

• ondernemers



Even voorstellen...

Kinderyoga & Yoga4teens

Al eens binnengekeken bij Studio 'Je bent nu hier' aan de Zijlweg 46? Sinds 2,5 jaar geeft Frederieke Boersma daar yoga aan kinderen en tieners van 1 tot 17 jaar. Voor de jongste kinderen is er Ouder&Dreumesyoga en Ouder&Peuter/Kleuteryoga. Daarnaast zijn er speciale yogagroepen voor kleuters (4-6 jaar), kinderen (7-9 jaar en 10-12 jaar) en tieners (12-14 jaar en 13-17 jaar).

Van kleins af aan was Frederieke altijd al bezig met kinderen. Ze hielp haar vader die kinderarts was en later had ze veel oppas-adresjes. Frederieke (34 jaar en moeder van 2 zoontjes): "Vroeger wilde ik graag juf worden. Ik werkte in de kinderopvang toen ik een workshop peuteryoga meemaakte en was meteen om: ik word kinderyoga-juf! Samen met kinderen plezier maken, ontspannen en vooral: leren dat ze goed zijn zoals ze zijn!"

Geen prestatiedruk

Zelf had Frederieke als kind en tiener veel last van faalangst. "Ik legde de lat erg hoog voor mezelf. Yoga is een mooie manier voor kinderen om spelenderwijs te ontdekken, plezier te maken, leniger te worden en te ontspannen, zonder prestatiedruk. Yoga en meditatie zorgen ervoor dat je naar binnen keert. Door bijvoorbeeld te focussen op je buikademhaling ervaar je meer rust en kracht."

Massages zijn favoriet

Elke les heeft een thema waarin yoga, meditatie, visualisatie, ontspanning en

massage centraal staan. "Massage is het favoriete onderdeel bij de yogi's & yogini's! Door te masseren komen de kinderen in hun lijf in plaats van in hun hoofd. Daarna gaan ze liggen met een kussentje en een dekentje, ze ruiken de lavendel van de 'droomspray' en luisteren naar een droomverhaal... even lekker wegdromen!"

Helemaal ontspannen naar huis

Als de kinderen dan weer rustig bijkomen, drinken ze samen met Frederieke een kopje yoga-thee. "We trekken een droomkaartje met daarop een mooie spreuk. Daarna gaan ze helemaal ontspannen naar huis. Laatst zei een tienermeisje: juf, nu weet ik wat 'Zen' betekent, zo voel ik me nu! Ik ben dankbaar dat mijn werk mijn passie is en ik mijn passie mag delen met kinderen, tieners en hun ouders. Namaste!"

Frederieke Boersma

Studio 'Je bent nu hier', Zijlweg 46
06 - 4199 7214
info@yogakiddies.nl
www.yogakiddies.nl

• ondernemers

Ontmoeten en flexwerken: Welkom bij het Seinwezen

Dat je elkaar kunt ontmoeten bij het Seinwezen, dat is wel bekend. Daar zijn de Buurtsoep, Seincafé en Zaaiwezen voor. Maar wist u dat er in het Seinwezen ook flexwerkplekken zijn, dat je er kan vergaderen, dat je er met je collega's kan brainstormen? Dat je hier na intensief hersenwerk gezamenlijk kan koken - of iets heel anders kan doen voor een verhoogde teamspirit? Zoals bijwonen van een Literaire Avond met muzikale intermezzo's en bijeenkomsten onder de noemer duurzaam ondernemen. Kortom: blijf op de hoogte via www.seinwezen.nl of abonneer u op de maandelijkse nieuwsbrief via karin@seinwezen.nl.

• ondernemers

Nieuw: smoelenboek voor ondernemers

Ondernemer in het Garenkokerskwartier? Zorg dat u in het nieuwe smoelenboek op de site staat, dan weten alle bewoners en 300+ andere ondernemers in onze buurt u te vinden. Het werkt heel eenvoudig: ga naar http://www.garenkokerskwartier.nl/aanmelden_ondernemers, vul de gevraagde gegevens in en voeg een foto toe.

colofon: Team van www.garenkokerskwartier.nl Wijkraad: Linda Troost, infowijkraad@garenkokerskwartier.nl Ondernemers: Eugenie van den Haak, Mariska Hakhoff, Mark van Rixel, Janine Scheper, ondernemers@garenkokerskwartier.nl Buurtcoöperatie: Mai Verbij, info@duurzaamgarenkokerskwartier.nl Het Zaeitje van Rosehaghe: Jeannette Schilling, j.schilling@kpnmail.nl

December 2014

flits

 garenkokerskwartier.nl

Dé website voor onze buurt!

• Buurtcoöperatie

Actie buurtcoöperatie Warme vloeren, Droge muren

De buurtcoöperatie Duurzaam Garenkokerskwartier stimuleert en ondersteunt het energiezuiniger maken van huizen in de wijk. En dat is nodig! Veel huizen in onze wijk kampen met vochtproblemen als gevolg van de hoge grondwaterstand en het warmteverlies door de hoge leeftijd en de slecht geïsoleerde ramen en muren. Veel mensen in de buurt willen hier iets aan doen en dat leidde tot de actie Warme Vloeren, Droge Muren.

Andries Tieleman uit de Pieter Kiesstraat heeft eerder dit jaar meegedaan aan de eerste test. "Ik had al een tijd vochtklachten in mijn kelder en kruipruimte. Toen ik van de buurtactie hoorde, heb ik de Haarlemse Huizenaanpak gevraagd onderzoek te doen in mijn huis. Uiteindelijk heb ik de stalen kelderbalken laten behandelen tegen roest, de kelder muur laten impregneren en de regenwaterafvoer in de tuin verbeterd. Ik heb nu eindelijk een droge kelder en minder wateroverlast bij extreme buien."

Meer weten over de actie en wat u kunt doen?

Kijk op www.garenkokerskwartier.nl/projecten/droge-vloeren-warme-muren



Zondag 21 december, 16.00 uur Kom naar de Kerstboom Garenkokerskwartier voor kerstzang, glühwein en warme chocomelk!

De kerstboom staat aan de Garenkokerskade t.h.v. huisnummer 32. We zingen samen met een kerstkoor kerstliedjes en steken daarna de lichtjes in de kerstboom aan. De ketels gratis glühwein en warme chocolademelk staan weer klaar om u op te warmen! Dit initiatief van de wijkraad Garenkokerskwartier wordt mede mogelijk gemaakt door woningbouwvereniging Rosehaghe, buurtcoöperatie Duurzaam Garenkokerskwartier en ondernemers in de wijk.

Bel voor meer informatie: wijkraad Garenkokerskwartier, Linda Troost 06 - 413 884 62

Zonnestroomactie Garenkokerskwartier

Het moet raar lopen willen we komend voorjaar niet het eerste gezamenlijke zonnedak in werking hebben op het Seinwezen. Alle 110 zonnepanelen zijn verkocht in de buurt. Het wachten is nu op de aanleg van een nieuwe elektriciteitskabel naar het Seinwezen die meer voeten in de aarde heeft dan gedacht. We gaan op zoek naar een tweede gezamenlijk zonnestroomdak. Denkt u erover in één of meer zonnepanelen te participeren en wilt u meer informatie? Mail uw contactgegevens dan naar: info@duurzaamgarenkokerskwartier.nl Werkgroep Zon



Kom spelen met de Garenkokersdraak

Gesignaleerd achter het voetbalveldje bij het Seinwezen: een vurige, kleurige, vrolijke draak. De draak is door buurtkinderen gemaakt tijdens het wijkfeest, met hulp van Sanne van de buurtcoöperatie en buurman Peter Zuidam.

Nieuwe 'spin in het web' van de buurtcoöperatie

Sinds 1 december werkt Mai Verbij 2 dagen in de week voor de buurtcoöperatie als opvolger van Sanne Klippel. Sanne is voor een half jaar op reis door Zuid Amerika. Mai is 22 jaar en studeert Culturele en Maatschappelijke Vorming aan de Hogeschool van Amsterdam. Mail Mai op info@duurzaamgarenkokerskwartier.nl



Binnenkort nieuw cursusprogramma Het Zaeltje

Afgelopen maart was de feestelijke opening van activiteitencentrum Het Zaeltje (Hoofmanstraat 12b). Inmiddels zijn er vele activiteiten in Het Zaeltje en worden ze ook erg goed bezocht. In december lopen de huidige cursussen ten einde en binnenkort volgt een nieuw programma voor 2015. Wist u dat Het Zaeltje ook te huur is voor vergaderingen en kleine feesten? Sinds 1 april is Jeannette Schilling beheerder/coördinator en eerste aanspreekpunt voor Het Zaeltje. Wilt u zelf een activiteit organiseren of heeft u een goed idee? Mail Jeannette: j.schilling@kpnmail.nl. Of bel Het Zaeltje: (023) 737 06 06

Nieuwe website

Het Zaeltje heeft sinds kort ook een eigen website!
www.rosehaghe.nl/het-zaeltje

Kijk voor de actuele online kalender op www.garenkokerskwartier.nl/agenda

Locatie: Seinwezen, Kinderhuissingel 1 - www.garenkokerskwartier.nl

- > 7 december - 16.00-18.30 uur: SEINcafé met muziek uit de Stad
- > 4 januari - vanaf 16 uur: Buurtnieuwjaarsborrel in het SEINcafé
- > 7 januari - 19.30-20.30 uur: Troeprtrimmen in de buurt (verzamelen Seinwezen)

Locatie: Het Zaeltje, Hoofmanstraat 12b - www.rosehaghe.nl

- > 11 december - Gezellige dag georganiseerd door De Zonnebloem. nfo bij Hans Kuijt: (023) 531 62 31
- > 14 december - Workshop kerststukjes maken georganiseerd door Soroptimist Club Haarlem; de hele opbrengst gaat naar Serious Request; kosten € 25,- (leden Rosehaghe € 5,- korting), vóór 8 december 2014 aanmelden bij Wil Allon: wave@quicknet.nl / 0255 754 823 / 06 255 505 03
- > 1e+3e di v/d maand - 14.30-16.30 uur: Creatieve soos
- > 2e+4e di v/d maand - 14.30- 6.30 uur: Ouderensoos
- > elke wo - avond: Klaverjasvereniging De Westrand, info Petra Beekman: 06 832 270 10
- > elke vrij - middag: Klaverjasvereniging De Garenkoker, info Wim Noom: (023) 531 45 26
- > elke za - 10.00 - 11.30 uur: Koffiedrinken
- > 5 februari + 19 februari + etc. - 18.00 - 19.30 uur: Elke 2 weken eten met Wil en Marianne, aanmelden bij Wil: 06 504 100 52

Over onze straatnamen èn naam van één brug

Waar komen de straatnamen in onze wijk vandaan? Zit daar een mooi verhaal achter of logica? Historicus en buurtbewoner Peter Hammann zocht het uit.



Vanaf ongeveer 1850 krijgen de straten in Haarlem namen. De daarvoor verantwoordelijke gemeentelijke 'straatnamencommissie' probeert groepen van straatnamen te vormen voor bepaalde stadsdelen, zoals onze wijk.

Zijlweg, ten noorden: Beleg van Haarlem

De zogenoemde 'groep 5' verwijst naar een groep straatnamen die tussen 1888-1900 aan straten zijn gegeven aan weerszijden van de Zijlweg, tussen de Kinderhuissingel en de spoorbaan. De meeste straten ten noorden van de Zijlweg zijn vernoemd naar personen die tijdens het Beleg van Haarlem (1572-1573) een belangrijke rol hebben gespeeld. Zoals Pieter Kies (burgemeester), Hasselaer (vaandrig van de schutterij) en Nicolaas Ruychaver (opperbevelhebber van de Prins van Oranje). Of Lambert Jacobsz van Roosveld, de pensionaris, schepen en burgemeester die vlak vóór het einde van het Beleg een tragisch levenseinde had. Op 27 mei 1573 werd hij door een woedende menigte uit de gevangenis gesleurd en opgehangen...

Waarom de naam Kousebandbrug?

Bekende Nederlandse letterkundigen die "iets" met Haarlem hebben gehad zijn de inspiratiebron geweest voor de straatnamen ten zuiden van de Zijlweg. Zoals (wie kent ze nog?) Langendijk, Schermer, Hoofman, Kops, Merkman en Bilderdijk. Deze 'groep 8' straatnamen zijn tussen 1902-1918 gegeven toen dit gedeelte van de wijk gebouwd is. Bilderdijk krijgt de afgelopen jaren weer meer aandacht door de stichting Bilderdijk. Deze stichting heeft er mede voor gezorgd dat de herinneringssteen in zijn voormalige woning aan de Grote Markt is vernieuwd. En om de twee jaar wordt deze schrijver - die de laatste vier jaar van zijn leven in Haarlem doorbracht - geëerd met de nodige literaire festiviteiten en een kranslegging in de Grote of St. Bavokerk. Zo ook dit jaar op 12 december.

Waarom de naam Kousebandbrug?

De brug die over de Brouwersvaart naar de Leidsebuurt loopt heet Kousebandbrug. Is die naam wellicht afgeleid van een vrouwelijk kledingstuk?

Lees verder op www.garenkokerskwartier.nl

Nieuw: Meekijken op nummer...

Illustrator/ontwerper Hans Boot brengt het beroep van ondernemers uit het Garenkokerskwartier getekend in beeld. Wilt u ook getekend in de FLITS? Mail ondernemers@garenkokerskwartier.nl

WIE
Ik ben Hans Boot en woon sinds 2000 in deze heerlijke buurt. In een unieke pand: winkel, tussen-etage en souterrain. Alles met elkaar ibom!

WAT
Creatief, visueel ontwerper/adviseur

WAAR
Duivenwaardstraat 19 zwart

WEB
IDEAS.NL

Meekijken op
OF VISITE BIJ EEN ONDERNEMER UIT HET GARENKOKERSKWARTIER.

De winkel is 4,30 meter hoog, dus het hele jaar fantastisch veel licht!

Soms kan ik niets meer zien op de schermen, dan ga ik de gordijnen dicht.

Ik ben een liefhebber van boeken en tijdschriften. Lees graag, research veel. Dus het huis staat vol.

Ik ben van huisuit ontwerper en illustrator.

Ik woon met Rip de kat. Die hield eerst van gordijnen. Nu wat training nu van alles met een staart. Inclusief de computer en de hard disks. Rip houdt van dierenfilms dus soms kijken we naar net te kat-ten in beeld.

Ik motiveer en inspireer met mijn visuele aanpak. Ben met teruguit Azië waar ik bedrijven geholpen heb met het visualiseren van hun boodschap.

MOET UW BEROEP GETEKEND IN BEELD GEBRACHT? MAIL DE REDACTIE

MOTTO
Anderen bij maken met mijn talenten.