

# Aktiviteitenagenda

Grootegast, Vrouwenvereniging OLS, J. Lambeck vertelt in de Bovenzaal, 19.45 uur.

Leek, Prijsklaverjassen in dienstencentrum voor senioren, 19 uur.

Noordhorn, Bingo, 20 uur in de Dörpsstee.

Gerkesklooster, Concert Joy for People Gospel Choir uit geref. kerk, 20 uur, 058-2127171.

Grootegast, Hot Winter Beach Night in Grand Eetcafé 'De Ur.

Niebert, A.J.O.Z. uit Nuis toneeluitvoering 'In de Klaver', uden Bergen, 20 uur.

Assen, Open informatieavond voor adoptie-ouders met kindbasisschool, aanmelden Fiom-buro: 050-3142020.

Doezum, Bijeenkomst ouderensoos, dhr. Fonk over oude ruiken.

Kornhorn, Bijeenkomst Passage, 19.30 uur in 't Hörnhuus. Oldehove, Bijeenkomst NBvP, jaarvergadering in café Eisseshof, hoedenshow, 19.30 uur.

Grijskerk, Bijeenkomst NBvP, Vrouwen van Nu, onderd Mc Donald huis, 19.45 uur in zaal Lucassen.

Kornhorn, Kindermiddag in 't Hörnhuus, 13.30 uur.

Grootegast, Jaarvergadering Chr. Oranjeveer. in herberg 'In Gast', aansluitend blijspel van toneelver. 'Magnolia', 20

Bijeenkomst ouderensoos, dhr. Zwaan met natuurdia's en

Grootegast, Vrouwenvereniging OLS, mevr. Huisman g over 'de gouvernante' in de Bovenzaal, 19.45 uur.

Uljegast, Bijeenkomst ouderensoos, visite van Doezum.

'Kunst & Kunst', van 27 jan. t/m 10 febr. H. Doornbosch schilderijen'. Open: ma. 13-18 uur, di. t/m vr. 10-18 uur, za. en zo. 13-17 uur. Tel.: 050-3188466.

Galerie Jacoba Wijk, expositie t/m 9 febr. van Z. Peeter gen en beelden en H. de Vries met schilderijen. Open: do. 17 uur, tel. 050-3183648.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

In Grand Eetcafé 'De Klap' iedere di., en derde za. van de erjassen om vleesprijzen om 20 uur.

zaken gezorgd. Het is wel belangrijk om vroegtijdig te bespreken.

is vergelijkbaar met het rendement op een spaaringsrekening. Het klinkt best aardig.

## Kennismaking met Yoga of Meditatie

Yvonne Oosterholt geeft een serie lessen 'ontspannen door meditatie' in Aduard en Zuidhorn op maandag en woensdagavond.

De lessen zijn gericht op mensen die zich moeilijk kunnen ontspannen en kennis willen maken met de Meditatie of Yoga. Je krijgt er helderheid door en een gevoel van ruimte.

Meditatie helpt om je intuïtieve vermogens te ontwikkelen. Iedereen is anders en daarom is meditatie voor iedereen een eigen ervaring. De cursus is bedoeld voor

mensen die in het dagelijks leven concentratiemoeilijkheden hebben of zich innerlijk opgejaagd voelen.

De beginnerscursus Yoga leert je door oefeningen en de juiste ademhaling evenwicht te brengen in de verbinding tussen lichaam en geest. Energieverlies wordt beperkt en de polsslagen en ademhalingsfrequentie verminderen vanzelf, zodat het lichaam en de geest tot rust komt.

Voor informatie of opgave: Meditatie & Yoga centrum 'Surya'. Tel. 050-4031255.

## Miles Davis project, 4 meter Reinen in Niehove

NIEHOVE - De Reinen-familie is weer bezig. Willem Reinen (Niehove) brengt op zaterdagavond 26 januari samen met het 'Jan Reinen trio', SPASZMATASZM en saxofonist Jasper Blom het 'Miles Davisproject' in Café Eisseshof in Niehove.

Vorig jaar speelde Jan met zijn band SPASZMATASZM in Niehove. Vader Willem kreeg de trompetkriebels. Het idee ontstond om Jan en Willem (4 meter Reinen) een gezamenlijk concert te laten geven. Het 'Miles Davis project' werd geboren.

In Niehove klinkt op 26 januari

vanaf 20.30 uur muziek uit de vorige eeuw, geschikt voor alle oren.

Willem is, na vele omzwervingen over de wereld, al varende en musicerend in Niehove terechtgekomen. Hij speelt trompet omdat hij ooit zelf Louis Armstrong zag en hoorde. Zoon Jan werd met de jazz opgevoed en ging piano studeren. Van zijn trio verscheen onlangs een nieuwe cd.

Kaarten à € 8,- voor het concert in Café Eisseshof kunt u reserveren bij Ria Bruning, 0594 591822/RiaBruning@zonnet.nl. Aanvang 20.30 uur.

## Singer-songwritersavond in 'De Kruisweg'

MARUM - Er vindt op vrijdag 1 februari een uniek muziek-evenement met 'singer/songwriters' plaats in het uitgaanscentrum De Kruisweg te Marum. In een sfeervolle zaal zal men kunnen luisteren naar muziek die je recht in het hart raakt. Sandra Vanreys, Ruud Hermans, Dick van Altena en Rob Crosby zullen niet alleen hun eigengeschreven liedjes die avond zingen, ook zullen zij zeker een aantal songs vertolken van andere songwriters. De presentatie is in handen van Harry Jager. Vier verschillende persoonlijkheden die op hun eigen manier de luisteraar weten te boeien van begin tot het eind. En, zoals wel vaker, is een combinatie van dit viertal zeker niet uitge-

sloten. De interesse van het publiek dat gaat voor dergelijke luistersessies wordt steeds groter. Dit blijkt wel uit het feit dat het bezoekersaantal gestadig groeit. In het Noorden heeft het 'Kiwani Country-festival' ooit de aanzet gegeven om ruimte te maken voor de singersongwriters. Dit deed de vraag stijgen om meer van deze avonden te organiseren. Vorig jaar augustus was de eerste keer dat in 'De Kruisweg' een dergelijke sessie plaatsvond. Naar aanleiding van die avond werd al snel besloten er mee door te gaan. Door de grote belangstelling is het aan te bevelen vroegtijdig te reserveren. Dit kan bij De Kruisweg in Marum, tel. 0594-641202. Zaal open om 19.00 uur.

## Niet de g

### Depressie

Omgang n brengt no de omgevi sen die de beren te eens te m hun omge niet eenvo den, name gene die c reld van de mee gecor kaar te bre en vriend gang kom van de dep verwacht. van hoe zou doen. men goed voort. Te mond om zaakt doe macht om vriend te l u iets aan steuntje. oren om om te kijk helpen en spreken. I pen kan d rijker zijn dit zeker ten opzij mensen. I bedoelde teken van 'betrapt' e rij en krui zijn schul meer klac zich ellen zo snel en door de o Daardoor vergroot worden. 2 worden. I een depr aanwezig het vaak praten en aanwezig gend. Ik t meegema ren als je kof koffie der en b Wees teg mens ook vrolijk. F 'zonzijde'