www.piccardthofplas.nl

Piccardthof nieuws

nieuwtjes uit de Piccardthof

Nr. 2
2014

Schminkcursus

Schminkcursus zaterdag 7 juni

Op een mooie zonnige zaterdagochtend in juni was het namens de wijkvereniging mogelijk gemaakt om deel te nemen aan een schminkcursus bij Beauty en Fun in Peize. Met een gezellige groep gingen we die ochtend naar Peize om de schmink-technieken te gaan verbeteren.

Een enthousiaste cursusleidster heeft ons een aantal leuke technieken geleerd om het schminken op het wijkfeest nog leuker te gaan maken dan dat het al was! We hebben uitgebreid kunnen oefenen met mooi gekleurde onderlagen en de meest prachtige versieringen voor op het gezicht. Het oefenen op elkaar was erg leuk om te doen en zorgde er voor dat het een zeer gezellige en leerzame ochtend geworden is. Vlinders, tijgers en andere mooi geschminkte gezichten waren het resultaat.

Voor het aankomende wijkfeest zijn mooie nieuwe schminkspullen aangeschaft. Wij zijn klaar voor het wijkfeest! **Kom langs en laat je schminken!**

Annika

Let op! Zaterdag 6 September Wijkfeest vanaf 14.00 uur!

Waka Waka!

6 september wijkfeest!

Zaterdag 6 september is het weer feesttijd. Om 2 uur 's middags barst het feestgedruis in de Piccardthof weer los tijdens ons jaarlijks wijkfeest voor jong en oud. Een kleine greep uit de festiviteiten: djembeworkshop, talentenjacht, optreden van De Roseetjes, springkussen, 4 mijl, wijnproeverij, stormbaan, schminken, vossenjacht, voetbal en ponyrijden. Voor het avondeten wordt ook gezorgd. Deze keer een chinees buffet.

Het thema is dit jaar Waka Waka, Afrikaans voor samen lopen. We hopen u allen weer te zien op 6 september. Heeft u zin om een handje mee te helpen als vrijwilliger? Geef u dan op via: **feestpiccardthof@hotmail.com.**

De Feestcommissie

Aardbevingschade ook in Piccardthof.

In het Dagblad van het Noorden stond op zaterdag 5 april jl. op de voorpagina een artikel over aardbevingschade in de stad Groningen waarin ook onze wijk is genoemd. Een aantal bewoners heeft bij het bestuur van de bewonersvereniging aangegeven ze een door de NAM erkende aardbevingschade hebben. Vanwege het persoonlijke en vertrouwelijke karakter verstrekt de NAM noch aan de gemeente, noch aan derden inzage in individuele gevallen. Ook geeft de NAM geen informatie op straat- dan wel wijkniveau. Om toch een beter beeld te krijgen van aard en omvang in onze wijk, is het bestuur benieuwd of u een eventuele aardbevingschade bij de NAM gemeld heeft. U kunt uw reactie sturen naar: erik.swinkels@gmail.com. Wij zullen er uiteraard vertrouwelijk mee omgaan.

Namens het bestuur,
Erik Swinkels
.

Waarschuwing: teken zijn weer actief!

Begin mei 2014: Heerlijk op mijn vrije zaterdag een aantal uren in de tuin aan het werk geweest. Dat is voor mij ontspanning na een week hard werken en dus puur genieten. Met een grotere tuin zoals wij hier hebben zie je echter amper resultaat, maar het voelt wel goed weer wat gedaan te hebben. Een verfrissende douche na gedane arbeid voelt als herboren.

Na het afdrogen even voor pedicure gespeeld. Maar wat jeukt daar nou? Het zou toch niet … jawel een teek op mijn arm. Manlief geroepen en die naarstig op zoek naar de tekentang. "Een vaste opbergplaats is wel zo handig", roep ik nog. De tekentang eindelijk boven water en de mini-teek deskundig verwijdert. Gelijk maar even een totale bodycheck, resultaat: 6 teken! En dat na een paar uurtjes in de eigen tuin gewerkt te hebben. Zo zie je maar weer dat je echt de vrije natuur niet in hoeft te gaan om teken op te lopen.

* Hoe ziet een teek eruit? Als een heel klein donkerkleurig spinnetje van 1 tot 3 mm. ze zijn in het begin zo klein als een speldenknop! Een teek bijt zich vast in de huid, zuigt bloed op en zwelt daardoor op. Een volgezogen is ruim 1 cm groot.

* Waar zitten teken? In struikgewas, hoog gras, bossen, duinen, weilanden, heide, op dieren en kadavers!

* Hoe verminder ik de kans op een tekenbeet? Draag huidbedekkende kleding, vermijd dichte begroeiing en struikgewas, spuit sokken/schoenen/broek en onbedekte huid in met insectenwerend middel dat DEET bevat, let op in de buurt van dieren en kadavers. Controleer het hele lichaam op teken! Vooral op warme plekken: oksels, liezen, bilnaad, knieholten, achter de haargrens en achter de oren.

* Een tekenbeet? De teek snel verwijderen, liefst binnen 6 uur met een speciale tekentang of- lasso. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid en voorkom dat het kopje van de romp wordt getrokken. Trek de teek er langzaam uit en ontsmet na verwijdering (!) het wondje met 70% alcohol of anders jodium.

* Bekijk het instructiefilmpje "hoe verwijder je een teek" op de website van GGD Zeeland: **www.ggdzeeland.nl** en ga naar teek verwijderen .

* Noteer de datum van de tekenbeet in een agenda en houd de huid rondom de tekenbeet nog twee maanden in de gaten.

* Als de teek de ziekte van Lyme heeft overgebracht, verschijnt na enkele weken meestal een rode cirkel. Ga dan naar uw huisarts. Doe dit ook als na enkele weken of maanden griepachtige verschijnselen (koorts, hoofdpijn) of gewrichtspijnen optreden.

* Teken-apps zijn te downloaden via **www.ggdzeeland.nl** en via RIVM: **www.rivm.nl** * Kijk voor meer informatie ook op www.tekenradar.nl en op www.weekvandeteek.nl

Tip: zorg dat u altijd een tekentang of - lasso in huis hebt!

Blijf genieten van je tuin en de natuur, maar pas op voor teken!

Annemieke Wouterse

Paaseieren zoeken 2014

Op 1e paasdag was de Paashaas weer naar de Hoornse Plas gekomen. Ondersteund door de juniorfeestcommissie had hij daar ook dit jaar een heleboel paaseieren verstopt. Na om kwart voor 10 aan het begin van de Snip verzameld te zijn, ging een grote groep kinderen en ouders achter de paashaas aan naar het veld bij de plas, alwaar verteld werd hoe er gezocht moest worden en waar de eieren naar toe gebracht moesten worden. Vervolgens begonnen alle kinderen enthousiast te zoeken; de kleintje daarbij ondersteund door zeer fanatieke ouders. Ondertussen was er ook voor drinken en wat te knabbelen gezorgd. Na geruime tijd zoeken werd iedereen verzameld en begon het spannende wachten op het bekend maken van de winnaar. Na het uitreiken van de prijsjes ging iedereen weer voldaan naar huis. Het was een zeer geslaagde gebeurtenis.
(foto's: Janine Buitendijk).

Wim Borghols

Voor meer foto's
ga naar de website:
www.piccardthoffplas.nl

Update "Jan Evenhuis dam"

In de laatste vergadering van de vorige gemeenteraad van Groningen is met een motie besloten de inmiddels gerealiseerde dam aan het eind van de Snip richting de Ter Borchlaan te vernoemen naar oud-raadsnestor Jan Evenhuis (VVD), die het bestuur van de bewonersvereniging heeft bijgestaan deze 'Jan Evenhuis dam' gerealiseerd te krijgen.

Zoals u wellicht al heeft gezien is de lang gekoesterde 'Jan Evenhuis dam' inclusief wegaanpassingen al grotendeels klaar. De veelkleurige paaltjes/hekjes (de zgn. Juliepalen) die als markering en sluis fungeren zijn -met vertraging- enige weken na aanleg van het tegelpad alsnog op de dam geplaatst. Deze ongewilde vertraging werd veroorzaakt doordat de fabrikant enige productieachterstand had en niet kon uitleveren.

Bij gebrek aan 'Juliepalen' zijn op dringend verzoek van het bestuur door de gemeente Groningen tijdelijke schrikhekken neergezet, dit om te voorkomen dat met name kinderen met hun fiets met onverminderde snelheid plotseling de Ter Borchlaan zouden oversteken. Deze roodwitte schrikhekken hadden echter ook een heel ander doel. Tot hun verbazing was door omwonenden al geconstateerd dat er een automobilist van de 'Jan Evenhuis dam' gebruik maakte. Voor auto's is de dam echter niet bedoeld en gelukkig kan dat nu ook niet meer.

Na afronding van alle werkzaamheden op Gronings grondgebied, zal de 'Jan Evenhuis dam' op een geschikt moment feestelijk geopend worden!

Wim Hut

Column

door Korrie Hoekstra

Een hoofd vol mindfulness

Een lazy Sunday afternoon en de geur van seringen. Een pas uitgevlogen mezennest kwettert op een paar meter afstand, onzichtbaar hoorbaar in de wilde warboel van de ongesnoeide klimroos.
Ik voel de zon aan de ene kant en het lekkere kussen van de ligstoel aan de andere kant. Een kop kruidenthee onder handbereik.
Het oppervlakte van het kleine vijvertje siddert van de honderden kikkervisjes en ik denk: is dit nu niet een uitgelezen moment voor een cursusje **mindfulness?** En uitgelezen als ik ben, pak ik de laptop voor een filmpje.
Al snel kom ik erachter dat **mindfulness** nog niet zo gemakkelijk is. Ik leer dat we in ons dagelijkse leven veel op de automatische piloot doen en daardoor vaak gestrest op problemen reageren. Beter is het om bij stress een stop-verkeersbord voor je geestesoog op te roepen: STOP. De S van stop, de T van Take a breath – het is namelijk een Engelse cursus – de O van Observeren en de P van … nu ben ik de P vergeten. Dat roept stress op. Ik kan het STOP-bord nu wel oproepen, maar waar staat die P dan voor? Zo kom ik in een stressvolle neerwaartse spiraal terecht.
Dan maar naar een volgende video. Meestal zitten mensen vast aan het verleden en maken ze zich zorgen over wat er allemaal nog moet gebeuren. Zo gaat het heden voorbij zonder dat ze er erg in hebben.
Bij **mindfulness** focus je je op het heden. Dat doe je door alles bewust met aandacht te doen. Daarbij gebruik je al je zintuigen. Je hebt aandacht voor je ademhaling en voor degenen om je heen. Je moet openstaan voor wat er in het moment gebeurt en dat zonder waardeoordeel in je opnemen.
Er bestaat ook nog zoiets als '**mindfull** eating'. Wel lastig. Ik moet met aandacht eten en letten op kleur, geur, smaak en textuur en dat moet ik dan zonder waardeoordeel in me opnemen? Ik mag dus niet denken: die koekjes zijn lekker? Lastig. Het duurt een heel pak stroopwafels voor ik dat niet meer denk. Je hebt zomaar je buik vol van **mindfulness**.

Colofon

piccardthofplas nieuwsbrief is een uitgave van het bestuur van de bewonersvereniging Piccardthofplas en verschijnt ongeveer vier keer per jaar.

Bestuur

Voorzitter Wim Borghols
voorzitter@piccardthofplas.nl

Secretaris Ilse v/d Waaij
secretaris@piccardthofplas.nl

Penningmeester Lieuwe v/d Werff
penningmeester@piccardthofplas.nl

Bestuursleden
Wim Bussemaker
w.r.bussemaker@hccnet.nl
Erik Swinkels
erik.swinkels@gmail.com
Tonia Faber
louweentonia@hotmail.com
Wim Hut
wjhut@planet.nl

Website Wim Bussemaker
info@piccardthofplas.nl

Nieuwsbrief Tonia Faber
redactie/lay-out/nieuwe foto's

Column Korrie Hoekstra
khoekstra@hetnet.nl

Kopij naar
info@piccardthofplas.nl

Oplage
440 exemplaren

Lid worden & adreswijzigingen
Iedereen die een woning (vrije kavel of project) heeft in de wijk "Piccardthofplas" is van harte welkom als lid.

De contributie bedraagt € 14,- per jaar.

U kunt zich aanmelden als lid door een e-mail te sturen met uw adresgegevens naar de secretaris.

Reanimatie hulpverleners meld u aan bij HartslagNu !

HartslagNu is een speciaal alarmeringssysteem waarbij vrijwillige hulpverleners ingezet kunnen worden wanneer een medeburger in de directe woon-/werkomgeving van deze vrijwilligers een hartstilstand heeft. Dit systeem kan via het SMS berichtensysteem de vrijwilliger alarmeren en vragen gericht om een reanimatie op te starten, indien de persoonlijke omstandigheden van de vrijwilliger dit toelaat. De oproep gebeurt volledig automatisch en wordt opgestart vanaf de Meldkamer Noord Nederland (Drachten), als opvolging van een oproep naar 112 ingeval van een hartstilstand.

Procedure

Er wordt gealarmeerd naar de standaarden van de Meldkamer Noord Nederland. Bij een reanimatie worden er 2 ambulanceteams en 1 potentieel AED-Reanimatieteam van maximaal 30 vrijwilligers gealarmeerd. Het kan voorkomen dat in geval van meerdere calamiteiten en/of extreme drukte er niet gealarmeerd wordt of kan worden. De oproepen kunnen 24 uur per dag, 7 dagen per week plaatsvinden. Vragen over niet gedane alarmering kunnen alleen bij de Stichting Groningen HartVeilig ingediend worden.

Goedkeuring en registratie

Stichting Groningen HartVeilig (GHV) beheert voor de provincie Groningen de database van HartslagNu. Alarmering middels de meldkamer en HartslagNu vindt plaats nadat u bent aangemeld bij HartslagNu www.hartslagnu.nl én bij GHV. Vul hiervoor het aanmeldingsformulier in dat u vind op de website www.groningenhartveilig.nl. Alleen vanaf dan staat u geregistreerd als vrijwillige burgerhulpverlener en kunt u een noodoproep per SMS op uw mobiele-telefoon ontvangen. U ontvangt hierover een bevestigingsmail van GHV.

Na uw aanmelding wordt u uitgenodigd voor een voorlichtingsbijeenkomst en een 6 minutentraining van Stichting Groningen HartVeilig. Deelname hieraan is niet verplicht, maar wel wenselijk. Tijdens deze training ontvangt u een reanimatiehesje, inclusief beschermende handschoenen en mondmasker, zodat u herkenbaar bent als hulpverlener.

Oproepverplichting

Het gaat om een vrijwillig systeem en u verleent alléén hulp als u daartoe in staat bent. Mocht u om persoonlijke omstandigheden geen burgerhulp kunnen verlenen (bijvoorbeeld: u bevindt zich niet in de directe omgeving; u kunt uw huis niet verlaten; u hebt alcohol gedronken; óf u bent op het moment van de oproep niet in staat door ziekte om hulp te verlenen), dan reageert u niet op de oproep. Er zullen steeds meerdere vrijwilligers tegelijkertijd gealarmeerd worden. De kans is groot dat er altijd wel iemand in de gelegenheid is om hulp te bieden. Tenslotte, zal altijd al met spoed een ambulance aangevraagd zijn.

Waar zijn AED's beschikbaar?

Sinds 2011 is er een AED beschikbaar op Kuifeend 6 (bevestigd aan de gevel links). Indien u te ver verwijderd bent van deze locatie kunt u gebruik maken van de gratis App: AED4.EU . Die geeft op basis van GPS een kaart van uw omgeving met de locaties van AED's die zijn aangemeld. Per AED locatie zijn aanvullende gegevens geregistreerd: Adres, (bedrijfs)naam, beschikbaarheid en een telefoonnummer. Indien u zelf of uw bedrijf een AED bezit, kunt u overwegen uw AED bij AED4.EU te registreren.

Lieuwe van der Werff

Agenda

Zaterdag 6 september	**Wijkfeest**
Zaterdag 20 december	**Kerstborrel**