



Handig wijkoverzicht voor iedereen in Corpus den Hoorn, Hoornse Meer, Hoornse Park en de Piccardthof

Voor bewoners die lang(er) zelfstandig willen blijven wonen

Want behalve de hulp van familie, vrienden en/of burens en misschien de ondersteuning van WIJ, zijn er nog veel meer mogelijkheden in uw wijk waarvan u - soms gratis - gebruik kunt maken. U kunt zelf veel regelen!

Inhoud

- Praktische hulp
- Financiële- en Computerondersteuning
- Hulpmiddelen en Zorg in de thuissituatie
- Boodschappen, maaltijden; afhalen of laten bezorgen
- Betaalbaar uit eten in de buurt
- Vervoer
- Ontmoeting en activiteiten in de wijk
- Bewegen
- Duurzaamheid
- Ondersteuning Algemeen
- Ondersteuning WIJ, advies en ideeën voor de buurt

Notities

PRAKTISCHE HULP

Hulpdienst Humanitas

Vrijwilligers kunnen helpen bij uw boodschappen, kleine klusjes in en om huis en/of mee naar artsenbezoek. De hulp is gratis met uitzondering van autovervoer en gebruik van elektrisch gereedschap.

Op werkdagen: (050) 312 60 00

Mail voor hulpvragen naar mip.groningen@humanitas.nl

Ook bieden de vrijwilligers van het project Vriendschappelijk bezoek ouderen regelmatig gezelschap en contact.

www.humanitasgroningen.nl

Hulp in Praktijk (Stichting HIP)

Vrijwilligers zetten zich in voor buurtgenoten die er alleen voor staan. Samen een wandeling maken, in de tuin werken, of gewoon een praatje maken. Iemand die een lamp voor je ophangt, die meegaat naar de arts of die helpt om ingewikkelde formulieren in te vullen.

06 19 15 29 11

groningen@hiphelpt.nl

www.hiphelpt.nl/groningen

De vrijwillige opruimcoach

De vrijwillige opruimcoaches bieden gratis ondersteuning bij het samen uitzoeken, ordenen van je spullen. Ons doel om je huis weer samen zo te maken dat je er weer met plezier woont. Voor Groningers vanaf 18 jaar met een smalle beurs.

Aanmelden kan via opruimcoach@werkpro.nl

WerkPro, Zilverlaan 2, 9743 RK Groningen

(050) 317 52 00 / 06 50558107

info@werkpro.nl

www.werkpro.nl

Mijn Gereedschapskist

Goedkoop (en met Stadlerspas gratis) lenen van gereedschap, tuinmaterialen en aanhangers.

Werkzaamheden primair voor mensen die door fysieke, psychische of financiële omstandigheden tijdelijk of langdurig niet volledig deel kunnen nemen aan de maatschappij.

06 449 449 24

Almastraat 14

www.handigindebuurt.nl

info@handigindebuurt.nl



Klusburo (Stichting Nieuwe Nabuurschap)

Tegen een vergoeding voeren mensen met een psychische kwetsbaarheid klussen uit voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, die in en om het huis hulp nodig hebben en daarvoor beperkte financiële middelen hebben. Klussen zijn o.a. verhuizen, ontruimen, schilderwerk, tuinonderhoud, laminaat leggen, opruimen.

Travertijnstraat 12, 9743 SZ Groningen

06 233 24 141

info@nieuwnabuurschap.nl

www.nieuwnabuurschap.nl/diensten/het-klusbu

FINANCIËLE- EN COMPUTERONDERSTEUNING

Humanitas Thuisadministratie

De ondersteuning van een geschoolde vrijwilliger bestaat uit: ordenen van de administratie, overzicht maken van inkomsten, uitgaven en schulden, hulp bij het treffen van passende betalingsregelingen, opstellen bespaarplan, aanvragen van inkomensondersteunende regelingen, ondersteuning bij contacten met instanties, voorbereiden en toeleiden naar schuldhulpverlening en meer.

Akerkhof ZZ 22, 9711 JB Groningen
(050) 312 60 00

mip.groningen@humanitas.nl

Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in Forumbibliotheek de Wijert

Bij het gratis inloopsprekuur van het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) helpen medewerkers je met vragen over het regelen van zaken met de digitale overheid. Ze helpen o.a. met het regelen van zorg, een afspraak maken bij de gemeente, het aanvragen of het verlengen van je rijbewijs, het aanvragen van AOW, het zoeken van werk, het regelen van belastingen, toeslagen en studiefinanciering.

Iedere maandag van 10:00 - 12:00 uur.

Forumbibliotheek De Wijert bevindt zich in het gebouw De Wiardt.

Van Lenneplaan 10, 9721 PZ Groningen
(050) 368 06 32

bibliotheek@forum.nl

Computerondersteuning Forumbibliotheek

Vragen over computers, tablets, smartphones, e-books en e-readers? Kom dan langs tijdens het inloopsprekuur!

Iedere donderdag van 10:00 - 12:00 uur.

Forumbibliotheek De Wijert bevindt zich in het gebouw De Wiardt.

Van Lenneplaan 10, 9721 PZ Groningen
(050) 368 06 32

bibliotheek@forum.nl

DIG050

Bij DIG050 kunt u terecht voor computerondersteuning. Ook reparaties zijn mogelijk.

Van maandag tot en met donderdag van 09.00 - 15.30 uur.

MFC De Stroming

Merwedestraat 54, 9725 KA Groningen

(06) 319 44 376

info@dig050.nl

www.dig050.nl

Seniorweb Groningen in Buurtcentrum De Semmelstee

Ondersteuning bij digitale vaardigheden (laptop; tablet; smartphone).

Computerclub (1 op 1 begeleiding) en les aan huis.

Semmelweisstraat 182,

9728 NN Groningen

(050) 526 72 17

info@seniorwebgroningen.nl

www.seniorwebgroningen.nl



FINANCIËLE- EN COMPUTERONDERSTEUNING

Bijzondere bijstand

Bijzondere bijstand kunt u aanvragen voor onverwachte kosten die u niet zelf kunt betalen maar die wel nodig zijn.

Voorwaarden:

- U kunt alleen bijzondere bijstand krijgen voor noodzakelijke kosten die zijn ontstaan door bijzondere omstandigheden.
- U kunt deze kosten niet betalen omdat u een laag inkomen hebt.
- U hebt de kosten nog niet betaald en kunt deze ook niet op een andere manier vergoed krijgen.
- Soms bepaalt een arts of uw kosten noodzakelijk zijn en is een gesprek met een medewerker van WIJ nodig

U kunt bijzondere bijstand aanvragen via de website van de gemeente Groningen. Hulp nodig? Kom langs bij de entree van WIJ Zuid.

Mooi Meegenomen

Voor Minima is er Bijzondere bijstand bij de gemeente Groningen aan te vragen. In de WIJ-entree kunt u info en een overzicht "mooi meegenomen". Extra's voor Groningers met een laag inkomen krijgen.

U vindt ze in de gids op de website van de gemeente Groningen/MooiMeegenomen, of haal een fysiek boekje op bij de Entree van WIJ Groningen aan de Paterswoldseweg 267. Zo bespaart u geld.



**mooi
meegenomen**

Financieel spreekuur GeldWIJs

Bij het financiële spreekuur (GeldWIJs) kunt u terecht voor onafhankelijk advies over alle geldvragen, van klein tot groot. Heeft u vragen over uw persoonlijke situatie? Vindt u het moeilijk om rond te komen of zit u met een financieel probleem? We denken graag met u mee, wijzen de weg of helpen je verder.

Naast onze WIJ-medewerkers zijn er ook medewerkers van de gemeente en Groninger Kredietbank (GKB) aanwezig voor al uw vragen.

U bent welkom zonder afspraak. Onze ondersteuning is gratis.

Iedere dinsdag van 10:00 – 13:00 uur

Locatie: Paterswoldseweg 267, Groningen

HULPMIDDELEN EN ZORG IN DE THUISITUATIE

U kunt zelf veel regelen in en om uw eigen woning. Veel handige hulpmiddelen zijn gewoon te koop bij een bouwmarkt (zoals Gamma, Hornbach of Bauhaus), Blokker of een specialzaak.

Denk daarbij aan:

- Verhoogd toilet/ toiletverhoger
- Losse douchestoel/ douchekruk
- Intercom
- Beugels/ handgrepen
- Antislipvloer (en -mat)
- Drempelhulp
- Sta-op stoel
- Hoog-laagbed
(met vergoeding via zorgverzekeraar)

Hulp- of zorgmiddelen nodig?

U kunt ze lenen, huren of kopen via:

- Vegro via uitleenpunt Zorgpost Vondelflat (Thuiszorg Comfort) Vondellaan 77, 9721 LC Groningen Informatie (050) 525 31 21 Receptie@thuiszorgcomfort.nl
- [Vegro www.vegro.nl](http://www.vegro.nl) (0800) 2 88 77 66 (gratis nummer)
- Medipoint Stavangerweg 4, 9723 JC Groningen (088) 102 01 00 www.medipoint.nl
- CRUC Hulpmiddelenservice Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen (050) 311 97 97 www.cruc.nl

In veel gevallen is het zelf kopen van een scootmobiel, rolstoel of rollator voordeliger dan huren! Medipoint heeft zelfs een Outlet (met gebruikte spullen en goedkope modellen) aan de Stavangerweg 4, 9723 JC Groningen. Een scootmobiel of rolstoel kan ook aangevraagd worden via de WMO.

U kunt ook kijken bij een kringloopwinkel (bijv. Mamamini of Goudgoed) of op het internet (bijvoorbeeld www.zorgoutlet.nl)

SlimoTheek in de Vondelflat

Uitleenpunt voor thuishetchnologie (zoals een eenvoudig te bedienen tablet, afstandsbediening en handige klok) om veilig en comfortabel te wonen voor ouderen en mantelzorgers. Tevens ondersteuning bij installatie en vragen. Van maandag t/m vrijdag van 10.00 - 16.00 uur.

Vondellaan 77, 9721 LC Groningen

Bellen voor een afspraak kan via de receptie van maandag t/m vrijdag van 10.00 - 16.00 uur. (050) 525 31 21

receptie@thuiszorgcomfort.nl

www.slimotheek.nl

BreinBieb in Forumbibliotheek De Wijert

Een plek waar nuttige en leuke materialen over het brein te vinden zijn. Van het thema onthouden en vergeten tot het onderwerp dementie en mantelzorg. Iedereen kan hier terecht om meer te leren over het geheugen. Wat is het en hoe werkt het? Hoe houd je het brein gezond? En wat als je geheugen je in de steek laat, zoals bij dementie?

In de BreinBieb vindt u informatie in allerlei vormen. Bijvoorbeeld informatieve boeken, romans, dvd's, folders, prentenboeken en spellen. Alle materialen kunt u tijdens de openingstijden inkijken of lenen als u lid bent van de bibliotheek.

Elke derde donderdag van de maand (m.u.v. vakanties) van 10:30 - 11:30 uur worden er gratis activiteiten georganiseerd in BreinBieb.

Van Lenneplan 10, 9721 PN Groningen
Maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.30 uur
(050) 368 06 32

www.forum.nl/breinbieb

Persoonlijke verzorging

Thuis hulp nodig bij zaken als wassen, aankleden en medicatie-inname? Neem contact op met uw huisarts, zorgverzekeraar of rechtstreeks met een thuiszorgorganisatie. Een wijkverpleegkundige kan dan met u bekijken welke zorg u nodig heeft.

HULPMIDDELEN EN ZORG IN DE THUISITUATIE

Ondersteuning en zorg kan onder verschillende wetten vallen, afhankelijk van uw situatie. Elke wet heeft een eigen financieringswijze:

Thuiszorg (wijkverpleging, verzorging en verpleging) via:

- Zorgverzekeringswet; geen eigen bijdrage (wel eigen risico).
- Wet Langdurige Zorg (WLZ), eigen bijdrage via het Centraal Administratie Kantoor (CAK)

Huishoudelijke hulp via:

- Particulier, op eigen kosten
 - Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), WLZ, eigen bijdrage via CAK
- Hulpmiddelen, vervoer en woningaanpassingen
- Particulier, op eigen kosten
 - WMO of WLZ, eigen bijdrage via het CAK

Particuliere thuiszorgorganisaties

Heeft u geen WMO of WLZ-indicatie of wilt u zelf een thuiszorgorganisatie regelen? Dan zijn er naast de thuiszorgorganisaties veel particuliere mogelijkheden bijv: Icare, Hulp in Huis, De Nieuwe Zorg Thuis, UWassistent, Hulpstudent, Homeworks, Mantelaar, Ik zoek een witte werkster, Saar aan huis, de Buurt Butler, Vertroufel je ouders, Particuliere Thuiszorg Nederland, etc.

saaraanhuis.nl/

berthine@saaraanhuis.nl

Contactpersoon Groningen: Berthine Brummer

050 527 51 02 |

06 250 53 670

De Buurtbutler

www.debuurtbutler.nl/

info@debuurtbutler.nl

06 283 31 708

Vertroufel je ouders

vertroeteljeouders.nl/

info@vertroeteljeouders.nl

088 444 83 33

Particuliere Thuiszorg Nederland

particulierethuiszorgnederland.nl/

info@particulierethuiszorgnederland.nl

085 201 12 42

MEE (Onafhankelijke cliëntondersteuning)

Telefoonnummer; 0900 999 88 88

Persoonsalarmering

Voelt u zich thuis veiliger als u persoonsalarmering heeft? Dit kunt u regelen via een thuiszorgorganisatie. Of u een vergoeding voor personenalarmering krijgt, hangt af van uw situatie. Zijn er medische redenen voor personenalarmering, dan vergoedt uw zorgverzekeraar mogelijk een deel van de kosten. Voor meer informatie en de voorwaarden kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar.

Wasservice

Er zijn in Groningen verschillende wasserettes en organisaties die uw was kunnen doen, zij kunnen uw was ophalen en weer terugbrengen.

Logeerhuis De Opstap

Tijdelijk opvang nodig? De Opstap, is een kleinschalig logeerhuis waar vijf gasten kortdurend kunnen verblijven. In een huiselijke sfeer bieden enthousiaste vrijwilligers ondersteuning en begeleiding tijdens de herstelperiode. De Opstap is ook bedoeld om overbelaste mantelzorgers een welverdiende adempauze te geven.

Molukkenstraat 202, 9715 NZ Groningen

06 405 21 094

www.deopstap050.nl

info@deopstap050.nl

HULPMIDDELEN EN ZORG IN DE THUISITUATIE

Informatie- en advies voor Mantelzorgers

WIJ Corpus den Hoorn werkt nauw samen met het Steunpunt Mantelzorg van Humanitas. Ben je mantelzorger en woon je in de gemeente Groningen of zorg je voor iemand in de gemeente Groningen? Dan kun je een beroep doen op het Steunpunt Mantelzorg van Humanitas. Je kunt terecht bij het Steunpunt Mantelzorg voor emotionele steun en een luisterend oor. Als je je situatie bespreekbaar maakt, kan dat al helpen. Maak gebruik van respijtzorg, zodat je meer tijd en energie krijgt voor andere activiteiten. Het Steunpunt organiseert regelmatig lotgenotencontact voor mantelzorgers. Ook een assertiviteitstraining of een andere cursus kan je helpen. Inloop Steunpunt mantelzorg elke dinsdag 14.00 - 16.00 uur. Locatie Corpus den Hoorn, Paterswoldseweg 267.

050 312 60 00

www.humanitas.nl

steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl

Handen in huis

Handen in Huis regelt met enthousiaste vrijwilligers in heel Nederland 24-uurs mantelzorgvervangende (ook wel respijtzorg genoemd) in die situatie waar de hulpvrager zonder de hulp niet alleen thuis kan blijven. Als vrijwilliger bij handen in huis maak je het mogelijk dat een mantelzorger er met een gerust hart even tussenuit kan.

030-6590970

handeninhuis.nl

info@handeninhuis.nl

Toch willen verhuizen?

Schrijf u dan op tijd in voor een passende huurwoning. WoningNet Groningen is een woonruimte verdeelsysteem voor sociale huurwoningen in de gemeente Groningen.

Woningnetgroningen.nl

Er zijn meerdere verhuisbedrijven die u kunnen helpen bij verhuizen. Vraag meerdere offertes aan.

BOODSCHAPPEN, MAALTIJDEN; AFHALEN OF LATEN BEZORGEN

Jumbo, AH en Picnic

Je kunt boodschappen bestellen en laten bezorgen door de Jumbo of AH. Dat kan voor de jumbo via www.jumbo.com of de app van de jumbo. Voor de AH kan dat via www.AH.nl of via de Appie-app. Je kiest eerst het gewenste bezorgmoment. Daarna zet je alle boodschappen die je nodig hebt op je lijst en plaatst de bestelling. De bezorgkosten verschillen per bezorgmoment. De bezorgkosten kun je zien in het boodschappenmandje. Bezorging kan bij bestellingen vanaf 25 of 50 euro. Betalen aan huis kan met PIN. www.jumbo.com, www.AH.nl en picnic.app/nl/. Voorbeelden van maaltijden: afhalen of laten bezorgen zijn:

Koks Herberg

Bezorgt (warme) maaltijden aan huis. Houdt rekening met dieetwensen. Heeft ook een boodschappen(bezorg)dienst. 050 314 02 11 www.koksherberg.nl

De Jacobijn Maaltijdverzorging

Bezorgt zowel warme als koude maaltijden. Houdt rekening met dieetwensen. 050 312 83 45 www.dejacobijn.nl

Apetito

Bezorgt vriesverse maaltijden door het hele land. Keuze uit 130 maaltijden. Houdt rekening met dieetwensen. 088 – 201 21 23 (gratis nummer) www.apetito.nl



Uitgekookt

Keuze uit 25 koelverse maaltijden samen gesteld door chefs en diëtisten
085 040 60 65
www.uitgekookt.nl

VanSmaak

Bezorgt koelverse maaltijden in Noord Nederland (dieetmaaltijden mogelijk)
088 511 54 00
www.vansmaak.nl

Maaltijd Thuis

Bezorgt koelverse maaltijden of diepvries maaltijden en heeft een boodschappenservice.
088 810 10 10
www.maaltijdthuis.nl

Er zijn meerdere bezorgdiensten van groentepakketten zoals Hello Fresh, Ekonoom, etc.

Subsidierегeling maaltijdvoorziening

De gemeente Groningen heeft een subsidieregeling maaltijdvoorziening voor mensen met een lager inkomen en een medische of psychische beperking.



BETAALBAAR UIT ETEN IN DE BUURT

Pleinsoep

Elke woensdag van 12 tot 13 uur koken enthousiaste vrijwilligers een lekkere soep in de Immanuelkerk. Eigenbijdrage bedraagt 1 euro, opgeven is niet nodig.
Locatie: Overwinningplein 1

Confiance a la carte

Maandelijks bereiden vrijwilligers een heerlijke maaltijd voor de buurt. Eet jij ook eens mee? Elke derde donderdag van de maand van 12.00 - 13.30 uur in De Confiance. Prijs per persoon: € 7,50 inclusief een glas drinken. Het is verplicht om u op te geven; uiterlijk de dinsdag ervoor vóór 12.00 uur. Dat kan bij WIJ Corpus denHoorn via 050-3679120.
Er is ook een vegetarische optie.
Locatie: Kochstraat 1-10

Wijkrestaurant Heymanscentrum

In het restaurant van het Heymanscentrum kunnen bewoners en bezoekers gezellig samen eten. In onze brasserie kunt u gezellig en ongedwongen een kopje koffiedrinken en genieten van lekker eten in een sfeervolle ambiance. Het restaurant is dagelijks geopend van 10.00 - 19.00 uur.
Locatie Heymanscentrum: Henri Dunantlaan 20, 9728 HD Groningen

Maartenshof

Bent u cliënt of woont u vlakbij Maartenshof en wilt u er even uit zijn? Komt uw familie op bezoek en wilt u samen eten? Of heeft u gewoon geen zin om te koken? Schuif dan gerust aan in de brasserie. Voor een kop koffie met een kleine versnapering, maar ook voor een lekkere warme maaltijd. De brasserie is open van 10.00 - 18.30 uur. Voor de warme maaltijd kunt u van 12.00 - 13.30 uur en tussen 17.00 - 18.30 uur terecht.
Locatie: Schaakspport 100

Mennoos kookerij

U kunt bij Mennoos dineren. Huisgemaakte, vers bereide wereldgerechten.
Locatie: Menno Lutterhuis, Paterswoldseweg 267 (ingang zijkant aan de Laan v.d. Vrijheid)
www.mennooskookerij.nl

Eetcafé Eet smakelijk

Op elke laatste donderdag van de maand kan je voor € 2,50 per persoon eten in de Maranathakerk. Voor dit bedrag krijg je drinken, een bord eten, een toetje en een bak koffie of thee. Er wordt rekening gehouden met vegetariërs en moslims wat betreft het eten. Graag vermelden bij aanmelden. Aanmelden is verplicht. 06-30048501
eetsmakelijk.groningen@gmail.com
Locatie: Van Lenneplaan 97



De Buurtvlinder

Even naar de kapper, een boodschap doen of naar de huisarts? De Buurtvlinder rijdt in Groningen-Zuid.

Is geschikt voor korte ritjes binnen de wijk.

De Buurtvlinder heeft plek voor maximaal 2 passagiers. Het is een vrijwilligersvervoersdienst.

Tijden: Maandag t/m donderdag van 10.00 uur - 16.00 uur

Kosten: 1,00 euro per ritje (heen en terug is € 2,-) Zeker een dag van tevoren reserveren:

(06) 244 96 515

www.debuurtvlinder.nl

Hulpdienst Humanitas*

Voor vervoer van en naar een arts of het ziekenhuis kunt u de hulpdienst van Humanitas inschakelen.

Er wordt gereden door de vrijwilliger.

Deze vrijwilliger kan desgewenst bij de afspraak aanwezig zijn. Er geldt een reiskostenvergoeding (rond € 0,40 per km) vanaf het huis van de vrijwilliger naar de plaats van de bestemming. Eventuele parkeerkosten zijn ook voor eigen rekening.

Contact op werkdagen: Meld- en

Informatiepunt (MIP) Humanitas:

(050) 312 60 00

mip.groningen@humanitas.nl

www.humanitas/groningen.nl

HiP Groningen*

Voor vervoer naar een arts of ziekenhuis kunt u Hulp in Groningen inschakelen. HiP

werkt expliciet voor mensen zonder passend netwerk en financiële middelen.

(085) 130 15 35

info@hiphelpt.nl

www.hiphelpt.nl/groningen

De Zonnebloemauto

De Zonnebloem verhuurt rolstoelauto's.

In deze aangepaste huurauto is plaats voor een scootmobiel of een persoon in een rolstoel. Naast een rolstoel of scootmobiel biedt de Zonnebloemauto plaats aan 3 tot 5 andere personen.

Indien nodig kan er bij reservering worden aangegeven dat er een vrijwillige chauffeur nodig is.

Locatie Zonnebloemauto Groningen:

Garage Louwman

Moermanskweg 3

9723 HM Groningen

Contact via Welzorg (088) 001 67 17

www.zonnebloem.nl

De Riksja van Fietsen Alle Jaren in Groningen

Wilt u een uitje maar niet alleen? Een vrijwilliger uit de buurt fietst u met de Riksja naar een terrasje of een door u gekozen mooie plek. U betaalt voor het hapje en drankje voor uzelf en de vrijwilliger. Er kunnen 2 mensen worden meegenomen.

Reserveren: info@faj-groningen.nl

www.faj-groningen.nl

ANWB AutoMaatje

ANWB AutoMaatje is een vervoerservice waarbij vrijwillige chauffeurs minder mobiele plaatsgenoten vervoeren. De chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. Je betaalt alleen een kleine onkostenvergoeding van € 0,35 per kilometer aan de vrijwillige chauffeur. Om gebruik te maken van ANWB AutoMaatje hoef je geen lid te zijn van ANWB.

www.anwb.nl

Hubtaxi

Snel en gemakkelijk reizen doe je via een reishub. Stap over van bus, trein, auto, fiets of voet. Hub's in de buurt zijn o.a. het hoofdstation Groningen en Station Euroborg of Haren.

Wat is een hubtaxi?

Met de hubtaxi reist u in een straal van 20 kilometer vanaf een (huis)adres naar een hub (bushalte of treinstation) van uw keuze. Dat is handig als u wat verder weg woont van een bushalte of treinstation en u niet met de fiets, te voet of op een andere manier bij de hub kunt komen. U reist vanaf uw (huis)adres met de hubtaxi naar een hub en stapt daar over op de bus of de trein. Natuurlijk kan de reis ook gemaakt worden vanaf een hub naar een (huis)adres.

U kunt ook van adres (deur) naar adres (deur) reizen, maar dan betaalt u een hoger tarief. U kunt een deur naar deur rit aanvragen voor een reis van minimaal drie kilometer en maximaal 20 kilometer.

Reserveren:

Connexxion 0800 - 40 20 102 (gratis)

www.publiekvervoer.nl

Onbeperkt op de Fiets

Deze stichting heeft verschillende aangepaste fietsen tot de beschikking zoals rolstoelfietsen. Minder mobiele inwoners van de noordelijke regio kunnen deze fietsen lenen.

06-50498336

www.onbeperktopdefiets.nl



ONTMOETING EN ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Buurtcentrum De Semmelstee

De Semmelstee is het buurtcentrum aan de Semmelweisstraat in Groningen. Het centrum bedient vier wijken en biedt ruimte aan allerhande initiatieven en activiteiten. In de Semmelstee vind je ook de jeugdclub.

Locatie: Semmelweisstraat 182

050 526 72 17

www.semmelstee.nl

Koffieochtenden

- Dinsdag 10.00-12.00 uur
Heymanscentrum - Kombuis.
Henri Dunantlaan 20
- Woensdag 10.00 - 12.00 uur
Immanuelkerk. Overwinningsplein 1
- Donderdag 10.00 - 11.30 uur
Mennoos Kookerij
Ingang hoek Paterswoldseweg/
Laan van de Vrijheid
- Zaterdag 10.00 - 12.00 uur
Magnalia Dei kerk.
Landsteinerlaan 2.

Aanmelding vooraf is niet nodig

Kerken

In het werkgebied van WIJ Corpus den Hoorn kunt u 4 kerken vinden. De kerken, instellingen en WIJ werken veel met elkaar samen om bewoners uit de wijk te ondersteunen. Samen wordt elk jaar NL Doet! georganiseerd waar klussen in- en om het huis, zwerfafval en huisbezoeken worden gedaan.

- Gereformeerde gemeente
Magnalia Dei Kerk.
Locatie: Landsteinerslaan 2
- De Immanuelkerk. Locatie:
Overwinningsplein 1
- Gereformeerde Kerk
Vrijgemaakt – Refajahkerk
Locatie: Galenuslaan 1
- De Kerk van Jezus Christus v.d. Heiligen
der Laatste Dagen
Locatie: Paterswoldseweg 531

Maartenshof

Maartenshof heeft een bibliotheek. Er zijn ook grootletterboeken aanwezig. De bibliotheek is 4 ochtenden per week open op dinsdag t/m vrijdag van 10-12 uur. Ook kunt u als bewoner uit de buurt meedoen aan activiteiten. U betaald contributie voor het verenigingsleven en kunt voor een aantal euro meedoen aan activiteiten. Loop gerust Maartenshof binnen en vraag naar de mogelijkheden.

Locatie: Schaaksport 100.

www.zorggroepgroningen.nl

ZuidVooruit/ Heymanscentrum

In het Heymanscentrum kunnen bewoners uit de wijk meedoen aan activiteiten. Op dinsdag 10.00-12.00 en donderdag 16.30-19.00 uur kunt u terecht in de ontmoetingsplek - Kombuis. Voor meer info loop gerust het Heymanscentrum binnen en vraag naar de mogelijkheden.

Locatie: Henri Dunantlaan 20,

Zuidwester nieuwsbrief

Eens per twee weken brengt de Zuidwesterkrant een digitale nieuwsbrief uit met activiteiten in de Hoornse wijken. Voor aanmelding of afzegging voor deze nieuwsbrief:

redactie@dezuidwesterkrant.nl



ONTMOETING EN ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Odensehuis

Een veilige en gezellige ontmoetingsplek voor iedereen die te maken heeft met geheugenproblemen of dementie. Vrij toegankelijk ook voor partners en naasten. Gewoon een kop koffie komen drinken en informatie vragen of meedoen aan de afwisselende activiteiten. Elkaar ontmoeten en (ervaringen) delen. Maandag, Dinsdag en donderdag open. Locatie: Sinnige Stee Donderslaan 160, 9728 KX Groningen (050) 230 32 52 / 06 453 73 932 info@odensehuisgroningen.nl www.odensehuisgroningen.nl

WIJ Groningen

Het WIJ-team organiseert vaak activiteiten waar u bij aan kunt sluiten. Zo hebben wij voor de jeugdclub en hebben wij een huiswerkklas. Er wordt veel samengewerkt met de buurt, kerken, organisaties en instellingen in de wijk. Voorbeelden zijn Taalcafé, NL Doet!, Lentekriebels, initiatieven uit de buurt, zomer- en winter- ontmoetingskalender. Voor vragen rondom ontmoetingsactiviteiten kunt u bij het WIJ-team terecht. De actuele activiteiten vermelden WIJ op facebook www.Facebook.com/wijcorpusdenhoorn.nl

Wall House #2

Wall House #2 gelegen aan het Hoornse Meer, is behalve een interessant object voor architectuurliefhebbers ook een podium voor regionaal talent op het gebied van Kunst en Cultuur. Jaarlijks van april tot november is het ieder weekend toegankelijk voor publiek en worden er verschillende tentoonstellingen en activiteiten georganiseerd in het gebouw. Gedurende deze periode is het gebouw open op zaterdag en zondag van 12.00 - 17.00 uur. De toegang tijdens deze reguliere openingstijden is gratis. Locatie: A.J.Lutulistraat 17,

Wijkgids Hoornse Wijken

De wijkgids wordt jaarlijks huis-aan-huis bezorgd en is gemaakt voor bewoners van de wijken Corpus den Hoorn, Hoornse Meer, Hoornse Park, Piccardthof, Ter Borch en De Buitenhof. Het is een handig nalgewerk met informatie over:

- wijk- en buurtorganisaties
- sociaal-culturele voorzieningen
- onderwijsvoorzieningen
- instanties die in de wijk werkzaam zijn
- (sport) verenigingen en clubs
- gemeentelijke diensten
- activiteitenoverzicht in o.a. buurtcentra

www.wijkgidsen.nl

Link050:

Is het vrijwilliger steunpunt van de gemeente Groningen. Je vindt hier alle vrijwilligers en participatie vacatures en nog veel meer. Langskomen kan ook in het pand aan de Herestraat 100. Tip: Alle vrijwilligers kunnen gratis workshops en trainingen volgen via Ontwikkellink.

Link050 geeft ook advies en ondersteuning aan vrijwilligersorganisaties. Vraag naar de mogelijkheden. Herestraat 100, 9711 LM Groningen (050) 3051900 info@link050.nl www.link050.nl

Stichting Vier het leven

Wilt een uitje maar niet alleen? Stichting Vier het Leven organiseert verzorgde sociaalculturele activiteiten voor ouderen van 65 jaar en ouder. Bekijk het aanbod in de regio op de website.

De stichting is op werkdagen te bereiken van 09.00 - 18.00 uur telefoon: 035-5245156.

www.4hetleven.nl

Samen Vitaal Corpus

Elke dinsdagochtend onder professionele begeleiding samen bewegen voor 70-plussers. Eerst lekker samen een uurtje bewegen op eigen tempo en daarna koffie/thee drinken al dan niet met een thema. Tijd: 10.30 - 12.00 uur

Kosten: € 3,50 per keer, inclusief koffie of thee

Aanmelden: Maarten Westerhuis 06 41253214

maartenwesterhuis@iedereenvitaalgroningen.nl

Locatie: Van Baarveldzaal Heymanscentrum Henri Dunantlaan 20

Openbare beweegplek Bewegen & Meer

Gelegen aan het Hoornse Meer ligt een prachtig beweegparcours waar u heen kunt om te bewegen, fitnessen of ontmoeten. Op maandagochtend is er vanaf 10.45 - 11.30 uur een 65+ fitnessgroep onder professionele begeleiding van beweegconsulent Petra de Groot. Naderhand wordt af en toe met behulp van een strippenkaart koffie gedronken bij het Best Western Plus Hotel. Oefeningen en workouts zijn beschikbaar en kunt u vinden op www.sport050.nl Locatie: Aldo Morostraat aan de kant van het meer

Cruyff Court Corpus den Hoorn

Het Cruyff Court is een openbaar voetbalveld van kunstgras waar iedereen gratis kan voetballen.

Locatie: Donderslaan 159

Andere sport- en beweegplekken

In de Canadalaan, J.M den Uylstraat, Donderslaan, Semmelweisstraat en sportpark Corpus den Hoorn zijn beweegplekken te vinden. Bent u op zoek waar u kunt sporten of bewegen in de buurt? Op de website Sport050.nl/sporten in Groningen kunt u het beweegaanbod zoeken wat bij u past. U kunt ook een gymzaal huren. Op Sport050.nl/sportlocaties/openbare sportplekken in Groningen kunt de adressen van de buitensportplekken vinden en wat er te doen is. Er staan ook links naar oefeningen en

workouts die u kunt doen.

www.Sport050.nl

Wandelmaatje

Bent u op zoek naar een manier om meer beweging te krijgen en vind u het leuk om af en toe een praatje te maken. Dan kunt u een sport-, beweeg-, of wandelmaatje zoeken via de website van WeHelpen. De site is ook te gebruiken voor andere hulpvragen. Ook via Humanitas, Link050, NL Voor Elkaar, Oranje Fonds, HIP of WIJ kunt u op zoek naar een maatje.

Website: www.wehelpen.nl

Mijmerwandeling

De Immanuelkerk organiseert iedere derde woensdagavond van de maand om 19.30 uur, in weer en wind, een mijmerwandeling. Een mooie groene route in en rond de wijk. De wandeling begint in stilte. Na de wandeling is er voor wie wil koffie en thee en een lekker hapje.

Locatie: verzamelen voor de ingang van de Immanuelkerk Overwinningsplein 1

Sport- en Cultuurhopper

Via de Sport- en Cultuurhopper kunt u makkelijk en goedkoop kennis maken met heel veel verschillende sporten en culturele activiteiten

www.sportcultuurhopper.nl/

Uniek sporten

Heeft u een handicap en u wilt graag sporten of bewegen? Uniek Sporten helpt bij het zoeken naar een sportaanbieder bij jou in de buurt. Voor sportwijk Zuid is een contactpersoon, zie de website.

www.unieksporten.nl

DUURZAAMHEID

Buurtboomgaard J.M. den Uylstraat

Heeft u geen tuin en wilt u toch op een mooie plek zitten? Of zin in een appeltje? Halverwege de J.M. den Uylstraat is een gezellig aangelegde buurtboomgaard met fruitbomen en notenbomen te vinden. Deze boomgaard wordt beheerd door een actieve groep bewoners. Voor activiteiten en oogstdagen, kijk op de facebookpagina of mail buurtboomgaardinhoornsemeer@gmail.com

Piccardthof

Piccardthof is een volkstuincomplex aan de rand van de stad Groningen. Het is gelegen ten zuidwesten van de stad, tussen de A7 en de Piccardthofplas. Het ruim 18 hectare grote gebied heeft meer dan 300 tuinen. Adres: Piccardtlaan 2, 9728 NE Groningen

Weggeefkasten, kledingruilcafé en boekenruil

U heeft vast bruikbare spullen thuis die u zelf niet meer nodig heeft. Die kunt u plaatsen in de Weggeefkast! En wie weet vindt u in de kast iets dat u zelf goed kunt gebruiken. Er staat een weggeefkast in Buurtcentrum De Semmelstee en in de Immanuelkerk. Op vrijdagmiddag van 13.30 - 15.30 uur is in de Immanuelkerk 't Ruilertje waar u kleding kunt ruilen.

In de wijk staan boekenruilkasten, spontaan door bewoners neergezet.

www.forum.nl/nl/minibieb

Lutje RepairCafé

In de Rivierenbuurt is iedere donderdagmorgen van 10.00 - 12.00 uur een repaircafé waar 2 vrijwilligers aanwezig zijn voor reparatie en/ of advies, zowel textiel als techniek. Alles zonder garantie of kosten.

Locatie: Rivierenhof 98

Facebook: RepairCafé Rivierenbuurt Groningen

ONDERSTEUNING ALGEMEEN

In dit hoofdstuk vindt u informatie van mogelijke ondersteuning waar WIJ mee samenwerkt of naar toe verwijst:

Juridisch Loket

Gratis eerste hulp bij juridische vragen. Persoonlijk juridisch advies voor iedereen met een laag inkomen. Maandag tot en met vrijdag is het juridisch loket van 09:00 tot 17:00 gratis telefonisch bereikbaar. 0800-8020.

Openingstijden: Maandag 09:00-11:00,
Dinsdag 14:00-16:00, Donderdag 14:00-16:00
Coehoornsingel 4. 9711 BS, Groningen

Geldwijs

Bij het financiële spreekuur GeldWIJs kun je terecht voor onafhankelijk advies over alle geldvragen, van klein tot groot. Heb je vragen over geld? Vind je het moeilijk om rond te komen of zit je met een financieel probleem? We denken graag met je mee, wijzen de weg of helpen je verder. Je bent welkom zonder afspraak. Deze ondersteuning is gratis. Inloop: Elke dinsdag van 10:00 tot 13:00.

Locatie: WIJ Entree Zuid, Paterswoldseweg 267, Groningen

Heb je vragen of wil je meer informatie over Geldwijs? Mail naar geldwijs@wij.groningen.nl of stuur een appje naar 06 30797392

GKB

U kunt bij de Groningse Kredietbank (GKB) terecht voor overzicht en inzicht in uw financiën, inkomensbeheer, beschermingsbewind en schuldhulpverlening. Daarnaast kunt u bij ons een aanvraag indienen voor een lening. U hoeft niet zelf te kiezen welke dienst het beste bij u past. Daar helpen wij u mee. De Groningse Kredietbank (GKB) is er voor iedereen! Voor alle inwoners én gemeente.groningen.nl/financiele-steun-voor-ondernemers zelfstandig ondernemers. Samen op weg naar een financieel gezonde toekomst!

Telefoon 14 050 (verkort nummer)

WhatsApp 06 12 82 39 73

Harm Buitenplein 2 of in op afspraak in de WIJ-entree Paterswoldseweg 267

Werk & participatie gemeente Groningen

Hulp en advies nodig bij het vinden van werk, participatiebaan of vrijwilligerswerk? Na een intakegesprek krijgt u een coach toegewezen. De coaches werk & participatie van de gemeente Groningen helpen u bij het zoeken van een passende baan of bezigheid in uw eigen buurt. U kunt binnenlopen op maandag t/m donderdag: 09:00 – 16:00 uur en vrijdag van: 09:00 – 12:00 uur. Of telefonisch een afspraak maken 050 367 50 00 Leonard Springerlaan 3 gemeente.groningen.nl/contact-werk-participatie.nl

Politiespreekuur

Het inloopspreekuur van de wijkagent is de eerste donderdag van de maand, tussen 10.00 en 12.00 uur in de WIJ-Entree. De wijkagent kan dan korte vragen beantwoorden en advies geven over veiligheid in de buurt. In de vakantieperiodes gaat -afhankelijk van de roosters van de wijkagenten - het spreekuur al dan niet door.

WIJ-entree Zuid, Paterswoldseweg 267, Groningen www.facebook.com/wijcorpusdenhoorn

Buurtbemiddeling

Ergernissen, conflicten, ruzies? Als u er met de burens zelf niet uitkomt, kan Buurtbemiddeling helpen om een oplossing te vinden. Wilt u zich aanmelden voor buurtbemiddeling? Aanmelden kan per mail.

info@buurtbemiddelinggroningen.nl
www.buurtbemiddelinggroningen.nl

ONDERSTEUNING WIJ, ADVIES EN IDEEËN VOOR DE BUURT

WIJ Entree Zuid en WIJ Corpus den Hoorn

Voor al uw praktische (hulp)vragen en initiatieven kunt u terecht bij de WIJ Entree Zuid waar vrijwilligers en WIJ-medewerkers u kunnen helpen bij bijvoorbeeld het invullen van formulieren, het bieden van een luisterend oor, inschakelen van de hulpdienst, etc. Ook op het gebied van voorzieningen die vallen onder de wet maatschappelijke ondersteuning (WMO)- en advies op allerlei leefgebieden kunt u bij ons terecht.

De WIJ Entree Zuid is voor alle inwoners van de wijken in Groningen Zuid en voormalig gemeente Haren. Het werkgebied van WIJ Corpus den Hoorn zijn de wijken Corpus den Hoorn, Hoornse Meer, Hoornse Park en Piccardthof.

De WIJ Entree medewerkers staan u graag te woord onder het genot van een kop koffie of thee.

U bent van harte welkom!

Maandag, woensdag, vrijdag van
9.00 - 13.00 uur

Dinsdag en donderdag van
9.00 - 17.00 uur

Menno Lutter, Paterswoldseweg 267
(ingang om de hoek Laan v/d Vrijheid),
9728 AC Groningen

Telefoon

Telefonisch is WIJ Zuid alle werkdagen van
9.00 - 17.00 uur bereikbaar op
telefoonnummer (050) 367 91 20

wij.corpusdenhoorn@wij.groningen.nl

www.wij.groningen.nl

Deze Regel het zelf gids is met zorgvuldigheid samengesteld. Heeft u een fout of aanvulling? Dat horen wij graag!



Juni 2024



