



## **Handig wijkoverzicht voor iedereen in Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk die lang(er) zelfstandig wil blijven wonen**

Als je langer zelfstandig thuis wil blijven wonen, heb je daar misschien ondersteuning bij nodig. Van familie, vrienden of burens. Maar er zijn ook veel (gratis) mogelijkheden in jouw wijk waar je misschien nog niet van op de hoogte was. Daarvoor is deze gids. Toch nog vragen? Natuurlijk kun je altijd terecht bij het WIJ-team of bij één van de koffiemomenten in de wijk(en) waar inwoners elkaar helpen.

# Inhoud

|   |                                               |    |
|---|-----------------------------------------------|----|
| ● | Praktische hulp                               | 2  |
| ● | Boodschappen bezorgdiensten                   | 6  |
| ● | Betaalbaar uit eten in de buurt               | 8  |
| ● | Financiële ondersteuning en computerhulp      | 10 |
| ● | Hulpmiddelen en zorg in de thuissituatie      | 12 |
| ● | Voorzieningen Gemeente Groningen              | 15 |
| ● | Vervoer                                       | 17 |
| ● | Ontmoeting en activiteiten in de wijk         | 20 |
| ● | Zorgen voor jezelf of je naasten              | 24 |
| ● | Bewonersorganisaties en wijkinformatie        | 27 |
| ● | Ondersteuning, advies en ideeën voor de buurt | 29 |
| ● | Eigen notities                                | 30 |

## Wijkbedrijf Selwerd

Bij Wijkbedrijf Selwerd helpen wijkbewoners elkaar met allerlei dingen. Ze zijn als vrijwilligers actief in de fietsreparatie, de tweedehandswinkel, het klussenteam, het tuinteam, e.a. Belt u ze gerust als u een helpende hand nodig heeft!

Bottelroosstraat 3, 9741 JD Groningen  
Openingstijden: Maandag t/m vrijdag  
van 09:00 t/m 17:00.

**Telefoon:** 06 5279 0447

**E-mail:** [info@wijkbedrijfselwerd.nl](mailto:info@wijkbedrijfselwerd.nl)

**Website:** [www.wijkbedrijfselwerd.nl](http://www.wijkbedrijfselwerd.nl)

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

**Telefoon:** 050 312 60 00 (op werkdagen)

**E-mail:**

[mip.groningen@humanitas.nl](mailto:mip.groningen@humanitas.nl)

**Website:** [www.humanitasgroningen.nl](http://www.humanitasgroningen.nl)

## Stichting Paddepoel Energiek

### • Fixbrigade

Wil je graag energie besparen in huis, maar lukt het niet goed om zelf maatregelen uit te voeren? Heb je een koop- of huurwoning die onvoldoende is geïsoleerd? Of heb je moeite om de energierekening te betalen?

Dan is FIXbrigade Paddepoel er om jou te helpen. De leerlingfixers van FIXbrigade Paddepoel komen onder leiding van een leermeester bij jou thuis kijken wat er mogelijk en nodig is. Ook krijg je slimme tips die je gelijk kan toepassen om je energie- rekening omlaag te brengen. FIXbrigade helpt je gratis.

**Telefoon:** 06- 4779 6499

tussen 10-12 uur en tussen 14-17 uur

**Website:** [www.fixbridgadepaddepoel.nl](http://www.fixbridgadepaddepoel.nl)

**E-mail:**

[contact@fixbridgadepaddepoel.nl](mailto:contact@fixbridgadepaddepoel.nl) Ook bereikbaar via WhatsApp.

### • Energie Spreekuur Paddepoel Energiek

In het Wijkpaleis bij de Plutozaal is iedere laatste maandag van de maand Energie Spreekuur van 15 -17 uur aan Plutolaan 329. (Wijkpaleis zal in de zomer 2025 verhuizen naar het winkelcentrum Paddepoel, links van de Ingang Noord.)

## Hulp in Praktijk (Stichting HIP)

Hulp en ondersteuning vanuit de kerken. 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. HipHelpt Groningen organiseert vrijwilligers die zich inzetten voor buurtgenoten die er alleen voor staan. Zij bieden hulp aan mensen die dat nodig hebben, ongeacht hun cultuur of religie. Niemand hoeft alleen te zijn.

**Telefoon:** 06 1915 2911

**E-mail:** [groningen@hiphelpt.nl](mailto:groningen@hiphelpt.nl)

**Website:** [www.hiphelpt.nl/groningen](http://www.hiphelpt.nl/groningen)

## De Opruimcoach Groningen

Wanneer je te veel spullen in huis hebt, kun je het overzicht kwijtraken. Een opgeruimd huis zorgt voor rust in je hoofd en lijf. Het maakt je huis weer je thuis.

Veel mensen weten niet waar ze moeten beginnen. Een vrijwillige opruimcoach van WerkPro gaat samen met jou aan de slag, denkt actief mee en ondersteunt jou bij het uitzoeken van je spullen. Dit is gratis.

**Telefoon:** 06 5055 8107

(Marja Wolthuizen)

**E-mail:** [opruimcoach@werkpro.nl](mailto:opruimcoach@werkpro.nl)

**Website:** [www.werkpro.nl/opruimcoach](http://www.werkpro.nl/opruimcoach)

## Stichting Present

Hulp voor iedereen die wegens omstandigheden even een duwtje in de rug nodig heeft. Een groep vrijwilligers staat klaar voor een grote klus in en rond huis (sauzen, behangen, tuinwerkzaamheden, etc.)

Voorwaarden:

- Je hebt weinig geld hebt om de klus door een professional te laten doen.
- EN je hebt geen netwerk.

Deze hulp is gratis en kan via het WIJ-team SPT worden aangevraagd.

**Adres:** Ulgersmaweg 57 Groningen

**Telefoon:** 050 577 8538

**Website:**

[www.stichtingpresent.nl/groningen](http://www.stichtingpresent.nl/groningen)



## Minima Klusteam

Gebruik maken van het Minima Klusteam in de stad Groningen is eenvoudig. Het te betalen bedrag wordt per klus bepaald en vooraf de prijs afgesproken.

Wat zij onder andere voor u doen:

- Laminaat leggen, inclusief ondervloer en plinten.
- Verlichting vervangen of ophangen.
- Wasmachine/gasfornuis/droger aansluiten.
- Kleine reparaties.
- Schilderij/gordijnrails/lamellen ophangen.
- Snoeren vastzetten of verleggen.
- Verplaatsen van meubels.
- Eenvoudige problemen met tablet, computer of mobiele telefoon oplossen.
- Gaatjes boren.
- Deurklinken, schakelaars of stopcontacten vastzetten.
- Stekkers aansluiten.
- Piepende scharnieren smeren.
- Verhuizingen, transport naar stort en vervoer (via Minima Vervoer).

**Telefoon:** 06 2519 4202

**E-mail:** [info@minimavervoer.nl](mailto:info@minimavervoer.nl)

**Website:**

[www.minimavervoer.nl/minima-klusteam/](http://www.minimavervoer.nl/minima-klusteam/)

## Buurtbemiddeling Groningen

Wat is Buurtbemiddeling?

Ergernissen, conflicten, ruzies? Als je er met de burens zelf niet uitkomt, kan Buurtbemiddeling helpen om een oplossing te vinden. Iedereen wil prettig wonen. Kleine ergernissen zoals afval in het trappenhuis of geluidsoverlast kunnen leiden tot pesterijen of zelfs ruzie. Een gesprek met burens leidt niet altijd tot een oplossing. Soms lopen conflicten uit de hand en moet zelfs de politie of woningverhuurder ingrijpen. Laat het niet zover komen en schakel Buurtbemiddeling in.

**Telefoon:** 050 – 587 8487

**E-mail:**

[info@buurtbemiddelinggroningen.nl](mailto:info@buurtbemiddelinggroningen.nl)

**Website:**

[www.werkpro.nl/buurtbemiddeling](http://www.werkpro.nl/buurtbemiddeling)



# BOODSCHAPPEN LATEN BEZORGEN

## Supermarkten

U kunt boodschappen bestellen en laten bezorgen door supermarkten zoals de **Albert Heijn, Jumbo en de Spar**. Er wordt bezorgd bij een minimumbedrag aan boodschappen. Informatie over de bezorgkosten? Vraag ernaar in de winkel of kijk op de website.

Betalen aan huis kan onder andere met PIN.

## Goudgewas Roodeschool: bestellen of afhalen via Wijkbedrijf Selwerd

Goudgewas biedt verse producten van het platteland tot in uw winkelmand. Hun motto: betaalbare groente en fruit voor iedere portemonnee! Ze hebben een groot assortiment groenten, fruit en aardappelen. Daarnaast hebben ze een aanbod aan verschillende streekproducten, zoals: kaas, zuivel, brood, vlees, mosterd, sappen, jam, honing en bakmixen.

Website: [goudgewas.nl](http://goudgewas.nl)

## PICNIC

Online-supermarkt die uitsluitend aan huis bezorgt. Bestellingen gaan digitaal via de Picnic app. Bezorgen is gratis.

Website: [picnic.app/nl](http://picnic.app/nl)

## FLINK

Bezorgservice voor alledaagse boodschappen en producten. Bestellen kan via hun webshop of de Flink app.

Website: [www.goflink.com/nl-NL/city/boodschappen-bezorgservice-groningen](http://www.goflink.com/nl-NL/city/boodschappen-bezorgservice-groningen)

## Maaltijdservices

**Koks Herberg:** bezorgt (warme) maaltijden aan huis. Houdt rekening met dieetwensen.

Telefoon: 050 314 0211

Website: [www.koksherberg.nl](http://www.koksherberg.nl)

**De Jacobijn:** maaltijdverzorging, bezorgt zowel warme als koude maaltijden. Houdt rekening met dieetwensen.

Telefoon: 050 312 8345

Website: [www.dejacobijn.nl](http://www.dejacobijn.nl)

**Apetito:** bezorgt vriesverse maaltijden, keuze uit 130 maaltijden. Apetito houdt rekening met dieetwensen.

Telefoon: 0800 023 2975 (gratis nummer)

Website: [www.apetito.nl](http://www.apetito.nl)

**Uitgekookt:** keuze uit 25 koelverse maaltijden samengesteld door chefs en diëtisten.

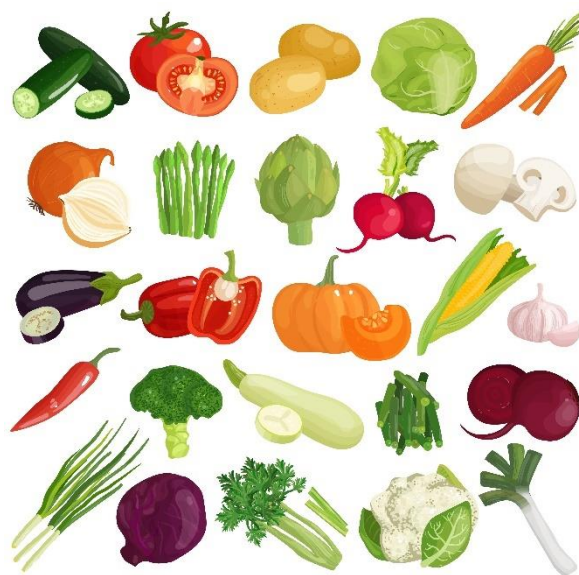
Telefoon: 085 040 6065

Website: [www.uitgekookt.nl](http://www.uitgekookt.nl)

# BOODSCHAPPEN LATEN BEZORGEN

**Van Smaak:** bezorgt warme, koelverse of diepvries maaltijden.  
Telefoon: 088 511 5400  
Website: [www.vansmaak.nl](http://www.vansmaak.nl)

**FoodConnect:** bezorgt koelverse of diepvries maaltijden & heeft een boodschappenservice.  
Telefoon: 088 810 1010  
Website: [www.foodconnect.nl](http://www.foodconnect.nl)





# BETAALBAAR UIT ETEN IN DE BUURT

## **Buurten bij Bernlef**

Niet zomaar een restaurant, het is een plek waar buurtbewoners samenkomen om te genieten van smakelijke maaltijden en elkaars gezelschap. Ontdek restaurant Buurten bij Bernlef, het hart van de buurt waar ontmoeting en heerlijke maaltijden samenkomen. Het buurtrestaurant is er voor u: elke dag open, het hele jaar door.

### *Eten in het Bernlef restaurant:*

Iedere dag bent u tussen 12:00 en 13:00 uur welkom voor een warme maaltijd in het Bernlef restaurant. Op werkdagen kunt u kiezen uit twee soorten soepen en twee hoofdgerechten, bijgerechten en heerlijke desserts. In het weekend is er keuze uit één voor, hoofd en nagerecht.

### *Maaltijd bezorgen:*

Eet u liever thuis? Bernlef bezorgt uw warme maaltijden kosteloos bij u thuis! Bezorging tussen 11:15 en 12:30 uur. U kunt meteen aan tafel schuiven, want uw maaltijd is vers en warm. Ook een koude levering is mogelijk, u kunt uw maaltijd dan zelf opwarmen. Neem contact op met ons restaurant.

### *Maaltijdvergoeding:*

Kunt u niet meer zelf koken en heeft u een laag inkomen? Misschien komt u in aanmerking voor een vergoeding.

Neem contact met ons op 050 211 25 44.

**Website:** [www.buurtenbijbernlef.nl](http://www.buurtenbijbernlef.nl)

## **Lunch in de wijk - door & voor inwoners**

**Buurtkerk De Fontein:** Elke 1e donderdag van de maand tussen 12:15 en 13:30 uur.

Buurtsoep (vrije bijdrage is welkom).

**Adres:** Eikenlaan 255

**Buurtcentrum Tuinpad:** Elke woensdag tussen 12:00 en 13:00 uur. Soep met stokbroodje met kruidenboter €1,50.

**Adres:** Bessemoerstraat 4

**Buurten Bij Bernlef:** Op werkdagen keuze uit twee soorten soep, twee hoofdgerechten, bijgerechten en heerlijke desserts. In het weekend is er keuze uit één voor, hoofd en nagerecht. Elke dag tussen 12:00 en 13:00 uur.

**Adres:** Antaresstraat 45

**Wijkbedrijf Selwerd:** Elke werkdag rond 12:00.

Eenvoudige lunch (soep of maaltijd).

**Adres:** Bottelroosstraat 3

**Vantosties:** Caravan bij Wijkbedrijf Selwerd.

Woensdag & donderdag van 11-18 uur, vrijdag & zaterdag van 13-18 uur.



# BETAALBAAR UIT ETEN IN DE BUURT

Op vrijdag Eenpansgerecht 17-18 uur  
(hiervoor wel even aanmelden).

**Adres:** Bottelroosstraat 3

**Venstercafé Selwerd:** Elke werkdag.

Soep € 2,- en/of Tosti's € 2,-

**Adres:** Eikenlaan 288-10

**Wijkrestaurant Duindoorn:** Elke  
werkdag van 10:00 tot 17:00 uur.

Lunch en andere lekkernijen.

**Adres:** Duindoornstraat 91

## Warme maaltijden - door & voor inwoners

**Wijkrestaurant Duindoorn:** Op  
dinsdag, woensdag en donderdag is  
er de Warme Wijkmaaltijd om 18:00  
uur. Kosten: € 5.50 per maaltijd  
(nagerecht €1,50), exclusief drankjes.  
Op vrijdag is er een Friet-tafel van  
17:00 tot 18:3 met friet, saus & 2  
snacks voor € 5,50.

Reserveren kan vóór 12:00 uur via de  
website [www.restaurantduindoorn.nl](http://www.restaurantduindoorn.nl) of  
bel naar 06 4038 1113.

**Buurtcentrum Tuinpad:** Dineren bij  
Tuinpad € 7,- (op de 3e donderdag  
van de maand 18-19.30 uur).

Buurdiner € 7,- (op de 1e vrijdag van  
de maand 18-19.30 uur).

Aanmelden kan via

[info@buurtcentrumtuinpad.nl](mailto:info@buurtcentrumtuinpad.nl)



## Forum-Bibliotheek Selwerd

Forum-Bibliotheek Selwerd bevindt zich in het gebouw De Vensterschool.

Adres: Eikenlaan 288-8,  
9741 EW Groningen

**Telefoon:** 050 368 0636

**E-mail:** [sociaaldomein@forum.nl](mailto:sociaaldomein@forum.nl)

**Hier zijn de volgende activiteiten:**

### - Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)

Bij het gratis inloopspreekuur van het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) helpen medewerkers u 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 uw rijbewijs, het aanvragen van AOW, het zoeken van werk, het regelen van belastingen, toeslagen en studiefinanciering.

Iedere donderdag van 13:00 – 16:00 uur.

### - Inloopspreekuur

Eerste hulp bij smartphone, tablet, laptop en computer.

Iedere donderdag van 13.00 tot 15.00 uur.

### - Computercursus Klik&Tik

Wil je leren een computer of het internet te gebruiken? Doe dan mee aan gratis computercursus Klik&tik. In de cursus Klik & Tik leer je de basisvaardigheden als een computer opstarten, typen en een e-mail

versturen. Daarna ga je via internet informatie opzoeken, iets kopen of een reis boeken. Tot slot leer je ook meer over sociale media zoals Facebook, Skype en WhatsApp.

Iedere maandag van 14.00 tot 16.00 uur.

### Humanitas Thuisadministratie en LEFO (Langdurige Eenvoudige Financiële Ondersteuning)

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 toe leiden naar schuldhelpverlening en meer.

**Adres:** A-kerkhof ZZ 22, 9711 JB Groningen

**Telefoon:** 050 312 60 00

**E-mail:** [mip.groningen@humanitas.nl](mailto:mip.groningen@humanitas.nl)



# Financiële ondersteuning en computerhulp

## WIJS (WIJ Studenten)

Als inwoner zit je soms met grote of kleine vragen (brieven of financiën), waar jezelf niet direct een antwoord op weet. Voor die vragen zit WIJS voor je klaar.

Elke maandag tussen 10-16 uur kun je daarvoor terecht bij het Infopunt Sunny Selwerd.

**Adres:** Eikenlaan 11 (niet tijdens schoolvakanties)

**Telefoon:** 06- 1509 0987

**E-mail:** [info@wijsgroningen.nl](mailto:info@wijsgroningen.nl)

## Computerclub Sonde2000

Inloop voor hulp bij computer vaardigheden tussen 13-16 uur. Les is ook mogelijk zie programma aanbod Sonde2000. 5 lessen voor €10,-.

## Juridisch spreekuur

BSV Paddepoel, Watermanstraat 140  
Op woensdag van 17-18 uur.

## Rechtshulp Noord advocaten

Gratis juridisch inloopspreekuur iedere maandag van 13.30-16.30 uur  
Adres: Elzenlaan 2-4.

## GeldWIJs (financieel spreekuur)

Elke dinsdag van 13-16 uur bij WIJ Selwerd, Tuinwijk, Paddepoel aan de Eikenlaan 288-6 in Groningen, waar je zonder afspraak kunt binnen lopen.

## Het Juridisch loket

Biedt gratis eerste hulp bij juridische vragen. Op de website vindt u informatie, tips en voorbeeldbrieven.

Persoonlijk juridisch advies voor iedereen met een laag inkomen.

Bel gratis 0800 – 8020 van maandag t/m vrijdag 09.00 – 17.00 uur of kom langs aan de Coehoornsingel 4, 9711 BS Groningen.

[www.juridischloket.nl/contact/groningen](http://www.juridischloket.nl/contact/groningen)

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Maandag   | 9.00 - 11.00 uur  |
| Dinsdag   | 14.00 - 16.00 uur |
| Donderdag | 14.00 - 16.00 uur |

## Gids Mooi Meegenomen

Een overzicht van regelingen en voorzieningen zoals bijzondere bijstand vanuit de gemeente Groningen. In de WIJ Entree Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk kunt u het boekje 'Mooi Meegenomen' gratis afhalen. Deze gids is voor inwoners met weinig inkomen.



**Mooi Meegenomen**  
Voor inwoners van de gemeente Groningen  
die geld tekort komen

2025

# Hulpmiddelen en zorg in de thuissituatie

## Hulpmiddelen nodig?

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

*Denk daarbij aan:*

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

Heeft u hulp nodig bij het vervoeren en/of installeren van de hulpmiddelen dan kan een van de aanbieders onder het kopje '**Praktische hulp**' u helpen.

## Andere aanbieders

U kunt ook hulp- of zorgmiddelen lenen, huren of kopen via:

### Vegro

Peizerweg 86-2, 9727 AK Groningen

**Telefoon:** 0900 288 77 66

7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar.

**Website:** [www.vegro.nl](http://www.vegro.nl)

## Medipoint

Stavangerweg 4, 9723 JC Groningen

**Telefoon:** 088 102 01 00

**Website:** [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)

Maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur.

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.

## CRUC Hulpmiddelenservice

(in de winkelstraat van UMCG)

Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen

**Telefoon:** 050 311 97 97

**Website:** [www.cruc.nl](http://www.cruc.nl)

Maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur.

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

# Hulpmiddelen en zorg in de thuissituatie

## **SlimoTheek Groningen**

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.

**Adres:** Vondellaan 77, 9721 Groningen

**Telefoon:** 050 525 3121 (voor een afspraak van ma. t/m vr. van 10 – 16 uur)

**Email:** [receptie@thuiszorgcomfort.nl](mailto:receptie@thuiszorgcomfort.nl)

**Website:** [www.slimotheek.nl](http://www.slimotheek.nl)

## **BreinBieb in Forum-Bibliotheek Selwerd**

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, maandag t/m vrijdag

Van 8.30 - 17.30 uur inkijken of lenen als u lid bent van de bibliotheek (Lidmaatschap Bibliotheek is € 5,50 per maand).

**EXTRA:** Elke vierde maandag van de maand van 10.30 tot 11.30 uur is er een gratis spelochtend in de BreinBieb maak kennis met 1 van de vele spelen die de Breinbieb biedt.

**Adres:** Eikenlaan 288/8, 9741 EW Groningen

**Telefoon:** 050 368 0636

**Website:** [www.forum.nl/breinbieb](http://www.forum.nl/breinbieb)

**Thuis hulp nodig bij persoonlijke verzorging** zoals wassen, aankleden en medicatie-inname? Neem contact op met uw huisarts, zorgverzekeraar of rechtstreeks met een thuiszorgorganisatie. Een wijkverpleegkundige kan dan met je mee kijken welke zorg nodig/wenselijk is.

Ouder worden betekent soms ook wat meer persoonlijke ongemakken. Hierbij kan **Persoonsalarmering** u het gevoel van veiligheid en zekerheid geven. Dit kunt u regelen via een thuiszorgorganisatie.

# Hulpmiddelen en zorg in de thuissituatie

**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.

**Adres:** Molukkenstraat 202, 9715 NZ Groningen

**Telefoon:** 050 204 25 00

**Website:** [www.deopstap050.nl](http://www.deopstap050.nl)





## **Meerkostenregeling**

Hebt u extra kosten door een chronische ziekte of een beperking? Dan kunt u misschien gebruik maken van de Meerkostenregeling. U krijgt dan € 400 van de gemeente Groningen. Aanvragen kan van 1 april t/m 30 november. U kunt de Meerkostenregeling 1x per jaar aanvragen. Het bedrag wordt ook in één keer naar u overgemaakt. [gemeente.groningen.nl/meerkostenregeling](https://gemeente.groningen.nl/meerkostenregeling)

## **Maaltijdvoorziening**

In de extra kosten van een maaltijdvoorziening waarop u vanwege uw chronische ziekte, handicap of hoge leeftijd bent aangewezen is bijzondere bijstand mogelijk. Het vaststellen van uw eigen bijdrage voor een maaltijd is inkomensafhankelijk. Met de maaltijdverstrekkers Koks Herberg, de Professor Heymansstichting en Apetito bestaan samenwerkingsafspraken.

## **Extra stookkosten**

Bijzondere bijstand in energiekosten is mogelijk wanneer u vanwege een medische noodzaak een hoger energieverbruik heeft dan de gemiddelde verbruiker. (Zie ook de 'Fixbrigade' bij 'Praktische hulp' die u kan helpen om te besparen).

## **Mondzorg**

De voorwaarden van de verlening van bijzondere bijstand in kosten van mondzorg verruimd (april '24). Het gaat om de kosten van diverse (para) medische behandelingen en zorg. Deze voorwaarden zijn bekend bij u tandarts en bij WIJ SPT.

## **Extra kosten van kleding, beddengoed en schoeisel**

Als vanwege incontinentie kleding en/of beddengoed door het wassen sneller slijt, kunt u voor de meerkosten bijzondere bijstand krijgen. Hiervoor bestaan diverse normbedragen, afhankelijk van leeftijd of de mate van incontinentie.

Bijzondere bijstand is ook mogelijk wanneer uw kleding sneller slijt vanwege een bewegingshandicap of wanneer uw als gevolg van ziekte een andere kledingmaat heeft. Of wanneer u vanwege ongelijke voeten twee paar schoenen moet aanschaffen.

## **Ontwikkeling en ontspanning**

De kosten voor ontwikkeling en ontspanning kunnen door individuele omstandigheden vanwege ziekte of handicap bijzonder worden. Bijzondere bijstand is dan mogelijk, bijvoorbeeld in de kosten van aanpassing van hobbygereedschap, een muziekinstrument of caravan voor een gehandicapte.



## **Begravenis of crematie/verklaring van erfrecht**

Uitvaartkosten dienen te worden voldaan uit de begrafenisverzekering, de overlijdensuitkering en/of de nalatenschap. Voor uw deel in de eventueel resterende kosten kunt u als nabestaande bijzondere bijstand krijgen.

## **Aansluitkosten dubbeltariefmeter elektriciteit**

Het gaat hier om de eenmalige aansluitkosten, dus niet om de extra kosten van vastrecht.

## **Volwassenfonds Sport en Cultuur**

Heeft u weinig geld over om mee te doen aan activiteiten als zwemles, muziekles, fitness, voetbal, theater- of dansles? Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur zorgt ervoor dat het lesgeld worden betaald voor volwassenen die leven rond het bestaansminimum. Een aanvraag kan worden gedaan door een WIJ medewerker, via WIJ Selwerd, Paddepoel & Tuinwijk.

## **Informatie voor ouderen**

Ben je al wat ouder en wil je ook zo lang mogelijk gezond, vitaal en op een prettige manier meedoen in de samenleving? De gemeente Groningen werkt samen met de organisaties zoals WIJ Groningen, Humanitas en met ouderen zelf om dat mogelijk te maken. Wil je meer weten over het ouderenbeleid, de plannen van de gem. Groningen of het ouderennetwerk in uw wijk of dorp? Kijk dan in het Uitvoeringsprogramma "Ouder en Wijzer" door de gemeente Groningen of vraag ernaar op het Informatieplein in de Bibliotheek Selwerd op donderdag tussen 13-15 uur.



## **De Buurttaxi Selwerd & Paddepoel**

De Buurttaxi Selwerd & Paddepoel is er om ouderen en hulpbehoevenden in en rond de wijken te vervoeren. Even naar de kapper, een boodschap doen, naar de huisarts of een bezoekje brengen? De Buurttaxi is geschikt voor korte ritjes binnen een straal van 5 km. Om en rond de wijken.

De Buurttaxi rijdt op werkdagen en zaterdag van A naar B. De bijdrage is € 2,- p.p. voor een enkele reis. Het advies is om tijdig te reserveren, bij voorkeur één of twee dagen voorafgaand aan de reis. Dit is nodig om teleurstelling te voorkomen.

De rollator gaat achterin en de chauffeurs brengen je binnen een paar minuten naar de afgesproken locatie. Het is vooral ook een sociaal project uitgevoerd door het Wijkbedrijf Selwerd. Dit sluit goed aan bij de wens dat ouderen langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Reserveren kan via telefoon of email.

**Telefoon:** 06 1934 9573

**E-mail:** [buurttaxiselwerd@gmail.com](mailto:buurttaxiselwerd@gmail.com)

**Website:** [www.buurttaxiselwerd.nl](http://www.buurttaxiselwerd.nl)

## **WEL Mobiel**

Daar waar de bus tegenwoordig niet meer de wijk in rijdt, haalt WEL Mobiel mensen van huis en brengen ze bijvoorbeeld naar: huisarts, fysiotherapie, dagbesteding, ziekenhuis, winkelcentrum of een vriend(in). Hiermee zorgen ze dat o.a. ouderen of minder mobiele inwoners toch de deur uit komen en onder de mensen zijn. Wijkbewoners kunnen bellen en een rit reserveren, of opstappen bij de standplaats in de wijk (meestal bij het winkelcentrum).

Voor inwoners van Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk geldt het abonnements-tarief van €22.50 per jaar. Hiermee kun je dan gebruikmaken van de WEL Mobiel met onderstaande tarieven.

Opstaptarief € 1,70 per rit. Eerste kilometer is daarin inbegrepen. Daarna 1 kilometer betaalt u € 1,25 per volledige kilometer, afgerond op 100 meter. Wilt u naar een andere locatie/wijk binnen de stad (bv. ziekenhuis) of met meerdere personen reizen, dan u kunt voor een exacte prijsopgave de klantenservice bellen.

**Telefoon:** 085 79 20 377

**E-mail:** [info@welmobiel.nl](mailto:info@welmobiel.nl)

## Minima Vervoer

(goed en veilig transport van goederen)

Wij zorgen voor een goed en veilig transport van goederen tegen een vergoeding. Wij vervoeren voor uw eigen risico. U kunt ons nergens voor aansprakelijk stellen. Wij vervoeren voorzichtig en met beleid. Als wij moeten tillen dan betaald u hier een extra vergoeding voor. Het beste is om zelf mensen te regelen die voor u tillen. Als wij voor u iets mogen vervoeren gaat u akkoord met bovenstaande.

**Telefoon:** 06 2519 4202

**E-mail:** [info@minimavervoer.nl](mailto:info@minimavervoer.nl)

**Website:** [www.minimavervoer.nl](http://www.minimavervoer.nl)

## Stichting onbeperkt op de fiets

Voor het uitlenen van rolstoelfietsen aan minder mobiele inwoners van de noordelijke regio. Ze hebben verschillende aangepaste fietsen tot hun beschikking. Voor specifieke wensen of reserveringen, kunt u contact opnemen met Maria.

**Telefoon:** 06 5049 8336

**Website:** [www.onberktopdefiets.nl](http://www.onberktopdefiets.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 € 0,30 per km) vanaf het huis van de vrijwilliger naar de plaats van de bestemming. Eventuele parkeerkosten zijn voor eigen rekening.

Contact op werkdagen: Meld- en Informatiepunt (MIP) Humanitas:

**Telefoon:** 050 312 60 00

**E-mail:** [mip.groningen@humanitas.nl](mailto:mip.groningen@humanitas.nl)

**Website:** [www.humanitas/groningen.nl](http://www.humanitas/groningen.nl)

## HiP Groningen\*

Voor vervoer naar een arts of ziekenhuis kunt u HIP (Hulp In Groningen) inschakelen. HiP werkt expliciet voor mensen zonder passend netwerk en financiële middelen. Maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 tot 12.00 uur bereikbaar op:

**Telefoon:** 085 130 15 35

**Website:** [www.hulpingroningen.nl](http://www.hulpingroningen.nl)  
(contactformulier invullen)

*\*Voor deze vervoersmogelijkheden is van tevoren reserveren noodzakelijk omdat er op zoek gegaan moet worden naar een vrijwilliger die kan!*

## 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:*

**Adres:** Moermanskweg 3, 9723 HM Groningen (Garage Louwman)

**Telefoon:** 088 001 67 17 (contact via Welzorg)

**Website:** [www.zonnebloem.nl](http://www.zonnebloem.nl)

## De Bullebak

Een elektrische bakfiets (0.95 m. breed en 1.39 m. lang) die bewoners van Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk gratis kunnen lenen voor transport.

Aanvraag kan via:

[buurtbakfietspaddepoel@werkpro.nl](mailto:buurtbakfietspaddepoel@werkpro.nl)

Wacht op goedkeuring (maximaal 2 werkdagen) en ga daarna naar de Vensterschool, Eikenlaan 288/7. Neem je ID-bewijs mee.

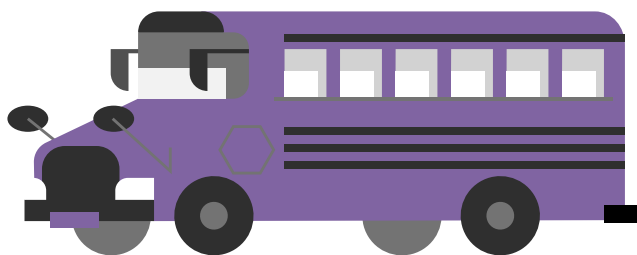
## De Riksja van Fietsen alle Jaren in Groningen

Ons doel / motto is "de wind door je haren". Mensen die nauwelijks nog buiten komen (en die zelf niet meer kunnen fietsen) laten genieten van een fietstocht incl. een ervaren bestuurder "op de bok". In een elektrische ondersteunde fiets (model riksja) waarin twee personen kunnen plaats nemen.

De wens van de passagier is leidend, even een ontspannend tochtje door de stad, je oude woon-werkplek, in contact zijn met de omgeving en/of de natuur. Een familielid of andere gast mag/kan mee!

**Website:** [www.faj-groningen.nl](http://www.faj-groningen.nl)

**E-mail:** [info@faj-groningen.nl](mailto:info@faj-groningen.nl)



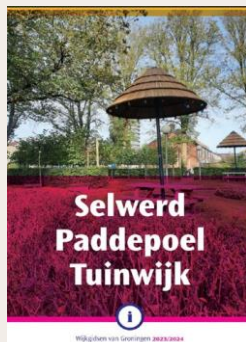
# Ontmoeting in de wijk en Groningen

Kijk voor activiteiten en programma op de websites

## De Wijkgids Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk

De Wijkgids wordt jaarlijks huis-aan-huis bezorgd en is gemaakt voor bewoners. Het is een handig naslagwerk met informatie over:

- wijk- en buurtorganisaties
- sociaal-culturele voorzieningen
- gezondheid en zorg
- plattegrond van de wijk
- activiteitenoverzicht in o.a. buurtcentra
- (sport)verenigingen en clubs
- onderwijsvoorzieningen
- huisvesting
- instanties die in de wijk werkzaam zijn
- gemeentelijke informatie



Kijk op [www.wijkgidsen.nl](http://www.wijkgidsen.nl) voor de digitale versie.

## Buurt- en Speeltuinvereniging (BSV) Selwerd

Elzenlaan 72, 9742 Groningen

050 571 1354

[www.bsvselwerd.nl](http://www.bsvselwerd.nl)

## Wijkcentrum de Berk

Berkenlaan 238, 9741 JV Groningen

050 577 0601

[www.wijkcentrumdeberk.nl](http://www.wijkcentrumdeberk.nl)

## Wijkbedrijf Selwerd

Bottelroosstraat 3 9741 JD Groningen

06 5279 0447

[info@wijkbedrijfselwerd.nl](mailto:info@wijkbedrijfselwerd.nl)

[www.wijkbedrijfselwerd.nl](http://www.wijkbedrijfselwerd.nl)

## Wijkrestaurant Duindoorn

Duindoornstraat 91, 9741 NP Groningen

06 4038 1113

[www.restaurantduindoorn.nl](http://www.restaurantduindoorn.nl)

## Buurtcentrum Sonde2000

Eikenlaan 288-1, 9741 EW Groningen

050 571 0515

[www.sonde2000.nl](http://www.sonde2000.nl)

## Buurtkerk De Fontein

Eikenlaan 255, 9741 EZ Groningen

050 573 1188

[www.defontein.nl](http://www.defontein.nl)

## Forum-Bibliotheek Selwerd

Eikenlaan 288/8, 9741 EW Groningen

Ma t/m vr van 8.30 - 17.30 uur

050 368 0636

[bibliotheek@forum.nl](mailto:bibliotheek@forum.nl)

[www.forum.nl/bibliotheek](http://www.forum.nl/bibliotheek)

## Venstercafé

Eikenlaan 288, 9741 EW Groningen

06 8352 5777

[www.cosis.nu/alles-over-cosis/locaties/ventercafe](http://www.cosis.nu/alles-over-cosis/locaties/ventercafe)

## Sporthal Selwerd

Eikenlaan 290, Groningen

[www.sport050.nl/sporthal-selwerd](http://www.sport050.nl/sporthal-selwerd)

# Ontmoeting in de wijk en Groningen

Kijk voor activiteiten en programma op de websites

## **Zwembad Parrel**

Eikenlaan 290, 9741 EW Groningen  
050 571 1400

[www.sport050.nl/sportlocaties/intern/zwembadparrel](http://www.sport050.nl/sportlocaties/intern/zwembadparrel)

## **Buurt Bij Bernlef**

Antraresstraat 5 9742 LB Groningen  
050 575 2222

[www.buurtbijbernlef.nl](http://www.buurtbijbernlef.nl)

## **Plutozaal**

Plutolaan 329, 9742 GK Groningen  
06 3167 4092

[www.facebook.com/plutozaal](https://www.facebook.com/plutozaal)

## **Buurt- en Speeltuinvereniging (BSV) Paddepoel**

Watermanstraat 140, 9742 VP Groningen  
050 571 5991

[www.bsypaddepoel.nl](http://www.bsypaddepoel.nl)

## **Buurtcentrum Tuinpad**

Bessemoerstraat 4, 9741 AJ Groningen  
050 577 6044

[www.buurtcentrumtuinpad.nl](http://www.buurtcentrumtuinpad.nl)

## **Kerken**

In het werkgebied van WIJ SPT kunt u de nodige kerken vinden (zie voor een overzicht de Wijkgids). De kerken werken samen met en voor bewoners en organisaties uit de wijk. Ook is er de gelegenheid om elkaar te ontmoeten en worden er activiteiten georganiseerd.

### **- Nieuwe Apostolische kerk**

Iepenlaan 2, 9741 GC Groningen  
Kerkdienst op zondag om 10.00 uur en woensdag om 20.00 uur.

### **- Buurtkerk De Fontein**

Eikenlaan 255, EZ Groningen  
Kerkdienst op zondag 9.30 uur en inloopspreekuur wo & do 10.00 – 12.00 uur.

[www.defontein.info](http://www.defontein.info)

### **- Stichting Moskee en Islamitische Centrum Groningen**

Park Selwerd 1, 9741 PJ Groningen  
Via Facebook: Moskee.Groningen

### **- Stadskerk Vrije Baptisten Gemeente Groningen**

Friesestraatweg 221, 9743 AE Groningen

Zie voor actuele agenda:

[www.destadskerk.nl/agenda](http://www.destadskerk.nl/agenda)



# Ontmoeting in de wijk en Groningen

Kijk voor activiteiten en programma op de websites

## 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. Bij belangstelling graag vooraf bellen.

## Locaties

- Donderslaan 160 9728 KX Groningen (Corpus) dinsdag en donderdag van 10-15 uur
- Molukkenstraat 200, 9715 NZ Groningen (Korrewegwegwijk) maandag t/m vrijdag 10-15 uur
- Amkemaheerd 481-A 9736 KG Groningen (Beijum) woensdag en vrijdag van 10-15 uur.

(050) 230 32 52 - (06) 453 73 932

[info@odensehuisgroningen.nl](mailto:info@odensehuisgroningen.nl)

[www.odensehuisgroningen.nl](http://www.odensehuisgroningen.nl)

Zie ook **de Bewaarkrant** die in de maand september in het hart van de Wijkkrant Nummer 1 is geplaatst. Mocht u deze Bewaarkrant hebben gemist deze is gratis af te halen bij de Entree WIJ SPT, de Forum-bibliotheek of bij de Buurt- en ontmoetingsplekken.

## Maggie's

Wanneer je geraakt wordt door kanker brengt dit angsten, klachten, vragen en allerlei soorten worstelingen met zich mee. In onze rustgevende, huiselijke en helende omgeving staan jouw behoeftes centraal; we luisteren, helpen, informeren, omarmen, verbinden en geven ruimte voor een lach en een traan; we helpen je om je zelfvertrouwen weer terug te krijgen en het leven weer op te pakken. De gevolgen van kanker hebben grote invloed op de kwaliteit van leven, niet alleen voor patiënten, maar ook voor hun naasten. Dit zowel tijdens de ziekteperiode als daarna. Iedereen kan ondersteuning gebruiken en Maggie's biedt dit laagdrempelig aan. Te allen tijde kosteloos want wanneer je met kanker leeft moet psychosociale ondersteuning voor iedereen beschikbaar zijn, vinden wij bij Maggie's.

Vrydemalaan 15a, 9713 WS Groningen

050 – 211 1744

[info@maggiescenters.nl](mailto:info@maggiescenters.nl)



# Ontmoeting in de wijk en Groningen

Kijk voor activiteiten en programma op de websites

## De Belcirkel van Selwerd

Heb je behoefte aan zomaar een praatje of een luisterend oor? Wij bieden elke vrijdag (indien gewenst een andere dag, kan worden afgestemd) een gezellig belcontact moment. Onze vrijwilligers vanuit het Wijkbedrijf Selwerd zijn vriendelijk en geduldig, ze maken tijd voor jou. Informatie en aanmelden kan via 06 3130 1900.

## Luisterlijn Groningen

In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon. Met dank aan ruim 1500 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten.

088 076 7000

[ehulp@deluisterlijn.nl](mailto:ehulp@deluisterlijn.nl)

[www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)

## Ixta Noa

Draagt bij aan positieve gezondheid en herstel. Wij bieden kosteloze ondersteuning door ervaringsdeskundigheid. Omdat ieder mens anders is, zoeken we in overleg met jou welke ondersteuning het

beste bij jouw hulpvraag past. Op onze site kun je ons aanbod vinden

[www.ixtanoa.nl/regio-groningen/](http://www.ixtanoa.nl/regio-groningen/)

## Het Praktijkhuis

Schuitendiep 39 9711 RB Groningen  
groningen@ixtanoa.nl  
050 – 364 73 63

## Stadgers Hand in Hand

Gronings project om armoede de stad uit te krijgen: het project dat echt werkt! Stadgers die het wat minder hebben getroffen worden gecoacht door andere Stadgers, zodat ze hun leven weer op kunnen pakken en opnieuw deel uit kunnen maken van de maatschappij.

Elke donderdag de Praattafel in de Buurtkerk De Fontein van 10.00 -12.00 uur

Adres: Eikenlaan 255

Mirjam Nagelmaker is bereikbaar op:  
06 1180 7206

## Vlaiger.NL

Website en nieuwsbrief over alles wat ouderen raakt en bezighoudt. Maakt deel uit van de Stichting Senioren in Woord en Beeld.

U kunt zich aanmelden voor de gratis nieuwsbrief via de website:

[www.vlaiger.nl](http://www.vlaiger.nl)

# Zorgen voor jezelf of je naasten

## **Meedoen en Positieve Gezondheid**

Heb je een goed idee, of wil je ontdekken welke activiteiten, vrijwilligerswerk, beweeg en/of sportprogramma de wijk jou biedt? Wil je werken aan je gezondheid, leefstijl of je netwerk uitbreiden? Dan is een kennismaking met de Buurtwerker van WIJ Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk (SPT) misschien iets voor jou. Het WIJ team ondersteunt en adviseert inwoners bij zelfredzaamheid, eigen regie en het vergroten van hun netwerk.

**HOE**, door een persoonlijke ontmoeting bij je thuis, in de Vensterschool of in de wijk. Tijdens deze ontmoeting verkennen we jou interesses, passie, talent en/of wensen. Stel je voor: “in je eigen wijk werken aan je persoonlijke doel(en) of een goed idee”. Met ondersteuning die bij jou past. Denk hierbij aan: initiatieven en inwoners die actief betrokken zijn bij jou in de flat, straat, wijk en/of bij een sport-bewegen of activiteit. Wij verbinden je graag met inwoners die de zelfde doel(en) hebben en zetten ons in voor een zorgzame samenleving waar we omzien naar elkaar en oor & oog hebben voor je mede mens. Want dé maatschappij zijn wij samen!!

Collega's van het WIJ team SPT en de Buurtwerker, denken graag met je mee over kansen die inwoners, initiatieven en organisaties in de wijk(en) jouw biedt.

050 367 4220

[wijsselwerd@wij.groningen.nl](mailto:wijsselwerd@wij.groningen.nl)

## **Het Familiegesprek**

Zorg je intensief en langdurig voor iemand in je familie, en levert dat stress en gedoe op? Of dreigen er conflicten? Heb je het gevoel er alleen voor te staan en dreig je overbelast te raken?

Een familiegesprek kan jou en je familie helpen om in balans te komen en te blijven! De zorg goed verdelen en daarover met elkaar in gesprek gaan is niet altijd makkelijk. Toch is het belangrijk dat jij of andere familieleden niet overbelast raken of dat er onenigheid ontstaat. Een familiegesprek kan jou en je familie helpen om (weer) in balans te komen en te blijven. Meer weten of belangstelling voor een familiegesprek? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg, zij gaan samen met jou verkennen of een familiegesprek passend is voor jou en je familie. En brengen ze je in contact met een deskundige gespreksleider, getraind in het Familiegesprek. Of kijk op de website MantelzorgNL en lees meer over hoe je zelf een familiegesprek kunt organiseren. Deze dienst is gratis.

# Zorgen voor jezelf of je naasten

## **Informatie- en advies voor Mantelzorgers door Humanitas**

Beroepskrachten en vrijwilligers bieden informatie, waardering en verschillende vormen van ondersteuning. Ze bieden een luisterend oor, zoeken samen met jou naar oplossingen voor problemen. Ze helpen als je vastloopt in wet- en regelgeving, geen passende zorg kunt vinden, (te) veel regeltaken hebt of hoe je als mantelzorger tijdelijk vervangen kan worden zodat je even tijd voor jezelf hebt. Daarnaast biedt Humanitas diverse mantelzorgcursussen, -activiteiten en -lotgenotencontacten.

Humanitas is elke dondermiddag van 13.00 - 15.00 uur in Forum Bibliotheek Selwerd.

Contactpersoon voor SPT is Lena van der Kaap

Voor vragen: bel met Humanitas 050 312 60 00 of mail naar [steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl](mailto:steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl)

### **Website:**

[www.humanitas.nl/groningen/steunpuntmantelzorg](http://www.humanitas.nl/groningen/steunpuntmantelzorg)

## **Levensverhaal door Humanitas**

*"Ik heb zoveel meegemaakt, ik kan er wel een boek over schrijven!"*

Naarmate we ouder worden gaan we meer terugkijken op ons leven. Er zijn herinneringen aan mooie, nare en ingrijpende gebeurtenissen. Iedereen heeft verhalen die de moeite van het vertellen waard zijn en/of die je zou willen doorgeven? Stel je hebt een verhaal dat je graag wilt delen, maar weet niet goed hoe dat moet. Dan kun je een beroep doen op een vrijwilliger. Door het vertellen van verhalen en te kijken naar foto's werken jullie een periode samen naar het eindproduct, een boek, collage, website of tijdschrift. Allemaal volgens afgesproken voorwaarden, met in achtneming van de

privacyregels. Meer weten of aanmelden kan via 050 312 6000 of [mip.groningen@humanitas.nl](mailto:mip.groningen@humanitas.nl)

## **De Mantelzorgmakelaar**

Gratis hulp bij regeldruk. Zorg jij intensief voor een naaste en ervaar je grote regeldruk? Kun je moeilijk passende zorg vinden? Voel je je overbelast en zie je door de bomen het bos niet meer? Loop je vast in wet- en regelgeving? Daarbij sta jij als mantelzorger centraal en houd je de regie. Zo nodig neemt de mantelzorgmakelaar regeltaken van je over. Samen bekijken jullie hoe jij

# Zorgen voor jezelf of je naasten

in jouw situatie tot een betere balans komt en weer grip krijgt.

[gemeente.groningen.nl/file/flyer-steunpunt-mantelzorg-en-mantelzorgmakelaar](https://gemeente.groningen.nl/file/flyer-steunpunt-mantelzorg-en-mantelzorgmakelaar)

**Link050** staat voor, Locatie voor Ideeën, Netwerken en Kennis en 050 het kerngetal van gem. Groningen. In Groningen gebeurt veel rond vrijwilligerswerk en bewonersinitiatieven. Link050 is de plek die op dit gebied alles aan elkaar verbindt. Link050 vormt een kennis- en netwerkplatform waarmee jouw initiatief of idee op deskundige manier ondersteuning krijgt en waar jij terecht kan met alle vragen omtrent vrijwilligerswerk en participatiebanen. Vrijwilligerswerk kan jou veel opleveren: het is een zinvolle tijdsbesteding, je doet nieuwe sociale contacten op, je doet iets terug voor de maatschappij, je doet nieuwe ervaringen op, je leert nieuwe dingen, het geeft je energie en vrijwilligerswerk is gewoon LEUK. Bovendien mag je als vrijwilliger gratis cursussen en workshops volgen via Ontwikkellink!

Loop gerust eens binnen met je vragen of ideeën bij Link050 of kijk op onze site.

Herestraat 100  
9711 LM Groningen

050 – 3051 900 / [info@link050.nl](mailto:info@link050.nl)  
[www.link050.nl](http://www.link050.nl)



# Bewonersorganisaties en wijkinformatie

## Idee Comité Tuinwijk

Ondersteunt plannen van wijkbewoners om hun wijk fijner en leuker te maken.

[ideecomitetuinwijk@gmail.com](mailto:ideecomitetuinwijk@gmail.com)

[www.tuinwijk.groningen.nl](http://www.tuinwijk.groningen.nl)

## Inloopspreekuur Wijkagent

De wijkagent kan een korte vragen beantwoorden en advies geven over problemen en vraagstukken in de omgeving.

Elke dinsdag van 13.00 – 14.00 uur

**Locatie:** Eikenlaan 288,  
Vensterschool Selwerd



## Wijkkrant de Nummer 1

Wijkkrant voor Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk. Oplage 9000 stuks. Verschijnt 10 x per jaar eind van de maand (niet in juli en augustus). Ook u kunt een bericht/oproep aanleveren voor de Wijkkrant Nummer 1 via:

[redactienr1@gmail.com](mailto:redactienr1@gmail.com)



## Wijkplatform Selwerd

Nieuws en activiteiten voor bewoners in Selwerd.

E-mail: [secretariaat@selwerd.info](mailto:secretariaat@selwerd.info)



## Wijkraad Paddepoel

Ondersteunt financieel bij initiatieven voor en door de wijk. Aanvragen via [wijkraadpaddepoel@gmail.com](mailto:wijkraadpaddepoel@gmail.com) of kom op de 2e maandag van de maand naar de vergadering van de wijkraad en leg uw idee voor.



## Co-creatie Paddepoel

Stichting Co-creatie Paddepoel bemiddelt tussen bewoners die nieuwe plannen hebben voor de wijk en werkers die plannen willen uitzetten. Hier hebben we een stichting voor opgericht en we hebben ook dit jaar weer een serie 'monitoroverleggen' gepland. Wees welkom.

[mooiwelpaddepoel@ziggo.nl](mailto:mooiwelpaddepoel@ziggo.nl)

[www.paddepoel.info/co-creatie-2](http://www.paddepoel.info/co-creatie-2)



# Bewonersorganisaties en wijk informatie

## **Speelothek+ in Selwerd**

Kinderen van 0 tot 6 jaar, ouders en opa's/oma's uit Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk kunnen gratis speelgoed lenen bij de Speelothek+ in de Vensterschool Selwerd. Een bewonersinitiatief van student Floor Weusten in samenwerking met het WIJ team SPT.

Met de Speelothek+ heeft elk kind van 0 tot 6 jaar toegang tot duurzaam en leerzaam speelgoed. De Speelothek+ is ook een ontmoetingsplek voor kinderen met ouders of opa's/oma's en een plek waar je informatie kunnen krijgen over ondersteuning en activiteiten in de wijk.

Openingstijden: op maandag van 14.00 – 17.00 uur, woensdag en donderdag van 12.00 – 15.00 uur

Locatie Eikenlaan 288-6 (naast consultatiebureau). Coördinator Annemieke is telefonisch bereikbaar op 06 2133 7194.

## **Informatieplein Forum-Bibliotheek Selwerd**

Het Informatieplein is de plek voor informatie, oefenen, ontdekken, ontmoeten en praktische hulp. Wil je advies over energiebesparing in huis? Wil jij online toeslagen

aanvragen of voortaan zelf dat digitale formulier invullen? Lukt het maar niet om in te loggen met je DigiD? Heb je een vraag als Mantelzorger, ben je op zoek naar een luistert oor, zoek je vrijwilligerswerk, maatje of heb je een goed idee? Loop je tegen een probleem aan met je computer, laptop, smartphone of e-reader?

Kom langs aan de Eikenlaan 288/8 elke donderdagmiddag tussen 13.00 – 15.00 uur.

Organisaties zijn: IDO (digitale overheid), Fixbrigade, SeniorenWeb, WIJ Groningen, Humanitas, Werk & Participatie door de Gem. Groningen.

# Ondersteuning, advies en ideeën voor de buurt

Bij het **WIJ team Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk (SPT) in Groningen** kunt u onder meer terecht voor ondersteuning – ook op het gebied van voorzieningen die vallen onder de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) – en advies op allerlei leefgebieden. WIJ SPT ondersteunt initiatieven en activiteiten en is zichtbaar in de wijk(en) bij ontmoetingsplekken.

## Entree WIJ Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk (SPT)

Voor al uw praktische (hulp)vragen en initiatieven kunt u op werkdagen terecht bij de Entree van WIJ. Daar kunnen medewerkers u ondersteunen bij bijvoorbeeld het invullen van formulieren, het bieden van een luisterend oor, het inschakelen van hulp of denken mee bij een goed idee.

## Adres

Eikenlaan 288-6  
9741 EW Groningen

Openingstijden maandag t/m vrijdag  
van 9.00 – 12.00 uur.

050 367 4220

[wijselwerd@wij.groningen.nl](mailto:wijselwerd@wij.groningen.nl)

[wij.groningen.nl/wijteam/wij-selwerd-paddepoel/](http://wij.groningen.nl/wijteam/wij-selwerd-paddepoel/)

Deze 'Regel het zelf gids' is met zorgvuldigheid samengesteld.

Mist u iets of heeft u geen antwoord op uw vraag? Bel of kom langs bij Entree WIJ Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk en vraag naar andere mogelijkheden. WIJ denken en zoeken graag met u mee!

Ziet u een fout of heeft u aanvulling? Dan horen of lezen wij dat graag via 050-367 4220 of

[wijselwerd@wij.groningen.nl](mailto:wijselwerd@wij.groningen.nl)

Dit is een uitgave van WIJ Selwerd, Paddepoel & Tuinwijk samengesteld door: Stieneke Hammenga (coördinator Entree) en Janet Postema (Buurtwerker).

24-02-2025



# Eigen notities



**WIJ GRONINGEN**