

WELKOM

& DOE mee in je wijk

EEN TEGEN EENZAAMHEID

Van donderdag 28 september t/m donderdag 5 oktober 2023 is het de week: **Een tegen Eenzaamheid**. Een week waarin ontmoeting centraal staat om voor de donkere dagen van het jaar, nieuwe mensen of andere activiteiten te ontdekken. Door samen om te kijken naar je burens en mede mens in je portiek, straat of wijk willen we inwoners aanmoedigen mee te doen in je wijk. Ongeacht je leeftijd, inkomen of de plek waar je wieg heeft gestaan.

Jullie zijn immers onze oren en ogen van de wijk(en)!!

Wie kent ze niet, mensen die veel alleen zijn om welke omstandigheden dan ook. Denk aan de jonge studenten, alleenstaande inwoners, moeders of vaders, zij die hun partner/dierbare zijn verloren, mantelzorgers die belast zijn met zorgtaken en amper tijd hebben voor zichzelf of inwoners die zich belast voelen door hun anders zijn. Iedereen kent wel iemand waarvan je denkt:

"Hoe zou het met hem/haar gaan? Wat zou ik kunnen doen?"

Het is niet gemakkelijk om bij het vermoeden van eenzaamheid op een ander af te stappen en die ene vraag te stellen: "hoe gaat het met je?". Toch hebben wij als wijkwerkers binnen het sociaal team jou nodig om samen zorg te dragen voor onze mede mens en je naaste uit te nodigen voor een ontmoeting in de wijk. De ontmoetingsplekken zijn een ideale plek om samen een kopje koffie te drinken, samen te eten en/of een activiteit te ondernemen.

Wat de wijk je biedt?

Er is veel te doen in je wijk(en) en er is veel mogelijk in de diverse ontmoetingsplekken in Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk. In deze speciale bewaarkrant in het hart van de Nummer 1, laten we jullie in één overzicht zien welke ontmoetingsplekken er bij jou in de buurt zijn. Iedere ontmoetingsplek heeft zijn eigen activiteitenprogramma, loop gerust eens naar binnen of kijk op hun website en laat je informeren over het aanbod of ruimte voor een nieuw initiatief. Ook zijn er sport- en beweegplekken in de wijken en wandelgelegenheid in en rond de parken. Ontdek waar je elkaar kunt ontmoeten en laten we ons samen in zetten voor een vriendelijke en levendige wijk(en). Waar we oor & oog hebben voor elkaar en een helpende hand bieden waar nodig.

Samen is het leven luchtiger en leuker, is gebleken. Doe je mee in je wijk?

De Week Een tegen Eenzaamheid is een belangrijk moment in het jaar waarop wij krachten bundelen en samen optrekken tegen eenzaamheid het hele jaar door.

Heb je een vraag? Mail naar wijsselwerd@wjj.groningen.nl of bel naar 050- 367 4220



Welkom bij de Entree

WIJ Selwerd, Paddepoel & Tuinwijk - Eikenlaan 288-6

Maandag 09:00 - 12:00 uur
Dinsdag 09:00 - 12:00 uur
Woensdag 09:00 - 12:00 uur
Donderdag 09:00 - 12:00 uur

Vragen? ☎ 050 - 367 42 20 ✉ wijsselwerd@wjj.groningen.nl

| WJ GRONINGEN |

humanitas | **Groningen**

**Kun jij een steuntje in de rug gebruiken?
Of wil je als vrijwilliger aan de slag?**

contact en steun	mantelzorg ondersteuning	geldzaken en administratie
opvoeden en opgroeien	begeleiding vluchtelingen	laatste levensfase

Vind ons elke dinsdag van 13.30 tot 15.30u in het Wijkpaleis winkelcentrum Paddepoel

🌐 humanitas.nl/groningen
 ☎ 050-3126000
 ✉ mip.groningen@humanitas.nl

Lichaams functies | Mentaal welbevinden | Zingeving | Kwaliteit van leven | Meedoen | Dagelijks functioneren



Leefstijlprogramma Slim Leven West
 Werken aan je gezondheid met een leefstijladviseur aan je zijde

Vinkhuizen, De Hield, Reidsiep, Grovenburg, Selwerd, Paddepoel, Tuinwijk, Hoogkerk en omgeving

Heb je vragen over Slim Leven West, wil jij je aanmelden of heb je juist een goed initiatief/idee op het gebied van sport, bewegen of een gezonde leefstijl? Loop dan eens binnen bij de Entree van WJ Groningen in je wijk, mail ons of bel met het WJ-team. We helpen je graag verder! Deelname aan Slim Leven West is gratis.

✉ slimleven@wjj.groningen.nl 050-3674566

WJ GRONINGEN MET ELKAAR VOOR ELKAAR **slimleven**

Selwerd Paddepoel en Tuinwijk
ACTIVITEITEN BAZAAR
DONDERDAG 5 OKTOBER '23
 13.30-17.30 UUR

Wat is er allemaal te doen in Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk?

Slecht ter been? Bespreek een gratis ritje met de Buurttaxi! 06-19349573

Live muziek

ACTIVITEITEN **INTERNATIONALE HAPJES**

Vensterschool Selwerd
 Eikenlaan 288-6 Groningen

Activiteiten Bazaar voor iedereen die in Selwerd Paddepoel en Tuinwijk woont

Selamat datang | 歡迎 | тавтай морилно уу
 Bienvenue | أهلا بك
 স্বাগত | herzlich willkommen
 Welkom | welcome | bienvenidos
 ласкаво просимо

Kom gezellig langs en ontmoet buurtgenoten. Neem je gerust iemand mee!

Wil je de kleding laten zien die in jouw land gedragen wordt? Trek het aan!

Info
 Janet 06 2120 8349 | Lucas 06 4210 1098
 Stieneke 06 2772 1981 | Julia 06 4689 7637

Buurttaxi
 06 19349573
buurttaxiselwerd@gmail.com
www.buurttaxiselwerd.nl



WJ GRONINGEN
 MET ELKAAR VOOR ELKAAR

humanitas

Gemeente
Groningen

**VRU
 DAG**
 In de buurt

WEEK OVERZICHT INLOOP/
ACTIVITEITEN

WEKELIJKS OF OP DATUM
2023/2024

	Locatie	Tijd	Wanneer	Activiteit
Zaterdag	Buurten bij Bernlef	14.00 - 16.30 uur	Wekelijks	Rummikub (consumpties voor eigen rekening)
Zondag	De Fontein	9.30 uur	Wekelijks - Geen kerkdienst op de 3e zondag	Kerkdienst, waar iedereen welkom is. Na de dienst is er voor iedereen de gelegenheid om samen een kopje koffie te drinken (gratis)
Maandag	Buurten bij Bernlef	9.30 -11.00	Wekelijks	Samen zingen bij koor Levensblijheid
	Vensterschool Huiskamer GGD Consultatiebureau achterin de Vensterschool	Verzamelen om 9.45 uur Start 10.00 uur	Wekelijks	Vrouwen Wandelclub door Jasmijn Er wordt in de buurt getraind. De trainingen worden buiten in de open lucht gegeven. De trainingen zijn volledig aangepast op het conditie niveau van de deelnemers. Geschikt voor alle vrouwen: zowel de vrouwen die al een tijd bezig zijn als de vrouwen die net beginnen.
	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	Sonde 2000	9.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Koffie/thee en ontmoeting of tijd voor de krant Dagblad van het Noorden .
	Forum-/ bibliotheek Selwerd	10.00 - 11.30 uur	Maandelijks - Elke 2e maandag van de maand	Kleintje Koffie is voor kinderen van 0 tot 4 jaar en hun (groot)ouders/verzorgers. Er wordt een verhaal voorgelezen en aansluitend is er een activiteit, passend bij het thema. Meer info: www.forum.nl/kleintje-koffie
	Venstercafé	10.00 - 15.00 uur	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd. (voor eigen rekening)
	Duindoorn	10.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch. (voor eigen rekening)
	TuinPad	9.30 - 16 uur	Wekelijks	Koffie/thee & ontmoeting en/of samen een spelletje uit de kast aangaan.
Dinsdag	Vensterschool Selwerd achterin op het plein links in de gele zithoek	9.00 uur verzamelen	Wekelijks	Wijkwerken: Samen houden we de wij schoon! Opstarten met koffie/thee, afvalrapen in de wijk en om 12.00 uur kan je een tosti mee eten. (gratis)
	Sonde 2000	9.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Koffie/thee en ontmoeting of tijd voor de krant Dagblad van het Noorden .
	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	BSV Waterman Paddepoel	10.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Biljarten , om te spelen, te leren of om naar te kijken. De koffie staat klaar en is gratis.
	Forum-/ bibliotheek Selwerd	9.00 - 11.00 uur	Wekelijks	Het Taalcafé is een gezellige plek waar mensen elkaar helpen met de Nederlandse taal. Het gaat vooral om het spreken van de taal. Medewerkers zijn aanwezig om te helpen. Meer info: www.forum.nl/taalcafe
	Venstercafé	10.00 - 15.00 uur	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd. (voor eigen rekening)
	BSV Selwerd	10.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Koffie morgen Waar ontmoeting voorop staat
	Duindoorn	10.00 -17.00 uur	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch (voor eigen rekening)
	Wijkpaleis	13.30 - 16.30 uur	Wekelijks	Creatieve middag & hulp bij ondersteuning vragen 1 op 1 (Koffie/ thee is gratis)
	Wijkpaleis in Winkelcentrum Paddepoel	13.30 - 15.30 uur	Wekelijks (niet tijdens schoolvakanties)	Humanitas Mantelspreekuur voor vragen en ondersteuning bij mantelzorg taken. Koffie/thee staat klaar
	Buurten bij Bernlef	14.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Vrouwenmiddag Vrouwen ouder dan 60 jaar met een migratieachtergrond. Georganiseerd door de Jasmijn (gratis)
	Sonde2000	14.30 -16.00 uur	Wekelijks	Wijkpraat waar ontmoeting en gezelligheid centraal staat. Een spelletje, voordracht of zingen, alles kan en mag.
	TuinPad	9.30 - 16 uur	Wekelijks	Koffie/thee & ontmoeting en/of samen een spelletje uit de kast aangaan.
	De Fontein	14.00 - 15.30 uur	Per 2 weken. In de even week vanaf 5 sept.	Brei- en haakclub in de buurtkerk Al enkele jaren is er een brei- en haakclub actief. Samen haken en breien voor het goede doel, maar ook voor het onderlinge contact. Er worden de meest mooie truitjes, vestjes, sokken, sjaals, mutsen, dekentjes en omslagdoeken gemaakt, van veelal binnengebracht/gedoneerd garen.
Woensdag	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	Sonde 2000	9.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Koffie/thee en ontmoeting of tijd voor de krant Dagblad van het Noorden .
	Venstercafé	10.00 - 15.00 uur	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd.
	TuinPad	9.30 - 16 uur	Wekelijks	Koffie/thee & ontmoeting en/of samen een spelletje uit de kast aangaan.
	De Fontein	Inloop tussen 10.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Inloopochtenden De deuren staan voor iedereen open, ook tijdens vakanties. Een persoonlijk gesprek, een kopje koffie, kunst bekijken, naar orgelmuziek luisteren, een kaars aansteken of rustig mediteren - het kan allemaal.
	De Fontein	Inloop tussen 10.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Loket levensvragen Hebt u behoefte aan een luisterend oor, dan kunt u terecht bij Ruth Pruis en/of ds. Alberte van Ess

BEWAARKRANT 2023-2024 Selwerd, Paddepoel, Tuinwijk

	Duindoorn	10.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch (voor eigen rekening)
	TuinPad	12.00 - 13.00 uur	Wekelijks	Soepuur bij de aanschuiftafel - Hermanssoep met stokbrood - € 1,50
	Wijkpaleis	12:00 -17:00 uur	Wekelijks	Inloop voor bewonersvragen & contacten
	Vensterschool Spreekkamer 1 WJl Kantoor	13.00 - 14.00 uur	Wekelijks	Spreekuur Wijkagent
	Buurten Bij Bernlef	14.00 -17.00 uur	Wekelijks	Klaverjassen (drankjes voor eigen rekening)
	Buurten Bij Bernlef	14.00 -16.00 uur	Wekelijks	Wijkpraat waar ontmoeting en gezelligheid centraal staat. Een spelletje, voordracht of zingen, alles kan en mag.
Donderdag	Vensterschool Selwerd achterin op het plein links in de gele zithoek	9.00 uur verzamelen	Wekelijks	Wijkwerken: Samen houden we de wij schoon! Opstarten met koffie/thee, afvalrapen in de wijk en om 12.00 uur kan je een tosti mee eten. (gratis)
	Sonde 2000	9.00 -17.00 uur	Wekelijks	Koffie/thee en ontmoeting of tijd voor de krant Dagblad van het Noorden.
	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	Forum-/ bibliotheek Selwerd	9.30 -10.30 uur	Wekelijks - Meer info: https://forum.nl/nl/agenda/leesclub-makkelijk-lezen	Leesclub Makkelijk Lezen. Samen lezen is nog leuker. Ook als je moeite hebt met lezen. Daarvoor is de Leesclub Makkelijk Lezen. We hebben boeken die leuk zijn voor iedereen. Op een makkelijk niveau. Je mag de leesboeken mee naar huis nemen.
	Plutozaal	10.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Koffie drinken & ontmoeting met wijkbewoners, schuif gezellig aan.
	Venstercafé	10.00 - 15.00 uur	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd.
	TuinPad	9.30 - 16.00 uur	Wekelijks	Koffie/thee & ontmoeting en/of samen een spelletje uit de kast aangaan.
	De Fontein	Inloop tussen 10.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Inloopochtenden door Stadjes Hand in hand De koffie/thee staat klaar en is gratis.
	De Fontein	Inloop tussen 10.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Loket levensvragen Hebt u behoefte aan een luisterend oor, dan kunt u terecht bij Ruth Pruis en/of ds. Alberte van Ess
	De Fontein	12.15 - 13.30 uur	Op de 1 ^e donderdag van de maand	Buurtsoepje , kom samen genieten van een vers gemaakte soep en ontmoet wijkbewoners. (vrije bijdrage is welkom, niet verplicht)
	Plutozaal	10.00 -12.00 uur	Wekelijks	Inloop ochtend voor koffie/ thee en ontmoeting van wijkbewoners. (gratis)
	BSV Selwerd	10.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Koffiemorgen Waar ontmoeting voorop staat
	Duindoorn	10.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch (voor eigen rekening)
	Duindoorn	17.00 - 19.30 uur	Wekelijks	Thema Diner (€12,50 voor 3 gangenmenu)
	Forum- Bibliotheek	11.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Makkelijk lezen club (gratis) - Lezen is leuk. Samen lezen is nog leuker. Ook als je moeite hebt met lezen. Daarom is er de leesclub Makkelijk Lezen.
	Forum- Bibliotheek	13.00 - 16.00 uur	Wekelijks	IDO (informatie Digitale Overheid) voor alle vragen op het gebied aanvragen DigiD, verlengen rijbewijs enz
	Wijkpaleis	12:00 -17:00 uur	Wekelijks	Inloop voor bewonersvragen & contacten
	Plutozaal	14.00 - 15.30 uur	Wekelijks	Schildersclub laat je inspireren en kom je talent ontdekken. (gratis)
	Plutozaal	14.30 - 16.00 uur	Wekelijks	Spelletjes middag (o.a. Rummikub, sjoelen of iets anders kom gerust verkennen)
	TuinPad	18.00 - 19.30 uur	Iedere 3 ^e donderdag van de maand	Dineren bij Richard en Jelle € 7,00 Opgave wenselijk via buurtcentrum@tuinpad.nl
	Buurten bij Bernlef	19.30 - 21.30 uur	Maandelijks	Alzheimercafé iedere 3e donderdag organiseert Dignis het Alzheimercafe. 19 okt, 16 nov, 22 dec, 18 jan, 15 febr, 14 mrt, 18 april, 16 mei, 20 juni, 18 juli
Vrijdag	Sonde 2000	9.00 -17.00 uur	Wekelijks	Koffie/thee en ontmoeting of tijd voor de krant Dagblad van het Noorden.
	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 – 17.00 uur	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	BSV Waterman Paddepoel	10.00 - 11.30 uur	Wekelijks	Koffieochtend (gratis)
	Venstercafé	10.00 - 15.00 uur	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd.
	Ingang bij Bernlef	10.30 -11.45 uur	Wekelijks	Wandelclub (gratis)
	TuinPad	9.30 - 16.00 uur	Wekelijks	Koffie/thee & ontmoeting en/of samen een spelletje uit de kast aangaan.
	De Berk	10.00 - 12.00 uur	Wekelijks	Inloop voor wijkbewoners , koffie en thee is gratis.
	Buurten Bij Bernlef	10.00 -14.00 uur	Wekelijks	Ontmoetingsochtend voor doven en slecht horenden (drankjes en evt. warme maaltijd voor eigen rekening)
	Duindoorn	10.00 - 17.00 uur	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch (voor eigen rekening)
	Buurten bij Bernlef	14.30 -16.30 uur	Maandelijks 2 ^e vrijdag van de maand	Bingo (€3,50 excl. drankjes)
	Wijkpaleis	12:00 -17:00 uur	Wekelijks	Inloop voor bewonersvragen & contacten
	TuinPad	18.00 - 19.30 uur	1 ^e vrijdag van de maand Opgave via mail info@buurtcentrumtuinpad.nl is wenselijk	BuurDiner € 6,00
	TuinPad	20.00 - 23.00 uur	3 ^e vrijdag van de maand	LHBT Filmavond € 5,-

SPECIALE ACTIVITEITEN

IN SEPTEMBER /
OKTOBER 2023

VRIJDAG 28 SEPTEMBER

Bingo tijdens de koffieochtend

BSV DE Waterman Paddepoel
10.00 - 12.00 uur

WOENSDAG 4 OKTOBER

Gratis soepuur

TuinPad
12.00 - 13.00 uur

DONDERDAG 5 OKTOBER

Activiteiten Bazaar

Vensterplein, Vensterschool Selwerd
13.30 – 17.30 uur

WOENSDAG 11 OKTOBER

Buurten bij Bernlef

Een feestje voor de buurt, met muziek, welkomstdrankje
en lekkere hapjes 14.30 - 17.00 uur

ONTMOETINGSPLEKKEN

IN SELWERD,
PADDEPOEL
EN TUINWIJK

1. Plutozaal

Plutolaan 329
06 31 67 40 92
www.facebook.com/Plutozaal

2. Buurten bij Bernlef

Antaresstraat 45
050 575 2222
www.facebook.com/restaurantbernlef

3. Wijkpaleis

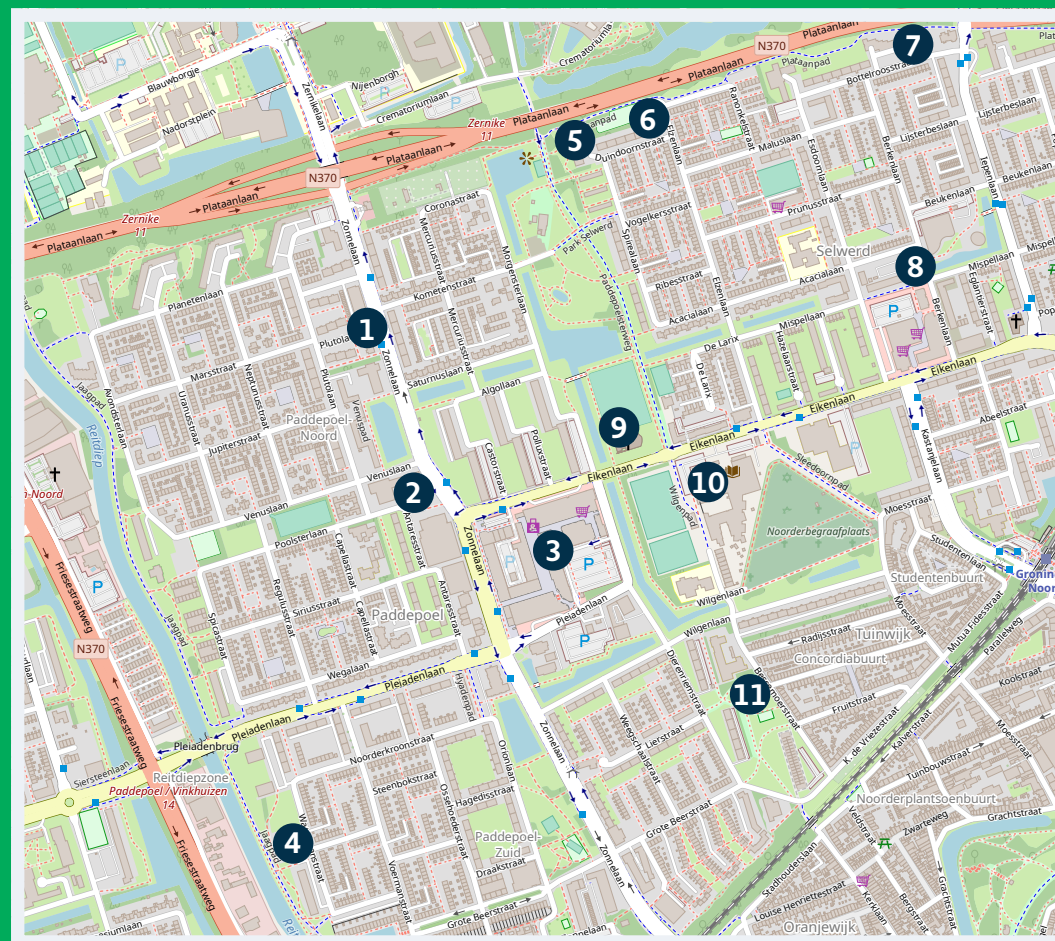
Dierenriemstraat 242
06 40 02 60 45
www.paddepoel.info/co-creatie

4. Buurt en speeltuin vereniging (BSV) Paddepoel

Watermanstraat 140
050 571 5991
www.bsvpaddepoel.nl

5. Wijkrestaurant De Duindoorn

Duindoornstraat 91
06 40 38 11 13
www.restaurantduindoorn.nl



6. Buurt en speel- tuinvereniging (BVS) Selwerd

Elzenlaan 72
050 571 1354
www.bsvselwerd.nl

8. Wijkcentrum De Berk

Berkenlaan 238
050 577 0601
www.wijkcentrumdeberk.nl

10. Sonde2000

Eikenlaan 288/1
050 571 0515
www.sonde2000.nl

11. Tuinpad

Bessemoerstraat 4
050 577 6044
www.buurtcentrumtuinpad.nl

7. Wijkbedrijf Selwerd

Bottelroosstraat 3
06 52 79 04 47
www.wijkbedrijfselwerd.nl

9. Fontein Eikenlaan 255

050 573 1188
www.defontein.info

10. Wij Selwerd

Eikenlaan 288/6
050 367 4220
wijselwerd@wij.groningen.nl

10. Venster Café

Eikenlaan 288
06 83 52 5777
www.cosis.nu/alles-over-cosis/locaties/venstercafe

10. Forum/ Bibliotheek

Eikenlaan 288/8
050 368 0636
www.forum.nl/nl/bibliotheek

10. Sporthal Selwerd

Eikenlaan 290
www.sport050.nl/sporthal-selwerd