



REGEL HET ZELF-GIDS HAREN

Glimmen | Onnen | Noordlaren

WIJ GRONINGEN

**Handig overzicht voor iedereen in en rondom
Haren, Glimmen, Onnen en Noordlaren
die lang(er) zelfstandig wil 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 dorp.

In sommige gevallen kunt u hier gratis gebruik van 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
- Ontmoetingen activiteiten in de dorpen
- Bewegen
- Duurzaamheid
- Ondersteuning algemeen
- Ondersteuning, advies en ideeën voor de buurt



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.

humanitasgroningen.nl

Hulp in Praktijk (Stichting HIP)

Hulp en ondersteuning vanuit de kerken.

Vrijwilligers zetten zich in voor buurtgenoten die er alleen voor staan. Bijvoorbeeld samen een wandeling maken, in de tuin werken, of gewoon een praatje maken.

Iemand die een lamp voor je ophangt, die mee gaat naar de arts of die helpt om ingewikkelde formulieren in te vullen.

Telefoonnummer: 06 19 15 29 11

groningen@hiphelpt.nl
hiphelpt.nl/groningen

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 door een mail te sturen naar info@buurtbemiddelinggroningen.nl
www.buurtbemiddelinggroningen.nl

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).

Hulp wordt gratis aangeboden.

Denkt u hiervoor in aanmerking te komen, neem dan contact op met WIJ Haren.

Voor meer informatie

stichtingpresent.nl/groningen

Telefoonnummer: 050 577 85 38

Nieuw Nabuurschap (het Klusburo) voor al uw klussen

Het Klusburo is verbonden aan de Stichting Nieuw Nabuurschap, waaronder ook de Belastingtoko en de Paperassentoko vallen. Er is een speciaal tarief voor minima.

Hulp kan ingeschakeld worden bij:

- Een verhuizing
- Binnenshuis opknappen van uw woning, bijvoorbeeld schilderen, behangen etc.
- Een grote opruiming en/of schoonmaak van uw woning
- Kleine werkzaamheden binnenshuis zoals bijv. het ophangen van gordijnenrail.
- Een kleine of grotere onderhoudsbeurt van uw tuin

nieuwnabuurschap.nl/diensten/het-klusburo

06 23 32 41 41



PRAKTISCHE HULP

Woonborg Tuingereedschap Uitleen Punt

In het TUP vinden huurders het "gewone tuingereedschap" en ook wat groter materieel. Een stevige bladblazer bijvoorbeeld en een kruiwagen. En een takkenzaag waarmee u hoog hangende takken kunt snoeien.

Wie kan gebruik maken van het gereedschap? Een nette tuin draagt positief bij aan de leefbaarheid in een wijk. Daarom vinden we het belangrijk dat iedereen gratis gebruik kan maken van de TUP. Ook als je geen huurder bent van Woonborg.

Woont u in Haren? Dan kunt u contact opnemen met wijkbeheerder Leonard Pikkert.

Leonard is bereikbaar via onze algemene telefoonnummer 0592 303 600.

Of per e-mail via info@woonborg.nl

Mijn Gereedschapskist

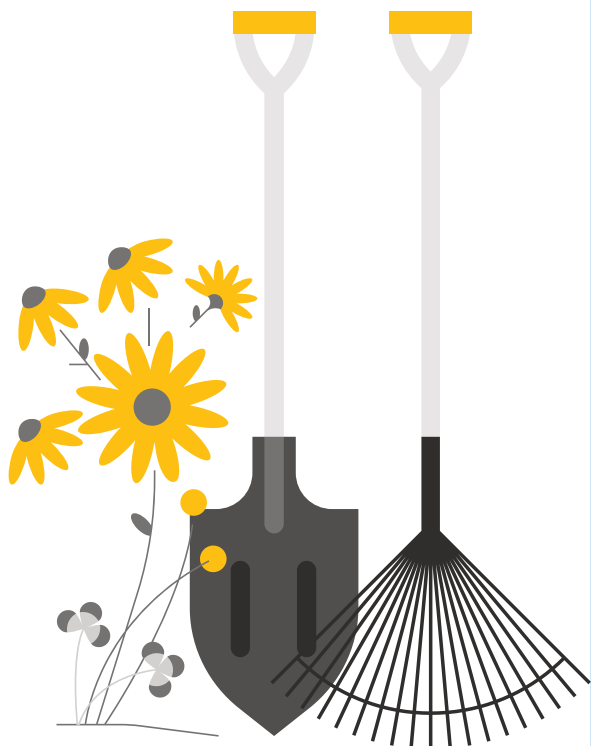
Goedkoop (en met Stadspas gratis) lenen van gereedschap, tuinmaterialen en aanhangers. Werkzaamheden primair voor mensen die door fysieke, psychische of financiële omstandigheden tijdelijk of langdurig niet volledig deel kunnen nemen aan de maatschappij.

06 449 449 24

Almastraat 14

www.handigindebuurt.nl

info@handigindebuurt.nl



De vrijwillige opruimcoach

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

Aanmelden kan via
opruimcoach@werkpro.nl

WerkPro, Zilverlaan 2, 9743 RK Groningen
(050) 317 52 00 / 06 50558107

info@werkpro.nl

<https://www.werkpro.nl/>

Burenhulp Maarwold

BURENHULP MAARWOLD

met ondersteuning prettig thuis blijven wonen
'voor elkaar, door elkaar'

Zelfstandig thuis te blijven wonen is niet voor iedereen even makkelijk. Burenhulp Maarwold wil zich met vrijwilligers voor deze groep ouderen inzetten. 'Voor elkaar, door elkaar'.

Vrijwilligers zoeken mensen thuis op en gaan een relatie aan op basis van gelijkwaardigheid. Vertrekpunt is aandacht en belangstelling voor de hulp vragende zelf én voor zijn/haar wensen. Een vertrouwensband is noodzakelijk voor effectieve ondersteuning, maar die moet wel eerst groeien. In beginsel tijdelijke ondersteuning. Vraaggestuurd. We richten ons op herstel van zelfvertrouwen. Door middel van koffietafels en andere bijeenkomsten proberen we ook weer een netwerk te bieden. Eenzaamheid is vaak het gevolg van gebrek aan netwerk.

Heeft u zelf belangstelling voor dit initiatief?
Bel 050 - 534 2122 -> doorkiezen BURENHULP

Binnen 24 uur volgt een reactie, eerst telefonisch. We vragen wat u wenst of wat uw probleem is en we zoeken een vrijwilliger die bij u past. Wanneer u daarmee akkoord gaat zal de vrijwilliger bij u thuis komen.

Burenhulp werkt nauw samen met Westerholm.

Bel 050 - 534 2122 -> doorkiezen BURENHULP

PRAKTISCHE HULP

Saar aan Huis - voor aanvullende mantelzorg

Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg aan ouderen. Saars ondersteunen u niet alleen thuis, maar ook in woonzorgcentra en verpleeghuizen. Uw wensen staan voorop. Zo houdt u zelf de regie. U kunt op een plezierige manier langer in uw eigen omgeving blijven wonen.

Saar aan Huis biedt ook ondersteuning aan overbelaste mantelzorgers. Familie en vrienden helpen graag maar wonen soms ver weg of hebben zelf een druk leven. Onze Saars kunnen dan helpen. Saar aan Huis heeft vestigingen in heel Nederland. Er is er altijd een bij u in de buurt.

<https://saaraanhuis.nl>

Contact opnemen

Berthine Brummer

[groningen@saaraanhuis.nl](mailto: groningen@saaraanhuis.nl)

[berthine.brummer@saaraanhuis.nl](mailto: berthine.brummer@saaraanhuis.nl)

050-2003626



**STICHTING
KLUSHULP
GRONINGEN.**

Een helpende hand voor iedereen

 GlimmenZorgt

 **GlimmenHelpt**
Omzien naar
elkaar



Dorpscoöperatie GlimmenZorgt faciliteert en organiseert dienstverlening voor een leefbaar Glimmen. Onze werkgroep GlimmenHelpt koppelt verzoeken om informele zorg met vrijwilligers uit de gemeenschap van Glimmen. Woon jij in Glimmen of nabije omgeving en heb je hulp nodig?

Neem dan contact op:

glimmenhelpt@glimmenzorgt.nl

www.glimmenzorgt.nl

06 1747 8889 (10.00 - 12.00 uur)

Stichting Klushulp Groningen

zet zich in voor hulpbehoevenden door praktische ondersteuning te bieden bij klussen rondom huis en tuin. Het doel is om de algemene leefbaarheid en welbevinden op blijvende wijze te verbeteren.

Hulpverlening bestaat onder andere uit;

- Onderhoud van de tuin
- Verwijderen van onkruid tussen grind en tegels
- Tuinrenovaties voor minder onderhoud
- Buitenverlichting repareren of vervangen
- Schutting(deur) repareren of vervangen
- Lampen, gordijnen, meubelen, e.a. monteren
- Tochtstrippen, radiatorfolie e.d. aanbrengen
- (lekkende) kraan repareren of vervangen
- Afvoeren van grofvuil

De doelgroep bestaat hoofdzakelijk uit huishoudens die zich geen vakman kunnen veroorloven of hulp vanuit eigen netwerk kunnen organiseren.

Dienstverlening is niet gratis. Voor het bestaan van het initiatief is het nodig om een eigenbijdrage te vragen voor onze hulp

<https://www.klushulpgroningen.nl/>

PRAKTISCHE HULP

Begeleiding bij Rouw en Verlies

Verlies, zoals het overlijden van een dierbare, het verlies van werk of gezondheid, kan alles in je leven veranderen. In zo'n zware tijd is het vaak moeilijk om je weg te vinden. Het helpt als iemand naar je luistert, maar niet iedereen kan of wil dat op de manier die jij nodig hebt.

Een Rouw- en Verliesbegeleider van WIJ is er om je te ondersteunen. Ik luister naar jouw verhaal en samen vinden we manieren om met het verlies om te gaan. Door te praten en eventueel met praktische (schrijf)opdrachten geef ik je handvatten om stap voor stap verder te komen. Zo kun je langzaam weer balans en rust terugvinden. Rouwen doe je alleen, maar je staat er niet alleen in.

De gesprekken, die doorgaans 5 tot 10 keer plaatsvinden, zijn kosteloos

Tatjana Schut, verliesbegeleider

Medewerker WIJ Haren

Email: tatjana.schut@wij.groningen.nl

Telefoon: 06-52301690



Geestelijke Verzorging Thuis

Geestelijke verzorging/begeleiding thuis (gv-thuis) gaat over 'zin in het leven'. Zin in het leven is net zo belangrijk als ademen of eten. Zin geeft grond onder je voeten en moed om moeilijke dingen te doen.

Zin in je leven is 'gewoon' en tegelijk heel 'bijzonder'. Dat merk je als je 'de zin' kwijtraakt. Bijvoorbeeld door ziekte, onzekerheid, verlies, onmacht, gevoel van onveiligheid, relatieproblemen, (religieuze) levensvragen of als je niet meer beter wordt. Je leven lijkt niet meer te kloppen. Je vindt de aansluiting niet meer. Het lijkt wel of je opnieuw moet uitvinden wie je bent en waar je voor wilt gaan.

Geestelijk verzorgers kunnen je begeleiden wanneer je leven vastloopt. Dat doen ze door aandachtig te luisteren naar je verhaal, door vragen te stellen en te praten over jouw kijk op het leven. Dat schept ruimte voor andere perspectieven, nieuwe zin en betekenis te vinden. Gaandeweg ontwikkel je dat. Je komt weer in contact met jezelf, je komt weer op verhaal.

Website: <https://nvl.nu/nvl-in-groningen/>

Wat kost een geestelijk verzorger/begeleider?

Een geestelijk verzorger wordt betaald uit de 'Subsidieregeling gv-thuis' van het ministerie van VWS. Coöperatie Netwerk voor Levensvragen UA (NvL) voert deze regeling uit in de Regio's Groningen en Drenthe-Steenwijkerland. Er is voor gekozen om maximaal zeven gesprekken te vergoeden.

Contactgegevens GV Thuis

Annet Hogenesch Telefoon: 06 1120 5190

Peter de Rijk Telefoon: 06 5107 3401

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 van een bespaarplan, aanvragen van inkomens- ondersteunende regelingen, ondersteuning bij contacten met instanties voorbereiden en toeleiden naar schuldhelpverlening en meer.

In de Bibliotheek van Haren (Brinkhorst 3) is op woensdagen van 14.00 tot 15:30 uur inlooppreekuur.

Akerkhof ZZ 22, 9711 JB Groningen

(050)312 60 00

mip.groningen@humanitas.nl

humanitasgroningen.nl

Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in Forumbibliotheek Haren

Bij het gratis inlooppreekuur 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 woensdag van 14:00 -16:00 uur.

Forumbibliotheek Haren bevindt zich in het Clockhuys.

Brinkhorst 3, 9751AS Haren

050 368 06 33

bibliotheek@forum.nl

Seniorweb Haren Computerondersteuning in de Forumbibliotheek Haren

Vragen over computers, tablets, smartphones, e-books en e-readers?

Kom dan langs tijdens het inlooppreekuur!

Iedere maandag van 14:00 -16:00 uur.

Om een afspraak te maken voor BEGELEIDING THUIS kunt u bellen met telefoonnummer 06-23542073, of door een bericht per mail te sturen aan seniorwebharen1998@gmail.com, vermeld dan ook uw eigen telefoonnummer.

<https://seniorwebharen.wordpress.com>

Forumbibliotheek Haren bevindt zich in het Clockhuys.

Brinkhorst 3, 9751AS Haren

(050) 368 06 33

bibliotheek@forum.nl

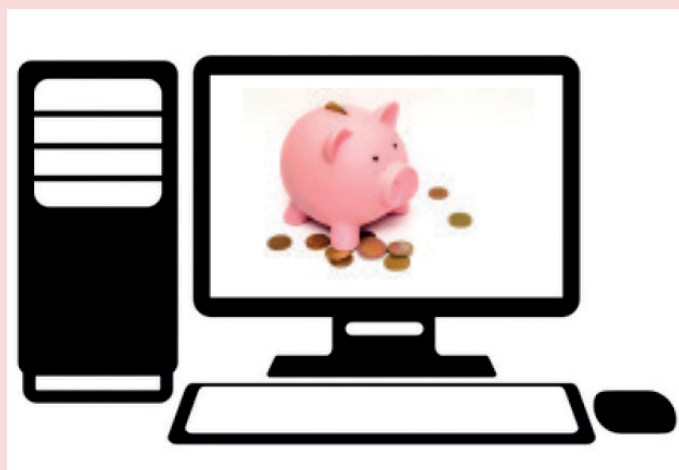
Clockhuysplein

Digicafé om de week op dinsdag van 14.30 tot 16.00 uur.

Adres: Brinkhorst 3 9751 AS Haren

Telefoonnummer: 06-12272526

Website: <https://www.clockhuysplein.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, of anders op woensdagen van 14.00 tot 15:30 uur op het inloopsprek uur in de Bibliotheek van Haren (Brinkhorst 3).

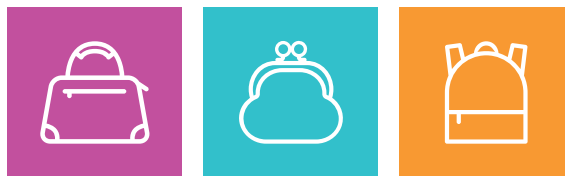


Mooi Meegenomen

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" met extra's voor Groningers met een laag inkomen krijgen.

<https://gemeente.groningen.nl/mooi-meegenomen>



**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 u 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 THUISSITUATIE

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

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)

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

Hulp- of zorgmiddelen nodig?

U kunt ze lenen, huren of kopen via:

- Vegro zorgwinkel
Bezoekadres: Peizerweg 86-3, 9727 AK Groningen
www.vegro.nl
(0900) 288 77 66
- Medipoint Uitleenpunt
Hoofdweg 154, 9765 CD Paterswolde
www.medipoint.nl
(088) 102 01 00
- CRUC Hulpmiddelenservice
Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen
www.cruc.nl
(050) 311 97 97

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 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 bewoners en mantelzorgers.

Tevensondersteuning 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 10.00 - 16.00 uur.

(050) 525 31 21

receptie@thuiszorgcomfort.nl

www.slimotheek.nl

Toch willen verhuizen?

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

Woningnetgroningen.nl

Er zijn meerdere verhuisbedrijven die u kunnen helpen bij verhuizen.

Ons advies is om meerdere offertes aan te vragen.

HULPMIDDELEN EN ZORG IN DE THUISITUATIE

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.

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:

Espria ledenvereniging.nl/hulpinhuis

Hulp in Huis hulp-in-huis.nl

De Nieuwe Zorg Thuis dnzt.nl

Hups <https://hups.nl/diensten/huishoudelijke-hulp>

Zinn Thuiszorg zinnzorg.nl/aanbod

Persoonsalarmering

Voelt u zich thuis veiliger als u persoonsalarmering heeft? Dit kunt u regelen via een thuiszorgorganisatie.

Zijn er medische redenen voor persoonsalarmering, 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.

Wassolon Smid

U woont zelfstandig en vindt het prettig om onafhankelijk te zijn. In sommige situaties wordt dat moeilijk, maar op zo'n moment is het wekelijks afhalen en brengen van de was een goede oplossing. Met deze activiteit valt u uw naasten niet lastig. Bovendien houdt u zelf de regie in handen en bepaalt u zelf welke was wanneer gewassen moet worden. Wij komen het bij u halen en brengen.

Vechtstraat 72, 9725 CW Groningen
050 3023224

HULPMIDDELEN EN ZORG IN DE THUISSITUATIE

Informatie- en advies voor Mantelzorgers

WIJ Haren 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.

U kunt zich bij het Steunpunt Mantelzorg als mantelzorger aanmelden om zo in aanmerking te komen voor de Mantelzorgkaart.

050 312 60 00

steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl

<https://www.humanitas.nl/groningen/mantelzorgondersteuning/>

Handen in huis

24-UURS MANTELZORGVERVANGING

Handen in Huis regelt met enthousiaste vrijwilligers in heel Nederland 24-uurs mantelzorgvervanging (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.

handeninhuis.nl

The logo for Humanitas, featuring the word "humanitas" in a lowercase, blue, sans-serif font. The logo is positioned inside a white, rounded rectangular shape that has a slight shadow and is set against a light green background.

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

BOODSCHAPPEN, MAALTIJDEN; AFHALEN OF LATEN BEZORGEN

Supermarkten bij u in de buurt bezorgen boodschappen aan huis. Vaak is er een minimale bestelwaarde aan verbonden. Bij onderstaande winkels kunt u online betalen met iDEAL. Aan huis betalen kan ook, alleen met PIN, niet contant.

Albert Heijn

Adres Kerkstraat 27
9751 BB Haren Groningen
Telefoonnummer: 050-5344191
Er zijn bezorgkosten aan verbonden. Behalve bij actieproducten.
Online bestellen via www.ah.nl

Of via de Albert Heijn-app (account aanmaken)
Betalen aan huis alleen met PIN.

Jumbo

Adres Anjerplein 31
9753 GT Haren Groningen
Telefoonnummer: 050 534 6997
Er zijn bezorgkosten aan verbonden. Behalve bij actieproducten.
Online bestellen via www.jumbo.com
Of de Jumbo-app.
Betalen aan huis alleen met PIN.

ServiceSuper Sinnema Sappemeer

Uw kruidenier op wielen

- basissupermarkt-aanbod
- ovenvers brood en banket van de warme bakker
- groot assortiment koekjes
- verse zuivel en toetjes
- salades, vleeswaren en kaas
- diverse met- en leverworsten
- dagelijks verse groente en fruit van regionale leveranciers

Maandag voor 11:00 uur bestellen via email of telefoon. Dan worden de boodschappen dinsdagochtend in Zuid en dinsdagmiddag in Haren aan huis bezorgd.
Telefoonnummer: 0598-397147
emailadres info@sss-sinema.nl
Online bestellen via sss-sinnema.nl/pgs/02=mwn/

Kruidenier Wolters

Adres: Meerweg 42, 9752 JJ Haren
Emailadres info@kruidenierwolters.nl
Telefoonnummer: 050 535 0096
Voor meer informatie bellen of mailen

Westerholm

De kaasboer komt elke dinsdagmiddag om 14.30 uur met zijn kaasbus bij Westerholm langs. Hij staat dan bij de hoofdingang.

Bloemenverkoop door "petit Monique" 1 keer per 2 weken op dinsdag om 10:00 uur in de centrale hal bij de receptie in Westerholm. (agenda Westerholm raadplegen)

Westerholm Zorgcentrum Haren
Telefoon: (050) 534 21 22
op werkdagen bereikbaar tussen 9.00 – 17.00 uur
Irenelaan 1, 9752 LS Haren

Nieuw Erasmusheem

Elke vrijdagmiddag rond 15.00 uur staat een SRV-wagen op het terrein met verse groenten en fruit, eieren, vleeswaren uit de buurt.
Erasmuslaan, Haren



BOODSCHAPPEN, MAALTIJDEN; AFHALEN OF LATEN BEZORGEN

Subsidieregeling

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

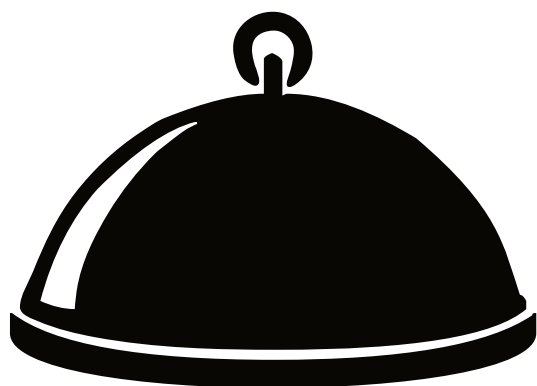
Om voor de maaltijdvoorziening in aanmerking te kunnen komen moet er sprake zijn van een medische of psychische beperking waardoor u niet meer in staat bent om zelf de maaltijden te bereiden. Woont u samen en uw partner en is deze wel in staat om te koken, dan bestaat er geen recht op een subsidie.

Wanneer u alleen niet kunt koken of wanneer u alleen een laag inkomen hebt en er is verder geen sprake van een beperking, dan bestaat er geen recht op subsidie.

Wanneer er wel sprake van een beperking is, dan mag het vermogen niet meer zijn dan € 6.225,00 per persoon. Het inkomen van een alleenstaande mag niet meer zijn dan € 2300,00 netto per maand en voor een echtpaar niet meer dan € 3200,00 netto per maand.

Voldoet u aan deze voorwaarden dan kunt u een verzoek in dienen via rinze.vonk@groningen.nl. In de mail aangeven: naam, adres, telefoonnummer, de hoogte van uw vermogen en de hoogte van het netto inkomen per maand.

Na ontvangst van de mail wordt er telefonisch een afspraak gemaakt voor een huisbezoek om te kijken of er subsidie verstrekt kan worden.



Er zijn in Haren en omgeving diverse mogelijkheden voor afhaal & bezorgmaaltijden. Hieronder staan een aantal voorbeelden uit de wijk en waar goede ervaringen mee 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

Poiesz Maaltijdgemak (voorheen Van Smaak)

Bezorgt warme en koelverse maaltijden in Noord Nederland
(glutenvrij, natriumarm en gemalen maaltijd mogelijk)
088 5115400
www.vansmaak.nl

Apetito

Bezorgt vriesverse maaltijden door het hele land.
Keuze uit
130 maaltijden.
Houdt rekening met dieetwensen.
0800 – 023 29 75 (gratis nummer)
www.apetito.nl

Uitgekookt

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

Maaltijd Thuis

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

Uit eten in uw eigen buurt

Restaurant Westerholm

Eten en drinken is zoveel meer dan het nuttigen van een maaltijd. Samen genieten kan in het restaurant, waar u iedere dag kunt kiezen uit zorgvuldig samengestelde menu's. Er is aandacht voor streekgerechten, voor duurzaamheid en voor gerechten van het seizoen. En bovenal is er aandacht voor uw individuele wensen en behoeften en wordt er rekening gehouden met uw dieet- en voedingswensen.

In het restaurant worden familie, bezoekers en wijkbewoners gastvrij onthaald.

050 534 2122

westerholm.nl/dienstverlening/de-keuken-van-westerholm/

Koken en kletsen

Sinds 2013 wordt dit prachtige multiculturele evenement in Haren georganiseerd.

Gezelligheid, lekker eten en vriendschappen.

Een geheel verzorgd diner met een internationaal gezicht.

4 x per jaar op vrijdag in juni, september, december en maart.

Inloop tussen 18.00 - 18.30 uur.

In Buurthuis de Mellenhorst, Waterhuizerweg 36 (hoek Mellensteeg) Haren.

Hun koks zullen een drie gangendiner uit verschillende windstreken verzorgen.

U kunt met mee eten voor slechts € 15,00 p.p.

Exclusief drankjes!

Informatie over data en opgave Yvonne Swiers:

kokenenkletsenmulticultureel@outlook.com

Koken en kletsen multicultureel is een particulier initiatief.



Vervoer

Stichting Vervoer voor Ouderen (SVO)

Ouderenvervoer is bestemd voor inwoners van 55-plus, voor mindervaliden die zelf niet of moeilijk ergens kunnen komen en voor inwoners die tijdelijk minder mobiel zijn of geen gebruik kunnen maken van het reguliere vervoer. Het gaat om vervoer van en naar activiteiten, familie of kennissen, dokter of kapper, ziekenhuis of station, bank of winkels. Ook voor beperkt groepsvervoer kan er een beroep op de bus worden gedaan. Onze auto's zijn helaas niet geschikt voor het vervoer van rolstoelen.

Voor tarieven en meer informatie zie:

ouderenvervoerharen.nl/

Telefoonnummer: 06 – 23 10 77 53

maandag t/m vrijdag van 9.00 – 13.00 uur

(reserveringen tenminste 1 dag van tevoren, eerder mag ook)

Easy Driving

Duurzaam Haren en Easy Driving stimuleren particulieren om een elektrische auto te delen. Als bedrijven of bewoners van de regio Haren interesse hebben in het delen van een elektrische auto, dan kan Easy Driving de auto('s) en het systeem faciliteren. Als er een deelauto in de buurt staat, dan kan elke gebruiker met de app de auto reserveren, openen, ermee rijden en de auto sluiten. Sleuteloverdracht is dus niet nodig en de verrekening volgt achteraf.

Duurzaam Haren heeft samen met Easydriving inmiddels twee elektrische deelauto's operationeel in Haren. De ene staat op de Clusiusweg 1 en de andere op de Onnerweg 33 in Haren.

duurzaamharen.nl/project/mobiliteit/

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.

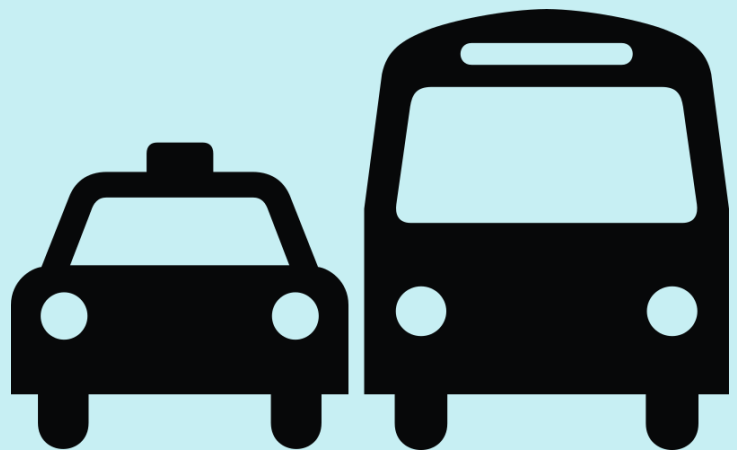
Indien nodig kan er bij reservering worden aangegeven dat er een vrijwillige chauffeur nodig is.

Locatie Zonnebloemauto Groningen:

Vegro Zorgwinkel, Peizerweg 86

Contact via 088 - 0016 717

zonnebloem.nl/doe-mee/eropuit/auto-huren/verhuurlocaties/groningen



Vervoer

Hubtaxi

Snel en gemakkelijk reizen doe je via een reishub. Er is altijd eentje bij jou in de buurt. Stap over van bus, trein, auto, fiets of voet.

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.

Welke rit kan ik maken met de hubtaxi?

Van deur naar hub. U reist vanaf een adres ('deur') binnen een straal van 20 kilometer naar een hub, die passend is voor het vervolg van uw reis. Maar andersom, vanaf een hub naar een adres ('deur'), kan natuurlijk ook.

Van deur naar deur. 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.

Haren (P+R A28)

Deze hub ligt aan de rand van Haren bij de P+R aan de afrit van de A28.

Haren (station)

Het treinstation in Haren is een hub.

Vervoerder

Connexxion

Telefoonnummer

0800 - 40 20 102 (gratis) of

088 - 339 48 50 (lokaal tarief)

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

<https://www.humanitas.nl/groningen/>

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



Ontmoeting en activiteiten in de wijk

Buurthuis de Mellenshorst

Adres: Waterhuizerweg 36, 9753 HS Haren

Activiteiten: De plek voor de inwoners van Haren om elkaar te ontmoeten. Van klaverjassen tot schilderen, er zijn dagelijks verschillende activiteiten.

Website: buurthuisoosterhaar.nl/

Mikkelhorst

Adres: Klaverlaan 37, 9753 BZ Haren

Activiteiten: Er is een kinderboerderij, tuinderij, theeschenkerij, houtkloverij en een winkel voor streekproducten. Tijdens openingsuren is het terrein vrij toegankelijk.

Website: mikkelhorst.nl/

Dorpshuis de Hoeksteen

Adres: Langeweg 45a, 9479 PA Noordlaren

Activiteiten: In De Hoeksteen vinden talloze activiteiten, zoals kaartavonden, seniorengymnastiek, Pilates en exposities plaats. Diverse verenigingen houden er hun vergaderingen en bijeenkomsten.

Website: noordlaren.eu/over-noordlaren/dorpshuis-de-hoeksteen

De Rieshoek Noordlaren

Tot 2014 gingen kinderen uit het dorp er naar school. Na de sluiting van de school, organiseerden Noordlaarders er al snel allerlei activiteiten. Zoals dorpsborrels en gymlessen. Op initiatief van dorpsbewoners werd het achterste deel van de Rieshoek in gebruik genomen door een kinderdagverblijf. Een dagbestedingscafé, dorpskapper en creatieve ondernemers zorgden in de loop van 2015 voor een levendige dagelijkse invulling van het gebouw.

Website: <https://www.derieshoek.nl>



Dorpshuis de Groenenberg

Adres: Markeweg 17, 9756 BZ Glimmen Activiteiten: o.a. Schilderen, knutselclub, schuttersvereniging, biljartclub, toneelclub.

Website: degroenenberg.nl/

De Tiehof

Adres: Bakkerweg 4, 9755 PM Onnen

Activiteiten: Dorpshuis "De Tiehof" wordt volop door de regio gebruikt door allerlei groepen zoals: Jeugd, biljart, klaverjas, bridge, sjoel, toneel, schutters, boetseer, toneel en vis verenigingen.

Website: detiehof.nl/



PCOB Haren-Eelde

Vanaf september tot en met april wordt er maandelijks een ledenmiddag georganiseerd in "Ons Centrum". De eerste ledenmiddag is een High Tea in Sassenhein en de laatste een busreis. Op vertoon van de PCOB ledenpas kan men bij bepaalde winkels/bedrijven korting krijgen. Lidmaatschap kost voor alleenstaanden 37 euro en voor echtparen 60 euro.

Contact: enoudman@gmail.com

Ontmoeting en activiteiten in de wijk

Westerholm

Regelmatig organiseert Westerholm activiteiten waarbij ook buurtbewoners tegen een kleine vergoeding van harte welkom zijn.

Meer weten? Raadpleeg het activiteitenoverzicht op westerholm.nl/zorg/ontmoeten/ om te zien welke activiteiten de komende periode worden georganiseerd.

Koor: Elke donderdagmiddag om 14.30 uur
Repetitie van het Westerholm koor in het Grand café, onder leiding van dirigent Hans Eijsink. Men kan gerust komen kijken en luisteren en lid worden.

Biljart, wekelijkse biljartmiddag elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur. Men kan gerust komen kijken en lid worden.

Koersbalmiddag, Elke dinsdag om 14.30 uur in het Grand café Westerholm, georganiseerd door de Senioren vereniging Haren. Men kan gerust komen kijken en lid worden.

Westerholm Zorgcentrum Haren

Telefoon: (050) 534 21 22

op werkdagen bereikbaar tussen 9.00 – 17.00 uur
Irenelaan 1, 9752 LS Haren

De Dilgt

In alle locaties van ZINN worden dagelijks activiteiten georganiseerd, zoals fitgym, fotografie, zingen, yoga, bingo en de kunstclub. Ook buurtbewoners zijn van harte welkom.

ZINN organiseert diverse activiteiten, evenementen en uitstapjes. Met een ZINNPas kunt u hier gratis of met korting aan deelnemen. Zonder ZINNPas kunt u ook deelnemen, maar dan profiteert u niet van de voordelen. De ZINNPas heeft u al voor € 18,00 per maand, echtparen betalen samen € 27,50 per maand.

Servicepunt ZINN

050 585 2000

servicepunt@zinnzorg.nl

Website: zinnzorg.nl/zinn/welzinn



Ontmoeting en activiteiten in de wijk

Stichting Vier het leven

Wilt een uitje maar niet alleen? Stichting Vier het Leven organiseert verzorgde sociaal-culturele 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.

4hetleven.nl

Activiteiten van Seniorenvereniging Haren (SVHaren)

U kunt lid worden van SVHaren door u op te geven via het invulformulier dat u vindt op de website. De contributie voor 2024 bedraagt € 25 per jaar.

De 2e persoon op hetzelfde adres betaalt €15 per jaar.

Activiteiten: inloop/ontmoetingsochtenden, elke donderdag van 10.00 tot 11.30 uur in 't Clockhuys, Brinkhorst 3, Haren.

Verder maandelijks een spelmiddag in de Mellenshorst, koersbal in Huize Westerholm (wekelijks), met de wandelclub op stap, fietsen met de fietsclub, boekbesprekingen met de leesclub en themabijeenkomsten.

Daarnaast ook middagen met zang/muziek en/of kunst en cultuur en georganiseerde dag/middag tochten in voor- en najaar.

Website: svharen.nl

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 van 9.45 tot 15.00

Locatie: Sinnige Stee

Donderslaan 160, 9728 KX Groningen

(050) 230 32 52 / 06 453 73 932

info@odensehuisgroningen.nl

odensehuisgroningen.nl



Clockhuysplein

Het Clockhuys Plein is een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor ouderen van 50 plus in Haren en omgeving.

Ouderen kunnen hier nieuwe contacten leggen en deelnemen aan tal van bijeenkomsten en activiteiten of eventueel meehelpen om deze te organiseren.

Het Clockhuys Plein is open op maandag, dinsdag en vrijdag van 10:30 tot 14:30 uur.

Adres: Brinkhorst 3 9751 AS Haren

Telefoonnummer: 06-12272526

Website: <https://www.clockhuysplein.nl>

Bewonersvereniging Hestia

Hestia Haren biedt ruimte aan 50-plussers die zelfstandig wonen en leven op basis van gedeelde uitgangspunten als nabuurschap en zorg voor milieu.

De ontmoetingsruimte is op gezette tijden beschikbaar voor 50-plus buurtgenoten.

1e zondag van de maand, 14.00-16.00
inloopmiddag met koffie/thee en wat lekkers
3e donderdag van de maand, 19.00-21.30
Klaverjassen en spelletjes

Kijk vooral op onze agenda en voel je welkom!

Zonnedaauweg 16, 9753 GL Haren

<https://www.hestiaharen.nl/agenda/>

Forum Bibliotheek Haren

Adres: Brinkhorst 3, 9751 AS Haren

Activiteiten: Inloopcafé, taalcafé, leesclub,

Thuisadministratie loket Humanitas, Informatiepunt Digitale Overheid, Eerste hulp bij smartphone, tablet en computer, Klik & Tik handiger met de computer en internet.

Website: forum.nl/nl/bibliotheek-haren

Ontmoeting en activiteiten in de wijk

BreinBieb in Forumbibliotheek

Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen?

En wat is dementie?

BreinBieb is een project bestaande uit een collectie materialen (boeken en spellen) en activiteiten gericht op mensen die hun brein fit willen houden, mensen met lichte geheugen- of dementieklachten en mantelzorgers.

Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb in de Forumbibliotheek De Wijert en Haren.

BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten: van leuke thema's zoals begrijpen en het 'fit houden' van het geheugen tot serieuze onderwerpen zoals dementie en mantelzorg. Je vindt er boeken en spelletjes voor het activeren van het brein, die je ook kunt lenen. Je kunt ook langskomen met vragen of voor een doorverwijzing naar instanties rondom dit onderwerp in de gemeente Groningen.

Activiteiten rondom het brein

Regelmatig wordt er een lezing of workshop georganiseerd rondom BreinBieb. Maandelijks kun je onder begeleiding van een spelleider spellen spelen uit de collectie. Iedereen is welkom! Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren

Spelochtend:

Elke 1e dinsdag van de maand 10.15 - 11.30 uur

UP! gespreksochtenden i.s.m. Humanitas:

elke 2e woensdag van de maand 10.00-11.30 uur

Forumbibliotheek De Wijert,

Van Lennepaan 10 Groningen

Elke 3e donderdag van de maand 10.30 – 11.30 uur

Forumbibliotheek Haren bevindt zich in het Clockhuys.

Brinkhorst 3, 9751 AS Haren. (050)368 06 33

bibliotheek@forum.nl

www.forum.nl/breinbieb

Ontmoetingsochtenden Ons centrum

Door PCOB Haren-Eelde

De Ontmoetingsochtenden vinden plaats op woensdagmorgen van 9.30 tot 11.30 uur in "Ons Centrum" Kerkstraat 2b te Haren. Ze worden georganiseerd in de periode van september tot en met mei. In de zomermaanden zijn er dus geen bijeenkomsten.

Vrije inloop, gevarieerd programma.

€ 3,00 per ochtend voor de koffie en thee.

Contactadres:

Mevr. Gonnie Oldenburger

Tel. : 050-5346461

Ouderensoos Onnen

De bijeenkomsten zijn om de veertien dagen op dinsdagmiddag van 14:30 tot 16:30 uur in dorpshuis De Tiehof.

Contactadres:

Mw. van Wieren

Felland 44 in Onnen

tel 050-4061520

Ontmoetingplek Sportpark Coendersborg

Een kopje koffie of thee. Meedoen met een sport- of beweegactiviteit, of samen een spelletje doen.

Sportpark Coendersborg,

Kooiweg 1, 9722 BZ Groningen

06 48107773

www.facebook.com/OntmoetingsplekCoendersborg



Ontmoeting en activiteiten in de wijk

Taalhuis in Forumbibliotheek

Hulp bij lezen, schrijven of rekenen.

Wat is het Taalhuis?

In het Taalhuis kunnen we je helpen bij lezen, schrijven of rekenen. Samen met jou kijken we naar wat voor jou het beste werkt. Dat kan zijn met één taalvrijwilliger of in een groep. Onze medewerkers zijn getraind om jou goed te begeleiden. We helpen jou met wat jij wilt leren. Je leert op jouw niveau. Het Taalhuis is gratis.

Wat kunnen we je leren?

Wij kunnen je bijvoorbeeld helpen met het leren van:

- Invullen van formulieren;
- Prentenboeken voorlezen aan je (klein)kinderen;
- Whatsapp berichtjes sturen;
- Een CV maken;
- Belangrijke brieven lezen en begrijpen;
- Het lezen en begrijpen van de bijsluiter van je medicijnen.

Taalhuiscoördinator: Anneke van Asma

E-mailadres: taalhuis.haren@forum.nl

Telefoonnummer: 06 - 83 52 08 91

(bereikbaar op donderdag tussen 10.00 en 14.00 uur)

Het Taalhuis is een samenwerking van Forum Groningen, Alfa-College, Noorderpoort, Gemeente Groningen, Stichting Lezen & Schrijven.

Forumbibliotheek Haren bevindt zich in het Clockhuys.

Brinkhorst 3, 9751 AS Haren. (050)368 06 33
bibliotheek@forum.nl



Taalcafé in Forumbibliotheek

Wil je oefenen met het spreken van de Nederlandse taal? En wil je ook graag mensen leren kennen? Kom dan naar het taalcafé!

Het Taalhuis is een samenwerking van Forum Groningen, Humanitas en het Taalhuis

Wat is het Taalcafé?

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

Donderdag van 09.30 tot 11.30 In de Dickensroom in de Forumbibliotheek.

Bewegen

Oldstars

Oldstars is een project van het Nationaal Ouderenfonds waarbij 100% ouderen-vriendelijk sportverenigingen het streven is.

OldStars is er voor iedereen die wil blijven bewegen. Wij zijn er van overtuigd dat er altijd een beweegvorm is die bij u past. Beginners en sporters ontmoeten elkaar bij OldStars en beleven meer gouden momenten.

Want blijven bewegen doe je samen.

oldstars.nl

BC GO!

OldStars Badminton

Helperpark 306, 9723 ZA Groningen

vv Amicitia

OldStars Voetbal

Kooiweg 1, 9722 BZ Groningen

Rugby Club Groningen

OldStars Rugby

Rijksstraatweg 16, 9752 AD Haren

TSH

OldStars Tennis

Oosterweg 86, 9751 PK Haren

Happy Body Movement

Oldstar Boksen

Oude Brinkweg 12A, 9751 RM Haren

Tai Chi/Qigong

in het Boeremapark in Haren.

In de zomermaanden juni, juli, augustus en september zijn de lessen gratis.

De lessen zijn op maandag-, woensdag-, en vrijdagmorgen van 9.30-10.15 uur. Je hoeft je niet op te geven. De lessen zijn geschikt voor jong en oud. Beginners en gevorderden.

De oefeningen zijn plezierig om te doen en helpen je om gezond en bewust oud te worden.

taichigroningen.nl/boeremapark/

Sport- en Cultuurhopper

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

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.

unieksporten.nl

Sportcentrum Energy

Body senior: Een circuittraining in groepsverband met behulp van cardioapparaten, krachttoestellen en losse materialen. Conditie- en krachttraining voor het hele lichaam.

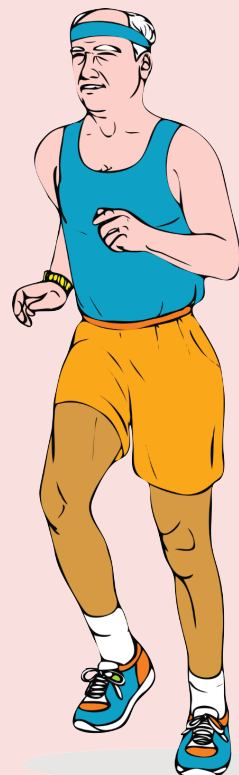
Adres: Hortuslaan 3A, 9751 BE Haren

energyharen.nl

De Harense Sportvereniging Bewegingsvormen/Sport aanbod voor 55+

Docenten Pamela Goosen en Tineke van der Veen verzorgen samen een zestal beweeglessen, verdeelt over de week. Vitaliteitstrainingen, FitOpMuziek en Conditiegroep Mannen.

<https://www.hsv-haren.nl/bewegingsvormen-sport-aanbod-voor-55/>



Bewegen

Stichting Onbeperkt op de Fiets

Voor het uitlenen van rolstoelfietsen aan minder mobiele inwoners van de noordelijke regio.

“Onbeperkt op de Fiets” richt zich specifiek op verhuur van aangepaste fietsen.

De fietsen zijn elektrisch ondersteund en er is een haal- en brengservice. Doelgroepen zijn vooral mensen die thuis of in een woonvoorziening wonen of als toerist of recreant in de provincie willen verblijven. Voor mensen die zelf niet kunnen fietsen, kan een buddy geregeld worden. De stichting biedt daarnaast rolstoelvriendelijke fietsroutes aan die bijvoorbeeld ook toegankelijk zijn voor brede duofietsen.

onbeperktopdefiets.nl

Tuindorppweg 25

9753JB Haren

0650498336

Matchpoint Sportmaatje

Matchpoint Sportmaatje is een samenwerking tussen UMCG Centrum voor Revalidatie locatie Beatrixoord en de Stichting BEA.

Het doel van Matchpoint Sportmaatje is sporters met een lichamelijke beperking en hulpvraag ten aanzien van sporten of bewegen, te koppelen aan een vrijwilliger. Uit een enquête onder deze sporters is namelijk gebleken dat er vaak behoefte is aan ondersteuning bij het sporten door een maatje. En dat ze bij het vinden van een sportmaatje graag hulp willen van Beatrixoord. Vanuit deze vraag is Matchpoint Sportmaatje ontstaan. Ons doel: een goede match tussen sporter en sportmaatje realiseren waarna de sportmaatjes samen verder gaan sporten en plezier hebben!

stichtingbea.nl/over-matchpoint-sportmaatje/
matchpointsportmaatje@cvr.umcg.nl

SeniorenFit

Bewegen is goed voor je; juist als je ouder wordt!

Door voldoende te bewegen, kun je beter denken en slapen en heb je meer energie. Ook ben je over het algemeen vrolijker en minder gestrest, heb je minder lichamelijke klachten en verhoogt bewegen je weerstand, waardoor je minder vaak ziek bent. Kom in beweging en doe mee aan SeniorenFit!

Wat is SeniorenFit?

Samen met leeftijdsgenoten werk je bij SeniorenFit in kleine groepjes aan balans, kracht, conditie en mobiliteit. Alles is gericht op sterke botten en spieren. Het doel? Zo lang mogelijk fit en vitaal blijven en daarmee je zelfstandigheid behouden.

De fitnesslessen van een uur worden gegeven in een veilige en verantwoorde omgeving in het MCZ Gezondheidsplein in Haren. De lessen worden begeleid door een gekwalificeerde beweegcoach van MCZ. Het is gezellig en ook nog eens goed voor je gezondheid!

MCZ Gezondheidsplein

Adres: Nieuwe Stationsweg 6, 9751 SZ Haren

mcz.nl/specialisaties/seniorenfit/

Ontmoetingplek Sportpark Coendersborg

In het activiteitenplan van de Ontmoetingsplek staan sport-, spel- en bewegingsactiviteiten voor ouderen centraal.

Zie onder onderwerp “Ontmoetingen activiteiten in de wijk” in deze gids.



Voedselkastjes

Aan het Jufferpad 40,
Sterremuurweg 4
en aan de Molenkampsteeg 21



Westerholm

Boekenruilkast/bieb, Uitgelezen? Geef je boek een tweede, derde en misschien wel vierde kans. In de hal van het Beatrixhuys (begane grond) van Westerholm staan boekenkasten waar iedereen een boek uit mag lenen om te lezen.

Je levert één of meerdere boeken in, deze leg je in de inlever-box. Als je wilt, neem je één of meerdere boeken mee uit de kast. Boeken mag je lenen, ruilen of doneren. Dit kunnen romans zijn of boeken over natuur of dieren enz.

Twee medebewoners van Westerholm zullen de boekenkast beheren. Wilt u een boek doneren, graag kritisch kijken, zijn de boeken netjes en zijn ze geschikt wat betreft de inhoud? De boekenruilkast is er voor iedereen. Dus voel je vrij om mee te doen. Zo kan iedereen van elkaars boeken genieten!

Westerholm Zorgcentrum Haren

Telefoon: (050) 534 21 22

op werkdagen bereikbaar tussen 9.00 – 17.00 uur
Irenelaan 1, 9752 LS Haren

RepairCafé

In de Mellenshorst is iedere laatste zaterdag van de maand een repaircafé waar vrijwilligers aanwezig zijn voor reparatie en/ of advies.

Alles zonder garantie of kosten.

Locatie: Mellenshorst

Laatste zaterdag van de maand van 10.00 tot 12.30
(Niet in de maanden juli, augustus en december)

Waterhuizerweg 36, 9753 HS Haren

Duurzaam Groningen

Energie advies op maat

Wil jij besparen op je energierekening?

Onze coaches, klusser én adviseurs helpen je graag. Of je nu een eigen woning hebt of huurt, in een studentenhuys woont of onderdeel bent van een VvE, de gemeente helpt alle inwoners te verduurzamen.

<https://duurzaamgroningen.nl/huis/energieadvies>

Vragen en advies over het energiezuinig maken van woningen?

Bel of mail het Regionaal Energieloket, partner van Duurzaam Groningen.

Tel: 088 - 525 41 10 lokaal tarief

Mail: vrage@regionaalenergieloket.nl

RepairCafé Noordlaren

Een krukje met een losse poot? Kapot speelgoed of een broodrooster die het niet meer doet? Een wollen trui met mottengaatjes in zitten? Weggooien? Nee toch! Kom ze repareren in het repair café in Noordlaren.

Check de website voor data en tijden

<https://www.hetlokaalnoordlaren.nl/repair-café>

06 289 612 15

info@hetlokaalnoordlaren.nl

Zuidlaarderweg 63 Noordlaren

Volkstuinen van Buurtvereniging Ons Belang.

De Volkstuinen liggen vlakbij zorgboerderij "de Mikkelfhorst" aan het eind van de Klaverlaan in Haren. Het terrein is ongeveer 80 are groot en is onderverdeeld in percelen die variëren van 50 tot 150 m².

Drie vierde van onze grond bestaat uit zandgrond. De rest is zandgrond – veen. Dit vormt een strook aan de noordkant van het tuincomplex, grenzend aan een grote brede sloot.

Onze vereniging telt ongeveer 70 actieve leden. De één tuiniert alleen, de ander met vrienden of het hele gezin. We hebben groenten-, bloemen-, fruit-, en heestertuinen. De nadruk ligt op de groententuin. Onze tuinders kunnen het tuinieren uitoefenen in een heel mooie en rustige omgeving. Dat groen belangrijk is voor je gezondheid wordt steeds meer onderkend. Buiten bezig zijn is pure ontspanning en je kunt alle dagelijkse besommeringen even loslaten. Tuinieren is ook echt een actieve bezigheid/ sport. Het brengt je lichaam in beweging; je hart, bloedvaten en brein profiteren ervan.

De uitdaging van een groententuin bestaat uit opbouw, verzorging en goed onderhoud. Elke tuinder deelt zijn perceel in naar eigen idee en doet de zorg voor de grond en het onderhoud op zijn eigen manier. Het zien groeien van groenten, fruit, bloemen en kruiden is geweldig maar het wordt nog leuker als je het daarna dagvers in alle kleuren van de regenboog kunt oogsten. Dan is het echt genieten.

volkstuinen.bvonsbelang.nl/blog/



FaceBook groep Weggeef/ruil/ aanbodhoek Haren Gr.

facebook.com/groups/698705086881082/

Kledingbank Maxima

Kledingbank Maxima Midden-Groningen is een modezaak, zonder kassa, waar inwoners van Midden-Groningen (zonder de voormalige gemeente Menterwolde) en Haren, met een uitkering of laag inkomen tot 115% bijstand, kunnen komen winkelen. Wij ontvangen u graag op onze nieuwe locatie aan de Vosholen 117 in Sappemeer.

Openingstijden:

dinsdag t/m vrijdag

van 10.00 - 16.30 uur.

<https://www.sappemeer.kledingbankmaxima.nl>

Kringloopwinkel Rommelmarkt Haren

Kringloopwinkel Rommelmarkt Haren is een stichting. De opbrengst wordt besteed aan ondersteuning van kleinschalige projecten in ontwikkelingslanden. De stichting bestaat uit een groep vrijwilligers die samen zorgen voor een gestroomlijnd proces. De stichting werkt louter met vrijwilligers, zodat een maximale opbrengst naar de goede doelen gaat.

Ophaaldienst: 06 83384881

winkel: 06 30591695

secretaris@rommelmarktharen.nl

rommelmarktharen.nl

Rijksstraatweg 222, 9752 BT Haren

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.

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

Groningse Kredietbank (GKB)

U kunt bij de 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 GKB is er voor iedereen! Samen op weg naar een financieel gezonde toekomst!

Telefoon 14 050 (verkort nummer)

WhatsApp 06 12 82 39 73

Harm Buitenplein 2, 9723 ZR Groningen

of op afspraak in de WIJ-entree

Paterswoldseweg 267, 9728 AC Groningen

ONDERSTEUNING, ADVIES EN IDEEËN VOOR DE BUURT

Buurtvereniging Ons Belang Oosterhaar

Ons Belang Oosterhaar is een buurtvereniging in Haren (Gn) met als doel inwoners met elkaar te verbinden middels het organiseren van diverse activiteiten

<https://www.onsbelangoosterhaar.nl>

Coöperatie Energiek Maarwold

Coöperatie Energiek Maarwold is een samenwerkingsverband van buurtbewoners in de wijk Maarwold (Haren), waarbij we zijn gericht op de bevordering van de sociale cohesie in de buurt. Energiek Maarwold heeft daarbij zowel duurzaamheid en energietransitie als biodiversiteit hoog in het vaandel staan.

[kerken
https://www.energiek-maarwold.nl](https://www.energiek-maarwold.nl)

Plaatselijk Belang Glimmen

De vereniging Plaatselijk Belang Glimmen heeft als doel de belangen van de inwoners van het dorp Glimmen te behartigen.

<https://pb-glimmen.nl>

Dorpsbelangen Noordlaren

De vereniging stelt zich ten doel "de belangen van de dorpsgemeenschap als geheel te behartigen in de ruimste zin des woords." Dit doet zij bij instanties, zoals het gebiedsteam Haren van de gemeente Groningen. De twee belangrijkste rollen die de vereniging heeft, zijn: representatief (vertegenwoordiger, de brug tussen dorp en gemeente) en verbindend (de spin in het web; het bij elkaar brengen van dorpsgenoten, verenigingen en dorpsinitiatieven)

<https://www.noordlaren.eu/verenigingen/dorpsbelangen>

Dorpsbelangen Onnen

Alle wetenswaardigheden over het dorp Onnen zijn te vinden op

<https://www.onnen.nu/vereniging-dorpsbelangen-onnen/>

Link050

Is het vrijwilligerssteunpunt van de gemeente Groningen. U vindt hier alle vrijwilligers en participatie vacatures en nog veel meer. Langskomen kan ook in het pand aan de Herestraat 100. Alle vrijwilligers kunnen gratis workshops en trainingen volgen via Ontwikkellink. Check de website voor het aanbod.

Herestraat 100, 9711 LM Groningen (050) 3051900

info@link050.nl

www.link050.nl

Vlaiger

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

ONDERSTEUNING, ADVIES EN IDEEËN VOOR DE BUURT

WIJ Haren

Raadhuisplein 10

9751 AN Haren

Telefoonnummer: 050 367 48 84

Mail: wijharen@wij.groningen.nl

Telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 – 17.00 uur

WIJ Haren is er voor alle bewoners van: Glimmen, Haren, Noordlaren en Onnen.

Bij WIJ Haren 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.

Inloop WIJ Haren

In de Bibliotheek van Haren (Brinkhorst 3) is er op woensdagen van 14.00 tot 15:30 uur inloopsprekuur.

In de Mellenshorst is er op donderdagen van 10.00 tot 12.00 uur een inloop moment. De koffie en thee staan klaar!

Meer informatie:

<https://wij.groningen.nl/wijteam/wij-haren/>

WIJ Entree Zuid

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 voormalig gemeente Haren en de wijken in Groningen Zuid.

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

Deze Regel het zelf gids is met zorgvuldigheid samengesteld.

Heeft u een fout of aanvulling?

Dat horen wij graag!

wijharen@wij.groningen.nl



Haren, maart 2025

WIJ GRONINGEN



WIJ GRONINGEN

MET ELKAAR VOOR ELKAAR

WIJ Haren

Raadhuisplein 10

9751 AN Haren

Telefoonnummer: 050 367 48 84

Mail: wijharen@wij.groningen.nl

WIJ dichtbij

In de Bibliotheek van Haren (Brinkhorst 3) is er op woensdagen van 14.00 tot 15:30 uur inloopspreekuur.

In de Mellenshorst is er op donderdagen van 10.00 tot 12.00 uur een inloop moment. De koffie en thee staan klaar!

