



Handig wijkoverzicht voor inwoners in Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk om zelfstandig en plezierig te blijven wonen zoals u dat wenst.

Naast hulp van familie, vrienden en/of buren en de ondersteuning van WIJ Groningen zijn er nog veel meer mogelijkheden (in uw wijk) waarvan u gebruik kunt maken.

Met deze gids kunt u veel zelf regelen!

Mocht "het zelf regelen" niet lukken, kom gerust langs op één van de koffieochtenden in de wijk(en) waar inwoners elkaar helpen of bij de Entree waar inwoners elkaar helpen of bij het WIJ-team in Selwerd.

Inhoud

- Praktische hulp
- Boodschappen bezorgdiensten
- Betaalbaar uit eten in de buurt
- Financiële- en computerondersteuning
- Hulpmiddelen en zorg in de thuissituatie
- Voorzieningen gemeente Groningen
- Vervoer
- Ontmoeting en activiteiten in de wijk
- Slim Leven West & Positieve Gezondheid
- Bewonersorganisaties en wijkinformatie
- Ondersteuning, advies en ideeën voor de buurt

PRAKTISCHE HULP

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

Website: www.wijkbedrijfselwerd.nl

Stichting Paddepoel Energiek Fixbrigde

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 tips hoe je energierekening omlaag kan door je gedrag aan te passen.

FIXbrigade helpt je gratis.

Telefoon: 06- 4779 6499

tussen 10-12 uur en tussen 14-17 uur

Website: www.fixbridgedepaddepoel.nl

E-Mail: contact@fixbridgedepaddepoel.nl of
bereikbaar via WhatsApp.

Energie Spreekuur Paddepoel Energiek

In het Wijkpaleis bij Plutozaal is iedere laatste maandag van de maand Energie Spreekuur van 15 -17 uur aan Plutoaan 329.



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

Website: www.humanitasgroningen.nl

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

Website: www.hiphelpt.nl/groningen

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 weinig geld hebt om de klus door een professional te laten doen EN geen netwerk hebt. Hulp wordt gratis geboden

Adres: Ulgersmaweg 57 Groningen

Telefoon: 050 577 8538

Website: www.stichtingpresent.nl/groningen

De Opruimcoach Groningen

Wanneer je teveel spullen in huis hebt, kun je het overzicht kwijtraken en de behoefte voelen om ruimte te maken. 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. Onze ondersteuning is kosteloos.

Telefoon: 06 5055 8107

(Marja Wolthuizen)

E-mail: opruimcoach@werkpro.nl

Website: www.werkpro.nl/opruimcoach/

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 kunnen wij onder andere voor U doen:

Laminaat leggen, inclusief ondervloer en plinten. verlichting vervangen-, ophangen/ monteren, wasmachine / gasfornuis / droger aansluiten, kleine reparaties. Schilderij / gordijnrails / lamellen ophangen, snoeren vastzetten of verleggen, verplaatsen van meubels, oplossen van eenvoudige problemen, tablet, computer of mobiele telefoon. Gaatjes boren, deurklinken vastzetten, stopcontacten vastzetten, schakelaar monteren, stekker aansluiten, piepende scharnieren smeren. Verhuizingen, transport naar stort en vervoer wordt geregeld via Minima Vervoer.

Telefoon: 06 2519 4202

E-mail: info@minimavervoer.nl

Website: 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

Website: 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 o.a. met PIN.

Goudgewas Roodeschool bestellen / 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, aardappelen en streekproducten. goudgewas.nl/

PICNIC

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

FLINK

Bezorgservice voor alledaagse boodschappen en producten. Bestellen kan via de webshop of Flink app. goflink.com/nl-NL/city/boodschappen-bezorgservice-groningen/

BETAALBAAR UIT ETEN IN DE BUURT

Buurten bij Bernlef is 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 restaurant:

Iedere dag bent u tussen 12:00 en 13:00 uur welkom voor een heerlijke warme maaltijd in ons 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? Wij bezorgen uw warme maaltijden kosteloos bij u thuis! Bezorgen doen wij 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.

Lunch in de wijk door & voor inwoners:

- **Buurtkerk De Fontein**, Eikenlaan 255 Soep op de 1e donderdag 12.15- 13.30 uur, vrije bijdrage)
- **Buurtcentrum Tuinpad**, Bessemoerstraat 4 Soep met stokbroodje met kruidenboter €1,50 wo. 12-13 uur
- **Buurten Bij Bernlef**, Iedere dag bent u tussen 12:00 en 13:00 uur welkom voor een heerlijke warme maaltijd in ons 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.

- **Wijkbedrijf Selwerd**, Bottelroosstraat 3 Elke werkdag rond 12:00 gratis een eenvoudige lunch (soep of maaltijd), om gezellig bij aan te schuiven
- **Van Tosti's** Caravan bij Wijkbedrijf Selwerd, Bottelroosstraat 3 wo & do. van 11-18 uur, vr. & za. 13-18 uur Op vrijdag Eenpansgerecht 17-18 uur (hiervoor wel aanmelden)
- **Buurtcentrum Sonde2000**, Eikenlaan 288-1 Op dinsdag 12.30-13.30 uur Soep incl stokbroodje met kruidenboter, €1,50
- **Venstercafé Selwerd**, Eikenlaan 288-10 Soep van ma. t/m vr. € 2,= & Tosti's € 2,=
- **Wijkrestaurant Duindoorn**, Duindoornstraat 93 van ma. t/m vr. 10- 17 uur

Warme maaltijden door & voor inwoners:

- **Wijkrestaurant Duindoorn** Reserveren via 06-4038 1113 Elke woensdag om klokslag 18:00: de Warme Wijkmaaltijd voor 4,- p.p. (incl. tafelwater, excl. drankjes) Elke donderdag tussen 17:00 en 18:30: 3-gangen-menu voor 12,50 (hoofdgerecht 7,50)
- **Buurtcentrum Tuinpad**, Buurdiner op de eerste vrijdag vd maand 18-19 uur Aanmelden via
- **Buurten Bij Bernlef** Iedere dag bent u tussen 12:00 en 13:00 uur welkom voor een heerlijke warme maaltijd in ons 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.
- **Wijkbedrijf Selwerd** Elke werkdag rond 12:00 gratis een eenvoudige lunch (soep of maaltijd), om gezellig bij aan te schuiven.

FINANCIËLE- EN COMPUTERONDERSTEUNING

Forum-Bibliotheek Selwerd

- **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.

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

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 schuldhulpverlening en meer.

Adres: A-kerkhof ZZ 22, 9711 JB Groningen

Telefoon: 050 312 60 00

E-mail: mip.groningen@humanitas.nl

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

Email: 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,=

Juridische spreekuur

BSV Paddepoel, Watermanstraat 140

Op woensdag van 17-18 uur



FINANCIËLE- EN COMPUTERONDERSTEUNING

Rechtshulp Noord advocaten

Gratis juridisch inlooppreekuur iedere maandag van 13.30-16.30 uur

Adres: Elzenlaan 2-4

Telefoon: 050-547 4760

Website: www.rechtshulpnoord.nl

E-mail: info.gron@rechtshulpnoord.nl

Het Juridisch loket

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 (maandag t/m vrijdag

09.00 – 17.00 uur) of kom langs aan de

Coehoornsingel 4, 9711 BS Groningen.

juridischloket.nl/contact/groningen

Openingstijden:

Maandag 09.00 - 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 een weinig inkomen.



mooi
meegenomen

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 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 een van de aanbieders onder het kopje **'Praktische hulp'** u helpen.

Hulp- of zorgmiddelen nodig?

U kunt ze 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
- **Medipoint**
Stavangerweg 4, 9723 JC Groningen
Telefoon: 088 102 01 00
Website: www.medipoint.nl
Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur
Zaterdag, zon en feestdagen gesloten!
- **CRUC** Hulpmiddelenservice (in de winkelstraat van UMCG)
Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen
Telefoon: 050 311 97 97
Website: www.cruc.nl
Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur
Zaterdag, zon en feestdagen gesloten!

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.

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

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

Website: 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 houdt 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.

EXTRA: Elke vierde maandag van de maand van 10.30 tot 11.30 uur is er een gratis spelochtend in de BreinBieb.

Adres: Eikenlaan 288/8,
9741 EW Groningen

Telefoon: 050 368 0636

Website: www.forum.nl/breinbieb

HULPMIDDELEN EN ZORG IN DE THUISITUATIE

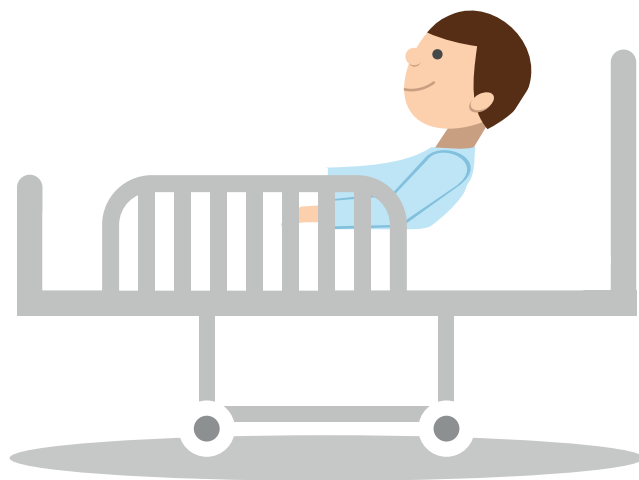
Thuis hulp nodig bij persoonlijke verzorging

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

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.

Tijdelijk opvang nodig? De Opstap, is een kleinschalig logeershuis 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



VOORZIENINGEN GEMEENTE GRONINGEN

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

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 bij Praktische hulp - Fixbrigade die met u mee kunnen kijken wat nodig om te besparen)

Mondzorg

Met ingang van 1 april 2024 zijn de voorwaarden van de verlening van bijzondere bijstand in kosten van mondzorg verruimd. Het gaat om de kosten van diverse (para) medische behandelingen en zorg die plaats vonden vanaf 1 januari 2024. 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 bewassing 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 lichaamsomvang als gevolg van ziekte (plotseling) aanzienlijk verandert en u daarom uw garderobe moet vervangen. 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.

Begrafenis 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 Entree SPT

De Buurttaxi Selwerd & Paddepoel

Even naar de kapper, een boodschap doen of naar de huisarts, bezoeken brengen? De Buurttaxi is geschikt voor korte ritjes binnen de wijken, rijdt op werkdagen en zaterdag van A naar B in een straal van 2.5 km. De bijdrage is € 2,- p.p. voor een enkele reis. Eén dag voorafgaand aan u reis kunt u de Buurttaxi aanvragen. Er is ruimte voor een rollator.

Telefoon: 06 1934 9573

E-Mail: buurttaxiselwerd@gmail.com

Website: www.buurttaxiselwerd.nl

WEL Mobiel

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

Opstarttarief € 1,50 per klant. Eerste kilometer is daarin inbegrepen. Daarna 1 kilometer betaald u € 1,10 per volledige kilometer, afgerond op 100 meter.

Telefoon: 085 79 20 377

Email: 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

Website: www.minimavervoer.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 ook voor eigen rekening.

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

Telefoon: 050 312 60 00

E-mail: mip.groningen@humanitas.nl

Website: 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 of

Website 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: Moermansweg 3,
9723 HM Groningen
(Garage Louwman)

Telefoon: 088 001 67 17
(Contact via Welzorg)

Website; www.zonnebloem.nl



ONTMOETING EN ACTIVITEITEN IN DE WIJK

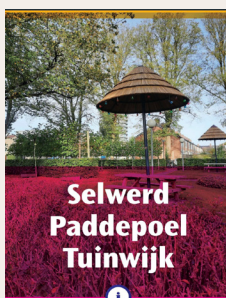
KIJK VOOR ACTIVITEITEN EN PROGRAMMA OP DE WEBSITES

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 voor de digitale versie.



Buurt- en Speeltuinenvereniging (BSV) Selwerd

Elzenlaan 72, 9742 Groningen
050 571 1354
www.bsvelwerd.nl

Wijkcentrum de Berk

Berkenlaan 238, 9741 JV Groningen
050 577 0601
www.wijkcentrumdeberk.nl

Wijkbedrijf Selwerd

Bottelroosstraat 3 9741 JD Groningen
Telefoon: 06 5279 0447
E-mail: info@wijkbedrijfselwerd.nl
Website: www.wijkbedrijfselwerd.nl

Wijkrestaurant Duindoorn

Duindoornstraat 91, 9741 NP Groningen
06 4038 1113
www.restaurantduindoorn.nl

Buurtcentrum Sonde2000

Eikenlaan 288-1, 9741 EW Groningen
050 571 0515
www.sonde2000.nl

Buurtkerk De Fontein

Eikenlaan 255, 9741 EZ Groningen
050 573 1188
www.defontein.nl

Forum-Bibliotheek Selwerd

Eikenlaan 288/8, 9741 EW Groningen
Maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.30 uur
Telefoon: 050 368 0636
E-mail: bibliotheek@forum.nl
Website: www.forum.nl/bibliotheek

Venstercafé

Eikenlaan 288, 9741 EW Groningen
06 8352 5777
www.cosis.nu/alles-over-cosis/locaties/ventercafe

Sporthal Selwerd

Eikenlaan 290 Groningen
www.sport050.nl/sporthal-selwerd

Zwembad Parrel

Eikenlaan 290, 9741 EW Groningen
050 571 1400
www.sport050.nl/sportlocaties/intern/zwembadparrel

Buurt Bij Bernlef

Antraresstraat 5 9742 LB Groningen
050 575 2222
www.buurtbijbernlef.nl

Plutozaal

Plutolaan 329, 9742 GK Groningen
06 3167 4092
www.facebook.com/plutozaal

Buurt- en Speeltuinenvereniging (BSV) Paddepoel

Watermanstraat 140, 9742 VP Groningen
050 571 5991
www.bsvelwerd.nl

ONTMOETING EN ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Buurtcentrum Tuinpad

Bessemoerstraat 4, 9741 AJ Groningen

050 577 6044

www.buurtcentrumtuinpad.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, het Forum-bibliotheek of bij de Buurt- en ontmoetingsplekken.

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 uur en woensdag om 20 uur
- **Buurtkerk De Fontein**
Eikenlaan 255, EZ Groningen
Kerkdienst op zondag 9.30 uur en inloopspreekuur wo. & do. 10-12 uur
Website: www.defontein.info
- **Stichting Moskee en Islamitische Centrum Groningen**
Park Selwerd 1, 9741 PJ Groningen
Via Facebook: Moskee.Groningen
- **Stadskerk Vrije Baptistengemeente Groningen**
Friesestraatweg 221, 9743 AE Groningen
Zie voor actuele agenda:
www.destadskerk.nl/agenda

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.

Locatie Sinnige Stee

Donderslaan 160 en/of Molukkenstraat 200
(Korrewegwegwijk)

9728 KX Groningen (Corpus)

9715 NZ Groningen

Dinsdag en donderdag open
maandag t/m vrijdag

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

E-Mail: info@odensehuisgroningen.nl

Website: www.odensehuisgroningen.nl

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.

Adres: Vrydemalaan 15a,
9713 WS Groningen

Telefoon: 050 – 211 1744

Email: info@maggiescenters.nl

ONTMOETING EN ACTIVITEITEN IN DE WIJK

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.

Telefoon: 088 076 7000

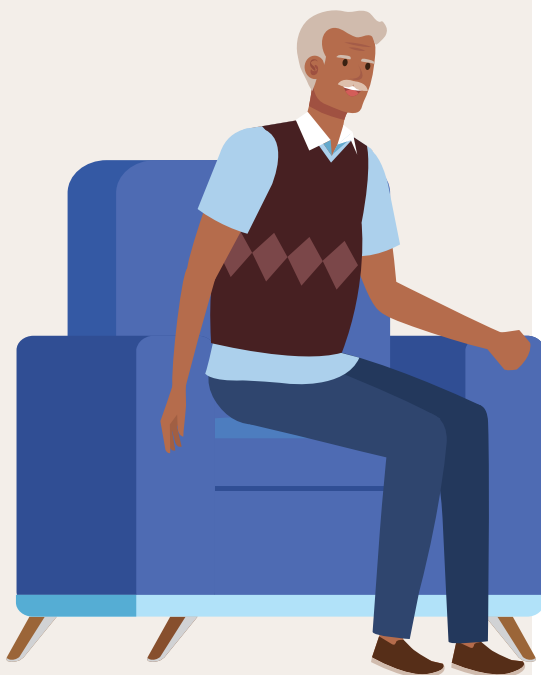
E-mail: ehulp@deluisterlijn.nl

Website: www.deluisterlijn.nl

Informatie- en advies voor Mantelzorgers door Humanitas

Humanitas is aanwezig op dinsdagmiddag van 14.00 -16.00 uur in de Plutozaal aan de Plutolaan Groningen. (Ingang via achterzijde bij de Parkeerplaats) De koffie en thee staan klaar en er is ruimte om andere bewoners te ontmoeten.

Voor vragen: Humanitas (050) 312 60 00
Lena van der Kaap



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

Ixta Noa

Draagt bij aan positieve gezondheid en herstel. Ixta Noa werkt vanuit ervaringsdeskundigheid. Omdat ieder mens anders is, zoeken we in overleg met jou welke ondersteuning het beste bij jouw hulpvraag past. Onze diensten zijn kosteloos.

www.ixtanoa.nl/regio-groningen/

Locatie:

Het Praktijkhuis

Schuitendiep 39, 9711 RB Groningen

Email: groningen@ixtanoa.nl

Telefoon: 050 – 364 73 63



SLIM LEVEN WEST & POSITIEVE GEZONDHEID

Wil je werken aan je gezondheid? Je leefstijl aanpassen? Ontdekken welke activiteiten, beweeg of sportprogramma de wijk jou biedt? Dan is Slim Leven misschien iets voor jou. Slim Leven ondersteunt en adviseert inwoners bij zelfredzaamheid, eigen regie en het vergroten van hun netwerk

HOE, door in je eigen wijk te werken aan je gezondheidsdoelen, op een manier die bij je past en met ondersteuning van een Leefstijladviseur. Niet alleen voeding en bewegen zijn belangrijk, maar ook meedoen in de wijk. Wij verbinden je graag aan wijkbewoners van Slim Leven die dezelfde doelen hebben.

De Buurtwerker van WIJ SPT, is coördinator van Slim Leven, zij denkt graag met u mee over kansen die inwoners, initiatieven en de wijk(en) u biedt.

Telefoon: 06-367 6303

Email: slimleven@wij.groningen.nl



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.

Adres: Herestraat 100 / 9711 LM Groningen

Telefoon: 050 – 3051 900

E-mail: info@link050.nl

Website: www.link050.nl

BEWONERSORGANISATIES EN WIJKINFORMATIE

Wijkplatform Selwerd

Nieuws en activiteiten voor bewoners in Selwerd.

E-mail: secretariaat@selwerd.info

Wijkraad Paddepoel

Ondersteund financieel bij initiatieven voor en door de wijk.

Aanvragen via wijkraadpaddepoel@gmail.com of kom op de 2e maandag vd maand naar de vergadering van de wijkraad en leg u idee voor.

Co-creatie Paddepoel

Stichting Cocreatie 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.

E-Mail: mooiwelpaddepoel@ziggo.nl

Website: www.paddepoel.info/co-creatie-2

Idee Comité Tuinwijk

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

E-mail: ideecomitetuinwijk@gmail.com

Website: www.tuinwijk.groningen.nl

Wijkkrant de Nummer 1

Wijkkrant voor Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk.

Oplage 9000 stuks. Verschijnt 10 x per jaar eind vd maand (niet in juli en augustus)

Ook u kunt een bericht /oproep aanleveren voor de Wijkkrant Nummer 1

via: redactienr1@gmail.com

ONDERSTEUNING, ADVIES EN IDEEËN VOOR DE BUURT

Bij WIJ 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 het meedenken bij een goed idee.

WIJ Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk (SPT)
Eikenlaan 288-6, 9741 EW Groningen
Openingstijden ma t/m do. van 9.00- 12.00 uur.

Telefoon: 050 367 4220

E-mail: wijsselwerd@wij.groningen.nl

Website; www.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
wijsselwerd@wij.groningen.nl

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



Juli 2024

WIJ GRONINGEN

WIJ GRONINGEN