

WELKOM

Kom erbij & DOE MEE in je wijk

Van donderdag 26 september tot en met woensdag 2 oktober 2024 is er landelijk aandacht voor het thema Eén Tegen Eenzaamheid. Een week waarin ontmoeten en omzien naar elkaar centraal staat. In de wijken Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk kennen we veel diverse initiatieven, buurt- en ontmoetingsplekken. Ieder vanuit een andere insteek, echter allemaal met de bedoeling inwoners welkom te heten bij hun vertrouwde plekje om de hoek. Een plekje waar je kunt zijn wie je bent, waar je andere mensen kunt ontmoeten en je deel kunt nemen aan de koffietafel en/of activiteiten die jou interesse hebben. Alle ontmoetingsplekken hebben hun eigen activiteiten programma veelal voor en door de inwoners en is er vaak mogelijkheid voor iets nieuws. Je passie delen, samen (nieuwe) dingen doen waar je blij van wordt, dat is waar het om gaat.

Samen is het leven immers leuker

Hoe fijn zou het zijn dat we juist in deze week een inwoner(s) uit de buurt uitnodigen om mee te gaan naar één van de ontmoetingsplekken om de hoek. We weten dat het niet voor iedereen even gemakkelijk is om de eerste stap over een onbekende drempel te zetten. Het kan helpen wanneer inwoners daarbij omzien naar elkaar en net even dat ene steuntje bieden om een eerste stap te zetten. In deze week worden er door verschillende organisaties de deuren wijd open gezet als een soort van "Open Huis" en organiseren ze een activiteit waar iedereen welkom is. Kom een kijkje nemen, sfeer proeven en/of andere inwoners ontmoeten.

Blijf niet thuis als je contacten mist.

Mocht je een steuntje nodig zijn, mail wij.selwerd@wij.groningen.nl onderwerp: **Meedoen** of bel Buurtwerker Janet 06-2120 8349.

Deze Bewaarkrant geeft een overzicht van diverse ontmoetingsmomenten in de wijk waar je welkom bent zonder dat je lid van een club of vereniging hoeft te zijn of je vooraf moet aanmelden. Op deze ontmoetingsmomenten kan je binnen lopen op jou moment voor koffie, thee, lunch of een soepje, praatje en soms ligt er een krant klaar of staat de spelletjes kast open.

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

Vinkhuizen, De Held, Reildiep, Grovenburg, Selwerd, Paddepoel, Tuinwijk, Hoogkerk en omgeving

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

slimleven@wij.groningen.nl
050-3674566

WIJ GRONINGEN
MET ELKAAR VOOR ELKAAR

slimleven
WEST

humanitas | Groningen

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

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

Vind ons elke donderdag van 13.00-15.00u in bibliotheek Selwerd, Eikenlaan 288/8

humanitas.nl/groningen
050-3126000
mip.groningen@humanitas.nl

Buurttaxi Selwerd-Paddepoel
06-19 34 95 73

WIJ GRONINGEN
MET ELKAAR VOOR ELKAAR

humanitas

Gemeente Groningen

EEN TEGEN EENZAAMHEID

ELKE DONDERDAG TUSSEN 13 EN 15 UUR

FORUM Groningen

ONTWIKKELPLEIN IN FORUMBIBLIOTHEEK SELWERD

Hulp en ondersteuning is gratis. Lid zijn van de bibliotheek is niet nodig.

- IDO - Informatie Digitale Overheid**
Hulp bij de digitale overheid (o.a. DigiD, toeslagen)
- Fixbrigade**
Hulp en advies over energiebesparing in huis
- SeniorWeb**
Eerste hulp bij digitale apparaten (o.a. smartphone)
- WIJ Groningen**
Voor vragen, ondersteuning en leuke ideeën
- Humanitas**
Als je hulp nodig hebt, hulp wil bieden of als je mantelzorg bent

Kijk voor meer informatie op de website: forum.nl/ontwikkelplein

Welkom bij de Entree

WIJ Selwerd, Paddepoel & Tuinwijk - Eikenlaan 288-6

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

Vragen? ☎ 050 - 367 42 20 ✉ wij.selwerd@wij.groningen.nl

WIJ GRONINGEN

ACTIVITEITENOVERZICHT

	Locatie	Tijd	Wanneer	Activiteit
Zaterdag	Buurten bij Bernlef	14.00 -16.30	Wekelijks	Rummikub (consumpties voor eigen rekening)
Zondag	Buurtkerk De Fontein	9.30	Wekelijks Geen kerkdienst op de 3e zondag	Kerkdienst , waar iedereen welkom is. Na de dienst is er voor iedereen de gelegenheid om samen een kopje koffie te drinken (gratis)
Maandag	Buurten bij Bernlef	9.30 -11.00	Wekelijks	Samen zingen bij koor Levensblijheid
	Vensterschool Huiskamer OAK Consultatiebureau links achterin de Vensterschool	Verzamelen om 9.30 Start 10.00	Wekelijks	Vrouwen Wandelclub door Jasmijn De trainingen worden buiten in de buurt gegeven. De trainingen zijn volledig aangepast op het conditie niveau van de deelnemers. Geschikt voor alle vrouwen: zowel getraind als voor dames die net beginnen. Gratis
	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 - 17.00	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	Buurtcentrum TuinPad	9.30 - 12.00	Wekelijks	Koffie/thee & ontmoeting
	Bibliotheek Selwerd	10.00 -11.30	Maandelijks Elke 2e maandag van de maand	Kleintje Koffie is voor kinderen van 0 tot 4 jaar en hun (groot)ouders/ verzorgers. Er wordt een verhaal voorgelezen en aansluitend is er een activiteit, passend bij het thema. Meer info: www.forum.nl/kleintje-koffie
	Venstercafé	10.00 - 15.00	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd. (voor eigen rekening)
	Wijkrestaurant Duindoorn	10.00 - 17.00	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch. (voor eigen rekening)
	Buurtcentrum Plutozaal	10.00 - 17.00	Wekelijks	Co-creatie spreekuur voor bewoners-ondersteuning & contact
Dinsdag	Wijk-werken in Vensterschool achterin op het plein links in de gele zithoek	9.00 uur verzamelen	Wekelijks	Opstarten met koffie/thee Afvalrapen in de wijk (rondom de Vensterschool Selwerd) Om 12.00 uur mag je een tosti mee eten.
	Buurtcentrum Sonde2000	9.00 - 12.00	Wekelijks	Koffie/thee en ontmoeting of tijd voor de krant Dagblad van het Noorden .
	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 - 17.00	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	Vensterschool Huiskamer OAK Consultatiebureau links achterin de Vensterschool	9.30 - 12.00	Wekelijks	Creative Art Klas Iedereen kan leren tekenen / schilderen!! Doe mee, onder leiding van Mirijam de kunstenaar.
	BSV Waterman Paddepoel	10.00 - 12.00	Wekelijks	Biljarten , om te spelen, te leren of om naar te kijken. De koffie staat klaar en is gratis.
	Bibliotheek Selwerd	9.00 - 11.00	Wekelijks	Het Taalcafé is een gezellige plek waar mensen elkaar helpen met de Nederlandse taal. Het gaat vooral om het spreken van de taal. Medewerkers zijn aanwezig om te helpen. Meer info: www.forum.nl/taalcafe
	Venstercafé	10.00 - 15.00	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd. (voor eigen rekening)
	BSV Selwerd	10.00 - 12.00	Wekelijks	Koffieochtend waar ontmoeting voorop staat
	Wijkrestaurant Duindoorn	10.00 - 17.00	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch.
	Buurtcentrum TuinPad	10.00 - 11.30	1 ^e dinsdag van de maand	Verhalen Bingo = gratis
	Buurtcentrum Plutozaal	10.00 - 17.00	Wekelijks	Co-creatie spreekuur voor bewoners-ondersteuning & contact
	Buurten bij Bernlef	14.00 - 17.00	Wekelijks	Vrouwenmiddag voor vrouwen op leeftijd met een migratieachtergrond. Georganiseerd door de Jasmijn (gratis)
	Buurtcentrum Sonde2000	14.30 - 16.00	Wekelijks	Wijkpraat waar ontmoeting en gezelligheid centraal staat. Een spelletje, voordracht of zingen, alles kan en mag.
	Buurtkerk De Fontein	14.00 - 15.30	Per 2 weken. In de even week vanaf 3 sept.	Brei- en haakclub in de buurtkerk Al enkele jaren is er een brei- en haakclub actief. Samen haken en breien voor het goede doel, maar ook voor het onderlinge contact.
	Buurten bij Bernlef	19.30 -21.30	Iedere 3e dinsdag van de maand. (niet in juli, augustus en december)	Alzheimercafé organiseert Dignis het Alzheimercafe.
	Buurtcentrum TuinPad	19.30 - 22.00	Wekelijks	Sjoelen = gratis. Consumptie voor eigen rekening
Woensdag	Wijk-werken Vensterschool achterin op het plein links in de gele zithoek	Om 9.00 uur verzamelen	Wekelijks	Opstarten met koffie/thee Afvalrapen in de wijk (rondom de Vensterschool Selwerd) Om 12.00 uur mag je een tosti mee eten.
	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 - 17.00	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	Buurtcentrum Sonde2000	9.00 - 16.30	Wekelijks	Koffie/thee en ontmoeting of tijd voor de krant Dagblad van het Noorden .
	Venstercafé	10.00 - 15.00	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd.
	Buurtcentrum TuinPad	9.30 - 12.00	Wekelijks	Koffie/thee & ontmoeting , spelletjes doen is een optie.
	Buurtcentrum Tuinpad	10.00 - 11.00	Wekelijks	Vitality Club , met koffie/ thee na afloop. Deelname €1,-
	Buurtcentrum TuinPad	12.00 - 13.00	Wekelijks	Soepuur Soep, stokbrood met kruidenboter € 1,50

	Buurtkerk De Fontein	Inloop tussen 10.00 - 12.00	Wekelijks	Inloopochtenden De deuren staan voor iedereen open, ook tijdens vakanties. Een persoonlijk gesprek, een kopje koffie, kunst bekijken, naar orgelmuziek luisteren, een kaars aansteken of rustig mediteren - het kan allemaal.
	Buurtkerk De Fontein	Inloop tussen 10.00 - 12.00	Wekelijks	Loket levensvragen Hebt u behoefte aan een luisterend oor, dan kunt u terecht bij Ruth Pruis en/of ds. Alberte van Ess
	Wijkrestaurant Duindoorn	10.00 - 17.00	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch.
	Vensterschool Spreekkamer Wij Kantoor	13.00 - 14.00	Wekelijks	Spreekuur Wijkagent
	Buurtcentrum Sonde2000	13.00 - 14.00	Wekelijks	Biljarten voor Dummies
	Buurten Bij Bernlef	14.00 - 17.00	Wekelijks	Klaverjassen (drankjes voor eigen rekening)
	Buurten Bij Bernlef	14.30 -16.00	Wekelijks	Wijkpraat waar ontmoeting en gezelligheid centraal staat. Samen af stemmen wat we gaan doen.
	Wijkrestaurant Duindoorn	18.00 - 19.00	Wekelijks	Warme wijkmaaltijd €4,- toetje €1,50 (bij voorkeur opgeven)
Donderdag	Wijk-werken Vensterschool achterin op het plein links in de gele zithoek	Om 9.00 uur verzamelen	Wekelijks	Opstarten met koffie/thee Afvalrapen in de wijk (rondom de Vensterschool Selwerd) Om 12.00 uur kun je een tosti mee eten.
	Vensterschool Huiskamer OAK Consultatiebureau links achterin de Vensterschool	Verzamelen om 9.30 Start 10.00	Wekelijks	Vrouwen Wandelclub door Jasmijn De trainingen worden buiten in de buurt gegeven. De trainingen zijn volledig aangepast op het conditie niveau van de deelnemers. Geschikt voor alle vrouwen: zowel getraind als voor dames die net beginnen. Gratis
	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 - 17.00	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	Bibliotheek Selwerd	9.30 -10.30	Wekelijks	Leesclub Makkelijk Lezen. Samen lezen is nog leuker. Ook als je moeite hebt met lezen. Daarvoor is de Leesclub Makkelijk Lezen. We hebben boeken die leuk zijn voor iedereen. Op een makkelijk niveau. Je mag de leesboeken mee naar huis nemen. Meer info: https://forum.nl/nl/agenda/leesclub-makkelijk-lezen
	Buurtcentrum Plutozaal	10.00 - 12.00	Wekelijks	Koffie drinken & ontmoeting met wijkbewoners, schuif gezellig aan.
	Venstercafé	10.00 - 15.00	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd.
	Buurtkerk De Fontein	Inloop tussen 10.00 - 12.00	Wekelijks	Inloopochtenden door Stadjes Hand in hand De koffie/thee staat klaar en is gratis.
	Buurtkerk De Fontein	Inloop tussen 10.00 - 12.00	Wekelijks	Loket levensvragen Hebt u behoefte aan een luisterend oor, dan kunt u terecht bij Ruth Pruis en/of ds. Alberte van Ess
	Buurtkerk De Fontein	12.15 -13.30	Op de 1 ^e donderdag van de maand	Buurtsoepje , kom samen genieten van een vers gemaakte soep en ontmoet wijkbewoners. (vrije bijdrage is welkom, niet verplicht)
	BSV Selwerd	10.00 - 12.00	Wekelijks	Koffiemorgen Waar ontmoeting voorop staat
	Wijkrestaurant Duindoorn	10.00 - 17.00	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch.
	Wijkrestaurant Duindoorn	17.00 - 19.30	Wekelijks	Thema Diner €12,50 voor 3 gangenmenu (bij voorkeur opgeven)
	Bibliotheek Selwerd	11.00 - 12.00	Wekelijks	Makkelijk lezen club (gratis) Lezen is leuk. Samen lezen is nog leuker. Ook als je moeite hebt met lezen. Daarom is er de leesclub Makkelijk Lezen.
	Bibliotheek Selwerd	13.00 - 15.00	Wekelijks	Ontwikkelplein Voor (praktische) hulp bij formulieren, ondersteuning, ideeën, vrijwilligerswerk, vragen etc. Zie flyer op voorkant van deze krant. De koffie en thee staat klaar (gratis)
	Buurten bij Bernlef	14.30 -16.00	Wekelijks	Koffiekring met spelletjes, bewegen en thema gesprekken
	Buurtcentrum Plutozaal	14.00 - 15.30	Wekelijks	Schildersclub laat je inspireren en kom je talent ontdekken. (gratis)
	Buurtcentrum Plutozaal	14.30 - 16.00	Wekelijks	Spelletjes middag (o.a. Rummikub, sjoelen of iets anders kom gerust verkennen)
	Buurtcentrum TuinPad	18.00 - 19.30	Iedere 3 ^e donderdag van de maand	Dineren bij Tuinpad € 7,00 Opgave wenselijk via buurtcentrum@tuinpad.nl
Vrijdag	Wijkcentrum De Berk	10.00 - 12.00	Wekelijks	Koffie/thee ochtend voor inwoners (gratis)
	Wijkbedrijf Selwerd	9.00 - 17.00	Wekelijks	Inloop voor koffie/thee & warme lunch, contact & ontmoeting, werken & leren. (gratis)
	Buurtcentrum Sonde2000	9.00 - 16.30	Wekelijks	Koffie/thee en ontmoeting of tijd voor de krant Dagblad van het Noorden.
	BSV Waterman Paddepoel	10.00 - 11.30	Wekelijks	Koffieochtend (gratis)
	Venstercafé	10.00 - 15.00	Wekelijks	Ontmoetingscafé met koffie/thee, soep en/of lekkere broodjes met liefde gemaakt en geserveerd.
	Ingang bij Bernlef	10.30 - 11.45	Wekelijks	Wandelclub (gratis)
	Buurtcentrum De Berk	10.00 - 12.00	Wekelijks	Inloop voor wijkbewoners , koffie en thee is gratis.
	Buurten Bij Bernlef	10.00 - 14.00	Wekelijks	Ontmoetingsochtend voor doven en slecht horenden (drankjes en evt. warme maaltijd voor eigen rekening)
	Wijkrestaurant Duindoorn	10.00 - 17.00	Wekelijks	Wijkrestaurant open voor koffie, thee, lekkernij, drankje en/of lunch.
	Buurten bij Bernlef	14.30 -16.30	Maandelijks 2 ^e vrijdag van de maand	Bingo (€3,50 excl. drankjes)
	Wijkpaleis	12.00 - 17.00	Wekelijks	Inloop voor bewonersvragen & contacten
	Buurtcentrum Plutozaal	16 uur	Laatste vrijdag van de maand	Klassiek in de wijk met deskundige uitleg
	BuurtcentrumTuinPad	18.00 - 19.30	1 ^e vrijdag van de maand	BuurDiner € 7,00 Opgave via mail info@buurtcentrumtuinpad.nl is wenselijk
	Buurtcentrum TuinPad	20.00 - 23.00	3 ^e vrijdag van de maand	LHBT Filmavond € 5,-

SPECIAAL IN DE WEEK ÉÉN TEGEN EENZAAMHEID

Onderstaande GRATIS activiteiten

Donderdag

10 uur
14-16 uur

26 sept Buurtcentrum Plutozaal

De koffie/thee staat klaar, schuif gezellig
Schilderclub en spelletjes middag

Vrijdag

10.30 uur
14.30 uur
16.00 uur

27 sept Muzikale koffieochtend bij BSV Waterman Paddepoel

Troubadour Otto komt meezingers brengen en vreugde ophalen

27 sept Buurten bij Bernlef

De zingende Buschauffeur Burdy

27 sept Buurtcentrum Plutozaal

Indrukwekkende internationale Klassiek muziekshow
met deskundige uitleg

Zaterdag

12 – 16 uur
12 – 16 uur

28 sept Buurten bij Bernlef

Buurrfeest met infomarkt

Fair Buurtkerk de Fontein

met om 13.30 uur opening Buurttuin

Zondag

9.30 uur

29 sept Buurtkerk de Fontein

Kerkdienst waar iedereen welkom is, met koffie / thee
na de dienst

Maandag

9.45 uur
10.30 uur

30 sept Huiskamer OAK

bij consultatiebureau in Vensterschool

Vrouwen Wandelclub door Jasmijn

30 sept Bibliotheek Selwerd

Spelletjes ochtend BrainBieb

Dinsdag

9 uur

1 okt Vensterschool Selwerd, achter op het plein

Samen afval prikken voor een schone wijk

We starten met koffie / thee en om 12 uur een tosti (gratis)

Woensdag

10 – 11 uur
11 – 12 uur
12 – 13 uur

2 okt Buurtcentrum TuinPad

Samen bewegen op jou tempo en kunnen in de
buitenlucht met de Vitality Cluba

Koffie / thee met Positieve Gezondheid spel op tafel

Soep met stokbroodje

ONTMOETINGSPLEKKEN

IN SELWERD, PADDEPOEL EN TUINWIJK

1. Buurtcentrum Plutozaal

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

2. Buurten bij Bernlef

Antaresstraat 45
050 575 2222
[www.facebook.com/
restaurantbernlef](http://www.facebook.com/restaurantbernlef)

3. Buurt en speel- tuin vereniging (BSV) Paddepoel

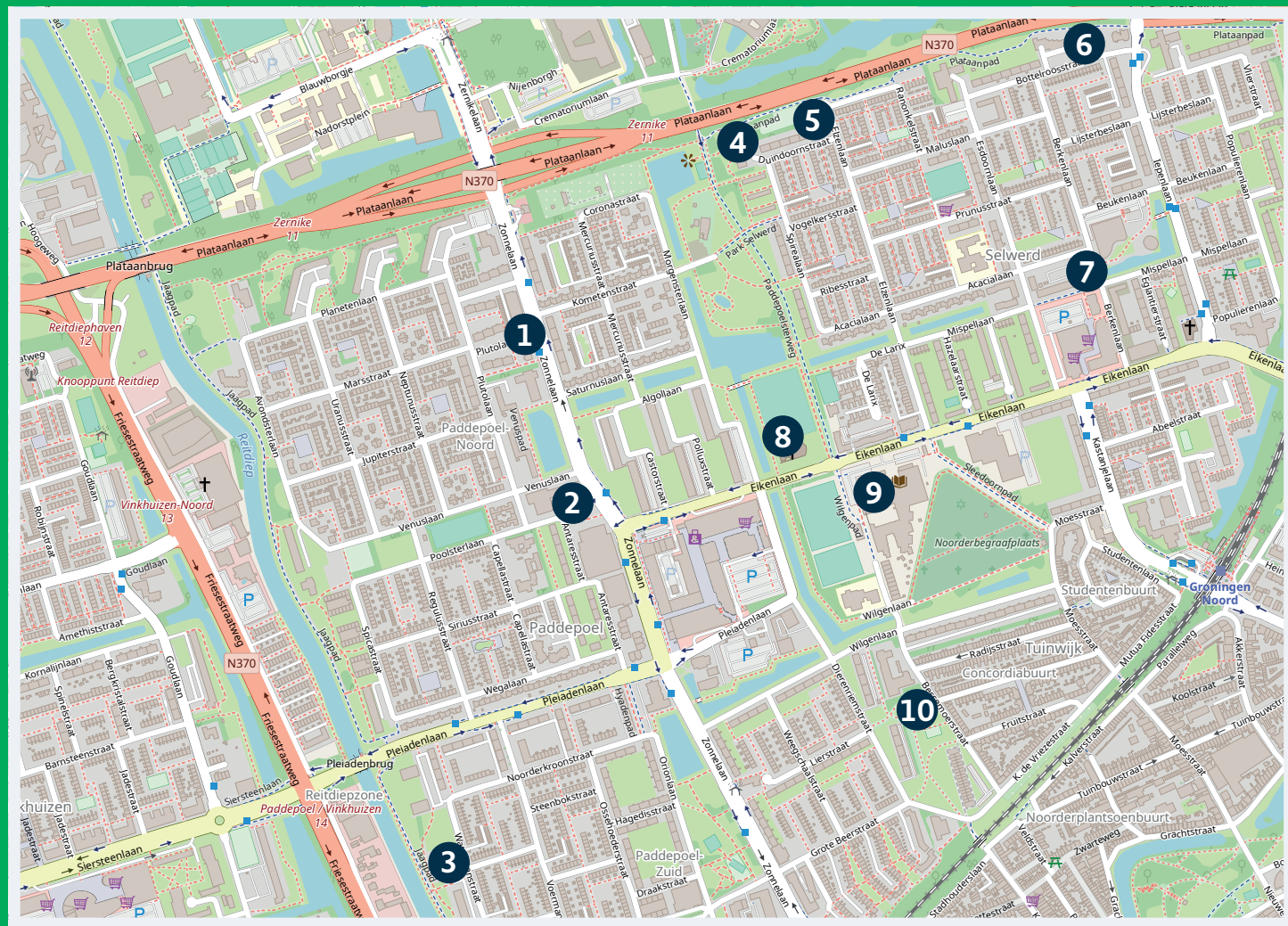
Watermanstraat 140
050 571 5991
www.bsypaddepoel.nl

4. Wijkrestaurant De Duindoorn

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

5. Buurt en speel- tuinvereniging (BVS) Selwerd

Elzenlaan 72
050 571 1354
www.bsyselwerd.nl



6. Wijkbedrijf Selwerd

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

8. Buurtkerk de Fontein

Eikenlaan 255
050 573 1188
www.defontein.info

9. Wij Selwerd

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

9. Forum/Bibliotheek Selwerd

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

7. Wijkcentrum De Berk

Berkenlaan 238
050 577 0601
www.wijkcentrumdeberk.nl

9. Buurtcentrum Sonde2000

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

9. Venster Café

Eikenlaan 288
06 83 52 5777
[www.cosis.nu/alles-over-cosis/
locaties/venstercafe](http://www.cosis.nu/alles-over-cosis/locaties/venstercafe)

10. Buurtcentrum Tuinpad

Bessemoerstraat 4
050 577 6044
www.buurtcentrumtuinpad.nl