



Dolle pret met de TV-sterren

Het Winkelcentrum Paddepoel pakt deze maand uit met de TV Sterren. En dat is dolle pret voor iedereen. Wie wil, kan met de sterren op de foto. En als je die foto plaatst op één van de social

media, maak je nog kans op een mooie prijs ook. Meer informatie en nog meer vreugdevolle beelden vindt u in het artikel hierover op pagina 19.

Renovatie Eikenlaanflat Selwerd in volle gang

Door Hans Mulder De Eikenlaanflat wordt grondig gerenoveerd en verduurzaamd. Vorig jaar is er met een grote drone een bouwkundige opname gemaakt van de staat van de gevels. Op basis van deze uitkomsten worden gevels nu aangepakt. Aan de zijde van de Esdoornlaan zijn de vensters door een hijskraan omhoog getakeld en in de kozijnen geplaatst. Dat was een spectaculair gezicht. Tegelijkertijd wordt het beton hersteld en is de schilder aan het werk.



Gemeente gaat "betaald verpozen" invoeren in Park Selwerd.

De Gemeente Groningen gaat dit voorjaar "betaald verpozen" invoeren in Park Selwerd. Zoals bekend is er in verschillende parken en plantsoenen in de stad in toenemende mate sprake van ernstige overlast. Bijvoorbeeld in het Noorderplantsoen. Het College heeft besloten deze overlast integraal aan te pakken. Dit om een waterbed-effect (het verplaatsen van de overlast van de ene naar de andere plek) te voorkomen.

Als eerste park wordt daarom Park Selwerd aangepakt. Het gehele park wordt voorzien van een twee meter hoog stalen hek. Om toegang te krijgen tot het park wordt een speciale app geïntroduceerd. Via deze app met QR-code kunnen omwonenden een reservering tot verpozen plaatsen. Met deze reservering krijgt men dan toegang tot het park. Aan deze reservering zijn wel kosten verbonden. Per uur wordt een bedrag van 2,50 euro in rekening gebracht.

Wethouder Broekemans zegt hierover: "We doen dit om de parkbelasting te reduceren en de natuur meer ruimte te geven. Door het beperken van het aantal parkbezoekers kunnen we dan een deel van de paden gebruiken voor nieuwe aanplant. We realiseren ons dat deze aanpak bij de parkgebruikers enige aanpassing zal vergen, maar uiteindelijk profiteert iedereen er van. En we maken het iedereen zo gemakkelijk mogelijk door het invoeren van een speciale app. Dus geen gedoe met kaartjes of muntjes. Een blijvend voordeel is dat de wandelroute in het park via de app wordt opgeslagen. Over tien jaar kun je dan nog precies zien welke route je vandaag hebt gewandeld. Leuk toch?"

Waarom eerst in Park Selwerd? Broekemans: "We starten met deze aanpak in Park Selwerd om te voorkomen dat de overlast een van groter park via het waterbedeffect overslaat naar

Park Selwerd. Niemand wil toch Noorderplantsoenachtige overlast in de wijk. Uiteindelijk krijgen alle parken in de stad, ook de kleinere, een regeling in het kader van "betaald verpozen".

Volgens de wethouder is er geen sprake van dat de gemeente op deze manier geld wil binnenhalen. We doen dit alleen voor de bewoners. Mocht deze maatregel al geld opleveren dan willen we het eventueel overwegen om het mogelijk in te zetten voor wijkinitiatieven.

Wie nog vragen heeft over de invoering van "betaald verpozen" en de werking van de app, kan op zaterdag 1 april tussen 14.00 en 16.00 uur terecht in het Wijkpaleis Paddepoel. Wethouder Broekemans is dan aanwezig voor een nadere toelichting en eventuele vragen. Tijdens de aanwezigheid van de wethouder, kunt u uw vragen ook telefonisch doorgeven via 06 519796694 of via de mail naar redactienr1@gmail.com.



Park Selwerd, nu nog vrij toegankelijk.

Ongezellig

Al een tijdje heb ik de jongens niet gezien op een druilerige en koude zaterdagmiddag in maart. Mijn vermoeden is dat ze alle drie op hun eigen kamer zitten met een neus in één of ander scherm en dat vind ik langzamerhand wel wat ongezellig worden, dus ik loop naar boven om ze eens naar beneden te schoppen voor wat gezelligheid en sociale interactie.

Ik ben nog niet halverwege de trap en ik hoor luide kreten als: "maak die jump!" "WOW, die is echt zo OP (spreek uit: oo pie)" en "NEE! Dat is een bonus-stage, je moet die andere exit taken!" in het gebruikelijke half-Engels van gamende kinderen. Wat mij verbaast is dat ze blijkaar met z'n allen op de kamer van de oudste zitten. Normaal gesproken is dat een vrij goed bewaakt tienerhol waar broertjes niet welkom zijn

(en die nooit langer dan een dag netjes is, maar dat terzijde). Als ik, over een bult kleren heen-stappend, de kamer binnen loop zitten er twee aan het bureau te gamen en één ligt er overdwers over het bed. Zo te zien allemaal in hetzelfde spel. Diepe chaos.

Tot mijn verbazing tetteren er ook nog 2 vriendjes mee die ook in hetzelfde online spel zitten en met whatsapp-videoverbindingen ook zichtbaar en hoorbaar aanwezig zijn in de slaapkamer. Ze zien er allemaal, ondanks de extreme drukte op dit kleine oppervlakje huis, bijzonder tevreden uit. Ik grinnik. Hoezo gebrek aan sociale interactie. Zachtjes trek ik de deur weer achter me dicht. Laat ze nog maar even tevreden zijn daar! Ga ik beneden zitten, waar het door afwezigheid van dezelfde tieners, bijzonder rustig is. Met een kop thee en iets te lezen.

Wie is wie? Marchien (38, dat ben ik). Ik ben meestal goed-gemutst en schrijf graag (k) luchtige columns. Getrouwd met; Maarten (42, maar dat mag ik vast niet in de krant zetten) Samen hebben we drie zoons van 14, 13 en 10. Met z'n vijven in een rijtjeshuis in Selwerd is het bij ons vaak een gezellige janboel.





DE HUISMEESTERS
Altijd in de buurt!

Friesestraatweg 18
9700 AM Groningen
(050) 365 71 71
info@dehuismeesters.nl
www.dehuismeesters.nl



Je kunt ons bellen,
mailen én je kunt 24/7
terecht op onze
website. 's Ochtends
kun je ook gewoon
even binnenlopen.
We helpen je graag.



Catrien Coolsma
UITVAARTVERZORGING

Groningen, Drenthe, Friesland

06 - 25 120 120

www.catriencoolsma.nl

Informatie | Advies | Begeleiding



Ook voordelig adverteren
in de wijkkrant

Huis-aan-huis wijkkrant in Selwerd en Paddepoel
Nummer 1

van 20 april 2023?

Bel 0595-437777 of
mail naar kranterij@noordpers.nl

lefier

t 088 - 20 33 000 | info@lefier.nl | www.lefier.nl



“DAMES, SCHEREN IS VOOR HEREN”

**Vergoeding
definitief ontharen**

door meerdere zorgverzekeraars mogelijk!

O.a.: Achmea en VGZ.

- In 4 tot 10 behandelingen klaar
- Meest veilige medische laserapparaat
- Medisch geschoold ontharingsspecialist
- Samen streven wij naar een snel resultaat

U zit niet vast aan een pakket,

**Stoppen op elk moment
is mogelijk!!**

Gratis 6^e Laser behandeling

**Gratis
wenkbrauw
behandeling**



Borgweg 83
9608 TG | Westerbroek
Telefoon: 06 - 252 157 07
info@salonnaturallooks.nl
www.salonnaturallooks.nl

1E & 2E PAASDAG
UITGEBREIDE PAASBRUNCH
AAN HUIS, VOOR 2 PERSONEN €25

OPHALEN OF BEZORGEN

BEZORGEN OP LOOPAFSTAND,
TOT 500 METER V.A. BERNLEF



**OPGEVEN:
IN HET RESTAURANT
OF TELEFONISCH 050 211 25 44**

Opgeven kan t/m maandag 3 april
Antaresstraat 45, ingang Venuslaan

**BUURTEN BIJ
UBERNLEF**

Colofon Nummer 1 jaargang 2023

Wijkkrant voor Selwerd en Paddepoel. Oplage 9000 stuks. Verschijnt 10 keer per jaar elke derde of vierde week van de maand (niet in juli en augustus).

Uitgevers
Wijkraad Paddepoel en Wijkplatform Selwerd.

Redactie
Titia Struiving (voorzitter)
Hans Mulder
(algemeen redactielid)
Ingrid Werleman
(algemeen redactielid)
Marchien Brandts Buijs
(eindredactie)
Tjeerd Flokstra
(eindredactie)

Postadres redactie
Redactie wijkkrant Nummer 1
Uranusstraat 68
9742 JZ Groningen

Mailadres redactie
redactienr1@gmail.com.

Bericht plaatsen in de krant?
U kunt uw kopij sturen aan redactienr1@gmail.com. Afbeeldingen en teksten liefst apart van elkaar insturen. Wilt u garantie van plaatsing, denk dan ook eens aan adverteren.

Deadlines kopij 2023
10 april, 15 mei, 12 juni,
11 september, 9 oktober,
6 november en 4 december.

Druk- en bezorgdata 2023
19 april, 24 mei, 21 juni,
20 september, 18 oktober,
15 november, 13 december.
De bezorging start meteen op de middag van de druk en de twee dagen daarna.

Deadline komend nummer
Stukken aanleveren uiterlijk op maandag 10 april.

Algemene vraag of suggestie aan de redactie?
U kunt contact opnemen met redactievoorzitter Titia Struiving via 06-40026045. Ook voor het aanbieden van broodnodige sponsoring.

Advertentieverkoop en opmaak
Neem voor het plaatsen en evt. opmaken van advertenties contact met Jan-Jaap Bakker van Noordpers via 06-41461317 of kranterij@noordpers.nl.

Bezorging Nummer 1
De krant gemist? Geef dit door aan: info@wijkbedrijfselwerd.nl of bel 06-44606461.

Krant afhalen:
De wijkkrant is op verschillende punten in beide wijken ook af te halen.

• **Uitgiftepunten in Selwerd:**
AH Selwerd, Primera Selwerd, Restaurant De Duindoorn, Wijkbedrijf Selwerd, De Fontein, De Es, Infopunt Sunny Selwerd en Vensterschool SPT

• **Uitgiftepunten in Paddepoel:**
AH Paddepoel, Primera Paddepoel, Wijkpaleis Paddepoel, Shell Zonnelaan, Jumbo Reitdiephaven, Spar Zonnelaan en BSV Waterman.

Druk: Noordpers
De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken te corrigeren/redigeren en/of in te korten. Teksten uit de wijkkrant kunnen overgenomen worden met exacte bronvermelding.

Van de Wijkraad Paddepoel



Afscheid van voorzitter, en nu?

Met een enigszins zwaar gemoed de toekomst tegemoet? Zoals al enige tijd aangekondigd, treedt Rene Raap na vier jaar als voorzitter van de wijkraad af en verlaat de wijkraad. Hij wil zijn tijd anders gaan besteden. Dat is hem gegund. Nu zijn anderen aan de beurt. Binnen de wijkraad en ook daar buiten hebben zich nog geen nieuwe kandidaten aangediend. Dat voelt zorgelijk. Niet alleen een voorzitter is moeilijk te vinden, maar ook andere leden. Gelukkig sloot Esli van den Berg (zie februari nummer NR 1) zich onlangs aan als wijkraadslid en zijn we nu met drie. Dat is weinig, daardoor kun je minder werk verrichten en is ook minder gezellig.

Hoe belangrijk is de Wijkraad voor Paddepoel?

De Wijkraad is een belangrijk aanspreekpunt voor bewoners van Paddepoel en voor de Gemeente. De wijkraad krijgt subsidie en kan gelden van haar raadsbudget inzetten voor feesten, sociale en culturele buurtactiviteiten in de wijk, zorgen voor informatie en communicatie binnen de wijk, onder andere door financiering van onze Wijkkrant Nr1 en door ondersteuning aan ons aller Wijkpaleis. Totale uitgaven wijkraadsbudget in 2022 15.000 euro. Daarnaast heeft de Wijkraad een taak in de besteding van het Wijkbudget Paddepoel. Wij kunnen aan de gemeente projecten voordragen voor in totaal jaarlijks 30.000 euro. Al met al interessante uitdagingen om Paddepoel verder te verfriaaien, op te leuken en te ontwikkelen.

Waar houdt de wijkraad zich zoal mee bezig?

Er zijn in de wijkraad veel zaken die voorbij komen en/of gaan nog spelen. Herinrichting van straten en parken en binnenpleinen (Planetenveld, Kometenstraat) en invoering van nieuw mobiliteitsplan door de gemeente (knipt in de Eikenlaan?). We willen meewerken aan een nieuwe gemeenschappelijke website voor Wijkraad, Wijkpaleis, Wijkkrant en Cocreatie. En natuurlijk niet te vergeten vindt er een energietransitie plaats in Paddepoel, waarvoor veel informatie uitwisseling nodig is. Daarnaast is er vanuit de wijkraad grote aandacht voor de ontwikkeling van de plannen en verlangens om en rond het winkelcentrum. (<https://gemeenteraad.groningen.nl/Documenten/Klop-Hart-Paddepoel-masterplan-1.pdf>).

De wijkraad wil ervoor zorgen dat de stem van bewoners en van andere betrokken partijen gehoord wordt op de voorbereiding van belangrijke beslismomenten door de gemeente.
Hartstikke interessant toch?

Meer informatie over de wijkraad, de wijkraadsleden en verslagen van onze vergaderingen vindt u op: <https://www.paddepoel.info/de-wijkraad>
En kijk ook even op pagina 16 van deze krant.

Interessante informatie voor wijkbewoners te vinden op internet of ga eens langs bij het Wijkpaleis

Wijk initiatieven op de kaart. Zie West050

Nieuwsbrief West is gericht op bewoners van De Buitenhof, De Held, Dorkwerd, Gravenburg, Hoogkerk, Leegkerk, Paddepoel, Reitdiep, Selwerd, Tuinwijk en Vinkhuizen.
(zoek op Nieuwsbrief Gemeente Groningen)

Groningen Gehoord is een website waar alle van bewoners van Groningen over vele zaken hun mening kunnen geven

Lantaarnpaal defect? Fietswrak? Zwerfvuil? Stoeptegels los? Gevaarlijke verkeerssituatie? Meld het bij de gemeente via website, zoek op klacht of overlast. Zoek naar Bel 14050 of app naar 06 12 82 39 73. Je kunt ook de app Slim melden downloaden.

Overlast of zorg over personen. Bel 0900-8844. Kan ook anoniem, zie hiervoor website gemeente Groningen.

Voorzitter gezocht



Over de wijkraad

De Stichting Wijkraad Paddepoel is een bewonersplatform. Op vrijwillige basis zette de leden van de wijkraad zich in voor het stedelijke, sociale en culturele welzijn van Paddepoel en zijn bewoners. De stichting krijgt subsidie van de gemeente Groningen om activiteiten en initiatieven in de wijk te ondersteunen en te ontplooiën. Ook jouw straat of blokje kan geld aanvragen voor een boom, een feestje of een of andere verbetering.

De wijkraadsleden krijgen een kleine vergoeding. Het wijkraadswerk kost je gemiddeld 5 a 10 uur per maand, beetje afhankelijk van taken en ontwikkelingen. Er zijn voor een goed draagvlak en het verdelen van taken voldoende leden nodig. Opleiding is niet vereist, binding voelen met de wijk en haar bewoners is voldoende. Met meer mensen kunnen we meer doen. Je kunt altijd een vergadering vrijblijvend bijwonen, of een gesprek of telefoongesprek aanvragen met een van de andere huidige raadsleden om te kijken of het iets voor je is.

De volgende vergadering is op 3 april | Tijd: 19.30 tot 21.30 | Plaats: Wijkpaleis
Aanmelden kan via een bericht aan secretariaat@wijkraadpaddepoel.nl

Van het Wijkplatform Selwerd

Ideeën voor de wijk Selwerd

We willen graag dat iedereen nog een keer zijn creativiteit laat bloeien, want we willen graag meer ideeën. Dus nogmaals een oproep aan alle Selwerd-bewoners: heeft u een idee we horen het graag! Alle suggesties van klein tot groot zijn welkom. De inlevertonnen staan in het Infopunt, het Wijkbedrijf en restaurant De Duindoorn.

Winkelcentrum Selwerd

We hebben het eerste plan voor een nieuwe inrichting (met tekening) kunnen bekijken, maar we zijn nog niet helemaal tevreden. Wel was het verbazingwekkend om te zien dat dit winkelplein er in het verleden leuker en gezelliger bij lag. Waarom is dit ooit tot een grijs plein geworden? Binnenkort zien het tweede plan. Als we hier tevreden over zijn wordt het voorgesteld aan winkeliers en omwonenden en dan zien we verder. De wil is er van alle kanten om hier iets anders en iets moois van te maken.

Website platform Selwerd

De nieuwe website is gereed en wacht alleen nog op goedkeuring van het dagelijks bestuur.



Aardbeving Turkije en Syrië

In deze landen zijn veel slachtoffers te betreuren. Om een beetje te helpen gaan inwoners van genoemde landen die nu woonachtig zijn in Selwerd lekkere hapjes en diners maken op 18 maart in het restaurant de Duindoorn. De opbrengst gaan in zijn geheel naar de slachtoffers. Komt allen lekker smikelen.

Koningsdag 28 april

We hadden Koningsdag willen vieren rondom Wijkcentrum de Berk (openbare ruimte) maar helaas, we hadden hier toestemming of een vergunning moeten aanvragen voor 10 januari. Dat is dus niet gebeurd, gewoon vanwege het feit dat we dit niet wisten. Nu is er een ander plan. Dit moet nog verder uitgewerkt worden maar daarvan hoort u binnenkort meer. Onder andere waar we de vrijmarkt etc. willen gaan organiseren. Let op Facebook en flyers. Heeft u ideeën meld het ons via het onderstaand mail adres.

Tenslotte

We zitten nu iedere dinsdagmiddag in het infopunt van 13.00 uur tot 15.00 uur voor al uw vragen en opmerkingen. Herkenbaar aan de Beachvlag met logo. En we vergaderen altijd de tweede dinsdagavond van de maand in de Berk aanvang 19.30 uur u bent allen welkom. Contactadres; De Berk, Berkenlaan 238, 9741 JV Groningen secretariaat@selwerd.info

KONINGS DAG 2023

Donderdag 27 april gaan we een gezellige vrijmarkt organiseren. We zoeken nog leuke ideeën hiervoor. Weet jij iets? Stuur dan een e-mail naar: secretariaat@selwerd.info

April 27 Selwerd party King's Day, do you have an idea?
secretariaat@selwerd.info

أبريل ، يوم الملك في سيلويرد ، هل لديك فكرة ؟
secretariaat@selwerd.info

WIJKPLATFORM SELWERD | WIJKCENTRUM DE BERK | BSV SELWERD
DE FONTEIN | WIJKBEDRIJF SELWERD

De wijkbewoners weten ons te vinden



Na bijna vijf jaar lidmaatschap en ruim tweeënehalf jaar voorzitter te zijn geweest van de Wijkraad Paddepoel, vindt René Raap het tijd voor een nieuwe voorzitter. René begon als voorzitter zelf in 2020 in een wat ongewone situatie. We zaten midden in de corona-problematiek en hadden nog maar drie leden. Gelukkig zijn we daar weer goed uitgekomen. Maar het is nu een goed moment om het voorzitterschap over te dragen. De zaken in en rond de wijkraad zijn goed op orde, al is het ledental weer laag. Versterking is zeer welkom.

Wat zie je als je hoogtepunten als voorzitter van de wijkraad?

Dat we onze contacten in de wijk hebben uitgebreid. Steeds meer mensen weten ons te vinden. Een hoogtepunt vind ik een wijkraadvergadering met een publieke tribune van negen wijkbewoners. Ook krijgen we steeds vaker berichten uit de wijk over allerlei onderwerpen. Dat is een goed signaal, want wij zetten ons in voor én namens de wijk. Het is fijn dat we dingen samen met andere partijen kunnen doen. Bijvoorbeeld in het Wijkpaleis. Het biedt ons een laagdrempelig contactpunt. Je kunt zo naar binnen lopen en dat geeft weer draagvlak. We doen het met z'n allen voor de wijk. Een mooi voorbeeld daarvan vind ik de schooltuin. Buurtbewoners passen daar in het weekend en de vakantie op de dieren. Dat laat zien hoe je samen dingen kunt doen, zodat het voor iedereen werkt.

En wat viel er tegen?

Ontwikkelingen duren soms wat langer. Zo is het mooi dat er vanuit de wijk meer aanvragen komen voor het wijkbudget, maar het heeft wel een tijdje geduurd voordat dit van de grond kwam en we zijn er nog niet. Er is nog steeds voldoende ruimte voor inbreng uit de wijk. Het is mooi om zo iets op gang te krijgen en dan maakt het niet uit of het om een boekenkastje of het planten van bloembollen of perenbomen gaat. Er ontstaan contacten en er gebeurt iets. Daar gaat het om.

Wat is de reden om te stoppen?

Mijn opgroeiende kinderen, voor hen wil ik de komende jaren meer tijd maken. Sinds september ben ik actief bij voetbalclub Lycurgus, als jeugdtrainer van het elftal van mijn zoon. De Wijkraad hanteert momenteel niet actief een maximumtermijn en daarom vond ik het goed om zelf een bezinningsmoment te kiezen. Het werk in de wijk blijft mijn belangstelling houden en ik wil er ook een rol in blijven spelen. Maar eerst blijf ik even op de achtergrond, ook om mijn opvolger niet voor de voeten te lopen. Ik ga me nu vooral bezighouden met voetbal, moestuin, gezin en werk. Maar ik blijf meedenken en meedoen aan de wijk.

Waar ligt de uitdaging voor je opvolger?

Wijkbewoners meenemen in de ontwikkelingen in de wijk. En die liggen er: de wijkvernieuwing, de ontwikkeling van het winkelcen-

trumgebied, de afwikkeling van het verkeer en de aanleg van het warmtenet. Veel zaken haken op elkaar in. Het is belangrijk dat wijkbewoners daarbij gehoord worden en meedoen. Het is mooi dat we in Paddepoel daarvoor ook Co-Creatie hebben. Dat is een mooie aanpak om de wijk te laten spreken. Uiteindelijk moet je als wijk een goed samenhangend plan maken, waardoor de gemeente ook weet wat de wijk wil. Als we als wijk een duidelijke positie innemen, zijn we daadkrachtiger en een betere gesprekspartner.

En wat is het mooie van het voorzitterschap van de Wijkraad?

In de wijkraad kun je actief meewerken aan je eigen wijk, aan je directe leefomgeving, zeker als voorzitter. Dat vind ik heel waardevol. Daarnaast heb ik veel waardevolle en mooie contacten gelegd bijvoorbeeld bij de gemeente en andere wijkorganisaties. Het is een mooie en ook erg afwisselende functie, waar ik veel voldoening uit heb gehaald.

Interview met aftredend wijkraadvoorzitter René Raap. Door: Tjeerd Flokstra



Hoe belangrijk is het werk van een Wijkraad?

Erg belangrijk. Het geeft wijkbewoners een podium om zich uit te spreken en deelname onderstreept ook de toewijding. Leden van de wijkraad spannen zich in om op de hoogte te zijn en de wijk te informeren. En omgekeerd ook om wijkbewoners aan te moedigen actief te zijn, om mee te doen en hun stem

te laten horen. Die koppelfunctie tussen wijk en gemeente is erg belangrijk, net als het aanjagen van wijkinitiatieven en het verbinden van partijen. Maar daarvoor hebben we wel iedereen nodig, elke opmerking via e-mail, elke aanwezige bij een wijkgesprek én voldoende leden in de wijkraad. Daarom zou ik zeggen: doe mee, dat is het allerbelangrijkste.

Nieuws uit De Fontein

Ingezonden



Lentekriebels



Voelt u ze al, de lentekriebels? Het voorjaarsgevoel, van schoonmaken en opruimen? We zijn er minder mee bezig dan vroeger denk ik, maar toch heb je wel eens zo'n moment van even de kasten door en ruimte maken voor wat nieuws. Mocht u bij het opruimen dan bv. breigaren tegenkomen en daar niks meer mee doen, dan zouden wij als Buurt-brei- en haakclub dat graag ontvangen.

Wij komen eens per 2 weken bij elkaar op de dinsdagmiddag in buurtkerk De Fontein (Eikenlaan 255). We maken van het gedoneerde garen mooie vesten, truien, sokken, sjaals, mutsen, omslagdoeken, dekentjes en meer. Via een landelijke organisatie gaat het dan naar landen waar deze spullen hard nodig zijn. De laatste tijd is dat vooral Oekraïne. Maar ook vluchtelingen en armen hier in de stad worden niet vergeten. Via de kledingbanken wordt dat dan aan hen verstrekt. Dus mocht u nog garen kwijt willen, neem dan contact op met Margje Tolsma (06-15634868) of breng het langs op een dinsdagmiddag tussen 2 en half 4 (ingang via de huisartsenpraktijk aan de zijkant). De komende keren is dat op: 21 maart, 4 april, 18 april, 2 mei en 16 mei.

Pas op de plaats op je levensweg
Soms kan er zo'n moment zijn in je leven dat je een pas op de plaats moet maken. Even tot

bezinning komen. Een wandeling in stilte door een labyrint kan daarvoor heel geschikt zijn. Vanaf 13 maart ligt er voor zes weken een in de tuin van buurtkerk De Fontein.

Het labyrint is een universeel beeld voor onze levensweg. Door het pad te volgen, kom je al slingerend in het centrum, waar je even een pas op de plaats kunt maken. Stilstaan, om vervolgens je weg weer naar buiten te vervolgen.

In de loop van de geschiedenis heeft het labyrint zich ook verbonden met de christelijke traditie en de weg die Jezus Christus is gegaan door de dood naar het Leven. De buurtkerk nodigt daarom in deze tijd rond Pasen een ieder uit het labyrint te lopen en daarbij stil te staan. Wanneer: vanaf 13 maart alle dagen van de week

Waar: in de tuin van buurtkerk De Fontein, Eikenlaan 255

Hoe: op jouw manier, met of zonder een (eigen) vraag, of aan de hand van beschikbare hand-outs

Film in De Fontein: Jesus Christ Superstar (1973)

Op donderdagavond 23 maart (19.30 uur) draait 'Jesus Christ Superstar': Fraai vormgegeven musical rond Jezus Christus. Volgens deze interpretatie de eerste superster, een jongeman die een hoge prijs betaalde voor zijn faam. De film, gebaseerd op de rockopera van Tim Rice en Andrew Lloyd Webber, heeft swingende, inmiddels klassieke liedjes en mooie fotografie van Douglas Slocombe.

Een halfuur van tevoren gaan de deuren open en staat koffie en thee klaar. Kosten: vrijwillige bijdrage

Buurtsoep

Op donderdag 13 april kunt u tussen 12.15 en 13.15 in De Fontein weer aan tafel aanschuiven om te genieten van een heerlijke zelfgemaakte soep. Van harte welkom!

Wijn: van vroeger tot aan nu



In samenwerking met Hans Westerhof (wijnkenner, -adviseur en Dickens-liefhebber) organiseert buurtkerk De Fontein twee avonden rondom wijn. Aan de hand van verhalen, o.a. uit de Bijbel, duiken we eerst samen de geschiedenis van de wijn in, om ons vervolgens op de hedendaagse markt te richten. Hoe toegankelijk is deze eigenlijk en hoe vind je de betaalbare pareltjes? Hans vertelt hierover op zijn eigen manier en laat ons een kleine selectie proeven. Data: 13 april en 1 juni om 19.30 uur. Kosten: gratis.

Opgave: vóór dinsdag 11 april via r.pruis@defontein.info (VOL = VOL)

Stiltewandeling naar voormalig klooster Selwerd



Het ontluikend groen. De natuur die weer wakker wordt en nieuw leven dat begint te groeien. Het is een prachtig schouwspel, zelfs aan de rand van de stad. En helemaal als je er een wandeling in volledige stilte in maakt. Zaterdag 15 april van 9:30 tot 13:00 kun je mee met onze stiltewandeling naar voormalig klooster Selwerd.

Onder leiding van zelfbenoemd monnik Hans Mulder wandel je van De Fontein naar het voormalig klooster Selwerd. Van tijd tot tijd stoppen we even om de groep bij elkaar te houden, maar verder loop je op je eigen tempo en met je eigen gedachten. Bij voormalig klooster Selwerd doorbreken we de stilte voor een korte meditatie en bij terugkomst kun je afsluiten met een kopje koffie of thee in De Fontein. Een mooi begin van je weekend! We verzamelen om 9:30 uur bij De Fontein, Eikenlaan 255. Opgave is niet nodig en deelname is gratis.

Bij jou

Ik weet dat je altijd bij me bent
Alles aan je is me al zo bekend
We zijn zo met elkaar vertrouwd
Hoe vaak heb ik al gezegd dat ik van je houd
En toch, soms als je naast me ligt
En ik mag kijken naar je gezicht
Voelt het zo goed en zo bijzonder
Jouw liefde blijft een wereldwonder

Henk-Jan Falkena





MEET & GREET

11:00 - 11:45

**BERT
& ERNIE**

12:00 - 12:45

**LOEKI
DE LEEUW**

13:00 - 13:45

BOBO

14:00 - 14:45

**HELLO
KITTY**

EVENT

15:00 - 15:30



MEET & GREET

15:30 - 16:00

**BUURMAN &
BUURMAN**

ZATERDAG 25 MAART

met elk uur andere TV Helden!



winkelcentrum
Paddepoel

Al Baraka patisserie en lunchroom aanwinst voor de wijk

Door: Els Struiving

Lange tijd stond het pand van Bar Paddepoel aan de Zonnelaan 74 leeg. Sinds woensdag 8 maart is er een nieuwe huurder.

Ondernemster Hind El Aayachi vestigde hier de patisserie Al Baraka. In de lunchroom en patisserie zijn heerlijke verse broden te koop, Marokkaanse lekkernijen, belegde broodjes en een klein assortiment taarten, allemaal halal. Al Baraka, wat staat voor 'Gezegend', is een echt familiebedrijf, behalve medewerkster Kim helpen echtgenoot en kinderen een handje mee.

El Aayachi legt uit waarom zij de lunchroom juist aan de Zonnelaan vestigde "Paddepoel is een multiculturele wijk en er was nog geen plek waar je ambachtelijke griesmeelbroden kon krijgen, elke dag ter plekke vers gebakken. Hier zitten we in de buurt van de moskee, en we hopen ook jongeren die op Zernike campus studeren te trekken. Natuurlijk zoeken we geen concurrentie met

onze burens, zoals de SPAR, die ook lunchproducten aanbieden, maar we willen juist iets bieden wat de anderen niet hebben."

Afgaand op de drukte in de eerste dagen na opening is Al Baraka een schot in de roos: de ontbijtser-

vice is zo populair dat er al extra tafeltjes bij moesten komen. En gek is dat niet want het aanbod is ontzettend lekker!

Al Baraka, Zonnelaan 74. Maandag t/m zaterdag van 8:00 tot 20.00 uur.



Medewerkster Kim en zoon van het ondernemersechtpaar achter de toonbank van de nieuwe lunchroom.



Hoofdwaterleiding doorverbonden aan Zonnelaan

Door: Hans Mulder

Aan de Zonnelaan is ter hoogte van de Meteorstraat in Paddepoel gewerkt aan het doorverbinden van de hoofdwaterleiding. Voor Paddepoel-Noord gaf het enige overlast. Tijdelijk was er voor een deel van de wijk op 9 maart jl. geen water uit de kraan te halen. Na enkele uren waren de werkzaamheden klaar.

Voortgang bouw woningen Kornoeljestraat en Vlierstraat

Door: Hans Mulder

Aannemer Heymans heeft, nadat het hoogste punt op de bouwplaats van de Huismeesters was bereikt, nu ook de eerste twee rijen woningen aan de Kornoeljestraat en de Vlierstraat uit de steigers gehaald. Het vernieuwde straatbeeld in de noordoosthoek van Selwerd wordt nu mooi zichtbaar. De rode bakstenen zijn duidelijk te zien en ook dat die in een soort motief zijn aangebracht. Omdat er in de Kornoeljestraat op die plaats nooit woningen stonden, moest er nog een aansluiting op het riool worden aangelegd. Binnen in de woningen zijn de wanden inmiddels afgewerkt. De tegelzetter is nu in onder andere de douche en de keuken bezig. De vloeren worden voorzien van vloerverwarming. De dakpannen en de zonnepanelen liggen er ook al op.



Start vernieuwing leidingen in Selwerd-Zuid

Door: Hans Mulder

In opdracht van de gemeente en het waterbedrijf, is aannemer Visser-Smit Anab in de Spaanse Aakstraat in Selwerd begonnen met de vernieuwing van de oude waterleiding en elektriciteitskabels. Als deze leidingen zijn vervangen en de trottoirs weer zijn herlegd, zal er spoedig daarna worden gestart met de aanleg van het nieuwe Warmtenet en de vernieuwing van het riool. Voor Selwerd-Zuid breekt hiermee een periode aan van veel opgebroken straten en dus overlast voor de bewoners.

Ingezonden

WIJ SELWERD

Nieuws van WIJ Selwerd

(ook voor Paddepoel!)

We gaan ervan uit dat we de laatste sneeuwbuien nu écht hebben gehad en dat de lente in al zijn vrolijkheid doorzet. Tijd voor leuke dingen en nieuwe projecten! Voor de kinderen worden er allerlei leuke activiteiten georganiseerd voor in de meivakantie. Binnenkort is dit te zien op www.check050.nl.

Lijkt het je leuk om samen met anderen iets met Koningsdag te organiseren? Laat dan even wat van je horen! In de Tuinwijk wordt rond het TuinPad een leuke dag georganiseerd op 5 mei, daar kunnen ze ook wel wat hulp bij gebruiken.

En we zijn druk bezig om een Spetterende Activiteitenmarkt te organiseren in de Vensterschool, dat wordt waarschijnlijk 11 mei, maar daar hoor je binnenkort meer over.

Als je informatie of ondersteuning wilt om naar een (betaalde) baan te zoeken, weten wij wat de wegen zijn, en vergeet vooral het mooie aanbod voor de workshop lassen niet! Voor iedereen die geïnteresseerd is, of je er nu verder mee wilt of niet, neem gewoon contact op met Julia, die weet er meer van, bel of app 06 46 89 76 37 of mail julia.vierstra@wij.groningen.nl. Op naar een mooi voorjaar!

Heb je een vraag over deze informatie of over activiteiten, zorg, welzijn, opvoeding, wonen of financiën? Je kunt langskomen bij de inloop van WIJ Selwerd in de Vensterschool, deze is maandag tot en met donderdag van 9 tot 12 uur open. Bellen kan elke werkdag van 9 tot 17 uur met 050-367 42 20. Mailen kan altijd, mail wij.selwerd@wij.groningen.nl.

Noorderstationsstraat afgesloten tot en met 19 mei

Foto: Hans Mulder

Sinds maandag 20 maart is de gehele Noorderstationsstraat afgesloten voor al het verkeer. De fietspaden krijgen nieuw asfalt en de rijbaan wordt smaller gemaakt. Ook de kruising met de Van Oldenbarneveltlaan en

Parallelweg wordt aangepakt. Het verkeer wordt tijdelijk omgeleid en de bussen rijden een andere route. Er komt een tijdelijke bushalte aan de Eikenlaan. Ook het station is te bereiken via de Eikenlaan. De werkzaamheden duren tot en met vrijdag 19 mei.



Schildergroep Lentis exposeert in Sonde 2000

Foto: Hans Mulder

De creagroep van Lentis maakt veel schilderijen en daaruit is een tentoonstelling samengesteld. De werken zijn verrassend verschillend van karakter en toon. Sommige exposanten hebben een opleiding gedaan bij Minerva, anderen zijn autodidact. De ope-

ning is op Goede Vrijdag 7 april in buurtcentrum Sonde 2000. Loop vrij binnen tussen 14.00 tot 16.00 uur. Of bewonder de werken daarna op uw gemak wanneer u door de hal van buurtcentrum Sonde 2000 wandelt. Ze zijn met liefde gemaakt en uitgezocht.





RECHTSHULP NOORD ADVOCATEN

U kunt langskomen op ons

GRATIS JURIDISCH INLOOPSPREEKUUR:

Iedere **maandagmiddag**: van 13.30 uur tot 16.30 uur
Groningen, Elzenlaan 2-4 (t.o. zwembad De Parrel)

U kunt ook uw vragen stellen via e-mail en telefoon:

E-mail: info.gron@rechtshulpnoord.nl

Telefoon: 050 - 547 4760

Meer informatie kunt u vinden op onze website:

www.rechtshulpnoord.nl

- Arbeidsrecht
- Sociale zekerheid
- Familierecht
- Strafrecht
- (Letsel)schade
- Huren/Wonen
- Belastingrecht
- Consumentenrecht
- Vreemdelingenrecht
- Algemeen Civiel-
en Bestuursrecht

Zonnepanelen

Besparen op uw energiekosten én bijdragen aan een duurzamere toekomst? Zet nu de eerste stap om zelf groene stroom op te wekken door middel van zonnepanelen. De opbrengst van zonnepanelen zijn zowel voor u als het klimaat een goede investering.

Een complete set zonnepanelen

- De nieuwste Suntech, Longi, URE, JA Solar panelen
- Garantieperiode: Growatt 10 jaar, SolarEdge 12 - 25 jaar en Enphase 25 jaar
- Platdak of pannendak
- Complete installatie
- In 1 dag door ons geplaatst
- Volg de opbrengst via uw telefoon of pc

Vraag vrijblijvend een offerte of adviesgesprek aan.

Levering binnen 5 weken!



Waterontharders

Een waterontharder is een apparaat waarmee de hardheid van water verminderd wordt.

- Een kalkvrije badkamer
- Behoud van uw apparatuur
- Besparing op de energierekening
- Minder gebruik van zeep- en schoonmaakmiddelen
- Weldaad voor huid en haar



Zet nu zelf de stap!

Besparen op uw energiekosten én bijdragen aan een duurzamere toekomst!

Vloerverwarming

Vloerverwarming: van A tot Z geregeld!

Extra wooncomfort? Energie besparen? Denkt u ook eens aan vloerverwarming. Met vloerverwarming krijgt u een aangename temperatuur in huis door stralingswarmte die gelijkmatig onder het vloeroppervlak verspreid wordt. Wij werken met ROBOT vloerverwarming, een top kwaliteit product van Nederlandse bodem.

- Voor vloerverwarming hoeft het water niet tot hoge temperaturen worden opgewarmd; uw jaarlijkse energiebesparing kan oplopen tot 20%
- Vloerverwarming wordt volledig verwerkt in de vloer; u heeft geen radiatoren meer in huis die ruimte in beslag nemen
- Vloerverwarming kan zelfs gebruikt worden voor koeling in de zomer. Dit is niet standaard, vraagt u naar de mogelijkheden.



Airco's

Wij installeren airco's voor zowel particulieren als bedrijven. Daarnaast bieden wij airco service voor onderhoud en het verhelpen van storingen.

U kunt bij MHB Techniek terecht voor:

- Airconditioning voor thuis, kantoor, winkel of praktijkruimte
- Airconditioning service

De prijzen van een airco zijn afhankelijk van uw wensen. MHB Techniek werkt met A-merken airco's. Deze airco's zijn energiezuinig en stiller door de geavanceerde technologie die gebruikt wordt.



MHB
TECHNIEK

Vredenburgweg 7
9601 KL Hoogezand
Tel: 085 064 54 97
info@mhbtechniek.nl
www.mhbtechniek.nl

Collecteren voor een openlucht kunstijsbaan

Door Hans Knot

In Amsterdam is er nog steeds een kunstijsbaan waarop, onoverdekt, kan worden geschaatst en zelfs het Nederlands Kampioenschap Marathon Schaatsen kan worden verreden. Op Nieuwjaarsdag 2023 was het rond de 14 graden dat de race voor dames werd gereden met als kampioene Irene Schouten. Ze won deze jaarlijkse wedstrijd voor de zevende achtereenvolgende keer. Wel zetten we daar wat kanttekeningen bij. Want toen de wedstrijd werd verreden werd het ons heel duidelijk dat het heel veel geld maar ook energie had gekost om de baan in optimale conditie te krijgen. Temeer omdat het veel te warm was voor de tijd van het jaar.

Plannen voor kunstijsbaan in het Stadspark

Het niet overdekt zijn van die baan bracht mij in gedachten naar 1970 toen er in Groningen ook plannen werden gemaakt voor een 400-meter-baan, en wel in het Stadspark. Het aanleggen van de kunstijsbaan op zich was niet zo'n probleem. Het ontbreken van de nodige financiering bleek meer het struikelblok. Het was de bedoeling om de 400-meter-baan op 1 oktober 1970 officieel te openen. Het plan was om de baan aan te leggen naast de bestaande ijshal. Deze ijshal was eerder datzelfde jaar (namelijk op 1 april) geopend.

Bliksemactie voor de benodigde 300.000 gulden

Maar was dus de vraag of de baan er uiteindelijk ook zou komen. De gemeente dacht een oplossing te vinden door de bewoners van de gemeente Groningen te betrekken bij de beslissing. En wel door een grootscheeps opge-

met de inmiddels gestarte werkzaamheden in het Stadspark kon worden doorgedaan. Er hadden zich toen al ruim zevenhonderd personen aangemeld op een dringende oproep in eerder geplaatste advertenties. Maar deze extra vijfhonderd collectanten, die zich konden melden via telefoonnummer 55602, waren nog broodnodig. Naast de huis-aan-huis-actie werd er op donderdagavond 24 september ook gecollecteerd in de ijshal. Daar waar toen de ijshockeyinterland Nederland-Zweden gespeeld. En verder werden er in verschillende delen van de stad postkantoren en bankinstellingen in de avonduren geopend waar bijdragen konden worden afgegeven.

Hoogste collectieopbrengst in Stad tot dan toe

Mocht de actie een succes worden dan zou spoedig daarna de aanleg van de 400-meter-baan beginnen en hoopte de organisatie dat de baan in december van 1970 nog geopend kon worden. In de middag van 2 oktober werd bekend gemaakt dat de eventuele opbrengst van de collecte rond de halve ton zou liggen. Ze zou zeker niet de beoogde 3 ton aan gulden gaan opleveren. Kinderarts Hamming, die voorzitter was van de Stichting tot Bevordering van de IJssport in Noord Nederland, was echter niet teleurgesteld. Aan een journalist van het Nieuwsblad van het Noorden zei hij zelfs tevreden te zijn daar de opbrengst. Deze was namelijk aanzienlijk meer dan de hoogste opbrengst van een collecte in de stad Groningen tot op dat moment gehouden. En dat was een inzamelingsactie voor het Kankerfonds, die 30.000 gulden had opgebracht.



Schaatswedstrijden op kunstijsbaan voor scholen op 8 februari 1974. Foto: Persfotobureau D. van der Veen (Beeldbank Groninger Archieven)

gulden en af en toe een rijksdaalder. Men had echter liever gezien dat de gulle gever inderdaad gul was geweest en een donatie van minimaal vijf gulden had geschonken. Maar er was nog een mogelijkheid om de begroting rond te krijgen want volgens dokter Hamming was men ook met een aantal industriëlen in gesprek en hoopte men op een groot aantal sponsoren die via boardingreclame geld zouden inbrengen.

Wil de wethouder van sportzaken bijspringen?

Ondertussen bleek het dat de werkzaamheden in het Stadspark om een 400-meter-baan aan te leggen rustig door gingen. Wel werd nog aan de verantwoordelijke wethouder voor sportzaken, de heer W. Hendriks, gevraagd of er een mogelijkheid was dat de gemeente Groningen zou gaan bijspringen om de benodigde gelden bijeen te krijgen. Op dat moment, op vrijdag 2 oktober 1970, vond hij het beter even af te wachten wat de gesprekken met de industriëlen zouden opleveren.

Problemen met de vriesinstallatie vertragen opening

In december 1970 kon de oude natuurijssbaan in het Groninger Stadspark alsnog worden vervangen door een 400 meter lange kunstijsbaan. Maar van een echte ingebruikname was op dat moment nog geen sprake, want die zou pas in het seizoen 1971/1972 gaan plaats vinden. Reden was dat er problemen waren met de vriesinstallatie en er geen gedegen ijsvloer kon worden aangelegd.

Internationale schaatsport heeft mijn interesse

Maar de daarop volgende jaren werden er, zowel door de jeugd als volwassenen, volop rondjes gedraaid waarbij ook regelmatig inwoners van Selwerd en De Paddepoel werden gespot. Ikzelf ben nooit een echte bedrager van de schaatsport geweest terwijl ik wel mijn kinderen altijd heb aangemoedigd ook van deze tak van sport te gaan genieten. Maar de schaatsport op internationaal gebied heeft wel altijd, samen met broer Jelle, mijn interesse gehad. We volgden alle EK's en WK's via de televisie zoveel mogelijk gezamenlijk. We vulden de lijsten met rondetijden en eindtijden als ook de puntentelling altijd in en maakten er een mini-archieffje van. En ja, op een bepaald

moment in de jaren zeventig begonnen we ons af te vragen hoe het in de verre geschiedenis ging.

Een prachtige verzameling van uitslagen

We brachten vele zaterdagmiddagen door in het krantenarchief van het Nieuwsblad van het Noorden om de leggers, (vaak werden kranten per maand gebundeld in leggers) door te nemen en de diverse resultaten van schaatswedstrijden op internationaal niveau vast te leggen. Zo ontstond een prachtige verzameling van uitslagen van wedstrijden en kampioenen. Daarbij speelde Groningen in de begin jaren van de schaatsport een belangrijke rol op de toenmalige natuurijssbaan. Heden ten dage is elke uitslag als het gaat om EK en WK schaatsen terug te vinden op het internet.

Problemen met de ammoniakinstallatie

Als het gaat om de uiteindelijk in 1972 in gebruik genomen kunst-

ijsbaan dient niet onvermeld te blijven dat er in 1982 grote problemen ontstonden, waardoor er dat hele ijsseizoen geen gebruik kon worden gemaakt van de 400 meterbaan. Er was namelijk lekkage aan de ammoniakinstallatie. En de herstelwerkzaamheden werden op de lange baan geschoven.

Verslag schaatswedstrijd op Radio Stad

Internationaal gezien was het een succes, dat op de nieuwe 400-meter-baan twee keer het Europese Kampioenschap voor dames werd gehouden. Zowel in 1985 als 1987 werd dit in het Stadspark in de Martinistad Groningen gehouden. Het was een eer dat we de verslaggeving van beide wedstrijden mochten doen via de nog jonge lokale omroep Radio Stad. Wennie Eilers en Jelle Knot voor de verslaggeving vanuit het Stadspark, terwijl ik uren lang vanuit de studio in Corpus den Hoorn de muziek en aanvullende informatie bracht.

DE 400 METER KUNSTIJSBAAN
„STADSPARK“ GRONINGEN **KOMT ER...**
ALS ER NOG 500 KOLLEKTANTEN

KOMEN...

voor de grote huis-aan-huis kollekte in de gemeente Groningen op
DONDERDAG 1 OKTOBER a.s.
's avonds van 7 tot 9.30 uur.

Geef 2½ uur voor jaren plezier!

Aanmeldingen (meteen doen) bij:
F. J. de Zee, Paterswoldseweg 71a, tel. 050-55602
Ijsstadion Stadspark, hr. Van Aarem, tel. 050-56070

zette collecteactie te organiseren. Het plan was om met een grootschalige bliksemactie de nog ontbrekende 300.000,- gulden bijeen te krijgen. Met behulp van een groot aantal collectanten zou men bij de deuren langs gaan. In een advertentie in het Nieuwsblad van het Noorden werd er een oproep gedaan om hiervoor maar liefst nog 500 collectanten te vinden. De collectanten gingen op 1 oktober 1970 tussen 19.00 en 21.30 uur op pad onder het motto 'Geef 2,5 uur voor jaren plezier.'

Het hangt van collecte af of het door gaat

Eerdere acties van de Stichting tot Bevordering van de IJssport in Noord-Nederland hadden niet het verlangde resultaat gehad. Daarom, zo werd gemeld, zou het van deze collecte afhangen of

Weinig animo voor collecte in Selwerd en De Paddepoel

Men meldde tevens dat het bedrag nog eens hoger kon uitvallen want een aantal collectanten had na afloop het geld naar een bankfiliaal willen brengen, maar kwam voor een gesloten deur omdat de filiaalhouder zich in de afgesproken tijd had vergist. Als het ging om de toenmalige nieuwbouwwijken Selwerd en De Paddepoel was de opbrengst, in vergelijking met andere stadswijken, minimaal te noemen. De inwoners van deze wijken zaten al een paar jaar te wachten op diverse faciliteiten, waaronder een zwembad. Zij zetten hun geld liever in voor een zwembad in de buurt.

Hoop op bijdrage van industriëlen
Individueel gezien vond het Stichting Bestuur veel giften van een



Atje Keulen-Deelstra is een van de schaatskernploegleden die op 28 augustus 1972 in Groninger binnenstad collecteert voor het behoud van de kunstijsbaan Groningen. Foto: Persfotobureau D. van der Veen (Beeldbank Groninger Archieven)

Ondertussen in het Wijkpaleis

Wijkpaleis
PADDEPOEL

Co-creatie

Dierenriemstraat 242 (naast de dierenwinkel)

OPENINGSTIJDEN:

ma	10:00 - 16:00	WIJS bewonersondersteuning	do	13:00 - 17:00	inloop spreekuur
di	13:00 - 17:00	inloop spreekuur & creatieve middag	do	18:30 - 20:30	energiespreekuur Paddepoel Energiek
di	12:30 - 14:30	WarmteStad spreekuur	vr	13:00 - 17:00	inloop spreekuur & Cake van de Week
wo	14:00 - 15:30	spreekuur Titia Struiving, cocreatie	za	13:00 - 17:00	inloop spreekuur & Cake van de Week

Hulp nodig bij aanvragen energietoeslag e.d.?
Ga dan op maandag langs bij WIJS of maak een afspraak via Whatsapp of mail Wijkpaleis



Mail: contact@wijkpaleispaddepoel.nl
Telefoon: 06-20982461, bij geen gehoor WhatsApp
Website: <https://www.facebook.com/WijkpaleisPaddepoel>

www.wijkpaleispaddepoel.nl

Dat we de ruimte hebben voor de wijk en wijkbewoners in het Wijkpaleis is mede mogelijk gemaakt dankzij het jarenlange investeren in het proces van samenwerking in Co-creatie Paddepoel

UITNODIGING:

Lentekriebels schoonmaakacties 8 april en 6 mei in Paddepoel

Op zaterdag 8 april is het weer tijd voor de jaarlijkse Lentekriebelsactie. Samen met de gemeente organiseren wij een dag waarop we de wijk ontdoen van rondzwerfende zakken, blikjes en andere rommel. Zin om mee te doen? Aanmelden kan via contact@wijkpaleispaddepoel.nl of Whatsapp naar 06-20982461.

Wanneer

Zwerfvuil-opruimdag Paddepoel zaterdag 8 april.

Waar

Verzamelen bij Wijkpaleis Paddepoel, Dierenriemstraat 242.

Hoe lang

De opruimactie start om 15:00, tot 17:00 u is Wijkpaleis open.

Opruimhandschoenen, grijpertjes en vuilniszakken zijn beschikbaar. We starten en eindigen onze opruimactie bij het Wijkpaleis. Na afloop is er een kopje koffie met een plak Cake van de Week. Voor kinderen hebben we fris en ranja.

Wie nog meer opruimzin heeft: op 6 mei organiseert Susan Falkena een zwerfvuilactie om 15:00 u, verzamelen bij speeltuintje Venuslaan. Nader bericht volgt!



Bouwkundige ontwikkelingen Paddepoel: een avond



Er zijn weer flink wat ontwikkelingen in Paddepoel gaande wat betreft de inrichting van ons 'hart van de wijk' (het gebied in en om het winkelcentrum). Op woensdagavond 29 maart organiseren we een bijeenkomst over dit onderwerp. De bijeenkomst is vrij te bezoeken door alle bewoners van de wijk Paddepoel. En ook mensen die in of voor de wijk werken, zijn van harte welkom. Wel graag even aanmelden bij Titia: mooiwelpaddepoel@ziggo.nl.

20:30 uur Presentatie Groot Groenplan Paddepoel
20:45 uur Lab Kloppend Hart
21:00 uur Vragenronde: hoe verder?
21:15 uur Afsluiting

Let op: 's avonds is het Wijkpaleis alleen van buitenom bereikbaar. Loop schuin over de grote parkeerplaats tot in de hoek van het winkelcentrum en neem de aluminium deur aan je rechterhand. Vragen terwijl je onderweg bent? Bel of app: 06 4002 60 45.

19:45 uur Inloop
20:00 uur Korte kennismaking
20:15 uur Presentatie UDIHIG

Avond Groot Groenplan Paddepoel groot succes

Dertien personen bezochten de avond over het Groot Groenplan Paddepoel en er werd snel en plezierig uitgewisseld. Wie ben je. Wat doe je al voor leuks. Hoe kan Paddepoel groener. Hele mooie initiatieven zijn alvast op de kaart gezet en de bedoeling is dat hieruit een mooi totaalplan ontstaat dat aan de gemeente en andere partners kan worden voorgelegd om nader over 'te bomen'. Er zaten heel wat experts uit de wijk aan tafel en er kwamen projecten uit voor Paddepoel Noord en Zuid. Nog iets extra's doen in park CasPoMor. Een mooie tuin bij de Fontein. Verticaal groen aan de gevels van de Plutolaan. Meer groen tussen de Centaurhuizen. Een natuurspeelplaatsje op het Planetenveld. Veel meer gevultuintjes en beplante boomspiegels. Grijspleintjes groen maken. Ook 100% meer verti-

caal groen overal in de Voermanhaven. Bonte bermen. Groene daken. De leden van de werkgroep maken de plannen nu heel concreet - in principe in tweetallen - en komen dan weer samen. Mail mooiwelpaddepoel@ziggo.nl

Woensdag 17 mei Cocreatie in het TuinPad

De eerstvolgende cocreatiebijeenkomst staat gepland voor woensdag 17 mei 2023 zonder tegenbericht is dit in het TuinPad aan de Bessemerstraat en we starten dan om 17.00 uur met soep en broodjes. Het thema: werken aan de nieuwe wijkvisie voor Paddepoel. Opgave is absoluut nodig vanwege de catering en ook om informatie vooraf te krijgen. Mail mooiwelpaddepoel@ziggo.nl.

Etalage Wijkpaleis in lentetooi

Al is het buiten soms nog grauw en grijs, in het Wijkpaleis bereiden we ons voor op de lente! In de stekjesbak staan Vergeet-mijnietjes en viooltjes klaar om mee te nemen voor de bezoekers, en de etalage kreeg een oprisbeurt in lentesferen. Binnenkort zal ook de etalage getooid worden met (getekende) bloemen - passend bij een gezellige & groene bewonersplek.

Kom gezellig langs op onze bewonersuren, elke donderdag, vrijdag en zaterdag tussen 13:00 en 17:00 u!



Wijkpaleis kraam op koningsdag

Op 27 april viert Nederland koningsdag en het Wijkpaleis viert natuurlijk meel! Op de donderdag staat er voor onze winkel een marktkraam met gezellige spulletjes, stekjes, ansichtkaarten Groeten uit Wijkpaleis Paddepoel en natuurlijk: koffie en thee met CAKE van de WEEK!

Vind je het gezellig om de kraam te bemensen, of wil je aanschuiven op de 27ste? Stuur ons dan even een berichtje via contact@wijkpaleispaddepoel.nl of stuur een appje naar 0620982461



GROOT GROENPLAN PADDEPOEL



Werken aan je gezondheid met een Slim Leven Leefstijladviseur aan je zijde

Wil je werken aan je gezondheid? Bewuste keuzes maken? Verkennen welke activiteit, beweeg- of sportprogramma de wijk jou biedt? Dan is Slim Leven West misschien iets voor jou. Onze medewerkers kennen de wijk en kunnen je ondersteunen bij het behalen van jouw persoonlijke doelen.

Slim Leven West, onderdeel van WIJ Groningen, ondersteunt en adviseert inwoners bij zelfredzaamheid, eigen regie en het vergroten van hun netwerk. Dit bieden we in de wijken Vinkhuizen, De Held, Reitdiep, Gravenburg, Selwerd, Paddepoel, Tuinwijk, Hoogkerk en omgeving.

Bij Slim Leven West werken we vanuit het gedachtegoed van 'Positieve Gezondheid' van Machteld Huber. Positieve Gezondheid is een ruimere kijk op gezondheid. Door op deze manier naar gezondheid te kijken, leer je beter omgaan met lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen. Zo kun je meer controle houden over je eigen gezondheid. Wij verbinden je graag aan wijkbewoners die werken aan hetzelfde thema, als dit aansluit bij jouw doelen.

Positieve Gezondheid kent zes pijlers:

1. DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken
- Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan
- Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan voelen
- Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen
- Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg
- Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen
- Ik weet hoe ik zo nodig hulp kan krijgen van officiële organisaties



2. MEEDOEN

- Ik heb goed contact met andere mensen
- Andere mensen nemen mij serieus
- Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen
- Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is
- Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving
- Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind
- Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt



3. LICHAAMSFUNCTIES

- Ik voel mij gezond
- Ik voel mij fit
- Ik heb geen klachten en pijn
- Ik slaap goed
- Ik eet goed
- Ik herstel goed na inspanning/sporten.
- Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen



4. KWALITEIT VAN LEVEN

- Ik geniet van mijn leven
- Ik ben gelukkig
- Ik zit lekker in mijn vel
- Ik ervaar evenwicht in mijn leven
- Ik voel mij veilig
- Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie
- Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen



5. MENTAAL WELBEVINDEN

- Ik kan dingen goed onthouden
- Ik kan mij goed concentreren
- Ik kan zien, horen, praten en lezen
- Ik voel mij vrolijk
- Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
- Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen
- Ik heb controle over mijn leven



6. ZINGEVING

- Ik heb een zinvol leven
- Ik heb 's morgens zin in de dag
- Ik heb idealen die ik graag wil bereiken
- Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Ik accepteer het leven zoals het komt
- Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt
- Ik wil mijn hele leven blijven leren



Meer informatie en/of aanmelden

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 gezonde leefstijl? Loop dan eens binnen bij de Entree van WIJ Groningen in je wijk, neem contact op via slimleven@wij.groningen.nl of bel met het WIJ-team: (050) 367 6303.

We helpen je graag verder! Deelname aan Slim Leven West is gratis.

WIJ GRONINGEN
MET ELKAAR VOOR ELKAAR

slimleven
WEST

Slim Leven West: in je eigen tempo naar een positieve gezondheid

In je eigen wijk werken aan je gezondheidsdoelen, op een manier die bij je past en onder begeleiding van een leefstijladviseur. Niet alleen voeding en bewegen zijn belangrijk, maar juist ook meedoen in de wijk. Het is maar net wat jou verder brengt; wat aansluit bij jouw doelen.

Inwoners kunnen zich vrijwillig aanmelden of worden doorverwezen door bijvoorbeeld WIJ-medewerkers, de huisarts of praktijkondersteuner van de huisarts (POH). Na aanmelding volgt een intakegesprek met medewerkers van WIJ Groningen. Dat kan bij een van de WIJ-locaties, maar ook bij je thuis als je dat prettiger vindt. Tijdens dit gesprek bespreken we je algehele gezondheid en vullen we samen het 'spinnenweb voor Positieve Gezondheid' in. Zo brengen we in kaart hoe jij vindt hoe je ervoor staat en waar jij aandacht voor wilt hebben. Vervolgens koppelen we je aan een leefstijladviseur die je daarbij gaat ondersteunen. Dit is een vrijwilliger met kennis over en ervaring met het thema positieve gezondheid.

In een vervolgesprek bespreken jullie samen wat je wilt bereiken. Wil je een betere conditie opbouwen, weer dingen ondernemen met anderen, meer zelfvertrouwen krijgen of afvallen? De leefstijladviseur ondersteunt je bij het opstellen van jouw persoonlijke doelen en samen maken jullie afspraken over hoe je hieraan gaat werken.

Leefstijladviseur Pietrik vertelt over haar ervaringen met

het begeleiden van een aantal deelnemers van Slim Leven West in Hoogkerk: 'Ik kom bij de mensen thuis en van daaruit gaan we op pad. Dan maken we bijvoorbeeld samen een wandeling in de buurt. Tijdens het lopen bespreken we iemands doelen, hoe het ervoor staat en wat iemand nog meer kan doen. Ook staan we stil bij wat iemand al heeft bereikt en waar hij of zij trots op is. Bij de meeste deelnemers speelt er meer dan alleen de wens om gezonder te eten en meer te bewegen. Er is vaak een dieperliggende oorzaak: waarom lukt het niet om bewuste keuzes te maken, meer te bewegen of af te spreken met anderen? Samen met mijn collega's en onze samenwerkingspartners zorg ik ervoor dat deelnemers zich veilig voelen om aan hun doelen te werken.'

Een wekelijkse wandeling, yoga of samen een kop koffie drinken; je leefstijladviseur biedt een luisterend oor en geeft je een steuntje in de rug.

'De ene deelnemer wil graag een wandelmaatje, terwijl een ander veel stress ervaart en daaraan wil werken. Weer een ander vindt het lastig om zijn administratie op orde te brengen. De doelen lopen dus best uiteen. Maar uiteindelijk komt het neer op het creëren van structuur; regelmatig bewegen of juist even stilstaan om uitein-



delijk meer grip op je leven te krijgen en te houden.'

'Een van mijn deelnemers was met hulp van een diëtist al veel afgevallen, maar had hulp nodig bij het verbeteren van haar conditie. Ze zocht een wandelmaatje, omdat ze in haar eentje niet zou gaan lopen. Ik was dus haar stok achter de deur. Mevrouw heeft inmiddels bijna haar doel bereikt en ook veel andere bezigheden. Zij heeft weer grip op haar eigen leven en kan nu zelf verder.'

In Hoogkerk, Vinkhuizen en Selwerd organiseren vrijwilligers diverse activiteiten om mensen weer te laten meedoen, zoals wandelen, stoelgymnastiek, bootcamp en stilte meditatie. 'Maar je moet het wel even weten. En je moet ook durven aankloppen.

Die drempel is soms best hoog. Ik wijs mensen op wat er te doen is. En als iemand het spannend vindt om alleen te gaan, dan ga ik de eerste keer gezellig mee! Gewoon om die drempel te verlagen. Het gaat erom dat mensen weer dingen ondernemen, meer zelfvertrouwen krijgen, anderen ontmoeten en uiteindelijk zelf gaan.'

Eens per maand komen de deelnemers van het programma samen in het Slim Leven Café om onder begeleiding van een leefstijladviseur hun doelen te bespreken: wat gaat goed en waar loop je tegenaan? Onderling worden ook tips uitgewisseld om gezonder te leven.

Pietrik is enthousiast over haar rol als leefstijladviseur: 'Elke deelnemer heeft iets anders nodig; het is echt maatwerk. Ik vind het fijn om met iemand mee te denken en bied daarin graag een stukje creativiteit. Het is mooi om iemands ontwikkeling te zien. Daar draag je toch aan bij!'

Waarom meedoen aan Slim Leven?

- Ik heb er leuke vrienden bij.
- Door kleine stapjes voel ik me fitter!
- Er is iemand die naar me luistert.
- Bij Slim Leven kan ik gratis sporten.
- Ik krijg hulp bij het maken van bewuste keuzes.
- Ik doe mee op mijn eigen niveau.
- Ik kan gewoon mezelf zijn.

Kies je activiteit!

Dag/activiteit	Tijd	Locatie	Wijk
MAANDAG			
Wandelen	10:00 – 11:00 uur (9:45 uur verzamelen)	Huiskamer WIJ Selwerd: Eikenlaan 288/6	Selwerd
Easy Circuittraining	10:00 – 11:00 uur	MAGMA: Metaallaan 255	Vinkhuizen
Stoelgymnastiek	14:00 – 15:00 uur	De Apenkooi: Zilverlaan 4	Vinkhuizen
DINSDAG			
Wandelen	09:30 – 10:30 uur	't Vinkhuys: Diamantlaan 94	Vinkhuizen
Wandelen 1,5 uur + koffie/thee	10:00 – 12:00 uur	WIJ Hoogkerk: De verbetering 3	Hoogkerk
Wandelen 1 uur + koffie/thee	10:00 – 11:30 uur	WIJ Hoogkerk: De verbetering 3	Hoogkerk
Bootcamp	18:30 – 19:30 uur	Diamantpark: Diamantlaan 94	Vinkhuizen
Yoga	20:15 – 21:15 uur	MAGMA: Metaallaan 255	Vinkhuizen

Dag/activiteit	Tijd	Locatie	Wijk
WOENSDAG			
Gymnastiek	10:00 – 11:00 uur	De Apenkooi: Zilverlaan 4	Vinkhuizen
Stilte meditatie (Nederlandstalig)	19:55 – 21:00 uur	MAGMA: Metaallaan 255	Vinkhuizen
Stilte meditatie (Engelstalig)	21:15 – 22:15 uur	MAGMA: Metaallaan 255	Vinkhuizen
DONDERDAG			
Easy Circuittraining	10:00 – 11:00 uur	MAGMA: Metaallaan 255	Vinkhuizen
Fysieke Weerbaarheid en Zelfdiscipline	10:00 – 11:00 uur 8-weekse cursus: 14 april t/m 9 juni	MAGMA: Metaallaan 255	Vinkhuizen
VRIJDAG			
Bijzonder in Beweging (op intake)	09:30 – 10:30 uur	WIJ Hoogkerk: De verbetering 3	Hoogkerk
ZONDAG			
Yoga (laatste zondag van de maand)	13:00 – 14:30 uur	MAGMA: Metaallaan 255 aanmelden via: angelntini@gmail.com	Vinkhuizen





Sunny Selwerd

Meedoen in Sunny Selwerd

WORKSHOP LASSEN

Lijkt het je leuk om een workshop lassen te volgen? Omdat je denkt dat het misschien wel iets voor jou is, of om het gewoon een keer mee te maken? Dat kan! Een lasser met 33 jaar ervaring, die werkt door het hele land, woonachtig is in Selwerd, biedt deze mogelijkheid. Ervaring is niet nodig, dus het maakt niet uit of je jong of oud bent, man of vrouw. Als je nieuwsgierigheid bent naar het vak lassen ben je welkom.



Wat wij jou bieden:

Een workshop die je de basis en de kunstjes van het lassen leert.

Wat vragen wij van jou:

Kom gewoon kijken!

Interesse?

Stuur een mail, bel of app met julia.vierstra@wij.groningen.nl, tel. 06 46 89 76 37

COMMUNITY BUILDER ABCD VOOR SELWERD

Wie zijn wij en waarom doen we dit?

LSA bewoners ondersteund bewonersinitiatieven in het vormen van sterke gemeenschappen. Waar mensen het heft in eigen hand nemen en samen de handen uit de mouwen steken. Een buurt waar je mee kunt doen, waar niet gekeken wordt naar je problemen en tekortkomingen, maar om te doen wat je wilt en kunt. We werken volgens de uitgangspunten van Asset Based Community Development (ABCD). Daartoe leidt LSA bewoners mensen op tot ABCD community builder.

Wie zoeken we?

• Je bent beschikbaar vanaf mei 2023 en staat ingeschreven als zzp-er of ben bereid dat te doen.

Je gaat twee jaar 12 uur per week betaald aan de slag als community builder in Selwerd. Je neemt deel aan een trainingstraject gedurende 2 jaar. Je wordt onderdeel van de ABCD-beweging en wil na de opleiding blijven werken als community builder.

• Je bent iemand die werkt vanuit een positieve blik aan het vergroten van gemeenschapskracht door het voeren van gesprekken met buurtbewoners, het leggen van verbindingen, het opleiden van een aantal buurtbewoners als buurtverbinder en het ondersteunen en samen organiseren van activiteiten.

• Je wordt graag onderdeel van de bredere ABCD-beweging en ben bereid een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling daarvan. Onder

meer door in het 2^e jaar, om niet, een ABCD training te geven buiten 'je eigen' buurt.



Wat bieden we?

• Trainingstraject tot community builder gedurende 2 jaar: een 8 daagse training ABCD verspreid over 12 maanden, coaching en intervisie met deelnemers van de training gedurende 2 jaar. Kosten van de training zijn € 2.750 excl BTW en zijn voor rekening van de deelnemer. Over de kosten van de training is een gesprek mogelijk.

• 12 uur per week betaald (€ 60 per uur excl. BTW) aan de slag in Selwerd. LSA is je opdrachtgever. We zoeken iemand op korte reisafstand van de desbetreffende buurt.

• Een werkplek en uitvalsbasis vanuit een bewonersinitiatief in de buurt. De uitvalsbasis voor de community builder is het Wijkplatform Selwerd.

Ben jij de community builder die we zoeken?

Dan ontvangen we graag zo snel mogelijk, uiterlijk 27 maart, jouw reactie via de mail (info@lsabewoners.nl) met een motivatiebrief en CV. Zodra zich een geschikte kandidaat meldt gaan we daarmee in gesprek en wachten niet de sluitingsdatum af. Voor meer informatie neem contact op met Marieke Koot (marieke@lsabewoners.nl of 0610536522) of Mariet IJsseldijk van het Wijkplatform Selwerd (voorzitter@selwerd.info)

CHAUFFEUR (M/V) BUURTTAXI WEEKEINDE RITTEN

Betreft een vrijwilligersfunctie

Voor de Buurrtaxi Selwerd & Paddepoel zijn wij op zoek naar een vriendelijke sociale chauffeur, die bereid is op ZONDAGEN (en/of zaterdag) te rijden. Later mogelijk op werkdagen.



De Buurrtaxi is bedoeld als laagdrempelig vervoer voor senioren en hulpbehoevenden. Hiermee hopen wij te stimuleren dat deze doelgroep vaker buiten de deur komt en hun sociale contacten blijft onderhouden. Buurrtaxi Selwerd & Paddepoel is een project van St. Wijkbedrijf Selwerd.

Wat vragen wij?

- je bent betrouwbaar en in bezit van een rijbewijs
- aangename sociale vaardigheden en geduldig
- spreekt goed Nederlands
- je kunt goed opschieten met senioren en je inleven in de beperkingen en mogelijkheden van ouderen
- je bent in staat een rollator in en uit de taxi te tillen
- flexibel qua werktijden, **eerst weekenden**. Later evt. werkdagen.
- ervaring als chauffeur gewenst, maar geen vereiste.

Interesse?

Stuur een e-mail naar buurrtaxiselwerd@gmail.com

WIJKBEDRIJF & WIJKSCHOOL OP SELWERD

VACATURE

Wijkbedrijf & Wijk school Op Selwerd zoekt nieuwe vrijwilligers in het

TEAM BEHEER (BINNEN EN BUITEN)



Ben je een doen'er, een klusser, een handige Harry of Harriët? Vind je het leuk om mensen te helpen? En word je blij als alles het weer doet en het gebouw er weer piekfijn uitziet?

Dan kunnen we je hulp goed gebruiken! En jij kunt hier werkervaring opdoen!

Vrijwilliger worden bij ons betekent:

- iets goeds doen voor je wijk
- met leuke mensen werken en gezellig sociaal contact
- zelf je dagen en uren bepalen
- een kleine vergoeding voor je inzet
- altijd de mogelijkheid om door te groeien. Als je je verder wilt gaan ontwikkelen (werk, school) kun je bij ons een *kansgesprek* aanvragen. Je krijgt dan gratis advies en begeleiding.

Wil je meer weten? Kom koffie drinken en vraag naar Liesbeth of Hanneke!



Ingezonden!

WIJKVERBETERING

Sunny Selwerd!

Ingezonden!

Rustig worden in het labrynt

Het is maandag 13 maart, windkracht 10. Naast Buurtkerk De Fontein is Rob Boersma bezig een labrynt te leggen. Iedereen die wil kan het de komende zes weken lopen. Een labrynt staat symbool voor de levensweg. Onderweg zijn er bochten en obstakels, net als in het leven.

Een dag later willen een paar leerlingen van De Wegwijzer met hun moeders het uitproberen. Jayden gaat als eerste. Hij weet al wat mindfull lopen is: langzaam, met aandacht de voeten afwikkelen. "Je kunt een vraag in je hoofd nemen, zegt Anita Campagne, die in de wijk cursussen Mindfulness geeft. "Bijvoorbeeld wat vind je leuk in het leven." "Fijn om te doen", zegt Jayden na afloop, "ik word er rustig van, maar de vraag ben ik vergeten." Dat geeft niet. Zijn moeder gaat met 'What is the purpose of life?' het labrynt in. Wat is het doel van het leven? Daar krijgt ze niet direct een antwoord op, het is te veelomvattend, maar ook zij ervaart rust. "Het is alsof je over een zacht tapijt loopt", zegt ze. Inmiddels is een moeder met tweeling Tim en René gearriveerd. De jongens zitten bomvol energie en lopen het labrynt wel drie keer, zelfs hinkelend. Wat maakt het voor hen zo leuk? Die onverwachte wendingen en bochten! Dan gaat Anita. Ze wil weten hoe ze groei en bloei in haar leven krijgt. "Op een gegeven moment was die vraag uit mijn hoofd en genoot ik gewoon van het mindful wandelen en de natuur. Ik genoot van het

gezelschap, het was heel fijn om dit samen te doen, ik werd er rustig van." Rust: dat is wat je kunt ervaren wanneer je met aandacht een labrynt loopt. Anita kan het iedereen aanraden.

Het labrynt is makkelijk te vinden. Als je met je gezicht naar de kerk staat, in het gras aan de rechterkant. Voor wie wil hangt er in de struiken een instructie. Als je niet zo lekker in je vel zit en wilt wat begeleiding bij het lopen van het labrynt, kom dan op woensdag- en donderdagochtend. Is er niemand buiten, meld je dan in de kerk. Je kunt ook een afspraak maken: buurtkerkdefontein@gmail.com; 050 573 1188.



Manal en Selda organiseren een hulpactie

De ramp in Turkije en Syrië heeft Manal en Selda diep geraakt. Gelukkig zijn er geen familieleden omgekomen maar toch voelt het als heel dichtbij. Ze wilden helpen, maar hoe? Het werd een hulpactie in Wijkrestaurant De Duindoorn op 18 maart. Vrienden en kennissen kookten hapjes en maaltijden om af te halen of daar op te eten. Voor iedereen in Selwerd, maar ook de hele stad was welkom.

eten in De Duindoorn, bepaalden zelf wat ze ervoor wilden betalen. Iedereen deed mee vanuit zijn hart. Al het geld maken we over naar de mensen die in nood zitten in Turkije en Syrië."

Manal: "Syrië is oorlogsgebied. De ramp is daar extra heftig. Selda: "Het geld gaat echt naar de mensen die in nood zitten. Ze hebben eten nodig, drinken, babyvoeding, pampers, maandverband, alles. Het gaat om overleven."

Selda: "Een vriendin en haar ouders wonen in Hatay en zijn omgekomen. Ik wist gelijk al dat ik wilde helpen. Ik belde de bureaus van mijn vriendin, 'wat heb je nodig?' Op school en op de stage zei ik: ik wil een hulpactie starten en ik sprak erover met Manal."

Manal: "Ik kom van het platteland in de buurt van Damascus maar de ramp voelt heel dichtbij."

Selda: "De mensen die kwamen



Manal en Selda

Afscheid projectleider Wietske Schober

"Selwerd is in mijn hoofd en in mijn hart gaan zitten", zegt Wietske Schober. Bijna drie jaar geleden werd ze 'de grote baas' oftewel projectleider van Sunny Selwerd en op 21 februari nam ze afscheid. In deze periode ging de wijkverbetering van plannemakerij naar uitvoering en dat is te zien.

"Wanneer je nu door Selwerd rijdt, is de weg soms afgezet, hier wordt er gesloopt, daar nieuw gebouwd en er wonen al mensen in de nieuwe appartementen. Dat hebben we toch maar gedaan, ondanks corona", zegt Wietske. De lockdowns maakten de samenwerking van gemeente, woningcorporaties, WarmteStad, WIJ Selwerd, Grunneger Power, Wijkbedrijf en andere partners ingewikkeld. "Alles ging online vanuit huis en dat is toch lastig als je elkaar nog niet zo heel goed kent. Ik heb daarom eindeloos veel door de wijk gewandeld met mensen, om werk te bespreken." De samenwerking kwam gelukkig goed van de grond. "Iedere partij heeft zijn eigen rol en verantwoordelijkheid, maar gaat óók voor Selwerd."

Ingewikkeld samenspel

Bewoners maken de wijk!, is de leus van

Sunny Selwerd. Bij veel, zo niet alle projecten zijn bewoners betrokken. Het Wijkplatform, maar ook groepjes mensen uit de wijk praten mee over de herinrichting van straten, speel- en ontmoetingsplekken etc. Maar niet alles kan, helaas. Wietske: "Je hebt vaak een hogere ambitie dan je kunt waarmaken. Bijvoorbeeld, bij herinrichting praten bewoners en professionals over de wensen. Maar dan zie je dat er soms bijna letterlijk geen ruimte voor is in de bovengrond of in de ondergrond. Je hebt te maken met leidingen die er liggen, bomen, we moeten wateroverlast en hittestress voorkomen... dat maakt het moeilijk om samen vrijuit te bedenken wat er kan komen. Samen ga je op zoek: waar is er dan wél plek voor?" Bewoners die meedenken, zien hoe ingewikkeld het is. "Je hoeft het dan nog steeds niet eens te zijn, maar je snapt dan wel waarom bijvoorbeeld een bankje of parkeerplaats niet op jouw favoriete plek kan komen. Het is zoeken met elkaar."

Ze vindt het erg belangrijk dat Selwerd een goed functionerend Wijkplatform heeft dat graag betrokken is. "Kom erbij, kijk naar de plannen welke keuzes we maken en waarom we die maken en doe mee. Want dat maakt uiteindelijk dat

de samenwerking tussen professionals en bewoners goed loopt en we zo goed mogelijk aansluiten bij wat de wijk wil."

Opvang Oekraïners

De wijkverbetering gaat ook over gezondheid en welbevinden van bewoners, kortweg 'het sociale domein'. Nieuwe woningen of de aanleg van een warmtenet kan je letterlijk zien, maar het sociale programma is vaak minder duidelijk zichtbaar in de wijk. Maar ook hier begint de uitvoering nu echt te komen", signaleert Wietske. "De opvang van de Oekraïners een jaar geleden liet dat mij wel zien. Er stond ineens een heel netwerk stond van WIJ-team, Wijkbedrijf, scholen, wijkverpleegkundigen, ondernemers in de wijk en anderen, die met elkaar samenwerkten. Het was ineens zichtbaar. Binnen een dag stonden er ruim zestig vrijwilligers klaar, veel uit de wijk, geweldig! Wat een kracht zit er in de wijk! Ik was tijdelijk coördinator van de opvang en heb toen heel veel bewoners leren kennen."

Wietske verlaat Selwerd met een beetje spijt in het hart, maar begrijpt de keus die de gemeente heeft gemaakt om een 'eigen projectleider' aan te stellen. "Toen Sunny Selwerd startte had de gemeente

niet meer de kennis en ervaring in huis voor zo'n groot wijkvernieuwingsproject", zegt ze. "Dus schakelden ze het externe bureau in waar ik werk."

Dat bureau heet KAW en zit in de stad. Wietske is inmiddels aan de slag in onder andere Delfzijl. Jan Hendrik Jansen en Kim Meijer van de gemeente Groningen volgen haar op. "Ik heb helaas niet iedereen meer kunnen spreken om ze te bedanken voor de samenwerking, dus als dat nog even via deze weg mag? Bedankt!".



Sunny Selwerd

HEMI

Rico geeft een workshop lassen voor de bewoners van Selwerd. Amirah heeft zich aangemeld.



Even voorstellen: Dé nieuwe fietsenmaker van Paddepoel

Door: Esli van den Berg

Hjalmar Stulp wilde altijd al ondernemer worden, maar dat hij op z'n twintigste een eigen fietswinkel zou hebben, had hij nooit verwacht. Hjalmar woont in Spijk, maar is iedere dag in zijn winkel aan de Eikenlaan te vinden. Ook zijn trotse vader en grote broer helpen in de winkel en werkplaats. Met z'n allen zorgen ze dat de succesvolle winkel Paddepoel Fietsen blijft voortbestaan. Alsof dat niet genoeg is, rondt Hjalmar daarnaast nog een

opleiding Allround Operationeel Technicus af aan het ROC Noorderpoort in Farmsum. Omdat het niet vanzelfsprekend is dat zijn nieuwe winkel goed gaat lopen, wil hij er graag nog een diploma bij hebben.

Veel van de oude winkel, Paddepoel Fietsen, zal hetzelfde blijven. Zo verkoopt Hjalmar nog steeds verschillende soorten fietsen (elektrisch en niet-elektrisch, nieuw en tweedehands) in een winkel die er grotendeels hetzelfde

de uit blijft zien. Daarnaast is de werkplaats nog volop in gebruik voor service en reparatie. Ook zal Hjalmar een verkooppunt blijven voor vuurwerk rond de jaarwisseling.

Maar bij een nieuwe start horen natuurlijk ook veranderingen: de winkel zal binnenkort Paddepoel Bikes gaan heten, waarbij de sleutelservice, schoenservice en paketservice verdwijnen.

De eerste reacties van klanten zijn zeer positief. Iedereen is erg blij dat er toch een fietsenmaker in Paddepoel blijft. Hoewel Hjalmar het klantenbestand van Martin en Peter overneemt, zijn er nog veel praktische zaken die geregeld moeten worden. Vooral de contacten met leveranciers moeten nog op gang komen. Hjalmar hoopt daarom op begrip van de klant als er iets is wat langer duurt dan de klant gewend was.

Het doel van Hjalmar? Om op termijn alle klanten uit Paddepoel, Selwerd en Vinkhuizen te kunnen bedienen. Nu eerst nog een maand hard werken om alles op de rit te krijgen en de tweedehands fietsen klaar te hebben voor verkoop, voordat het fietsseizoen begint.

Loop gerust eens binnen bij deze sympathieke jonge Groningse ondernemer voor een praatje of een goed advies over een nieuwe tweewieler!



Ingezonden

Gratis weerbaarheidscursus voor meiden vanaf 13 jaar en vrouwen

Kom jij vaak situaties tegen waarin je je onveilig voelt en wil je graag leren hoe je jezelf beter kunt beschermen? Tijdens deze cursus zullen we verschillende onderwerpen behandelen, waaronder het belang van nee zeggen, het vergroten van je zelfbewustzijn en het ontwikkelen van een positieve mindset. Daarnaast zullen we leren hoe je lichaamstaal kunt lezen, hoe je de-escalatietechnieken kunt toepassen en hoe je zelfverdedigingstechnieken kunt gebruiken om jezelf te beschermen. Het maakt niet uit of je wel of geen ervaring hebt met zelfverdediging, iedereen is welkom in een veilige en ondersteunende omgeving waarin je kunt leren en groeien. Bovendien zal deze cursus niet alleen gericht zijn op het fysieke aspect van zelfverdediging, maar vooral op het mentale aspect. We zullen je leren hoe je jezelf beter kunt bescher-

men door middel van mentale en verbale technieken, zodat je altijd klaar bent om jezelf te verdedigen in situaties waarin je je onveilig voelt. Kortom, meld je nu aan en ontdek je eigen kracht!

Deze cursus wordt aangeboden in samenwerking met de GGD, gemeente Groningen, het lokaal

preventieakkoord en sport050. De cursusdata zijn: 19 april, 26 april, 3 mei en 10 mei. Van 20.30 tot 21.30 uur. Locatie: Radiumstraat 150 Meer informatie? Neem contact op met Alinde Huijzer 06-44578613 of mail: contact@kta050.nl. Meld je wel snel aan, er is maar plek voor 20 deelnemers!



Ingezonden

Maak jouw studentenhuus energiezuiniger

Ben jij student en kampt jullie studentenhuus ook met een hoge energierekening? Met deze gratis actie speciaal voor studenten besparen jullie op de energierekening, wonen jullie comfortabeler én doen jullie iets goeds voor het milieu!

Meld je studentenhuus aan en er komt een energiecoach langs met gratis energiebesparende producten voor het hele huus. Na energieadvies van de coach, installeren jij en je huisgenoten de producten direct met wat hulp en tips van de energiecoach. Jouw studentenhuus wordt voorzien van bijvoorbeeld tochtstrips, ledlampen en/of radiatorfolie. Zo begin je direct met energie, en dus geld, besparen!

Er is plek voor 200 studentenhuizen. Wees er dus snel bij! duurzaamgroningen.nl/studentenactie



First Dates in Selwerd

Op 6 april organiseert studentenorganisatie WIJS een 3-gangen diner in Selwerd. Maar wel een diner in een wat andere vorm dan gebruikelijk. De opzet van dit diner is te vergelijken met het programma First Dates. In dit programma worden mensen aan elkaar gekoppeld met het idee om gezelligheid of vriendschap te vinden. Hoe kun je mee doen? Stuur

een korte brief met informatie over jezelf en waar je naar op zoek bent in een ander. Dit kun je sturen naar m.k.kremer@st.hanze.nl. Zet in de brief je telefoonnummer zodat je teruggebeld kan worden en je meer informatie ontvangt. Meedoen kost maar €5,-. Locatie De Duindoorn, Duindoornstraat 91 Groningen. De inloop start om 17:30 en we beginnen om 18:00.

Ingezonden



Inloopbijeenkomst Paddepoelsterbrug

Op donderdag 30 maart, tussen 16:00 en 20:00 uur is er een inloopbijeenkomst over de Paddepoelsterbrug. De inloopbijeenkomst is in de Energy Barn, Zernikelaan 17 in Groningen. We informeren je over het onderzoek naar de plek voor de nieuwe brug en de

stappen die we tot nu toe hebben gezet. Onze specialisten, onder andere op gebied van verkeer, natuur en techniek, staan klaar om jouw vragen te beantwoorden. Kom je ook? We horen graag wat je van de plannen vindt. Je bent van harte welkom.

WIJS helpt bij invullen belastingaangifte



Vanaf woensdag 1 maart kun je de belastingaangifte weer doen. Kun je hier ook wel wat hulp bij gebruiken? De studenten van Wijk Inzet Jongeren en Studenten (WIJS) helpen je gratis. Een afspraak maken kan nu al. De belastingpreekuren zijn elke donderdag in Forum Groningen aan de Nieuwe Markt, in Magma Vinkhuizen en in het Floreshuis

in de Indische Buurt. Maak hiervoor nu alvast een afspraak. Dit kan door op maandag tot en met donderdag tussen 10.00 en 17.00 uur te bellen naar 06 15 09 09 87. Het belastingpreekuur is een samenwerking tussen Forum Groningen en WIJS. Meer informatie over het spreekuur vind je op wijsgroningen.nl.

Ingezonden

Workshop Fotograferen met De Fontein

De workshop is bestemd voor ieder die plezier heeft in fotograferen. Het maakt niet uit of je gebruik maakt van de meest geavanceerde apparatuur of fotografeert met een mobieltje. Het thema is 'STADSGEZICHTEN'. In de stad is veel te zien om met je camera vast te leggen. De markante torens en gevels. Maar ook de markt is een dankbaar onderwerp. En wat te denken van de stadsgrachten waarin de gevels weerspiegelen. Bij nat weer: neem een plastic zak mee om je toestel te beschermen.

We beginnen met koffie en een korte inleiding om vervolgens in groepjes of op eigen gelegenheid aan de slag te gaan. We hopen er weer een mooie expositie van te maken. ZATERDAG 15 april 2023. 10.00 uur - 12.00 uur. Wil je meedoen, meld je dan aan bij: dik-

kievandommelen@hotmail.com of aukefaber@live.nl



Ingezonden



Opleiding Assistent Dienstverlening en Zorg (niveau 1)

Wil je de Mbo Entree-opleiding Assistent Dienstverlening en Zorg volgen? En wil je graag midden in de praktijk van de zorg leren en werken? Dan is het WijkGilde De Es misschien iets voor jou! Actief leren in de dagelijkse praktijk van volkswaard en Bewoners!

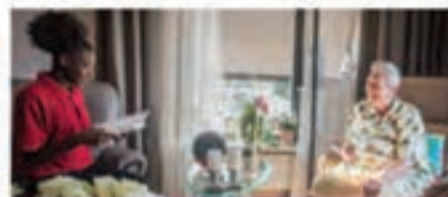


Opleiding Helpende Zorg en Welzijn (verkorte BOL-opleiding)

Wil jij werken in de ouderenzorg? Heb je hart voor mensen die hulp nodig hebben en steek je graag je handen uit de mouwen? ZINN en Alfa-college bieden opleidingen op alle niveaus binnen de dagelijkse praktijk van de moderne ouderenzorg!

Samen leren in de praktijk

- Naam opleiding: Assistent Dienstverlening en Zorg (Entree Zorg, niveau 1) van het Alfa-college
- Locatie: in woonzorgcentrum De Es van ZINN in Groningen en in de wijk Selverd, Poddepoel en Tuinwijk
- Duur: de opleiding duurt in principe 1 jaar
- Je loopt in blokken van x 20 weken stage bij de facilitaire afdeling van woonzorgcentrum De Es, in een huiskamer in De Es en bij mensen thuis in de wijken Selverd, Poddepoel en Tuinwijk
- De lessen en je opdrachten gaan over schoonmaak, maar ook over de omgang met ouderen en het helpen bij activiteiten
- Het Leerhome van het WijkGilde is beneden in woonzorgcentrum De Es; hier krijg je les en begin en eindig je elke dag
- Je krijgt coaching op de werkvloer van docenten van het Alfa-college en van werknemers van ZINN



Benodigde vooropleiding

Je hebt voor deze opleiding geen vooropleiding nodig. Wel is het van belang dat je de Nederlandse taal op A2 niveau beheerst.

Wat ga je doen?

Als student bij het WijkGilde De Es loop je stage bij de facilitaire dienst, het restaurant, de keuken, woongroepen en assisteer je in de buurtkamer bij de dagopvang. Bij mensen in de wijk verricht je huishoudelijke werkzaamheden zoals afwassen, stofzuigen, ramen lappen en bed opmaken. Maar ook een spelletje spelen, een maaltijd voorbereiden, samen boodschappen doen of de hond uitlaten hoort erbij.

Wat levert het jou op?

- Je doet veel praktijkervaring op bij verschillende afdelingen, dat helpt je op weg naar een baan of een vervolgoeding
- Je krijgt dagelijks begeleiding op de werkvloer van ervaren volkswaard
- Als je de opleiding goed doorloopt, behaalt je het diploma van Assistent Dienstverlening en Zorg (Entree Zorg, niveau 1) van het Alfa-college

De opleiding start in februari en september!

Stap 1

Schrijf je in voor deze opleiding via de website van het Alfa-college: www.alfa-college.nl

Stap 2

Stuur je gegevens naar tj.bosch@alfa-college.nl / mjmurichelle@alfa-college.nl (naam, telefoonnummer, mailadres, coach gemeente)

Meer zien?

Bekijk hier de video over de opleiding



Meer info?

Jochim Boescha
Docent WijkGilde De Es
06 408 081 56
tj.bosch@alfa-college.nl

Carla Boersema
Docent WijkGilde De Es
06 123 45 182
cjm.boersema@alfa-college.nl

De opleiding

Je bent van maandag t/m vrijdag in woonzorgcentrum De Brink, net als je docenten. Je krijgt daar les en je werkt mee op de diverse afdelingen, onder leiding van je werkbegeleider. In het Gldde liggen theorie en praktijk heel dicht bij elkaar. Deze opleiding tot Helpende Zorg en Welzijn is specifiek gericht op de ouderenzorg en kun je daarom in één jaar afronden. De belangrijkste vakken gaan over huishouding, koken, basiszorg (ADL) en sociale omgang met bewoners. Daarnaast kies je tijdens deze opleiding ook voor 2 keuzedelen.



Benodigde vooropleiding

Voor deze opleiding heb je een van de volgende diploma's nodig:

- vmbo-diploma basisberoepsgerichte leerweg
- mbo-diploma (minimaal entree-opleiding niveau 1, een hoger niveau mag ook)

Voorbereidingstraject

Ben je lang niet naar school geweest en wil je onderzoeken of deze opleiding geschikt voor je is? Kom je uit een ander werkveld dan de zorg en wil je je gaan oriënteren? Meld je dan aan voor een passend voorbereidingstraject. Dat organiseren we samen met de gemeente Groningen. Houd er rekening mee dat dit voorbereidingstraject plaatsvindt in juni. Interesse? Zie Meer info

Na deze opleiding

Als Helpende Zorg en Welzijn verzorg en begeleid je mensen van alle leeftijden. Je helpt bij het wassen en aankleden en verricht andere zorgactiviteiten die vallen onder de dagelijkse levensbehoeften. Je werkt bijvoorbeeld in een verzorgingshuis, de thuiszorg of een verpleeghuis. Natuurlijk kun je na deze opleiding ook verder leren op niveau 3 of 4, bijv. in Leerpad Alfa ZINN (BOL of BBL) of op een reguliere BBL-plek bij ZINN.

Aanmelden voor 14 april 2023!

Selectiegesprekken zijn gepland in mei, de opleiding start in september!

Stap 1

Schrijf je in voor deze opleiding via de website van het Alfa-college: www.alfa-college.nl

Stap 2

Stuur je CV en motivatiebrief naar: m.lieverdink@alfa-college.nl

Meer info

Myrthe Klomp - Projectleider
m.klomp@zinnzorg.nl | tel: 06 23 322 700
Aanweg: ma t/m do



WerkPro

Je diploma halen en werkervaring opdoen:

WijkGilde Mobiliteit & Techniek, dat werkt!

Heb je geen diploma en geen betaald werk en woon je in stadsdeel West?

Dan is het WijkGilde jouw kans



Assistent Fietsenmaker

- In de fietstechniek repareer en onderhoud je fietsen onder begeleiding. Het kan zijn dat verkoop ook een onderdeel van je werk is. Het is belangrijk dat je goed met klanten, collega's en gereedschappen omgaat

Assistent Logistiek

- Als assistent logistiek help je bij de ontvangst en opslag van goederen in het magazijn of het distributiecentrum. Je assisteert met lossen, verplaatsen, controleren en klaar maken voor opslag van goederen en het verzendklaarmaken. Samen met collega's zorg je ervoor dat de goederen snel, nauwkeurig en veilig verwerkt worden

Assistent Dienstverlening- Steward

- Je komt bijvoorbeeld te werken in een verzorgingshuis, ziekenhuis, in het openbaar vervoer of op plekken waar veel publiek voorbijkomt. Je verwelkomt bezoekers, controleert bij toegang, geeft informatie en helpt ervaren medewerkers bij hun werkzaamheden

Meer weten of aanmelden?

- Bel of mail Marieke Pijper: 06-10858116/ m.pijper@werkpro.nl
- Na aanmelding nodigen we je uit voor een kennismaking
- Aanmelden kan tot 1 juli 2023

WijkGilde Mobiliteit en Techniek is een initiatief van WerkPro in samenwerking met de gemeente Groningen, het Noorderpoort en organisaties in de wijk



Wat ga je doen?

- ▶ Je volgt de BBL opleiding assistent fietstenmaker, logistiek of steward. Daarnaast werk je 16-20 uur per week mee in een organisatie

De opleiding

- ▶ Eén dag per week volg je lessen van het Noorderpoort op locatie, de Werkproton. Je krijgt les in, Nederlands, rekenen, burgerschap en in je eigen keuzerichting

De werkplek

- ▶ Je gaat aan de slag op een werkplek in de wijk zoals Magma, Refidé, AFAC, als steward in de binnenstad of een andere passende werkplek

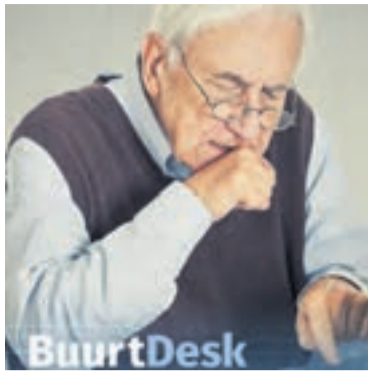
Wanneer?

- ▶ Het WijkGilde start in september 2023. Als alles goed gaat haal je het diploma in juli 2024. Na aanmelding word je uitgenodigd voor een gesprek. Als blijkt dat het WijkGilde bij je past dan volgt inschrijving

Je kunt je aanmelden tot 1 juli 2023



BuurtDesk: Eerste hulp bij computervragen



In Wijkbedrijf Selwerd zit sinds enige tijd de BuurtDesk op de maandag. Hebt u vragen over uw telefoon, laptop, printer, digitale camera of het internet? Of hebt u een langzame computer en wilt u deze bijwerken? Kom dan langs bij de BuurtDesk en maak gebruik van onze GRATIS inloop door ons specialistische en enthousiaste team. Het idee van de BuurtDesk is

vorig jaar mei ontstaan en inmiddels draait de BuurtDesk al weer een paar maanden. Het viel bij de ontvangst op dat er veel mensen met digitale vragen kwamen vooral voor advies en reparatie. Arvid doet de coördinatie van de BuurtDesk en hij is alweer drie jaar bij Wijkbedrijf Selwerd werkzaam geweest als Assistent-Beheerder. Elke maandag is er een inloopspreekuur waar je met je vragen kunt komen. De BuurtDesk voorziet in een maatschappelijk behoefte. Het is een laagdrempelige voorziening die bedoeld is voor mensen met een smalle beurs en die hulp nodig hebben bij eenvoudige digitale zaken of dit willen leren.

Waarvoor kun je langskomen?

- Inloop voor alle computer en telefoon gerelateerde vragen. Het behandelen van basisvragen voor senioren en of mensen die nog niet voldoende de

Nederlandse taal beheersen. Is meer specialistische kennis vereist dan kunnen we u doorverwijzen.

- Hulp bij digitale zaken zoals: tekstverwerking, digitaal contact met overheidsinstellingen en aanmaken DIGID.
- Internetcafé met gratis internet en computergebruik.
- Inleverpunt voor oude PC's, laptops opladers accu's en randapparatuur.

Iedere maandag van:
9.30 tot 17.00
Bottelroosstraat 3,
9741 JD Groningen
Tel: 06-43796480

buurtdesk@
wijkbedrijfsewerd.nl

facebook.com/
WijkbedrijfSelwerd/4

Workshop Professionele video's maken met je smartphone

Ingezonden



Professionele video's maken met je mobiele telefoon is snel te leren. Zowel het filmen, monteren en online plaatsen van een video kan allemaal met je telefoon. Wil jij graag jouw buurtinitiatief promoten met leuke, professionele video's voor je website of social media kanaal? Meld je dan aan voor de gratis workshop 'Professionele video's maken met je smartphone'.

Wat? Gratis workshop van twee avonden

Wie? Voor vrijwilligers van buurtinitiatieven, zoals bewonersorganisaties, speeltuinverenigingen, ontmoetingsplekken voor buurtbewoners, lokale energieinitiatieven, sportverenigingen, etc. uit Groningen west

Wanneer? Woensdagavond 29 maart en 12 april 2023

Hoe laat? 18.30 - 21.30 uur

Waar? Wijkbedrijf Selwerd, Bottelroosstraat 3, Groningen
Aanmelden via Alma Streefkerk, alma.streefkerk@groningen.nl.

Opzet

De workshops worden gegeven door trainer en videomaker Marieke Verdijk. De opzet van

de twee workshops is als volgt: in de eerste workshop legt Marieke de tools en middelen uit om een kwalitatief goede video te maken, met professioneel beeld en geluid. Ook laat zij zien hoe je een boodschap succesvol in een video verpakt. Tijdens een gerichte opdracht pas je de opgedane kennis toe. Je bedenkt een verhaallijn, tekent een storyboard en filmt en monteert de beelden in een app op je smartphone. De gemaakte video's bespreken we vervolgens samen. Aan het einde van de eerste workshop heb je een eerste video gemaakt die direct inzetbaar is en weet je

genoeg om zelf verder te gaan. Vervolgens ga je aan de slag met het maken van een korte video in de wijk. Dit kan ook een vlog of een interview zijn. Tijdens de tweede workshop bespreken we de gemaakte video's samen. Het resultaat is dat je je eigen online video's kunt maken om zo de online zichtbaarheid van je activiteiten in de wijk te vergroten.

Deze workshop wordt je gratis aangeboden door gemeente Groningen. Mooie video's voor jouw vrijwilligersinitiatief. Het enige wat je nodig hebt is jezelf, een beetje tijd en je smartphone!



Op verzoek van Buurtvereniging Paddepoel Noord Oost is door de gemeente van de wijkraad een bankje geplaatst in de hoek bij de Coronastraat en de Morgensterlaan. Het bankje biedt een ruim uitzicht over de vijver in het Selwerderpark. De mannen van de gemeente Groningen kijken met voldoening naar hun bijna voltooide werkzaamheden. Denkt U dat er bij u ook in de buurt ruimte is voor een bankje? Zoek contact met de Wijkraad.

Ingezonden



Food for food

Donderdag 6 april organiseren Chichi en Frank van 18.00 - 20.00 een Afrikaanse maaltijd bij Buurten bij Bernlef. Met de opbrengst van deze avond worden kinderen in de sloppenwijken van Lilongwe gesteund. In april gaan Chichi en Frank zelf naar Malawi om eten te kopen en te verspreiden.

Door een avondje lekker te komen eten geef je dus ook gelijk eten aan de kinderen in Malawi! De kosten voor deze Afrikaanse maaltijd bedragen Eur 20,- per persoon. Aanmelden kan tot en met zondag 3 april via frankarents@hotmail.com
Adres: Buurten bij Bernlef, Antaresstraat 120, Groningen

En toen was het maart en kregen we eindelijk toch nog een beetje sneeuw



WIJKKALENDER PADDEPOEL – TERUGKERENDE ACTIVITEITEN

LOCATIES WIJKKALENDER

09:00-12:00	WIJ Selwerd, Paddepoel, Tuinwijk	Vensterschool	
09:00-13:00	Multiculti Kookworkshop 2023	TuinPad	Oneven weken. Info: Tuinpad
09:30-11:00	Koor Levenslijheid	Bernlef	Info: Bernlef
09:30-11:30	Afspraakmorgen AIC – Autisme 2023	TuinPad	1 ^e maandag/maand: www.aicgroningen.nl
10:00-11:00	Aerobics BBB – gemiddeld tempo 2023	Sonde 2000	€ 46,50/15 lessen
10:00-16:00	WIJS bewonersondersteuning	Het Wijkpaleis	Vrije inloop
11:15-12:15	Aerobics BBB – laag tempo 2023	Sonde 2000	€ 46,50/12 lessen
13:00-16:00	Inloop computerles 2023	Sonde 2000	€ 10,-/5-strippenkaart, 75 min. p. les
13:00-17:00	Biljartclub De Treffer 2023	Sonde 2000	€ 69,- p.j. clubcontributie
14:00-16:00	Beeldhouwen 2023	TuinPad	€ 27,-/5-strippenkaart
14:15-15:15	Flow Yoga 2023	Sonde 2000	€ 75,75 /15 lessen
14:30-15:30	Leesclub	De Waterman	Info: De Waterman
19:00-21:00	Showdown tafeltennissen 2023	TuinPad	€ 170,- p.j. clubcontributie
19:00-22:00	Biljartclub GWG 2023	Sonde 2000	€ 54,- p.j. clubcontributie
19:00-22:00	Klaverjasclub Selwerd 2023	Sonde 2000	€ 5,- p.m. clubcontributie
19:30-21:15	Country Line Dance	De Waterman	Info: De Waterman
20:00-22:00	Vergadering Wijkraad Paddepoel	Het Wijkpaleis	1 ^e maandag/maand
DI	Activiteit	Locatie	Info & toelichting
09:00-12:00	Inloop computerles 2023	Sonde 2000	€ 10,-/5-strippenkaart, 75 min. p. les
09:00-12:00	Vrij biljarten 2023	Sonde 2000	€ 0,50/20 min.
09:00-12:00	WIJ Selwerd, Paddepoel, Tuinwijk	Vensterschool	
09:30-11:00	Noorderbrug	De Waterman	Info: De Waterman
09:30-11:30	Goudmakers Paddepoel	Bernlef	Start 14/2, opgeven: ditislucy@hotmail.com
10:00-12:00	Sjoelclub 2023	Sonde 2000	€ 5,- p.m. clubcontributie/€ 6,- p.j. sooskaart
10:00-12:00	Biljarten 50+	De Waterman	Info: De Waterman
11:00-12:15	Line Solo Dance – MbvO 2023	Sonde 2000	€ 42,-/15 lessen
12:30-14:30	Spreekuur WarmteStad	Het Wijkpaleis	Vrije inloop
13:00-16:30	Jasmijn Zorgt 2023	TuinPad	Derya Baran: d.baran@jasmijn.info
13:00-17:00	Spreekuur Wijkpaleis & creatieve middag	Het Wijkpaleis	Vrije inloop
13:30-14:30	Solo Dance 2023	Sonde 2000	€ 42,-/15 lessen
13:30-16:00	Wijkpraat 2023	Sonde 2000	Gratis
14:00-?	Film in de Fontein – iedere maand	De Fontein	Info: De Fontein
14:00-15:30	Brei- en haakclub	De Fontein	Even weken, Margje Toisma: 06-15634868
14:30-17:00	Spelcontainer	De Waterman	Info: De Waterman
19:30-22:00	SjoelClub 2023	TuinPad	€ 5,- p.m. clubcontributie
19:30-22:00	Trefshot fotoclub 2023	Sonde 2000	trefshot.nl
19:30-22:00	Creative club	De Waterman	Info: De Waterman
20:00-23:00	Klaverjassen	De Waterman	Info: De Waterman
WO	Activiteit	Locatie	Info & toelichting
09:00-10:00	Aerobics voor vrouwen 2023	TuinPad	€ 28,-/10-strippenkaart
09:00-10:15	Yoga	De Waterman	Info: De Waterman
09:00-12:00	Biljartclub De Treffer 2023	Sonde 2000	€ 69,- p.j. clubcontributie
09:00-12:00	Biljartclub De Trefsoos 2023	Sonde 2000	€ 7,50 p.m. clubcontributie
09:00-12:00	WIJ Selwerd, Paddepoel, Tuinwijk	Vensterschool	
09:30-11:30	Koffieochtend 2023	TuinPad	Kopje koffie of thee à € 0,70
10:00-11:30	CreaDoe 2023	TuinPad	Even weken, € 1,- tot € 5,-
10:00-12:00	Naaicursus 2023	Sonde 2000	€ 12,50/5-strippenkaart
10:00-12:00	Tekenen & Schilderen 2023	Sonde 2000	€ 109,50/15 lessen
10:00-12:00	Open kerk	De Fontein	Inloopochtend
10:30-13:00	Dansgroep Bethel	De Waterman	Info: De Waterman
12:00-13:00	SoepUur 2023	TuinPad	€ 1,50 per kommetje (+ stokbrood)
13:00-14:30	MbvO Sport & Spel 2023	Sonde 2000	€ 66,75/15 lessen
13:00-16:00	Computerles en inloop 2023	Sonde 2000	€ 10,-/5-strippenkaart
14:00-15:30	Spreekuur Titia Struiving, Cocreatie	Het Wijkpaleis	
14:30-15:30	KinderClub 2023	TuinPad	5 – 9 jaar (onder voorbehoud)
14:30-15:30	Kinderinstuif 4 - 8 jaar	De Waterman	Info: De Waterman
14:30-16:00	Wijkpraat	Bernlef	Gratis
14:00-16:30	Klaverjassen	Bernlef	Info: Bernlef
17:00-18:00	Juridisch spreekuur	De Waterman	Info: De Waterman
19:00-22:00	Computerles 2023 (o.v.b.)	Sonde 2000	€ 10,-/5-strippenkaart
19:00-22:30	Klaverjasclub De Vrolijke Vrouwjes 2023	Sonde 2000	€ 14,- p.m. clubcontributie
19:30-22:00	Pop Ensemble 2023 (besloten)	TuinPad	0629457114 of lee@buurtcentrumtuinpad.nl
20:00-21:30	Huis-, Tuin- en Keukenkoor 2023	TuinPad	Oneven weken, € 55,-
20:00-23:00	Sjoelclub	De Waterman	Info: De Waterman
DO	Activiteit	Locatie	Info & toelichting
08:45-09:45	Aerobics voor Vrouwen – hoog tempo 2023	Sonde 2000	€ 28,-/10 lessen
09:00-12:00	Vrij biljarten 2023	Sonde 2000	€ 0,50/20 minuten
09:00-12:00	St. Vluchtelingenwerk	De Waterman	Info: De Waterman
09:00-12:00	WIJ Selwerd, Paddepoel, Tuinwijk	Vensterschool	
09:30-10:30	Yoga voor doven	De Waterman	Info: De Waterman
10:00-11:00	Senioren Gymnastiek (MbvO) 2023	Sonde 2000	€ 42,-/15 lessen
10:00-12:00	Naaicursus 2023	Sonde 2000	€ 12,50/5-strippenkaart
10:00-12:00	Koffieochtend	Plutozaal	Vrije inloop
10:00-12:00	Open kerk	De Fontein	Inloopochtend
12:00-13:00	Meditatiecursus lichter leven – iedere maand	De Fontein	Aanmelden bij De Fontein
12:15-13:30	Buurtsoep	De Fontein	1 ^e donderdag/maand
13:00-14:00	Chi Qung 2023	Sonde 2000	€ 57,75/15 lessen
13:00-16:00	Inloop computerles 2023	Sonde 2000	€ 10,-/5-strippenkaart, 75 min. p. les
13:00-17:00	Spreekuur Wijkpaleis	Het Wijkpaleis	Vrije inloop
14:00-16:00	Spelletjesmiddag	Plutozaal	Vrije inloop
14:00-17:00	Klaverjasclub De Driehoek	Sonde 2000	€ 3,- p.m. clubcontributie
14:30-17:00	Pleintjes	De Waterman	Info: De Waterman
16:30-18:00	Jam Session	Het Wijkpaleis	Elke 4 ^e donderdag v.d. maand, gratis
18:00-19:30	Wereldkeuken	Sonde 2000	3 ^e donderdag/maand, € 6,- p.p.
18:30-20:30	Energiespreekuur Paddepoel Energiek	Het Wijkpaleis	Vrije inloop
19:30-?	Film in de Fontein – iedere maand	De Fontein	Info: De Fontein
19:30-20:45	Power Yoga 2023	TuinPad	Info bij TuinPad
19:30-21:30	Beeldhouwen 2023	TuinPad	€ 27,-/5-strippenkaart
VR	Activiteit	Locatie	Info & toelichting
09:00-12:00	Biljartclub De Trefsoos 2023	Sonde 2000	€ 7,50 p.m. clubcontributie
10:00-13:00	Ontmoetingsochtend doven/slechthorenden	Bernlef	Info: Bernlef
10:30-11:45	Wandelclub	Bernlef	Info: Bernlef
10:00-11:30	Koffieochtend voor buurtbewoners	De Waterman	Gratis
13:00 -17:00	Biljartclub De Treffer 2023	Sonde 2000	€ 69,- p.j. clubcontributie
13:00-17:00	Spreekuur Wijkpaleis	Het Wijkpaleis	Vrije inloop
14:00-17:00	St. Vluchtelingenwerk	De Waterman	Info: De Waterman
14:30-17:00	Spelcontainer	De Waterman	Info: De Waterman
18:00-19:30	BuurDiner 2023	TuinPad	1 ^e vrijdag/maand, € 5,-
19:00-20:00	Forró – Brazilian social dancing	TuinPad	€ 6,- per les
19:00-23:00	Straatondes	De Waterman	Info: De Waterman
20:00-23:00	LHBT Filmavond – derde vrijdag van de maand	TuinPad	3 ^e vrijdag/maand, € 6,- (COC-leden: € 5,-)
Info volgt	Yussufs spelletjesavond	Het Wijkpaleis	Opgeven via WhatsApp: 06-20982461
ZA	Activiteit	Locatie	Info & toelichting
13:00-17:00	Spreekuur Wijkpaleis	Het Wijkpaleis	Vrije inloop
14:00-16:00	Rummikub	Bernlef	Info: Bernlef
17:00-19:00	Precious Taste 2023	TuinPad	African Soulfood, aanmelden: 0671473160

Wijkpaleis / Co-creatie Paddepoel

Dierenriemstraat 242 | 06-20982461 | www.wijkpaleispaddepoel.nl

Plutozaal

Plutolaan 329 | 06-31674092 | www.facebook.com/Plutozaal

Buurten bij Bernlef

Antaresstraat 45 | 050-5752222 | www.facebook.com/restaurant-bernlef

De Fontein

Eikenlaan 255 | 050-5731188 | www.defontein.info

Buurt en speeltuinvereniging (BSV) Waterman

Watermanstraat 140 | 050-5715991 | www.bsypaddepoel.nl

TuinPad

Bessemoeistraat 4 | 050-5776044 | www.buurtcentrumtuinpad.nl

Sonde 2000

Eikenlaan 288-1 | 050-5710515 | www.sonde2000.nl

WIJ Selwerd

Eikenlaan 288-6 | 050-3674220 | www.wij.groningen.nl/wij-teams/wij-selwerd

FREE JAMSESSIONS WIJKPALEIS PADDEPOEL

DONDERDAG 23 MAART EN 30 MAART OM 16.30 UUR
KOMEN CHILLE MUZIKANTEN SAMEN OM TE JAMMEN.
PUBIEK OOK WELKOM.

VOOR IEDEREEN EN GRATIS
Kom gewoon langs. WijkPaleis Paddepoel ligt in winkelcentrum Paddepoel naast de dierenwinkel. Loop die gang in langs de ijsjes van Jamin.

VASTE PRIK
We gaan door elke 4e donderdag van de maand tot de maand juli zeker. Meer weten?
App 0640026045.

Rectificatie: extra jam sessions

Het Wijkpaleis zet elke vierde donderdag de deuren open voor jamsessions met gitarist Karam Shebat. Omdat de vorige sessie onverhoopt is uitgevallen zijn er TWEE sessies, namelijk op **donderdag 23 maart start 16:30** en **donderdag 30 maart start 16:30**

En verder als voorheen: elke vierde donderdag van de maand

Iedereen die kan improviseren en samenspelen is welkom. Gewoon chillen met een drankje in de hand mag ook.
Info: 06 4002 60 45

Workshop Professionele filmpjes maken met je telefoon

Vrijwilligers van initiatieven, sportclubs, speeltuinverenigingen opgelet: In Wijkbedrijf Selwerd zijn in maart en april twee workshops waarin je leert om jou club beter in de picture zetten en filmpjes te maken met je eigen telefoon. De workshops worden gratis aangeboden door de Gemeente Groningen.

Wanneer? Woensdagavond 29 maart en 12 april 2023

Hoe laat? 18.30 – 21.30 uur

Waar? Wijkbedrijf Selwerd, Bottelroosstraat 3, Groningen

Aanmelden via Alma Streefkerk, alma.streefkerk@groningen.nl.

De workshops zijn bedoeld voor mensen in West, dus ook in Paddepoel en Selwerd.

Kijk voor meer informatie op <https://west050.nl/nieuws>





Stichting Paddepoel Energiek

Bewonersavond warmtenet – 9 mei



Het warmtenet komt eraan. In Selwerd zijn de eerste koophuizen al op het warmtenet aangesloten. De komende

jaren zullen koophuizen in andere buurten volgen. U heeft als bewoner al veel informatie gekregen over het warmtenet, maar we merken als Wijkraad en Paddepoel Energiek dat er ook nog veel vragen bij u leven. Logisch. Het gaat hier om een belangrijke verandering in uw warmtevoorziening en daar denkt u niet licht over. We merken dat bewoners vooral praktische vragen hebben. Hoe ziet het aanbod van warmtenet eruit? Moet ik m'n huis meteen aansluiten of kan dat later ook? Hoeveel ga ik per maand betalen? Hoe ziet het vastrecht eruit? Hoe komt de warmte mijn huis binnen? Wanneer is mijn buurt aan de beurt? Is het nog slim om een nieuwe CV-ketel te kopen?

In oktober vorig jaar organiseerden Wijkraad Paddepoel en Paddepoel Energiek een avond voor verenigingen van eigenaren in onze wijk. Er werden diverse praktische vragen gesteld. Als vervolg daarop **organiseren**

Wijkraad en Paddepoel Energiek op dinsdag 9 mei a.s. weer een bijeenkomst over het warmtenet, nu voor alle bewoners. Ook nu kunt u met uw vragen bij ons terecht en zullen medewerkers van de Gemeente, WarmteStad en Grunneger Power aanwezig zijn om deze te beantwoorden. We hebben niet op alle vragen een antwoord, omdat sommige dingen nog moeten worden uitgezocht. We weten bijvoorbeeld nog niet wat het aanbod wordt. Wel kunnen we laten zien hoe het warmtenet eruit ziet. We richten een mintoonstelling in met materialen, zodat u de buizen, het warmte-overdrachtstation in de wijk en de warmte-afleverset in uw woning kunt bekijken.

In het kort:

- Wat: Bewonersavond over het warmtenet
- Waar: Het Wijkpaleis, Winkelcentrum Paddepoel (naast de dierspecialzaak, op de hoek)

- Tijd: 20.00 – 22.00 uur
- Aanmelden: info@paddepoelenergiek.nl
- Handig: Denk vast na over uw vragen. U kunt deze ook meesturen bij uw aanmelding. Dat helpt ons bij de voorbereiding.

Energiecoaching en spreekuur

Voor het maken van een afspraak met onze **energiecoaches** stuurt u een e-mail naar info@PaddepoelEnergiek.nl of belt u naar 06 37421816. Zelf energiecoach worden? Dat kan. U hoeft ervoor geen technische achtergrond te hebben. Energiecoaches krijgen een korte cursus. Mocht u iets anders willen doen bij Paddepoel Energiek, dan maken we graag een keer kennis.

Het **energiespreekuur** door Paddepoel Energiek is iedere koopavond (donderdag, 18.30-20.30) in het Wijkpaleis in het Winkelcentrum Paddepoel. Piet staat u daar graag te woord.

www.paddepoelenergiek.nl | www.facebook.com/paddepoelenergiek | info@paddepoelenergiek.nl



Zet de buurt in bloei!

Je kunt zelf of met jouw burens, je straat of buurt in bloei zetten. Denk hierbij aan een buurtmoestuintje of een wilde bloementuin.

Woon je in een woning van Nijestee en heb je een leuk idee om jouw buurt in bloei te zetten? Mail naar woonzaken@nijestee.nl.

www.nijestee.nl

Nijestee i



Dit zijn de winnaars van "jouw leukste foto met Sonic"

Door: Ingrid Werleman.

In maart stond Winkelcentrum Paddepoel geheel in het teken staat van de TV Helden. En daar hoort natuurlijk een leuke winactie bij! Wat een vreugde om de vele posts van foto's van blije kinderen samen met hun TV Held Sonic op Facebook en Instagram te zien.

Het was moeilijk om daar één winnende foto uit te kiezen en daarom kregen de makers van de drie leukste foto's allemaal een prijs. De drie winnaars waren: Priscilla Daley Milan Sara Rust, Debbie Wouterse en Sara Zaazouh Mahmoud.

Heb jij niet gewonnen? Niet

getreurd, want er komt weer een leuke winactie. Op zaterdag 25 maart eindigt de TV Helden maand! Dan zijn er superleuke activiteiten waarbij kinderen weer TV Helden kunnen ontmoeten en samen op de foto gaan. En ook dan maak je óók nog eens kans op mooie prijzen.

Het programma van de Meet en Greet is: 11.00 uur Bert & Ernie, 12.00 uur Loekie de Leeuw, 13.00 uur Bobo, 14.00 uur Hello Kitty en om 15.00 uur De grote klus show met Buurman & Buurman met aansluitende de Meet en Greet.

Schrijf dit schema in je agenda en kom gezellig langs! En win misschien een mooie prijs... Vertel aan iedereen die je kent dat ze op zaterdag 25 maart een onvergetelijke dag kunnen hebben. Het TV Helden Festival wordt gehouden op het middenplein van Winkelcentrum Paddepoel.



Door: Hans Mulder

In de Berkenlaan is, na de herinrichting van de straat, het trottoir verbreed. De ervaring leerde dat het trottoir dat er lag te smal was voor de voetgangers.



ANWB opent outlet in Winkelcentrum Paddepoel

Door: Ingrid Werleman.

Op 18 februari was de opening van de nieuwe ANWB-outlet in Winkelcentrum Paddepoel. Een kleurrijk assortiment van kleding, schoenen, reisproducten, tuinstoelen, strandtenten, matten en BBQ's. Dit allemaal met aantrekkelijke kortingen van 30 tot 70%. De vriendelijke dames Dora en Amber vertellen dat er meet veel enthousiasme en interesse wordt gereageerd door de bezoekers.

Elke vrijdag komen er nieuwe goederen in de winkel liggen waardoor het assortiment steeds wisselt. Heel populair is het ANWB-huismerk Human Nature. De ANWB-Outlet is gevestigd in het pand waar voorheen Kooistra zat en is zes dagen per week open. Dora en Amber nodigen u uit om langs te komen om de mooie, kwalitatief goede goederen te ontdekken voor kleine prijsjes voor zowel leden en niet-leden.



Gezellig klaverjassen in Bernlef

Ingezonden

Elke woensdagmiddag komt er in Bernlef aan de Antaresstraat een klein groepje mensen bijeen om te klaverjassen en een gezellige middag door te brengen. Het accent ligt meer op de gezelligheid dan op het spel, dus U hoeft geen geroutineerde speler/spelster te zijn om hier aan deel te nemen. Het kennen van de basisregels is voldoende om u

zelf een aangenaam tijdverdrijf te gunnen.

Zoekt u, als senior wat leuke afleiding, kom dan ook een keer kennismaken, U hoeft zich niet aan te melden. Kom gewoon binnen bij de ingang van het Bernlef restaurant aan de Venuslaan, het kost u € 1,30 en U krijgt daar dan tevens een kop koffie/thee voor

met (meestal) een koekje. De activiteit vindt plaats op woensdagmiddag van 14.00 - 16.30 uur en we spelen 3 partijtjes van 12 keer geven. Bent U goed in het klaverjassen? Dan kunnen wij misschien ook nog wat van U leren. Ik zou zo zeggen: "DOEN !! verbreed uw horizon."



Expositie "Door de natuur geïnspireerd"

Tot 12 juli kunt u (tijdens de openingstijden) in Forumbibliotheek Selwerd schilderijen van Carolien Perk bezichtigen.



De monnik in de Vastentijd

Langzaam gaan we van de vastentijd of lijdenstijd naar het Pasen. In de Christelijke kerk vieren we op Pasen dat Christus uit de dood is opgestaan. Het is het teken van het nieuwe begin. In de periode van veertig dagen voorafgaande aan het Pasen, zondert de monnik zich af om in alle rust en stilte zijn lasten en lijden te doorgronden. Hij zingt zijn getijdengebeden volgens het ritme dat al eeuwen gebruikt wordt in het klooster. De monnik bidt en loopt zijn pad. Als hij los is van al zijn zorgen en lasten, kan hij zich beter concentreren op de nieuwe tijd. Het nieuwe seizoen waarin

alle leven weer opkomt. Tijdens zijn wandelingen luistert hij naar de vogels en geniet hij van het licht dat door de bomen over het land schijnt. In de nacht loopt de monnik ook door de verstillende dikke mist zijn pad. Er is niets te zien en niets te horen dan enkel de druppels op de takken.

Op 15 april a.s. loopt de monnik in stilte vanuit Buurtkerk De Fontein in de wijk Selwerd. Dit wil hij graag met iedereen doen die ook zijn zorgen kwijt wil raken in de stilte op het pad richting het oude klooster Selwerd Vanaf 9.30 uur gaan we aan de wandel.
Hans Mulder



WIJ GAAN VERBOUWEN



van 17 april t/m 15 mei

**Tijdens de verbouwing staan
wij met een verkoopwagen
bij de slagbomen!**

**Dinsdag 16 mei gaan wij weer open
met mooie aanbiedingen en veel meer zitruimte
en kant-en-klare maaltijden!**



visspecialist
Pasèl

**Winkelcentrum Paddepoel
Dierenriemstraat 126
Groningen
Telefoon 050 - 577 11 01**

Gezond voor allemaal: www.visspecialistpase.nl