

Wijkkrant Nummer 1

Oktober 2026

SELWERD, PADDEPOEL EN TUINWIJK

Jaargang 44



Pagina 3

Fantastisch,
Ria Vincken is
41 jaar vrijwilliger
geweest bij BSV
Waterman



Komend
weekend gaat
de wintertijd in



Pagina 7

De
Boekenhoek



Tekst en foto: Hans Mulder

Sinds kort is er bij de toegangen van het Winkelplein Selwerd een duidelijke, heldere tekst met verkeersaanduiding aangebracht. Omdat het een voetgangersgebied is, is fietsen verboden, daar kan nu zeker geen misverstand meer over ontstaan.

Oogstfeest in Volkshortus Selwerd

Tekst en foto's: Hans Mulder

In de Volkshortus is op 26 september het oogstfeest gevierd. Onder het genot van muziek, soep, hapjes en drankjes, konden bezoekers deelnemen aan verschillende workshops en kregen ze uitleg over de planten, fruit en groenten die in en rondom de kas worden gekweekt. Het drukbezochte feest was erg gezellig en leerzaam.



Krant in november 2026:

De volgende Nummer 1 verschijnt op **18 november 2026**

LET OP! De uiterste aanleverdatum voor kopij is
zondag 8 november 2026

Polderperikelen

Maarten heeft een soort ingebouwde navigatie. Als hij ergens één keer is geweest, kan hij het stratenplan jaren later nog uit zijn hoofd tekenen en hij zal er nooit meer verdwalen. Ik vrees dat ik de andere kant op net zo zeer afwijk van het normaal. Ik ben een soort postduif uit Tsjernobyl, verdwaal nog in een papieren zak en rijd altijd overal en altijd verkeerd. Ooit ben ik op weg van de Papiermolen naar Selwerd in Westerbroek terecht gekomen, tot grote hilariteit van de pubers. Uiteindelijk vind ik ook altijd mijn weg wel weer terug, bij voorkeur zonder elektronische navigatie, want het beetje navigatiegevoel dat ik nog over heb, wil ik niet afleveren.

Gerelateerd; afgelopen weekend ging ik met de trein. Eindbestemming: Naarden-Bussum. Al op Groningen centraal was duidelijk dat de reis vertraging ging oplopen. Er was iets aan de hand bij Almere, daar zou ik waarschijnlijk ongeveer een uurtje vertraging op lopen, maar daarna zou alles wel weer rijden. Prima, dat is te overzien, dan ga ik eerst naar Almere centrum.

De trein stopte en ik zag uit mijn ooghoek een bord met 'Stad-ergens-in-polder-centrum' en zonder verder na te denken stapte ik uit. Inderdaad, deze trein ging volgens de borden maar tot

Almere, maar die van een uur later ging prima naar Naarden. Het was mooi weer, ik had een kop thee, helemaal prima.

Beetje rondgelopen in het centrum van Almere.

Een uurtje later stapte ik in de volgende trein en mijn oog valt op het perronbord 'Lelystad-centrum'. Ik heb een heel uur in Lelystad doorgebracht in de volle overtuiging dat het Almere was.

Ben je toch blij als je weer gewoon op het Noorderstation staat.

Wie is wie? Marchien (42, dat ben ik). Is meestal goedgemutst en schrijft graag luchtige onzin. Getrouwd met Maarten (45). Samen hebben we drie grote zonen (en vier zeer tamme kippen in de tuin). Met z'n vijven in een rijtjeshuis in Selwerd is het bij ons vaak een gezellig chaotisch geheel.



Appartementen Bottelroosstraat naar de volgende bouwlaag

Tekst en foto's: Hans Mulder

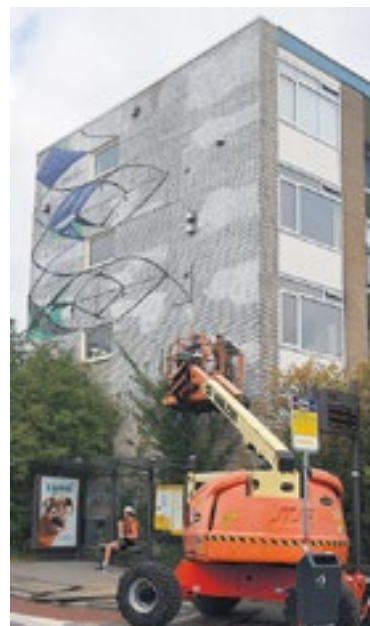
De bouwers van Rottinghuis hebben de vaart er goed in bij de bouw van het nieuwe appartementencomplex aan de Bottelroosstraat. De derde bouwlaag is in wording. Tijdens mijn bezoek aan de bouwplaats werden de wanden blok voor blok opgebouwd aan de zijde van de Berkenlaan. Bij de Esdoornlaan werd door de betonvlechters de vloer gereed gemaakt voordat deze met beton werd gestort. Het metselwerk is steeds meer zichtbaar. Vooral vanaf het fietspad aan de achterzijde is de fraaie, gele baksteen te zien, omdat daar het steigerdoek het zicht op de bouw niet belemmert.



Muurschildering aan Kastanjelaan

Tekst en foto's: Hans Mulder

Wie nu in Selwerd de kruising nadert van de Kastanjelaan met de Eikenlaan, ziet een grote muurschildering. De schildering is gemaakt door kunstenaars van Studio84. Michel Velt en Roos Vink hebben het vanuit een hoogwerker stukje voor stukje geschilderd. Eerst werd de gevel wit gemaakt en kwamen de lijnen van het motief steeds helderder naar voren. In de zomer is er in de directe omgeving een flyer rondgegaan en werd er een informatiebijeenkomst gehouden waarbij het ontwerp, mede door de bewoners, is gekozen. Aan de gevel van het flat hangen zwaluwkasten. In de muurschildering zijn nu gigantische zwaluwen geschilderd in een zeer bijzonder geometrisch motief. Het geheel maakt de hoek van de straat kleurrijk en uniek.





DE HUISMEESTERS
 Altijd in de buurt!

Friesestraatweg 18
 9718 NH Groningen
 (050) - 365 71 71



Altijd in de buurt
 Je kunt ons bellen, mailen én je kunt 24/7 terecht op onze website. Je mag ook gewoon binnen komen lopen. We helpen je graag.

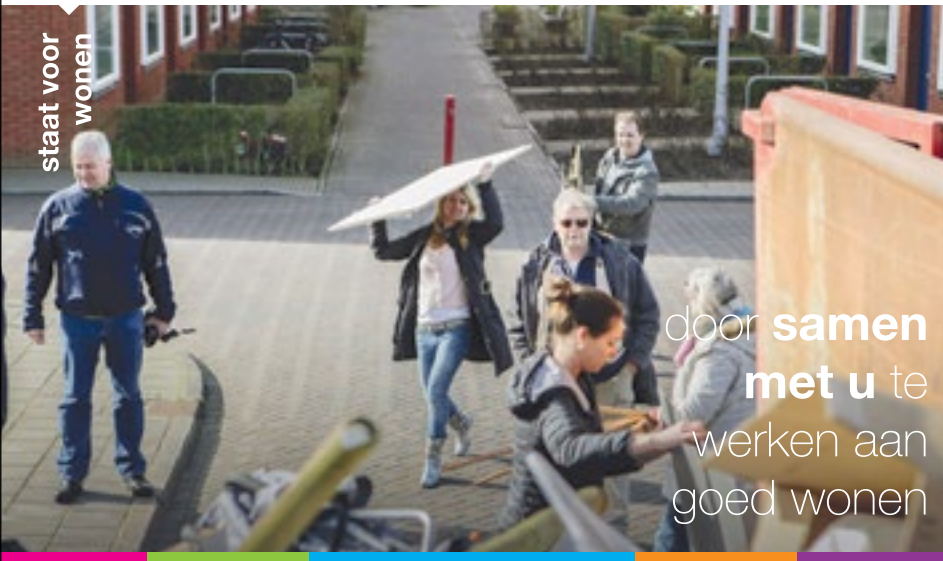
 We zijn open van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.30 uur.



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







staat voor
wonen

 door **samen**
met u te
 werken aan
 goed wonen

Toe aan herstel en ontspanning?



**gruninge
massage**
 PARTNER IN SPORT EN HERSTEL

- sportmassage
- ontspanningsmassage
- triggerpoints
- specialisatie sportmassage voor hardlopers



Scan hier en boek:



Gun je lichaam een reset en boek nu jouw massage!

Van Goghstraat 17 06-12768885 gruningemassage.nl



Catrien Coolsma
 UITVAARTVERZORGING

Informatie | Advies | Begeleiding

06 25 120 120
 www.catriencoolsma.nl

Groningen | Drenthe | Friesland





**BUURTEN
BIJ
BERNLEF**

GEZELLIGE DINERAVONDEN
 Kom eten in ons gezellige restaurant in Buurten bij Bernlef!

23 OKTOBER
 17:00 T/M 20:00

HOOFDGERECHT
Spareribs
 Geserveerd met vlaamse frieten, diverse sausjes en koolsalade

TOETJE
Dame Blanche

€17,50
 Per persoon

20 NOVEMBER
 17:00 T/M 20:00

HOOFDGERECHT
Varkenshaas met peperroomsaus
 Geserveerd met aardappelgratin, wintergroenten en stoofpeer

TOETJE
Chocolademousse
 Met rood fruit en slagroom

€17,50
 Per persoon

Aanmelden
 U kunt zich aanmelden via telefoonnummer **050 - 211 25 44** of door een e-mail te sturen **naar buurtenbijbernlef@info.nl**.
 Let op: aanmelden kan tot één week vóór de betreffende avond.

 **♥ KOM GEZELLIG LANGS! ♥**

Venuslaan 2A-1, Groningen • info@buurtenbijbernlef.nl • 050 211 25 44 • buurtenbijbernlef.nl



**RECHTSHULP NOORD
ADVOCATEN**

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

U kunt langskomen op ons
GRATIS JURIDISCH SPREEKUUR:
 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

Colofon Nummer 1 jaargang 2026

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

Marchien Brandts Buijs (eindredactie)
Titia Struiving (algemeen redactielid)
Hans Mulder (algemeen redactielid)
Ingrid Werleman (algemeen redactielid)
Annet van der Meer (redactie)

Postadres redactie

Redactie wijkkrant Nummer 1
Acacialaan 7
9741 KV 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 2026 (zo.)

8 november, 6 december

Druk- en bezorgdata 2026 (wo.)

18 november, 16 december
De bezorging start meteen op de middag van de druk en de twee dagen daarna.

Deadline komend nummer

Stukken aanleveren uiterlijk op zondag 8 november 2026.

Algemene vraag of suggestie aan de redactie?

U kunt contact opnemen via WhatsApp of telefoon: 06-51979694.

Advertentieverkoop en opmaak

Neem voor het plaatsen en evt. opmaken van advertenties contact op met Jan-Jaap Bakker van Noordpers via 0595437777 of kranterij@noordpers.nl.

Bezorging Nummer 1

De krant gemist?
Voor Selwerd: geef dit door aan: info@wijkbedrijf.selwerd.nl of bel 06 - 5279 0447
Voor Paddepoel en Tuinwijk: bel of app Adrie Kuik: 06 - 2098 2461

Krant afhaken:

De wijkkrant is op verschillende punten af te halen.

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

• **Uitgiftepunten in Paddepoel en tuinwijk:**

AH Paddepoel, Primera Paddepoel, Wijkplaats Paddepoel, Jumbo Reitdiephaven, Spar Zonnelaan en BSV Waterman, buurtcentrum TuinPad.

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



Fantastisch, Ria Vincken is 41 jaar vrijwilliger geweest bij BSV Waterman

Zij is in september al behoorlijk in het zonnetje gezet door de Buurt en Speeltuinvereniging de Waterman. Maar met veel eerbied willen wij haar hier ook noemen, Ria geweldig, wat een mooie levensvervulling en bijzondere bijdrage. De Wijkraad stuurt jou binnenkort een voor deze prestatie te bescheiden attentie.

We willen graag benadrukken hoe groot het belang is van mensen zoals Ria die als vrijwilliger in Paddepoel, zich inzetten voor hun straat, buurt of wijk. Zij maken veelal bijna ongemerkt een groot verschil voor het welbevinden en de levenskwaliteit van de bewoners in de wijk. Maar ook gelukkig een beetje voor zichzelf.

Zingeving, ergens bij aanschuiven waar je je betrokken bij voelt of je inzetten voor een betere wereld, als vrijwilliger, iets doen voor een ander, een bijdrage leveren aan een sociaal- of opruimproject geeft veel voldoening, want het maakt je omgeving mooier, je leert nieuwe mensen kennen, je voelt je thuis in je wijk, je maakt je buurt eigen en, net zoals Ria, een beetje fijner.

Je bent van harte welkom. Kijk bijvoorbeeld op de vrijwilligersvacaturebank www.link050.nl of elders in deze krant. Maak van je zelf en anderen doeners!

In de wijk worden op veel plekken vrijwilligers gezocht. Zo wordt deze krant volgeschreven en bezorgt door vrijwilligers. Ook de wijkraad bestaat uit vrijwilligers, die minimaal één keer per maand samenkomen, om inzichten, ontwikkelingen, aanvragen en initiatieven voor en uit de wijk te bespreken. Vaak interessant, soms taai, meestal gezellig, maar altijd met hart voor onze eigen wijk Paddepoel.

Vragen of opmerkingen: wijkraadpaddepoel@gmail.com



**Mail ideeën en/of vragen
naar contact@paddepoel.info of neem contact
op met Paddepoel Info 0620982461**

Zie voor meer informatie
Paddepoel.info/wijkraad

W en W

Er wordt momenteel hard gewerkt in de Wijkplaats. Heel belangrijk een plafond, want dat ontbrak nog. Er is een andere keuken geplaatst en het toilet is totaal gerenoveerd en nu ook veel beter bereikbaar, ook voor bezoekers. Na een experimentele start eind vorig jaar zijn er organisatorisch stappen gezet, taken en verantwoordelijkheden zijn nu veel duidelijker. De Wijkplaats gaat stapje voor stapje weer open.

Verder wordt hard gewerkt aan de nieuwe website voor Paddepoel die hopelijk dit jaar nog in de lucht gaat. Een website waar bewoners alles kunnen vinden wat in Paddepoel speelt en wat daar te doen is. We gaan voor een optimale samenwerking met bewoners en organisaties om alles wat van belang is in de wijk op de website te krijgen.

Lantaarnpaal defect? Fietswrak? Zwerfvuil? Stoeptegels los? Gevaarlijke verkeerssituatie?

Meld het bij de gemeente via de website

gemeente.groningen.nl/meldingen.

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 ook hiervoor website gemeente.groningen.nl/meldingen

ITEM TE GROOT?



gemeente.groningen.nl/grofvuil

GOED BEZIG!

We zoeken nog meer mooie ideeën

Enkele wijkraadsleden waren bij een bijeenkomst van Nij Begun. Met Nij Begun wordt gewerkt aan herstel en perspectief voor Groningen en Noord-Drenthe komende 30 jaar. De jarenlange gaswinning laat diepe sporen na bij een groot deel van onze inwoners. Groningers en Noord-Drenten verdienen daarom een nieuwe start, een Nij Begun: een mooie, leefbare, veilige en betere toekomst. Dit gebeurt vanuit de thema's herstel, isolatie, sociaal en economie, aldus de website van Nij Begun. In de praktijk betekent dit voor ons inwoners dat er gelden zijn om ideeën voor de stad, en dus voor de wijk naar voren te brengen. Dat kan gaan om grote ideeën en kleinere, er is een enorme pot met geld, inwoners kunnen een project aanvragen tot 10.000 euro.

Voorbeelden waar je geld voor kunt aanvragen zijn:

- Buurtmoestuin aanleggen
- Speelplek opknappen
- Buurt vergroenen
- Wandel- of sportactiviteiten
- Muziekproject voor jongeren
- Zorgen voor ontmoetingen in de wijk

Zie voor meer informatie www.nijbegun.nl

En er is ook altijd nog de mogelijkheid om subsidies bij de Wijkraad aan te vragen. Uit een ander potje wel te verstaan. Ja, Paddepoel kan nog beter. Ideeën? We kunnen als inwoners (ook verenigingen, organisaties en bedrijven) van Paddepoel geld uitgeven aan projecten die het leefklimaat verbeteren of veraangename. Ideeën of verbeteringen voor je straat of voor de sfeer in je buurt of onze wijk. Altijd al een boek over Paddepoel willen maken of een sociaal project in Paddepoel? Kleine projectjes of grotere, het kan allemaal. Stuur gerust je idee in. Er zijn enkele voorwaarden, er moet voldoende meerwaarde zijn voor straat, buurt of wijk, en hoe en met wie je het idee zou kunnen verwezenlijken.



Paddepoel info

Paddepoel info is een project van Wijkraad Paddepoel

INFORMATIE EN ONDERSTEUNING

Paddepoel info weer terug in de Wijkplaats!

contact@paddepoel.info

Tel. 06 2098 2461

Vanaf vrijdag 23 oktober vind je Paddepoel info weer iedere vrijdag in Wijkplaats Paddepoel. Op maandag en woensdag blijven we in Bernlef.

Waarvoor kun je bij ons terecht?

Heb je een vraag over de wijk? Zoek je hulp, een activiteit of informatie? Paddepoel info helpt je verder. Bijvoorbeeld bij:

- Geldzaken en formulieren
- Wonen en energie
- Activiteiten en ontmoetingsplekken
- Vragen over je straat, buurt of wijk
- Contact met de wijk-BOA's
- Ideeën en initiatieven voor Paddepoel

Waar vind je ons?

Maandag en woensdag

10.00 – 15.00 uur

Bernlef – centrale hal

Antaresstraat 45, Groningen

Iedere vrijdag in de Wijkplaats

12.00 – 17.00 uur

Wijkplaats Paddepoel

Winkelcentrum Paddepoel

Ingang Eikenlaan 300, Groningen

Van idee naar uitvoering

Heb je een idee om je straat, flat of buurt mooier, gezelliger of leefbaarder te maken? Paddepoel info denkt graag met je mee. We helpen bij het uitwerken van plannen, het vinden van de juiste mensen of het aanvragen van subsidie.

We maken ook activiteiten, organisaties en de mensen erachter beter zichtbaar. Zo ontdekken bewoners makkelijker wat er in Paddepoel te doen is.

Heb je een vraag of een idee? Loop gerust binnen!

Word bezorger van jouw wijkkrant!



Lees je ook elke maand met plezier wijkkrant Nummer 1? En vind je het fijn dat de krant gewoon bij jou wordt bezorgd? Dat is niet vanzelfsprekend!

Veel huis-aan-huiskranten hebben moeite om bezorgers te vinden, en ook bij de Nummer 1 is het spannend of we dat volhouden.

Daarom zoeken we enthousiaste bezorgers voor deze straten:

- Lierstraat
- Dierenriemstraat
- Weegschaalstraat
- Grote Beerstraat

Het is vrijwilligerswerk, maar je ontvangt wél een vergoeding. Een leuke manier om iets voor de wijk te doen én er zelf wat aan over te houden. Ideaal als je wat tijd over hebt en graag een nuttige wandeling maakt.

Heb je interesse?

Bel, app of sms Paddepoel info: 06 2098 2461. Of mail naar contact@paddepoel.info

**Samen houden we
de Nummer 1 in de
wijk!**

Nieuws Wijkplatform Selwerd



DOOR ROY BODHA, VOORZITTER WIJKPLATFORM SELWERD

Oktober, de zon komt later op en gaat vroeger onder. De lange zomer waar maar geen einde aan leek te komen heeft plaats gemaakt voor koelere dagen en veel regen. Voor veel mensen het moment om het weer extra gezellig te maken in huis en waarom niet; nodig

eens een keertje iemand uit voor een lekker kopje koffie of thee. In de nacht van 24 op 25 oktober gaat de wintertijd weer in en zetten we de klok een uurtje terug. Zondag een uurtje langer uitslapen dus. Waren in veel winkels al in de zomer pepernoten te koop,

inmiddels zie je op veel plekken ook weer de leukste kerstspullen. Vooral bij sommige bouwmarkten en tuincentra kun je al helemaal in de kerststemming komen.

Sint Maarten lichtjestour

De ScootmobielClub Selwerd bestond 28 augustus alweer een jaar en dat werd onlangs gevierd met een leuke jubileumrit naar Moeke Vaatstra in Zuidwolde, daar waar het allemaal begon. Het werd een heel gezellige middag.

Op 11 november is voor het tweede jaar 'de Sint Maarten Scootmobieltour' door Selwerd. Met versierde en verlichte scootmobielen rijden we begeleid door vrolijke muziek een route door de wijk. Schroom niet en doe gezellig mee. Niet alleen op een scootmobiel ben je welkom maar ook versierde fietsen, driewielers en steps zijn van harte welkom om mee te rijden. We vertrekken om 17.30 uur vanaf wijkcentrum De Berk

en zijn om ongeveer 18.30 uur terug, daarna is er heerlijke soep in de Berk.

Sint Maarten Feestavond voor ouderen

Aansluitend op de lichtjestour is er 11 november in wijkcentrum de Berk ook weer een leuke feestavond met een pubquiz speciaal voor de senioren uit Selwerd. Er zijn leuke prijsjes te winnen. Wereldkampioen Snertkoken 2011 Jeannette Bodha maakt wederom een pan heerlijke snert. Voor vegetariërs is er biologische pompensoep, van pompoen uit eigen tuin. De avond wordt georganiseerd door het wijkplatform samen met bewoners uit de Berkenflat. We beginnen om 18.45 uur. De soep, toegang en deelname is gratis.



Wijkplatform Selwerd

Spreekuur elke dinsdag van 15 tot 16 uur in het Infopunt op het winkelplein.

Kerstreis Bourtange

Wijkcentrum de Berk organiseert op zaterdag 12 december een busreis naar de sfeervolle kerstmarkt in Bourtange. Zie voor meer informatie www.wijkcentrumdeberk.nl Er zijn 40 plekken beschikbaar, de eigen bijdrage bedraagt €10,- inclusief een toegangsticket. Wees er snel bij want vol=vol.

Blokker

De nieuwe Blokker is bijna zover. De vloer is gelegd en op 4 november zijn de eerste klanten welkom. Er is een '100 euro winactie' tijdens de feestelijke opening.



Sleuteloverdracht nieuwbouw De Huismeesters

Tekst en foto: Hans Mulder

De woningen en appartementen die aannemer Heymans voor de Huismeesters heeft gebouwd tussen de Berkenlaan, Lijsterbeslaan en de Iepenlaan en Kornoeljestraat zijn nu allemaal opgeleverd. De bewoners zijn druk bezig met het aanvoeren van

meubels voor hun nieuwe verblijf. Na het weghalen van de hekken en het afronden van het binnenterrein, werden de sleutels overgedragen aan de trotse bewoners. Zo is er weer een nieuw stuk Selwerd afgerond.



PRUZENSTORM

AANBIEDINGEN DIE ZO DE WINKEL UITVLIEGEN

NU IN DE AANBIEDING • NU IN DE AANBIEDING



Coca-Cola of Fanta
Alle flessen à 1 liter

1+1 GRATIS



Alle Dr. Oetker
Ristorante pizza
Alle verpakkingen à
295-390 gram

3 VOOR 5,99



Alle Robijn

2+3 GRATIS



Jumbo's koffiepaden
Alle zakken à 36 stuks
M.u.v. Biologische koffiepaden

1+1 GRATIS



Alle Knorr
Wereldgerechten,
Risotteria's of
Spaghetteria's

2+3 GRATIS

1+1 GRATIS

PRUZENSTORM

2+3 GRATIS

PRUZENSTORM

1=

*Bij aanschaf van 1 product ontvang je 1 extra product gratis. Alle combinaties mogelijk.
**Bij aanschaf van 2 producten ontvang je 3 extra producten gratis.
Let op: per combinatie kan de totaalprijs verschillen.

WEEKAANBIEDINGEN ZIJN GELDIG VANAF
WO 21 OKTOBER 2026 T/M DI 27 OKTOBER 2026.

DE JA VAN
JUMBO

GRONINGEN, Paddepoel, Dierenriemstraat 200
Eerste 1,5 gratis parkeren



Op de hoogte van Selwerd

In Stad in Selwerd gebeurt veel. De komende jaren bouwen we aan een nieuwe buurt met meer woningen, meer groen en ruimte om elkaar te ontmoeten. Onlangs konden woningzoekenden reageren op de eerste sociale huur- en middenhuurwoningen in woongebouw Hibiscus. Die reactietermijn is inmiddels gesloten.

Wil je op de hoogte blijven van nieuwe verhuurmomenten, woningaanbod, bouwontwikkelingen en ander nieuws uit de wijk? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief van Stad in Selwerd. Zo mis je geen belangrijke updates over de toekomst van Selwerd en de woningen die hier de komende jaren worden gebouwd.

www.stadinselwerd.nl/nieuws/aanmelden-nieuwsbrief

Nijestee i

De Boekenhoek



Jarenlang verzorgde ik ongeveer vijf keer per jaar een stadswandeling voor gasten van de universiteit of verre vrienden die op bezoek waren in Groningen. De wandeling bracht ons onder meer in de Oude Kijk in 't Jatstraat en de eerste bezienswaardigheid daar was wel een zeer rommelig winkeltje op de hoek van de Oude Kijk in 't Jatstraat en de Hoekstraat. Als je naar binnen keek zag je enorme hoeveelheden oude boeken die op elkaar gestapeld waren op de vloer, op stoelen, in kasten en meer. Totaal volgepakt en voor menigeen zonder elke vorm van overzicht. In een van de etalages lagen door invloed van de zon verkleurde boeken die allemaal betrekking hadden op de geschiedenis van de provincie en stad Groningen. Duidelijk dus destijds een specialisatie van dit antiquariaat.

Gigantisch geheugen

Ooit was ik op zoek naar een boek van Addie Boerma, de voormalige voorlichter van de Pro-

vincie Groningen, dat niet meer regulier verkrijgbaar was. Het was de tijd van voor het internet en dus bracht ik een bezoekje aan dit winkeltje. Uiteraard schrok ik hevig van hoe het er van binnen uitzag want je kon nauwelijks spreken van een keurig ingerichte winkel. Een duidelijk looppad ontbrak. De eigenaar, de heer Nap, groette me en vroeg kortaf wat ik zocht. Nadat ik het hem verteld had toverde hij op opzienbarende wijze het boek binnen luttele tellen tevoorschijn. De man diende een gigantisch geheugen te hebben waar hij de boeken zoal had liggen, want van een normaal systeem was geen sprake.

Nylonkous

De eerste eigenaar van deze winkel, dhr. Leenderts, werd in juni 1971 op een ouderwetse wijze overvallen in zijn woning, gelegen boven de winkel. Er werd bij hem aangebeld en toen hij de deur, via het toen welbekende trektouweffect, opende, stormden met een rotgang drie kerels

de trap op, duwden hem een mes op de keel en werd hij vastgebonden. Vervolgens werd er een prop papier in zijn mond geduwd en kreeg hij een nylonkous over zijn hoofd getrokken. In de daaropvolgende zeven minuten werd zijn optrekje naarstig doorzocht en verdwenen de drie individuen met f 15.000 aan contanten. De toenmalige eigenaar van 'De Groninger Boekverkoper', zoals de winkel al vele decennia werd genoemd, was de volgende dag alweer druk bezig in zijn winkeltje. Het Nieuwsblad van het Noorden had, na de overval, een verslaggever naar de Oude Kijk in 't Jatstraat 60 gestuurd om te zien hoe het met Leenderts ging.

Alleen kalmte kan u redden

Uit het interview bleek dat Leenderts niet erg onder de indruk leek, want hij was alweer bezig klanten te woord te staan. Achter de toonbank in zijn zaak met vele duizenden boeken in rekken tegen de wanden, zei hij:

'Och, het is gebeurd, wat kun je er op dit moment nog aan doen. De politie onderzoekt de zaak. Laten we hopen, dat het geld terugkomt.'

Voordat Leenderts werd overvallen had hij zijn handel al ruim dertien jaar daar gerund. Om ongeveer half tien, toen hij naar de televisie zat te kijken, werd er aangebeld. Leenderts: 'Ik keek door het raam van mijn deur en zag een vent met zwart, lang haar staan. Dat kan wel een student zijn, dacht ik. Maar de deur was nog niet los of drie kerels stormden naar binnen. Twee met een nylonkous over het hoofd. Die zwarte niet. Hij zei: 'bek dicht' en drukte mij direct een stiletto op de keel en duwde me een hoek van de gang in. In de haast mij vast te binden, werd ik eerst aan één van die kerels vastgebonden. Een ander zag het en later bonden ze mijn polsen vast. Kijk, de striemen zijn nog te zien.'

Uit het verslag bleek dat twee van de mannen (de derde hield de heer Leenderts vast) niet lang naar het geld hoefden te zoeken. Een metalen geldkist bevatte ongeveer f 15.000 en die stond in een kast in de gang. In hun haast zagen de mannen echter zeker f 800 over het hoofd. Leenderts andermaal: 'Ze fouilleerden me eerst, maar ze voelden niet dat ik een portefeuille in mijn binnenzak had. Daar zat ruim f 200 in. Verder lag er nog wat geld op een kast en in het boekhoudboek.' Bij de overval waren vermoedelijk vier mannen betrokken geweest, want op een gegeven moment hoorde de Leenderts één van de mannen roepen: 'Weg

wezen, de wagen draait.' Vervolgens werd de eigenaar van de winkel de kamer ingeduwd en legden ze hem op de grond neer. Tevens bleek dat de boven Leenderts wonende heer Van Hoften totaal niets meekreeg van wat was gebeurd, dit als gevolg van het te hard aan hebben staan van zijn televisie.

Soepele schouders

Nadat Leenderts was overeind gekomen, besloot hij zijn bovenbuurman te waarschuwen, die ook wel schrok want Leenderts had de nylonkous nog steeds over zijn hoofd getrokken. Het advies was dan ook in eerste instantie op te donderen. Nog steeds met de polsen aan elkaar gebonden was het Leenderts gelukt de deur met de schouder te openen en vervolgens met de schouder aan te bellen bij de bovenbuurman. Vrij snel was de politie ter plekke. Als reden van het in huis hebben van de grote hoeveelheid geld gaf Leenderts aan dat dit noodzakelijk was want als er bijvoorbeeld iemand zou komen met het aanbieden van een unieke atlas dan stond daar destijds een bedrag van duizenden gulden contant geld tegenover. Helaas is dit speciale winkeltje alweer vele jaren geleden gesloten. Trouwens, wel een pandje dat decennialang de aandacht trok van voorbijgangers. Heb jij ook herinneringen aan wijkwinkeltjes deel deze via HKnot@home.nl

Foto's: Hans Knot



PRIJSWOORDZOEKER

W	S	C	I	R	C	L	E	S	R	E	W	O	L	F	N	U	S	N	E	H	T	A	E	H
O	H	H	R	Y	R	S	E	P	O	H	G	I	H	W	O	E	C	I	C	H	R	A	T	
R	A	A	A	S	B	U	R	N	F	T	O	P	E	R	M	O	N	D	E	H	E	A	S	H
K	K	N	T	P	A	A	H	C	E	E	I	L	O	E	A	A	L	R	U	C	H	O	K	U
F	E	D	H	M	E	Y	B	P	M	M	L	C	O	T	D	T	A	L	H	R	I	R	Y	N
R	I	E	E	H	A	O	Y	A	A	O	A	N	A	D	S	U	S	E	A	U	L	N	F	D
O	T	L	R	M	E	K	F	O	C	R	E	C	N	P	O	T	A	K	T	H	L	W	U	E
M	O	I	B	Y	O	F	E	Y	U	Y	G	A	U	Y	S	P	N	L	C	C	S	O	L	R
H	F	E	E	O	O	N	O	S	O	W	P	O	Y	O	T	E	S	A	U	O	L	D	L	T
O	F	R	M	L	C	B	S	U	Y	U	O	A	T	H	Y	R	D	T	C	T	R	E	O	L
M	A	M	L	T	E	O	L	D	T	O	W	N	R	O	A	D	S	W	U	E	T	M	F	U
E	A	A	L	D	U	O	L	U	A	E	U	I	T	E	H	E	A	O	K	M	W	T	S	C
F	H	E	U	L	V	O	H	D	H	N	L	B	Y	L	G	P	G	L	E	E	E	E	T	I
N	A	R	T	E	A	S	H	T	W	L	C	D	E	N	E	N	R	L	G	K	S	L	A	D
W	V	D	D	A	Y	B	T	T	S	A	N	E	A	A	I	T	O	I	Y	A	E	T	R	D
O	A	E	E	O	E	S	G	T	I	A	T	H	M	K	U	V	G	P	C	T	H	N	S	R
D	N	G	N	D	U	H	A	N	S	W	C	E	N	O	E	T	P	O	U	E	C	O	A	E
T	A	A	O	J	R	R	T	U	I	T	A	I	R	Y	N	A	I	I	Y	M	T	D	F	A
A	N	N	H	I	B	M	O	T	H	K	H	R	O	E	H	K	D	F	A	A	I	A	W	M
H	O	E	P	O	Y	H	H	G	T	T	C	U	A	Y	F	I	E	I	U	O	T	R	G	S
T	N	E	Y	F	T	O	I	N	W	O	D	E	M	G	A	R	D	Y	A	L	S	S	E	U
P	A	T	A	A	U	N	W	O	D	T	I	N	R	U	B	L	A	C	K	M	A	G	I	C
I	E	U	P	T	O	W	N	F	U	N	K	R	O	W	A	W	T	R	E	S	O	L	C	K
R	L	D	Y	N	A	M	I	T	E	A	D	U	S	K	T	I	L	L	D	A	W	N	Y	E
T	U	O	D	E	S	S	E	R	T	S	U	G	A	R	V	B	A	D	B	L	O	O	D	R
S	U	D	L	O	H	T	N	A	C	A	L	L	M	E	M	A	Y	B	E	Y	R	R	O	S

In oktober puzzelen we met muziek. De woordzoeker staat allemaal vol met muziek van 2010 en later, ook goed te doen voor de jeugd dus. Als je alle hits weggestreept hebt, vormen de resterende letters een tekst. Uit welk lied komt deze tekst en van wie is dit nummer? Stuur je oplossing (let op: niet de songtekst maar lied en artiest) naar hj.falkena@gmail.com. Wie weet win je dan wat lekkers.

AIN'T MY FAULT	HAPPY	SORRY
A SKY FULL OF STARS	HEATHENS	STARBOY
A THOUSAND YEARS	HELLO	STAY
BABY	HIGH HOPES	STITCHES
BAD BLOOD	JUST THE WAY YOU ARE	STRESSED OUT
BLACK MAGIC	LEAN ON	STRIP THAT DOWN
BURN	LET ME LOVE YOU	SUCKER
BURN IT DOWN	LUCIED DREAMS	SUGAR
CALL ME MAYBE	NIGHT CHANGES	SUNFLOWER
CAN'T HOLD US	OLD TOWN ROADS	TAKE ME TO CHURCH
CHANDELIER	PAYPHONE	TEENAGE DREAM
CHEAP THRILLS	PHOTOGRAPH	THE A TEAM
CIRCLES	PILLOW TALK	THE HILLS
CLOSER	PRICETAG	THINKING OUT LOUD
COLD WATER	RADIOACTIVE	THUNDER
DANCE MONKEY	RATHER BE	THIS IS WHAT YOU CAME FOR
DEMONS	ROAR	UPTOWN FUNK
DESPACITO	ROCKSTAR	WE CAN'T STOP
DIAMONDS	RUDE	WHAT MAKES YOU BEAUTIFUL
DON'T LET ME DOWN	RUDE BOY	WITHOUT ME
DRAG ME DOWN	SAY YOU WONT LET GO	WITHOUT YOU
DUSK TILL DAWN	SHALLOW	WORK
DYNAMITE	SHAKE IT OFF	WORK FROM HOME
FADED	SHAPE OF YOU	WRECKING BALL
GLAD YOU CAME	SHUT UP AND DANCE	
HAVANA	SOMEONE YOU LOVED	
HALL OF FAME		

Woordzoeker september
Liefst 42 mensen zonden hun oplossing in voor de Brawl Stars puzzel. Allemaal met de juiste oplossing, namelijk Bea. Voor de kenners, Bea is een epische knokker met laag hp en snelle herladingstijd. Ze is een scherpshutter en haar aanval (de bij) heeft een hoog bereik. Het is maar dat je het weet! Harma Meijer heeft de prijs gewonnen, een overheerlijke chocoladetaart van de Jumbo.

F

elke donderdag



Kom langs bij het Informatieplein

De plek voor vragen én antwoorden. Je kunt er terecht met vragen over geldzaken, gezondheid, werk, zingeving en digitale zaken.

Gratis, ook als je geen lid bent van de bibliotheek.

Elke donderdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur
Forumbibliotheek Selwerd

forum.nl/informatieplein

Tentoonstelling Gonny Lakerveld in De Fontein



Gonny Lakerveld (Vught, 1952) exposeert met schilderijen in De Fontein van 23 oktober tot 18 december 2026.

Gonny ontdekte het plezier van het schilderen tijdens haar opleiding voor Docent Naaldevakken en Textiele werkvormen in 's-Hertogenbosch (1973). Toen al was

kleur heel bepalend in wat zij maakte.

Na een verhuizing naar Groningen volgt Gonny bijscholingscursussen Textiele werkvormen aldaar en eind jaren '80 nog een aantal jaren het vak tekenen (Noordelijk Avond College). Op het NAC maakt zij kennis met allerlei technieken.

Cursussen mandala en chakra tekenen worden gevolgd door de opleiding voor helend tekenen. De cursus Kunstzinnige Counseling deed Gonny bij Studio Mattias in Driebergen (2002-2004). Zij gaat steeds nieuwe uitdagingen aan en komt uiteindelijk uit bij het schilderen.

Sinds 2018 volgt Gonny diverse

schildercursussen. Zij schildert met acrylverf. Zelf kleuren mengen vindt zij heerlijk. Gonny houdt van de zee en dat is terug te zien in veel van haar landschappen. Haar Brabantse roots zijn terug te vinden in haar werken van bos, vennen en duinen.

Ook ontbreken enkele kleurrijke abstracte werken niet op de tentoonstelling. Dat alles is terug te brengen tot het thema ruimte. Dit is de eerste solo-expositie van Gonny.

Voor meer informatie, vragen of contact: gonlakerveld@gmail.com Op vrijdag 6 november 2026 om 10.30 uur geeft Gonny een rondleiding.

Een middag plezier voor 55+

Woensdag 25 november van 14.15 – 16.30 in de Sonde 2000.

Wie heeft er geen zin in om te weten hoe je kunt blijven bewegen als je wat ouder bent!

Wie heeft er geen zin in om eens lekker met zijn allen te dansen!

Dus dat is wat we 25 november gaan doen.

Inloop met een kopje koffie en wat lekkers, tips over bewegen door onze fysiotherapeut Chris van Fysio 4, nog even wat drinken en daarna gaan we heerlijk een half uur dansen en daarna natuurlijk nog gezellig samen afsluiten met een drankje.

Samen met de mensen van Bolingo maken we er een middag van waarbij het draait om plezier, samen komen en bewegen op je eigen manier.

We hopen jullie 25 november te zien en samen te dansen en neem je burens mee!



Tekst en foto: Helma Erkelens

Restaurant De Duindoorn blijft open, samen met de bekende vrijwilligers. Vanaf deze week is iedereen weer welkom, van maandag tot en met donderdag van 10.00 tot 15.00 uur.

De jongeren van Sociaal Gericht ondersteunen de werkzaamheden in het restaurant en helpen bij het

vernieuwen van de inrichting. Die is voorlopig nog wat provisorisch.

“De Duindoorn blijft een restaurant”, zegt manager Peter Koopman. Samen met de vrijwilligers en onze jongeren zorgen we voor een gastvrije plek waar iedereen welkom is.

Sunnemeerten zoekt vrijwilligers

Groningen – Op zaterdag 7 november vindt de tweede Sunnemeerten Parade plaats in Groningen. Een betoverende parade van lichtsculpturen, muziek en dans. De organisatie is nog op zoek naar vrijwilligers die graag de handen uit de mouwen steken en willen bijdragen aan een bijzondere avond voor deelnemers en publiek. Dat kan zowel in de aanloop naar de parade als tijdens de parade zelf.

Een groot evenement als de Sunnemeerten Parade begint al ruim voor de eerste lichtsculpturen de straat op gaan. In de weken voorafgaand aan de parade worden bewoners langs de route geïnformeerd over wat er staat te gebeuren. Vrijwilligers trekken

daarvoor samen de buurt in om buurtbrieven te bezorgen. “Dat is een mooie manier om al vóór de parade betrokken te raken,” vertellen vrijwilligerscoördinatoren Patrick en Nastia van Lint. “Je helpt de bewoners op de route te informeren en bent tegelijkertijd lekker samen op pad.”

Vooral tijdens de parade zijn veel helpende handen nodig. Vrijwilligers dragen zorg voor het in ontvangst nemen van de lichtsculpturen op het startpunt, ondersteunen deelnemers voor, tijdens en na de parade, helpen bij het opbouwen van voorzieningen op het eindpunt en begeleiden het publiek op verschillende plekken langs de route en op het eindpunt. Na afloop van de parade is er hulp

nodig bij het opruimen van de sculpturen en voorziening.

“Er is niet één type vrijwilliger nodig,” aldus Patrick en Nastia. “Je kunt achter de schermen helpen, meelopen met de parade of juist een taak kiezen waarbij je ook een deel van de parade kunt bekijken. Zo kun je bijvoorbeeld na het bekijken van de parade helpen met opruimen. Ook als je maar een paar uur beschikbaar bent, is er een manier om mee te doen.”

Ervaring is niet nodig. Vrijwilligers krijgen vooraf uitleg over hun taak en werken samen met andere vrijwilligers en coördinatoren. De verschillende werkzaamheden vinden plaats op verschillende momenten, zodat er zowel in de voorbereiding als tijdens de parade mogelijkheden zijn om mee te helpen.

Wie wil helpen, kan zich aanmelden via vrijwilligers@sunnemeerten.nl. Op de website van Sunnemeerten staat meer informatie over de verschillende mogelijkheden en beschikbare momenten. Wie nog niet precies weet welke taak bij hem of haar past, kan dat bij de aanmelding aangeven. Patrick en Nastia denken graag mee over een passende plek.



Eazie, Aziatisch eten op haar best nu ook in Winkelcentrum Paddepoel

Tekst en foto's: Ingrid Werleman

De nieuwe eazie vind je in winkelcentrum Paddepoel, onder Basic-Fit. De ideale plek voor de hele familie voor je favoriete Aziatisch eten. Verse wokmaaltijden, poké bowls en veel meer Asian food. Alles wordt à la minute bereid: gezond, smaakvol en perfect voor lunch of diner. Na de opening op 2 juli heeft eazie Groningen Paddepoel al bewezen een ideale ontmoetingsplek te zijn. Voor de grote en kleine eter, vleeseter, vegetariër of veganist en voor alle leeftijden en groepen. Dus ben je op zoek naar betaalbaar Aziatisch eten, dan vind je hier een uitgebreid menu en vriendelijk personeel. En of je nu langskomt voor lunch, diner of liever bestelt voor thuis of op de campus, het kan allemaal bij eazie.



Zonnelaan voorzien van nieuw asfalt

Tekst en foto's: Hans Mulder

Tussen 12 en 16 oktober werd er gewerkt aan de rijbaan van de Zonnelaan in Paddepoel. Uitvoerder KWS haalde met speciale machines het oude asfalt weg om vervolgens een nieuwe rijbaan aan te leggen. De werkzaamheden werden in verschillende fasen uitgevoerd. De rijbaan was tijdelijk afgesloten tussen de Eikenlaan en de Noordelijke Ringweg.



INGE VAN DEEMTER

‘Een sportmassage is een stukje onderhoud voor je lichaam’

Van HR-adviseur naar zelfstandig sportmasseur: Inge van Deemter van 'Gruningen massage' gooide het roer om. In haar rustige praktijkruimte aan huis neemt ze echt alle tijd voor haar klanten. Of je nu fanatiek hardloopt, veel achter een laptop zit of gewoon wat meer ontspanning kunt gebruiken: bij Inge draait het om persoonlijke aandacht en maatwerk.

Als je, net over de grens van onze wijken, aan de andere kant van het Reitdiep de massage-ruimte van Inge van Deemter binnenstapt, merk je het meteen. De praktijkruimte aan huis straalt rust uit en voelt ontspannen en informeel aan. Sinds Inge haar eigen sportmassagepraktijk begon, helpt ze sporters én niet-sporters om hun spieren te laten ontspannen en hun lichaam de aandacht te geven die het verdient.

Waarom ben je begonnen met een eigen sportmassagepraktijk?

'Ik werkte al heel lang als HR-adviseur, onder andere in de gehandicaptenzorg. Maar op een gegeven moment merkte ik dat ik daar niet meer zoveel energie van kreeg. Ik kon natuurlijk weer op zoek gaan naar een andere HR-functie, maar ik dacht: waarom ga ik niet eens iets heel anders doen?'

Sport speelde daarbij een belangrijke rol. Inge loopt zelf fanatiek hard, zo'n drie keer per week, en gaat daarnaast graag naar de sportschool. Ook laat ze zich regelmatig masseren. 'Toen dacht ik: hé, dat lijkt me eigenlijk heel leuk om zelf te doen. Sporters helpen om hun spieren te ontspannen, het herstel te ondersteunen en ondertussen wat over sport te praten of tips te geven.'

Ze besloot de opleiding tot sportmasseur te volgen. Een intensieve opleiding van tien maanden. Daarbinnen behaalde ze haar diploma van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS) en de bijbehorende licentie.

In januari lanceerde ze haar website en ging ze aan de slag in haar eigen praktijk. Een kamer aan de voorkant van het huis werd omgebouwd tot een massagekamer. Inmiddels heeft Inge een mooie combinatie gevonden: drie dagen per week werkt ze in de HR en twee dagen besteedt ze aan haar eigen massagepraktijk en dat bevalt haar prima.

Hoe ben je op het idee van een eigen praktijk gekomen?

Voor Inge was één ding duidelijk: als ze dan toch een nieuw vak zou leren, wilde ze het op haar eigen manier doen.

'Ik had ook bij een wellnesscentrum of sauna kunnen gaan werken, maar ik dacht: als ik dit ga doen, wil ik niet in loondienst. Ik wilde echt alles zelf opzetten: mijn website bouwen, mijn marketing bedenken en bepalen hoe ik mijn ruimte wil inrichten. Dat geeft vrijheid, en dat vind ik heel fijn.'

Die persoonlijke aanpak zie je ook terug in haar praktijkruimte. Alles is erop gericht dat bezoekers zich op hun gemak voelen. 'Ik vind het belangrijk dat mensen binnenkomen en denken: hé, hier voel ik me lekker. Hier kan ik ontspannen.'

Heb je al een heel opvallend geval of een heel opvallende behandeling gehad?

Inge heeft in de beginperiode vooral geleerd hoe belangrijk het is om haar eigen grenzen te bewaken. Ze vertelt lachend over een behandeling die haar dat goed duidelijk maakte.

Een kennis vroeg haar eens of ze een sporter kon masseren die op korte termijn een wedstrijd had. De afspraak vond 's avonds plaats, na een volledige werkdag. Eenmaal op de massagetafel bleek de klant behoorlijk wat massagewensen te hebben: van de benen tot de schouders, nek en rug.

'Uiteindelijk was ik anderhalf uur aan het masseren. Toen dacht ik wel: dit is eigenlijk te veel. Je moet ook zelf ontdekken wat je aankunt en wat haalbaar is.'

Het werd een waardevolle les. 'Als iemand heel veel gemasseerd wil hebben, moet je ook durven zeggen: we hebben een uur de tijd, dus we zullen keuzes moeten maken. Dat hoort er ook bij.'

Wat kunnen klanten bij jou verwachten?

Persoonlijke aandacht staat bij Inge voorop. Ze wil niet zomaar beginnen met masseren, maar eerst weten wie er op haar massagetafel ligt en wat diegene nodig heeft.

Vooraf ontvangen klanten een intakeformulier. Tijdens het eerste gesprek bespreekt ze onder meer hun sportactiviteiten, eventuele klachten, medische achtergrond en verwachtingen.

'Ik vraag sowieso altijd: wat verwacht je van mij en wat kan ik voor je doen? Zo krijg ik een goed beeld van iemands behoeften en kan ik de behandeling daarop afstemmen.'

Dat maatwerk zit niet alleen in de massage zelf. Inge denkt ook graag mee over wat iemand daarnaast kan doen om soepel te blijven bewegen en prettig te kunnen sporten of werken.

'Stel dat iemand zes of zeven keer per week hardloopt en nauwelijks rust neemt. Dan bespreek ik dat ook. Soms is het beste advies juist om een dagje niet te trainen. Dat vinden fanatieke sporters niet altijd leuk om te horen, want die willen graag door. Maar voldoende herstel is belangrijk.'

Ook oefeningen om spieren losser te maken kunnen aan bod komen. 'Ik wil niet alleen die massage geven, maar ook nadenken over wat iemand verder nodig heeft. Juist dat persoonlijke vind ik mooi aan dit werk.'

Voor welke sporters is het vooral geschikt of bedoeld?

Hoewel Inge zelf een enthousiaste hardloper is en zich ook in de massage van hardlopers heeft gespecialiseerd, is iedereen welkom.

'Ik heb veel hardlopers op mijn massagetafel. Omdat ik zelf hardloopt, vind ik het interessant, welke spieren gebruik je dan, maar elke sporter is in principe welkom bij mij.'

En je hoeft niet eens een sporter te zijn om bij Inge terecht te kunnen. Ook mensen die veel achter een bureau zitten, weten haar te vinden.

'Als je veertig uur per week achter een laptop zit, kun je behoorlijk wat spanning in je nek



en schouders opbouwen. Die mensen help ik ook graag om de spieren wat losser te maken, zodat alles weer wat soepeler aanvoelt.' Of je nu traint voor een hardlooptwedstrijd of na een lange werkweek behoefte hebt aan ontspanning: Inge kijkt naar de persoon die voor haar zit.

Hoe ziet de gemiddelde behandeling eruit? Al bestaan die waarschijnlijk niet.

Bij een eerste bezoek neemt Inge ze extra tijd voor de intake. Bij een volgende afspraak begint ze altijd met een praatje: hoe gaat het, zijn er bijzonderheden en zijn er klachten waar ze rekening mee moet houden? Ook vraagt ze naar recente sportactiviteiten en eventuele pijn.

'Als iemand veel pijn heeft, bijvoorbeeld een pijnscore van vier of hoger op een schaal van nul tot tien, kan dat voor mij een reden zijn om niet te masseren. Dan is het misschien verstandiger om eerst een fysiotherapeut of huisarts te raadplegen. Ik wil natuurlijk niet dat iemand door een massage juist meer klachten krijgt.'

Als duidelijk is wat iemand nodig heeft, volgt de massage. Daarna krijgt de klant rustig de tijd om weer over te komen. Er staat een bekertje water klaar en er is ruimte om nog even na te praten.

Wanneer zou iemand eigenlijk voor sportmassage moeten kiezen?

'Wat mij betreft altijd', zegt Inge enthousiast. 'En dat zeg ik niet alleen om mijn eigen praktijk te promoten. Ik merk zelf hoeveel verschil het maakt.'

Ze laat zich ongeveer eens per twee weken masseren en ervaart dat haar spieren daarvoor prettiger reageren op trainingen. Volgens haar kan een sportmassage helpen om gespannen spieren en verhardingen losser te laten aanvoelen.

'Je helpt de spieren om te ontspannen, zodat ze tijdens een volgende training weer lekker

kunnen aanspannen. Ik zie het echt als een stukje onderhoud voor je lichaam.'

Welke tips zou je willen meegeven aan beginnende sporters?

Inge hoeft niet lang na te denken over haar belangrijkste advies: bouw rustig op.

'Als je gaat trainen voor bijvoorbeeld een halve marathon of de 4Mijl, moet je niet denken dat je het in een paar weken wel even doet. Mensen beginnen soms na lange tijd zonder sport ineens heel fanatiek. Maar je lichaam heeft tijd nodig om aan die belasting te wennen.'

Haar advies is om realistische doelen te stellen en stap voor stap op te bouwen. Begin bijvoorbeeld met drie kilometer en breid dat geleidelijk uit naar vier en vijf kilometer. En minstens zo belangrijk: plan voldoende rust in.

'Je hoeft niet iedere dag tot het uiterste te gaan. Als je je lichaam tussendoor de kans geeft om te herstellen, kun je daarna vaak weer beter verder. En laat je masseren natuurlijk.'

Komen je cliënten vooral hier vandaan, of ook verder om de stad heen?

Inge ontvangt niet alleen klanten uit de directe omgeving. Ook mensen uit bijvoorbeeld Leek en Roden weten haar praktijk te vinden. Dat vindt ze bijzonder leuk.

'Ik ben natuurlijk niet de enige sportmasseur in de stad. Dan is het mooi dat mensen toch bewust voor mij kiezen. Blijkbaar spreekt mijn manier van werken hen aan.'

Ook in de buurt wordt haar praktijk steeds bekender. Sinds er buiten een bordje hangt waarop staat dat ze NGS-sportmasseur is, krijgt ze steeds vaker een belletje van buurtgenoten.

'Dan zeggen mensen: 'Hé, ik zie dat je een massagepartij hebt. Dat wist ik niet. Ik woon hier in de flat bijvoorbeeld. Kan ik een keer langskomen?' Dat vind ik superleuk.'

WIJ SELWERD

Nieuws van WIJ Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk Goed nieuws voor jeugd en ouders in Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk

Vanuit Positief Opgroeien Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk is er weer volop nieuws voor kinderen, jongeren, ouders en andere geïnteresseerden.

Nieuwe ontmoetingsplek voor jongeren
Vanaf eind oktober krijgt de Duindoorn een nieuwe bestemming. Op drie momenten per week gaat Stichting SCN hier een ontmoetingsplek voor jongeren vanaf 12 jaar vormgeven. Meer informatie hierover volgt binnenkort. Ben je tussen de

12 en 23 jaar? Kom dan vooral eens een kijkje nemen.

Flo's Speeltheek vaker open

Ook bij Flo's Speeltheek in de Vensterschool is er goed nieuws. Vanaf nu is de speeltheek geopend op maandag, dinsdag en woensdag van 12.00 tot 15.00 uur. Kinderen van 0 tot 8 jaar kunnen er spelen én inmiddels ook speelgoed lenen. Kom gezellig langs.

Onze Kinderwijkraad is actief.

In onze wijken hebben we ook een (Vreedzame) Kinderwijkraad, waar we ontzettend trots op zijn. Kinderen van de vier basisscholen – de Pendinghe, de Bisschop Bekkersschool, de Bekenkampschool en De Wegwijzer – doen hieraan mee.

De Kinderwijkraad is te volgen via Instagram: @kinderwijkraadSPT.

En er staat al een leuke activiteit op de planning. Op 28 oktober om 14.30 uur organiseren de kinderen een smoothie-actie op het schoolplein van de Pendinghe, bij de Vensterschool. Kom kennismaken met de kinderen van de Kinderwijkraad en geniet van een lekkere, zelfgemaakte én gezonde smoothie.

Kijk ook eens op
www.check050.nl.
We zien jullie graag in de wijk.



Sunny Selwerd

Meedoen in Sunny Selwerd

(betaald werk)

CHAUFFEUR IN DE HORECA

Voor een toonaangevende groothandel in de horeca zijn we op zoek naar een enthousiaste chauffeur.

Arbeidsvoorwaarden:

- Direct perspectief: Een fijne baan met uitzicht op een vast contract;
- Goede begeleiding: Wij helpen je stap voor stap bij je terugkeer naar de arbeidsmarkt;
- Met behoud van uitkering
- Salaris en extra's: Een marktconform salaris, vakantiedagen en een goede pensioenregeling;
- Sfeer: Een warm en collegiaal team waarin iedereen gelijk is.

Wat voor kandidaat wordt gezocht:

Als chauffeur ben jij het visitekaartje van het bedrijf.

- Je laadt de bestellingen in je wagen.
- Je bezorgt verse producten netjes bij restaurants, cafetaria's en andere horecazaken.
- Je maakt een vriendelijk praatje met de klant en zorgt dat alles klopt.
- Je beheert de emballage (zoals lege kratten) die je mee terugneemt naar het distributiecentrum
- **Rijbewijzen:** B BE CE

Kenmerken van de vacature

- Parttime, 24 uur
- Tijdelijk contract, voor 1 jaar
- Vervaldatum vacature: 01-11-2026

Relevante werkervaring: werkervaring gewenst

Info: Roelant Oude Brunink | roelant.oude.brunink@ groningen.nl

MEDEWERKER KRUIDVAT

Bij Kruidvat worden veel medicijnen verkocht, luiers en andere babyproducten, make-up, huishoudelijke producten en speelgoed. Als winkelmedewerker ben je verantwoordelijk voor diverse taken zoals: vakkenvullen, kassawerkzaamheden, magazijnwerkzaamheden, schoonmaken en het geven van advies.

Ook als je nog geen ervaring hebt ben je welkom. Er zijn zelfs mogelijkheden om wat rustiger te starten, denk hierbij aan een kleiner takenpakket of je uren langzaam uitbreiden. Wil jij uitgedaagd worden? Dan kan je door Kruidvat worden opgeleid tot drogist.

Arbeidsvoorwaarden

- Een goed startsalaris: afhankelijk van je ervaring tussen de € 2.361,- en € 2.554,- bruto per maand (vanaf 21 jaar) bij een dienstverband van 37 uur per week. Aantal uren per week in overleg.
- Mogelijkheid om uren en/of taken aan te passen.

Wat voor kandidaat wordt gezocht:

Je vindt het niet erg om overdag, 's avonds, in het weekend, op feestdagen of tijdens schoolvakanties te werken. Daarnaast vindt het leuk om met klanten te werken en kan je fysiek werk zoals vakkenvullen goed aan. Werkervaring in de branche is niet vereist.

Info: Noelle aan de Stegge | noelle.aan.de.stegge@ groningen.nl

(vrijwilligersfunctie)

GASTHEER / GASTVROUW



Wat je doet

Nieuwe gasten ontvangen, kassa bedienen, telefoon opnemen, koffie en thee schenken, gasten bedienen en administratie kassasysteem (maaltijden inboeken)

Wat we vragen

- Je vindt het leuk om aanspreekpunt te zijn voor zowel gasten en collega's
- Je vindt het leuk om administratief bezig te zijn.
- Je bezit goede communicatieve vaardigheden.

- Je hebt een actieve werkhouding.
- Je bent lichamelijk in staat de werkzaamheden uit te voeren.
- Je kunt zowel zelfstandig als in een team werken.

Wat we je bieden

- Je vindt bij ons afwisselend werk met enthousiaste collega's.
- Samen met jou bekijken we wat het beste bij je past.
- Een gezellige werksfeer.
- Er zijn mogelijkheden om door te groeien naar andere projecten.

Samen met jou gaan we kijken of er een mogelijkheid is de plek in te vullen met een participatiebaan, indicatie of een ander traject vanuit de Gemeente/UWV.

Onze werk- en projectbegeleiders zijn zeer ervaren. Samen met jou bekijken ze hoeveel en welke begeleiding en ondersteuning je nodig hebt.

Info: Anna Janse | 0621554355 | a.janse@werkpro.nl

SCHOONMAKER VENSTERSCHOOL SPT

(Selwerd Paddepoel Tuinwijk)



Wat je doet

- Jouw werkzaamheden dragen bij aan een schone veilige school.
- Je verricht schoonmaakwerk aan het sanitair en in de kantoren.
- Je verricht schoonmaakwerk in de openbare ruimtes van de Vensterschool.
- Je meldt technische storingen en onrechtmatigheden.

Wat we vragen

- Je vindt het leuk om schoon te maken.
- Hebt geen moeite met vroeg opstaan (begintijd bij voorkeur 7.30 uur).
- Je bezit goede communicatieve vaardigheden.
- Je hebt een actieve werkhouding.
- Je bent lichamelijk in staat de werkzaamheden uit te voeren.
- Je kunt zowel zelfstandig als in een team werken.

Wat we je bieden

- Je vindt bij ons afwisselend werk met enthousiaste collega's.
- Samen met jou bekijken we wat het beste bij je past.
- Een gezellige werksfeer.
- Er zijn mogelijkheden om door te groeien naar andere projecten.

Samen met jou gaan we kijken of er een mogelijkheid is de plek in te vullen met een participatiebaan, indicatie of een ander traject vanuit de Gemeente/UWV.

Onze werk- en projectbegeleiders zijn zeer ervaren. Samen met jou bekijken ze hoeveel en welke begeleiding en ondersteuning je nodig hebt.

Info: s.effing@werkpro.nl | 06 10863161

VUIL PRIKKEN SAMEN MET BEWONERS

Lentis wonen

Op de maandagochtend starten de dag bij Lentis wonen om 10 uur met een kopje koffie in de inloop. Van daaruit ga je met een aantal bewoners vuil prikken in de wijk om zo de leefomgeving netjes te houden. Na afloop is er weer gelegenheid om een kopje koffie te drinken. Wie wil helpen om op stap te gaan?

Info: Jolanda Weinans | j.weinans@lentis.nl | 0657013023

HORECAMEDEWERKER

Wij(k)werken Vensterschool Selwerd/Paddepoel

Als horecamedewerker ontvang je gasten in het Parrelcafé, neem je bestellingen aan en maakt deze klaar, je rekent af en zorgt ervoor dat het café er netjes uitziet. Je bent klantvriendelijk, servicegericht en kan opgaan met geld en de kassa. Er zijn ervaren werk- en projectbegeleiders. Samen met jou bekijken ze hoeveel en welke begeleiding en ondersteuning je nodig hebt. Help je mee?

Info: Anna Janse | a.janse@werkpro.nl

Wandel mee door de wijk

Wat doen wijkvernieuwing en energietransitie eigenlijk met de mensen die er wonen? Wat brengt het, hoe voelt het, wat gaat er verloren en wanneer is het eigenlijk klaar? Daar zijn bewoners van andere delen van de stad en bijvoorbeeld medewerkers van de gemeente best nieuwsgierig naar. Tijdens Let's Gro op 6 en 7 november staan een aantal Selwerders klaar om met geïnteresseerden in gesprek te gaan tijdens een wandeling door de wijk. Ook als je in Selwerd woont ben je welkom!

Startpunt van deze meertalige 'beleefroute' is het Infopunt Selwerd op het winkelplein. Je maakt kennis met onder andere Sunny Selwerd, WarmteStad, Het Wijkbedrijf, De Berk en de Volkshuis. Je hoort verhalen die De Wijk De Wereld heeft opgehaald, je ontdekt de impact van een warmtenet in Selwerd, je maakt kennis met de Buurttaxi, je ziet wat er gedaan wordt aan de veiligheid, je komt langs de nieuwste kunstinitiatieven en je komt erachter waarom nieuwe elektriciteitshuisjes nu juist op die ene plek komen. De route eindigt ook in het Infopunt Selwerd, waar je over verschillende vraagstukken kunt meedenken en napraten.

Wandel mee! Op 6 & 7 november van 11.00 tot 13.00 uur.

Met De Wijk de Wereld was zo'n wandeling al een succes.



Voorbereidende werkzaamheden voor het warmtenet in Selwerd-Zuid. De eerste particuliere woningen zijn aangesloten.



Warme Wijkmaaltijden in Buurthuiskamer De Berk

De Warme Wijkmaaltijd op Burendag was een succes en het vervolg zit al in de planning! Donderdag 5 november is de eerstvolgende. Het streven is om één keer per week op een donderdag, een Warme Wijkmaaltijd aan te bieden.

De Warme Wijkmaaltijd is een initiatief van De Berk en het Wijkbedrijf. Het Wijkbedrijf organiseerde tot afgelopen voorjaar maaltijden in De Duindoorn, maar dat stopte afgelopen zomer.

De Warme Wijkmaaltijd is een nieuwe stap voor De Berk. "De wijkvernieuwing heeft ons aangewezen als buurthuiskamer, een plek waar je overdag altijd kunt binnenlopen voor koffie, thee, even praten en/of een activiteit", zegt voorzitter Eddy Buwalda. En dat ga je de komende tijd zien. Eigenaar Patrimonium is samen bezig met de gemeente plannen aan het maken om het pand wat te moderniseren en aantrekkelijker te maken. Eddy: "Er komen bijvoorbeeld openslaande serre-deuren naar het pleintje, en daar maken we een terras." Ook zijn er vergoederde plannen om de inrichting gezelliger te maken met subsidie aanvraag van Nij Begun.

En hoe zit het met de keuken? "Die is een stuk kleiner dan die in De Duindoorn, maar met eenvoudige maaltijden kan het, weten we door Burendag. Ook hier gaan we wat verbeteren. We krijgen een nieuwe keuken op een andere plek in het gebouw en het huidige keukentje wordt de uitgifte. Ook is de nieuwe keuken dan helemaal klaar om dagelijks open te kunnen zijn. Wat komt er op het menu van de Warme Wijkmaaltijd? "Eenpansmaaltijden uit alle windstreken. Dus een beetje avontuurlijk maar ook Hollandse pot." Een maaltijd kost 6,50 euro, een toetje 1 euro.

Mee-eten? Meld je aan via wijkcentrumdeberk.nl of meld het een dag eerder aan de balie. Is dat lastig? Vraag dan hulp tijdens de koffie-ochtenden op woensdag en vrijdag in De Berk.



Warmtenet voor eerste 10 woningen Selwerd-Zuid

Hoe kun je de energietransitie in een buurt het beste aanpakken? Om daar antwoord op te krijgen, wees de rijksoverheid een paar jaar geleden een aantal wijken in het land aan als proeftuin. Selwerd-Zuid is er een van. In dat kader zijn daar nu 10 woningen van particuliere eigenaren aangesloten op het warmtenet. Op 17 september stonden de ervaringen van bewoners centraal tijdens een bijeenkomst in het Informatiepunt.

Gedurende het aansluitproces kregen de bewoners van de tien huizen te maken met aannemers, installateurs, werkzaamheden voor de voordeur en in huis... Hoe was dat voor hen? "Dat wilden we precies weten, zodat we van hun ervaringen kunnen leren", zegt wijkregisseur Annemarie Hofman-Tualena van de gemeente Groningen.

Alleen bewoners aan het woord
"Al tijdens de werkzaamheden hielden we vinger aan de pols door langs te gaan, we gaven kaartjes af waarop bewoners hun feedback konden geven, en stuurden vragenlijsten", vertelt Annemarie. Als afsluiting organiseerden we een 'bewonersarena': bewoners zaten aan tafel en deelden hun ervaringen aan de hand van stellingen en vragen van de gespreksleider. In een kring om hen heen zaten de betrokken aannemers, installateurs, projectleiders, ambtenaren, professionals van de energietransitie en wijkvernieuwing, plus bewoners uit de klankbordgroep. Zij mochten alleen luisteren, niet spreken. De stem van de bewoners uit het experiment werd echt gehoord. Super waardevol."

Wat vonden de bewoners van het proces?
Allereerst positief: dat ze goed geholpen en begeleid zijn door Grun-

neger Power. Minder prettig was het dat ze steeds thuis moesten zijn. Zie dat maar eens te combineren met je werk, bijvoorbeeld. Ze vonden het goed en plezierig dat ze overal bij betrokken werden, maar zeiden ook 'op een gegeven moment moet het wel klaar zijn'. De tien zijn allen ook zeer tevreden over hun aansluiting op het warmtenet, maar de winter moet nog beginnen. Annemarie: "Natuurlijk is ook de energierekening onderwerp van gesprek geweest. We moeten goed beseffen dat die omhoog gaat voor iedereen in Nederland en dan is het goed te weten dat je met een aansluiting op een warmtenet meestal voordeliger uit bent. Dit is uitvoerig vooraf besproken met de bewoners."

Verbeteren gaat niet vanzelf
Natuurlijk was er ook gemopper gedurende het proces. Een aardgas-vrije buurt, opnieuw ingerichte stra-

ten: die zijn er niet zomaar ineens. De straat gaat open, je moet ergens anders parkeren, je loopt zand en modder naar binnen... Kortom het geeft ongemak. "We doen dit niet zomaar voor de lol", zegt Annemarie. "Je moet af en toe verbeteren en opknappen, voor de leefbaarheid en om ergens prettig te wonen. En dat realiseerde iedereen zich ook."

Het vervolg in Zuid

De projectgroep gaat nu andere woningen in Selwerd-Zuid aansluiten: "Alleen bij woningeigenaren die dat willen natuurlijk". De eerste 100 eigenaren die zich aanmelden voor een aansluitingsovereenkomst, krijgen die gratis, net als de bewoners die meededen aan het experiment. Wie wacht, zal aansluitingskosten betalen. "Daarover heeft Grunneger Power in samenwerking met WarmteStad uitgebreid gecommuniceerd."

Sunny Selwerd

Wat is het alweer vroeg donker.



SELWERD

Asset Based Community Development, oftewel ABCD!

Zowel in Selwerd als in Paddepoel zijn er Buurtteams opgezet. Het Buurtteam is een samenwerking van wijkbewoners, wijkwerkers en wijkorganisaties. Het doel is om de leefbaarheid in de wijken te vergroten, en de sociale basis te verstevigen. We werken volgens ABCD. Dit betekent dat we voortdurend op zoek zijn naar talenten en krachten die in de wijk aanwezig zijn, en die waar mogelijk met elkaar te verbinden. Vaak zijn dit er veel meer dan we eigenlijk weten! We kennen bijvoorbeeld allemaal de speeltuin, de sportvereniging en het winkelcentrum. Maar ieder mens, iedere wijkbewoner, heeft wel een talent of een kracht. Als we al deze krachten en talenten bundelen kunnen we samen de buurt fijner en prettiger maken! Bewoners staan aan het roer om talenten en krachten voor elkaar en voor de buurt in te zetten. Het is daarom belangrijk dat juist buurtbewoners zich aansluiten bij de Buurtteams. Wil je meer informatie over het Buurtteam of zou je graag willen deelnemen aan het Buurtteam van Paddepoel of van Selwerd? Neem dan contact op via de mail: buurtteampaddepoel@outlook.com of buurtteamselwerd@outlook.com

ABCD

omdat de wijk van ons allemaal is!

neem contact met ons op als jij óók een feestje wilt organiseren op jouw plein!

Een wijkbewoner had als droom voor de wijk een muurschildering, en die is gerealiseerd!

ZOMERTOUR PADDEPOEL

Hoe heeft het Buurtteam Paddepoel dit heeft ervaren:

Samen in gesprek.
Paddepoel spreekt, wij luisteren.

Aan bellen, nieuwe inwoners ontmoeten. Tijdens het gesprek samen genieten van het Orionpark, zon en een ijsje.

Wat voor de ene irritatie is, is voor een ander geen probleem.
Alle belevingen zijn persoonlijk, samen zijn we de wijk.

Met de stellingskaartenspel en wenskaarten van Lefier
Kwamen er mooie gesprekken met elkaar op gang.

Dikke pret door te gamen met de politie, hoe zo?
"Om mijn kinderen te leren hoe ze veilig op social media kunnen en hen bewust te maken."

Leven met weinig geld is een uitdaging,
"En dan win je opeens een boodschappen pakket, zo blij meel!"

Vanuit Kansrijke start, samen een feestje bouwen in de nieuwe Bisschop Bekkerschool
Genieten van het verhaal van "kleine aap" door Dineke en de muziek van troubadour Hans.

De zomertour bracht de wijk en haar bewoners dicht bij elkaar!
Achter ieder verhaal schuilt meer dan dat je op het eerste gezicht ziet.

PADDEPOEL



Nieuws uit De Fontein

Kerk open op woensdag

Iedere woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur staan de deuren van **De Fontein, Eikenlaan 255**, voor u open. U bent welkom voor ontmoeting en een praatje bij een kop koffie of thee. Maar u kunt ook binnenlopen om even de stilte te zoeken, een kaarsje aan te steken of de tentoonstelling te bekijken. Verder vindt u in de hal de weggeefkast en kunt u iets inbrengen voor de voedselbank.

Tijdens de koffiemorgens op woensdag is ds. Anita van der Heide aanwezig. Wilt u haar spreken, dan is dat een goed moment. Zij werkt voor De Fontein op woensdagmorgen en op vrijdag.

Boeken- en puzzelmarkt op zaterdag 7 november

Op zaterdag 7 november van

13.00 tot 16.00 uur wordt een boeken- en puzzelmarkt gehouden.

Heeft u boeken, cd's, dvd's, lp's en/of legpuzzels waar u niks meer mee doet, dan ontvangen wij die graag om te verkopen voor een goed doel. U kunt ze brengen naar De Fontein op de volgende dagen:

- **maandag 2 november** tussen 15.00 en 17.00 uur
- **donderdag 5 november** tussen 15.00 en 17.00 uur

Mocht u het zelf niet kunnen brengen, dan mag u mailen naar mail@defontein.info of bellen naar 06-54995644.

De opbrengst is bestemd voor stichting Ushersyndroom, voor kinderen met Usher.

We nodigen u hierbij natuurlijk ook uit om gezellig te komen snuffelen tussen de boeken en puzzels en elkaar te ontmoeten onder het genot van een kopje thee, koffie of fris met iets lekkers. Tot zaterdag 7 november.

Sint Maarten

Kom op 11 november met je lampion ook langs in De Fontein. Je hoort het verhaal van Sint Martinus. Er is warme chocolademelk en lekkers. Kom jij

ook? 11 november van 16.30 tot 18.30 uur.



Filmavonden in De Fontein

Op filmavonden bent u vanaf 18.30u welkom voor koffie en thee. De film begint om 19.00 uur. **Kosten:** een vrijwillige bijdrage

Donderdag 22 oktober vertonen we de film *Selma* (2014). Deze indrukwekkende film vertelt het verhaal van de historische marsen van Selma naar Montgomery onder leiding van Martin Luther King. Tegen de achter-

grond van de strijd voor gelijke burgerrechten laat de film zien hoe moed, volharding en solidariteit verandering mogelijk maken. Een inspirerend verhaal over gerechtigheid en menselijke waardigheid.

Donderdag 19 november vertonen we de film *The Bookshop* (2017). In een klein kustplaatsje besluit een vrouw tegen de stroom in een boekhandel te openen. Haar liefde voor literatuur brengt niet alleen verhalen tot leven, maar zet ook bestaande verhoudingen op scherp. Een warme en sfeervolle film over idealen, doorzettingsvermogen en de kracht van boeken om mensen te raken.

Wie helpt mee met de buurtvieringen?

De afgelopen jaren hebben we met veel plezier buurtvieringen georganiseerd, laagdrempelige vieringen waarin ontmoeting, inspiratie en verbinding centraal staan. Ook in 2027 willen we daar heel graag mee doorgaan. Daarvoor hebben we wel versterking nodig. Daarom zijn we op zoek naar een paar nieuwe mensen die het leuk vinden om samen met ons deze vieringen

vorm te geven. Lijkt het je leuk om mee te doen? We horen heel graag van je. Aanmelden kan tot en met **zondag 8 november** via buurtvieringen@defontein.info.

Actie 'kaarsresten voor Oekraïne'

Als brei- en haakclub doneren we regelmatig onze gemaakte spullen aan de Friese Rijders in Haulerwijk; vrijwilligers rijden elke week naar Oekraïne met diverse hulpgoederen.

Zij zamelen ook kaarsen en resten van kaarsen in. Zij smelten deze om en vullen er conservenblikken mee, die dienen als warmte- en lichtbron voor bijvoorbeeld soldaten aan het front in Oekraïne. Spaart u mee?

In de hal van De Fontein, bij de leestafel, staat een doos waar u de kaarsen en kaarsresten in kunt doen. Wij zorgen dat het in Haulerwijk komt. Alvast heel hartelijk dank.

Aanvullende informatie over de diverse activiteiten vindt u op onze website: www.defontein.info

U kunt de bewoners van 't Blauwbörgje een fijne dag bezorgen

Het jaar 2026 is door de Verenigde Naties uitgeroepen tot het Internationale Jaar van de Vrijwilliger. Bij 't Blauwbörgje betekent dit dat we onze vrijwilligers extra in het zonnetje zetten. Zo organiseerden we onlangs een gezellige middag om vrijwilligers te bedanken voor hun inzet. Alle vrijwilligers kregen een goudkleurig speldje met daarop 'Vrijwilliger - hart van goud' en een lekkere Knols koek.

Wilt u ook vrijwilliger worden en bijdragen aan het welzijn van onze bewoners? Hebt u een uurtje per week de tijd? Zeker in de donkere dagen voor

kerst is een uurtje met een bewoner een kop koffie of theedrinken enorm waardevol. Maar gaat u liever met een bewoner fietsen of wandelen, koekjes bakken of wilt u een keer koken voor onze bewoners, dan zijn wij en onze bewoners u daar ook heel dankbaar voor.

Bent u enthousiast geworden, dan kunt u een e-mail sturen naar Marjolijn Onrust, vrijwilligerscoördinator van 't Blauwbörgje. Ook als u meer informatie wilt, kunt u haar benaderen. Haar e-mailadres is: m.onrust@dignis.nl



Afronding Hibiscus en voorbereiden start Saffraan Selwerd

Tekst en foto's: Hans Mulder

Het nieuwe appartementencomplex Hibiscus nadert haar voltooiing. De afbouw is in volle gang. Vanaf de Eikenlaanflat is een goed beeld van de hele bouwplaats te zien. De gevels en het binnenwerk worden steeds meer zichtbaar nu de steigers ook al gedeeltelijk zijn gedemonteerd. De oost- en noordgevels zijn vanaf de straat ook goed te bekijken. Op de hoek Esdoornlaan en Eikenlaan, is het terrein bouwrijp gemaakt voor de bouw van het tweede complex van Nijestee. Uitvoerder Trebbe zal ook dit complex (met de naam Saffraan) gaan bouwen. Als alles volgens planning verloopt, zal de bouw in november starten. Saffraan is een bouwblok dat uit drie delen zal bestaan. Op de begane grond zullen commerciële ruimten worden ontwikkeld met daarboven een gedeelte voor par-

keren en daarboven vier etages met appartementen.



Workshops en spreekuren in Forumbibliotheek Selwerd

Ingezonden

Dit najaar organiseert het Informatieplein in de bibliotheek drie workshops. Op 22 oktober kan je om 10.00 uur meedoen aan een workshop Veilig bankieren door het Bankinformatiepunt. Op 5 november om 13.00 uur geeft de Energiebank informatie over oplossingen in huis om energie (geld) te besparen. Op 19 november kan je om 13.30 uur meedoen aan de cursus Anders denken naar werk door het Trainingscentrum van de gemeente Groningen. Wil je meedoen? Meld dat dan van tevoren bij de bibliotheek. Dat kan ook door te bellen naar 050 368 06 36 of door te mailen naar basisvaardigheden@forum.nl. Voor vragen over allerlei onderwerpen kan je elke donderdagmiddag terecht op het Informatieplein in de bibliotheek tussen 13.00 en 15.00 uur.

Foto: Nienke Maat



De Monnik en zijn ritme

Telkens wordt de monnik door de klok gewezen op de aanvang van het gebed. Telkens loopt hij door de gang over de plavuizen onder het ritme van de gewelven. Telkens weer. Telkens zingt hij met zijn medebroeders de psalmen in de kapel.

Telkens weer. Telkens blijft het stil bij het eten in de refter. Zo was het in het begin, zo is het thans en voor immer tot in de eeuwen der eeuwen. Telkens weer.

Hans Mulder
Foto: Roel Mulder

WIJKPLAATS PADDEPOEL

Vanuit de Wijkplaats werken we samen aan een betrokken en toekomstbestendig Paddepoel

Kom je kijken naar de Wijkplaats in de maak? Iedere woensdag tussen 12:00-14:00

Misschien heb je een idee voor de Wijkplaats of een betrokken en toekomstbestendig Paddepoel? Dat horen we graag. Wij zijn op zoek naar de wijkwijsheid die er al is.

Doe mee en deel jouw idee voor Paddepoel
Kijk op wijkplaatspaddepoel.nl of kom langs

Samen maken we Paddepoel!

AGENDA

WIJKPLAATS
PADDEPOEL

DEUREN OPEN
IEDERE WOENSDAG
12:00 - 14:00

PADDEPOEL INFO
INLOOFSPEEKUUR
IEDERE VRIJDAG
12:00 - 17:00

HEB JE EEN IDEE?



Wijkplaats Paddepoel
Eikenlaan 300 (ingang Noord
Winkelcentrum Paddepoel)

PARK SELWERD

Op burendag was het parkfeest voor wijkgenoten en parkmakers uit Paddepoel, Selwerd, Tuinwijk en omstreken.

We deelden parkverhalen, parkplannen en parkdromen. Het werd een topmiddag met wijkhapjes, parkkunst en parkpret. Dat was de afsluiting van ons eerste jaar parkprogramma.

Samen met de gemeente zijn we nu bezig met het realiseren van een bankje rond een rode Esdoorn op het grote veld. Zodra die er staan viëren we dat samen.

Volgend jaar gaan we verder met plekmakerij en parkpret in Park Selwerd voor meer sociale verbinding en wijkkliefde. Zet de volgende data vast in jouw agenda:

PARKPROGRAMMA 2027

→ Park Selwerd

Triple Wijkfest
zaterdag 5 juni 2027

Buurtcamping Park Selwerd
9, 10 en 11 juli 2027

Parkfeest
(datum volgt nog)

Meer weten? parkselwerd.nl

MAAK GEBRUIK VAN JOUW WIJK

Heb jij een goed idee voor Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk, een goed idee voor Groningen of de wereld? Ben je jong genoeg (tot max 25 jaar) en woon je in Selwerd, Paddepoel of Tuinwijk?

Jouw wijk helpt je verder!

Kijk hier als je jong bent met een goed idee en je wel wat hulp kan gebruiken.
desamenmakerij.nl/jongewijkkracht/



Groningen Noord

#wijzijnnoord

Groningen Noord is ruim, eigenzinnig en divers. Samen hebben we verschillende blikken op dit stadsdeel

Maak het mee
en deel jouw blik
op Groningen Noord



www.groningennoord.nl

Al meer dan 50 jaar uw visspecialist

van Winkelcentrum Paddepoel

geldig t/m 18 november

6 oesters

geserveerd met
citroen & frisse sla

Vers, puur en
vol van smaak!

voor
€ 11,95

geldig t/m 18 november

Bloemkool- schotel met zalm

500 gram

€ 6,95

geldig t/m 18 november

Plate lekkerbek

Met patat, rauwkost, drinken en
twee sausjes.
Bij ons opeten of om mee te nemen!

van € 14,95
€ 12,95

Groot assortiment
Familie Kesbeke
fijne tafelzuren



Aanbiedingen alleen geldig tegen inlevering van de bonnen, maximaal 1 bon per aanbieding per klant.



visspecialist
Pasèl

Winkelcentrum Paddepoel
Dierenriemstraat 126 Groningen
050 - 577 11 01

Gezond voor allemaal:
www.visspecialistpase.nl