de Lewenborger

jaargang **29**
8
oktober **2026**

Uitgever BWPL I Wijkkrant voor Lewenborg - Drielanden - Meerstad - Noorddijk - Oosterhoogebrug - Rijksweg - Ruischerbrug - Ruischerwaard - Zilvermeer



De Noordermolen I Foto © Johan Hoekstra

Buurtmoeder aan het woord

In onze mooie groene wijk Lewenborg zijn...



ACTUEEL pag. 9

Vooruitblik Let's Gro

Let's Gro is weer aanstaande...



LET'S GRO pag. 22

Boekje met kunstroute Lewenborg is uit!

LEWENBORG Op zaterdag 17 oktober vond de lancering plaats van het boekje van Kunstpunt Groningen met daarin een kunstroute door Lewenborg.
In De Oude Bieb werd het eerste exemplaar van het boekje door de directeur van Kunstpunt uitgereikt aan kinderburgemeester Lotta.

tekst en beeld: Saskia Osinga



Totstandkoming

Na een bewonersavond kwam het idee van een kunstroute in een stroomversnelling. Wijkbewoner Otto kwam met het idee en er werd contact met Kunstpunt Groningen gezocht. In coronatijd was al eens een inventarisatie gemaakt van alle kunstwerken in de openbare ruimte in en rond Lewenborg en de koppen werden bij elkaar gestoken. Samen met wijkbewoner èn Kunstpuntmedewerker Marja Corten-Kuiper gingen Otto en Saskia aan de slag in een werkgroep. Er komt veel kijken bij de totstandkoming van zo'n boekje: kun je alle kunstwerken erin kwijt en waarom wel of niet? Is er voldoende informatie te vinden over alle kunstwerken en hun makers? Wat is een logische route om te volgen? Met al dit soort vragen is de werkgroep ruim een jaar in de weer geweest. De kunstwerken voor het boekje werden geselecteerd, er werden teksten geschreven en er moesten foto's gemaakt worden. En natuurlijk moest er reclame gemaakt worden: overal in de wijk werden posters opgehangen. Fotograaf Sebastiaan Rodenhuis maakte de foto's voor het boekje.

Kunstpunt heeft alle expertise in huis als het gaat om kunst in de gemeente Groningen en heeft alle kunst in de openbare ruimte in kaart gebracht. Op de website van Kunstpunt Groningen is hierover veel te vinden. Lieselot van Damme, de directeur van Kunstpunt Groningen, is blij met de hoge opkomst. Ze benadrukt dat er In Lewenborg unieke kunstwerken staan van beroemde kunstenaars. In mei komt er nog een fietsroute uit waar de stadsmarkering van Lewenborg in meegenomen is. Ze dankt alle betrokkenen bij het realiseren van dit project.

Le Roy gebieden en Noorddijk

Een kunstroute zonder daarin de Le Roy gebieden mee te nemen was natuurlijk ondenkbaar. Louis le Roy, de landschapsarchitect was nauw betrokken bij het ontstaan van de wijk Lewenborg en had een filosofie over de acht hectare stadsnatuur die door de wijk slingert. De langdurige samenwerking tussen mens en natuur staat er centraal. Een illustratief voorbeeld daarbij zijn de in het boekje vermelde ecokathedralen: Door de tijd heen groeien er plantjes en mossen in en op de kathedralen en zoeken tal van kleine diertjes er een schuilplaats. Bij de entree van Lewenborg vinden we aan Noorddijkerweg de stadsmarkering 07 van William Forsythe, bij het grote



Marja geeft uitleg bij het kunstwerk de witte bol

publiek bekend als de 'kromme bomen'. Marja Corten legde uit dat dit haar favoriete kunstwerk is. Voor haar symboliseert dit landschapskunstwerk het thuiskomen in de wijk. Ook Otto en Saskia vertelden over hun favoriete kunstwerken in Lewenborg.

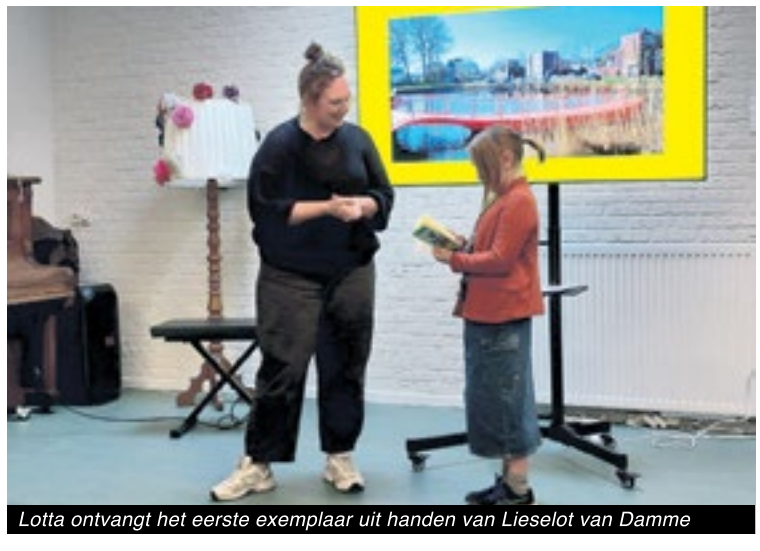
De ark van Lewenborg

Saskia was betrokken bij het kunstwerk de Ark van Lewenborg. Die kwam tot stand tijdens de coronatijd, toen Lewenborg haar 50-jarig bestaan vierde. Ze bezocht de maker, Maria Koijck in haar atelier. Koijck is bekend van haar kunstwerken waarin afval verwerkt is. Zij maakte van oude tandwielen van kinderfietsen en oud ijzer deze ark. Schoolkinderen uit de wijk maakten een portret van zichzelf die in de ark te zien zijn. Otto staat stil bij het nieuwe kunstwerk van Paul en Albert, getiteld Freedom is Fluid, dat in het Bevrijdingsbos is geplaatst in het kader van 80 jaar bevrijding in 2025. Een gedicht over kunst wordt voorgedragen door Sigrid Kingma. Zij verwondert zich dat we hier veel kunstwerken zonder titel hebben en vertelt dat in het Le Roy gebied allerlei kunst te vinden is: beeldhouwwerken, kettingzaagconstructie en in de hekwerken.

Kinderburgemeester Lotta vertelt tot slot over haar favoriete kunstwerk, Wal/schip Interface van Jeroen Doorenweerd. Zij vindt het een heel goed kunstwerk voor kinderen, omdat je er naar het water kunt kijken, erop kunt zitten of eroverheen rennen. Ze hoopt dat de Lewenborgers nog lang plezier hebben van dit oranje schip. Dan ontvangt Lotta het eerste exemplaar van het boekje van de directeur van Kunstpunt. Daarna gaan de aanwezigen met de gidsen op pad om per fiets of lopend de kunstroute af te leggen. Na afloop is er een gezellige nazit in De Oude Bieb waar de gastvrouwen klaarstaan met hapjes en drankjes. De boekjes met de kunstroute kun je vinden in wijkcentrum het Dok, De Oude Bieb en Gezondheidscentrum Lewenborg.

Meer kunst?

Kijk dan op *kunstpuntgroningen.nl*



Lotta ontvangt het eerste exemplaar uit handen van Lieselot van Damme

OUDERDOM

Noem mij de kleur waarin ik
naam
in weten niet meer ken

De deurmat heb ik afgelegd
de vegen schoongewreven
het zonlicht dat de ramen kiert
geborgen in mijn schoot

Er valt een bladzij uit de herfst
zij lijkt in rood gedrukt

vergeeld en ongelezen.

© JELOU

COLOFON

Contact
Heeft u kopij die u graag in de volgende editie van De Lewenborger geplaatst zou zien? Stuur dan een mail naar redactie@lewenborger.nl.
We proberen uw kopij in de eerstvolgende Lewenborger te plaatsen. Helaas kunnen wij niet garanderen dat uw artikel ook daadwerkelijk geplaatst wordt. Dit is elke maand weer afhankelijk van de hoeveelheid beschikbare ruimte en hoeveelheid advertenties.
Heeft u een vraag of opmerking naar ons gestuurd, dan proberen wij u zo spoedig mogelijk te antwoorden.

Fotografie
Janet Gerbens-Bos, Saskia Osinga, Joanna Paszkiewicz, Johan Hoekstra

Redactie
Hanneke Verwey, Joanna Paszkiewicz, Henk Busker, Piet Gruisen, Jelou Dichter, Saskia Osinga,

Eindredactie
Saskia Osinga
06-42609326
redactie@lewenborger.nl

Opmaak
Eric Snelleman - Rode Egel Producties

Druk en advertentieopmaak
NoordPers BV, Uithuizen
0595 - 437777
kranterij@noordpers.nl

Uitgever
BeWoners Platform Lewenborg
kopgroep@bwpl.nl

Oplage
6.000

Advertenties
Henk Meis
06 - 12447483
kranterij@noordpers.nl

Bezorging
BeWoners Platform Lewenborg
Klachten over de bezorging?
bezorging.lwb@gmail.com

Verspreidingsgebied
Lewenborg, Drielanden, Zilvermeer, Noorddijk, Rijksweg, Oosterhoogebrug, Ruischerbrug, Ruischerwaard en Meerstad

Internet
www.lewenborger.nl

In juli en augustus verschijnt er geen papieren editie van de Lewenborger.

Maar er verschijnt rond de 15e van de zomermaanden wèl een digitale nieuwsbrief waar je je op kunt abonneren. Zo blijf je deze zomer ook op de hoogte van het Lewenborgse nieuws.

Stuur een mail naar redactie@lewenborger.nl en zet in de onderwerpregel 'nieuwsbrief'.

Volgende editie

Kopijsluiting
5 november

Verspreiding vanaf
12 november

DOK EN ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Filmhuis Lewenborg I berichten OKTOBER 2026

Beste filmliefhebbers,

Het nieuwe seizoen van het FHL is weer van start gegaan! De Franse film "En Fanfare" trok eind september ruim 80 toeschouwers waaronder 5 mensen die er ook al in 2016 bij waren en even zoveel mensen die er voor het eerst bij waren. Na afloop was iedereen behoorlijk aangedaan, maar tegelijk erg enthousiast: prima dus.
Lastig was dat de wijkkrant met de aankondiging pas op de middag voor de voorstelling verscheen, zodat waarschijnlijk een aantal mensen helaas niet op de hoogte was! Dan zijn dus de website van Het Dok, de mails in onze mailinglijst en de aankondiging op Lewenborg.nu cruciaal en precies dat gebeurt ook deze maand. Daarom vindt u in dit stukje drie korte aankondigingen van de volgende films en staat in ons november-stukje meer over die november-film dan hier.
Op **donderdag 22 oktober om 10.00 uur** draaien we:
YOUNG AT HEART(2007 – 106 MINUTEN) van ***Stephen Walker*** in het kader van de programmering van het Platform Ouderen Lewenborg. Na opgave MET LUNCH!
En om 20.00 uur:
TROIS COULEURS BLEU (1993 – 100 minuten) van de Poolse regisseur ***Krysztof Kieslowski***
Het thema van deze film is vrijheid (het "Bleu" uit de Franse driekleur!) en gaat over Julie Vignon (gespeeld door Juliette Binoche), een vrouw die zich probeert te bevrijden van haar verleden en haar bezittingen nadat ze haar man en dochter bij een auto-ongeval heeft verloren. Ze wil zo onafhankelijk en anoniem mogelijk een nieuw leven beginnen, maar wordt voortdurend geconfronteerd met het verleden, waarin haar man bezig was met het componeren van een "Lied voor de Vereniging van Europa" en zij de enige blijkt die dit werk kan voltooien. Ze krijgt - ook en vooral door de ontmoeting met de minnares van haar man - een andere kijk op de liefde en begint dan dat veranderde bestaan te (be)leven!
Deze film met prachtig camerawerk van Slawomir Idziak en muziek van Zbigniew Preisner is vorige maand in een totaal gerestaureerde versie weer in de Nederlandse bioscopen te zien geweest en heeft opnieuw veel bezoekers getrokken: nu krijgt u de kans bij het FHL, laat hem niet aan u voorbijgaan en "kom vooral kijken"(De Volkskrant).
Op **donderdag 26 november om 20.00 uur**:
A HARD DAY'S NIGHT (1964 – 87 MINUTEN) van ***Richard Lester***
Veel mensen kennen de meeste nummers van de Beatles, maar hebben deze film nog nooit gezien! We vinden daarom dat hij in het kader van ons thema "Muziek in de hoofdrol" absoluut niet mag ontbreken. We maken 36 uur mee waarin de Beatles zich samen met hun management en McCartney's opa per trein en auto naar een Londense televisiestudio begeven en worden geschaduwd door gillende meisjes. Er volgt een niet aflatende stroom van hits!

Plezier, verdieping en sociaal contact …: u vindt het allemaal en tegelijk bij de voorstellingen van het Filmhuis Lewenborg … natuurlijk weer in het Donker van Het Dok!

Uw programmeurs









KORT NIEUWS

Zorgen voor een naaste? Dat verdient waardering!

Het geven van zorg aan een naaste is bijzonder en verdient waardering. Op 10 november, de landelijke Dag van de Mantelzorg, is er daarom een feestelijke avond in Martiniplaza voor mantelzorgers uit Groningen. En in de week voorafgaand vinden verschillende 'Taart-in-de-buurt' momenten plaats.

Ook mantelzorgers uit Lewenborg e.o. zijn van harte welkom op de jaarlijkse feestavond op 10 november in Martiniplaza en bij één van de Taart-in-de-Buurt momenten. Op deze manier zijn het de mantelzorgers zelf die in het zonnetje worden gezet. Mantelzorgers die al ingeschreven staan ontvangen automatisch een uitnodiging voor deze festiviteiten.

Ben of ken jij iemand die ook langdurig zorgt voor een naaste? Inschrijven bij Steunpunt Mantelzorg is vrijblijvend. De mantelzorger ontvangt dan niet alleen de uitnodiging voor de feestavond, maar ook de waarderingskaart en informatie over andere bijeenkomsten, cursussen en ondersteuning. Inschrijven kan via *www.voorwiezorgjij.nl/inschrijven* of telefonisch via: 050 312 60 00.

humanitas | Groningen
Steunpunt Mantelzorg

Wil je weten wat Steunpunt Mantelzorg te bieden heeft of heb je andere vragen over mantelzorg(ondersteuning)? Kijk eens op *www.voorwiezorgjij.nl*, neem gerust contact op of kom langs op het inloopmoment op dinsdagmiddag tussen 14.30 – 16.00 uur tijdens het Informatieplein in Wijkcentrum het Dok. Daar zit Suzanne, Linda of Mia wekelijks klaar voor vragen en informatie.







Pasfoto's



6 Officiële foto's

Direct klaar!

Geschikt voor Rijbewijs, Paspoort of ID kaart

100% acceptatiegarantie

€ 9,95

Een afspraak maken is niet nodig voor het maken van een pasfoto!

Dagelijks open van 8.30-18.30 uur. Vrijdag tot 20.00 uur.
Zaterdag tot 17.00 uur.

CIGO da's mooi meegenomen

CIGO Lewenborg, Kajuit 269, Groningen,
tel. 050 - 541 44 64

Beijumerweg 20,
9737 AD Groningen
Tel: *050-541 15 15*
Info@dewiershoeck.nl

De Wiershoeck
Natuurvoedingswinkel

Openingstijden:

Ma t/m Do	8:30-18:00
Vr	8:30-19:00
Za	8:30-17:00

BANKA HONING





VITATAS BOODY Störtebeker

Vanuit de Hunze, Lewenborg en Beijum binnen 10 minuten bereikbaar met de fiets of met de auto (parkeerplaats achter bij de winkel)

VAN ESCH de Wiershoeck NATUURVOEDING demeter

Gecertificeerd biologische producten
met nadruk op lokale aanbieders

Chi NATURAL LIFE



Hagen krijgen frisse knipbeurt

Heb je het al gezien? Deze maand zijn de hoveniers weer aan de slag met het snoeien van de hagen van Nijestee. Dat doen we twee keer per jaar, zodat de hagen mooi, gezond en netjes blijven. Dat is een flinke klus, want in Groningen beheert Nijestee zo'n 20 kilometer aan hagen.

Na de snoeibeurt in juni en juli groeien veel hagen in de zomer weer flink. Daarom krijgen ze in september en oktober nog een laatste knipbeurt voor het najaar.

De werkzaamheden worden uitgevoerd door Dolmans Landscaping. Zo houden we samen de buurt groen en verzorgd.

www.nijestee.nl

Nijestee

link050
De vrijwilligerscentrale

ACTIEF ZIJN IN JE BUURT & JE NETWERK VERGROTEN?
DAT KAN DOOR VRIJWILLIGERSWERK TE DOEN!

Afwashulp bij Het Dok
Als afwashulp ondersteun je de keukenploeg tijdens het diner op maandag- en donderdagavond tussen 17.00 en 20.00 uur.
Help je mee?
Meer informatie:
Ilona Bekkering-Koopman
info@wijkcentrumhetdok.nl
0505446888

Gastpersoon Kraaienest
Als gastpersoon ontvang je flatbewoners in de ontmoetingsruimte. Je verzorgt drinken, biedt een luisterend oor en helpt met mogelijke activiteiten.
Meer informatie:
Muriel van Os
vct@wij.groningen.nl
0621580978

Ontwikkellink
Gratis cursus of training voor vrijwilligers!
Het aanbod kan je vinden op www.link050.nl/ontwikkellink

Fonds Goed Idee
Wil je iets organiseren voor kinderen/jongeren die het thuis niet zo breed hebben?
Dan kan je wellicht financiële steun aanvragen bij Fonds Goed Idee. Meer informatie vind je op onze website.
www.link050.nl/fondsgoedidee

info@link050.nl 050 - 3051 900 Herestraat 100

ACTUEEL

Update winkelcentrum

Kruidvat
Winkelcentrum Lewenborg kent de komende tijd wat veranderingen in het winkelaanbod. De KIK, zal eind oktober voor het laatst open zijn en daarna voorgoed de deuren sluiten, omdat het huurcontract afliep. In het vrijgekomen KIK-filiaal neemt daarna drogisterijketen Kruidvat haar intrek. De verhuizing van Kruidvat naar het nieuwe pand zal gefaseerd gaan, klanten kunnen gewoon terecht bij de drogist. De Kruidvat zal tijdens deze verhuizing hooguit enkele dagen gesloten zijn.

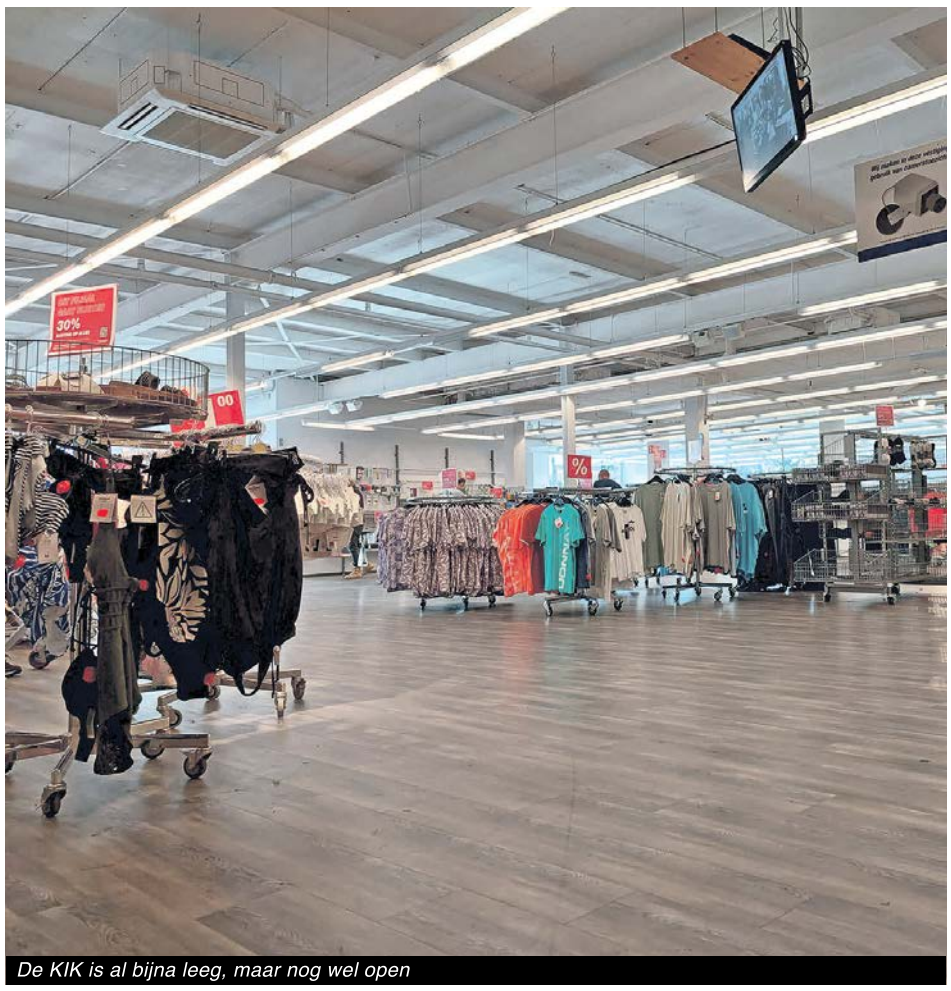
Ishtar Markt
De Ishtar Markt zit al enige tijd met hun Arabische supermarkt in het pand van Josje Beenmode waar ze nu een ruim opgezette winkel runnen. In hun voormalige pand op de hoek van het winkelcentrum, wordt binnenkort een eethuis van Ishtar geopend. De eigenaar is nu nog met de verbouwing bezig en het laten aanleggen van het speciale afzuigsysteem.

De ambities van Ishtar zijn groot: Arabische grillspecialiteiten zoals lamachun, maar ook Indiase biryani, rijstgerechten, pizza's en lekkernijen uit de Syrische keuken.

Kippie
Bij de vrijgekomen winkelruimte naast Bakkerij Marinus hangt een aanplakbiljet van het foodfanchriseconcern "Kippie". Met de tekst "Open jij hier binnenkort je eigen Kippiewinkel?"
Dit impliceert dat er een franchiser gezocht wordt om hier een Kippiefiliaal te openen. De poster hangt er inmiddels alweer een tijdje en er is nog geen activiteit gesignaleerd in het winkelperceel.
Onbekend is of er al een franchiser gevonden is.

Geruchten
Intussen gonst het wel van de geruchten in de wijk omtrent het veranderende winkelaanbod.

Wij gaan als redactie van de wijkkrant niet verder in op geruchten; wij kennen ze ook en gaan ze hier niet herhalen. Officieel kan er niets van deze geruchten bevestigd worden en dus zullen wij hier niet verder over berichten.



De KIK is al bijna leeg, maar nog wel open

Groen afval scheiden, doe jij ook mee?

Bananenschillen, afgekloven kippenpotjes en gesnoeide takken: dé perfecte ingrediënten voor compost! En toch verdwijnen ze nog vaak in het restafval.

Wist je dat je in de gemeente Groningen gratis een GFT-container kunt aanvragen?
Die kun je thuis laten bezorgen via:
https://gemeente.groningen.nl/gft-inleveren



Patrijspoort viert 50-jarig bestaan met Burendag

50 Jaar geleden in 1976 zijn de eerste bewoners aan de Patrijspoort komen wonen. Op burendag, 27 september, werd hieraan extra aandacht besteed met een aantal activiteiten. Om de straat op te vrolijken heeft Emil Thomese een vrolijke muurschildering ontworpen en gemaakt op de muur van een 6-tal garageboxen. Dit heeft hij samen met een aantal kinderen uit de straat gedaan. De muurschildering werd op Burendag onthuld door Kinderburgemeester Lotta. Wijkdichter van Lewenborg Ronald IJpma omlijstte dit heuglijke moment met woord en muziek.


Muurschildering Patrijspoort

Nieuwe kansen voor de Werf

Aan het fietspad tussen Kraaienest en Swoaistee vind je de Werf. Een stukje LeRoy-gebied met een hek erom en een blauw houten huisje erop. Het is op zaterdagochtend de uitvalsbasis van de "Boshelden", twee keer per week de "huiskamer" van de Buurtmoeders en onregelmatig een creatieve werkplaats.

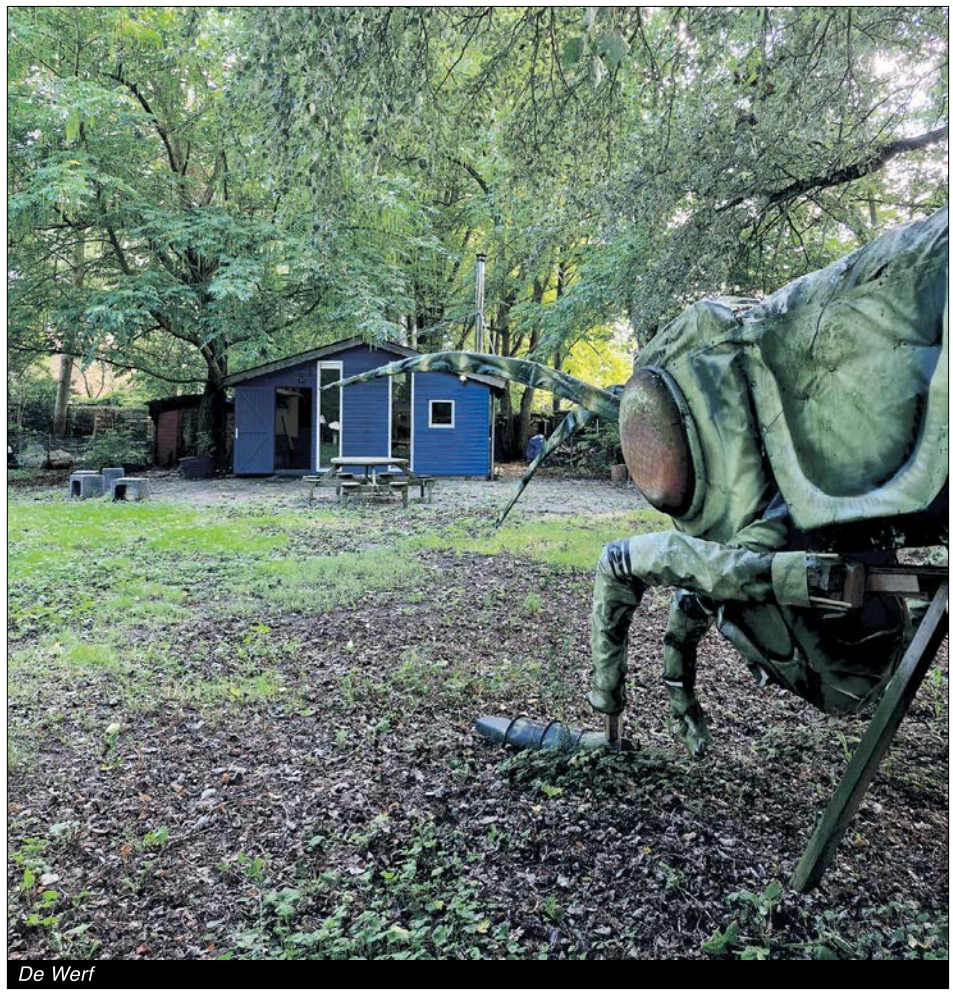
Maar een groot deel van de week staat het ongebruikt op jou te wachten. Het huisje heeft binnen 6 bij 6 meter gezelligheid met houtkachel en buiten flink wat ruimte waar niet zo nauw gekeken wordt. Het wordt beheerd door vrijwilligers en heeft geen commerciële bedoelingen.

De ideale plek voor wie iets nieuws, sociaal of creatief, wil beginnen. Dat mag dan natuurlijk niet storend zijn voor de omwonenden en de andere gebruikers en moet passen bij de bedoelingen van het LeRoy-gebied.

Voor de buitenruimte zijn al wat leuke ideeën. Daarvoor wordt uitgekeken naar een of meer enthousiaste vrijwilligers die hun spieren willen gebruiken.

Denk jij dat hier iets voor jou te vinden kan zijn of heb je een plan, kom dan gerust een kijkje nemen.

Mail me daarvoor:
wimvelt70@gmail.com of nog liever:
bel me: 06 38302995.


De Werf

OUDEREN

Kraaienhonk

Kopje op de muur
Nadat we in de zomer op een wat lager pitje hebben gedraaid zijn nu alle activiteiten weer opgestart. In de hal van de Kraaienestflat is inmiddels een prachtige muurschildering gemaakt. Dit project is in samenwerking met de Michiel Rasker, cultuurcoach van Tumult, onder leiding van kunstenaar Anja Lofvers en met hulp van Sandra gerealiseerd. Als voorbereiding hebben we een workshop gehad waarbij we ons favoriete koffiekopje hebben nagetekend en waarbij een kleine toelichting werd gevraagd. Daarnaast is er op de startzaterdag een workshop gegeven voor alle wijkbewoners. Ook zij waren uitgenodigd om mee te doen aan de muurschildering beneden in de hal van de flat. Lefier heeft de muur wit geschilderd zodat er meteen met de muurschildering kon worden begonnen. Vervolgens is er een hele dag met een team hard gewerkt om alle kopjes een plaats te geven op de muur. Het resultaat is prachtig! En elk kopje heeft zijn eigen verhaal.


Kopje op de muur

Themaochtend
Ook is er een druk bezochte themaochtend over zorg en zorgpakketten geweest van TSN. Clara liet verschillende hulpmiddelen zien en vertelde over de mogelijkheden van laag-complexe tot hoog-complexe zorg. In Groningen is TSN koploper met de mogelijkheid om het “volledig pakket thuis” als zorg te kiezen. In plaats van te kiezen voor een verhuizing naar een verpleeghuis kun je thuis blijven wonen en ontvang je, met de juiste indicatie, alle zorg thuis, zolang dit veilig kan. In het algemeen is iedereen hier heel tevreden over. Er waren veel vragen over de alarmering en hoe te handelen in geval van nood en ook hoe ’s nachts de verpleegkundigen van de ambulance binnen kunnen komen. Het zou goed zijn als breder bekend zou worden wat dan de procedure is. Ook waren er vragen over het gebruik maken van de maaltijden van Mercator. Het blijkt dat je ook incidenteel je kunt aanmelden voor een maaltijd.

Naast de vaste activiteiten (waarvan het rooster in de liften hangt) staan er de komende maanden meer thema ochtenden op het programma. De politie is uitgenodigd en ook de brandweer wordt gevraagd om iets over brandveiligheid te vertellen. Waarschijnlijk komt er ook een informatie ochtend over digitale hulpmiddelen in de zorg. Verder is er elk kwartaal een gezamenlijk lunch met soep en broodjes en soms een bingo.

Als bewoner van de Kraaienestflat bent u van harte welkom om een keer aan te wippen en mee te doen met een activiteit. Of misschien heeft u een idee voor iets nieuws, dat horen we graag!

Ook zijn we nog steeds op zoek naar nieuwe vrijwilligers, dus lijkt het u iets om als gastvrouw aan de slag te gaan neem dan contact op met Annie van Dam:
a_van_dam@hotmail.com
Tel.nr. 06 444 58641

Mede namens de andere vrijwilligers,
Trudy, Binie, Ineke, Lammy, Helena, Liselot en Gitte,
Annie


Muurschildering Kraaienest

Busreis Muiterij

Vanaf het parkeerterrein bij het wijkcentrum Het Dok hebben we een busreis gemaakt naar enkele musea in de provincie Overijssel.

In het Nationaal Grammofoonmuseum in Nieuw Leusden hebben we een indruk gekregen hoe er vroeger muziek werd gemaakt. We kregen uitleg hoe grammofoonplaten gemaakt werden en op wat voor apparatuur ze werden afgespeeld.

In het Bakkers- en IJsmuseum in Hellendoorn hebben we gezien hoe brood en ijs vroeger gemaakt werd. Al met al een hele leerzame dag waar iedereen met plezier op terug kan kijken.

Na afloop was iedereen erg tevreden en gingen we met een goed gevoel naar huis.


Nationaal Grammofoonmuseum in Nieuw Leusden





BEWONERSPLATFORM LEWENBORG

BWPL | berichten OKTOBER

Bij één van de straatacties spraken we een bewoner die zich afvroeg waar je eigenlijk moet beginnen als je nieuwe mensen wilt leren kennen in de wijk. Ze werkt overdag en daarom is het niet makkelijk om aansluiting te vinden via clubjes bij de buurtcentra. Eén van de tips die wij gaven was om de maandelijkse filmavond te bezoeken of om aan te haken bij de maandelijkse bewonersavond, de 3de donderdag in De Oude Bieb.

Voor de mensen die wél overdag kunnen is het ook een makkelijke ingang om naar het informatieplein te komen elke dinsdag van 14:30 tot 16:00. De stamtafel in Het Dok is dan dé plek waar je gezellig een kop koffie/thee kunt drinken en waar we kunnen kletsen over wat er mogelijk is in de wijk. De 3de donderdag van september besteedden we aandacht aan langer thuiswonen in Lewenborg.

Buurtclub
Eén van de onderwerpen binnen het thema 'Langer thuiswonen in Lewenborg', is de buurtcirkel. Het idee daarbij is dat kwetsbare mensen in de wijk ondersteund worden door een andere bewoner(s). Een vrijwilliger en een buurtcirkelcoach. Dit natuurlijk vanuit de gedachte dat mensen nou eenmaal langer thuis móeten – en soms ook wíllen, wonen. Tijdens de bewonersavond opperde een bezoeker dat het mooi zou zijn als we in Lewenborg dat idee van de buurtcirkel breder in zouden vullen. We zijn een vreedzame wijk, we zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor de wijk en voor elkaar.


Het team van Lewenborg TV op de Leef- en Beleefmarkt

Niet alleen hebben we elkaars hulp soms nodig maar is het ook leuk om dingen samen te doen. De Buurtcirkel of nog mooier misschien, de buurtclub. Hoe mooi zou het zijn als bewoners in een buurtje zich bij elkaar betrokken voelen. Je hoeft mekaar niet de deur plat te lopen maar weten dat je bij de ander terecht kan als het nodig is, voelt hartstikke fijn. Aandacht voor elkaar geldt voor jong en oud.

Koffiekar
Met Buurten met een Bakkie gaan we met de koffiekar per buurtje op bezoek. Om bewoners te leren kennen maar het doel is ook dat bewoners elkáár leren kennen. Na het gezamenlijke koffiekar-bezoek bellen we in tweetallen deur na deur aan. Dit geeft iets meer gelegenheid om met elkaar te praten. En daarnaast is het een manier om bewoners te leren kennen die níet zo makkelijk contact maken of die niet zo makkelijk aan een activiteit durven mee te doen. Deze maand bezoeken we buurtjes in Getij. Vind je het leuk als we ook een keer in jouw straat komen?
Mail naar:
bewonersplatform@lewenborg.nu

Meedoen?
Vind je het leuk om stukjes te schrijven? Voor de wijkkrant of voor de wijkwebsite? Er is natuurlijk van alles te doen in de wijk en hoe leuk is het als je je eigengemaakte verslagje op die plek(ken) terug kunt lezen? We komen als wijkredactie één keer per maand een anderhalf uurtje bij elkaar en verder ga je af op evenementjes in de wijk als je daar tijd voor hebt.

Meedoen?
LewenborgTV maakt al een jaar of 5 ongeveer elke maand een aflevering. Leuke verslagen, reportages, portretten, een kunstrubriek… Het is ontzettend leuk om met elkaar LewenborgTV te maken. We leren interviewen, reportages maken, filmen, presenteren. Als je mee wilt doen bent je van harte welkom! Je hoeft het niet te kúnnen, je kunt het léren! Kijk voor oude afleveringen naar www.lewenborg.tv

Meedoen?
Als je makkelijk contact kunt maken met mensen en je het leuk vindt om een paar uur per week, of per maand, met de koffiekar de straat in te gaan, ben je van harte welkom om mee te doen met Buurten met een Bakkie. Je hoeft natuurlijk niet altijd mee als we een actie hebben maar je kunt meedoen in de pool van vrijwilligers en als het jou uitkomt ben je erbij! We komen ook een paar uur per maand samen om ervaringen uit te wisselen.

Het doel van Buurten met een Bakkie is om bewoners te leren kennen en de samenhang in de buurtjes te bevorderen. Door ook nog aan te bellen tijdens de straatacties hopen we ook mensen te bereiken die niet zo makkelijk over de drempel komen. Er is nog veel meer te doen in de wijk als je wat tijd over hebt. Spreekt dit je allemaal niet aan maar zou je wel íets willen doen? Kom op dinsdagmiddag naar het informatieplein in Het Dok. Van 14:30 tot 16:00 zitten we aan de stamtafel en kunnen we samen onder het genot van een kop thee/koffie kijken wat je wel zou kunnen doen in de wijk.

Wat levert het je op? Je leert heel veel meer mensen uit de wijk kennen door ergens aan mee te doen. Leuke contacten in de wijk. Dat gaat vanzelf.

Maak het mee en mail voor meer info naar:
bewonersplatform@lewenborg.nu

Wij zijn een enthousiaste groep wijkbewoners. Als bewonersplatform brengen we organisaties en wijkbewoners samen om goeie dingen voor de wijk voor elkaar te krijgen.

Elke 3de donderdag van de maand komen we samen met bewoners, gemeente en organisaties uit de wijk. Om ideeën of informatie te delen en om elkaar te leren kennen.
Iedereen is welkom!

Locatie De Oude Bieb , Kiel 5.
Aanvang 19.30 uur, koffie en thee staan klaar (uitgezonderd de zomervakantiemaanden). Kun je niet op do.avond, maar wil je wel iets kwijt?
Mail dan met:
kopgroep@bwpl.nl.

Je kunt ons vinden op Facebook, Instagram en Twitter. Aanmelden voor de nieuwsbrief kopgroep @bwpl.nl.
Of via www.lewenborg.nu.

Volgende bewonersavonden:
15 oktober
19 november
17 december
Aanvang 19:30, in De Oude Bieb. De koffie staat klaar en het is altijd gezellig en vooral informeel! We zien je graag.

Lewenborg doet | berichten OKTOBER

Lewenborg Doet heeft nieuw wijkbudget aangevraagd om de grofvuilophaalservice in de wijk te kunnen vervolgen. We bieden met onze vrijwilligers de helpende hand bij het afvoeren van grofvuil, daar waar zij dat zelf niet kunnen. Wijkbewoners met een handicap of chronische ziekte, ouderen en degenen die geen auto hebben en niemand kennen die ze daarbij kan helpen. Helaas moesten we de grofvuilritten van begin oktober uitstellen want met rugklachten is het lastig sjouwen!

Tot het eind van het jaar zullen we vast nog wel één of twee grofvuilinzameldagen houden (rekening houdende met de weersomstandigheden). Grofvuil kun je aanmelden via de website Lewenborg Doet en via *lewenborg.doet@gmail.com*
Gelieve geen spullen aan te melden via Facebook messenger of neem contact op via 06-29230459

Zwerfvuil opruimen na Sint Maarten met geocachers
Inmiddelds zijn er al een aantal CITO-acties in Lewenborg geweest waarbij geocachers uit heel Nederland op zoek gaan naar caches (die zijn overal verstopt en je moet ze via aanwijzingen in de geocaching app zien te vinden). Deze activiteit werd succesvol gecombineerd met zwerfvuil opruimen.

Op 12 november, de dag na Sint Maarten is er weer zo'n CITO-actie gepland. We gaan dan alle overblijfselen van Sint Maarten te lijf: van snoeppapiertjes tot stukgewaaide lampions. Als wijkbewoner ben je hierbij van harte welkom. Zo kun je tevens kennismaken met het spel geocaching, dat bijna overal op de wereld gespeeld wordt.

Help jij mee de buurt weer wat netter te maken?

- **Donderdag 12 november**
- **15:30 - 16:30uur**
- **Locatie: De Werf (Lewenborg, Groningen) aan de Overloop**
-

Heb je zelf een grijper, prikker, schepnet of afvalring? Neem die dan mee! We hebben maar een paar materialen te leen. Vuilniszakken zorgen wij voor. We sluiten af met een gezellig naklets-event.




Afvalbrengstation

Neem ook eens een kijkje op de website van de gemeente: https://groningenafvalvrij.nl/ en abonneer je op hun nieuwsbrief. Je vindt er tips, inspirerende verhalen en de activiteiten van afvalvrijdag, elke tweede vrijdag van de maand.

Wijkbudget: de pot is nog niet leeg!

De werkgroep Wijkbudget heeft afgelopen maand overleg gehad met het Gebiedsteam Oost. Dit doen we regelmatig. We kletsen bij over ingediende ideeën bij hun én bij ons en maken daarover afspraken.

Ideeën die bij het Gebiedsteam terecht komen en over Lewenborg gaan worden meteen kortgesloten en doorgestuurd naar het Wijkbudget. Op deze manier voorkomen we dat meerdere mensen met deze ideeën aan de slag gaan en langs elkaar heen werken en dat ideeën op meerdere plekken worden ingediend. Kortom, we hebben opnieuw afspraken gemaakt om al die geweldige ideeën van Lewenborgers beter met elkaar af te stemmen.



Ondertussen goed om te weten: er zit nog steeds geld in de pot van het Wijkbudget!



De aanvragen blijven binnen komen. Zo kwamen er deze maand weer een leuk aantal aanvragen binnen:

- Buurtbewoners aan Boeg willen graag een Winterfeest gaan organiseren voor hun buurtje.
- Een andere buurtbewoner heeft in oktober zijn buren uitgenodigd ‘Samen rond de pizzaoven’, wat zo succesvol was dat herhalingen fijn zouden zijn.
- De 2e versie van een lichtjeswandeling op zondag 13 december van 16.00-18.00 uur waar weer meerdere organisaties én bewoners aan meewerken.
- Lewenborg Doet is een aantal jaren geleden opgestart met een bijdrage vanuit het Wijkbudget en heeft grote ambities! Zij vervolgen hun activiteiten zodat ze Lewenborgers die niet in staat zijn hun grofvuil zelf weg te brengen, kunnen ondersteunen.
- Het openbare speelplein van de Swoaistee wordt vergroend met natuurlijke speelmaterialen. Het grote speeltoestel op het terrein is afgekeurd en verwijderd waarmee er een nieuwe kans ligt voor uitdagender spelen.
- Bij één van de ingangen van de Ecokathedraal, onderdeel van het LeRoy gebied wil men graag een duidelijke poort met de naam Ecokathedraal.
- Een oudere aanvraag wordt steeds verder uitgediept: Lewenborg voorzien van zogenaamde paddentrapjes in alle putten en straatkolken. Daarmee kunnen padden en andere amfibieën zelfstandig uit de put klimmen, zodat ze niet omkomen, zoals nu helaas het geval is.

Heb je zelf een leuk idee voor je buurtje? Je kunt langskomen bij het Informatieplein op dinsdag van 14.30-16.00 uur in het Dok óf mailen naar *wijkbudget@lewenborg.nu* óf langskomen bij dé bewonersavond van Lewenborg iedere 3e donderdag van de maand vanaf 19.30 uur in de Oude Bieb.

Catrien Coolsma
UITVAARTVERZORGING

Informatie | Advies | Begeleiding

06 25 120 120
www.catriencoolsma.nl

Groningen | Drenthe | Friesland



lefier

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



ACHTERGROND

De buurtmoeder die haar wijk verbindt

LEWENBORG In onze mooie groene wijk Lewenborg zijn buurtmoeders actief. Er bestaat een kans dat u ze wel eens heeft zien lopen in de wijk. Ze zijn voorzien van roze hesjes. Opvallend dus. Maar weet iedereen wat deze dames in de praktijk precies doen? Een van die wijkverbinders is Zamsam. Sinds 2012 is ze in Nederland komen wonen en al vier jaar actief als buurtmoeder.

tekst: Henk Busker



Buurtmoeders dragen een roze hesje


Buurtmoeder Zamsam

Buurtmoeder worden

Doordat Zamsam wat voor de wijk wilde doen en graag mensen helpt, ging ze, na een paar moeilijke jaren, op stap in de wijk en via via kwam ze in contact met Judith, Buurtmoeder Lewenborg op poten had gezet. Zij zag in Amsterdam een dergelijk initiatief, maar dan met buurtvaders. Zo kwam ze op het idee om ook hier zo'n organisatie op te zetten. Daar ging Zamsam in mee. "Het mooiste en leukste aan dit vrijwilligerswerk is, dat ik met vele wijkbewoners kan praten en aanhoren wat er zoal in Lewenborg speelt", aldus een van de enthousiaste buurtmoeders.

Taken

Dat blijft de vraag wát er dan precies gedaan wordt natuurlijk. "Nou, we lopen drie keer per week met twee buurtmoeder door de wijk en nooit alleen. Zo zijn we zelf óók nog eens gezond bezig en we praten met en luisteren naar de wijkbewoners, we helpen met het organiseren van evenementen waarbij we onder andere eten koken voor de deelnemende personen, denk aan BBQ, ramadan, Suikerfeest en we leren ze omgaan met geld. Het voelt erg goed om iets voor de wijkbewoners te kunnen betekenen. Voor ons is het een dankbare taak.

Bewonerscontact

Zoals hierboven al aangegeven staat is vooral het contact te intensiveren met alle wijkbewoners. Dat kan invloed hebben op de sociale interactie van de Lewenborgers onderling. Er wordt meer begrip voor elkaar getoond waardoor het fijner toeven is in de wijk en de straat. De onderlinge verhoudingen met de buren spelen daarin ook een belangrijke rol. "Hoe ga je met elkaar om en op welke manier kun je verschillende meningen tóch accepteren? Hoe kunnen we samen iets voor elkaar krijgen wat de wijk of de straat graag zou willen. We leven in een multiculturele wijk en dan is het juist goed dat je als buren, als medemens goed naar elkaar luistert. Het is van essentieel belang dat je altijd met elkaar in gesprek blijft ", aldus Zamsam. Dat kan namelijk weer invloed hebben op het omgaan met elkaar in de totale wijk. "Dat is zeker een van de speerpunten van ons als buurtmoeders" zegt ze enthousiast."

Overleg-en bespreekplek

Sinds een kleine twee jaar is er nu een huiskamer bij de Werf waar de buurtmoeders bij elkaar komen om te overleggen wat ze op het programma kunnen zetten. Daar kunnen kinderen van acht tot twaalf jaar spelen, maken we hapjes en delen we drinken aan de kids uit. De samenwerking met de Werf willen ze uitbreiden en op den duur ook met de gemeente kunnen samenwerken.

Problemen

Echte problemen hebben we nog niet meegemaakt. Als wijkbewoners worden aangesproken over bijvoorbeeld het op de grond gooien van spullen in plaats van in de prullenbak dan wordt er meestal met respect op gereageerd. "Als er dan gezegd wordt dat zij, de rommelmakers, het er niet neer gegooid hebben, pakken de buurtbewoners het soms zelf even op, maar gaan dan wel het gesprek aan", zegt de buurtmoeder en wijkverbinder. Ze zijn trots op hun vrijwilligerswerk voor de wijk Lewenborg.

Wil je ook buurtmoeder worden?

Opgeven doe je via de Facebookpagina van de Buurtmoeders of via: *buurtmoederslewenborg@gmail.com*

Kinderwijkraad Lewenborg presenteer zich!

Donderdagavond 8 oktober is de kinderwijkraad 2026- 2027 geïnstalleerd. Tijdens deze avond hebben de kinderen de ideeën gepresenteerd waarmee zij dit schooljaar aan de slag gaan.

De ideeën

1. Samen tegen eenzaamheid

De kinderwijkraad wil graag aandacht besteden aan eenzaamheid in de wijk. Daarom willen de kinderen in december een diner organiseren voor buurtbewoners die wel wat extra gezelligheid kunnen gebruiken.

2. Leuke activiteiten voor kinderen in de wijk

De kinderwijkraad wil meer activiteiten organiseren, zodat kinderen uit de wijk elkaar beter leren kennen en samen leuke dingen kunnen doen. Daarom gaan de kinderen dit schooljaar ook een bingo en gametoernooi organiseren!

3. Uitdagende speeltuinen

De kinderwijkraad vindt dat de speeltuinen in de wijk wel uitdagender mogen zijn. Met dit idee gaan zij dit schooljaar dan ook aan de slag!

Sophie Robben en Femma Bezu vanuit het WIJ team ondersteunen de kinderwijkraad. Vragen over de kinderwijkraad? Neem gerust contact op met één van hen: telefoon 06 27323317 of telefoon 06 54262476





Bestel nu de lekkerste pizza van Groningen, gewoon in je eigen wijk !

Bestel online op

www.ilpizzavendolo.nl

of download de Android App via de QR code:

En ontvang op elke bezorgbestelling v.a. € 30

€ 2,50 korting

En op elke bestelling die u zelf afhaalt v.a. € 25

€ 3,50 korting



BEZORG EN AFHAALTIJDEN:

Maandag:	16:30 - 22:00
Dinsdag:	Gesloten
Woensdag:	16:30 - 22:00
Donderdag:	16:30 - 22:00
Vrijdag:	16:30 - 22:00
Zaterdag:	16:00 - 22:00
Zondag:	16:30 - 22:00

il Pizzavendolo

Toch liever bellen kan natuurlijk ook: wij zijn bereikbaar via:

050 - 55 33 093

Wij zitten aan de

Beckerweg 25-1,
9731 AX Groningen

Makkelijk bereikbaar en gratis parkeren!



Even niks.

Gewoon ontspannen.

Privé sauna voor 1 - 4 personen

SAUNA STUDIO

Vitaliteitscentrum
Regattaweg 5 • Oosterhoogebrug
www.saunastudio.nl



In de huisartsenpraktijk van Gezondheidscentrum Lewenborg werken acht huisartsen en verschillende gespecialiseerde medewerkers: assistenten, praktijkondersteuners, huisartsen in dienst, huisartsen in opleiding, praktijkverpleegkundigen en een verpleegkundig specialist GGz.

GEZONDHEIDSCENTRUM LEWENBORG

Kajuit 438, 9733 CZ Groningen
www.huisartsenlewenborg.nl

GEZONDHEIDSCENTRUM LEWENBORG

HUISARTSEN

De griepprik komt er weer aan!

Het lijkt nog ver weg, maar toch staat het griepseizoen alweer voor de deur. Bereid u goed voor en kom de griepprik halen, als u daarvoor in aanmerking komt. Dat kan op **DINSDAG 3 NOVEMBER**. Zet de datum vast in uw agenda!

Waarom moet ik de griepprik halen?

Voor de meeste mensen is griep vervelend, maar onschuldig. Sommige mensen lopen meer risico om ernstig ziek te worden. Bijvoorbeeld ouderen van boven de 60 jaar, of patiënten met een chronische ziekte. Zij krijgen een uitnodiging om gratis de jaarlijkse griepprik te komen halen. Deze prik, of vaccinatie, biedt de beste bescherming tegen de griep in de komende wintermaanden.

Waarom in het najaar?

Meestal zien we in het voorjaar de grootste piek in het aantal mensen dat griep krijgt. Daarom is het belangrijk om de griepprik al in het najaar te krijgen. Uw lichaam heeft dan genoeg tijd om de juiste bescherming op te bouwen voor de periode waarin de ziekte het meest voorkomt.

Waar en wanneer kan ik de griepprik halen?

Als u voor de gratis griepprik in aanmerking komt, krijgt u daarvoor een uitnodiging van uw huisarts. Kom langs en bescherm u tegen de griep!

- **Datum:** **3 NOVEMBER**
- **Tijd:** **10.00-19.00 uur**
- **Locatie:** **GEZONDHEIDSCENTRUM LEWENBORG**
  Dus niet in het DOK !!
- **Meenemen:** uw uitnodigingsbrief

Pneumokokkenprik

Dit najaar krijgen de volgende mensen een uitnodiging voor de pneumokokkenprik:

- Mensen geboren in 1966. Dit zijn mensen die dit jaar 60 zijn.
- Mensen geboren in 1948, 1949, 1950, 1951 en 1952. Dit zijn mensen die dit jaar tussen de 74 en 78 jaar zijn.

De pneumokok is een bacterie waar u als oudere erg ziek van kunt worden. Wij adviseren u daarom deze vaccinatie ook te halen om uzelf goed tegen pneumokokkenziekte te beschermen. U krijgt deze prik dan tegelijk met de griepprik.

CAFEGESPREK

Joanna Paszkiewicz
praat met
Afvalfotograaf050

OMTRENT AFVAL VALT GENOEG TE FOTOGRAFEREN

Café gesprek

J.P.: - De gemeente Groningen heeft de stevige ambitie om in 2030 volledig afvalvrij te zijn. Dat vraagt veel “afvaldiscipline” van de inwoners. Wat de dagelijkse praktijk in de wijken betreft, dat kent - naast een actieveburgerparticipatie (zwerfvuil opruimen en melden van overlast) - hardnekkige uitdagingen.
Al jaren maak je foto’s van zwerfvuil en grofvuildumping.

A:.: Dat klopt. Inmiddels heb ik al een paar duizend foto’s. Sommige zijn ware kunstwerken zelfs, maar daar is het niet om begonnen.

J.P.: - Hoe en wanneer is deze activiteit ontstaan?

A:.: - Spontaan, zo rond 2015. Ik kwam een gezonken winkelkarretje tegen en wilde het op de foto zetten om dit te melden bij de gemeente. Alles wat ik vanaf dat moment op de foto zette, was met dat doel. Er bleek genoeg te fotograferen en wilde na het bekijken van mijn verzameling hier meer mee doen. Ik bombardeerde mezelf tot Afvalfotograaf050 en begon een Instagramaccount en een Facebookpagina.

J.P.: - Welke zijn jouw methoden en technieken?

A:.: - Ik ga bijna dagelijks op pad, lopend of op de fiets. Het beste tijdstip vind ik het weekend, bovenal de zondagmiddag, omdat er bij de afvalhotspots zoals ik ze noem vooral veel in het weekend wordt gedumpt (ook van buiten de wijk). Ik kiek ook afval in de rest van de stad of in andere gemeentes en soms in het buitenland.
De onvoorspelbaarheid speelt voor mij een grote rol. Wat ik tegenkom is elke keer weer een verrassing. Wat zie ik zoal, te veel om op te noemen: bedbodems, autobanden, lachgascilinders, matrassen,koelkasten, heel veel stoelen, een eindeloze stroom kartonnen dozen, maar ook spullen nog ongebruikt in de verpakking en speelgoed. Laatst hebben we een enorme knuffelbeer die gedumpt was, een nieuw baasje gegeven. In de coronaperiode vond je overal mondkapjes buiten, zelfs om de nek van een eend.

J.P.: - Bij de containers wordt veel bijgeplaatst.

A:.: - Wat mij verbaast zijn de grote dozen van online bestellingen die bij de containers worden gedumpt. Waarom niet even de moeite nemen ze klein te maken en dan in de papiercontainer te doen? Gemakzuchtig en nergens voor nodig.

J.P.: - Mensen ergeren zich terecht aan gedumpt vuilnis. Het antwoord is om te zoeken in het menselijk gedrag: voer voor psychologen. Als niemand met ons meekijkt, zijn we geneigd om wat sociaal onwenselijker op te stellen. De omgeving heeft invloed op ons gedrag. Je ziet afval naast de ondergrondse container onbewust als een signaal, dat in deze omgeving mensen zich niet aan de sociale regels houden: dus mijn zak kan er ook wel naast!

A:.: - De regels zijn duidelijk: het achterlaten van vuilniszakken , dozen of grofvuil naast een container of buiten de aangewezen plekken is verboden en kan bestraft worden met een boete. Elektrische apparaten, wit- en bruingoed worden gratis bij opgehaald en oud ijzer is geliefd bij inzamelaars. Ook worden veel te veel goede spullen gedumpt of naar het afvalbrengstation gebracht, terwijl ze nog naar de kringloopwinkel kunnen. Deze mentaliteit, een uitwas van de consumptiemaatschappij, moet hoognodig veranderen!

J.P.: - Als het gaat om het afval scheiden, hoe presteren inwoners van de gemeente Groningen over het algemeen?

A:.: - Qua restafval presteren zij iets beter dan het landelijk gemiddelde van andere grote Nederlandse steden. Hier in Lewenborg zijn goede faciliteiten om je afval te scheiden; er zijn glas-, papierbakken en textielcontainers. Veel huishoudens hebben een papiercontainer en een GTF-container.

J.P.: - Sigarettenpeuken vormen een groot probleem in de gemeente Groningen als meest voorkomende vormen van zwerfafval met negatieve invloed op de leefbaarheid. Groningen is helaas de rookhoofstad van Nederland met het percentage 22,5 van roken (volwassenen) en wordt op de voet gevolgd door Rotterdam (21,3 %) en Amsterdam (21,1 %). Alle drie steden blijven hoog boven het landelijk gemiddelde. Het was lang ‘normaal’ om een peuk op de grond te gooien zonder erover na te denken. Op sommige plekken blijft de ‘’peukendiscipline” kwetsbaar. Een zwakke plek ligt bijvoorbeeld op de busperron bij het Hoofdstation. De grote aantal sigarettenpeuken komen tussen de tegels terecht of tegen het muurtje. In Groningen is nu de ruzakzuiger die puiken van de straat haalt.

A:.: - En Groningen schoon Dankzij Mij organiseert regelmatig de actie “Peuk in de pocket” voor meer bewustwording. Tijdens deze acties worden duizenden peuken van de straat gehaald, letterlijk emmers vol.

J.P: - In Lewenborg zijn zwakke plekken, vooral bij het straatmeubilair liggen veel peuken. Zo’n peuk is extreem toxisch; alle giftige stoffen komen uiteindelijk in bodem en grondwater terecht.

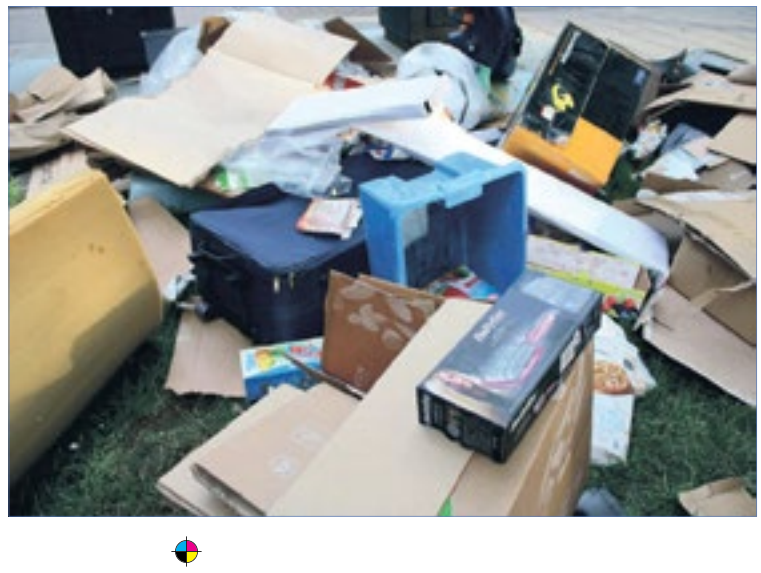
A:.: - Uiteindelijk werd mijn doel met al mijn afvalfoto’s om mensen een spiegel voor te houden en meer bewustwording te kweken. Er vanuit gaande dat alle beetjes helpen. Je kunt mijn werk volgen op Instagram (Afvalfotograaf050) en op Facebook.

Ik volg zelf ook allerlei afvalgerelateerde social media-accounts in binnen- en buitenland. Zwerfinator en Peukenmeisje kan ik van harte aanbevelen om te volgen.









DIVERSEN

FC Lewenborg O15-2 kroont zich tot kampioen eerste fase

GRONINGEN De O15-2 van FC Lewenborg heeft de eerste fase van de competitie op overtuigende wijze bekroond met het kampioenschap. Een prachtige prestatie van een ploeg die samen de schouders eronder heeft gezet en daarmee de eerste prijs van het seizoen in de wacht heeft gesleept.

Voor coach Trienko Helder is het kampioenschap een moment om trots op te zijn. Hij ziet de titel als een mooie beloning voor zijn spelers, die zich als team hebben ingezet om dit resultaat te bereiken.

„Ik ben supertrots op deze jongens. Een kampioenschap behaal je niet alleen op basis van individuele kwaliteiten, maar juist door samen te werken, voor elkaar door het vuur te gaan en als team te blijven strijden. Dat deze jongens de eerste fase met een kampioenschap afsluiten, is ontzettend mooi", aldus Helder.

Het succes van de O15-2 is vooral een teamprestatie. Voetbal draait immers niet alleen om winnen en verliezen, maar ook om samenwerken, vertrouwen op elkaar en jezelf als speler en als ploeg blijven ontwikkelen. Dat de spelers hun inspanningen nu beloond zien worden met de kampioenstitel, maakt de prestatie extra bijzonder.

Toch betekent het behalen van de titel niet dat de ploeg achterover kan leunen. De eerste fase is afgerond, maar er liggen alweer nieuwe uitdagingen in het verschiet. Met het kampioenschap op zak kan FC Lewenborg O15-2 in ieder geval met een flinke dosis vertrouwen vooruitkijken.

Voor Helder staat één ding vast: zijn spelers mogen trots zijn op wat ze samen hebben neergezet.

De eerste prijs is binnen voor FC Lewenborg O15-2. Die neemt niemand de ploeg meer af!



Alzheimer Café

Groningen

Mantelzorger

Humanitas komt vanavond vertellen over de mantelzorger. En geeft antwoorden op vragen zoals: Wat betekent het om mantelzorger te zijn. Waar kun je terecht met vragen? Welke hulp is ervoor de mantelzorger?

Dinsdag 17 november
19.30 – 21.30 uur, vanaf 19.00 uur staat de koffie klaar
Bernlef - buurtrestaurant 'Het Huis van de Wijk') Venuslaan 2 Groningen

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten. Met deskundige sprekers, betekenisvolle onder-werpen en informatie over (omgaan met) dementie. Je bent welkom om te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Veilig, vertrouwd en laagdrempelig. Altijd bij jou in de buurt. Aanmelden is niet nodig. De toegang is altijd gratis.

Wanneer je partner met dementie thuis blijft en je wilt hem/haar niet alleen laten, dan kun ję een beroep doen op een ervaren vrijwilliger van Humanitas: 050-3126000. Kijk voor meer informatie op alzheimer-nederland.nl/over-groningen of neem contact op met Jennie Grave, j.grave@dignis.nl

In samenwerking met Dignis, Werk-Pro, Humanitas en Zorggroep Groningen.

Dignis
Zorg op eigen wijze

Stiltewandelingen

De wandelingen duren ongeveer anderhalf uur en halverwege is er een rust moment om even in jezelf de rust en stilte te ervaren.

Na afloop wordt er onder het genot van een kopje koffie geëvalueerd hoe een ieder de stilte wandeling heeft ervaren. Er is geen prestatiedruk, ieder op haar/zijn eigen tempo. We starten in deze periode om exact 7.00 uur en inloop is er vanaf 6.30 uur. Nu de dagen wat korter zijn starten we om 7.00 uur omdat de zonsopkomst (bij onbewolkt weer) het mooiste moment is om de dag en zelfs de week te beginnen, omdat we op de maandagen onze wandelingen in stilte starten. Afgelopen zomerperiode starten we om deze reden al om 6.00 uur. Het doel van de stilte wandelingen is om je zintuigen open te zetten en je bewuster met de natuur die zo mooi is en dichtbij mee in contact te komen. Bij alle weersomstandigheden gaat de wandeling door en daardoor is de ervaring gedurende het jaar zeer gevarieerd .

Wil je dit eens zelf ervaren meld je dan even aan bij Johan Hoekstra op 06-15550032 of per mail *johanhoekstra1958@icloud.com*.

De stilte wandelingen zijn een initiatief van Johan en valt onder de paraplu van Groningen Beweegt die dit iniatief ondersteunt.



SPORT

Klassiek kabel waterskiën
In gesprek met Gerard Kobes



Gerard Kobes (links) | Foto © Foto Kutkowska

De aanleiding voor dit artikel is het feit dat Gerard Kobes onlangs tweede is geworden op de WK kabel waterskiën, 140 deelnemers, bij de Senior Man.

Het klassiek kabel waterskiën bestaat uit drie onderdelen: Trick skiën, Slalom skiën en schansspringen. Bij trick skiën worden op de board maximaal 13 oefeningen gedaan. Met deze oefeningen worden punten behaald. Dit gaat met een snelheid van 30 km. Bij het slalom skiën liggen 6 boeien in het water, die gerond dienen te worden. Hier worden wel snelheden van 58 km gehaald. Bij het schansspringen, 1.50, 1.65 en 1,80 cm hoogte worden snelheden van 57 km gehaald en er wordt wel tot 60-70 meter gesprongen. Er zijn verschillende categorieën, de senioren 1 en 2 en de open categorie. Voor de eerste 2 mag je zelf kiezen, voor de open categorie schrijft de bond je in.

Gerard is begonnen toen hij 9 jaar was. Hij stond bij oma en opa op camping bij het Gruno strand in Harkstede. Samen met vriendjes ging hij het kabel waterskiën eens proberen. Vanaf toen is hij niet meer gestopt met deze sport en vanaf 11 jaar is hij geselecteerd bij de waterski bond. Hij heeft inmiddels aan 3 WK's meegedaan, in 2024 in Polen, 2025 in Duitsland en dit jaar in Nederland, in Weert bij "De IJzeren Man". De vereniging TSVG (TeleSkiVereningGroningen), waar hij voorzitter van is, kan je vinden bij het Gruno Strand in Harkstede. De vereniging bestaat uit 60-65 leden en qua leeftijd varieert het van 8-66 jaar. Het is de 2e oudste vereniging in Nederland en bestaat inmiddels 40 jaar. Er wordt van eind april tot oktober volop gewaterskied. Op het Gruno meer kunnen 10 mensen tegelijk in de baan. Wanneer getraind wordt, kunnen 5 mensen in de baan onder begeleiding van 2 trainers. Je draagt dan een trainingsvest. Gerard is een bevlogen man, die zijn sport warm uitdraagt. Hij is verslaafd geraakt aan deze sport. Al pratend raak ik steeds meer onder de indruk van deze sport en het nodigt uit om eens naar Harkstede te gaan om te gaan kijken.

Wanneer je eens wilt gaan kijken, kan dat vanaf volgend jaar eind april:
Maandagavond van 19-21
Dinsdagavond van 19-21
Woensdagavond van 20-22
Zondagmorgen van 9-11

Ik raad het daarom een ieder eens aan te gaan kijken.

Piet Gruisen,
Uw sportredacteur



Waterskiër in actie op de baan in Harkstede

AutoFirst Oldeman



ONDERHOUD EN REPARATIE ALLE MERKEN!

APK Alle Merken! Ook lichte bedrijfswagens en campers!
Voordelige (winter)banden, ook voor wissel en opslag!

Subaru - Daihatsu - Lexus - Toyota specialist met 12 mnd. BOVAG garantie* (*boven € 7.500,-)

Peugeot 208
GT-Line

Wit, 2020, 64.000 km,
Carplay, Clima,
Digitaal dashboard

€ 13.899,-



Lexus RC300H
Business Line Pro

Grijs, 2017, 65.000 km,
Clima, Cruise, Camera,
Lichtmetalen velgen

€ 27.999,-



CABRIO

Fiat 500C 0.9 TwinAir Turbo Lounge	Grijs	2018	47000 km	€10899,-
Renault Megane 1.2TCe Privilége	Zwart	2013	128000 km	€ 7999,-
Renault Megane 2.0GT-Line automaat	Grijs	2014	102000 km	€11499,-
Mercedes E-Klasse 200CGI Avantgarde	Grijs	2013	128000 km	€18899,-

HYBRIDE AUTOMAAT

Mitsubishi Outlander PHEV Instyle+	Grijs	2015	141000 km	€12899,-
Toyota Yaris 1.5 Hyrbid Dynamic	Grijs	2017	38000 km	€14499,-
Volvo XC90 2.0T8 Recharge Instription	Zwart	2021	123000 km	€41999,-
Kia Optima Wagon 2.0 PHEV Executiveline	Blauw	2019	126000 km	€19499,-
Lynk&Co 01 1.5 PHEV	Blauw	2022	67000 km	€22499,-
Lexus RX450H Luxury	Zwart	2014	136000 km	€19899,-

OVERIG

Kia Sportage 2.0 Automaat	Zwart	2012	124000 km	€12499,-
Daihatsu Sirion 1.3 Automaat	Grijs	2008	120000 km	€ 5399,-
Opel Karl 1.0 ecoflex innovation	Blauw	2019	67000 km	€ 9399,-
Mini Clubman 1.5 Chili	Grijs	2019	87000 km	€17499,-
DS 3 1.2 So Chic Clima,Navi	Parel	2018	49000 km	€ 8899,-
Nissan Micra 1.0 IG-T N-Sport	Grijs	2019	88000 km	€11899,-
Renault Clio 0.9TCE intens	Grijs	2019	88000 km	€ 9899,-
Mercedes Benz A Klasse Automaat	Zwart	2010	109000 km	€ 5999,-
Opel Astra Tourer 1.2 Edition	Blauw	2020	84000 km	€10999,-
Renault Twingo 1.0Sce Collection	Rood	2019	32000 km	€ 9899,-
Citroen C3 1.2 S&S Shine	Blauw	2018	13000 km	€ 9499,-
Peugeot 108 Allure	Wit	2020	92000 km	€ 9899,-

SUBARU

Subaru Forester 2.0 XT Sport	Grijs	2015	124000 km	€20899,-
Subaru Forester E Boxer First Edition	Wit	2019	120000 km	€27899,-
Subaru Outback 2.5CVT Premium	Grijs	2014	179000 km	€14999,-

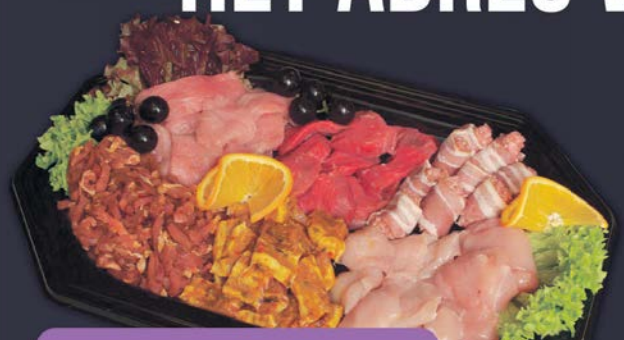
WORDT VERWACHT

Subaru Outback 2.5CVT Premium	Wit	2021	98000 km	€39999,-
Renault Megane Station Bose Edition	Rood	2016	127000 km	€ 9499,-
Peugeot 208 1.2 Signature	Zwart	2019	101000 km	€ 7899,-
Citroen C3 Aircoss 1.2 Shine	Grijs	2020	78000 km	€12499,-
Subaru Forester 2.0 Premium	Grijs	2016	88000 km	€21999,-
Opel Grandland 1.6 PHEV 300PK!	Rood	2020	70000 km	€19899,-
Peugeot 208 1.2 Allure	Rood	2019	80000 km	€10899,-
Subaru Forester 2.0 Luxury	Grijs	2015	145000 km	€18499,-
Hyundai i10 i-Motion Airco Cruise	Zwart	2016	42000 km	€ 8499,-
Mitsubishi Outlander 20 PHEV	Bordeaux	2015	215000 km	€10899,-

WWW.AUTOFIRST-OLDEMAN.NL
AKELEIWEG 115 GRONINGEN ULGERSMABORG

SLAGERIJ HOFMAN

HET ADRES VOOR: GOURMET PAKKETTEN



GEWOON LEKKER

€ 8,50 300 GRAM P.P.

- GEMARINEERDE BIEFSTUK
- SHOARMAVLEES
- GEMARINEERDE KIPFILET
- VARKENSSCHNITZEL
- ROLLADESCHIJFJES
- MINI SPEKLAPJES



LEKKER LUXE

€ 9,90 300 GRAM P.P.

- VARKENSMEDAILLONS
- GEMARINEERDE KOGELBIEFSTUK
- GOURMET WORSTJES
- GEMARINEERDE KIPFILET
- SHOARMAVLEES
- RUNDERHAMBURGERS



GOURMET MINI'S

BESTEL SNEL & GEMAKKELIJK ONLINE

SALADES



GEWOON LEKKER

€ 5,95 250 GRAM P.P.

RUNDVLEES- OF HUZARENSALADE
RIJKELIJK BELEGD MET VERSE VRUCHTEN EN TAFELZUREN



LEKKER LUXE

€ 6,95 250 GRAM P.P.

RUNDVLEES- OF HUZARENSALADE
RIJKELIJK BELEGD MET VERSCHILLENDE VERSE VLEESWAREN

EN DE LEKKERSTE HAPJES



GEWOON LEKKER

Vanaf **€ 25,00**



LEKKER LUXE

Vanaf **€ 30,00**



KIP EN RUND

Vanaf **€ 35,00**

KAJUIT 270, 9733 CT GRONINGEN | 050 541 0010 | f /SLAGERIJHOFMANGRONINGEN

NATUUR

Stichting Vlindertuin Lewenborg
Roer 142k 9733 AL Groningen
vlindertuinlewenborg@gmail.com
www.vlindertuinlewenborg.nl

Schouwspel

tekst en beeld Bas Schoonenboom (beheerder)

Boven Lewenborg is het vaak gedeeltelijk bewolkt. Over welk deel hebben we het dan? Noorddijk,Kajuit of Lichtboei, Ik toeter maar wat. In ieder geval is er boven Roer een schraal zonnetje. Af en toe miezert het wat. Op de tuin zijn we flink bezig met de fruitpluk van de Groninger Kroon. Mooi rood en een van de weinige taps toelopende vormen,terwijl de zoete Kroon gewoon rond is. We krijgen er verstand van .Een kleine proeverij helpt hierbij. Soms hebben we een smaaktest. Euhh,wat zuur. Op zijn Gronings wordt het dan: “Zuit of zoer”. Ai,het klokhuis is verwoest; de fruitmot is bezig geweest.”. Wormstekig ,weggooien maar... Rotte appelen en wormstekigen gaan zoveel mogelijk de container in.
Ondertussen met het rapen ontdek ik een zwammetje. Verdraaid,de Witte Kluifjeszwam is er weer. Altijd op dezelfde plek en floep. De fraai gevormde beeldhouwwerkjes komen uit het niets omhoog. Direct een foto maken van dit schouwspel.
Al fietsend naar de Vlindertuin zag ik bij Roer in het gazon een Heksenkring. Van de een op de andere dag was ie verdwenen. Een cirkelvormige kring van paddenstoelen verschijnt zomaar uit het niets. Ok,het is herfst. Eerst droogte en dan een forse regenbui doet dit netwerk van schimmeldraden zijn werk doen. Dit is magie!! Kabouters en bosgeesten dansen rond die kring en waag het niet er binnenin te gaan. Je wordt behekst!!! Ben er nooit geweest maar het tart je verbeelding. Op de Efteling hebben ze er een attractiepark van gemaakt.
Zo duik ik in de duistere wereld van paddenstoelen en zwammen. Vrijwilligster Betty wees me op de Groene Knolameniet langs Bakboordswal. Pas op! Uiterst giftig. Iedereen kent wel de Vliegenzwam ,die rode met witte stippen en gelijk herken je het kinderliedje. Je moet varkens meenemen om truffels te zoeken. Ze wroeten die onderaardse knollen uit de grond en dan heb je een kostbaarheid in je broekzak. Schrikken wordt het als je de Honingzwam tegen komt onder aan de stamvoet van een fruitboom bijvoorbeeld. Op het eerste gezicht zie je niets; alleen zijn schimmeldraden gaan door de hele boom en die kan zomaar omvallen. Vooral bij bomen langs de weg. De Zwavelzwam is ook een voorbeeld bij populieren of wilgen. Boomkillers dus en een vreemde manier van samenwerking. Mooie namen kom ik tegen in een gids zoals Satansboleet,Duivelsoortjes op vliertakken, Slijmerige Spijkerzwammen, Pissige Russula en ‘t Schaapje. Zo vind je zomaar tussen het trottoir en de straat de Straatchampignon. Niets is onmogelijk.

Een totaal ander schouwspel is dat van vogels in de lucht. De herfsttrek is begonnen. Kolganzen komen helemaal uit het koude noorden afzakken naar onze contreien om te foerageren. Ook boven Roer hoor je hun “ kiauw-liauw” geluid als een troep jachthonden.
Rest mij nog te vertellen dat de Kolibrievlinder nog steeds is te bewonderen op de Vlindertuin. Nabloeiende vlinderstruiken hebben nog steeds nectar. Zonnetje erbij!!

De beheerder Bas Schoonenboom


Dagpauwoog

Guttohguttohguth

tekst en beeld Peter Kruijt

Lang niet alle landen op de wereld kennen het fenomeen ‘nationale vogel’. Toch zijn er negentig die, soms al decennialang, een vogel als hun nationale trots hebben aangewezen. Nederland liep wat achter. Pas in 2015 kozen wij een nationale vogel. Het werd de Grutto. Democratisch gekozen, want de meerderheid van de 41.669 uitgebrachte stemmen ging naar deze opmerkelijke weidevogel.

Op die keuze valt iets af te dingen en dat gebeurde dan ook na de verkiezing. Een belangrijk argument was dat de Grutto maar een deel van het jaar hier in het land is. Ze arriveren in het voorjaar en zijn aan het eind van de zomer vaak allemaal al weer vertrokken naar warmere streken. Maar goed, de meerderheid heeft altijd gelijk. Tenminste, bij een verkiezing. Dus

Scan hier om de trailer van de film “De reis van de grutto” te zien

is de Grutto nu al weer ruim 10 jaar ons nationale gevederde icoon. Een andere reden naast de jaarlijkse afwezigheid wat tegen de keuze pleit is juist hun aanwezigheid.

Toen ik als jongen met mijn vader wel eens vroeg het veld inging, verging de lucht van het ‘guttohguttohguth’ van vogels die met lawaai hun broedsels of kuikens verdedigden. In 1970 waren er in ons land maar liefst 120.000 broedparen van deze koning van de weide. Sindsdien gaat het halsoverkop achteruit met onze weidevogels en niet in het minst met de Grutto. 80% minder broedparen worden er nu geteld en dat aantal is nog steeds dalende. Onze nationale vogel zou wel eens een zzz-vogel kunnen worden. Er zijn meerdere reden voor deze achteruitgang. De teloorgang van de Nederlandse weidegebieden is daar de voornaamste van. En dat tij moet nodig gekeerd worden. Op initiatief van oud-minister en strijder voor een beter milieu, Pieter Winsemius, sloegen natuur- en landbouworganisaties, provincies en wetenschappers de handen ineen en lanceerden een waar aanvalsplan. Inspiratiebron waren grootschalige acties voor symboolsoorten uit het recente verleden. De schoonmaakacties van de Rijn bijvoorbeeld na de Sandos-ramp van 1986, die de zalm moest redden van uitsterven.
Of de aaibare zeehond die het gezicht werd voor een grootscheepse aanpak van de kwijnende Waddenzee. Met die zeehond gaat het nu een stuk beter. De Europese zalm is goed op de weg terug van het balanceren op de rand van uitsterven. De Rijn is nu zo schoon dat zelfs al geprobeerd wordt er ook de meerval terug te krijgen. Het Aanvalsplan Grutto bestaat uit een heel pakket van maatregelen. En overal waar we ons best voor onze nationale trots doen werkt het. Niet als een tierelier, maar er zijn aantoonbaar meer broedparen op die plekken waar boeren en terreinbeheerders er hun schouders onderzetten. Maar een succes kan het toch echt niet genoemd worden. Veel, veel teveel van de grutto-eieren die gelegd worden in deze beschermde zones monden nooit uit in vliegvlugge pullen. Grutto’s zijn nestvlieders. Jonge Grutto’s moeten vanaf dag één zelf hun kostje verzamelen. Onder het wakend oog van beide trouwe ouders dat wel. Helaas met teveel kapers op de kust en te weinig kost in de weide roepen pa en ma veel te vaak vergeefs: “guttohguttohguth”.


Jonge grutto’s

Vraag niet wat het gebied voor jou kan doen...

tekst en beeld Federico Varone

In 1961 zei de Amerikaanse president John F. Kennedy tijdens zijn inauguratie: “Vraag niet wat je land voor jou kan doen, maar wat jij voor je land kan doen.” In een wereld die soms wat minder eenheid kent, is die gedachte nog altijd actueel. Ook hier, in ons eigen LeRoy-gebied.

Het motto van onze stichting is niet voor niets “voor en door bewoners”. Het LeRoy-gebied is nooit zomaar aangelegd en daarna onderhouden door een hovenier. Het bestaat dankzij mensen die zelf de handen uit de mouwen staken, stenen stapelden, bomen plantten en oog hadden voor de natuur en de aarde om hen heen. Toch stellen we onszelf de laatste tijd vaker de vraag: kijken we nog genoeg naar wat we kunnen geven, in plaats van alleen naar wat we kunnen krijgen?

We merken namelijk dat er vaker dingen worden vernield in het gebied. Een vuurtje in het Pinetum, bakstenen die van hun plek gehaald worden en zomaar de openbare weg op vliegen, of aanplant en bouwwerken die beschadigd raken. Soms gebeurt dat door kinderen die misschien niet beseffen hoeveel werk en tijd erin zit. Maar ook volwassenen gaan regelmatig over de schreef. Zo troffen we onlangs iemand die oude meubels in de natuur dumpte. Haar uitleg was dat het toch maar hout was.

Juist daarom is het belangrijk dat we samen een beetje op het gebied letten. Zie je iets gebeuren wat niet de bedoeling is? Spreek iemand er dan gerust vriendelijk op aan. Niet om te betuttelen, maar omdat dit gebied van ons allemaal is. En zie je tijdens je wandeling zwerfvuil liggen? Raap het eens op. Het kost maar een paar seconden en helpt om het gebied mooi te houden. Moet er iets gesnoeid worden achter je schutting in ons gebied, of groeit een pad dicht? Snoei dan gerust zelf. Een mooiere wereld begint bij jezelf, wordt weleens gezegd. Dat klinkt misschien groot voor iets kleins als een opgeraapt plastic zakje of een vriendelijk woord, maar grote veranderingen beginnen vaak klein. En een mooiere wereld begint dan al snel heel dichtbij huis, hier in het LeRoy-gebied.

We hebben hier een prachtig stuk stadsnatuur, dat in ruim vijftig jaar mede dankzij de inzet van bewoners is gegroeid en veranderd. Niet iedereen hoeft hetzelfde te doen. De een stapelt stenen, de ander plant bloemen en weer een ander raapt onderweg naar huis een stukje afval op. Iedereen kan op zijn eigen manier bijdragen.

Dus de volgende keer dat je door het gebied loopt, vraag jezelf dan niet alleen af wat het gebied jou te bieden heeft. Vraag jezelf ook af wat jij het gebied te bieden hebt. Wil je zelf iets bijdragen? Groot of klein, alle hulp is welkom en wordt gewaardeerd. Niet alleen door ons, maar ook door de bijen, vlinders, vogels en bomen die hier een plek hebben gevonden. Neem gerust contact met ons op, of kom eens langs tijdens een vrijwilligersdag.
Meer informatie vind je op: www.leroy-groningen.nl.
We ontmoeten je graag!


Vrijwilligers Le Roy



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 dinsdagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur
Forumbibliotheek Lewenborg

forum.nl/informatieplein

DE OUDE BIEB

Nieuwtjes uit De Oude Bieb - OKTOBER 2026



De Oude Bieb I Kiel 5 I (050) 851 78 06

Een smakelijke herfst
De feestelijke septembermaand is voorbij en alle activiteiten draaien weer op volle toeren. Rust in De Oude Bieb? Zeker niet! Het mooie weer liet het toe om de wekelijkse buurtmaaltijd buiten in onze prachtige tuin voor te bereiden. Wat een genot! Helemaal gezellig werd het toen de bezoekers de koffietafel verruilden voor de tuintafel. Om de herfst officieel in te luiden, stond er oer-Hollandse hutspot op het menu. Tijdens het eten werd het muisstil aan tafel – een heel goed teken!


Koffietafel

Stilzitten doen we hier dus nooit. Dat blijkt ook wel weer uit deze editie van 'Nieuwtjes uit De Oude Bieb'. Lees snel verder!

Dop van DOB naar Dok
Er zijn nog steeds wijkbewoners die zich enthousiast inzetten om doppen in te zamelen voor KNGF Geleidehonden. Met de doppenactie wordt gespaard voor de opleiding van een geleidehond. Van groot belang dus! Voorheen kon men doppen inleveren bij ons, maar wij zijn nu geen inzamelpunt meer. Het DOK is nog wel een inzamelpunt. Spaar je mee, dan mag de dop nu in plaats van naar De Oude Bieb (DOB) naar het Dok.

Inbreng
Een hele hoop andere spullen kan je wél inleveren bij ons. In onze kringloopwinkel de Biebshop om precies te zijn. En het mooie is dat we van de opbrengst van de verkoop van deze spullen bezoekers blij kunnen maken met gratis koffie, thee en activiteiten. Omdat er soms verwarring is over wat we wel en niet aannemen hebben we een flyer gemaakt waar dit op staat aangegeven. Deze krijg je mee na je eerstvolgende bezoek aan de Biebshop. Bedankt voor het meedenken en inbrengen!

Up!-gesprekken
Afgelopen 21 september heeft het eerste UP!-groepsgesprek bij ons plaatsgevonden. Tijdens deze gesprekken worden verhalen gedeeld over belangrijke thema's bij het ouder worden, zoals afscheid, familie, de toekomst of spijt. Een getrainde gespreksleider is aanwezig om het gesprek te begeleiden. Bezoekers die meededen gaven aan dat het erg fijn is om over thema's als deze in gesprek te gaan met elkaar. Om even je verhaal kwijt te kunnen of om herkenning te vinden bij elkaar. De bijeenkomsten vinden één keer in de maand op maandagochtend van 10:00 uur tot 11:30 uur plaats en iedere maand komt er een ander thema aan bod:
- 16 november 2026: thema Mijn lichaam
- 14 december 2026: thema Tijd
- 18 januari 2027: thema Veerkracht
- 15 februari 2027: thema Anders zijn
- 15 maart 2027: thema Delen
- 12 april 2027: thema Vieren

Voor meer informatie of om je aan te melden kan je contact opnemen met Corry Leenstra (*Corry.Leenstra@humanitas-groningen.nl* / 050 312 6000). Spontaan langskomen en aanschuiven mag ook.

Oude Bieber aan het woord
Deze maand een speciale rubriek om één van onze vrijwilligers aan het woord te laten. Enkha komt uit Mongolië en heeft recht uit haar hart geschreven wat het werken bij De Oude Bieb voor haar betekent. Ze heeft de brief in het Mongools geschreven en zelf vertaald met behulp van ChatGPT en Google Translate.


Enkha

Dank jullie wel, lieve mensen in Nederland. En heel veel dank aan mijn lieve collega's van De Oude Bieb. De afgelopen vijftien jaar heb ik veel moeilijke en pijnlijke dagen gekend. Maar als ik kijk naar de momenten waarop ik mijn verdriet en moeilijke dagen heb weten om te zetten in geluk, dan besef ik dat mijn gelukkige dagen uiteindelijk veel talrijker zijn geweest. Iedereen op deze wereld krijgt, in meer of mindere mate, te maken met verdriet en moeilijkheden. Daarom probeer ik mijn verdriet om te vormen tot geluk en ernaar te streven om zo mooi mogelijk te leven.

De lieve mensen die mij gelukkige dagen schenken en een lichtje in mijn hart laten branden, zijn de mensen van De Oude Bieb, de plek waar ik vrijwilligerswerk doe. Daarom noem ik jullie graag "verspreiders van liefde". Inmiddels doe ik al vier jaar vrijwilligerswerk bij De Oude Bieb. Mijn taak is om de mensen die hier langskomen koffie te schenken en met hen te praten. Hier komen vooral oudere mensen iedere dag langs. Ze drinken samen een kopje koffie, blijven een tijdje zitten om gezellig te praten en gaan daarna weer naar huis.

De Oude Bieb heeft maar een klein aantal medewerkers. Daarnaast werken hier, net als ik, ook mensen die oorspronkelijk uit een ander land komen. Samen doen we wat kleine schoonmaakwerkzaamheden, schenken we koffie en thee aan de bezoekers en zorgen we ervoor dat zij zich welkom en prettig voelen. Maar bovenal is het onze taak om hen blij te maken, naar hen te luisteren en met warmte en aandacht met hen te praten. Voor mij is De Oude Bieb daarom veel meer dan alleen een plek waar ik vrijwilligerswerk doe. Het is een plek waar mensen elkaar ontmoeten, waar warmte en aandacht worden gedeeld en waar een klein beetje liefde iemands dag mooier kan maken. Daarom noem ik jullie met heel mijn hart "verspreiders van liefde".

Dank jullie wel dat jullie ook mijn dagen zoveel mooier maken. Voor mij, die ver van mijn vaderland en de mensen van wie ik houd woon, is het ontzettend fijn om hier te werken. Ik vind het ook heerlijk om iets voor deze mensen te kunnen betekenen en hen te helpen. Inmiddels zijn zij voor mij vertrouwde gezichten en goede bekenden geworden. Wanneer ik hen ergens buiten tegenkom, begroeten we elkaar altijd en gaan we met warmte en respect met elkaar om. Maar de vaste medewerkers en coördinatoren van De Oude Bieb zijn voor mij echt de ware verspreiders van liefde. Wanneer zij 's ochtends binnenkomen, zijn ze altijd zo eenvoudig, warm en vriendelijk. Ze schenken zelfs zelf koffie voor ons, de vrijwilligers, en zorgen ervoor dat ook wij ons welkom en gewaardeerd voelen. Soms zitten ze met elkaar rond een tafel en zingen ze samen. Soms staan ze ineens op en dansen ze met elkaar. Het zijn geweldige mensen die op een heel eenvoudige en oprechte manier geluk en vreugde kunnen voelen én die vreugde aan anderen kunnen doorgeven. Voor mij zijn zij de mensen die mijn tranen en verdriet verzachten, mijn sombere gedachten lichter maken, mijn gevoel van eenzaamheid verminderen en mijn vermoeidheid draaglijker maken. Zelfs wanneer ik een hele nacht niet heb geslapen en de volgende ochtend ontzettend moe ben, is er bijna niets fijners dan naar 'mijn Oude Bieb' te gaan. Iedereen begroet me daar met een glimlach, schenkt me een kopje koffie en vraagt "Hoe gaat het met je?", "Hoe gaat het met je zoon?", "Ben je moe?", "Ga maar rustig zitten en drink lekker je koffie." Als ik dat hoor, voelt het alsof ik weer bij mijn familie en vrienden ben aangekomen. Alsof ik thuiskom bij mensen die echt om mij geven en mij met warmte en liefde ontvangen. Daar word ik iedere keer weer vanzelf blij van.

Ik ben trots op deze mensen en dankbaar dat ik hen heb leren kennen. Ik bewonder hoe zij met iedereen vriendelijk en respectvol omgaan en de cultuur en achtergrond van mensen van iedere nationaliteit waarderen. Hier leer ik een belangrijke levensles: ieder mens met waardigheid en respect behandelen, zonder iemand uit te sluiten of te discrimineren. Ik leer hier hoe mooi het is om een ander blij te maken en hoeveel waarde er zit in een eenvoudig, rustig en gelukkig leven. Ik bewonder ook de Nederlandse samenleving en de manier waarop hier ruimte is voor verschillen tussen mensen en culturen, en waarin menselijke waardigheid, zorg en aandacht voor elkaar zo belangrijk kunnen zijn. Wanneer ik wil lachen en genieten, maar soms ook gewoon rustig wil zitten en alleen maar even wil uitrusten, kan ik dat hier ook. Zelfs op die momenten kan ik hier, al is het maar voor even, gewoon gelukkig zijn.

Een plek hebben waar mijn hart het mooiste licht krijgt, en mensen om me heen hebben die dat licht sterker maken, dat is voor mij óók een vorm van geluk. De Oude Bieb is voor mij daarom niet zomaar een plek waar ik vrijwilligerswerk doe.

Het is een plek waar mijn hart tot rust komt.
Een plek waar ik liefde voel.
Een plek waar ik mezelf mag zijn.
En een plek waar ik, ver van mijn vaderland, soms toch het gevoel heb dat ik thuis ben.
Daarom noem ik jullie met heel mijn hart: "Verspreiders van liefde." Het belangrijkste wat ik hier leer, is kennismaken met de tradities, normen en waarden van dit land, met de manier waarop mensen hier met elkaar omgaan en met de bijzondere kenmerken van de Nederlandse samenleving. Natuurlijk leer ik hier ook de Nederlandse taal. Met de mensen hier probeer ik zo goed als ik kan in het Nederlands te praten en met hen te communiceren. Inmiddels zijn ze zo vertrouwd met mij geraakt dat ze mij, ook als ik iets verkeerd zeg, meestal toch goed begrijpen. En als ik iets verkeerd uitspreek of zeg, helpen ze mij vaak op een vriendelijke manier om het beter te zeggen.

Wat ik ook erg waardeer, is de manier waarop iedereen zijn eigen taken en verantwoordelijkheden heel duidelijk uitvoert. Iedereen weet precies wat zijn of haar werk is en neemt daar verantwoordelijkheid voor. Alles wordt zo duidelijk en overzichtelijk mogelijk georganiseerd. Dat spreekt mij enorm aan.

Vaak denk ik bij mezelf: "Was er in mijn eigen land maar ook zo'n eerlijke, duidelijke en rechtvaardige samenleving. Dan zou Mongolië zich echt mooi kunnen ontwikkelen." Wanneer mensen in een samenleving leven waarin regels en verantwoordelijkheden duidelijk zijn en waarin eerlijkheid en respect belangrijk zijn, ontstaat er volgens mij ruimte om rustig en met vertrouwen te werken en te leven. Ik ben daarom iedere dag dankbaar dat ik in zo'n mooi land als Nederland mag wonen en werken, en dat ik deel mag uitmaken van mijn lieve Oude Bieb.

Hier leer ik niet alleen een taal. Ik leer mensen kennen. Ik leer een andere cultuur begrijpen. Ik leer hoe belangrijk respect, verantwoordelijkheid, duidelijkheid en menselijkheid zijn. En misschien is dat wel één van de mooiste dingen die je kunt meenemen wanneer je ver van je eigen vaderland woont: leren van het goede dat je om je heen ziet en dat goede ooit ook mee willen geven aan je eigen land.
Dank jullie wel, lieve mensen in Nederland.
Dank jullie wel, mijn lieve collega's en vrienden van De Oude Bieb. Ik ben jullie oprecht dankbaar voor alle warmte, vriendelijkheid, aandacht en liefde die jullie mij geven.

Met veel respect voor jullie allemaal.
D. Enkhtuya

We zijn zelf even stil van deze woorden. Het duidt maar weer aan dat we veel meer zijn dan een ontmoetingsplek of een plek om vrijwilligerswerk te doen. Hopelijk inspireert het mensen om ook vrijwilliger te worden, want we kunnen altijd extra hulp gebruiken!



GVAV Rapiditas krijgt hulp van Hornbach

In samenwerking met Stichting HORNBACHhelpt werd de houten blokhut van GVAV Rapiditas, die dienstdoet als extra verkooppunt voor koffie, thee en frisdrank, volledig opgeknapt.

Een team van zes vrijwilligers van HORNBACH ging aan de slag om het lekkende dak te herstellen, de blokhut opnieuw te schilderen in onze clubkleuren blauw, wit en rood en twee nieuwe picknicktafels te plaatsen. GVAV Rapiditas is een vereniging met meer dan 1.000 leden en draait voor een groot deel op de inzet van vrijwilligers. Juist daarom zijn dit soort initiatieven ontzettend waardevol voor onze club en de gemeenschap. Het complex zit aan de Bieskemaar op sportpark Kardinge.



Een belangrijke plek op het sportpark

De houten blokhut bij het clubhuis is voor veel bezoekers een vertrouwd gezicht. Tijdens drukke wedstrijddagen wordt deze gebruikt als extra verkooppunt voor koffie, thee en frisdrank. Zo kunnen supporters snel iets te drinken halen zonder hun favoriete team lang uit het oog te verliezen. Maar na jarenlang intensief gebruik was de blokhut toe aan onderhoud. Het dak lekte en ook de buitenkant kon een opknapbeurt gebruiken. Omdat dergelijke werkzaamheden voor een vereniging behoorlijk in de papieren kunnen lopen, werd de hulp ingeroepen van Stichting HORNBACHhelpt.

Samen aan de slag

De aanvraag werd enthousiast ontvangen door Remco Poiesz, projectcoördinator van HORNBACHhelpt in Groningen. Samen met een team van zes enthousiaste vrijwilligers ging hij op 13 oktober aan de slag.
Het dak werd voorzien van nieuwe EPDM-dakbedekking, zodat de blokhut weer jarenlang droog blijft. Daarnaast werd de buitenkant aangepakt en kreeg de blokhut een frisse uitstraling in de clubkleuren blauw, wit en rood. Alsof dat nog niet genoeg was, werden er ook drie nieuwe houten picknicktafels van ruim 2,5 meter lang gemonteerd en geplaatst. Daarmee is er rondom de blokhut weer extra ruimte om gezellig samen te komen.

Meer dan alleen voetbal

Het bestuur van GVAV Rapiditas is ontzettend blij met de hulp en betrokkenheid van HORNBACH.
“Onze vereniging draait voor een groot deel op vrijwilligers. We proberen met elkaar het sportpark netjes, gezellig en toegankelijk te houden. Maar sommige projecten kun je nu eenmaal niet alleen realiseren. Dat een bedrijf als HORNBACH niet alleen materialen beschikbaar stelt, maar ook daadwerkelijk met medewerkers komt helpen, vinden wij fantastisch”, aldus het bestuur van GVAV Rapiditas.

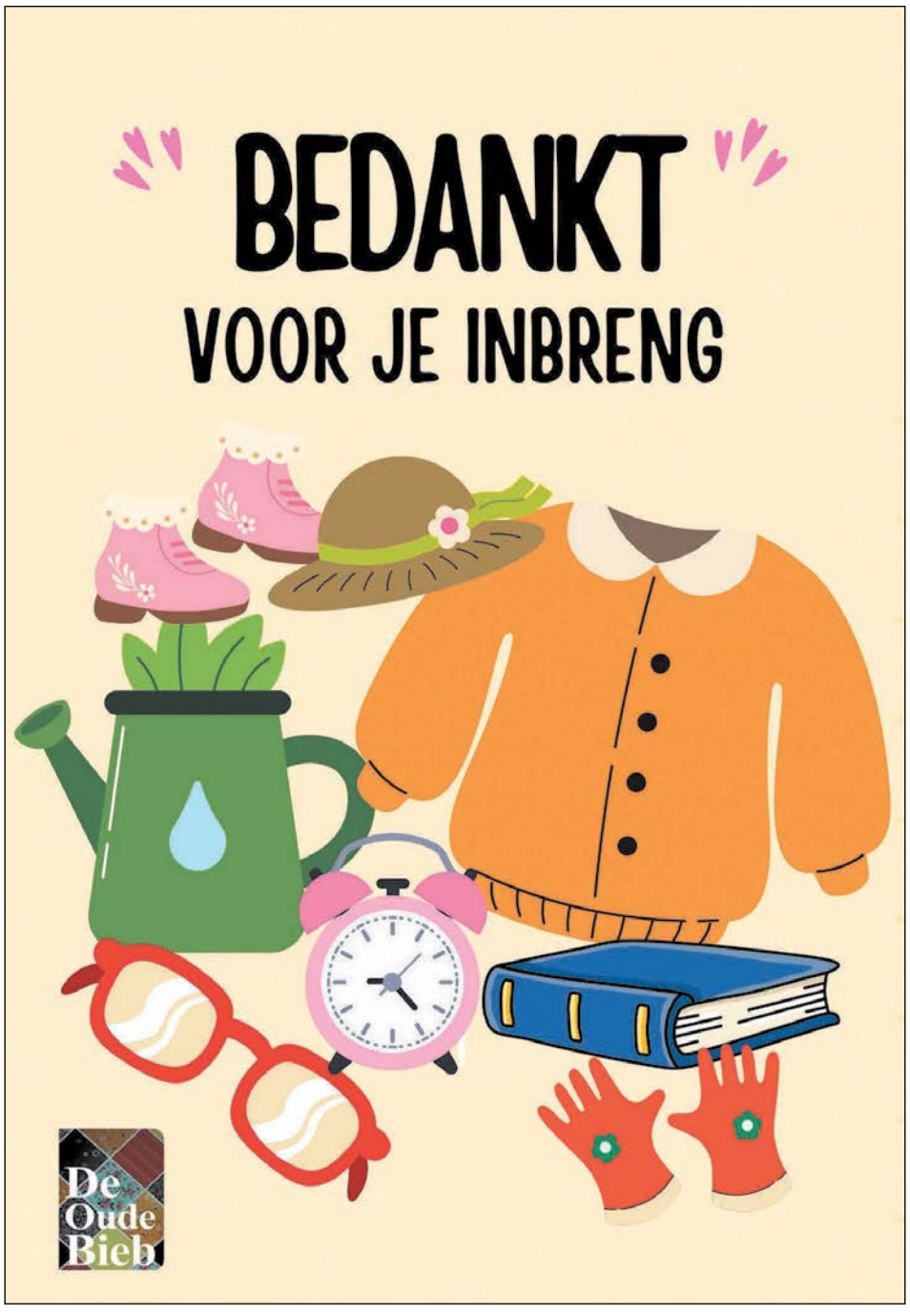
Ook voor HORNBACHhelpt draait het om meer dan alleen klussen. Met dit soort projecten wil de stichting iets terugdoen voor de lokale gemeenschap en maatschappelijke organisaties ondersteunen.
GVAV, dat zijn we samen!

Het resultaat mag er zijn. De blokhut kan er weer tegenaan en met de drie nieuwe picknicktafels is het sportpark een stukje gezelliger geworden. Het bestuur van



GVAV Rapiditas spreekt namens de gehele vereniging zijn grote waardering uit voor Stichting HORNBACHhelpt, Remco Poiesz en alle betrokken medewerkers die zich vrijwillig hebben ingezet om dit project mogelijk te maken.

Een prachtig voorbeeld van lokale betrokkenheid, samenwerking en vrijwilligerswerk. Want bij GVAV zeggen we niet voor niets: “GVAV, dat zijn we samen!”



Wij zijn heel blij met jouw bijdrage aan de Biebshop! We nemen heel veel verschillende spullen aan, maar helaas kunnen we niet álles gebruiken.

Wil je daarom voordat je iets brengt de onderstaande informatie doornemen? Zo voorkomen we samen dat wij straks met een hoop spullen zitten die alsnog naar de kledingcontainer of het grofvuil moeten. Helaas kost het ons ook geld om afval af te voeren.

Spullen die wij graag aannemen:

Schone kleding en BH's
(zonder, gaten, pillen of pluizen)
Schoenen
(geen zwaar versleten zolen, gaten, vlekken of losse naden)
Alle soorten accessoires
Servies en keukengerei
(compleet, schoon en niet beschadigd)
Speelgoed
(compleet en schoon)
Woondecoratie
Kinderboeken
Lege fotoalbums
Meubels: kunnen worden opgehaald door ons
(we kijken eerst wel even of ze nog geschikt zijn)

Spullen die wij niet aannemen:

CD’s, DVD's en videobanden
Gedragen ondergoed en sokken
Incomplete spellen/puzzels
Alle overige boeken
Fotolijsten
Schilderijen
Oude matrassen en dekbedden
Elektronica:
(toetsenborden, radios, oude computers en televisies)
Baby spullen
Doe-het-zelf dingen die al gemaakt zijn

De Oude Bieb

Alvast heel erg bedankt voor het meedenken en voor jouw mooie bijdrage aan de Biebshop!

Kiel 5, 9733 EB Groningen 050 851 7806
Coordinator@deoudebieblewenborg.nl

KERKENROOSTER

Rooster voor de kerkdiensten in Lewenborg

P.K.N. gemeente Damsterboord
Stefanuskerk, Noorddijkerweg 16, Groningen
www.damsterboord.nl

Van harte welkom in onze zondagse diensten. U vindt de data en tijden voor de diensten ook op de website onder de knop Liturgie en kerkomroep. Tegenwoordig kunt u de diensten ook thuis meekijken of later bekijken. Alleen luisteren kan ook. Dat kan via: *https://www.kerkomroep.nl/#/kerken/10843*. Graag tot ziens!

Datum	Plaats	Tijd	Voorganger
25 oktober	Stefanuskerk	10:00 uur	ds. R. Poede
1 november	Stefanuskerk	10:00 uur	ds. R. Poede
8 november	Stefanuskerk	10:00 uur	ds. G. Schoonman
15 november	Stefanuskerk	10:00 uur	ds. R. Poede

R.K. Walfriedgemeenschap (Hildegardparochie)
Pastores: A. Jellema, tel. 06-12717774 en M. Oosting, tel. 06-39175000.
Kerkgebouw: Emmauskerk, Ra 4, tel. 050-5412115
www.hildegardparochie.nl

Datum	Plaats	Tijd	Voorganger
4 oktober	Emmauskerk	11.15 uur	pastoor A. Jellema
11 oktober	Emmauskerk	11.15 uur	pastor M. Oosting
18 oktober	Emmauskerk	11.15 uur	dienst o.l.v. parochianen
25 oktober	Emmauskerk	11.15 uur	pastoor A. Jellema
1 november	Emmauskerk	11.15 uur	pastor M. Oosting
2 november	Emmauskerk	***19.00 uur***	dienst o.l.v. parochianen
8 november	Emmauskerk	11.15 uur	pastor M.J. Dusseldorp
15 november	Emmauskerk	11.15 uur	dienst o.l.v. parochianen
22 november	Emmauskerk	11.15 uur	pastor M. Oosting
29 november	Emmauskerk	***10.30 uur***	Hildegardviering met pastor M Oosting

N.B. Iedere woensdagmorgen openen we om 09.30 uur met een morgengebed o.l.v. emeritus pastor M.J. Dusseldorp. Een halfuurtje met wat stilte, een gebed, een lied en een tekst uit het Evangelie. Wie daar behoefte aan heeft is van harte welkom.

Wel graag op tijd aanwezig zijn zodat de rust en de stilte niet verstoort word. Daarna is de kerk open tot 11.30 uur voor een kopje koffie

Restoration Church- Herstelgemeente
Voorganger: pastor J.J.van Mourik *Telefoon:* 050-5494141
Plaats: Emmauskerk *Tijd:* 15.00 uur
www.restorationherstel.nl

Prediking:
18 okt. Dhr.R. Zegers
25 okt. Pastor J.J. van Mourik
01 nov. Dhr. R. Lange
08 nov. Dhr. G.H.Heikoop
15 nov. Rev. L. van den Kerkhof
22nov. Pastor J.J. van Mourik



DE BOEI

Multicultureel Vrouwencentrum De Boei

Waar vindt u De Boei?
Multicultureel Vrouwencentrum De Boei is gehuisvest op de 1e verdieping in Wijkcentrum Het Dok. Daar zijn we bereikbaar met trap en de lift. Kajuit 4 in Lewenborg.

Web: www.vrouwencentrumdeboei.nl E-mail: info@vrouwencentrumdeboei.nl Tel: 0620868288

Wat is De Boei?
De Boei is een Multicultureel Vrouwencentrum voor vrouwen van alle culturen, dat gerund wordt door vrijwilligsters.

Wat heeft De Boei te bieden?
In De Boei is er een groot en gevarieerd aanbod van cursussen en activiteiten.
Maar vooral wil De Boei een gezellige, sfeervolle en veilige ontmoetingsplek voor vrouwen zijn. Even binnen lopen voor een kopje koffie of thee, even praten met elkaar.
U kunt daarom altijd terecht van maandag t/m vrijdag van 9.00 – 15.00 uur. In de schoolvakanties zijn we gesloten.

Koffieochtend
Elke vrijdagochtend vanaf 9.00 uur kunt u bij ons binnen lopen voor een kopje koffie. Dit is gezellig en zo maakt u kennis met andere vrouwen.

Naaiatelier
Elke donderdagmiddag van 13.00 – 15.00 uur kunnen wijkbewoners kapotte kleding laten herstellen in De Boei, in ruil hiervoor vragen wij een vrijwillige bijdrage. U kunt zo bij ons binnenlopen. Eén van onze gastvrouwen verwelkomt u met koffie of thee.

Overige activiteiten:
Elke vrijdagmiddag Handwerkcafé
van 9.30 - 12.00 uur
De eerste vrijdagochtend v/d maand:
Plantenruilmarkt van 9.30 - 11.30 uur
De laatste vrijdagochtend v/d maand:
is er Kledingruilbeurs 10.00 - 11.30 uur

Wandelen doen we gezamenlijk, elke maandag woensdag en vrijdag vanaf 10.00 uur.
Fietsen doen we samen elke dinsdag en donderdag vanaf 10.00 tot 11.00 uur

Cursussen overdag

Activiteit	Dag	Tijd
Multicultureel koken	Maandag	9.00 - 12.00
Arabische les	Maandag	10.00 - 11.30
Engels	Maandag	12.00 - 14.00
Spaans	Dinsdag	16.30 - 18.00
Nederlands**	Dinsdag	9.00 - 11.30
Fietsles	Dinsdag	10.00 - 11.30
Schilderen	Dinsdag	13.00 - 15.00
Creatieve club	Woensdag	9.30 - 11.30
Naailes	Woensdag	13.00 - 15.00
Naaiatelier	**Donderdag**	**13.00-15.00**
Fietsles	Donderdag	10.00 - 11.30
Quilten	Donderdag	10.00 - 12.00
Nederlands**	Donderdag	9.00 - 11.30
Spaans	Vrijdag	10.00 - 12.00
Gezellig bakken	Vrijdag	9.30 - 12.00
Yoga	Vrijdag	14.00 - 15.00
Handwerkcafé	Vrijdag	9.30 - 12.00
Spellenmiddag	Vrijdag	13.00 - 15.00

Cursussen 's avonds

Naailes	Maandag	19.00 - 21.00
BOM***	Donderdag	19.00 - 20.00

* voor beginnners
** i.s.m. Alfa-college
*** Bewegen Op Muziek
**** gevorderden

In De Boei vinden ook tal van activiteiten plaats, ook met een diverse culturele achtergrond en op het gebied van gezondheid in combinatie met gezelligheid. Kom bij ons langs!!
Wij verwelkomen u graag met een kopje koffie/thee met iets erbij.

Open Kerk op de avond van Allerzielen in de Stefanuskerk

Op maandag, *2 november*, is het de dag van Allerzielen. Het is de dag waarop de overledenen herdacht worden.

De Stefanuskerk aan de Noorddijkerweg zal ook deze avond tussen 18.00 en 20.00 uur weer geopend zijn om op een rustige plek de mensen te gedenken die gestorven zijn en in de herinnering voort leven.

De eeuwenoude kerk ligt schuin tegenover de begraafplaats van Noorddijk aan de rand van de wijk Lewenborg. De kerk is gewoon open voor iedereen, die een plek zoekt om de mensen te herdenken die niet meer bij hen zijn. Er is geen kerkdienst, wel zijn er enkele gastvrouwen aanwezig als u behoefte hebt aan een kopje koffie of een gesprek.

Voor in de kerk staat een tafel, waar kaarsen liggen en enkele gedichten om te lezen en/of mee te nemen.

U bent van harte uitgenodigd om binnen te lopen, plaats te nemen in de banken, om te luisteren naar de muziek, een kaars aan te steken of een gedicht te lezen en hen te gedenken die zo gemist worden.



ACHTERGROND

De focus op Link050

Link050 is de vrijwilligerscentrale van de gemeente Groningen. Bij de meesten waarschijnlijk wel bekend van de vrijwilligersvacaturebank met maar liefst 700 vacatures voor vrijwilligers.

Link050 heeft consulenten in dienst die voor een bepaald deel van de gemeente Groningen aanspreekpunt zijn. Voor het oostelijke stadsdeel is dat Abdullah Yasin. Wijkbewoners konden al met hem kennismaken op de Leef- en Beleefmarkt. Hij bemande daar de kraam van link050. Voor hem was dit een uitgelezen kans om vertrouwd te raken met alle organisaties in Lewenborg en het netwerk van professionals en vrijwilligers die hier actief zijn.



Abdullah Yasin

Oostelijke stadsdelen als werkgebied

Abdullah is consulent vrijwillige inzet en daarbij gaat het om vrijwilligerswerk in de breedste zin van het woord.”Ik ondersteun organisaties, buurtinitiatieven en vrijwilligers bij alle vraagstukken rondom vrijwilligerswerk. Mijn werkgebied omvat Beijum, Lewenborg en Ten Boer. Een mooi voorbeeld van mijn werkzaamheden was de Leef- en Beleefmarkt hier, begin september, waarbij ik vanuit de organisatie van deze markt betrokken was. Ik ben gevraagd voor het kernteam van de Leef- en Beleefmarkt van volgend jaar’.

Achtergrond in commerciële economie

Nog niet zo lang is hij werkzaam bij Link050. Abdullah had een achtergrond in de commerciële economie en was projectmedewerker Europese subsidies, een totaal ander werkveld. Toen de vacature van link050 voorbij zag komen, wist hij meteen dat hij moest solliciteren. Hij dacht bij zichzelf: “in plaats van data en cijfers kun je ook impact maken in het werken met mensen en organisaties; je kunt samen aan een doel werken. Ik kon dus net zo goed de cijfers inruilen voor het werken met gemeenschappen/communities. Vroeger deed ik zelf ook vrijwilligerswerk en weet hoe leuk dat was. De switch was snel gemaakt”.

Hoe ziet een doorsnee werkdag eruit?

Abdullah vertelt:”Geen dag is hetzelfde. Het hangt er erg vanaf waar je mee bezig bent en welke projecten er lopen. Dat kunnen ook stedelijke projecten zijn. Maar op een doorsnee dag kan het zijn dat ik eerst naar Ten Boer fiets, dan op een flexplek in Beijum ga zitten en de middag doorbreng op het kantoor van link050 in de Herestraat. Ik probeer me als een spin in het web te bewegen. Hoe zichtbaarder ik ben voor mensen en organisaties, hoe beter ik mijn werk kan doen. Je kunt bij mij terecht met alle vraagstukken met betrekking tot vrijwilligerswerk. Ik probeer het visitekaartje van link050 te zijn, waarvoor je voor veel dingen terecht kunt.”

Link050

Link050 is vooral bekend van de vacaturebank met vacatures voor vrijwilligers. Soms kunnen vacatures ook ingevuld worden als participatie- of basisbaan, maar die verdere invulling ligt bij de gemeente en de aanbieder. De vacatures zijn altijd actueel, dit wordt goed bijgehouden. Organisaties die vrijwilligers zoeken, krijgen elke 90 dagen een reminder of hun vacature nog actueel is. Er is voor ieder wat wils: er worden veel gastvrouwen en-heren gevraagd, maar ook voor bestuursfuncties, ook bij sportverenigingen. Er is vrijwilligerswerk in de administratie, begeleiden van activiteiten,maatje zijn. Er zijn vacatures binnen de specifieke doelgroepen zoals ouderen, vluchtelingen en mensen met een handicap en er is vrijwilligerswerk dat je thuis kunt doen.

Er is inmiddels een vrijwilligerspool waarbij we mensen zoeken voor kortdurende inzet



(bijvoorbeeld bij een festival). Je kunt daar een profiel aanmaken en dan ontvang je een notificatie bij een geschikte vacature. Je kunt langskomen op het kantoor van link050, als je op zoek bent naar een vacature. Er zijn altijd locatiemedewerkers aanwezig die je daarbij van dienst kunnen zijn. Zij zijn gespecialiseerd in matchmaking. Maar je kunt ook online zoeken op de vernieuwde website van link050. Daarnaast liggen er in verschillende wijken mappen met een actueel vacatureaanbod.” Abdullah laat de wijkmap zien van Lewenborg, die te vinden is bij de entree van het WIJ-team.

Ontwikkellink

Voor organisaties, besturen en vrijwilligers organiseert link050 van alles. Zo kun je via Ontwikkellink gebruik maken van gratis trainingen en workshops. Neem als voorbeeld de hospitality trainingen of hoe je kunt leren bloggen. Ook zijn er themabijeenkomsten waarbij organisaties met elkaar in gesprek gaan over hoe zij dingen aanpakken. Dat kan gaan over het werven en behouden van vrijwilligers.

De meerwaarde van vrijwilligerswerk

Het kan een grote stap zijn om vrijwilligerswerk te gaan doen. Het is nieuw en onbekend en misschien wel of niet geschikt voor jou. Zet je de stap en vind je de juiste vrijwilligersfunctie, dan krijg je er enorm veel voor terug! Je bent zinvol bezig, het geeft voldoening en je krijgt waardering. Jouw bijdrage maakt het verschil. Vrijwilligerswerk is flexibel; jij hebt veel inbreng in wanneer en hoeveel je werkt. Als je goed zit, geeft vrijwilligerswerk energie en kost geen energie. Rond elk thema is vrijwilligerswerk te vinden. Kijk alleen al naar Lewenborg: in het groen kun je terecht bij Le Roy, je kunt maatje van iemand worden, of vrijwilliger bij een sportclub. Daarnaast kunnen wijkcentrum het Dok en De Oude Bieb altijd vrijwilligers gebruiken.

Link050

Herestraat 100
9711 LM Groningen
Tel. 050-3051900
website: Link050.nl



Gebouw link050 in de Herestraat

JEUGD

Herfst bij Kinderopvang Juffies!

De herfst is weer in het land! En wat is er nu leuker dan samen met de kinderen te genieten van al het moois dat dit seizoen te bieden heeft? Bij Kinderopvang Juffies maken we er weer een gezellig herfstfeestje van, zowel bij Juffies Speelopvang als bij Juffies BSO!

Gewapend met onze laarzen en regenjassen trekken we eropuit voor een heerlijke herfstwandeling. Onderweg zoeken we naar de mooiste gekleurde blaadjes, kastanjes, eikels en dennenappels. En natuurlijk mag een echte herfst-speurtocht niet ontbreken! Kunnen we een rood blaadje vinden, zien we paddenstoelen of horen we de wind door de bomen waaien? Er valt buiten van alles te ontdekken. En met een beetje geluk komen we ook nog een paar kriebelbeestjes tegen!

Ook binnen zitten we niet stil. De herfst brengt volop inspiratie voor creatieve knutselwerkjes. We toveren blaadjes om tot vrolijke herfstdiertjes, maken kleurrijke kunstwerken met onze gevonden natuurschatten en knutselen er lekker op los. Misschien verschijnt er wel een egel, een uil of een gezellige herfstboom op tafel! Met kleine handjes, grote ideeën en hier en daar een beetje lijm op de vingers ontstaan de mooiste kunstwerken.
Bij de BSO gaan we natuurlijk ook lekker creatief aan de slag, met leuke herfstprojecten waarbij de kinderen hun fantasie helemaal de vrije loop kunnen laten.

Bij Juffies draait het om samen ontdekken, plezier maken en genieten van de kleine dingen. Lekker naar buiten, nieuwe dingen beleven en daarna trots laten zien wat je allemaal hebt gemaakt. En ach, een beetje modder aan de laarzen en een blaadje in het haar? Dat hoort er gewoon bij!

Zo maken we er samen een kleurrijke, gezellige en vooral heerlijke herfst van bij Juffies!

Juffies SPEELopvang
Lijzijde 4
9733 LA Groningen
050 3642685





Nieuws van Overstag

Sportcommunity
De herfst is weer begonnen. Het is 's avonds eerder donker. Dat is ook te merken bij de voetballers, die elke woensdagavond van 19.00-20.30 met de Sportcommunity van Overstag op de Krajicek Playground naast de Swoaistee een balletje trappen. Gelukkig zijn er extra lampen beschikbaar, waardoor het sporten prima door kan gaan in de komende periode. Tussen het voetballen door, wordt elke week een verhaal gedeeld uit de bijbel. De laatste weken zijn dit zogenaamde gelijkenissen geweest, verhalen die Jezus vertelde om iets duidelijk te maken. Hierover wordt op het veld doorgepraat, wat mooie gesprekken oplevert.


Schilderen bij Samen ontdekken

Samen Ontdekken
Op 4 oktober, zoals elke maand de eerste zondag van de maand, vond er weer Samen Ontdekken plaats in IKC 't Kompas. We gingen verder met het verhaal over Ruth, waar we in september mee begonnen waren. In het verhaal van deze zondag ging Ruth, als vreemdeling in een ander land, op zoek naar restjes koren op een akker waar geoogst werd. Ze werd hierbij erg vriendelijk behandeld door Boaz, de landeigenaar. Aan de hand hiervan dachten we na over vragen als: Voel je je zelf wel eens een vreemde eend in de bijt? Hoe kun je een ander het


Samen ontdekken - het verhaal van Ruth

gevoel geven dat hij welkom is? We gingen creatief aan de slag door over het verhaal een schilderij te maken. Een andere groep deed buiten een natuurbingo om net als Ruth op zoek te gaan in de natuur. Ook was er een inburgeringsexamen waarbij we erachter kwamen wat nieuwe Nederlanders allemaal wel niet moeten weten (petje af voor alle inburgeraars!). We sloten af met een heerlijke lunch.

De volgende Samen Ontdekken vindt plaats op zondag 1 november, van 11.00 tot 13.00 uur in IKC 't Kompas.

Ochtendgebed
Sinds begin september is er in de wijk Lewenborg elke woensdagochtend een morgengebed. Een halfuur waarin stilte, een tekst, liederen en een gebed samen een bezinningsmoment vormen om de dag mee te beginnen. Het morgengebed start om 9:30 uur in de Emmaüskerk (Ra 4). Aansluitend kun je eventueel blijven voor een kop koffie/thee. Een mooi initiatief vanuit de parochie die we graag onder de aandacht brengen!

Lichtjeswandeling
In 2025 hebben we een prachtige Lichtjeswandeling gehad in de wijk Lewenborg waarin wijkbewoners het Kerstverhaal in verschillende scènes hebben uitgebeeld voor andere wijkbewoners.Vanuit allerlei leeftijdsgroepen en organisaties waren mensen betrokken en met elkaar op de been.

Ook dit jaar hopen we weer een Lichtjeswandeling te organiseren in, met en voor de wijk! Op zondag 13 december van 16:00-18:00 uur. We nodigen je alvast uit om mee te doen aan de wandeling.

Hulp in de organisatie is ook van harte welkom! Hou je van acteren? Heb je altijd al eens in de huid van een herder, een wijze of een ander personage van het Kerstverhaal willen kruipen? Dit is je kans! Ben je jong of oud(er), man of vrouw; voor iedereen is wel een passende rol te vinden. Er zijn rollen met (korte) tekst of zonder tekst. Van te voren is er een oefenmoment.

Daarnaast kunnen we vrijwilligers gebruiken die kunnen helpen met bijvoorbeeld de catering, het begeleiden van groepjes wandelaars en de op- en afbouw. Neem voor meer informatie of aanmelding contact op via *info@overstag-lewenborg.nl*

Agenda
Activiteitenoverzicht van Overstag voor de komende tijd:

- Iedere woensdag sport 19:00-20:30 12+, Krajicek Playground naast de Swoaistee
- 1 november Samen Ontdekken, 11.00-13.00 uur, IKC 't Kompas
- 3 november Ouderen gesprekgroep in Kraaienest 125 (mail voor info info@overstag-lewenborg.nl)
- 16 november Ouder-Kind Koken 16:00-18:30 uur in Het Dok (vooraf opgeven info@overstag-lewenborg.nl)

We hopen je te ontmoeten op één van onze activiteiten!



Zingen bij samen ontdekken

Let's Gro

GRONINGEN Let's Gro is weer aanstaande. Op vrijdag 6, zaterdag 7 en zondag 8 november vindt het veelzijdige festival over de toekomst van Groningen weer plaats, in het Groninger Forum, maar ook op externe locaties zoals Tumult en Tuin in de Stad.

Laat je inspireren door een veelzijdig programma vol talks, workshops, films, wandelingen, voorstellingen en initiatieven die laten zien hoe Groningen duurzamer, groener en leefbaarder kan worden. Dit jaar vindt alweer de veertiende editie van Let's Gro plaats.

Zoals elk jaar licht de redactie enkele highlights van het festival uit:

En vele anderen
Jouw verhaal zichtbaar in stof. In open ateliers deelden mensen persoonlijke verhalen en verwerkten stoffen tot een meterslang textielkunstwerk. Het resultaat is een gezamenlijk verhaal van al die anderen, drie dagen te bewonderen tijdens Let's Gro, op de begane grond.

Heft in eigen handen
Doemscenario's rond klimaat en biodiversiteit: ze zijn reëel. We kunnen ons doorlopend druk maken over een ontspoorde woningmarkt, de stikstofcrisis, omgang met erfgoed en de verdozing en verrommeling van het landschap. Je zou er haast moedeloos van worden. Gelukkig is er ook een andere weg. Neem bijvoorbeeld Land van Ons. Mensen die de handen ineensloegen omdat ze schone lucht, meer vogels, vlinders, bloemen en bijen wilden. De coöperatie koopt met inleg van meer dan 30.000 leden boerenland. Nergens gaat de biodiversiteit namelijk zo hard achteruit als op agrarische grond. Het opgekochte land verpacht Land van Ons aan biologische boeren. Zo werkt de coöperatie aan meer biodiversiteit en zo aan gezond voedsel, schone lucht, meer bloemen, vogels en insecten.
Wat kunnen we leren van hun ervaringen?
Vrijdag 14.00-15.00 uur Camera 5 Forum

Ontwerp de ontmoetingsplek van de toekomst met AI
Kinderen mogen zaterdag met behulp van AI de stad van de toekomst vormgeven. Hoe creëer jij bij het stationsplein de mooiste speelplek van de stad?
Zaterdag 7 en zondag 8 november van 11.00 tot 17.00 uur op 1 Oost

Wie schrijft geschiedenis in Groningen?
Lara Harbers gaat in de Anda Kerkhovenzaal in het stadhuis in gesprek met mensen die de Groningse bewegingen vanuit verschillend perspectief kennen. Ruimte voor mensen uit allerlei subculturen zoals de queer community, de vrouwenbeweging, het straatcircuit, klimaatactivisme, de wereld van mensen met een handicap, psychiatrie heden/verleden, mensen met roots in de voormalige koloniën, een religieuze binding en anderen. We laten ons verrassen! Met een afsluitend feest vol muziek, dans en plezier.
Vrijdag 6 november, 19.00-21.00 uur Stadhuis

Betekenisvol ouder worden
Filosoof Suzanne Biewinga roept ons op met een open blik te kijken naar wat het betekent om ouder te worden. Achter woorden als 'vitaal', 'kwetsbaar' en 'zelfredzaam' zitten mensen met heel verschillende ervaringen, wensen en zorgen. Wat geeft het leven betekenis als je ouder wordt? Welke ruimte is er voor nieuwe verlangens, voor verlies en voor afhankelijk zijn van elkaar? Jarenlang sprak Biewinga met ouderen. Hun verhalen lieten iets anders zien dan stereotiepen over ouder worden.
Zaterdag 7 november 14.00-15.00 uur. Camera 5 Forum

Keynotespeaker Mohamedou Ould Slahi over vrijheid
Zonder vorm van proces zat hij veertien jaar gevangen op Guantanamo Bay. Hij werd onderworpen aan langdurige verhoormethoden die onder marteling vallen en zat langdurig in isolatie. Zijn verhaal wordt bepaald door de keuze die hij daarna maakte. Over vrijheid, hoop en de kracht om mens te blijven. Zijn verhaal werd verfilmd als 'The Mauritanian.'
Zaterdag 7 november 14.30-15.30 uur Rabo Studio Forum

Michelle van Tongerloo – Als de regels niets meer helpen
Van Tongerloo is huisarts en straatarts van de Pauluskerk in Rotterdam. Ze ontmoet er dak- en thuisloze mensen, arbeidsmigranten, mensen zonder geldige verblijfspapieren en steeds vaker 'gewone' Rotterdammers die door een opeenstapeling van problemen buiten de systemen zijn beland. Ze schreef daarover het boek 'Komt een land bij de dokter'. Michelle ziet ook hoe hulp kan vastlopen. Regels, protocollen, financieringsstromen en verantwoordelijkheden soms belangrijker lijken te worden dan de mens voor wie ze ooit zijn bedacht. Michelle zocht de rek in de regels op.
Zondag 7 november, 12.30-13.30 uur Rabo Studio Forum

Grip op je scherm
Tijdens deze Week van de Mediawijsheid (6 t/m 13 november), waarin gezond schermgebruik centraal staat, gaat een panel van jongeren, een ouder en een professional in gesprek over de online leefwereld. Wat doe je bij gewelddadige content op TikTok, of bij ronseling via Snapchat of Roblox? Hoe blijf je als opvoeder betrokken bij wat je kind online doet? En is een verbod de oplossing?
Zaterdag 7 november, 12.30-13.30 Camera 5, Forum

Rugzak en regels
Speel mee en ontdek hoe de plek van jouw wieg je levensloop kan bepalen. In deze interactieve game speel je het leven van iemand anders. Je kiest een rugzak en stapt het speelbord op. Tijdens het spel ontdek je dat niet iedereen dezelfde uitgangspositie heeft. Door keuzes te maken, samen te werken en obstakels te overwinnen, krijg je inzicht in de complexe werkelijkheid achter kansenongelijkheid. Het spel biedt inzicht en stimuleert het gesprek over leefwereld, systeemwereld en de menselijke maat. Gemeente Groningen werkt gebiedsgericht, omdat niet elke wijk of dorp dezelfde uitdagingen.
Vrijdag 6, zaterdag 7 en zondag 8 november, 11.00-17.00 6 Oost Forum

Meerbos, een groene oase bij Meerstad
Het Meerbos komt in Meerstad (tussen de dorpen Engelbert, Middelbert, Harkstede, Meerstad en de A7) en wordt onderdeel van een nieuw, toekomstbestendig woongebied langs het Eemskanaal en het gebied rond de Grunoplas. Het zal fungeren als een groene bufferzone en zal het geluid van de A7 dempen.
Vrijdag 6, zaterdag 7 en zondag 8 november, 11.00-17.00 4 Oost Forum

Alle activiteiten tijdens Let's Gro zijn gratis te bezoeken.
Voor het volledige programma zie:
https://forum.nl/nl/letsgro
Forum Groningen, Nieuwe Markt 1




Impressie Let's Gro 2025

CULTUUR

Trefshot

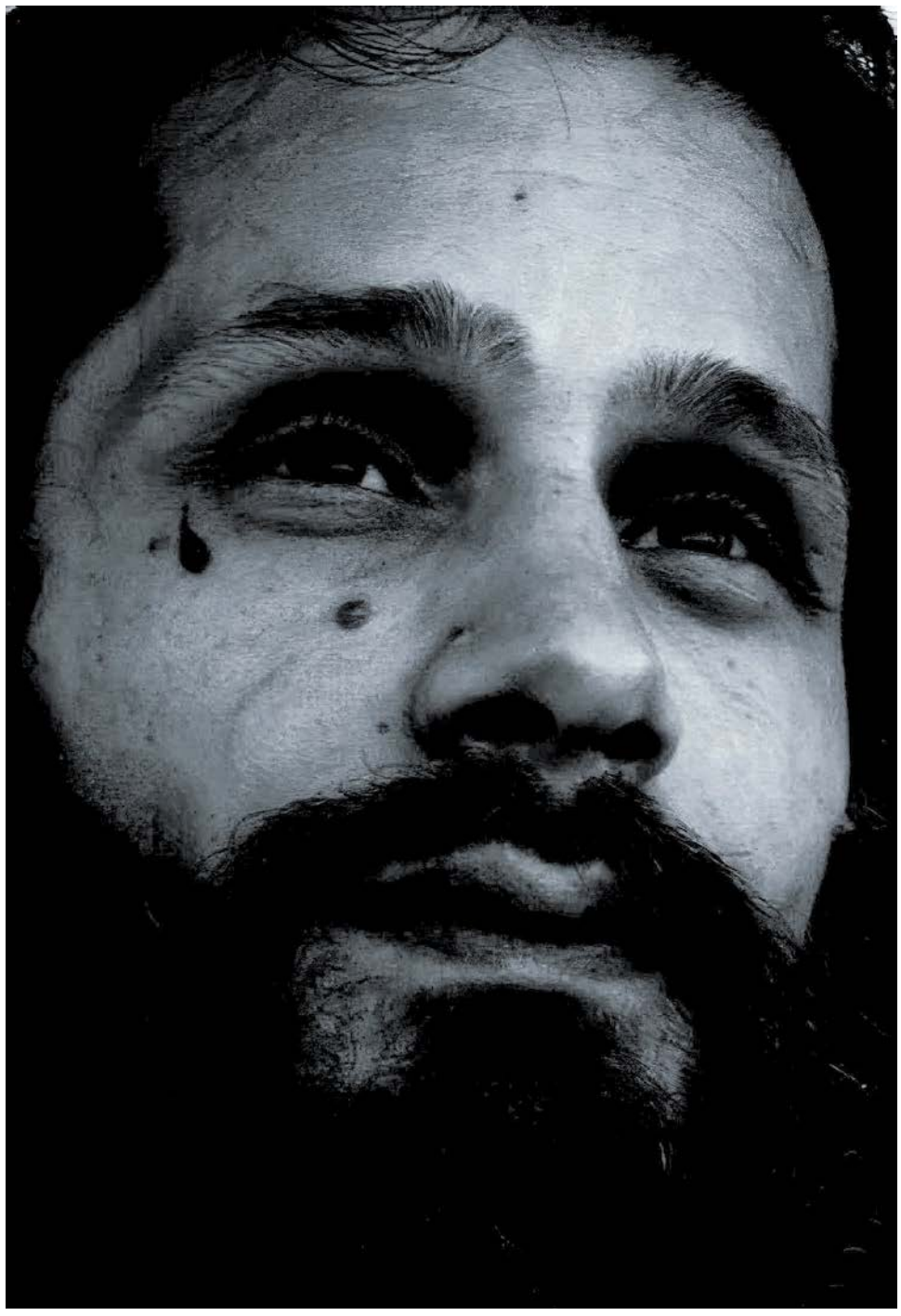
De eerste dinsdag van de maand kiezen de leden van fotoclub Trefshot de 'foto van de maand'. Deze foto komt dan in aanmerking voor plaatsing in de Lewenborger. De opdracht was deze week zwart-wit fotografie met de nadruk op contrast.

De meeste stemmen gingen naar de foto van Mirjam Oosting met als titel 'Sporen van het leven'. Zij schrijft er het volgende over:

Ik werd getroffen door de karaktervolle uitstraling van dit gezicht van een voor mij onbekend persoon. We raakten aan de praat en hij vertelde mij over zijn leven. Zijn starende blik en de intense uitdrukking in zijn ogen lijken iets van zijn verhaal te vertellen. In het zwart-wit kwam dit nog meer naar voren. Door de foto strak te croppen, wilde ik de aandacht helemaal naar zijn gezicht en blik trekken, zodat je als kijker als het ware in de foto wordt gezogen.

Technische gegevens:
Canon EOS R50
Lens 18-45 mm
Zonder flits
Diafragma f6.3
Sluitertijd: 1/125 s
ISO: 320
Brandpunt: 45 mm

Interesse in fotografie? Kom kijken bij fotoclub Trefshot.
Meer informatie vind je op de website: www.trefshot.nl







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 voorziending.

"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.



Ontspannen winkelen & boodschappen doen

in Groningen

Lewenborg
winkelcentrum

Wees dan Welkom in het meest toegankelijke overdekte winkelcentrum van Groningen.

Winkelcentrum Lewenborg is al jaren hét kloppende hart van Groningen-Oost. **Met 26 winkels onder één dak** vindt u hier alles voor uw dagelijkse boodschappen en meer: **van vers specialisten en mode tot huishoudelijke artikelen.**

In tegenstelling tot de binnenstad is **parkeren hier altijd gratis** en parkeert u **direct voor de deur!**



Gratis parkeren direct voor de deur!

www.winkelcentrumlewenborg.nl