



**Welkom bij WJ GRONINGEN**

WIJ-VINKHUIZEN Boraxstraat 2

Maandag 09.00-12.30  
Dinsdag 09.00-12.30  
Woensdag 09.00-12.30  
Donderdag 09.00-12.30  
Donderdag Geldwijs (financiële inloop) 13.30-15.30  
Vrijdag 09.00-12.30  
Vrijdag Geldwijs (financiële inloop) 09.30-11.30

Vragen? 050-3676303 of  
wijnvinkhuizen@wijnvinkhuizen.nl

**WJ GRONINGEN**

humanitas Groningen

**Humanitas in de buurt Vinkhuizen**

Elke dinsdag 10.00 - 12.00 uur  
Magma-gebouw  
Metaallaan 255

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



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

Vinkhuizen, De Hald, Raitding, Grovenburg, Salverd, Poddespoel, Tuinwijk, Hoogterk en omgeving

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

slimleven@wijnvinkhuizen.nl  
050-3674566

WJ GRONINGEN MET ELKAAR VOOR ELKAAR slimleven

Stichting **WELMOBIEL**  
FIJNZAZIG WIJKVERVOER **welmobiell.nl**

Protonstraat 3a  
9743AL Groningen  
info@welmobiell.nl  
085-79 20 377

# WELKOM

## & DOE mee in je wijk

Van donderdag 26 september t/m woensdag 2 oktober is het de week **Een tegen Eenzaamheid**. Deze week gaat over elkaar ontmoeten en naar elkaar omkijken. Ongeacht je leeftijd, inkomen, of de plek waar je wieg heeft gestaan.

### Hoe gaat het met je?

Iedereen kent wel iemand waarvan je denkt: "Hoe zou het met hem/haar gaan? Wat zou ik kunnen doen?". Denk aan een jonge student, alleenstaande buur of ouder, iemand die een partner heeft verloren, mantelzorgers die geen tijd meer hebben voor zichzelf of inwoners die het gevoel hebben er niet bij te horen.

Het is niet makkelijk om op iemand af te stappen en die ene vraag te stellen: "hoe gaat het met je?". Toch hebben wij jou nodig om samen voor onze mede mens te zorgen. Dat begint met ontmoeting in de wijk.

### Wat de wijk je biedt?

In deze speciale bewaarkrant laten we jullie zien welke ontmoetingsplekken er bij jou in de buurt zijn. De ontmoetingsplekken zijn een ideale plek om samen een kopje koffie te drinken, samen te eten en/of een activiteit te ondernemen. Iedere ontmoetingsplek heeft zijn eigen activiteitenprogramma. Loop gerust eens naar binnen of kijk op hun website en laat je informeren over het aanbod of ruimte voor een nieuw initiatief. Ook zijn er sport- en beweegplekken in de wijken en wandelgelegenheid in en rond de parken.

Laten we ons samen inzetten voor een vriendelijke en levendige wijk. Waar we oor & oog hebben voor elkaar en een helpende hand bieden waar nodig. Samen is het leven luchtiger en leuker.

### Doe je mee in je wijk?

De Week Een tegen Eenzaamheid is een belangrijk moment in het jaar waarop wij krachten bundelen en samen optrekken tegen eenzaamheid het hele jaar door.

Heb je een vraag? Mail naar [wijnvinkhuizen@wijnvinkhuizen.nl](mailto:wijnvinkhuizen@wijnvinkhuizen.nl) of bel naar 050-367 63 03

Heb je zelf een leuk idee om elkaar te ontmoeten of helpen? Mail naar [wijnvinkhuizen@wijnvinkhuizen.nl](mailto:wijnvinkhuizen@wijnvinkhuizen.nl), bel naar 050-367 63 03 of kom een keertje langs.

## Positieve Gezondheid kent zes pijlers:

### 1. DAGELIJKS FUNCTIONEREN

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



### 4. KWALITEIT VAN LEVEN

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



### 2. MEEDOEN

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



### 5. MENTAAL WELBEVINDEN

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



### 3. LICHAAMSFUNCTIES

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



### 6. ZINGEVING

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



# ACTIVITEITEN 26 SEPTEMBER T/M 2 OKTOBER



**Speciaal in de week van 'een tegen eenzaamheid' 2024**

Tijdens de week van 'een tegen eenzaamheid' kan je meedoen aan leuke GRATIS activiteiten en mee eten tegen een kleine vergoeding. Ken je iemand die extra aandacht verdient? Neem hem/haar vooral mee!

Volg de facebookpagina van Wijknieuws Vinkhuizen om op de hoogte te blijven van alle ontwikkelingen en activiteiten in de wijk!

[facebook.com/wijknieuws.vinkhuizen](https://facebook.com/wijknieuws.vinkhuizen)

Of bezoek de website van de wijk:  
[www.vinkhuizen.nl](http://www.vinkhuizen.nl)

Datum	Tijdstip	Organisatie	Activiteit
<b>Donderdag</b> <b>26 september</b>	10.00 – 13.00	Doedertoe	<b>Bloemen knutselen</b>
	10.00 – 11.00	Forum Vinkhuizen	<b>Leesclub makkelijk lezen</b> (Extra koffie & Thee)
	09.30 – 11.30	Wende	<b>Koffie drinken</b> bij vrouwengroep de Diamant
	13.30 – 17.00	Wende	<b>Klaverjassen</b> (gratis aansluiten, aanmelden niet nodig)
	10.00 – 11.00	Magma	<b>Sport Verbindt</b> bij Mansouri Gym. Samen bewegen. Gratis, zonder opgave
	12.00 – 14.00	Magma	<b>Samen soep eten</b> bij Senioren Platform - Gratis, zonder opgave
<b>Vrijdag</b> <b>27 september</b>	09.30 – 12.30	't Vinkhuys	<b>Bridgeproeverij.</b> Koffie, thee en wat lekkers.
<b>Zaterdag</b> <b>28 september</b>	16.30 – 19.00	Wende	<b>Eten bij Kookclub Bumbu</b> (inloop vanaf 16.00 uur). Kosten voor 3 gangen: €9,50. <b>Aanmelden noodzakelijk:</b> Esther 06-44624464
<b>Maandag</b> <b>30 september</b>	14.00 – 16.00	Wij & 't Vinkhuys	<b>Kom erbij!</b> Kom gezellig langs voor meer informatie en uitleg van verschillende organisaties.
<b>Dinsdag</b> <b>1 oktober</b>	10.00 – 12.00	Forum Vinkhuizen	<b>Klik &amp; Tik</b> (Cursus digitale vaardigheden, + extra koffie & Thee)
	12.00 – 13.00	MAGMA	<b>Lunch bij vrouwkracht</b> <b>Kosten: €2,50</b> <b>Aanmelden noodzakelijk: 06-13693519</b>
<b>Woensdag</b> <b>2 oktober</b>	10.00 – 12.00	Vinkhuys	<b>Gratis Tekenles</b>
	10.00 – 11.30	Vinkhuys	<b>Gratis Quilten</b>
	10.00 – 11.30	Veldspaatflat	<b>Koffieochtend</b>

# ALGEMEEN ACTIVITEITENOVERZICHT

BEWAARKRANT  
2024-2025 Vinkhuizen

Ook buiten de week van 'een tegen eenzaamheid' is er veel te doen in de wijk. Bekijk hier een greep uit de ontmoetingsplekken en activiteiten in Vinkhuizen. Ga voor een compleet overzicht naar de website van de organisatie of naar [www.vinkhuizen.nl/agenda](http://www.vinkhuizen.nl/agenda).

Maandag, woensdag en vrijdag 13.00 – 16.00	MAGMA	Gratis winkelen bij Gea's weggeefwinkel.	Ga gratis winkelen en drink samen een kopje koffie of thee
Elke maandag 14.00 – 15.00	Apenkooi	Stoelgym	Gymnastiekles op de stoel. Zittend bewegingen uitvoeren. Gratis.
Elke maandag 14.00 – 16.30	Magma	Seniorenkoffie met spelletjes bij Seniorenplatform.	(Gratis en zonder opgave)
Elke maandag 19.30 – 21.30	Apenkooi	Naailes	Onder begeleiding van Gre en Dia kun je samen kleding maken en/of repareren
Elke maandag 14.00 – 15.00	Forum Vinkhuizen	Taalhuis	Hulp nodig bij lezen of schrijven, kom dan gratis langs bij Taalhuis
Elke dinsdag 10.00 – 12.00	Apenkooi	Huiskamer	Koffie en thee, gratis.
Elke dinsdag 10.00 – 12.00	Magma	Inloopspreekuur Mantelzorgers	
Elke dinsdag 10.00 – 12.00	Forum Vinkhuizen	Klik & Tik	Inloopspreekuur. Eerste hulp bij smartphone, computer, laptop en tablet
Elke dinsdag 10.00 – 12.00	Forum Vinkhuizen	Informatiepunt digitale brieven	Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) Gratis inloopspreekuur, waar medewerkers je helpen met je vragen over het regelen van zaken met de digitale overheid.
Elke dinsdag 12.00 – 13.00	Magma	Lunch bij Vrouwkracht Wereldkeuken	Opgeven via 06-13693519 (Vrouwkracht groep) €2.50 per maaltijd
Elke dinsdag 13.30 – 15.30	't Vinkhuys	Jeu-de-boules	Gratis
Elke dinsdag 18.30 – 19.30	Diamantpark	Bootcamp	Gratis
Elke dinsdag 20.15 – 21.14	Magma	Yoga	Gratis
Elke woensdag en donderdag 09.45 – 16.00	Doedertoe	Creatieve werkplaats	Een werkplaats om kringloopspullen een make-over te geven - Gratis
Elke woensdag 10.00 – 11.30	Apenkooi	Gym 55+.	Kom lekker in beweging, de les wordt gegeven door Gea en is voor iedereen die wat meer wil bewegen. Gratis
Elke woensdag 10.00 – 11.30	Magma	Vrouwkracht Wereldkoffie	Vrije inloop koffieochtend. Gratis
Elke woensdag 16.00 – 17.00	Jongerenwerk + Bslim	Zaalvoetbal	(12 t/m 18 jaar) Gratis
Elke woensdag en donderdag 14.15 – 15.30	Apenkooi	Kinderclub	4 t/m 7 jaar. Knutselen spelen en andere kinderen ontmoeten doe je bij de kinderclub. Gratis
Elke woensdag 19.55 – 21.00	Magma & Slim Leven	Stilte Meditatie Nederlands	
Elke woensdag 21.15 – 22.15	Magma & Slim Leven	Stilte Meditatie Engels	
Elke donderdag 10.00 – 11.00	Magma & Slim Leven	Easy circuittraining	Gratis
Elke donderdag 10.00 – 11.00	Forum Vinkhuizen	Leesclub makkelijk lezen	Gezellig samen lezen Gratis
Elke donderdag 10.00 – 11.15	De Wende	Vrouwengroep de Diamant	Gratis
Elke donderdag 10.00 – 12.00	Wij Boraxstraat	Huiskamer	Onder het genot van een kopje koffie of thee gezellig kletsen met buurtbewoners. Gratis
Elke donderdag 11.00 – 12.00	Forum Vinkhuizen	Wekelijks Leesclub makkelijk lezen	Samen makkelijk lezen en makkelijke boeken lenen. Gratis
Elke vrijdag 10.00 – 11.30	Pareloester	Koffieochtend	
Elke vrijdag 15.00 – 17.00	Magma	Seniorensoos van Seniorenplatform	Consumpties tegen kleine vergoeding
Elke zaterdag 13.00 – 15.00	Doedertoe	Creatieve werkplaats voor kinderen	Een werkplaats om kringloopspullen een make-over te geven - Gratis

## MAANDELIJKS:

Elke eerste woensdag van de maand 10.00 – 11.30	Forum Vinkhuizen	Kleintje Koffie	Bij Kleintje Koffie kun je terecht voor advies over leuke boekjes voor je baby, dreumes of peuter.
Woensdag, 1 keer in de 2 weken 14.00 – 17.00	't Vinkhuys	Fietsclub 't Vinkhuys	Een gezellige fietsclub voor 55-plussers die op rustig tempo fietst.
Donderdag, 1 keer in de 2 weken 09.30 – 11.30	't Vinkhuys	HobbyDoe	Samen kaarten maken. €5 per keer.
Vrijdag 14.00 – 16.00	't Vinkhuys	Sjoelmiddag	Gratis
Vrijdag 14.00 – 17.00	't Vinkhuys	Bingo	€1 per bingo kaart

# ONTMOETINGSPLEKKEN VINKHUIZEN

## HUISKAMER WIJ-VINKHUIZEN

**Wat** Iedereen is welkom om aan te schuiven bij de huiskamer. U kan vrijblijvend inlopen voor een kopje koffie/thee en een praatje. Het is een gezellig moment om mensen te ontmoeten, om vriendschappen aan te gaan zonder verplichtingen.

**Waar:** Dinsdagochtend van 10 tot 12 in het gebouw van de speeltuinvereniging aan de zilverlaan (1) en op donderdag in de huiskamer van Wij aan de boraxstraat (3).

**Kosten:** Gratis

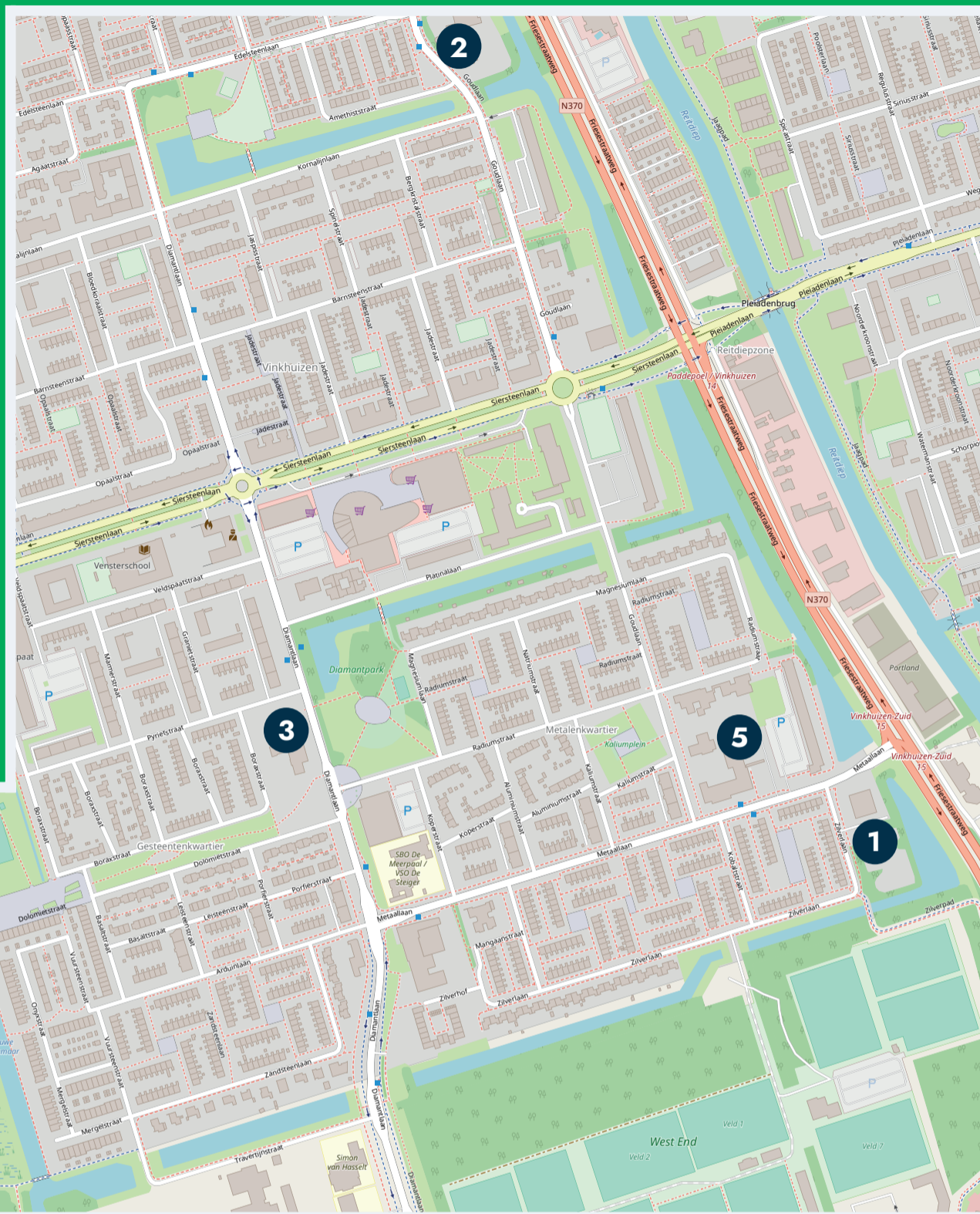
**Contact:** Harriëtte de Boer en Roos Kuiper via 06 113 589 74

## SAMEN STERK VINKHUIZEN

**Wat:** In Vinkhuizen slaan we de handen ineen om er samen te zijn: met bewoners, organisaties, vrijwilligers, verenigingen, partijen, ervaringsdeskundigen, wijkcentra en buurtcentra. Met elkaar organiseren we activiteiten waar de wijk behoefte aan heeft. Het vergroot je netwerk, je zelfvertrouwen en je bent bezig voor de wijk.

**Waar:** Op verschillende plekken in Vinkhuizen.

**Contact:** samensterkvinkhuizen@gmail.com



## 1. SPEELTUINVERENIGING APENKOOI

**Wat:** In de buurt- en speeltuinvereniging worden er verschillende activiteiten voor jong en oud door vrijwilligers georganiseerd. Er is zowel een buiten als een binnenplaats waar bijna dagelijks dingen te doen zijn. Denk aan uitstapjes en het sinterklaasfeest voor kinderen en bingo, gym en naailes voor ouderen. Kom gezellig langs en doe mee aan de activiteiten.

**Waar:** Zilverlaan 4

**Kosten:** Lidmaatschap 12 euro per gezin per jaar

**Contact:** info@bsv-vinkhuizen.nl of 0625359956

**Link:** www.bsv-apenkooi.nl

## 2. BUURTCENTRUM DE WENDE

**Wat:** Buurtcentrum de Wendé is een multicultureel centrum in Vinkhuizen waar vele activiteiten worden georganiseerd en zaalhuur mogelijk is. Neem vooral een kijkje op de website voor alle informatie over de activiteiten en mogelijkheden.

**Waar:** Goudlaan 555

**Kosten:** Zie per activiteit op de website

**Contact:** Info@buurtcentrumdewende.nl

**Link:** www.buurtcentrumdewende.nl

## 3. MFC T'Vinkhuys

**Wat:** Sinds begin jaren 70 is deze authentieke monumentale boerderij een Multifunctioneel Centrum (MFC). Midden in de goed bereikbare wijk Vinkhuizen, waar parkeren nog gratis is. In dit centrum vinden tal van activiteiten plaats: Zij hebben een eigen uitgebreid cursusaanbod en verschillende (maatschappelijke) organisaties, clubs en verenigingen uit Groningen en omgeving bieden allerlei dingen aan. Neem contact op of neem een kijkje op de website voor alle informatie.

**Wanneer:** Dagelijks geopend

**Waar:** Diamantlaan 94

**Kosten:** Zie per activiteit

**Contact:** 050-5770770 of info@vinkhuys.nl

**Link:** www.vinkhuys.nl

## 4. WESTPARK

**Wat:** Het Westpark is niet alleen een park, maar het thuis van vierentwintig Tiny Houses en hun bewoners. Ook andere groene burgerinitiatieven vinden er een plek waar ze kunnen floreren, zoals het voedselbos van PlukN, een kwekerij, de scouting vereniging Woudlopers Kipling, Tuin in Stad en de regeneratieve zelfoogsttuin 'de Blijde Bodem'. Bovendien is het een prachtige plek om te wandelen.

**Waar:** Tarralaan

**Kosten:** Zie per activiteit op de website

## 5. MAGMA

**Wat:** De plek die inspireert, de ontmoeting regelt, creativiteit de kans geeft en uitnodigt tot meedoen. Een buurtcentrum en ontmoetingsplek voor de gehele wijk, waar activiteiten worden georganiseerd voor en door buurtbewoners. Kom vooral even langs om erachter te komen wat er allemaal te doen is in MAGMA.

**Waar:** Metaallaan 255

**Contact:** R.marissen@werkpro.nl

**Link:** www.magma-vinkhuizen.nl