



Handig wijkoverzicht voor iedereen in de Korrewegwijk en De Hoogte die lang(er) zelfstandig wil blijven wonen

Als u langer zelfstandiger thuis wil blijven wonen heeft u daar misschien ondersteuning bij nodig. Van familie, vrienden en/of burens en misschien ondersteuning van het WIJ-team. Er zijn veel mogelijkheden in uw wijk waarvan u - soms gratis - gebruik kunt maken. U kunt zelf veel regelen!

Inhoud

- Praktische hulp
- Aanpassingen in en om huis
- Persoonlijke verzorging
- Boodschappen bezorgdiensten
- Verse maaltijden: afhalen of laten bezorgen
- Goedkoop uit eten in de buurt
- Ontmoeting in de wijk
- Ondersteuning, advies (ook Wmo) en ideeën voor de buurt

PRAKTISCHE HULP

Digitaal in de Wijk (DIG050)

Wilt u (beter) leren omgaan met een computer, laptop, smartphone of internet? De vrijwilligers van Digitaal in de Wijk helpen u bij het aanvragen van DigiD, het installeren van apps, bij internetbankieren, etc. De hulp is gratis. Een afspraak maken is niet nodig.

Ze zijn aanwezig in Het Floreshuis op woensdag en vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur en in BSV De Hoogte, Borgwal 88 op donderdag van 13.00 tot 16.00 uur.

www.digitaalindewijk.nl

WelMobiel, wijkvervoer

Bent u moeilijk ter been en heeft u met minimale inkomsten te maken, dan kunt u gebruik maken van WelMobiel. Met elektrische voertuigen en een deur tot deur service. Voor medische afspraken (huisarts, fysio, tandarts, pedicure en ziekenhuis) en voor gezellige uitstapjes (als familiebezoek, boodschappen doen en koffiedrinken).

In de Korrewegwijk rijdt de MooiMobiel. De vaste standplaats is nabij Het Floreshuis aan het Floresplein. U betaalt een kleine vergoeding afhankelijk van de gewenste afstand.

085 792 03 77

www.welmobiel.nl

Buren voor burenen (GoeieBuurt)

GoeieBuurt heeft een groot netwerk van burenen die elkaar kunnen en willen helpen.

Heeft u hulp nodig bij het doen van de boodschappen, de verzorging van uw huisdier of lichte klusjes in de tuin of in huis (b.v. lampjes ophangen). De hulp is kortdurend en gratis.

www.goeiebuurt.nl/buren-voor-buren

Hulp in Praktijk (Stichting HIP)

Hulp en ondersteuning vanuit de kerken. Vrijwilligers kunnen u helpen bij uw boodschappen of administratie. Of een luisterend oor zijn. Samen een kop koffie drinken of een ommetje maken, dat kan ook. Direct hulp nodig? Bel **06 19 152 911** of mail:

[groningen@hiphelpt.nl](mailto: groningen@hiphelpt.nl)

www.hulpingroningen.nl

Hulpdienst Humanitas

Vrijwilligers kunnen helpen bij uw boodschappen, kleine klusjes in huis of mee naar artsenbezoek. De hulp is gratis met uitzondering van autovervoer en gebruik elektrisch gereedschap.

Bellen op werkdagen: **050 312 60 00**

Mail voor hulpvragen naar het Meld en Informatie Punt mip.groningen@humanitas.nl
www.humanitas.nl/afdeling/Groningen_Stad/activiteiten/Hulpdienst



Minima Vervoer en Klusteam

Voor het (voordelig) laten ophalen of vervoeren van spullen zonder dat u daarvoor een borg hoeft te betalen. Er worden ritten gemaakt naar o.a. de vuilstort of kringloop en van winkel naar huis. Ook voor eenvoudige inboedelverhuizingen en het leggen van laminaat.

06 25 194 202

www.minimavervoer.nl

Handig in de Buurt / Mijn Gereedschapskist

Goedkoop (met Stadspas gratis) lenen van gereedschap, tuinmaterialen en aanhangers. Ook voor leeghalen huis en schuur; tuinklussen en afvoer grofvuil.

Voor bewoners van De Hoogte en Korrewegwijk die door fysieke, psychische of financiële omstandigheden tijdelijk of langdurig niet volledig deel kunnen nemen aan de maatschappij.

Almastraat 14

06 44 944 924

www.handigindebuurt.nl



Het GroenHuis

Wijkwerkplek Het GroenHuis heeft allerlei handige diensten en initiatieven.

- Hulpbehoevenden kunnen voor het afhalen van (groot) grofvuil, een afspraak maken. Graag zelf iemand regelen die komt helpen sjouwen. Ook voor klussen in en om huis en tuin kan het GroenHuis ingezet worden. Alles tegen een schappelijk prijsje, naar draagkracht.
- Er is een gratis uitleen van goed (tuin)gereedschap en de elektrische wijkbakfiets.
- Apparaat kapot of rollatorpech? Kom langs en overleg met de vrijwilligers van reparatiecafé Fix'm op de maandagmiddag. De reparatie is gratis, behalve eventueel aan te schaffen onderdelen. U kunt hier ook uw rollator laten checken. Afstellen hoogte, werking remmen, etc.
- In de kringloopwinkel zijn allerlei spullen te koop tegen een lage prijs. Hier kunt u ook overtollige huisraad afgeven zoals serviesgoed of huishoudelijk apparaten. U kunt een ander blij maken met uw overcomplete rollator, krukken, rolstoel of sta-op-stoel. Zelfs overgebleven (verpakt) incontinentie-materiaal is welkom!

Open op werkdagen van 9.00 - 17.00 uur.

Madoerastraat 20 (het gebouw nabij Het Pand en speeltuin DIB)

050 589 08 81

www.wijkbedrijfhetgroenhuis.nl

Nieuw Nabuurschap (het Klusburo) voor al uw klussen.

Het Klusburo is verbonden aan de Stichting Nieuw Nabuurschap. Speciaal voor psychisch kwetsbare mensen, die in en om het huis hulp nodig hebben en daarvoor beperkte financiële middelen hebben. De diensten zijn niet gratis.

Hulp kan ingeschakeld worden bij:

- Een verhuizing
- Binnenshuis opknappen van uw woning, bijv. schilderen, behangen etc.
- Een grote opruiming en/of schoonmaak van uw woning
- Kleine werkzaamheden binnenshuis zoals bijv. het ophangen van gordijnenrail
- Een kleine of grotere onderhoudsbeurt van uw tuin

050 317 26 26

www.nieuwnabuurschap.nl/diensten/het-klusburo

Stichting Werken Metzorg (voorheen Stichting Klusbus)

Winsumerweg 1

De Klusbus en het klusteam staan klaar voor werkzaamheden in en om het huis, voor tuinonderhoud, een verhuizing en meer. Er wordt uitsluitend geklust voor mensen met een kleine beurs. Speciaal tarief voor minima.

www.werkenmetzorg.com

050 822 26 76

Stichting Present

Hulp voor iedereen die wegens omstandigheden even een duwtje in de rug nodig heeft.

Een groep vrijwilligers staat klaar voor een grote klus in en rond huis (schilderwerk, flink onkruid wieden, een goede schoonmaakbeurt, etc.) Hulp wordt gratis aangeboden.

Denkt u hiervoor in aanmerking te komen, neem dan contact op met uw eigen hulpverlener.

050 577 85 38

www.stichtingpresent.nl/groningen



AANPASSINGEN IN EN OM HUIS

U kunt zelf veel regelen in en om uw eigen woning. Veel handige hulpmiddelen worden niet vergoed en zijn gewoon te koop bij een bouwmarkt (zoals Gamma, Hornbach of Bauhaus) of een speciaalzaak.

Denk daarbij aan:

- Verhoogd toilet
- Losse douchestoel
- Intercom
- Een hendel-mengkraan
- Beugels / handgrepen
- Antislipvloer (en -mat)
- Sta-op stoel

Een van de aanbieders van Praktische hulp aan huis (zie onder kop 'Praktische hulp') kan u helpen met het vervoeren en/of installeren van de hulpmiddelen.



PERSOONLIJKE VERZORGING

Persoonlijke verzorging is hulp bij het opstaan, douchen, aankleden, naar het toilet gaan, tanden poetsen, enzovoort.

Thuis hulp nodig bij het wassen en aankleden?

Wanneer u een kwetsbare gezondheid heeft door b.v. diabetes, een erg hoge leeftijd of geheugenproblemen/dementie, dan kan mogelijk een wijkverpleegkundige ingeschakeld worden. Neem hiervoor contact op met een thuiszorgorganisatie.

In onze wijk zijn de grootste:

- o TSN Thuiszorg www.tsn-thuiszorg.nl
- o ZINN Ouderenzorg
www.zinnzorg.nl
- o JustInCare (voorheen JolingZorg)
www.justin-care.nl/zorg-aanvragen
- o Buurtzorg
www.buurtzorgnederland.com
Buurtzorg Groningen Oude Wijken
(postcodes; 9715, 9716) **06 20 896 651**

Of bel naar het WIJ-team en vraag naar een van de wijkverpleegkundigen.

Persoonlijke alarmering

Als u zich thuis niet helemaal zeker voelt, kunt u gebruik maken van de dienst 'personen-alarmering'. U draagt dan een alarmknop om uw hals of pols of een alarmclip aan uw kleding. Met één druk op de knop kunt u alarmeren en komt er hulp naar u toe.

Ook mobiele personenalarmering is mogelijk, daarmee kunt u ook buitenshuis alarmeren.

Dit kunt u regelen via een thuiszorgorganisatie.

Tijdelijk hulpmiddelen nodig?

U kunt ze maximaal 6 maanden lenen via:

- Medipoint www.medipoint.nl
088 102 01 00
- Vegro www.vegro.nl
0900 288 77 66
- CRUC Hulpmiddelenservice (UMCG)
Hanzeplein 1 www.cruc.nl
050 311 97 97

Er zijn diverse hulpmiddelen te lenen of te huur zoals een rollator, krukken, hoog-laagbed, duwrolstoel, po- of douche-stoel of een trippelstoel (voor mensen met spier-, gewrichts- en/of vermoeidheidsklachten). Voor langdurig gebruik, neem contact op met uw zorgverzekeraar.

In veel gevallen is zelf kopen van een scootmobiel of rollator veel voordeliger dan huren.

Medipoint heeft zelfs een Outlet (met gebruikte spullen en goedkope modellen) aan de Stavangerweg 4. Tip: kijk ook eens in Kringloopwinkels zoals Mamamini.

SlimoTheek

Uitleenpunt voor slimme technologie voor langer thuis. Ouderen, hun mantelzorgers en professionals in zorg en welzijn kunnen gratis slimme producten lenen. U kunt ze thuis uitproberen en desgewenst is er hulp-aan-huis door een vrijwilliger van de SlimoTheek. Na de uitleenperiode kan het product aangeschaft worden of teruggegeven worden.

www.generatiethuis.nl/wat-is/slimotheek/locatie-groningen

Langdurig gebruik van rolstoel of scootmobiel vanwege blijvende beperkingen?

Neem contact op met het WIJ-team (Wmo) in Het Floreshuis.

Er komt dan iemand bij u thuis langs om te kijken wat er nodig is (keukentafelgesprek). Denk hierbij aan een traplift, geschikte plek om de scootmobiel te parkeren, medische urgentie voor verhuizing, etc.



BOODSCHAPPEN BEZORGDIENTEN

Supermarkten bij u in de buurt bezorgen boodschappen aan huis.

Vaak is er een minimale bestelwaarde aan verbonden.

Bij onderstaande winkels kunt u online betalen met iDEAL.

Aan huis betalen kan in veel gevallen alleen met PIN, QR-code of winkel-app.

Niet contant.

Albert Heijn

Floresplein 13

Er zijn bezorgkosten aan verbonden. Behalve bij geselecteerde actieproducten.

Online bestellen via www.ah.nl of via de Appie-app (account aanmaken).

Betalen aan huis alleen met PIN-pas, QR-code of winkel-app.

Jumbo

Beren 85

Er zijn bezorgkosten aan verbonden. Behalve bij actieproducten.

Online bestellen via www.jumbo.com/boodschappen-bestellen of de Jumbo-app.

Betalen aan huis alleen met PIN-pas of creditcard.

PLUS Gils

Oosterhamriklaan 263

Er zijn bezorgkosten. Behalve bij bepaalde acties.

Online bestellen via www.plus.nl of via de PLUS-app.

Betaling gaat uitsluitend online; bij de bestelprocedure.

Picnic

Supermarkt op wielen. Bestellen en betalen via de Picnic- app

Er zijn bezorgkosten. Vanaf 35 euro gratis thuisbezorgd.

www.picnic.app/nl

FLINK

Boodschappen in minuten bezorgd.

Er zijn bezorgkosten. Online bestellen en betalen via de Flink-app.

www.goflink.com/nl-NL/city/boodschappen-bezorgservice-groningen

Hulp nodig bij het downloaden van een winkel-app uit de App Store of Google Play op uw mobiele telefoon of tablet? De vrijwilligers van DIG050 helpen u graag verder.

Zie bij Praktische Hulp - Digitaal in de Wijk.



VERSE MAALTIJDEN: AFHALEN OF LATEN BEZORGEN

Er zijn in Groningen veel mogelijkheden voor afhaal- & bezorgmaaltijden. Hieronder staan een aantal voorbeelden uit de wijk en waar goede ervaringen mee zijn.

Koks Herberg

Bezorgt (warme) maaltijden aan huis. Houdt rekening met dieetwensen. Heeft ook een boodschappen(bezorg)dienst. Als u er recht op heeft, ondersteunt Koks Herberg ook bij het aanvragen van financiële voorzieningen (b.v. bijzondere bijstand).

050 314 02 11

www.koksherberg.nl

De Jacobijn Maaltijdverzorging

Bezorgt zowel warme als koude maaltijden. Houdt rekening met dieetwensen.

050 312 83 45

www.dejacobijn.nl

Apetito Maaltijdservice en Maaltijdvoorziening

Bezorgt maaltijden door het hele land. Keuze uit 130 maaltijden.

Dagelijks warm of wekelijks vriesvers. Houdt rekening met dieetwensen.

0800 201 21 23

www.apetito.nl

Thuisgekookt

Lukt het je niet meer elke dag zelf te koken, maar wilt u wel blijven genieten van een gezonde maaltijd die past bij uw wensen? Stichting Thuisgekookt koppelt u aan een passende thuiskok die één of twee keer per week voor u kookt.

www.thuisgekookt.nl/maaltijden



Inloophuis Hamelhuys

Johan de Wittstraat 15

Hier wordt geregeld gekookt. Samen eten vanaf 17.00 - 20.00 uur. Ook is er dan de mogelijkheid om een maaltijd af te halen. Op Facebook / website Hamelhuys staan de gerechten. Voor afhaalgerechten graag een dag van te voren bellen: **050 364 64 18**

www.hamelhuys.nl

The Foodspot

Een eetwinkel met gezonde, lekkere en verse maaltijden, salades en soepen.

Afhaaladres: J.C. Kapteynlaan 40. Laten bezorgen (vanaf € 12,50) kost € 2,50.

050 553 21 81

www.thefoodspot.nl

Lunchcafé verzorgd door L'Eetudié (Alfa College)

Floreshuis, Floresplein 19

Afhalen kan, zelf een bakje meenemen.

Maandag t/m vrijdag, vanaf 12.00 uur.

Op=op.

Betalen uitsluitend met PIN.

050 571 01 12

www.floreshuis.nl

GOEDKOOP UIT ETEN IN DE BUURT

Tussen de middag

Lunchcafé in Het Floreshuis

verzorgd door L'Eetudié (Alfa College) en WijkKoken (op vrijdag).

Floresplein 19

Maandag t/m vrijdag, 12.00 - 13.30 uur.

Wisselende (warme) lunchgerechten zijn verkrijgbaar voor een betaalbaar tarief:

Betalen uitsluitend met PIN.

050 571 01 12

www.floreshuis.nl/lunchkaart

Lunchcafé in Edanz (wereldkeuken)

verzorgd door De Verbinders.

Van Oldenbarneveltlaan 6

Doorgaans op werkdagen geopend.

Bestellen van de kaart. Niet gratis. Bij mooi weer is het terras geopend.

06 45 397 442 (bij geen gehoor

050 853 92 62)

Baptistengemeente De Cirkel

Korreweg 47 (ingang aan de Singelweg 14b)

Elke 1e donderdag van de maand samen een

broodje eten, aansluitend aan de koffieochtend.

Gratis. Opgave niet nodig.

www.baptistengemeente.info

Lunch-café Herder Christian Church Groningen (CCG)

Johan de Wittstraat 2

Elke 1e en 3e vrijdag van de maand van 12.00 - 14.00 uur.

Een complete lunch tegen een laag tarief.

Opgave niet nodig.

050 577 77 57

Wijklunch (en viering) voor jong en oud in Het Pand

Madoerastraat 16

Elke zondag, van 12.00 - 13.45 uur.

Opgave niet nodig

050 577 58 86

www.pandvoordewijk.nl/volwassenen



GOEDKOOP UIT ETEN IN DE BUURT

Avond

l'Eetudié

Floreshuis, Floresplein 19

Een bijzonder buurtrestaurant in Het Floreshuis met en door leerlingen van het Alfa College.

Maandag t/m donderdag, 17.00 - 19.30 uur.

Reserveren **06 23 518 655** of via Het Floreshuis.

www.floreshuis.nl/dinerkaart-het-floreshuis

Het Pand

Madoerastraat 16

Open Maaltijd elke donderdag,

18.00 - 21.30 uur.

Kosten: 4 euro incl. toetje en onbeperkt koffie / thee.

Opgave **050 577 58 86** of via de intekenlijst in Het Pand tot donderdag 14.00 uur.

www.pandvoordewijk.nl/volwassenen

Salmagundi's Wereldkeuken (ook afhaalmogelijkheid)

Oosterhamrikkade 8

Donderdag, vrijdag, zaterdag van 16.30 - 22.00 uur.

Reserveren bij voorkeur telefonisch tel:

06 15 244 964

www.salmagundi-living.nl/dinercafe



ONTMOETING IN DE WIJK

Odensehuis

Inloophuis en activiteiten voor mensen met (lichte) dementie of hersenletsel en hun naasten.

Molukkenstraat 200

050 230 32 52

www.odensehuisgroningen.nl

Hamelhuys, centrum voor leven met en na kanker.

Johan de Wittstraat 15

Inloophuis en activiteiten voor (ex) kankerpatiënten en hun naasten.

050 364 64 18

www.hamelhuys.nl

Studio Draadkracht

Oosterhamriklaan 181

Naaicafé, haak- en breicafé en verstelcafé

050 750 62 51 (tijdens openingstijden)

www.studiodraadkracht.nl/inloopcafe-s



Multicultureel Vrouwencentrum Jasmijn

Floresstraat 2/1

Jasmijn is een plek waar vrouwen met verschillende achtergronden en culturen elkaar ontmoeten.

050 573 33 19

www.jasmijn.info

Edanz, centrum voor ontmoeting en ontwikkeling

van Oldenbarneveltlaan 6

Bij Edanz kun je terecht voor een kopje koffie en nog veel meer activiteiten, zoals yoga.

050 853 92 62

www.edanzagenda.nl

Hamrikheem

Soendastraat 180

Woonzorgcentrum voor mensen met een psychiatrische achtergrond.

Meer informatie over aansluiten bij hun activiteiten? Bel: **050 595 83 00**



Ondersteuning, advies en ideeën voor de buurt

WIJ Korrewegwijk

Floreshuis, Floresplein 19

050 367 40 06

Openingstijden: maandag t/m vrijdag
van 9.00 - 17.00 uur

WIJ Korrewegwijk is er voor alle bewoners van:
De Hoogte (Cortingborg, Selwerder-
wijken en Tuindorp De Hoogte) en de
Korrewegwijk (Indische Buurten,
Professorenbuurt, e.a.)

Bij WIJ Korrewegwijk kunt u onder meer
terecht voor ondersteuning - ook op het gebied
van voorzieningen die vallen onder de Wet
maatschappelijke ondersteuning (Wmo) – en
advies op allerlei leefgebieden.

WIJ Entree

Bij de Entree van het WIJ-team in Het Floreshuis
kunt u terecht zonder afspraak.

Van maandag t/m donderdag van
9.15 tot 12.15 uur.

Daarnaast kun je op dinsdagochtend van
10.00 tot 12.00 uur en op donderdag van
14.00 tot 16.00 uur terecht bij ons WIJ-team in
de CCG kerk aan de Johan de Wittstraat 2.

Meer informatie: [wij.groningen.nl/wij-teams/
wij-korrewegwijk](http://wij.groningen.nl/wij-teams/wij-korrewegwijk)

Daar staan ook alle wijkactiviteiten,
georganiseerd door WIJ, op een rijtje en de
actuele tijden van de spreekuren.



Dit is een uitgave van:



Samenstelling:

© Carina van de Witte

WIJ Korrewegwijk

Met dank aan Josephine Hoeksema

Deze uitgave is uiterst zorgvuldig gemaakt,
maar blijft uiteraard een momentopname.

