



Energiespecial - Warm de winter door

Speciale bewaareditie van *De Beijumer*

De winter komt eraan... Het wordt kouder en de energierekening gaat omhoog. Ook op andere manieren is het leven de afgelopen tijd snel duurder geworden: boodschappen worden duurder en de prijzen van andere producten stijgen snel. Hoe kun je toch rondkomen en voorkomen dat je in de problemen raakt?

Deze speciale uitgave van *De Beijumer* bevat tips om geld en energie te besparen. Maar ook een overzicht van alle leuke activiteiten die in onze wijk worden georganiseerd en die je kunnen helpen om goedkoop en gezellig de winter door te komen.

Op bladzijde 2 staat hoe je een energietoeslag bij de gemeente kunt aanvragen. En hoe je daarbij hulp kunt krijgen.

Op bladzijde 3 vind je tips om energie en dus geld te besparen, van energieteam De Werk-

beij. Zij kunnen je ook helpen met isolatietips.

Op bladzijde 4 staat een overzicht van alle activiteiten die je de komende tijd in Beijum kunt doen. Met plekken waar je naartoe kunt gaan om even op te warmen.

Op bladzijde 5 lees je in een bijdrage van onze eigen kruidenvrouw Saskia Nieboer over kruiden waar je warm van wordt.

Tips om warm te blijven als het binnen koud is, vind je op bladzijde 6. Plus een stukje over de ketelactie van de Werkbeij.

Op pagina 7 kun je een column lezen van wijkgenoot Arjan van Rijs.

En speciaal voor kinderen staan op bladzijde 8 allerlei leuke ideeën voor spelletjes waar je het warm van krijgt, voor binnen en voor buiten. Volwassenen mogen ook meedoen. :)



Waarom zijn de gordijnen dicht?
Dat vind ik nou zo'n stom gezicht.
Oké, het houdt de warmte vast
Zo heb je van de kou geen last
En kun je energie besparen
Dat zal dit dan wel weer verklaren
Wat mij betreft: ik vind het stom
Ach, kwam het voorjaar maar weerom...

Nathan Brinkman



Energietoeslag voor AOW'ers en mensen met een laag inkomen

Binnen het hulppakket van de gemeente Groningen komen ook veel AOW'ers in aanmerking voor de eenmalige energietoeslag van 600 euro of van 1.500 euro. Dit bedrag is afhankelijk van je inkomen.



Ben je AOW'er of heb je een laag inkomen? Dien dan een aanvraag energietoeslag in. Kijk op: www.gemeente.groningen.nl/hulppakket.

Aanvragen energietoeslag

Je kunt een energietoeslag aanvragen tot en met 31 december 2022.

- Is je inkomen niet hoger dan 120 procent van de bijstandsnorm? Dan ontvang je 1.500 euro.
- Ligt je inkomen tussen de 120 en 140 procent van de bijstandsnorm? Dan ontvang je 600 euro.

Twijfel je of je recht hebt op energietoeslag? Dan kun je het best gewoon de aanvraag indienen.

Voorbeeld

Een voorbeeld. Mevrouw Bos is 79 jaar. Zij ontvangt een AOW-uitkering en een aanvullend pensioen. Het totale maandinkomen van mevrouw Bos is: € 1.644,48. Dit bedrag is lager dan 140 procent van de bijstandsnorm voor pensioenge-rechtigden. Ze komt dus in aanmerking voor de energietoeslag.

Moeite met rondkomen

Kom je niet in aanmerking voor deze regeling, maar heb je toch moeite om rond te komen door de hoge energieprijzen? Dan kom je misschien in aanmerking voor bijzondere bijstand energiekosten.

Goed om te weten: vanaf 1 november tellen je spaargeld of andere eigendommen niet mee in de berekening op recht voor bijzondere bijstand energiekosten!

Hulp en advies

Voor advies over je financiële situatie kun je altijd terecht op het inloopspreekuur bij de Groningse Kredietbank. Ze zijn er voor iedereen. Ze geven je inzicht en overzicht in uw financiën. Ook kijken ze samen met jou voor welke regelingen je eventueel in aanmerking komt.

Je kunt hiervoor ook terecht bij het WIJ-team. Het financieel spreekuur is **elke vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur** bij WIJ Beijum, Melsemaheerd 2.

Voor hulp bij digitale zaken (online aanvragen, DigiD enzovoort) kun je **elke donderdag tussen 14 en 16 uur**



terecht bij de bibliotheek, Ypemaheerd 42. Dan zijn hier het informatiepunt Digitale overheid en het spreekuur Klik en tik.

Voor advies over het besparen van energie zijn er verschillende mogelijkheden. Zoals een afspraak met een gratis energiecoach.

Alle mogelijkheden voor hulp

en advies vind je op www.gemeente.groningen.nl/hulppakket.

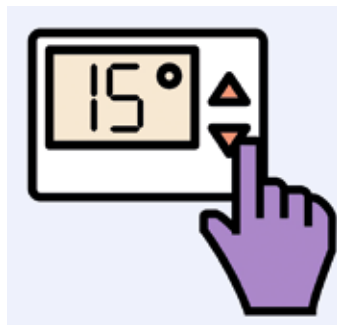
Binnenkort verschijnt een nieuwe uitgave van *Mooi meegenomen*, met allerlei extra's voor inwoners met een laag inkomen. Kijk op de website van de gemeente Groningen, gemeente.groningen.nl, of vraag ernaar bij WIJ Beijum, Melsemaheerd 2.



Energie besparen

Energiewerkgroep De Werkbeij bestaat uit enthousiaste Beijumers die wijkbewoners graag willen ondersteunen bij het verduurzamen van hun woningen. Hier hebben ze de beste bespaartips voor je op een rijtje gezet.

samenstelling: Tim Visser



Veel mensen delen tips om energie te besparen. Heel goed natuurlijk, want alle beetjes helpen. Maar het is goed om te bedenken:

➔ **Waar je de meeste energie verbruikt, kun je ook het meest besparen**

Daarom houden we het hier simpel en richten we ons op de grootste klapper:

➔ **Draai de thermostaat lager**

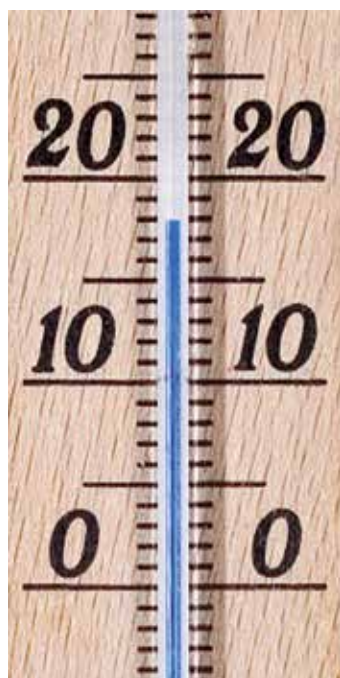
Makkelijker gezegd dan gedaan, want het moet ook een beetje aangenaam blijven in huis.

Waarom de thermostaat? Met de huidige prijzen bestaat ongeveer twee derde van de energierekening uit kosten voor gas. Van al het gas dat je in een jaar verbruikt, gaat ongeveer 1 procent op aan koken en 10 tot 20 procent aan douchen. De rest, tot wel 90 procent van het jaarverbruik, gaat op aan het verwarmen van het huis. En dat ook nog alleen in de winter! Hier is dus heel veel te besparen. Daarom een paar tips om de verwarming lager te zetten,

zonder het koud te krijgen.

➔ **Draai de thermostaat in stapjes omlaag**

Ben je gewend aan 20 graden en ga je in één keer naar 15, dan voelt dat superkoud. Ga daarom in stapjes naar een lagere temperatuur. Zet de thermostaat een halve graad lager en kijk het een tijdje aan. Als je na een of twee weken geen verschil meer merkt,



kun je de volgende stap zetten en weer een halve graad omlaaggaan. Je zult zien: bijna alles went, zeker als je je kleding erop aanpast. Let wel: het advies is om niet lager te gaan dan 15 graden, vanwege mogelijke vochtproblemen bij lagere temperaturen. Lager hoeft vaak ook niet: bij 17 graden bespaar je al heel veel geld.

➔ **Verwarm jezelf in plaats van de kamer**

Zit je 's avonds lekker op de bank tv te kijken? Dan hoeft natuurlijk niet de hele kamer warm te zijn. Houd jezelf warm met dikke kleding in laagjes, sloffes, een kleedje of zelfs een kruik. Lokaal



elektrisch bijverwarmen kan schelen, maar alleen als dat helpt om de thermostaat lager te zetten. Kijk op bladzijde 6 voor meer tips om jezelf warm te houden.

➔ **Verwarm alleen de ruimtes waar iemand is**

Het is vaak niet nodig om alle kamers in huis te verwarmen. Slapen kan ook in een koude kamer, onder een

warme deken. Kinderen in huis met huiswerk? Stel een huiswerkurtje in waarin iedereen in de woonkamer rustig kan werken, dan kan de verwarming boven uit. Kijk ook eens of de verwarming in de badkamer een deel van de tijd uit kan. Ventileren is daar vaak voldoende om vocht weg te krijgen. 's Nachts kan de verwarming in de woonkamer ook wel een paar graden lager.

Iedere woensdag van 10.00 tot 12.30 uur
met tost's en cup-a-soup

Iedere vrijdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur
met eventueel spelletjes of andere gezellige activiteiten

Alles is nog steeds gratis.

De Buurt Huiskamer, Bentismaheerd 1a
Groningen

Waar kun je terecht in de wijk voor warmte?

Soep en meer

Maandag 12-13.30 uur

De Wiershoeck

(Soepinloop)

Dinsdag 12-13.30 uur

Heerdenhoes

(Soepje onder de riem)

Woensdag 10-12.30 uur

PKN de Bron

(Welkom op de koffie)

Donderdag 12-13.30 uur

Trefpunt

(Soepje onder de riem)

Heerdenhoes

Maandag: 9-21 uur*

Dinsdag: 9-19 uur*

Woensdag: 9-17 uur

Donderdag: 9-17 uur

Vrijdag: 9-17 uur

Trefpunt

Maandag: 9-21 uur*

Dinsdag: 9-18 uur*

Woensdag: 9-21 uur*

Donderdag: 9-21 uur*

Vrijdag: 9-21 uur*

* in vakanties tot 17 uur

Maaltijden in de Wiershoeck

15 december

Kerstmaaltijd

11 februari

Winterse maaltijd

Groningse Maatjes en

Gouden Hart

Onder het dak van Smeltkroes Beijum bevinden zich allerlei initiatieven. Ons Gouden Hart zijn weggeefkasten om een steentje bij te dragen tegen de

stille armoede en natuurlijk de stijgende energiearmoede.

Hier vind je:

- dierbenodigdheden
- no waste (t.h.t.-kast)
- levensmiddelen
- menstruatieartikelen
- verzorgingsartikelen
- allerlei-weggeefkast
- groente- en fruitmanden
- twee vriezers
- sociale koelkast.

Ons Gouden Hart heeft de komende maanden tot kerst een kast staan waar bezoekers één keer per week een cadeautje mogen uitzoeken. En op de eigen pagina 'Ons gouden hart' staat een adventskalender waarbij iedereen kan meeloten voor leuke cadeautjes.

Groningse Maatjes organiseert verschillende workshops, activiteiten en evenementen. Elke dag kun je

binnen de openingstijden gratis een kop koffie of thee nuttigen met een lekker vers baksel of koek/snoep. Groningse Maatjes speelt ook een grote rol in de Winterwarm Kledingbeurs. Deze vindt plaats op 10 december in De Bron. Groningse Maatjes zamelt warme kleding en meer warmes (zoals dekens) in op locatie Smeltkroes Beijum. Deze zoeken wij uit en brengen wij naar De Bron.

Smeltkroes Beijum

Claremaheerd 51-53

Openingstijden

Maandag:

11.30 tot 16 uur

Dinsdag t/m vrijdag:

10 tot 16 uur

Zaterdag en zondag:

zijn wij gesloten

PKN de Bron

Elke vrijdag van 14 tot 16 uur: koffie-inloop



Warmtedagen:

lekker opwarmen!

Op meerdere plekken in de wijk kun je overdag terecht om even binnen te zitten en lekker op te warmen. Thuis kan de verwarming dan even uit!



Kruid en onkruid

door *kruidenvrouw*
Saskia Nieboer

Warm zijn en blijven

Door de energiecrisis staat de verwarming waarschijnlijk ook in uw huis een tandje lager, maar tegelijkertijd wil niemand het koud hebben. Mogelijk heeft u al gemerkt dat je aan een beetje kou wel kunt wennen. En als u uw lichaam daarbij een extra handje wilt helpen, is dat heel goed mogelijk.

Omhuil u met warmte

Warme kleding is uiteraard belangrijk, vooral kleding van wol of eventueel zijde helpt het lichaam om op temperatuur te blijven. Al draagt u maar een wollen hemd... Katoen en linnen zijn relatief koud en voeren warmte eerder af, kunststof ademt vaak minder.

Beweeg u warm

Een andere manier om warm te blijven is door extra te bewegen. Maak een wandeling waarbij u goed met uw armen zwaait, dat zorgt voor een betere doorbloeding en meer warmte in het lijf. Nordic walking is ook zeer effectief en belast de gewrichten niet.

Zoek de kou op

Kou leidt uiteindelijk tot warmte. Denk aan een koude douche of een duik (op een moment dat u lekker warm bent, bijvoorbeeld als u in de ochtend wakker wordt) in het Zilvermeertje. Het klinkt vreselijk, maar wie weet raakt u er toch een beetje verslaafd aan. Het bloed gaat beter stromen en dat bezorgt u een diep gevoel van tevredenheid, al was het maar omdat u zo stoer bent...

Warme voeten

Warme voeten zijn de basis van welbehagen in het lichaam. Gooi die nauwe schoenen uit en loop op wollen stoffen of sandalen met wollen sokken

erin. Gebruik in bed eventueel wollen bedsokken.

Een andere optie is een wisselbadje tegen koude voeten. Vul twee teiltjes – één met lekker warm water en één met koud water. Ga met uw voeten drie minuten in het warme water en vervolgens dertig seconden in het koude. Herhaal dit twee of drie keer. Afsluiten met koud en genieten van uw heerlijk warme en tintelende voeten. Veel mensen slapen hier beter van. Voeten masseren doet ook wonderen. Behandel elke dag uw voeten en eventueel handen met een olie-aftreksel van marjolein, oregano, sintjanskruid of hysop als basis.

Eten en drinken

Uiteraard kunt u via de voeding voor meer warmte zorgen. Een kop dampende soep verwarmt niet alleen het lichaam, maar ook het hart en de handen die hem vasthouden. Datzelfde geldt voor elke warme maaltijd; kijk in uw oude kookboek voor wintergerechten, zoals hachee en stoof- of stampotten. Onze voorouders hebben al allerlei verwarmende maaltijden bedacht.

Verwarmende kruiden

Engelwortel of gember: grappig genoeg lijken deze kruiden qua werking op elkaar. Door het eten of in thee laten ze het bloed sneller stromen en geven ze een warm gevoel. Ook zetten ze het spijsverteringskanaal, dat



als een inwendig kacheltje fungeert, extra aan het werk.

Italiaanse of Provençalse kruiden:

ondersteunen de spijsvertering en daarmee de verdeling van warmte in het lichaam. Denk aan rozemarijn, marjolein, oregano, bonenkruid en tijm. Strooi ze over uw favoriete gerechten en geef verkoelende groentes, zoals courgette, tomaat en aubergine, er een warmte-upgrade mee.

Kaneel: schors van de kaneelboom en smaakmaker in allerlei gerechten, zoals speculaas, toetjes, taarten en sauzen. Laat thee van een kaneelstokje minstens tien minuten op een theelichtje trekken (poeder is minder geschikt; het vormt veel slijm in heet water). Kaneel smaakt aromatisch, zoet en pittig tegelijk. Doe er eventueel een citroen- of sinaasappelschil bij voor extra aroma. Een klein beetje kaneel geeft een gerecht een exotische smaak en maakt warm. Neem niet te veel, want dan werkt kaneel stoppend.

Kruidnagel: Nog zo'n typisch winterkruid! De geur brengt iedereen in winterstemming.

Wist u dat kruidnagels de gedroogde, nog gesloten bloemknoppen van de kruidnagelboom zijn? Ze worden bruin tijdens het drogen en krijgen dan hun karakteristieke geur en smaak, die zeer verwarmend is. Nooit vergeet ik de geur van het draadjesvlees van mijn oma, urenlang gestoofd met laurierblaadjes en kruidnagels op het petroleumstel.

Laurier: al in de oudheid gebruikten Griekse sporters een aftreksel van laurierblad in olie om hun spieren warm te houden. Ook in gerechten zorgt het blad van de laurierboom voor extra energie. En laurier is een adaptageen: het blad helpt mensen om zich aan te passen aan nieuwe situaties, zoals een kouder huis.



Maak het wel gezellig!

Niet echt een besparings-tip, maar wel heel belangrijk. Sommige mensen twifelen of ze wel lichtjes moeten ophangen met Kerst. Daarom een klein rekenvoorbeeld. De komende maanden kost het verwarmen van je huis één of meer tientjes per dag; het koken en bakken van een grote maaltijd kost maximaal 1 euro; een sliert led (!) kerstverlichting laten branden kost een paar cent per dag.

Dus doe gezellige lampjes aan, maak een feestmaal

klaar en vertel de gasten dat ze een dikke trui moeten meenemen. Die hadden ze waarschijnlijk toch al aan.



Handige tips om warm te blijven

Energie besparen is niet moeilijk: zet de verwarming lager (of zelfs helemaal uit). Alleen krijg je het dan sneller koud. Dat is niet fijn. Deze tips helpen je om warm te blijven in een kouder huis.

➔ 1. Houd je hoofd en je borstkas warm

Je lichaam verbruikt veel energie om je hoofd en je borst warm te houden. Die bevatten namelijk je belangrijkste lichaamsdelen: je hersenen en je hart. Je voeten en handen zijn minder belangrijk; daarom worden die vaak als eerste koud.

Houd daarom je hoofd en je borst lekker warm. Zet een muts op en draag een lekker warme trui. Een muts binnen ziet er misschien raar uit, maar het werkt wel!

➔ 2. Draag dikke sokken, wol en laagjes

Trek dikke sokken aan en/of lekkere sloffen. Zo blijven je voeten warm. Draag liever geen kleding van kunststof of katoen, maar kies zo veel mogelijk voor wollen kleding. En trek veel laagjes kleren aan, dat isoleert. Bijvoorbeeld een



hemd plus een T-shirt plus een trui.

➔ 3. Drink iets warm en kies energierijke voeding

Neem af en toe een warme kop thee of bouillon. En eet liefst voedsel dat langzaam verteert; doordat het langzaam verbrandt, houdt het jou langer warm. Denk aan wintergroente, volkoren granen en bonen. Als je ontbijt met warme havermout of boekweit, blijf je ook langer warm. Lees meer over verwarmende kruiden in het stuk van Saskia op bladzijde 5.

➔ 4. Door alcohol koel je af

Alcohol zorgt dat je bloedvaten wijder worden. Daar word je eerst even lekker warm van,



maar daarna koel je juist veel sneller af!

➔ 5. Beweeg regelmatig

Bewegen is een goede manier om het warm te krijgen. Sta regelmatig even op en loop wat heen en weer of doe een paar oefeningen. Je kunt ook leuke muziek aanzetten en gaan dansen. Het is wel even wennen, maar je wordt er lekker warm van.

➔ 6. Koud binnen? Ga naar buiten!

Het klinkt flauw, maar buiten is het nu kouder dan binnen. Dus is het een beetje kil in huis? Trek een warme jas aan en ga een blokje om. Hoe actiever je bent, hoe warmer je wordt. Als je weer thuis komt, voelt het thuis een stuk aangenamer.

De ketelactie van energieteam De Werkbeij

Omdat de verwarming zo'n groot aandeel heeft in de energierekening, kondigden we in de vorige *Beijumer* onze ketelactie aan. Deze herfst willen we zo veel mogelijk ketels zuinig afstellen: het verwarmingswater op 60 graden en het tapcomfort uit. Inmiddels hebben we dit al bij meerdere Beijumers gedaan, die daar heel blij mee waren.

Wil je ook profiteren van deze gratis actie? Stuur een mailtje naar werkbeij@beijum.nl onder vermelding van je adres. Vaak staan we dezelfde dag

al voor de deur. (We wonen immers in de buurt.) Komt het niet uit of ben je niet thuis, dan maken we alsnog een afspraak.

Liever zelf aan de slag. Kijk op zetzetmop60.nl voor instructievideo's. Op onze onlinepagina (beijum.nl/energieteam-de-werkbeij) vind je extra informatie (bijvoorbeeld onze Keuzelijst Isolatie).

Let op: Het verwarmingswater kun je zo laag zetten als je wilt, maar zet het tapwater nooit lager dan 60 graden. Zo voorkom je legionella-besmetting.



Column - EigenwIsvrij

Binnen een halfjaar nadat ik naar Groningen was verhuisd, was mijn huis in Rotterdam gekraakt. Maar nu was het eindelijk weer leeg. De kraker had een ravage achtergelaten.

door Arjan van Rijs

Mijn vrouw en ik leefden op dat moment van ons spaargeld, omdat we beiden werkeloos waren. We maakten een plan om het huis goed op te knappen en te verkopen. Er was geen geld om heen en weer te rijden, dus ging ik tijdelijk weer in Rotterdam wonen, terwijl zij thuisbleef.

Iedereen die ik in de buurt had gekend, was inmiddels verhuisd. Zelfs Tony – al woonde ze nu in een

huurhuis om de hoek en stond haar huis te koop. Haar vriend had hen beiden diep in de schulden gestoken en was er toen vandoor gegaan. Waarschijnlijk zou ze haar huis met verlies verkopen. Tony liep bij de voedselbank en had op een keer, als groente voor die week, zeven potten atjar gekregen. Er was niets anders. Vanaf dat moment kookte ik wat extra en at ze een paar keer per week mee.

Het klussen duurde langer dan ik had voorzien en het werd winter. Wij hadden geen geld om twee woningen te verwarmen en daarbij had ik niet eens een kachel in het huis. Tony had al een aantal keren bezorgd gevraagd of ik het wel uithield, maar ik had haar afgewimpeld. Ik redde



mijzelf prima. Er was in het huis een opkamertje, dat ik als huiskamer gebruikte. Als ik de schuifdeuren dichtdeed, was het krap 12 vierkante meter. Ik kocht waxinelichtjes en een paar stompkaarsen, en legde een fleecedeken op de bank. Overdag, als ik werkte, had ik geen last van de kou. Dat was ik gewend. En 's avonds zou ik lekker met de deken om mijn benen en voeten op de bank zitten, met de kaarsen aan...

Oké, het was te doen, maar toen de ijsbloemen op de ramen stonden en mijn adem condenseerde tot rijp, was het minder. Plan B: voetjes in een emmer met een laagje

heet water. Dat werkte prima! Voetjes warm, Arjan warm. Totdat Tony voor de deur stond. Zonder haar gebruikelijke omhaal van woorden duwde ze me een sleutel in mijn handen: 'Ga dan in ieder geval even douchen. Kun je warm worden.' Ze knikte naar haar huis dat te koop stond. Op dat moment besepte ik dat ik zat te blauwbekken omdat ik eigenwijs was. Ik wil eigenwijsvrij!

PS: ik kook nog steeds graag extra ;-)

Arjan van Rijs is lid van de werkgroep Wijkvernieuwing, met als focus o.a. armoede.



Kerstwarmte

Op zaterdag 19 november gaat de kerstpakketten-actie van Beijum voor Beijum gaat weer van start. Net als voorgaande jaren hopen we weer mooie pakketten te kunnen maken voor mensen die om wat voor reden dan ook een steuntje in de rug kunnen gebruiken – even wat warmte brengen, laten weten dat iemand aan je denkt. Wij zijn van 10.30 tot 15.30 uur in Winkelcentrum

West, tegenover Albert Heijn en buiten bij de ingang van de Lidl. Wij hopen dat u met een warm hart zult doneren. Meer hierover in De Beijumer van 23 november.



Tips voor kids

Beweegspelletjes voor binnen en buiten

Wist je dat je prima warm kunt blijven door vaak te bewegen? Dat kan buiten, maar ook binnen (als het regent). We hebben de leukste beweegspelletjes voor jullie op een rij gezet. :)

Binnen

Dans-stop

Hierbij bedient één iemand de muziek. De anderen gaan dansen. Zodra de muziek stopt, blijf je staan in dezelfde houding. Wie per ongeluk toch beweegt, is af.

Trouwens, gewoon lekker dansen op leuke muziek kan natuurlijk ook! Bijvoorbeeld op de Fit Top-10.



Ballonnen hooghouden

Voor in je eentje: probeer een ballon zo lang mogelijk in de lucht te houden.
Voor samen: probeer hem zo vaak mogelijk over te slaan zonder dat hij de grond raakt. Wat is jouw record?

Sneeuwballengevecht binnen

Maak 'sneeuwballen' van proppen krantenpapier en houd er een gevecht mee. Zet wel eerst alle breekbare spullen op een veilige plek!

Blikje gooien

Hierbij kun je ook proppen papier gebruiken. Maak een toren van lege blikken of

zet wat lege plastic flesjes of pakken op een rij. Hoe vaak moet je gooien om alles omver te krijgen?

Laserparcours maken

Span wollen draden door je kamer; dit zijn laserstralen. Probeer zo snel mogelijk door je kamer te bewegen zonder de laserstralen te raken. Wie toch een laserstraal raakt, is af. Zet ook hierbij breekbare spullen eerst even op een veilige plek.

Twister

Ken je Twister? Op een witte mat staan vier rijen met gekleurde stippen: groen, geel, blauw en rood. Een draaischijf geeft je telkens een combinatie van een lichaamsdeel (hand of voet) en een kleur. Elke speler moet dan haar of zijn hand of voet naar een andere stip van die kleur verplaatsen – zonder om te vallen! Je kunt de mat en de draaischijf zelf maken. Zoek het maar eens op.

Buiten

Flessenvoetbal

Iedere speler heeft een fles die is gevuld met water. Probeer met een voetbal elkaars fles om te schoppen en bescherm je eigen fles. Als je fles omverligt, mag je hem gauw weer overeind zetten. Wiens fles als laatste helemaal leeg is, heeft gewonnen.

Hinkelbaan

Teken met stoepkrijt een hinkelbaan op de tegels. De hinkelbaan bestaat uit grote vierkanten met getallen erin. Je springt eerst in vak 1, dan in vak 2 enzovoort. Voordat je begint gooi je een stokje of iets anders in een van de vakken. Dit vak moet je overslaan.

Frisbeeën

Je kunt natuurlijk frisbeeën met een echte frisbee, maar met een deksel van bijvoorbeeld een verblik gaat het ook!

Tikkertje

Lekker rennen, daar word je pas echt warm van. Als je tikkertje speelt, is het bovendien spannend. Wie wordt als laatste getikt?

Touwtjespringen

Wist je dat veel topsporters regelmatig touwtjespringen om goed in conditie te blijven? Hoe langer je het volhoudt, hoe warmer je wordt.

Een fotospeurtocht maken

Iets minder vermoeiend, maar wel heel leuk. Maak een fotospeurtocht voor je vrienden, vriendinnen, familie of wie je maar wilt. Verzin een spannende route door de wijk en maak onderweg foto's. Laat de deelnemers daarna de route terugzoeken met behulp van de foto's die jij hebt gemaakt. Onderweg kun je eventueel nog iets verstoppen dat ze moeten zoeken.

Dit zijn zomaar een paar ideeën. Je kunt vast nog veel meer verzinnen. Veel plezier!



COLOFON

De Beijumer

p/a Postbus 60007
9703 BA Groningen
T: 050-5422807
E: redactie@debeijumer.nl

De Beijumer is een initiatief van Stichting Het Trefpunt en wordt geschreven en opgemaakt door vrijwilligers.

Druk:

Scholma Print & Media
Bedum - Oplage 5000

Redactie de Beijumer:

Johan Fehrmann
Ronald Oostmeijer
Nathan Brinkman

Samenstelling en redactie van dit nummer

Marleen van Leeuwen
Nathan Brinkman

Met dank aan:

gemeente Groningen
Ricardo Mulder
Saskia Nieboer
Arjan van Rijs
Tim Visser

Ontwerp en DTP

Rode Egel Producties

Plaatsingsbeleid

Wij plaatsen artikelen en ingezonden stukken die betrekking hebben op de wijk Beijum en/of zijn inwoners. Kopij is van harte welkom.

Rechten

Alle zorg is besteed aan het achterhalen van rechthebbers. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met de redactie.

Bezorging

Bewonersorganisatie Beijum

