



De Beijumer

Woensdag 20 december 2023, J08N07

Wijkkrant de Beijumer, p/a Postbus Postbus 60007. 9703 BA Groningen. E: redactie@debeijumer.nl W: www.debeijumer.nl

Op naar 2024!

door Johan Fehrmann

Het jaar spoedt zich ten einde, de lezer heeft alweer de laatste wijkkrant van 2023 in handen. Het was in het algemeen een rustig jaar voor Beijum: er vonden geen schokkende gebeurtenissen plaats, afgezien van het tragische dodelijke ongeval op de Emingaheerd (22 februari).

Afscheid van voormalige Heerdenhoes en Doefmat



Begin december is gestart met het slopen van het karakteristieke rode gebouw midden in de Isebrandtsheerd waar buurthuis Het Heerdenhoes en basisschool De Doefmat jarenlang hun onderkomen hadden. In de loop van het nieuwe jaar zullen hier nieuwe appartementen worden gerealiseerd.

Hellingbanen – voor hoelang?



Kort hiervoor, half november, is aan het einde van het Heerdenpad begonnen met de aanleg

van hellingbanen over het Van Starkenborghkanaal. Als dat maar geen zoethoudertjes worden. Zal een compleet nieuwe brug er voor 2030 in liggen?

Samen door de koude dagen

Richting de laatste weken van het jaar wordt het buiten kouder en kouder. Op sociaal gebied is er dan in Beijum vaak een opleving van menselijke warmte gaande. Gezelligheid, samenkomen, eventuele eenzaamheid proberen te verdrijven. De in het straatbeeld aanwezige kerstverlichting geeft sfeer in de wijk. Op zaterdag 9 december was er een Winter-Doe-Markt op Plein-Oost, nabij Het Heerdenhoes. Op 24 december wordt om 22 uur een kerst-avondviering in De Bron georganiseerd. De dag erop, eerste kerstdag, is er een kerstochtend met kerstspel. Zie verder www.pkndebn.nl.

Alweer de negende kerstpakkettenactie

De klapper van het jaar vindt al negen jaar een dag of wat voor Kerstmis plaats: de kerstpakkettenactie. Inmiddels een traditie geworden. Niet te stoppen, volgend jaar vindt alweer het eerste jubileum plaats. Dan is het de tiende keer. En niks wijst erop dat deze actie binnen een paar jaar gaat stoppen. Een recordaantal dozen met prettige inhoud wordt deze dagen afgeleverd bij wijkgenoten die een steuntje in de rug goed kunnen gebruiken. Saskia Herbst, samen met Liesbeth Laning de drijvende kracht achter de actie: 'Het worden dit keer tweehonderd pakketten en daarbovenop



komen nog circa honderdvijfentwintig kinderpakketten.'

Wat een wijk, mensen. Volop in beweging. De redactie van deze wijkkrant blijft ook in het nieu-

we jaar de ontwikkelingen in en rond Beijum zo veel mogelijk op de voet volgen. Heb vooral prettige kerstdagen en houd het feestelijk en rustig rond de komende jaarwisseling.



Winterse tulpen | Foto © Jaap van Leeuwen

Pagina 2

- BOB

Pagina 3

- Kerstpuzzel

Pagina 4

- Blijven bewegen

Pagina 5

- Wijkvernieuwing

Pagina 6

- Ondernemers (70)
- Huurdersvereniging Patrimonium

Pagina 7

- Activiteiten

Pagina 8

- Werkgroep Groene Long
- Voel je goed

Pagina 9

- Opbouwwerkers

Pagina 10

- Kinderrechten
- Warme jassen

Pagina 11

- Kruid en onkruid
- Natuurfoto

Pagina 12

- Uit het verleden
- Spulletjesmarkt

Pagina 12

- Luchtmeetstation
- Verkiezingsuitslag

Pagina 14

- Buurtvuur

Pagina 15

- Column
- Kerkdiensten



Winterlandschap | Foto © Jullie Grünklee





Informatie van de bewonersorganisatie

www.beijum.org

Fietsoversteek P+R Kardinge

Geachte buurtbewoner,

De gemeente neemt op verschillende plekken maatregelen om de verkeersveiligheid te verbeteren. Voorjaar 2024 werken we aan een nieuwe fietsoversteek bij u in de buurt. Het gaat om het kruispunt waar de busbaan Huizingermaar de aansluiting van het parkeerterrein P+R Kardinge kruist. In deze brief leest u meer over de plannen.

Waarom dit kruispunt?

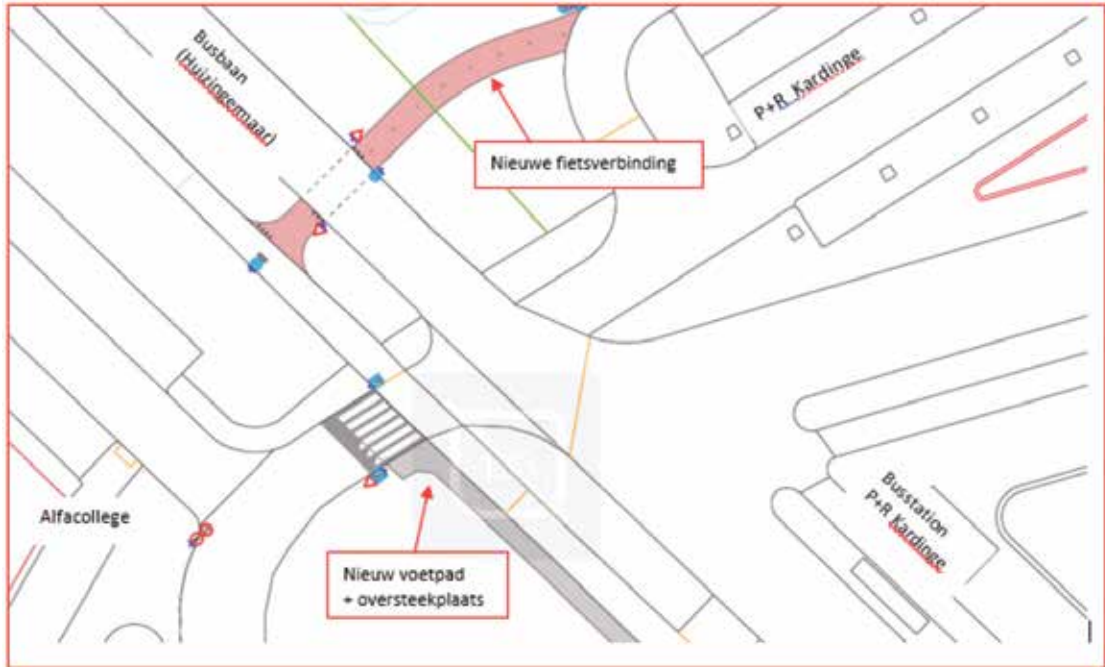
Veel fietsers steken vanaf de Huizingermaar over naar P+R Kardinge. Deze fietsers gaan naar de noordkant van recreatiegebied Kardinge of richting Lewenborg/Beijum. Er ligt een fietspad rondom het busstation om deze bestemmingen te bereiken. Maar veel fietsers fietsen over de parkeerplaats van de P+R omdat dit de kortste weg is. Op het kruispunt komen veel verschillende weggebruikers

bij elkaar. Uit onderzoek blijkt dat dit voor onveilige situaties zorgt. Vanuit het project Aanpak Verkeersveiligheid maken we plekken, waarvan bekend is dat hier veel ongelukken gebeuren, veiliger. Of plekken waar veel bewoners hun zorgen uitspreken over de verkeersveiligheid.

Wat gaan we doen?

Om het kruispunt veiliger te maken nemen we een aantal maatregelen:

Op onderstaande tekening zijn de geplande maatregelen te zien:



Kort door de BOB Kardingerplas en blauwalg

De gemeente heeft een projectleider aangewezen voor de aanpak van het blauwalgprobleem in de Kardingerplas. Daarmee wordt aan een belangrijke voorwaarde voldaan om het overleg met gemeente en waterschap goed te laten verlopen. Het eerste vervolgoverleg vindt volgend jaar plaats, op 5 maart 2024.



- Er komt een aparte fietsoversteek tussen de Huizingermaar en de P&R Kardinge.
- Om de looproute tussen het busstation en het Alfa-college te verbeteren komt er een extra voetpad naast het bestaande fietspad.
- Er komt een extra oversteekplaats voor voetgangers op het kruispunt van Kardingerweg en Huizingermaar.
- Tot slot wordt de verlichting verbeterd. Zodat ook in het donker alle weggebruikers elkaar goed kunnen zien.

Besluit

Voor een aantal van de bovenstaande maatregelen nemen wij een verkeersbesluit. Verkeersbesluiten worden gepubliceerd in het Gemeenteblad en zijn in te zien via officielebekendmakingen.nl.

Bent u het niet eens met het verkeersbesluit, dan kunt u daartegen bezwaar maken; in het besluit staat toegelicht hoe u dit kunt doen.

Er zijn meerdere manieren om op de hoogte te blijven van besluiten van de gemeente; deze mogelijkheden zijn toegelicht op onze website: gemeente.groningen.nl/overzichtomgevingsvergunningen-en-verkeersbesluiten

Vragen?

Mocht u vragen hebben over de uitvoering van de maatregelen, neem dan gerust contact op met het klantcontactcentrum van de gemeente Groningen via telefoonnummer 14 050 of via <https://gemeente.groningen.nl/contact>.

Beste wijkbewoners,

Het is alweer de laatste maand van het jaar. We zitten in de donkere dagen voor de feestdagen.

Afgelopen jaar zijn wij in Beijum met verschillende zaken bezig geweest. Veel met wijkgenoten die wel wat hulp of ondersteuning konden gebruiken. Hierbij werken wij veel samen met de medewerkers van het Wij team, gevestigd aan de Melsemaheerd 2. Daarnaast hebben we ook strafrechtelijke onderzoeken gedraaid met ons team. Hierover kunnen we verder niets met u delen maar wij zijn er zichtbaar en onzichtbaar als het gaat om de veiligheid in de wijk. Helaas waren er ook heftige incidenten waarbij verdriet en gemis van een geliefde in beeld kwam.

Als wijkagenten proberen we met alle bewoners in contact te komen. Zo hebben we met een aantal jeugdigen een sportieve activiteit gedaan. Zo leren de jeugd en de politie elkaar op een positieve manier kennen. We hopen dit komend jaar nog een keer te kunnen uitvoeren. Ook zijn wij als wijkagent op de basisscholen actief geweest, dit in een ouder ochtend op school in gesprek met de ouders, samenwerking met bureau HALT en een keer in de hoogste klassen met de Burgemeester.

Deze maand is het ook weer de maand van het afsteken van vuurwerk. Hierbij komt er ook vaak overlast om de hoek kijken. We willen u vragen om bij overlast van zwaar illegaal vuurwerk (soms bijna explosieven) altijd melding te blijven doen. Het gaat erom dat we weten wat er speelt in de wijk. Als

u op de hoogte bent van locaties waar illegaal vuurwerk ligt en anoniem wilt blijven kunt u ook Meld Misdaad Anoniem bellen 0800-7000. Het gaat ook om uw veiligheid in de wijk.

In de wijk zijn veel mensen en jeugd aan het fietsen op een elektrische fiets. Dit is prima zolang deze goedgekeurd zijn en niet voorzien zijn van een gashendel op de fiets, waardoor de fiets volledig aangedreven wordt. Deze fietsen zijn niet goedgekeurd en niet toegestaan op de openbare weg. Ze kunnen niet verzekerd worden en bij letsel en/of schade aan een tegenpartij wordt er niet betaald. Er kunnen hoge boetes volgen als je bekeurd wordt. Elektrische steps zijn niet toegestaan, behalve de kick step met trap ondersteuning. De fietsen en steps die niet toegestaan zijn kunnen in

Column Wijkagenten

beslag worden genomen door de politie.

Wij zijn er voor u tijdens het spreekuur op dinsdag van 10-12 uur in het Heerdenhoes, u kunt bellen via 0900-8844 en naar de wijkagenten Beijum vragen of een mail sturen via politie.nl. Op een later moment nemen wij dan contact op. Als u zorgen heeft over mensen of onrust in de wijk wilt delen is dat fijn maar graag met ons en niet via de kanalen van de sociale media. Dat brengt juist onrust.

Voor nu wensen wij u een goede tijd toe met de feestdagen en een goede jaarwisseling! Let op elkaar, ook op de eenzame wijkgenoten, een kaartje met een vriendelijke groet is een klein gebaar dat geeft vaak een fijn gevoel dat er om je wordt gedacht.



Tot ziens in de wijk,
Wijkagenten Tanja en Menno

Elke dinsdagmorgen hebben wij van 10.00 uur tot 12.00 uur spreekuur in 't Heerdenhoes aan de Melsemaheerd 2. Ook bereikbaar via 0900-8844

Blijven bewegen tijdens de feestdagen

Voor ons Beijumers en de gemeente Groningen ligt er de komende jaren een schone taak. Het verbeteren van onze woonomgeving en van onze woningen, openbare gebouwen en winkels die slimmer, zuiniger en duurzamer gemaakt moeten worden.

door Jouke Janze, Beijum beweegt

Sinterklaas, kerst, oud en nieuw: het zijn gezellige dagen, met vaak veel eten en gezelligheid. Je goeie voornemen te bewegen en gezond te eten komt vaak op een iets lager pitje. Het is belangrijk om te kunnen blijven genieten, maar toch ook te blijven bewegen en te letten op je gezondheid. Daarom vroegen we tijdens het Beijum Beweegt Leefstijlcafé: welke creatieve ideeën kunnen jullie bedenken om tijdens de feestdagen te blijven bewegen?

Tips

- 1 Elke dag lopend je boodschappen doen
- 2 De hond van je burens uitlaten
- 3 Lekker fietsen met als doel om ergens te gaan zitten of een kopje koffie/thee te drinken
- 4 Naar de kinderboerderij gaan
- 5 Meedoen aan een wandelgroep
- 6 Tafeltennissen
- 7 Met burens een wandeltochtje maken en gezamenlijk iets

- 8 De buitenfitnessplek regelmatig bezoeken; dit zal anderen ook weer stimuleren en je kan contact krijgen met anderen uit de wijk
- 9 Een stappenteller op je telefoon of horloge aanzetten en jezelf een doel stellen.

Omzien naar een ander tijdens de feestdagen

De kerstdagen zijn voor veel mensen

finje dagen. Je kan je familie of vrienden ontmoeten. Gezellig samenzijn. Maar voor sommigen zijn het ook dagen waarop je je eenzaam kunt voelen. Daarom vroegen we: wat is een mooi gebaar om tijdens deze kerstdagen voor een ander te doen?

Tips

- 1 Oppassen op de kleinkinderen
- 2 Een oude bekende bezoeken



- 3 Een themamiddag houden over filosofie of de Bijbel
- 4 Een bejaard familielid bezoeken
- 5 Kerststukjes maken met z'n allen
- 6 Mensen uit je buurt uitnodigen voor een kop koffie of samen eten
- 7 Gezamenlijk koken en eten (bijvoorbeeld snert!)

- 8 Muziek, poëzie maken onder leiding van een schrijver of muzikant
- 9 Een talentendag organiseren in Het Trefpunt waarbij je iets kunt laten zien (zoals punniken, breien, batikken)
- 10 Iets extra's koken of bakken en dit aan je burens brengen
- 11 Een kerstkaart bezorgen bij de burens.

Wandel Kerst Challenge

woensdag 27 december	donderdag 28 december	vrijdag 29 december	zaterdag 30 december	zondag 31 december

Doe mee en wandel tussen kerst en oud&nieuw vijf dagen achter elkaar. Zet elke dag een kruisje voor het aantal minuten (of kilometers) dat je hebt gelopen.

Maak kans op een gratis Beijum Beweegt shirt. Deel een foto van je ingevulde formuliertje met ons. Op sociale media of breng het langs bij 't Trefpunt, voorzien van je naam + mobiele nummer.

Fysieke Challenge: loop elke dag een beetje meer. Dus bijvoorbeeld dag 1: 10 min, dag 2: 20 min. dag 3: 30 min. dag 4: 40 min en dag 5: 50 min.

Sociale Challenge: nodig tijdens je wandeling iemand uit om met je mee te lopen. Een vriend, buurtgenoot of familie. Of ga met een groepje uit je straat!

PKN De Bron, buurtcentra Beijum en de Bewonersorganisaties Beijum

nodigen u uit op

27 december 2023

voor een gezellig samenzijn

MET

oliebollen en soep



Je bent van 9.30 tot 12.30 uur van harte welkom bij PKN De Bron Bentismaheerd 1a, 9736EA, Groningen

Iedereen is welkom, opgave is niet nodig



Stap de deur uit
en kom in beweging



doe in 2024 met ons mee
sluit je aan bij een beweeggroep

kijk op beijumbeweegt.nl



Pagina Wijkvernieuwing



Het is bijna 2024: samen aan de slag met het Wijkbudget Beijum!



Een nieuwe ronde staat voor de deur. Ook in 2024 kunnen vanuit het Wijkbudget Beijum goede plannen van buurtbewoners worden uitgevoerd. Tijd dus om er alvast over na te denken. Samen met je burens is daarbij het leukst. Je fleurt samen de buurt op, je leert elkaar beter kennen én samen een project oppakken is ook nog eens heel gezellig!

Vorbereidingen

Terwijl er allerlei projecten van 2023 nog uitgevoerd worden, soms gehinderd door de kou en sneeuw, zijn we al bezig met de voorbereidingen voor komend



jaar. We starten in januari. Dan kunnen we de ideeënbussen gaan gebruiken (die worden nog beschilderd) en zal het logo van het Wijkbudget op duurzame stickers zijn gedrukt. Dat logo kom je straks dus tegen op veel plekken in de wijk, niet alleen op de ideeënbussen.

Maar de voorbereidingen gaan natuurlijk verder. We hebben verbeteringen in het proces doorgevoerd en werken nauw samen met zusterwijk Lewenborg. Zo leren we ook van elkaar. Hoe en wat, dat leggen we uit in de Beijumer van januari.

Ideeën bedenken

Voor nu is het aan jullie. Denk na over wat voor jouw heerd bijvoorbeeld een goed idee zou zijn. Bijvoorbeeld om de omgeving groener te maken, veiliger, gezelliger, enzovoort.

Want wij willen dat Beijum een wijk is waar we allemaal prettig samenleven. En wie weet nou beter wat goed is voor de wijk dan wij zelf, de bewoners?



Kijk voor inspiratie ook eens op [Stemvan.groningen.nl/beijumbruist](https://stemvan.groningen.nl/beijumbruist). Daar vind je alle ideeën van 2022 en 2023 terug.



Hulp en advies over energiebesparing en duurzaamheid

Is het koud in huis of heb je last van tocht? Maar wil je toch graag jouw energierekening wat lager? Dan kan Duurzaam Groningen je helpen.

Duurzaam Groningen heeft gratis energiecoaches en -adviseurs die je graag helpen bij het direct besparen van energie en het verduurzamen van je woning. Van tochtstrips en ledlampen tot warmtepompen en zonnepanelen: voor

dit alles kun je bij ons terecht. Kijk ook eens op onze website Duurzaamgroningen.nl. Hier lees je hoe je een gratis energiekusser kunt aanvragen. Als je een afspraak maakt, komen wij bij je thuis wanneer het jou uitkomt. Of loop eens binnen tijdens het energiesprek uur. Iedere eerste woensdag van de maand zitten we tussen 15.00 en 17.30 uur in de Amkema-koepel om jouw vragen te beantwoorden.



Energieadvies of hulp nodig? Maak hier een afspraak: www.duurzaamgroningen.nl/huis/energieadvies.

Energiesprek uur: iedere eerste woensdag van de maand van 15.00 tot 17.30 uur. Locatie: Amkema-koepel (Voorheen BijBosshardt, te vinden aan het einde van de parkeerplaats van de Aldi.)

Activiteiten 2024

In 2024 zullen we regelmatig een Energiecafé en andere activiteiten in de Amkema-koepel organiseren. Uiteraard houden we je hiervan op de hoogte. In de Beijumer van januari vertellen we daarnaast meer over ons verduurzamingsaanbod op maat.

Altijd weten wanneer er iets gebeurt? Stuur dan een mail naar beijum@duurzaamgroningen.nl, dan laten wij weten wanneer er een activiteit op de planning staat.

14e Sterk Netwerk Beijum – Thema 'Wederkerigheid'

Donderdag 18 januari 2024, Trefpunt



Op donderdag 18 januari is er weer een Sterk Netwerk-bijeenkomst. Het thema is wederkerigheid. Er gebeurt veel in Beijum. Veel bewoners en organisaties zijn actief in de wijk. Hoe ziet deze samenwerking eruit en wat kunnen bewoners en organisaties van elkaar verwachten? Daarover gaan we tijdens deze Sterk Netwerk-bijeenkomst in gesprek. We belichten het principe van wederkerigheid vanuit

wetenschappelijke hoek en aan de hand van de ervaringen van twee vrijwilligers uit de wijk. Natuurlijk is er ook ruimte voor gesprek. We eindigen de middag zoals altijd met een borrel.

Wanneer:

Donderdag 18 januari 2024

Tijd: 15:00 – 17:00 uur

Thema: 'Wederkerigheid'

Waar:

Het Trefpunt, Beijumerweg 17

Aanmelden

Wil je bij de Sterk Netwerk-bijeenkomst aanwezig zijn? Stuur dan voor donderdag 11 januari

een e-mail naar: janneke.van.der.vis@groningen.nl

Sterk Netwerk Beijum is een platform voor maatschappelijke organisaties en initiatieven in Beijum. Bewoners, maatschappelijke organisaties, woningcorporaties en gemeente bundelen hierin hun krachten. Door zich op deze manier met elkaar te verbinden, elkaar beter te leren kennen en waar nodig te helpen, kunnen de leden bijdragen aan het bouwen van een veerkrachtige wijk.

Wijkvernieuwing 'Beijum Bruist!' werkt aan een wijk waar iedereen tot zijn recht komt en deelneemt aan de samenleving. Gemeente en woningcorporaties doen dat samen met bewoners, ondernemers en scholen.



www.facebook.com/beijumbruist
Meedoen? Mail dan naar info@beijum.nl

ONDERNEMERS IN DE WIJK BEIJUM (70)

Beijum wemelt van de ondernemingen en bedrijven. Groot, klein, familiebedrijven, eenmansbedrijven, starters, gevestigde bedrijven, et cetera. Met z'n allen vormen ze het ondernemerslandschap in de wijk.

In deze serie worden ondernemingen en bedrijven voor het voetlicht gebracht. Beijum zonder ondernemers is ondenkbaar. In deze aflevering vertelt Beijumse Anja Boers over haar praktijk voor mindfulness en braintraing.

door Johan Fehrmann

Anja, hoe heet je bedrijfje voluit en hoe ben je er zo toe gekomen om ermee te beginnen?

Het heet Anja Boers Mindfulness & Braintraining. Mijn interesse in wat mensen drijft en waarom het leven is zoals het is, was altijd al groot. Maar het heeft even geduurd voor ik dat op een kloppende manier kwijt kon in mijn werk. Pas op mijn 44ste, toen ik zelf in korte tijd meerdere life-events achter elkaar meemaakte, kwam ik in aanraking met mindfulness. Vervolgens ontdekte ik meer over mens-zijn dan in alle decennia daarvoor. Na een aantal jaren intensieve beoefening

heb ik me laten omscholen tot mindfulnesstrainer. Dat wetenschappelijke bevindingen de positieve resultaten van die aanpak bevestigen, was nog een extra kers op die taart.

Wat deed je daarvoor?

Hiervoor werkte ik als HR-adviseur in een middelgroot bedrijf. Na bijna tien jaar bezig te zijn geweest met mensen en hun ontwikkeling vanuit de organisatorische kant heb ik de overstap gemaakt naar individuele begeleiding.

Wat heb je mensen die een beroep op je doen te bieden?

Het traumasensitieve mindfulnessprogramma is nog relatief nieuw. Ik zat in de eerste lichting trainers die hierin zijn opgeleid. Sindsdien vormt dit de kern van mijn werk. Stress- en burn-outcoaching volgens de CSR-methode sluit hier naadloos op aan. Beide benaderingen gaan uit van hoe ons stresssysteem, het lichaam, werkt.

We leven in een waanzinnige wereld en dat kan behoorlijk heftig en overweldigend zijn. Ik heb gelezen dat 70 procent van alle mensen ergens in het leven getraumatiseerd raakt en dat

40 procent van hen als gevolg daarvan traumasymptomen ontwikkelt. Dat betekent dat één op de vier mensen in meer of mindere mate beïnvloed wordt door trauma. Zoiets ontregelt de hersenen en het autonome zenuwstelsel en dat heeft weer effecten op ons voelen, denken en doen. Dat zijn automatische, lichamelijke processen, waarvoor we minder verantwoordelijk zijn dan we vaak denken. Maar het kan ons wel enorm in de weg zitten.

Ook lang achter elkaar veel stress ervaren – in je werk of privéleven – heeft eenzelfde ontregelend effect op ons. Vaak heerst de overtuiging dat dit

vooral een psychische kwestie is, maar dat klopt niet. Mensen in de naaste omgeving geven, hoewel met de beste bedoelingen, niet altijd de goede adviezen. Inzicht krijgen in hoe zoiets in het lichaam werkt, ont-schuldigen en de juiste steun krijgen zijn dan als een warm bad. Samen met iemand oefenen hoe je via het lichaam zowel rustiger als energieverder kunt worden, geeft weer een gevoel van ruimte, vertrouwen en controle. Je krijgt praktisch gereedschap om alledaagse stressvolle situaties en emoties het hoofd te bieden, op zo'n manier dat je er de rest van je leven wat aan hebt.

Wat geeft je voldoening aan gaande je mindfulness?

Zien hoe mensen verzachten en weer in contact komen met hun oorspronkelijke menselijkheid en levensvreugde vind ik ontroerend mooi. Als beschermen de maskers en pantsers kunnen oplossen, ontstaat als vanzelf heilzame verbinding, zowel met onszelf als met elkaar. Ook voor mij als begeleider is dat elke keer weer vervullend om te ervaren. En het is een cadeau om steeds weer opnieuw terug te krijgen van deelnemers hoe waardevol het is wat ze geleerd hebben.

Je woont in Beijum. Hoelang al, en bevalt het?

Ik woon sinds 2005 in Beijum. Hoewel ik liever iets centra-

ler in Groningen zou willen wonen, ben ik verknocht aan het groen in de wijk. Ik voel me gezegend met de aanblik op mijn wilde achtertuin. Het geeft een gevoel van in de natuur wonen in plaats van in een stad. En binnen vijf minuten ben ik in een fijn wandelgebied buiten de bebouwing, waar vogelconcerten aan de orde van de dag zijn. Daar houden autonome zenuwstelsels van, dus zo kan ik mijn eigen zenuwstelsel ook goed verzorgen. :)

Wil je meer informatie over mindfulness of deskundige stress- en burn-outcoaching? Neem vrijblijvend contact op. Also available in English. www.mindfulness-op-maat.nl anja@mindfulness-op-maat.nl +31 6 24530087



Ben je geïnteresseerd in de traumasensitieve mindfulness-training? Als lezer van De Beijumer profiteer je de hele maand december van 10 procent korting.

Ook met jouw of uw bedrijf in deze rubriek? redactie@debeijumer.nl

Goede sfeer en uitwisseling op jaarvergadering huurders Patrimonium

Op 15 november waren alle huurders van woningstichting Patrimonium uitgenodigd voor de jaarvergadering van het Huurdersplatform Patrimonium Groningen (HPPG).

Artikel en foto's: Ingrid Werleman

Deze vond plaats in Het Trefpunt. Coördinator HPPG Hennie van Beek opende de bijeenkomst met de presentatie van het avondprogramma. Hierna gaf voorzitter Christina Bolt belangrijke informatie over het doel van deze jaarvergadering: de huurders van Patrimonium ontmoeten en samen inventariseren wat goed is en wat beter kan. Tops en tips uitwisselen dus.

Stichting HPPG is in het najaar van 2019 begonnen als dé onafhankelijke huurdersorganisatie in de stad Groningen van christelijke woningstichting Patrimonium. De HPPG werkt

samen met Patrimonium op basis van een samenwerkingsovereenkomst, waarbij de overlegwet het uitgangspunt vormt. De HPPG bestaat uit een bestuur van maximaal acht



huurders, afkomstig uit verschillende Groningse wijken, o.a. Selwerd, Beijum, Indische Buurt, De Hoogte en de Wijert. Zij vormen een afspiegeling van de huurders van Patrimonium.

een stampotbuffet. Tijdens het eten en het toetje konden huurders contact maken met de leden van het HPPG en andere vertegenwoordigers van Patrimonium, die als gasten waren aangeschoven. Al met al was het een interessante en informatieve avond. Voor meer informatie over het HPPG en Patrimonium kunt u terecht op www.patrimonium-groningen.nl of mailen naar info@hppg.nl.

In de afgelopen jaren is veel geïnvesteerd in deskundigheid en verdieping in belangrijke thema's voor de organisatie. Uiteindelijk is gekozen voor vijf hoofdthema's: betaalbaarheid, beschikbaarheid, duurzaamheid, leefbaarheid en wonen en zorg. Deze onderwerpen kwamen ook ter sprake gedurende de avond.

De avond werd afgesloten met een stiltemoment en



ACTIVITEITEN in de wijk

Iedere maand een overzicht van de vele activiteiten die er zijn in Beijum. Kijk ook eens

op beijum.nl/activiteiten. Daar vind je de meeste reguliere activiteiten, voor zowel kinderen als volwassenen, van de buurtcentra Heerden-hoes en Trefpunt.

Samenstelling:
Marleen van Leeuwen



Warme winterprogramma

Stadsboerderij De Wiershoeck is gesloten van 23 december tot

3 januari, maar er vinden gedurende de wintermaanden diverse leuke activiteiten plaats. Kijk hiernaast voor de data:

Zaterdag 13 januari

Lezing stichting vleermuiswerkgroep Groningen, aanvang 14.00 uur

Zondag 14 januari

Spelletjesmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur

Zaterdag 20 januari

Nieuwjaarsmaaltijd van 12.00 uur tot 13.30 uur (Kosten €7,-, reserveren verplicht)

Zaterdag 27 januari

Rox en Paula vertellen over het wonen in een tiny house, aanvang 14.00 uur

Zondag 28 januari

Spelletjesmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur



Meezingcafé in Kerstsfeer

Livemuziek, evergreens en een hoop gezelligheid en kerstsfeer, dat zijn de ingrediënten van het

meezingcafé. Ook zin om mee te zingen? Je bent welkom in het Trefpunt op **woensdag 20 december** van 20.00 tot 22.00 uur.



Feest met De Mannetjes

Jongleur Guido van Hout, muzikant Erik de Jong en verteller Kaj van der Plas noemen zich De Mannetjes. Ze komen uit Beijum en geven op **27 december** en **2 januari** een voorstelling in Het Trefpunt. Alle kinderen van 7 tot 12 jaar en hun ouders zijn welkom. En je gaat niet een uur zitten en kijken, maar je doet gewoon lekker mee. Kom dus jongleren (balletjes gooien en vangen), muziek maken (zingen en dansen) en vertellen (toneelspelen). We maken er samen een toffe middag van! Op 27 december is het van 14.30 tot 15.30 uur en op 2 januari is het van 13.00 tot 14.00 uur. Je moet wel even mailen dat je komt. Dat kan via hoeravoordemannetjes@gmail.com.

Feest met De Mannetjes wordt mede mogelijk gemaakt door Vrijdag in de Buurt.

Nieuw op beijum.nl

Als je op de homepage staat van beijum.nl zie je acht logo's. Klik op een logo en je komt op een pagina binnen de website (Werkgroep Ouder worden in Beijum, De Werkbeij) of op een andere Beijumse website

(Bewonersorganisatie Beijum, De Beijumer, Historische werkgroep Beijum, Forumbibliotheek Beijum of Stadsboerderij De Wiershoeck). Een makkelijke manier om je weg te vinden naar (een groot deel van) de verschillende groepen die hier actief zijn!

Website Bewonersplatform Beijum



HÉ, KIND VAN 7-12 JAAR!

KOM OOK GRATIS
IN DE KERSTVAKANTIE
NAAR DE SHOW

FEEST MET...

DE MANNETJES.

jongleren, muziek en verhaal.

Trefpunt Beijum
• 27 december van 14:00 - 15:00 uur
• 2 januari van 13:00 - 14:00 uur
Ouders ook welkom
Zeg even dat je komt via
hoeravoordemannetjes@gmail.com



Nieuws van de werkgroep Groene Long

Actie-/schoonmaakochtend 11 november 2023

Zoals alle Beijumers weten, wordt elk halfjaar een actie-/schoonmaakochtend (voorheen schoonmaakochtend) georganiseerd in ons park De Groene Long. De datum was ruim van tevoren geprikt en het bleek dat ook enkele andere instanties hun activiteit op die dag hadden gepland, dus moesten we de vrijwilligers met elkaar delen.

De weergoden waren ons niet gunstig gezind met aanhouden de regen, maar dit weerhield de enthousiaste vrijwilligers er niet van om het park een opknapbeurt te geven. Maar liefst 66 personen deden mee, onder wie 22 welpen van scoutinggroep De Voerman en de hulptroepen van de gemeente. Met tevredenheid kunnen we vaststellen dat er de laatste jaren veel minder rommel en puin in het park liggen. Hierdoor kan de aandacht meer uitgaan naar het onderhoud.

Theo verwelkomde ons en Rob legde uit wat de bedoeling was die ochtend. We zouden opgedeeld worden in drie groepen. De ene groep zou bollen gaan poten, de tweede groep ging wilgenbomen om-en-om snoeien. De derde groep zou de paden naast het Pedaalpad netjes maken door middel van snoeiwerk. Ondertussen is toch altijd weer rommel in de bosjes te vinden; die werd uiteraard opgepakt en meegenomen. De kruiwagens vol met gereedschap stonden al klaar bij de deur; alle vrijwilligers trokken oranje hesjes aan, kozen werkhandschoenen uit en gingen op pad naar de verschillende gebieden. Eén groep ging richting de Vlindermuur om daar verschillende bollen te poten, waaronder sneeuwklolkjes, daslook en vogelmelk.

De welpen deden uitstekend mee; sommigen van hen namen de schop en groeven een 'dakpan' in V-vorm, een andere welp telde geconcentreerd de vijf of tien bolletjes en stopte ze voorzichtig in het gat, zodat de dakpan daarna er weer overheen gelegd kon worden. Even



aandrukken en op naar de volgende plek! Na een tijdje werd er bibberend gevraagd: 'Hoelang duurt het nog?' Dit was het sein om met de welpen weer naar het Heerdenhoses te gaan – ook omdat alle bollen al gepoot waren: zeer goed werk verricht! In het Heerdenhoses kregen ze patat, deden ze spelletjes en waren ze al snel weer warm en opgedroogd.

Groep 2 was bezig met het snoeien van de wilgen. Door de vele regen van de afgelopen tijd was de grond verzadigd geraakt met water, daardoor was de klus moeilijk af te maken. Op de terugweg naar het buurthuis merkte Rob ineens op dat zijn bril niet meer op zijn hoofd zat; vermoedelijk hing die ergens in de takken of lag hij op de grond. Zoeken zonder bril is niet makkelijk en natuurlijk hielpen enkele vrijwilligers mee, ondertussen

'Pas op, trap er niet op!' naar elkaar roepend. Pas na een tijdje vond iemand de bril, liggend op het fietspad tussen de bladeren; wat kan een mens dan opgelucht zijn! Na het werken liepen we allen terug, laarzen en schoenen op een plastic

kleed achterlatend, alles wat nat was uitgetrokken en gauw wat warmes te eten en drinken gehaald. Elkaar vertellend wat



je gedaan had en luisterend naar de verhalen van de ander, om ondertussen te genieten van een lunch die andere vrijwilligers tijdens onze afwezigheid hadden voorbereid. De welpen hadden eerder al gegeten; rond half een kwamen de ouders langs om hun kroost op te halen.

Ondanks de regenachtige omstandigheden was de actie-/ochtend wederom een succes.

Niet alleen was het park netjes gemaakt, ook de onderlinge verbondenheid in de buurt werd versterkt. We kijken uit naar de volgende editie van deze gewaardeerde traditie in ons mooie Beijum.

Meer weten over onze werkgroep? U kunt zich opgeven voor de volgende acties, maar ook suggesties en opmerkingen sturen naar werkgroepgroene-long@gmail.com.

Cursus Voel je goed!

Wil jij lekkerder in je vel zitten en gezonder leven? Weet je niet goed hoe je daarmee kan beginnen? Wil je informatie over gezonde voeding beter leren begrijpen? Wil je daar samen met anderen aan werken, zodat je elkaar kunt steunen en helpen? Doe dan gratis mee aan de cursus Voel je goed!

door Annet Sonneveld/
GGD Groningen

Deze cursus is voor volwassenen in Groningen die willen werken aan een gezonder gewicht. De cursus bestaat uit twintig bijeenkomsten in makkelijke taal. In de cursus leer je op een makkelijke manier over gezond eten en bewegen. Je krijgt advies van een diëtist, je krijgt een rondleiding door de supermarkt en je leert etiketten van voedingsmiddelen lezen, zodat je weet wat je eet. Tijdens de lessen gaan we ook samen

bewegen. Ervaringen en tips worden met elkaar gedeeld. Zo motiveer je elkaar. Na deze cursus weet je beter wat gezonde voeding en gezonde beweging is, en hoe je dit zelf kan gaan toepassen.

Deelnemers die de cursus hebben gedaan:

- zijn afgevallen
- voelen zich lekkerder in hun vel
- kunnen informatie over gezondheid beter begrijpen
- kunnen beter nee zeggen tegen verleidingen
- hebben meer energie
- kunnen meer van het leven genieten
- hebben er mooie vriendschappen bijgekregen.

Deze cursus wordt georganiseerd door de gemeente Groningen in samenwerking met Previtas, Groningen Beweegt, Alfa-College, Stichting Lezen & Schrijven en GGD Groningen.



De cursus start op **donderdag 18 januari** en duurt twintig weken.

Het is elke week op **donderdag van 9.30 tot 12.00 uur**.

De lessen worden gegeven in Het Trefpunt, Beijumerweg 17.

Aanmelden kan door te bellen met Adri Carmio, taalhuiscöördinator, tel. 06-18187546.



Nieuw team Opbouwwerkers:

‘Bewoners weten wat er speelt in hun wijk’

‘Een vast gezicht in de buurt’, dat is wat de opbouwwerkers in Beijum willen zijn. Een nieuwe groep van vier opbouwwerkers heeft de verschillende taken verdeeld, waarbij ieder aanspreekpunt is voor de eigen werkgebieden. Die taken variëren van de Heerdenaanpak en de werkgroep Speeltuinen tot Wijkvernieuwing en het Wijkbudget. Om elkaar bij te praten en op de hoogte te blijven van wat er speelt, hebben Jacqueline Haarmans, Jonathan Pit, Jilles Louwes en Femma Bezu iedere twee weken gezamenlijk overleg.

door Marleen van Leeuwen

Globaal beschrijven ze hun functie als ‘aanhaken bij wat bewoners willen’. Dat doen ze door praatjes te maken met iedereen, door de wijk in te gaan, door bij gemeentelijke plannen altijd te vragen of bewoners erbij betrokken zijn. Jonathan: ‘Ik ben altijd heel erg onder de indruk geweest van de kracht van buurten en ben ervan overtuigd dat zij het antwoord zijn op bijna alle vragen.’

Bloemkoolwijk

Beijum is een bloemkoolwijk, onderverdeeld in subwijkjes (de bloemkoolroosjes). Voor velen is het ook een doolhof. Je moet er de weg kennen... Voor de opbouwwerkers is het een avontuurlijke ontdekkingstocht.

Het is stenig en groen, het heeft een dorps karakter. En er is heel veel ruimte voor kinderen om te spelen. Zowel Jacqueline en Jonathan zijn opgegroeid in bloemkoolwijken en wat zij zich vooral herinneren, is hoe leuk dat was. Jacqueline: ‘Wat heb ik als kind heerlijk kunnen spelen tussen al die woningen die nog in aanbouw waren.’ Jonathan herinnert zich vooral hoeveel plekken er waren om je in te verstoppen. Die goede ervaringen nemen ze mee nu ze hier werken. Ook Femma beschrijft het opbouwwerk als ‘een mooie ontdekkingstocht’. Zo krijgt ze hier de kans om allerlei mensen te ontmoeten, waarbij blijkt dat de bewoners de buurt ‘soms anders beleven dan de cijfers’. Een van de ontdekkingen van Jilles en Jonathan als ze (lunch)wandelen door de wijk is dat Beijum heel veel katten heeft! ‘En je komt steeds opnieuw een speeltuintje tegen’, zo omschrijft Jilles de wijk.

Draagvlak

Er is één gemene deler dat de vier steeds tegenkomen in hun werk: zeggenschap over de eigen buurt. Dat is wat bewoners willen en belangrijk vinden. Een gelijkwaardige samenwerking als het gaat om plannen. Als de vraag vanuit de bewoners komt, is er meer draagvlak dan vanuit de gemeente. De opbouwwerkers zijn daarbij een verbindende schakel. ‘Bureaucratie werkt een

beetje tegen. Uitvoering laat te lang op zich wachten. Dan haken omwonenden af. Wij kunnen dit onder de aandacht brengen bij ambtenaren. We nemen ze mee naar de wijk, dan zien ze wat er gebeurt met de ideeën. Zo worden ze er ambassadeur van.’ Eigenlijk ‘gunnen we iedereen die ingang’, zo zegt Femma het. En dus redeneren de opbouwwerkers niet vanuit de problemen die je onderweg tegenkomt, maar vanuit kansen, talenten en mogelijkheden. Jonathan: ‘Ons verhaal verandert

continu, maar blijft in de kern gelijk.’ De wijk nog leuker maken, of zoals Jacqueline het beschrijft: ‘Hoe mooi zou het zijn wanneer we Beijum nog levendiger maken door allerlei verschillende ideeën uit te voeren, aan elkaar te laten zien en elkaar op die manier te leren kennen.’ Ze zijn nieuwsgierig naar alle verhalen en doen hun best om iedereen te bereiken. Vandaar hun oproep: spreek ons aan! Want ‘samen sta je sterker en met elkaar kun je een heel eind komen’.

Heeft u een mooi verhaal over de buurt of een idee voor een bewonersinitiatief, of wilt u een gesprek om te kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen? Spreek ons dan aan op straat, loop eens binnen bij het Heerdenhoes en vraag naar het opbouwwerk, of mail naar jonathan.pit@wij.groningen.nl.



Opbouwwerkers (van links naar rechts) Jilles Louwes, Jacqueline Haarmans, Femma Bezu en Jonathan Pit



IJs | Foto © Julie Grünekle

Oogstdienst en warme kleding

Bronners (en niet alleen zij!) in actie voor Voedselbank en Open Hof

De Protestantse kerk in Groningen, waar De Bron bij hoort, is met geld en vrijwilligers betrokken bij de Open Hof (de dagopvang voor daklozen aan de Spilsluizen), bij INLIA (de bed-bad-broodvoorziening voor soms wel, soms niet uitgeprocedeerde asielzoekers) en bij de Voedselbank.

door Koos Meisner

Voedselbank
In de kerk is het de (goede) gewoonte dat je dankbaar bent voor het goede dat het leven jou biedt. Dat geldt ook voor een goede oogst. Vroeger werd dat gevierd met een 'Dankdag voor het gewas', tegenwoordig hebben we een Oogstdienst. Elke zondag staat er een mand in de kerk (ook niet-kerkgangers kunnen daar best iets voor bren-

gen) om producten voor de Voedselbank in te doen, maar bij deze oogstdienst nemen we extra veel, met name goed houdbare groenten en fruit mee naar De Bron. De Voedselbank Stad was heel blij met de opbrengst van de laatste oogstdienst. Daarmee hebben we een bijdrage geleverd voor een aantal van de 750 families die een gezond gevulde boodschappentas erg waarderen. En in december gingen de acties door... Op vrijdag 15 december was weer een inzameling georganiseerd ten behoeve van de Voedselbank bij de Albert Heijn in

winkelcentrum West. Bij de ingang van AH vroegen vrijwilligers mensen een extraatje te kopen.

Warmekledingactie
Beijumnieuws meldde: 'In navolging van het succes van vorig jaar op Warme Jassen-dag worden er ook dit jaar weer warme jassen weggegeven. Eenieder die een warme jas nodig heeft, is van harte welkom om op 21 oktober bij Smeltkroes in de prachtige wijk Beijum langs te komen. De komende week gaan we hiervoor jassen, vesten, warme truien, sjaals en mutsen inzamelen. Zo kunnen we iedereen voorzien van een beetje warmte in de winter. Inleveren van deze items kan van-

af vandaag bij Kringloop Beijum en bij Smeltkroes Beijum.'
Ook in 2023 was dit een succes. Daarnaast houdt De Bron gewoontegetroouw nog een warmekledingactie speciaal voor daklozen, bezoekers van de Open Hof bijvoorbeeld. Die kunnen altijd nog wel wat gebruiken. En iedereen kan zelf haar of zijn sokkenlade aanvullen door nieuwe sokken te bestellen op de website letsdogoods.com. De sokken die je daar bestelt, zijn gemaakt door kunstenaars uit het daklozen-circuit. Voor elk paar verkochte sokken gaat een paar naar een thuisloze. Zo'n website moet ik natuurlijk **warm** aanbevelen!

Warme Jassendag past mooi in een duurzame levensstijl, wijk en wereld

Een groep bewoners organiseerde de derde editie van Warme Jassendag in Beijum op 25 november in het gebouw van kringloopwinkel Beijum in Bedrijf. Er kwamen dit jaar veel donaties binnen. Hierdoor was er genoeg keuze voor inwoners van alle leeftijden.

Artikel en foto's: Ingrid Werleman



Maggy is stagiair bij Beijum in Bedrijf en ondersteunde de vrijwilligers. Maggy: 'De groep vrijwilligers is heel dankbaar hiervoor. Van een dame die, dankzij de sublieme medewerking van de wijk, nu toch een warme kerst



zal hebben tot een gezin dat nu wél Sinterklaas kon vieren. Daar doen we het voor. Ook binnen hing een gezellige sfeer tijdens de ontmoeting in het pand waar snert geserveerd werd, met ook een vegan variatie dit jaar. Mooie gesprekken aan tafel waar iedereen de verbindende warmte in een andere vorm dan een warme jas kon voelen.'

Het was mooi om te zien dat op die dag nog mensen met één of meer jassen in verschillende maten kwamen om te doneren of ruilen. Of met speelgoed voor de knuffelbak. Fijn als we iets dat

we zelf niet meer gebruiken kunnen doorgeven. Dit is duurzaam en is trendy. We helpen mee dat er steeds meer hergebruikt wordt en minder afval in het milieu terechtkomt.

Dat is het mooie van bewoners-initiatieven. Het brengt mensen samen en zo kunnen we samen meer bereiken. En blijft niemand achter en in de kou. Een topvorm van medemenselijkheid. Zo werd dit jaar de overgebleven kleding gedoneerd aan stichting Kledingbank de zeecontainer. En zo blijven we steeds meer doorgeven en samenwerken. Nog-



maals grote dank aan alle bewoners die hun bijna nieuwe jassen, schoenen en accessoires hebben geschonken. Want ja, de Warme Jassendag kwam net op tijd, net voor de afgelopen zeer koude da-

gen met sneeuw en veel regen. Een prettige en warme kerst toegewenst aan alle Beijumers. Ook oprechte dank aan De Beijumer en alle media voor hun support.

Kinderrechten gevierd bij basisschool Het Palet

Op maandag 20 november, de Internationale Dag van de Rechten van het Kind, heeft basisschool Het Palet gevierd dat kinderen rechten hebben.

Ook stonden we stil bij de kinderen die nog niet krijgen waar ze recht op hebben. Deze dag valt elk jaar op 20 november omdat de Verenigde Naties op 20 november 1989 het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind aannamen.

Voor deze gelegenheid waren wethouder Rik van Nijenhuis, kinderburgemeester Jorn en John van der Woude (voorzitter van het Bevrijdingsbos) naar Het Palet gekomen om de vlag te onthullen die door groep 6/7 is ontworpen. Op de vlag staan verschillende kinderrechten afgebeeld. Voordat de vlag werd gehesen, droegen leerlingen zelfgeschreven gedichten voor, die onder andere gingen over het recht op huisvesting, onderwijs en een eigen mening.



KRUID EN ONKRUID IN STAD EN OMMELAND

Mariadistel (*Silybum marianum*)

Terwijl wij ons veilig, droog, warm, goed gekleed en goed gevoed voorbereiden op de feestdagen gaat het er elders in de wereld anders aan toe. Het verbaast me dat wij mensen na zoveel millennia op aarde nog steeds geen vrede hebben kunnen stichten. Vrede begint in jezelf, dat weten we natuurlijk wel, maar hulp is welkom. Een van de vele symbolen die staan voor vrede is de Maria-energie, vandaar mijn keuze voor de mariadistel.

door kruidenvrouw Saskia Nieboer

Opvallende plant
Zoals veel distels gedijt ze het best op zandgrond en liefst in warme landen zoals Zuid-Europa en Noord-Afrika, maar bij ons in de kou en op de klei kan ze ook manshoog worden. Als u de plant zaait, zult u twee jaar geduld moeten hebben. In het eerste jaar ontstaat alleen een prachtig rozetje, dat ogenblikkelijk opvalt in de tuin: het blad is namelijk niet sappig

groen, maar eerder wasachtig en grijsgroen, met een witte tekening die zou zijn ontstaan door lekkende melk van Maria. In het tweede jaar worden de bladeren hoe langer hoe groter en groeit in het midden de krachtige stengel met een bloem die nog het meest lijkt op een artisjok. Binnen in die bloem zit, net als bij de artisjok, een bloembodem. Die moet u zien te bereiken om het zaad te kunnen oogsten. Dat valt nog niet mee, want zowel het blad als de bloem heeft enorm veel gemeene stekels.

Veelzijdig zaad
Eenmaal geoogst blijkt het zaad keihard. Thee zetten heeft dan ook geen enkele zin. Wij kneuzen het zaad of malen het in de koffiemolen en laten het vervolgens zes weken trekken in 100 procent graanjenever (of een ander soort alcohol van 35 procent). Vervolgens kunt u de vloeistof zeven en houdt u een lichtbruine tinctuur over. Hiervan neemt u zo nodig vijf tot tien druppels per keer en maximaal dertig druppels per dag.



Uiteraard kunt u de tinctuur ook kant-en-klaar kopen. Soms zijn er capsules met mariadistel erin. Van oudsher maakte men een aftreksel van de geplette zaden in wijn met honing – dat klinkt ook niet gek. En als u het alcoholvrij wilt, kunt u de wijn vervangen door azijn.

Silymarine
En nu dan, denkt u misschien,

wat kan ik ermee? Mariadistel is een uitstekend kruid ter ondersteuning van de lever. Mocht u bijvoorbeeld toch wat te veel gedronken hebben tijdens kerst of oud en nieuw, neem dan de mariadistel om uw lever sneller te ontgiften. Iemand die bij de Gezond & Welwinkel werkte, vertelde mij dat op maandag vaak een lange rij studenten stond te wachten tot de winkel openging om

mariadistel te kopen vanwege de fenomenale werking na een kater. Silymarine uit de mariadistel is een van de beste stoffen om een overbelaste lever te ondersteunen. Zo kunt u een zware maaltijd beter verteren met wat mariadistel, maar herstelt u ook sneller van allerlei ziektes. Het kruid wordt zelfs genoemd ter ondersteuning bij long covid – zeker het proberen waard. Het is een uitstekende ontgifter en hoe minder afvalstoffen, hoe beter. Van oudsher gebruikte men de plant voor herstel na geelzucht (hepatitis). Mariadistelzaad helpt ook een te hoog cholesterolgehalte te laten zakken en koorts te verlagen. Op Wikipedia las ik dat het kruid zelfs gebruikt wordt na vergiftiging door paddenstoelen, zoals de groene knolamaniet. Of dat laatste waar is, ga ik zeker niet uitproberen, maar goed om te weten, toch?

Rest mij u gezellige en liefdevolle feestdagen te wensen en een vredige start in het nieuwe jaar!

Natuurfoto van de maand

Deze groenling is neergestreken in een hopbeuk om daar lekker te eten van de zaden in de vrouwelijke katjes, die doen denken aan hopbellen (vandaar de Nederlandse naam van deze beuk). Aan zijn stevige snavel kun je meteen zien dat de groenling een zaadeter is. Ook de beken-

de huismus heeft zo'n typische zaadetersnavel. Vergelijk hem maar eens met de snavel van een koolmees of een roodborstje.
Op deze mooie foto van Gert-Jan Rodenboog zijn ook de felgele vleugelrand en staar-

trand goed te zien. Dit is een mannetje; het vrouwtje van de groenling heeft iets minder uitgesproken kleuren. Groenlingen zijn geen echte trekvogels, maar als de broedtijd voorbij is, trekken ze wel in groepjes rond, op zoek naar voedsel. Op die manier komen Nederlandse groenlingen soms tot in Frankrijk terecht,

of zelfs in Marokko. De groenlingen die je hier ziet in de winter, zijn deels afkomstig uit Scandinavië.
De broedtijd loopt van eind maart tot in augustus; meestal zijn er twee legfels in één zomer. Het vrouwtje legt telkens vier of vijf eieren. Ooit was de groenling een vogel van bos-

randen en halfopen vegetatie; tegenwoordig voelt hij zich ook prima thuis in cultuurlandschappen, zoals onze wijk. Als er maar genoeg dicht struikgewas is.
Meer foto's van Gert-Jan vind je op zijn eigen Facebookpagina, Foto Rodenboog, en op Vogels in en rond Beijum.



Uit het verleden van Beijum

Onze mooie wijk Beijum bestaat alweer meer dan veertig jaar. In al die jaren is er veel gebeurd. En wie de geschiedenis van de wijk waarin zij of hij woont een beetje kent, is vaak meer betrokken bij de eigen leefomgeving.

Hieronder een woning in aanbouw begin jaren tachtig. En

daarnaast dezelfde woning ruim veertig jaar later. De Froukemaheerd. Van koude, kille kleigrond naar een plekje in de wijk waar bewoners al decennialang lief en leed delen, woongenot en veiligheid zoeken en vinden.

De foto rechts is begin jaren tachtig gemaakt langs de Amkemaheerd. Alleen de voornaam van de

fotografe is bekend: Daphne. Een stuk wijkring noord in aanbouw.

Heeft u aanvullende informatie over de foto's? Uw reactie ontvangen we graag op onderstaand mailadres. Ook worden lezers uitgenodigd om historische foto's in te zenden. Criterium: ze moeten minstens vijftien jaar oud zijn.

redactie@debeijumer.nl



Spulletjesmarkt 2023: als vanouds

Na vier jaar was er op 11 november in de Bron eindelijk weer een Spetterende Spulletjesmarkt.

door Agnes de Vos

Het was alsof hij nooit was weggeweest: al vóór opening stonden de eerste koopjesjagers in de hal, raddraaier Ruud en zijn collega Harold zwengelden enthousiast en deskundig het rad van fortuin aan, en vanuit de keuken gingen lekkere hapjes en drankjes als zoete broodjes over de toonbank. Een van de leukste aspecten van de Spulletjesmarkt is dat zo veel mensen (vijftig) meehelpen om er een succes van te maken: de opbouwers, de inbrengers van spulletjes en zelfgebakken lekkers, de verkopers in de kerkzaal en de foyer, de koffieschenkers en de afwassers.

En dan waren er natuurlijk de mensen die kwamen kijken en kopen! Ondanks de regen kwam men in groten getale naar de Bentismaheerd, voor de gezelligheid, de koopjes, heerlijke soepen en andere versnaperingen. Dat allemaal ten gunste van de twee goede doelen waarvoor de opbrengst bestemd was: 60 procent voor ons ZWO-project Keeping Families Together Ghana en de



overige 40 procent voor verbeteringen aan onze geluids- en video-installatie.

Die opbrengst viel bepaald niet tegen: aan het eind van de dag telden de geldtellers €2108,65, en dat bedrag is nog opgelopen door de verkoop van overgebleven gebak en andere bijdragen na de dienst van zondag. Het was na corona even aftasten of het concept nog wel zou werken, maar na afloop weten we het bijna zeker: de Spulletjesmarkt zou weleens een blijvertje kunnen zijn.



'Krijgen we nou zeg!?' | Foto © Jaap van Leeuwen

Uitwendige therapie

Met de kracht van kruiden, uitwendig, je zelfhelend vermogen aanspreken.

José Bokseveld

Omwenden

praktijk voor de gehele mens

omwenden.nl

Biografiegesprek

Je wenden naar wie je bent, verbinden met wie je wilt zijn.

Isebrandtsheerd 104

Beijumerweg 20
(050) 5491848

www.degroenezon.com

kruidenstudiecentrum,
winkel, theeschenkerij

Cursussen en Workshops over kruiden

In Stadsboerderij
De Wiershoeck

✓ ambachtelijke producten
✓ 's middags: thee, koffie en taart

Luchtmeetstation Nijensteinheerd

Aan de zuidoostelijke rand van de Nijensteinheerd staat een luchtmeetstation.

door Jaap van Leeuwen

Het meet stikstofdioxide (NO2), stikstofmonoxide (NO), ozon, fijn stof en roet. De actuele metingen van deze en andere stoffen kun je bekijken op de website [luchtmeetnet.nl](https://www.luchtmeetnet.nl/meetpunten?station=N-L10938&component=NO2). De metingen in de Nijensteinheerd vind je hier:

<https://www.luchtmeetnet.nl/meetpunten?station=N-L10938&component=NO2>



Verkiezingsuitslag

De kruitdampen zijn opgestegen, de kiezer heeft gesproken

De uitslagen van de Tweede Kamerverkiezingen op 22 november galmen nog na in het land. Conform het landelijk beeld maakte ook Beijum een ruk naar rechts – zij het in mindere mate.

Voormalig wijkgenoot Han Borg zocht het voor u uit.

Zie de tabellen hiernaast.

Uitslagen Beijum – Groningen – landelijk in percentages¹ voor de dertien belangrijkste partijen

Partij	Beijum	Gemeente Groningen	landelijk
PVV	20,0	13,1	24
GL/PvdA	30,6	30,4	16
VVD	2,6	10,6	15
NSC	11,6	11,3	13
D66	4,5	9,0	6
BBB	2,3	2,3	4
CDA	1,2	2,0	3
SP	6,9	4,3	3
DENK	0,9	0,9	3
FvD	3,3	1,9	2
PvdD	4,7	4,1	2
VOLT	2,0	3,8	2
CU	3,2	2,6	2

Conclusies:

- Beijum stemt veel linkser dan landelijk en iets minder links dan de gemeente Groningen
- Beijum stemt veel minder rechts dan landelijk, en bijna even rechts als de gemeente Groningen
- Beijum en de gemeente Groningen zijn beduidend linkser dan de rest van het land.

Uitslagen verkiezingen Beijum 2023 TK

partij	Sporthal	Heerdenhoes	Trefpunt1	Trefpunt2	De Bron	Stoep 1	Stoep 2
VVD	58	38	49	33	44	39	47
D66	49	42	31	27	26	54	53
GL/PvdA	363	206	232	231	268	310	292
PVV	300	160	141	158	121	175	186
CDA	14	6	6	5	11	16	17
SP	70	51	43	40	65	73	87
FVD	34	39	21	25	42	18	23
PvdD	44	33	30	43	50	49	42
CU	31	27	25	18	34	29	35
VOLT	14	12	5	14	10	26	34
Ja21	6	2	2	3	4	4	2
SGP	4	7	7	2	11	3	8
DENK	18	8	1	7	7	8	10
SOPLUS	4	2	3	3	3	0	3
BBB	29	13	23	19	12	23	23
BIJ1	9	8	4	5	9	5	8
Piraten	3	3	1	1	2	4	2
BVNL	11	1	2	6	4	6	8
NSC	128	79	108	90	77	120	99
Splinter	2	1	2	2	0	3	3
LP	2	0	1	1	2	1	0
LEF	1	2	1	1	1	1	1
SamenNL	0	1	1	0	0	1	0
NL/PLAN	3	2	1	1	1	0	0
totaal	1205	748	744	747	809	971	989

CYCLES SHOP GRONINGEN

DÉ FIETSENMAKER IN BEIJUM

Je vindt ons naast Winkelcentrum Beijum. Bij ons vind je onder andere de tweedehands Stadsfiets, de hippe moederfiets en natuurlijk een hoop elektrische fietsen.

JOUW FIETS SUPERSNEL GEREPAAREED!

VOOR 11:00 UUR = ZELFDE DAG KLAAR!

Breng je je fiets na 11:00 uur, dan is je fiets de volgende dag voor 14:00 uur klaar.

NIEUW • GEBRUIKT • ACCESSOIRES • REPARATIE EN ONDERHOUD



Stoepemaheerd 10 - 9737 TK Groningen - 050 - 542 12 42 - info@cycleshop.nl

**CYCLE
SHOP**.nl
Groningen

Buurtvuur Beijum

Warm, koud, droog of nat...
Vuuravonden gaan door, zo
ook in november. Tien mensen
kwamen bij het verwarmende
vuurtje van vuurmeester Harm
en troubadour Otto verwarm-
de onze zielen met zijn mu-
ziek. En zo vloog de vuuravond
voorbij.

door Bert Elzinga

Heb je het gemist of kon je
er niet bij zijn? Op zaterdag
23 december vindt de volgende
vuuravond plaats.

Ook is er een planning gemaakt
voor komend halfjaar, dus noteer
de volgende data alvast in je
agenda:

- 20 januari
- 24 februari (volle maan)
- 23 maart
- 20 april
- 18 mei
- 22 juni (volle maan)

Er is ook een Whatsapp-groep
als je op de hoogte wilt blijven
van de laatste nieuwtjes of nog
een herinnering wil krijgen dat
een vuuravond gaat komen. Wil
je in die groep opgenomen wor-
den? Stuur dan een berichtje
naar 06-21653639.



**Zie ik jou bij het vuurtje op de
23e?**



Claremaheerd | Foto © Jaap van Leeuwen



Fysiotherapie



Ervaren, dichtbij en altijd plek

**Dé praktijk waar we samenwerken
aan uw optimale fitheid!**

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Dry needling
- Shockwave therapie
- En nog veel meer!

Lamsoor 2C, 9738AL, Groningen
06 - 83 95 95 45

www.optifitfysiotherapie.nl



We staan voor je klaar!

Heb je een vraag of wil je informatie? We staan op werkdagen
tussen 08.30 en 17.00 uur online, op kantoor en telefonisch voor je
klaar. We helpen je graag! Mail naar info@nijestee.nl, stuur een
WhatsApp-bericht of bel naar **(050) 853 35 33**. Wist je dat je online
dingen zelf kan regelen? Een reparatie melden kan bijvoorbeeld via
onze website. Ga naar:

www.nijestee.nl/contact

Nijestee i



Column

Touwtje

door Jaap van Leeuwen

‘Waar gaan we in het nieuwe jaar naartoe?’ schreef ik in december 2022 in deze column, een tekst van conferencier Wim Kan uit de jaren vijftig. Terugkijkend op de recente verkiezingsuitslag en variërend op de rest van z’n tekst kunnen we zeggen dat we toch weer op zoek zijn gegaan naar de Toverfee en dat we toch weer met de blatende kudde meeliepen.

De Tweede Kamer is na de verkiezingen behoorlijk opgeschud. Dat kan op zichzelf positief uitpakken. Nieuwe gezichten, nieuw élan. Maar te veel politici kijken verlekkerd terug naar de jaren vijftig. Wat een tijd van optimisme, wederopbouw en zonder al die moderne nieuwlichterij! Er werden snel veel woningen gebouwd en iedereen droeg zijn steentje bij. Uit de brievenbussen hing vaak nog gewoon een touwtje en de achterdeur stond meestal open. ‘De vrouw’ werkte weliswaar

nog zestig uur per week in het huishouden, maar... de wasmachines, vaatwassers en stofzuigers waren al in aantocht!

Navraag bij de generatie van toen leert overigens dat de praktijk nogal tegenviel. Dat een touwtje ook toen al vaak niet zo’n goed idee was en die losse achterdeur ook niet. In de snel uit de grond gestampte huizen uit die tijd wil nu echt niemand meer wonen. Veel Nederlanders hebben op het verleden gestemd. Niet aan je kinderen vertellen, want ook voor die kiezers van straks is de toekomst die we niet willen allang begonnen.

Daarom leek het een goed idee om te stemmen op nieuwe politiek, jong van geest en met de kracht noodzakelijke veranderingen door te zetten, u weet wel, in verband met stikstof, klimaat, opwarming en internationale solidariteit. En op een basisinkomen voor iedereen, dan hoeven de kinderen van nu zich daar straks minder zorgen over te maken. Helaas kregen we er opnieuw oude politiek voor terug. Dit keer ga ik dus maar ‘wankelend over de drempel’. Volgend jaar beter.

Beijumer blijkt beste speller

Beijumer Emiel Heuff was eind november een van de twee winnaars van Het Groot Dictee der Nederlandse Taal.

geschreven door Wim Daniëls; de wedstrijd vond plaats in Arnhem en werd gepresenteerd door Frits Spits.

De tekst van het dictee was

Dank aan Henny Koops voor de tip.



Tegen reclame!

Deze foto van een bijzondere

uiting – reclame tegen reclame – werd ingezonden door **Rajna**. Bedankt voor het insturen!



Kerkdiensten		
De Bron, Bentismaheerd 1A		
24 december	10:00 uur	Morgengebed, muzikale begeleiding: Inez Heijkoop
24 december	22:00 uur	Kerstnachtdienst, koor o.l.v. Ginet Tuinder, muzikale begeleiding: Vincent van Ravels
25 december	10:00 uur	Voorganger ds. Emke Jelmer Keulen, muzikale begeleiding: Inez Heijkoop
31 december	10:00 uur	Voorganger ds. Harmen Jansen, muzikale begeleiding: Vincent van Ravels
7 januari	10:00 uur	Open Kring Viering o.l.v. gemeenteleden, muzikale begeleiding: Vincent van Ravels
14 januari	10:00 uur	Voorganger Alexandra Matz, muzikale begeleiding: Peter Rippen
21 januari	10:00 uur	Dienst in de Fontein (Eikenlaan 255), voorganger ds. Evert Jan Veldman
28 januari	10:00 uur	Voorganger n.n.b., muzikale begeleiding: Inez Heijkoop

Na iedere dienst is er ruimte voor ontmoeting met koffie/thee en limonade. U bent van harte welkom!

Bent u niet in de gelegenheid om te komen, dan kunt u de dienst volgen via: www.kerkdienstgemist.nl. U vindt de dienst eenvoudig door in het zoekveld ‘PKN de Bron Groningen’ in te vullen. Voor meer informatie over de diensten en de activiteiten van de Bron: zie www.pkndebron.nl. De dienst in de Nieuwe Kerk kunt u volgen via www.kerkomroep.nl. U vindt de dienst door in het zoekveld ‘Nieuwe Kerk Groningen’ in te vullen.

Koffie-inloop
De Bron is iedere woensdagochtend tussen 10 en 12.30 uur, en iedere vrijdagmiddag tussen 14 en 16 uur geopend voor gratis thee en/of koffie en gezelligheid. Met op vrijdag, indien gewenst, samen spelletjes doen. Van harte uitgenodigd!

Hervormde gemeente Noordwolde/Zuidwolde		
25 december	10.00 uur	Noordwolde, da. G. de Boer, Kerst. Na afloop koffie/thee.
31 december	10.00 uur	Noordwolde, pastor E. Vroom, Oudjaar. Na afloop koffie/thee.

Iedere zondagochtend is er om 10 uur een eredienst, elke eerste zondag in de maand in de middeleeuwse kerk van Zuidwolde, de overige zondagen in de dorpskerk van Noordwolde. Voor meer informatie kunt u kijken op www.nederlandsehervormdekerknoordwoldezuidwolde.nl.

RK Walfriedgemeenschap, Ra 4
Alle diensten zijn (tenzij anders vermeld) in de Emmauskerk, Ra 4 in Lewenborg, telefoon: 050-5412115. Zie ook www.hildegardparochie.nl. Pastores: A. Jellema, tel. 06-12717774 en M. Oosting, tel. 06-39175000

24 december	19.00 uur	Pastor Arjen Jellema
25 december	11.15 uur	Pastor Myriam Oosting
31 december	11.15 uur	Pastor Arjen Jellema
7 januari	11.15 uur	Pastor Myriam Oosting
14 januari	11.15 uur	Pastor Arjen Jellema
21 januari	10.30 uur	Oecumenische viering, pastor Myriam Oosting en ds. Jan Wilts
28 januari	11.15 uur	Pastor Myriam Oosting

NB! Iedere woensdagmorgen is van 10 uur tot 12 uur de kerk open voor een moment van stilte, voor een gebed of om even een kaarsje aan te steken. U bent van harte welkom.

COLOFON

De Beijumer

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

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

Druk: Mediahuis Noord
Leeuwarden - Oplage 5100

Volgende nummer:

Kopijsluiting
12 januari

Verspreiding
24 januari

Redactie:
Ronald Oostmeijer
Johan Fehrmann
Nathan Brinkman

Met medewerking van o.m.:
Bert Elzinga
Julie Grüneklee
Jouke Janze
Jaap van Leeuwen
Marleen van Leeuwen
Saskia Nieboer
Gert-Jan Rodenboog
Charlotte Siekman
Ingrid Werleman
Rinus Woesthuis

DTP
Rode Egel Producties
Woesthuis Media

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 rechthebbenden. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met de redactie.

Bezorging
Bewonersorganisatie Beijum

Bezorgklachten
De bezorger van *De Beijumer* doen hun best om de krant correct te bezorgen. Klachten over de bezorging kunt u bij ons melden via tel.nr.: 050-5422807

Contactgegevens

Bewonersorganisatie Beijum
Melsemaheerd 2
info@beijum.org

Wijk- en jongerencentrum Het Trefpunt
Beijumerweg 17
☎050-5422807 | info@trefpuntbeijum.nl

De Wegwijzer + bibliotheek
Ypemaheerd 42
Geopend: elke werkdag van 8.30 tot 17.30 uur

Buurtcentra in Beijum (Heerdenhoes)
Melsemaheerd 2
☎050-5410070

WIJ Beijum
Melsemaheerd 2
Openingstijden:
Ma. t/m vr. van 9-17 uur
☎050-5497131 | wijbeijum@wij.groningen.nl

Kijk voor meer informatie op beijum.nl

De Wiershoeck

Natuurvoedingswinkel



Beijumerweg 20, 9737 AD Groningen Tel: 050-541 15 15

Info@dewiershoeck.nl

Openingstijden:

Ma t/m Do

8:30-18:00

Vr

8:30-19:00

Za

8:30-17:00

Boody bamboe

ondergoed nu 20%

korting tot 24 december!



Kerstverzierung uit Seiffen/
Ertzgebergte nu tijdelijk in de winkel!

 **DE TERP**



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



Gecertificeerd biologische producten
met nadruk op lokale aanbieders



DE GROENEDRAAK

Tekstbureau

Nathan Brinkman

Boelemaheerd 55
9736 HC Groningen
06-36211253

degroenedraak@gmail.com
www.tekstbureaudegroenedraak.nl

Rode Egel Producties



Grafische vormgeving - Webdesign

Fotografie - Stockfoto's - DTP

Huisstijlen - Visitekaartjes

Pentekeningen - Portretten

Tekeningen - Schilderijen

Illustratie - Strips - Cartoons



Wij stemmen onze vormgeving graag af op uw wensen, bel gerust!

Eric Snelleman - rode.egel@gmail.com - www.rode-egel.nl - 06-11081252



Catrien Coolsma

UITVAARTVERZORGING

Informatie | Advies | Begeleiding

06 25 120 120

www.catriencoolsma.nl

Groningen | Drenthe | Friesland



Slechte
gewoontes?

Pak ze aan,
op naar een fris
2024 !

KICK YOUR HABITS

Neem contact op:
www.kickyourhabits.nl
Kraneweg 87, Groningen
Tel. 085-0477234



Winter | Foto © Julie Grünklee