

link Magazine 050

THEMA:
VERBINDING

10
jaar

link050
Dé vrijwilligerscentrale



**We blijven bouwen
aan ontmoetingen**



Voorwoord



Link050 bestaat 10 jaar! Wat ooit begon als een droom van een aantal medewerkers van de MJD is inmiddels uitgegroeid naar een bloeiende organisatie met 9 medewerkers en een verscheidenheid aan diensten. Link is de afkorting van Locatie voor ideeën, netwerken en kennis maar heeft als woord zelf ook betekenis en doelt daarmee op de verbinding tussen bewoners, organisaties en professionals in gemeente Groningen. Link050 verbindt, inspireert en versterkt hen in hun betrokkenheid bij hun buurt, dorp en/of stad om zo samen te werken aan een levendige, betrokken gemeenschap. We zijn dan ook trots op de centrale rol die wij mogen spelen in het ondersteunen van vrijwilligerswerk binnen de gemeente Groningen en het zichtbaar maken van de waardevolle inzet van talloze vrijwilligers en organisaties.

Verbinding is de sleutel tot een veerkrachtige samenleving. Het is dé manier waarop we samen uitdagingen aangaan, nieuwe kansen creëren en betrokkenheid vergroten. In onze gemeente zijn vele soorten verbinders actief: individueel of in een groep, als bewonersinitiatief of binnen een organisatie. Allemaal met dezelfde passie om het verschil te maken in hun wijk, dorp of stad.

Daarom stellen we in dit jubileummagazine VERBINDERS centraal! Graag laten we jullie kennismaken met een aantal. Bijvoorbeeld Cherish Thé, de kunstredacteur van de Riepe, Josje Hamel van het Hamelhuys en Lily Lanser van GoeieBuurt, een bruisende organisatie in de Korrewegwijk en de Hoogte. Knuffelkunst, Bolingo en Sunnemeerten laten ons zien dat je op heel verschillende manieren verbinding kan creëren tussen bewoners. Opbouwwerk Oosterpark, Michi Noeki en diverse burgerinitiatieven in Haren, Vinkhuizen en Beijum zijn maar een greep van alles wat er in de wijken of dorpen gebeurt maar wat ze allemaal gemeen hebben is dat hun (dagelijkse) inzet het verschil maakt.

Johnno Bosma, hoofdredacteur link050
Hedwig Hettinga, projectleider link050

November 2025

INHOUDSOPGAVE

Een keuken waar culturen elkaar ontmoeten	4
Ideeën uit de straat, kracht uit de gemeenschap	6
Burgerinitiatieven	8
Verbinden met een knuffel	10
10 jaar link050	12
Michi Noeki: verbinding in de Oosterparkwijk	14
Rock ‘n’ roll bij De Riepe: een portret van Cherish Thé	16
Dansen voor iedereen!	19
Woorden én daden: opbouwwerk in de wijk	22
Een creatieveling in haar element	24
Hamelhuys Groningen	26
“Uiteindelijk hebben we elkaar allemaal nodig”	28
Colofon	31
Link050 vrijwilligerssteunpunt	32



Fotografie: Judith Lechner

Een keuken waar culturen elkaar ontmoeten

Wie aanschuift bij Koken en Kletsen Multicultureel in Haren, weet: dit is meer dan alleen samen eten. Het is een avond vol ontmoeting, verhalen en nieuwe smaken. Mensen uit allerlei landen en culturen komen bij elkaar, delen hun kookkunsten en maken kennis met elkaar. Zo ontstaat er een bijzondere mix van gezelligheid, verbinding en gastvrijheid.

Als je binnenkomt, merk je het direct: de lucht van vers gekookte gerechten, het geroezemoes van stemmen uit alle windstreken en een sfeer die bruist van nieuwsgierigheid en gastvrijheid. Hier draait het om meer dan eten alleen. Het doel is helder: mensen uit verschillende culturen samenbrengen, zodat vriendschappen kunnen ontstaan. De avonden vinden plaats in De Mellenshorst. Tussen 18.00 en 18.30 uur druppelen de gasten binnen en verandert het buurthuis in een bruisend centrum van ontmoeting. Er komen iedere keer wel 80 deelnemers!

Een particulier initiatief met groot hart

Het initiatief komt van Yvonne Swiers. Tijdens haar werk merkte zij hoe belangrijk samen eten kan zijn als middel om over elkaars cultuur te leren en om ontspannen gesprekken te kunnen voeren. Inmiddels organiseert zij zelf - als vrijwilliger vanuit particulier initiatief - het evenement al sinds 2013, samen met een vaste groep van gemiddeld tien vrijwilligers. Iedere keer kookt er een vrijwillige kok uit een ander land – bijvoorbeeld

Sierra Leone, Guinee, Syrië of Turkije. De overige vrijwilligers helpen met het opwarmen van de gerechten, tafeldekken, het buffet inrichten, de eerste gang uitserveren en natuurlijk met opruimen en afwassen.

Vrijwilligerswerk dat verbindt

De vrijwilligers bij Koken en Kletsen Multicultureel ervaren hun inzet als iets heel bijzonders. “Je leert zoveel nieuwe mensen kennen en krijgt letterlijk en figuurlijk een kijkje in een andere keuken,” vertelt een van hen. “Het is vrijwilligerswerk dat meteen zichtbaar resultaat heeft: blij gezichten aan tafel.” In september 2025 kookte Mounina Diallo uit Guinee. Het menu: Mitori (bananensoep), Rigra (rijst) met groenten, kipgehaktballen en salade en, voor bij de koffie, een luchtige citroencake.

Tafelschikking als sleutel

Om ervoor te zorgen dat bezoekers écht nieuwe mensen leren kennen, maakt Yvonne vooraf een tafelschikking. Zo zit je elke keer bij andere gasten aan tafel en eet je letterlijk met mensen uit andere culturen. Het levert waardevolle ontmoetingen op: mensen uit alle hoeken van de samenleving schuiven hier samen aan.

De deelnemers zijn oorspronkelijke en nieuwe Nederlanders die komen uit landen als Turkije, Syrië, Sierra Leone, Guinee, Niger, Ghana, Suriname en de Antillen. Arm, rijk en alles ertussenin: bij Koken en Kletsen voelt iedereen zich welkom.

Ervaringen van bezoekers

Bezoekers waarderen niet alleen het eten, maar vooral de ontmoetingen. De Vlaamse Joost en zijn Nederlandse vrouw Renate verhuisden van Groningen naar Haren. Via Mohamed, die ze op straat ontmoetten, kwamen ze bij Koken en Kletsen Multicultureel terecht. Sindsdien zijn ze vaste gasten. Joost: “Je ontmoet hier mensen die heel anders zijn dan jezelf. En daarna groet je elkaar op straat. Dat is zoveel waard. En het is altijd gezellig – en lekker!”

Ook Luma (17) uit Syrië is enthousiast. Zij komt vaak met haar zus, moeder, een buurvrouw, buurmeisje en buurjongen. “We zijn al zes keer geweest. We komen voor de gezelligheid, om de Nederlandse taal te oefenen en om nieuw eten te proberen. Het is bijna altijd lekker!”

Betaalbaar en toegankelijk

Voor de covidpandemie werd Koken en Kletsen Multicultureel maandelijks georganiseerd. Nu vindt het elk kwartaal plaats. Dankzij de Mellenshorst en de steun van de Ontmoetingskerk Haren, die jaarlijks een donatie doet, kan de entree laag blijven.

Trots op de vrijwilligers

Koken en Kletsen Multicultureel laat zien hoe vrijwilligerswerk kan bijdragen aan een inclusieve



samenleving. Een eenvoudig idee – samen eten – groeide uit tot een ontmoetingsplek waar mensen zich welkom voelen, ongeacht achtergrond of afkomst. Yvonne wil haar particuliere initiatief zo lang mogelijk volhouden en is trots op haar team: “Zonder mijn vrijwilligers zou dit evenement niet bestaan!” ♦

Tekst: Yvonne van der Laan

Fotografie: Yvonne Swiers

Ideeën uit de straat, kracht uit de gemeenschap

In de Korrewegwijk en de Hoogte is GoeieBuurt inmiddels een begrip. Wat begon in 2016 met het geloof dat bewoners zélf de sleutel zijn tot een sterke gemeenschap, is uitgegroeid tot een bruisende organisatie vol verbindende activiteiten. Teamleider Lily Lanser vertelt hoe GoeieBuurt kon groeien, welke activiteiten de wijk versterken en wat de toekomst brengt.

Van gemis naar kracht

Arno de Vries merkte in 2016 dat zijn wijk zowel met uitdagingen worstelde als barstte van bewoners met talent en betrokkenheid. Zijn idee: bewoners kunnen elkaar versterken door samen iets op te zetten. Zo ontstond GoeieBuurt, een coöperatie voor de Korrewegwijk en de Hoogte, gericht op verbinding en community building. Sinds 2017 zijn ze actief met een team van wijkprofessionals die bewoners helpen hun ideeën waar te maken. Lily is inmiddels twee jaar betrokken, eerst als coördinator van GoeieBuurt Gezinnen, nu als teamleider.

Open gesprek aan de voordeur

GoeieBuurt startte met de stratenaanpak: lopers uit de wijk gaan in een straat van deur tot deur voor een laagdrempelig gesprek. Ze peilen hulpvragen, ideeën en bereidheid om iets voor een ander te betekenen. Lily: "Omdat de lopers zelf buurtbewoners zijn, voelt het contact vertrouwd. Het levert waardevolle verbindingen op, zoals tussen een jonge moeder zonder netwerk en een buurvrouw die graag wilde helpen. Tot dan toe onbekenden in dezelfde straat, nu verbonden."

Ideeën verder brengen

Inmiddels zijn er talloze grote en kleine activiteiten ontstaan. Daarbij werkt GoeieBuurt vanuit de ABCD werkwijze (Asset Based Community Development) waar ideeën van burgers altijd centraal staan. "Wij helpen de bewoners het idee verder te brengen met onze kennis en ons netwerk," gaat Lily verder. "Bijvoorbeeld, een kunstenares uit de wijk wilde in het park voor haar woning een kunstwerk maken. Een professional van GoeieBuurt hielp haar bij de uitvoering. Er werd contact met de gemeente gelegd voor toestemming, en we zochten naar financiering en publiciteit."

Wijkbewoners komen met allerlei goede ideeën de wijk te versterken. Zo gaven bewoners aan graag een boomspiegel – de beplanting rondom een boom – te willen beheren. En de behoefte aan een betere speeltuin leidde tot een langer lopend project dat uiteindelijk drie jaar duurde. "We kijken telkens wat er nodig is. Soms plantjes van de gemeente, soms samen grote dromen verwezenlijken."

Activiteiten die voor veel verbinding zorgen

Voor veel verbinding zorgen de Huiskamer in het Floreshuis en in de Hoogte. Het zijn vertrouwde plekken waar ouders en kinderen uit de buurt elkaar kunnen ontmoeten om te praten, elkaar te helpen en de kinderen voor te lezen of met ze te knutselen. En er kunnen vragen gesteld worden over opvoeden. "Ook is het een plek waar vrouwen zich kunnen ontwikkelen. Sommige vrouwen zijn inmiddels uit beeld, omdat ze een opleiding zijn gaan doen of een baan hebben gekregen. De Huiskamer was een springplank voor hen. Ik vind het mooi hoe dat is gelopen."

Informeel zorgnetwerk

De Buren voor Buren-app zorgt voor veel verbinding tussen de bewoners. Het is een app met zo'n 220 buurtbewoners. In de app komen hulpvragen uit de wijken en via het WIJ-team. "Laatst was iemand verhuisd die niet in staat was het huis te verven. Binnen een week hadden we drie bewoners geregeld die kwamen schilderen en sauzen."

We zijn een kleine en flexibele organisatie die acties snel kunnen oppakken. Onlangs hebben we nog met een groepje moeders uit de wijk het zontje van een moeder opgevangen die moest

bevallén. Haar familie woont in het buitenland. Zo waren we met elkaar even haar familie waarvoor ze ons zeer dankbaar was.

Ook voor hulp bij huisdieren hebben we een app groep met dierenliefhebbers. Dit is bedoeld voor mensen die niet meer in staat zijn hun eigen hondje uit te laten. Daar brengen we een groepje bewoners voor bij elkaar die om en om het hondje uitlaten en even een kletspraatje houden waardoor mensen zich minder eenzaam voelen."

Mooie Wijken

GoeieBuurt is onderdeel van het samenwerkingsverband Mooie Wijken, een platform van de gemeente waarin wijkbedrijven en organisaties samenwerken. Onder de vlag van Mooie Wijken coördineert GoeieBuurt het Wijkfonds waar bewoners ideeën kunnen indienen om hun wijk mooier en gezelliger te maken. Bij het Mooie Wijken netwerk horen onder andere Het Floreshuis, Het GroenHuis, Het Pand/Speeltuincentrale DIB, BSV De Hoogte en Sportcentrum

Noord. Dankzij dit netwerk weet GoeieBuurt precies waar bewoners terecht kunnen. "Als iemand iets met tuinieren wil, dan verwijzen we die door naar het Groenhuis. We zijn een verbindende schakel." Ook wordt er intensief samengewerkt met WIJ, bijvoorbeeld in de Huiskamer.

De toekomst

De toekomst ziet er veelbelovend uit. GoeieBuurt heeft een goede relatie opgebouwd met de gemeente en allerlei organisaties in de Korrewegwijk en de Hoogte. "Volgend jaar bestaan we 10 jaar en onze activiteiten groeien eigenlijk alleen maar. We zijn in samenwerking met bewoners, de gemeente, het opbouwwerk en woningbouwverenigingen bezig met het ontwikkelen van een Groene Wijkvisie. Hoe mooi is dat. En we blijven ons zichtbaar maken in de wijken. We blijven bouwen aan ontmoetingen. Mensen komen elkaar niet vanzelf tegen en dat is echt heel erg belangrijk in deze tijd." ♦

Tekst: Esther Compaan



Fotografie: Eline Doornbos

Burgerinitiatieven

Veel ontmoetingsplekken in de gemeente Groningen worden opgezet door de inwoners zelf. Zij weten wat er speelt in de wijk, waar behoefte aan is, en komen zelf met ideeën die het welzijn in de wijk te verbeteren. Deze burgerinitiatieven, zoals de volgende voorbeelden in Vinkhuizen, Beijum en Haren, leveren een belangrijke bijdrage aan de verbinding in de wijken en dorpen.

Kiosk Diamantpark

In de warmere maanden, van 1 april tot 30 september, is de kiosk in het Vinkhuizer Diamantpark geopend voor bezoekers. Deze kiosk in een omgebouwde container is een initiatief van Emma Bel en Leendert Tholen, die op deze manier een ontmoetingsplek wilde maken voor buurtbewoners. "Per middag komen er ongeveer tien tot twintig bezoekers langs", vertelt Emma, "vooral als het mooi weer is, is het druk. De meeste bezoekers zijn al op leeftijd. Vaak voelen ze zich eenzaam en komen ze hierheen voor wat gezelligheid en verbinding. Maar er komen ook ouders met hun kinderen langs."

De kiosk is van woensdag tot zondag open, tussen 14:00 en 17:00. "Elk laatste weekend van de maand is er een evenement", legt Leendert uit. "Daar komen veel mensen op af. Met koningsdag was het smoordruk." Emma vult aan: "In september sluiten we af met een Burendag vrijmarkt. Dat soort evenementen zorgen voor meer verbinding tussen wijkbewoners onder elkaar."

Emma en Leendert runnen de kiosk naast hun vaste baan, maar krijgen daarbij hulp van meerdere vrijwilligers. "Als vrijwilliger open je de kiosk en ben je gastvrouw of -heer", vertelt Leendert. "En we komen altijd de container uit om een praatje te maken met alle bezoekers, want daarvoor zijn we er." Vrijwilligers werken een dagdeel per twee weken of vaker in de kiosk. "En je bent altijd met zijn tweeën", vult Emma aan. "Dat vinden we veiliger en vooral gezelliger."

Pagina 8

Clockhuys Plein

Sinds 2022 kunnen inwoners van 50+ uit Haren en omgeving terecht bij het Clockhuys Plein voor allerlei activiteiten waarbij ontmoeting centraal staat. "Het is een burgerinitiatief dat is opgezet na een onderzoek van een geriatier", vertelt coördinator Saskia Kleiverda. "Er worden activiteiten georganiseerd zoals lezingen, discussieclubs en het digicafé. Maar soms hebben we ook uitjes buiten de deur, zoals laatst een rondvaart in Appingedam."

In een paar jaar tijd is dit lokale initiatief uitgegroeid tot een stichting met ongeveer zeventig vrijwilligers en meer dan 350 unieke bezoekers per jaar. Veel bezoekers komen regelmatig langs om mee te doen aan verschillende activiteiten. Dat helpt om eenzaamheid onder ouderen te bestrijden, maar doet volgens Saskia meer dan dat: "Het geeft mensen een sociaal netwerk en het gevoel er toe te doen." De bijeenkomsten leveren soms ook veranderingen op langere termijn op: "Sommigen zien elkaar ook buiten de activiteiten bij Clockhuys Plein nadat ze elkaar hier hebben leren kennen. En als iemand digitale vaardigheden leert, kunnen ze regelmatig met hun kleinkinderen appen. Zo zien we dat we met kleine dingen echt een verschil kunnen maken."

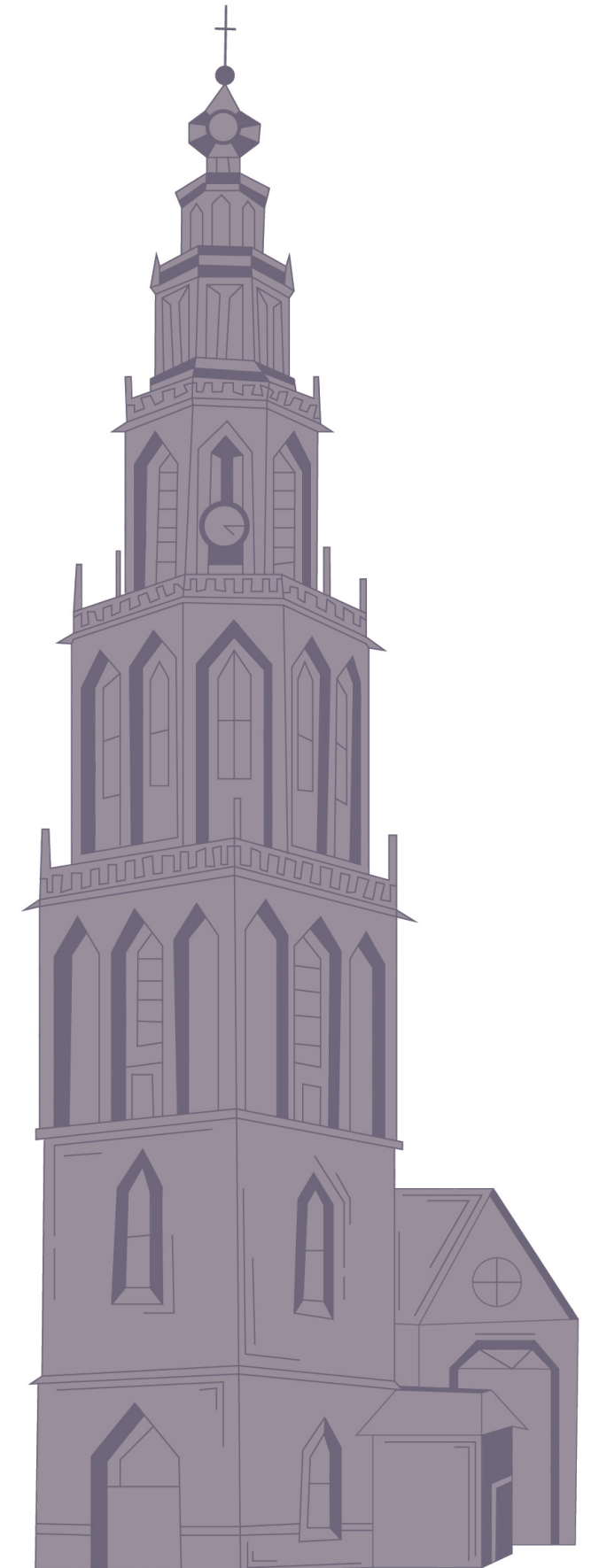
Vrijwilligersprikbord Beijum

Naast zakelijk leider van Trefpunt en het Heerdenhoes in Beijum, is Ricardo Mulder ook de bedenker van het vrijwilligersprikbord. Via dit platform kunnen organisatoren en mensen die zich graag in de wijk inzetten elkaar makkelijker vinden. "De organisaties van verschillende activiteiten, bestaan vaak uit andere mensen. En de organisatoren hebben vaak contact met een specifieke groep vrijwilligers. Met het vrijwilligersprikbord kunnen we organisaties die op zoek zijn naar vrijwilligers en wijkbewoners die op zoek zijn naar vrijwilligerswerk samenbrengen."

Op die manier vormt het prikbord een soort vrijwilligersvacaturebank op wijkniveau. Handig, want er gebeurt veel in Beijum. Er wordt een piratenfestijn georganiseerd voor kleine kinderen, er is een lokaal talentenfestival, de jaarlijkse Spijker- en Spelweek, een Winterdoemarkt en een terugkerende opruimactie in de Groene Long. Voor sommige activiteiten zijn vrij grote groepen vrijwilligers nodig, zoals bij de Spijker- en Spelweek. Om dat te organiseren zijn er al gauw vijftig vrijwilligers nodig.

Voor wijkbewoners is het prikbord makkelijk toegankelijk. Het is geen fysiek prikbord, maar een digitale variant. "Wijkbewoners kunnen zich bij ons aanmelden via r.r.mulder@werk-pro.nl en hun e-mailadres of telefoonnummer meesturen. Wij maken een soort nieuwbrief met vraag en aanbod. Die sturen we dan rond via een mailinglijst en een appgroep." Hoewel het project nog maar kort geleden gestart is, is het nu al een succes. "We hebben het prikbord gelanceerd tijdens het vrijwilligersfeest in Beijum. Inmiddels hebben we al meer dan dertig vrijwilligers op de lijst!"

Tekst: Johnno Bosma



Verbinden met een knuffel

Normaal mag je kunst niet aanraken. Dat staat op de bordjes in het museum. Maar bij KnuffelKunst denken ze daar anders over; daar gaat het juist om de aanraking. Hun grote, zachte knuffelpoppen zijn gemaakt om aan te raken, op te zitten en te omhelzen. Ze willen de onzichtbare muur tussen kunst en publiek afbreken met contact, verbinding en menselijkheid. Chris Top is een van de vrijwilligers bij Knuffelkunst. Hij vertelt hoe hij mensen samenbrengt.

Chris is nu ongeveer 5 jaar vrijwilliger bij KnuffelKunst. Hij kent Yarick, de oprichter, persoonlijk. Hij wilde tegelijkertijd zijn goede vriend ondersteunen en vrijwilligerswerk doen dat een goede balans vormde met zijn werk in de zorg.

Chris is dol op kunst in allerlei vormen. Hij maakt alle foto's en zet ze op de website. "Het stukje waar Yarick niet zo goed in is," vertelt hij. "Dit heeft

de zichtbaarheid van KnuffelKunst verbeterd."

Chris wil KnuffelKunst naar een hoger niveau helpen tillen. "Afgelopen jaar stonden we op Noorderzon. Dat was een behoorlijke impuls. We hebben er 25 vrijwilligers bij gekregen."

Die mensen pakken weer andere taken op. "Zij hebben andere kwaliteiten dan ik," vertelt Chris. "Ze zijn bijvoorbeeld heel geduldig. Ik ben

meer de springende vlo met de camera."

Daarnaast doet Chris netwerkactiviteiten. Zo gaat hij regelmatig naar bijeenkomsten van het Netwerk Informele Ondersteuning Groningen. Daar heeft hij mooie lijnen gelegd. "Veel organisaties willen hetzelfde," legt hij uit. "Maar soms weet men niet van elkaars bestaan."

Kleine ontmoetingen

KnuffelKunst heeft drie grote poppen waarbij je op schoot kunt zitten. Die heten Oma Bep, Oom Ben en Oom Bas. Daarnaast zijn er knuffelklapstoelen waar gesprekskaartjes bij liggen. Ze worden op verschillende locaties opgesteld.

"De poppen zijn een aanleiding om met elkaar in gesprek te komen," legt Chris uit. "Het brengt mensen samen via een gedeelde interesse of vraag. Het zijn vaak hele kleine ontmoetingen, die niet persé meetbaar zijn." Maar een oprecht gesprek is volgens Chris beter dan dossiers en ziektebeelden. "Wanneer maak je echt contact?" vraagt hij. "Mensen voelen het als het nep is. Dan blijven ze weg."

Nee horen

Mensen reageren heel verschillend op de poppen. Voor mensen met weinig contacten bieden ze een mogelijkheid tot verbinding. "Sommigen moeten er niks van hebben," vertelt Chris. "Die mensen hebben er een andere associatie bij. Een vrouw met een chronische ziekte kwam alleen voor het gesprek." Maar het gaat om de ontmoeting. "Verbinding maken met andere mensen is het belangrijkste doel," benadrukt Chris. "'Nee' horen is ook goed."

Raakvlak met verbinding

Het was voor de organisatie eerst even zoeken naar geschikte locaties. Zo hebben de poppen op een burendag gestaan, maar daar waren ze niet op hun plek. "Er waren veel kinderen," legt Chris uit, "die de poppen vooral zagen als speelgoed." Dat is niet waar ze voor zijn bedoeld. "Er moet altijd een raakvlak zijn met verbinding," zegt Chris. "Met het bevorderen van sociale cohesie." Bij organisaties als WIJ en ZINN en bij zorginstellingen komen de poppen wel tot hun recht.

Kunst en connectie

Chris heeft altijd vrijwilligerswerk gedaan.

"Vroeger zat ik bij het Rode Kruis," vertelt hij.

"Ik ging elk jaar op vakantie met ouderen."

Toen hij een vaste baan kreeg werd het moeilijk dat vol te houden. "Een tijd lang deed ik minder vrijwilligerswerk, zeker toen mijn kinderen nog kleiner waren." Nu ondersteunt hij op zijn eigen manier, door te doen waar hij goed in is en passie voor heeft.

Naast zijn werk voor KnuffelKunst werkt Chris met theatergroep 't Verskil in Leeuwarden en ondersteunt hij andere artiesten door onder andere het maken van foto's tijdens optredens. "Ik fotografeer ook in asielzoekerscentra," wijdt hij uit. "Asielzoekers willen vaak niet herkenbaar in beeld." Om hen op hun gemak te stellen geeft hij ze een camera en laat ze elkaar fotograferen, terwijl hij hen fotografeert. De foto's die de asielzoekers zelf hebben gemaakt, krijgen ze cadeau voor eigen gebruik en Chris publiceert de foto's die hij heeft gemaakt. "Zo ontstaat een wisselwerking," legt hij uit.

Behapbare balans

Chris heeft zijn passie gevonden in vrijwilligerswerk. "Ik krijg er zelf veel energie van," vertelt hij. "Ik doe heel veel, maar op mijn stukje, in mijn eigen tijd. Zo blijft het behapbaar. Het vraagt wel een goede planning. Niet mijn beste kant, maar het gaat steeds beter."

Daarnaast is het voor Chris belangrijk dat de taken goed aansluiten bij hem als persoon. "Ik moet geen dingen doen die niet bij mij passen," legt hij uit. "Geen voorzitter zijn of coördinator." Chris heeft ooit vrijwilligerswerk gedaan bij een groot sportevenement. "Ze lieten me een deur bewaken. Na drie dagen was ik er zat van. Ik dacht: 'Hier kom ik niet tot mijn recht'."

Breder perspectief

Volgens Chris heeft het doen van vrijwilligerswerk een aantal belangrijke voordelen. "Het leert je breder kijken naar de samenleving en de ander. Het haalt je uit je comfortzone. Juist daardoor geeft het ruimte om jezelf te ontwikkelen. Zonder dat breder perspectief is het makkelijk om iemand een stempel op te drukken. Het leert je open staan voor anderen." ♦

Tekst: Eigenheimer



Fotografie: Judith Lechner



10 jaar link050

Link staat voor: **Locatie**



In oktober 2015 gaat link050 van start in de Oude Ebbingestraat 55



In september 2020 verhuist link050 naar de Herestraat 100

Ideeën / inspiratie / informatie



We staan op markten, geven thema magazines uit en informeren organisaties en vrijwilligers



Netwerk



We bouwen netwerken en brengen die samen tijdens koffiemomenten, trainingen of bijeenkomsten

Kennis



Via ontwikkellink (voorheen kennisplein) bieden wij trainingen en workshops aan voor vrijwilligers en organisaties

Michi Noeki: verbinding in de Oosterparkwijk

In de Oosterparkwijk, op de hoek van de Zaagmuldersweg en de Vinkenstraat, bevindt zich de eerste Michi Noeki van Nederland. De naam Michi Noeki is afgeleid van de Japanse pleisterplaatsen Michi-No-Eki. Je spreekt het uit als: Mitsjie Noekie. In Japan zijn er heel veel van dit soort plekjes waar omwonenden elkaar kunnen ontmoeten. Het bestaat uit een openbaar toilet, een koffietafel en een klein kantoortje.

Buurtbewoners kunnen hier van maandag tot en met vrijdag tussen 9:00 en 17:00 binnenlopen. Sommigen komen een kop koffie drinken en de krant lezen, anderen willen graag even een praatje maken met een van de vrijwilligers. Een van de buurtbewoners die hier actief zijn als gastvrouw is Geertje Feikens. Meerdere keren per week heet ze hier verschillende wijkbewoners welkom.

Laagdrempelig

Voordat Geertje bij Michi Noeki actief werd als vrijwilliger, kwam ze hier net als andere bezoekers gewoon een keer binnenlopen. "Ik fietste er veel langs en ben toen een keer naar binnen gegaan. Het was leuk om daar eens een kop koffie te drinken en daarna ging ik er vaker naar toe. Op een dag bedacht ik: ik wil mijn handen hier zelf uit de mouwen steken.

Toen ik Miranda Dontje tegenkwam, die hier zorgt voor het vrijwilligersrooster, vroeg ik haar of ik ook bij Michi Noeki mocht komen werken. Ik kon snel beginnen en zelfs eerst een maand op proef werken om te kijken of ik het leuk vond. Inmiddels werk ik er ruim een jaar. Drie dagdelen in de week."

Betrouwbaar

Als vrijwilliger ben je ook een beetje een praatpaal, vertelt Geertje. "Sommige mensen gaan jou hun levensverhaal vertellen. Als vrijwilliger moet je daar goed mee kunnen omgaan. Het is dus belangrijk dat je als gastvrouw wel een beetje sociaal en invoelend bent." Omdat Geertje aan die eis voldoet, kan ze mensen het gevoel geven dat ze "thuis" zijn. Soms helpt ze een bezoeker

met een vraag en verwijst hen door naar de WIJ in de Oosterpark, waar bewoners terecht kunnen met sociale en andere vragen. "Er hangt een heel ontspannen sfeer, mensen komen elkaar hier tegen en maken een praatje, drinken een kopje koffie of doen een puzzeltje."

Zelf voelt Geertje zich gelijkwaardig aan de bezoekers die bij Michi Noeki langskomen. Sommige mensen delen veel, maar alles wat verteld wordt, blijft tussen de vier muren. Geertje en alle andere vrijwilligers zijn daar discreet in.

Gemis

Voor sommige bezoekers is Michi Noeki zo belangrijk geworden dat ze het missen als ze er even niet spontaan binnen kunnen lopen. Zo ook in de zomer, toen de ontmoetingsplek tijdens de bouwvak drie weken dicht was. Een van de vaste bezoekers vond dat jammer en heeft toen samen met Geertje en haar collega een tripje georganiseerd. In plaats van naar de Michi Noeki gingen ze samen naar het Floreshuis, het wijkcentrum in de Korrewegwijk, waar ze niet alleen koffie hebben gedronken maar zelfs een kleine rondleiding hebben gekregen.

De ontmoetingen bij Michi Noeki leveren niet alleen de bezoekers veel op, maar ook de vrijwilligers. Geertje vertelt dat het ook tegen haar eigen eenzaamheid werkt, dat het haar ook nieuwe vriendschappen oplevert. Zo zijn Geertje en haar collega Janneke inmiddels ook vriendinnen geworden. Ze wil dit werk zo lang ze kan blijven doen. "Ik vind het heel fijn om hier als gastvrouw te werken. Ik hou van de sfeer bij Michi Noeki en van de mensen die komen met hun eigen verhaal." ♦

Tekst: Ans Straatman

Meer bekijken
over Michi Noeki?

Bekijk dan via de QR-code
de YouTube-video over
verschillende medewerkers,
vrijwilligers en bezoekers.



Fotografie: Bachir Benchagra

Rock 'n' roll bij De Riepe: een portret van Cherish Thé

Waarschijnlijk heb je hem wel eens gelezen, of op z'n minst aangeboden gekregen in de stad of bij de supermarkt: de lokale straatkrant de Riepe. Deze straatkrant, vernoemd naar het Groningse woord voor stoep, informeert lezers over allerlei onderwerpen die op straat leven. Op deze manier probeert de redactie de kloof tussen dak- en thuislozen en alle andere Noorderlingen te verkleinen.

Dankzij het bestaan van de krant worden niet alleen dak- en thuislozen geholpen; ook voor een aantal redactieleden biedt dit werk mooie kansen. Omdat sommige posities binnen de redactie deel zijn van een participatietraject, kunnen de redacteuren belangrijke werkervaring opdoen. Samen zorgt de redactie ervoor dat het magazine elke maand uitgebracht kan worden. Daarna wordt de krant verkocht door dak- en thuislozen die een deel van de opbrengst mogen houden. Het andere deel stroomt terug in het project zelf zodat de straatkrant kan blijven bestaan.

Meedere studies

Een van de redactieleden die zich inzetten om deze bijzondere verbinding mogelijk te maken is Cherish Thé. Tien jaar geleden wilde ze wel wat meer reuring en daarom verhuisde ze vanuit Hoogezand naar Groningen. Tijdens haar middelbare school periode en de tijd daarna was Cherish samen met haar vader mantelzorger voor haar zieke moeder, waardoor het lastig was om een baan te hebben. Later is ze verder gaan leren en een tijd werkzaam geweest in de mode. Maar de mode-industrie bleek het toch niet te zijn voor haar. Daarom ging ze journalistiek studeren: ze hield altijd al van taal en als kind was ze ook altijd aan het schrijven.

Cherish heeft de afgelopen jaren veel vrijwilligerswerk gedaan en taal en mensen kwamen daarin steeds weer terug. Zo begeleidt ze bij Humanitas Eritrese vrouwen bij het leren van de Nederlandse taal. Voor haar is het een hobby en ze beleeft er veel plezier aan. Hoewel ze geniet van het vrijwilligerswerk, is de wens om weer een reguliere baan te vinden er zeker ook. Ze werkt er hard aan, maar is ook onzeker geworden over haar eigen kunnen omdat ze haar studie al lang geleden heeft

afgerond en omdat ze vaak is afgewezen. Kan ze het nog wel? Is ze wel goed genoeg?

Een hechte band

Sinds een half jaar heeft Cherish een participatiebaan als kunstredacteur bij de Riepe, voor vier dagen per week. Ze is alle dagen aanwezig omdat ze het gevoel van een betaalde baan zoveel mogelijk wil evenaren. Voor haar is de redactie van het straatmagazine als een warm bad. Vanaf de eerste dag voelt ze zich heel erg welkom. De Riepe heeft een grote redactie en elk redactielid heeft een eigen verleden. Dat schept een band en maakt de redactieleden ook open naar elkaar toe, omdat iedereen weet dat je jezelf mag zijn. Daardoor is de sfeer ook ontspannen: niets móét. Ze zijn er voor elkaar en als iemand iets moeilijk vindt of iets niet weet, dan helpen ze elkaar. Zo was Cherish een keer invalsecretaris en werd haar gevraagd notulen te maken van een redactievergadering. Ze had dit nog nooit gedaan bij zo'n grote redactie en achteraf bleek dat ze een te uitgebreid verslag had gemaakt. Gelukkig voelde ze zich vrij om dit te bespreken en er werd ook heel positief op gereageerd. Ze werd meteen geholpen en leerde hoe ze dit een volgende keer anders kon doen.

Samen groeien

Inmiddels schrijft ze voor de Riepe niet alleen hoofdartikelen, maar ook voor verschillende rubrieken: de Businessclub, Kunst op Straat en de horoscoop. Daarnaast denkt ze mee over thema's voor volgende magazines. Binnen de redactie van het tijdschrift ligt de focus op ieders persoonlijke ontwikkeling. Voor ieder talent is er alle ruimte alle ruimte en het wordt juist gewaardeerd dat iedereen anders is.



Fotografie: Bachir Benchagra

Kort nadat Cherish begonnen was bij de Riepe, werd haar gevraagd of ze een artikel voor de kunstrubriek wilde schrijven. Spannend, want wat als het niet goed bleek te zijn? Gelukkig stond ze er niet alleen voor. Ze kreeg hulp van haar collega's die met haar meelazen. Haar artikel 'Het meisje op de schommel' werd goed ontvangen en ze kreeg opbouwende kritiek. Dit proces heeft haar een heel goed gevoel en veel zelfvertrouwen gegeven. Zoveel zelfs, dat ze nu ook alweer solliciteert op reguliere banen.

Rock 'n' roll

Naast schrijven heeft Cherish nog meer hobby's, waaronder muziek. Thuis werd er veel geluisterd naar The Cure (door haar vader) en Abba (door haar moeder). Verrassend is dan ook haar muziekvoorkeur: ze houdt namelijk enorm van rock 'n' roll. Als achtjarig meisje hoorde ze Jailhouse Rock van Elvis Presley op de radio en ze wist instinctief dat dit haar soort muziek is. Zelf zingt Cherish ook graag en ze vindt het leuk om naar concerten »



te gaan, bijvoorbeeld naar die van 's werelds beste Elvis vertolker, Dwight Icenhower.

Toekomstplannen

Terwijl ze geniet van haar redacteursbaan bij de Riepe heeft ze aan dromen en ambities geen tekort: werken als redacteur, les geven als NT2 docent en *last but not least*, een boek schrijven. Het moet een kinderboek worden, een boek met een boodschap waarmee ze kinderen en volwassenen kan helpen. Bijvoorbeeld over pesten, wat haar na aan het hart ligt omdat ze zelf in haar jeugd ook erg is gepest. Toen was ze nog een

Nu is Cherish een zelfbewuste, stralende vrouw die actief werkt aan het waarmaken van haar dromen

heel verlegen meisje en vond ze het moeilijk voor haar zelf op te komen. Gelukkig is dat inmiddels verleden tijd. Nu is Cherish een zelfbewuste, stralende vrouw die actief werkt aan het waarmaken van haar dromen. ♦

Tekst: Esther Halma

Dansen voor iedereen!

Ze komen elke week naar verschillende wijken in Groningen om samen te zijn: dansorganisatie Bolingo. Of eigenlijk een dansorganisatie-plus, want ze doen veel meer dan dansen. Bolingo verbindt mensen via dans en muziek. Het is een danscommunity, of liever, een dansfamilie. De organisatie biedt wekelijkse dansmomenten aan op verschillende locaties in de Stad waarbij het gaat om bewegen, plezier hebben en samenkomen. Pasjes leren is niet nodig. Het maakt niet uit hoe je meedoet, maar dát je meedoet. Nieta Lolkema en Rōbin Frieling vormen samen met drie anderen het dagelijks bestuur van de organisatie. Na een van de danslessen vertellen ze over wat Bolingo precies is en doet.

Fotografie: Eline Doornbos





Het is een danscommunity, of liever, een dansfamilie

Plezier

Nieta vertelt dat Bolingo in 2023 is opgericht. "Het kwam uit onze eigen behoefte aan contact. We merkten dat dansen een mens heel goed doet en het mensen verbindt. We begonnen in een buurtcentrum maar dat ging dicht in de zomerperiode. Veel mensen vielen toen in een gat. En we merkten vanuit onze eigen ervaring hoe waardevol dansen en verbinden in een laagdrempelige omgeving kan zijn. Dans biedt niet alleen plezier, maar helpt ook bij het verwerken van moeilijke gebeurtenissen. Het geeft steun in zware tijden en draagt bij aan persoonlijke ontwikkeling en groei. Daarnaast versterkt het zowel de mentale als de fysieke gezondheid. Deze overtuiging vormt de basis van Bolingo: een plek waar iedereen welkom is om te dansen, zichzelf te zijn

en samen kracht en vreugde te vinden. Ook hou je bewegen veel makkelijker vol als het leuk is en je het samen doet!"

"Ja, toen het buurtcentrum tijdelijk dicht ging hebben we zelf een zaaltje gehuurd. Daar zijn we met onze danslessen begonnen en dat liep als een trein," gaat Röbin verder. "Want bij gewone dansscholen gaat het om de pasjes en soms ook competitie, bij ons gaat het om het contact en het plezier en niet hoe goed je kunt dansen."

Röbin geeft daarbij aan dat je trauma's van je af kunt dansen: "Mentale therapie met lichamelijke therapie is bewezen effectief te zijn." Bolingo betekent dus nog meer dan enkel de danslessen.

Iedereen welkom

"Iedereen is welkom, alle leeftijden, kleuren, genders, etc.," vertelt Nieta. "We richten ons niet op bepaalde groepen, het maakt niet uit wie en wat je bent. Wij luisteren naar de behoeftes of wensen van de deelnemers. Of je nu wel of niet werkt, het maakt niet uit, iedereen heeft het soms nodig stoom af te blazen. Toevallig hadden wij, Röbin en ik, samen een pakketpunt voor pakjes en kwamen zo in contact met veel mensen. Daardoor hadden

we best wel een groot netwerk opgebouwd in het wijkcentrum. Zo konden we groeien."

We zorgen voor elkaar

"Bij ons is het sociale aspect het belangrijkste: hoe gaat het met jezelf, je ouders, kinderen of huisdier? We vieren ook de verjaardagen van de deelnemers, of staan stil bij verdrietige gebeurtenissen. We zorgen voor elkaar," vult Röbin aan. "Daarom ligt er altijd een kalender bij de lessen voor wie dat wil, wij zorgen voor elkaar."

In sommige gevallen kunnen mensen doorverwezen worden naar andere organisaties, legt Nieta uit: "Voor heel moeilijke vragen hebben we contacten met samenwerkingspartners, zoals de Voedselbank bij armoede of Kansrijk Groningen, om je leven weer beter op de rit te krijgen. Het gaat vooral om ervaringsdeskundigen, mensen die ook al veel hebben meegemaakt en op basis van gelijkwaardigheid kunnen helpen."

Vertrouwensband

"We bereiken veel mensen vanwege de vertrouwensband die we intussen hebben opgebouwd door overal veel aanwezig te zijn," gaat Röbin verder. "We krijgen bijvoorbeeld ook vragen van mensen die wel naar een evenement of feest willen, maar daar niet alleen naartoe durven te gaan. Dan zoeken we mensen die het leuk vinden om mee te gaan. Alles wat we doen is bedoeld om het leven leuker te maken."

Gratis voor de minima

"Vrijwilligers zijn ook welkom", vertelt Nieta. "We hebben inmiddels een team van twaalf

vrijwilligers die allerlei hand- en spandiensten doen. Verder werken we met betaalde freelancers die de lessen verzorgen."

Om de danslessen toegankelijk te houden, blijven de kosten laag. "Het kost maar acht euro per week om mee te doen", merkt Nieta op. "Dan mag je onbeperkt alle lessen volgen, waar en wanneer je maar wilt. En je mag gewoon te laat komen, niemand maakt daar een probleem van. Houders van de Stadspas krijgen 50% korting. Via het Volwassenen Fonds Sport en Cultuur en het Jeugdfonds Sport en Cultuur, voor de minima, kun je gratis meedoen. Wij vallen onder cultuur."

De naam Bolingo

Waar komt de naam Bolingo eigenlijk vandaan? Nieta: "De naam Bolingo is bedacht door een bestuurslid die ook DJ is en onder andere veel Congolese muziek draait. Bolingo betekent liefde in het Lingala, één van de talen die in Congo wordt gesproken. En dat is wat wij willen geven aan onze deelnemers en aan elkaar." ♦

Tekst: Annette Doornbosch



Fotografie: Eline Doornbos

Ben je ook
geïnteresseerd in de
bijeenkomsten
van Bolingo?

Neem een kijkje op hun
website via de QR-code,
of neem contact op via
hola@bolingo-verbndt.nl



Woorden én daden: opbouwwerk in de wijk

Lub Snijder en Jefte Ketelaar trekken met z'n tweeën door de Oosterparkwijk om het gesprek aan te gaan met bewoners. Namens WIJ doen ze samen opbouwwerk: ze maken kennis met buurtbewoners en maken ongehaast een praatje. Ze luisteren naar wat mensen graag willen doen en denken na over welke initiatieven er in de wijk nodig zijn. Aandacht en verbinding staan centraal in alles wat ze doen. Lub doet dit werk al langer, terwijl Jefte een maand geleden begonnen is met haar stage als opbouwwerkster.

Voor en door de wijk

Naast hun werk op straat proberen Lub en Jefte ook nieuwe initiatieven op te zetten en blijven ze betrokken bij de projecten die al bestaan. Dat loopt heel organisch in elkaar over, want de projecten worden draaiende gehouden door dezelfde buurtbewoners die ze op straat tegenkomen. "In de Oosterparkwijk is er heel veel draagvlak voor initiatieven vanuit de wijk", zegt Lub. "Veel bewoners zijn betrokken bij projecten of het organiseren van evenementen. Hun inzet is essentieel om die initiatieven te kunnen behouden."

Repair Café

Een van de projecten die al langer loopt is het Repair Café. Elke eerste zaterdag van de maand kunnen buurtbewoners langskomen in wijkcentrum bij van Houten om hun kapotte spullen te (laten) repareren. Het project is opgezet vanuit WIJ, onder andere door Lub. Hij heeft een achtergrond in techniek en werkte eerder onder andere als monteur en als technicus bij defensie en de NS. Toch trok de sociale kant van zijn werk hem altijd erg aan, dus het opzetten van een Repair Café was een ideaal project voor Lub. "Maar", zegt hij nadrukkelijk, "hoewel het helpt dat ik die achtergrond heb, zijn het echt de wijkbewoners die het initiatief draaiende houden. We hebben twaalf vrijwilligers die de reparaties uitvoeren."

Het doel van het Repair Café is om duurzamer met spullen om te gaan en voor meer verbinding te zorgen. Bezoekers worden welkom geheten door een gastvrouw, die een praatje maakt en vraagt wat iemand nodig heeft. Zo verwijst ze iedereen door naar iemand met verstand van zaken, want de vrijwilligers hebben verschillende specialiteiten. De een weet goed hoe je kleding kunt herstellen, en een ander is bijzonder goed met stofzuigers. Ondertussen gaan de vrijwilligers het gesprek aan met de bezoekers. Mensen kunnen

bij het Repair Café over van alles komen praten met elkaar.

Leren repareren

Ook Jefte komt naar het maandelijkse Repair Café, ook al is ze normaal gesproken vrij op zaterdag. "Het is fijn om zo in de wijk te zijn en heel leuk om op die manier mensen echt te ontmoeten. Ik geniet ervan om die verbinding op te zoeken." Ondertussen steken alle deelnemers er ook dingen van op, vertelt Lub. "We repareren niet alleen het product, maar we leren mensen ook hoe ze zelf dingen kunnen doen. Dat doen we door mensen uit te nodigen om mee te kijken. Ook als je niets hebt dat gerepareerd hoeft te worden, ben je van harte welkom om langs te komen."

Geven

Elke keer komen er richting de twintig bezoekers naar het café, maar niet iedereen neemt hun spullen ook weer mee naar huis. Buurtbewoners kunnen ook kapotte dingen doneren. Dan wordt het gerepareerd en geschonken aan weggeefwinkel Cindy, die ook in de Oosterparkwijk zit. "Wekelijks komen daar 450 klanten," gaat Lub verder, "dus het is echt nuttig als wij die gerepareerde spullen naar de weggeefwinkel brengen." Enkele vrijwilligers van het Repair Café zijn ook actief buiten de wijk. "Ze geven ook gastlessen op het Alfa-college namens het café, bijvoorbeeld in het kader van de week van de duurzaamheid. Het is mooi dat projecten op meerdere plekken voor verbinding kunnen zorgen."

Hoewel het meestal om huishoudelijke apparaten of om kleding gaat, komt er ook wel eens iets heel bijzonders binnen bij het café. Het mooiste wat Lub ooit heeft gerepareerd was een grammofoon. "Het was een oude houten van rond het jaar 1930, met zo'n hoorn erop. We hebben

Fotografie: Bachir Benchagra



hem uit elkaar gehaald, maar we konden geen nieuwe onderdelen krijgen in Nederland. We hebben een veer uit de Verenigde Staten besteld en hem alsnog gerepareerd. Toen het klaar was kwam de eigenaresse met een flinke taart langs om hem weer op te halen."

Jeugd

Jefte is sinds een maand stagiaire, en geniet erg van haar nieuwe ervaringen binnen het opbouwwerk. "Ik studeer social work in Leeuwarden en dit is mijn afstudeerstage", vertelt ze. Bij een eerdere stage was ze ook al aan het werk in de Oosterparkwijk. "Ik liep in mijn tweede jaar stage bij WIJS, waar we ook samenwerkten met WIJ. Dus ik kende de organisatie al. Het opbouwwerk trekt me aan omdat je veel in de wijk komt en echt contact hebt met mensen. Er worden vanuit de wijken veel boeiende projecten opgezet."

Ondertussen is Lub blij dat er een jongere aanwas is. "Ouderen zitten vaak wat vaster in hoe ze het al jaren doen. Jongeren zijn over het algemeen wat opener ingesteld en komen zelf met nieuwe ideeën. Daarom is het belangrijk dat jongeren betrokken blijven. Dan blijven we bezig met wat we ook anders kunnen doen." Zelf probeert hij daar ook een steentje aan bij te dragen. "Alles wat

ik weet, wat ik kan en wat ik heb, deel ik daarom met een volgende generatie."

Nieuwe initiatieven

Er wordt ook gedacht aan het opzetten van nieuwe projecten. Zo is Lub nu aan het onderzoeken of er klussendienst kan worden opgebouwd, waarbij buurtbewoners klussen kunnen doen voor andere buurtbewoners die dat zelf niet kunnen. Maar een dergelijk initiatief opzetten is niet zomaar gepiept. "Er moet eerst een stichting voor worden opgericht. En je moet mensen hebben die dingen doen en organiseren. Maar als ze eenmaal zijn opgezet en buurtbewoners zich daarvoor inzetten, zie je dat het meteen leidt tot meer verbinding in de wijk."

Terwijl ze met dit werk haar studie aan het afronden is, denkt Jefte ook na over wat ze daarna gaat doen. Met haar studie kan ze meerdere kanten uit, maar als ze kan gaat ze wellicht door met het doen van opbouwwerk. "Ik vind het heel mooi hoe je in dit werk echt tijd en aandacht kunt geven aan mensen, zonder het gevoel te hebben dat je zo snel mogelijk weer door moet. Door goed te luisteren kunnen we helpen de buurt te verbeteren en mensen verbinden." ♦

Tekst: Johnno Bosma

Een creatieveling in haar element

Eigenlijk wilde ze het liefst zelf deelnemer zijn, maar alle werkplaatsen zaten al vol. Dus toen Minke Koopman (43) de oproep van Sunnemeerten Parade zag voor vrijwilligers, dacht ze meteen, “dat lijkt me heel erg leuk.”

Betoverend

Het is de allereerste editie van Sunnemeerten in Groningen. Voor wie het nog niet kent, stel je voor: het is november, het is pikdonker maar in het centrum van de stad beweegt een colonne van zacht licht door de straten. Daar is het alles-behalve donker. Er is muziek, er zijn performances en zelfgemaakte lichtsculpturen trekken aan het publiek voorbij. Sommige levensgroot, andere veel kleiner. En de mensen langs de kant, jong en oud, laten zich mee voeren in deze wonderlijke wereld met een magische sfeer. Dat is de Sunnemeerten Parade in Groningen. Een betoverend lichtjesfeest rondom Sint Maarten voor en door Groningers.

Vrijwilligers in de hele stad

De parade is over komen waaien vanuit Utrecht. Initiatiefneemster Hannelore Duynstee zag eens de Sint Maarten Parade in de Domstad en dacht toen meteen, “dit willen we ook in Groningen.” Ze zocht andere enthousiastelingen, richtte een stichting op en de eerste Groningse editie is een feit. In een vijftal werkplaatsen, verdeeld over Stad, maken groepen stadjs de lichtsculpturen, onder begeleiding van professionele kunstenaars en vrijwilligers. Minke is daar een van de spinnen in het web. Elke zaterdag is ze te vinden in de werkplaats bij het Oude RKZ. Ze zorgt er voor dat alle materialen er zijn, houdt alles in de gaten, maakt koffie en thee, zorgt voor iets lekkers en ze assisteert de deelnemers met hun werk.

Talent

Minke maakt zelf ook hele mooie dingen, ze is namelijk beeldend kunstenaar en illustrator. Ze is

opgegroeid in Groningen en afgestudeerd bij de opleiding Autonome Beeldende Kunst van Academie Minerva. Als klein meisje wilde ze visagiste, kapper én illustrator worden. Dat laatste is het geworden en ze vindt het heerlijk zich te omringen met andere creatieve mensen. Zo verzorgt ze ook allerlei hand- en spandiensten bij de cursus keramiek en de kinderwerkplaats bij VRIJDAG. En ze kwam er achter dat werken met kinderen wel heel goed bij haar past. Minke was ook meerdere middagen in de lichtjestent op Noorderzon. Dit was eigenlijk een voorproefje op de werkplaatsen met volwassenen, vertelt Minke: “De lichtjestent was speciaal voor kinderen. Hier konden zij met pitriet en rijstpapier eigen lampionnetjes maken. Sommige kinderen waren wel anderhalf uur in de weer met hun werkstuk! Er was helemaal geen sprake van een spanningsboog”, zegt ze lachend.

Al deze creaties zullen ook te zien zijn langs de route van de Sunnemeerten Parade begin november. Minke zag heel veel enthousiasme die middagen in de tent. In de eerste plaats van de jonge deelnemers, maar ook van hun ouders die wel mogelijkheden zagen voor creatieve kinderveestjes. Daarnaast waren er juffen en meesters die enthousiast werden over toepassingen met dit materiaal in de klas.

Met elkaar

Minke vertelt dat ze zelf best wel chaotisch is en mede daarom spreekt het project van Sunnemeerten Parade haar ook erg aan: met maar heel weinig materialen – namelijk, wilgentenen, pitriet en rijstpapier – op een hele simpele manier iets wonderschoons maken. Ze vindt het ook heel interessant om onderdeel te zijn van een



Fotografie: Wendy Bruins

groepsdynamiek, en er van te leren. Door mensen te assisteren en te ervaren hoe verschillend iedere persoon is. Bijvoorbeeld in hun werkwijze, hoe ze het liefst werken, alleen of met elkaar. De ene persoon begint gewoon ergens, maar een ander gaat eerst schetsen en onderzoeken. Dit hele proces en ook de creatieve sfeer, de ruimte die er is voor iedereen en het samenwerken met elkaar, zorgen er voor dat Minke ook helemaal in haar element is.

Hoewel het ook intensief is, krijgt ze er veel energie voor terug. Daarom zou ze dit soort

vrijwilligerswerk iedereen aanraden. In dit werk ervaart ze dat ieder elkaars gelijke is en ieder de ruimte krijgt het op zijn eigen manier te doen. Dat spreekt Minke erg aan. Ze heeft in verleden ook wel ander werk gedaan, bijvoorbeeld administratief werk. Maar het werken volgens protocollen paste toch helemaal niet bij haar en ze werd er erg ongelukkig van. Geef haar maar die ruimte, het onderzoek, en zeker niet de standaard. Want het kan altijd anders en mooier. ♦

Tekst: Esther Halma



Hamelhuys Groningen

Er is meer dan kanker

Als je de diagnose kanker krijgt, stort je wereld in. Vragen waar je vroeger nooit aan dacht, hoe lang heb ik nog, is het te genezen, wat betekent dit voor mijn gezin, moet ik chemotherapie, hoe nu verder... Je belandt in een emotionele achtbaan, waar je niet zomaar uitkomt. Mensen drukken de ziekte vaak weg, om anderen daar niet mee te confronteren. Bovendien heb je ook nog eens het gevoel dat je er alleen voor staat.

Sinds een jaar of tien hoeft dat niet meer. Toen Josje Hamel vijftien jaar geleden te horen kreeg dat ze een uitgezaaid melanoom had, stortte haar wereld in. Haar werk als onderwijzeres, wat zij met hart en ziel deed, kon zij niet meer doen. Ze zocht naar zingeving en door haar vrijwilligerswerk bezocht ze op 4 februari 2015, Wereldkankerday, een bijeenkomst in Amsterdam. Daar kwam ze in aanraking met mensen van inloophuizen voor (ex-) kankerpatiënten en hun naasten.

Hamelhuys

"Ik werd zo geraakt door het concept waarin lotgenoten en vrijwilligers elkaar op gelijkwaardige wijze ontmoeten", vertelt Hamel. "Op de terugreis zocht ik op het internet of er ook zo'n plek was in Groningen, maar die was er niet. Zo kwam ik op het idee om ook in Groningen een plek te starten. Op die datum werd het Hamelhuys in mijn hoofd geboren."

Nanda

Nanda (28) schuift aan. "Een tante van mij is overleden aan kanker en mijn vader heeft het. Een vriendin van mij werkte hier al en dit leek bij mij te passen. Het is prachtig om mensen in een huiselijke omgeving te helpen. Niet alleen met hun ziekte zijn, maar juist met hun verwerking, omgang met naasten etc. Een luisterend oor zijn, zodat mensen hun verhaal kwijt kunnen. Daarnaast hebben wij een heel activiteitenprogramma waar iedereen die binnenloopt met iets anders bezig kan zijn dan ziek zijn. Ik ben kinder-fysiotherapeute, dus het zorgen zit in mijn aard."

Samanta

"Voor mij gaat het vooral om saamhorigheid en de verbinding," vult Samanta (32) aan. "Mensen hebben hier het gevoel dat zij er niet alleen voor staan, dat ze niet de enigen zijn, door met elkaar te delen vanuit betrokkenheid en verbinding. Je kan en mag hier alles zeggen. Kanker is een ingrijpende ziekte, maar achter die ziekte schuilt een mens die gezien en gehoord wil worden. Er is altijd een luisterend oor in een vertrouwde omgeving. De huiselijke sfeer is bewust gekozen, om de drempel zo laag mogelijk te houden. Wij als vrijwilliger gaan daar, vanuit betrokkenheid, naar op zoek en ontdekken ook steeds meer over onszelf. Mijn zelfbeeld is heel erg veranderd. Mijn jeugd was niet altijd rozengeur en maneschijn. Maar ik ben nu ook onderdeel van een community. Ik doe er ook toe en mag hier zijn zoals ik ben. Mijn zorgzaamheid en liefde voor mijn medemens kan ik laten zien."

"Door hier te werken ben ik veranderd 'meent Nanda, 'ik heb meer leren praten over emoties, krop veel minder gevoelens op en ben opener naar mijn vrienden. Mijn leven is daardoor een stuk rijker."

"Mensen die hier binnenlopen worden met open armen ontvangen. Wat je verhaal ook is, er is altijd een warm welkom," aldus Samanta. ♦

Tekst: Arnold de Meijer



“Uiteindelijk hebben we elkaar allemaal nodig”

In het zuiden van Vinkhuizen bevindt zich Magma, een complex waar ongeveer twintig organisaties allerlei sociale, culturele en sportieve activiteiten opzetten die buurtbewoners dichterbij elkaar brengt. Twee van die organisaties – kickboxschool Mansouri gym en het jeugdhonk Respect 050 – worden gerund door Sukayna el Mansouri en haar vader Achmed. Met beide projecten werken ze aan meer verbinding in de wijk en bieden ze wijkbewoners een veilige ruimte om zichzelf te ontwikkelen.

Gedreven

Tijdens haar jeugd in Vinkhuizen, werd de liefde voor sport Sukayna met de paplepel ingegoten. Haar vader richtte Mansouri gym op, en zelf trainde Sukanya hier ook veel toen ze als kind op hoog niveau sportte. “Ik heb wel echt een passie voor kickboxen”, vertelt ze. “Het heeft me enorm veel gebracht. Ik heb er op sociaal vlak veel van geleerd, maar het heeft me ook discipline bijgebracht en ik ben er heel gedreven door geworden.”

Haar gedrevenheid blijkt uit alles wat ze vertelt over waar ze zich de laatste jaren mee bezig heeft gehouden. Op haar veertiende werd ze Nederlands kampioen kickboxen, en op haar vijftiende won ze ook de Europese titel. Na de middelbare school begon ze een HBO-studie en stroomde na een jaar door naar de universiteit. Inmiddels is ze twintig, en hoopt dit jaar haar universitaire master Rechten af te ronden. Ondertussen traint ze ook nog veel, is ze betrokken bij het jeugdhonk en geeft ze sportlessen, voornamelijk aan vrouwen.

Sterker met elkaar

Samen met Achmed houdt ze de sportschool en Respect 050 vrijwillig draaiende. “We komen hier samen met mensen uit allerlei culturen en met verschillende achtergronden. Iedereen heeft een eigen verhaal en zo leren we van elkaar. Als je iets nodig hebt kun je op iemand afstappen en vragen: ‘Jij weet hoe dit moet toch?’. Uiteindelijk hebben we elkaar allemaal nodig en kunnen we elkaar helpen groeien.” Op die manier is er een

echte gemeenschap ontstaan. Als er een groter evenement wordt georganiseerd hoeven Sukayna en Achmed niet op zoek te gaan naar vrijwilligers: ouders en buurtbewoners komen graag helpen. “Mensen komen koken of begeleiden sporters tijdens het evenement. We proberen echt één grote familie te creëren.”

Jongeren

Het is vooral de jeugd die op de activiteiten afkomt, vertelt Sukayna: “Iedereen is welkom, dus ook iemands leeftijd doet er zeker niet toe. Maar de grootste groep waar we mee werken zijn de jongeren. Het is ook leuk om met hen bezig te zijn omdat de jeugd de toekomst heeft. Met deze projecten kunnen we ze helpen waar het kan. We leren kinderen en jongeren dat je zelf voor dingen moet werken, maar ook hoe je respectvol met anderen omgaat.”

Sukayna en Achmed wilden graag nog meer jongeren bij elkaar brengen en op die manier is Respect 050 ontstaan. “Het is een plek waar iedereen gelijkwaardig is”, gaat Sukayna verder. “Het gaat erom dat jongeren respect voor elkaar hebben en van elkaar leren. Ze kunnen hier naartoe komen om samen leuke dingen te doen. Er is een muziekstudio, ze kunnen samen series of sportwedstrijden kijken, of gewoon spelletjes doen. Maar er komen ook kinderen om hier hun huiswerk te maken. We willen dat het een plek is die jongeren uit de wijk bij elkaar brengt.” Ondertussen wordt er door Sukayna en »



Achmed voor gezorgd dat de sfeer altijd open en goed is. "Als er onderlinge problemen zijn zetten we ze bij elkaar aan tafel en gaan we het gesprek aan. Vaak verdwijnt de spanning dan al snel en zijn ze in een paar minuten vergeten wat het probleem eigenlijk was."

Discipline

Ondertussen leren kinderen ook prioriteiten te stellen. "Het is belangrijk om mee te geven wat echt belangrijk is", zegt Sukayna. "Als kinderen naar de gym komen en hun huiswerk nog niet gemaakt hebben, zeggen we dat ze dat eerst moeten doen voordat ze komen sporten. En als kinderen lastig zijn, geven we ze de keuze om óf naar huis te gaan óf echt mee te doen. We helpen ze om te focussen. Het is heel mooi om te zien hoe kinderen meer zelfvertrouwen krijgen als ze langer bij ons trainen. Soms komen ze hier heel verlegen binnen, maar na een paar maanden kun je zien hoe ze uit hun schulp kruipen."

Ook door het kickboxen zelf doen de deelnemers belangrijke vaardigheden op. Volgens Sukayna gaat het namelijk om veel meer dan vechten. "Kickboxen is ook een beetje als schaken. Het draait ook om afwachten en tactiek. Je leert incasieren, verdedigen en aanvallen. En wat ook heel belangrijk is, is dat je leert om het gewoon te durven doen."

Vrouwen

Binnen beide projecten wordt er specifieke aandacht besteed aan een ontspannen omgeving voor meisjes en vrouwen. Daarom worden er

women only avonden georganiseerd. Bij de kickboxlessen is Sukayna dan de trainster. "Door lessen te geven speciaal voor vrouwen kunnen we ze weerbaarder maken. We bieden een omgeving waarin ze zichzelf kunnen zijn, onder de mensen komen en van elkaar kunnen leren. Het is een laagdrempelige plek, maar sommigen blijken echt heel erg fanatiek te zijn. Ik ben vaak van ze onder de indruk en vertel ze regelmatig dat ik trots ben dat ik ze dit kan leren."

Ambities

Hoewel ze nog steeds fanatiek sport, ligt de focus van Sukayna op het moment niet meer op kickboxen. Nadat ze op haar achttiende een ongeluk kreeg besloot ze zich vooral te richten op haar studie. Hoewel ze merkt dat ze zich door het ongeluk soms nog steeds moeilijk kan concentreren, studeert ze met discipline. "Ik weet dat ik niet op het laatste moment kan beginnen met opdrachten. Dus ik begin direct en studeer hard. Ik twijfel nog tussen verschillende richtingen, maar ik weet wel dat ik advocaat wil worden. Want ik weet dat ik voor gerechtigheid sta."

Ondertussen blijft ze zich inzetten voor meer verbinding tussen mensen, binnen en buiten de wijk. "We moeten meer met elkaar praten, en meer naar elkaar luisteren. We hebben als mensen vooroordelen en gaan snel van allerlei dingen uit, maar gesprekken kunnen zoveel ophelderen. Daarom moeten we het gesprek juist aan durven gaan en dingen met elkaar blijven doen." ♦

Tekst: Johnno Bosma

Colofon

Dit boekje is een uitgave van link050 / Stichting WerkPro
Herestraat 100, 9711 LM Groningen
info@link050.nl
Vrijwilligersnieuws@link050.nl

Interviews en teksten:

Johnno Bosma (Hoofdredacteur VrijwilligersNieuws link050)

Tekst: Esther Compaan, Annette Doornbosch, Eigenheimer, Esther Halma, Yvonne van de Laan, Arnold de Meijer, Ans Straatman

Fotografie: Rolf Hamminga, Wendy Bruins



Vormgeving door:



Vormgeving: Maico van Dijk

Fotografie: Bachir Benchagra, Kevin Bekkering, Eline Doornbos, Judith Lechner, Naomi Norg.

Illustratie: Rachel Smits

Mede mogelijk gemaakt door:



link050 Dé vrijwilligerscentrale

Wat is link050

Link050 is Dé vrijwilligerscentrale van de gemeente Groningen. Wij beheren de vrijwilligersvacaturebank en ondersteunen vrijwilligersorganisaties op meerdere wijzen op het terrein van vrijwillige inzet. Je kunt ons vinden aan de Herestraat 100, ons mailadres is: info@link050.nl

Fondsen en subsidies bemiddeling via link050!

Als stichting / vereniging kun je (aanvullende) subsidie-én fondsen gelden aanvragen voor een project, activiteit of buurtinitiatief. Wil je weten waar je een aanvraag kan doen maak dan een afspraak met één van onze adviseurs. Wij stellen een lijst samen met mogelijke fondsen waar je een aanvraag zou kunnen doen. Deze lijst wordt samengesteld op basis van het werkterrein van je organisatie. Je kunt een afspraak maken via: 050- 30 51 900.

Vrijwilligers vacaturebank en participatiebanen!

Ben je op zoek naar vrijwilligers of wil je advies met betrekking tot werving? Dan ben je bij link050 op het juiste adres. Je kunt je oproep plaatsen in onze vacaturebank. We kunnen je ondersteunen bij het schrijven van een inspirerende vacaturetekst, onze social media kanalen benutten om voor jou te werven en nog veel meer. Vraag naar de mogelijkheden.

Fonds Goed Idee

Fonds Goed Idee is een fonds dat projecten voor kinderen/jongeren, georganiseerd door inwoners en/of non-profit organisaties, financieel ondersteunt. Heb je als bewoner of organisatie een goed idee? Laat het ons weten. We stellen max 1500 euro beschikbaar per goed idee voor kosten van de activiteiten.

Vertrouwenscontactpersoon

Ben je vrijwilliger of heb je een participatiebaan in de gemeente Groningen, en heb je te maken (gehad) met ongewenste omgangsvormen, zoals seksueel grensoverschrijdend gedrag, pesten of intimidatie? In dat geval kun je terecht bij de vertrouwenscontactpersoon van link050. Bij haar kun je in alle vertrouwelijkheid je verhaal kwijt, vragen stellen of zorgen delen. Zij luistert naar je en neemt je serieus. Als je dat wilt, zoekt ze samen met jou naar wat jou helpt in jouw situatie. Zonder jouw toestemming onderneemt zij geen actie.

Adviseur vrijwillige inzet

Vanuit link050 kunnen onze adviseurs vrijwillige inzet kosteloos met jouw stichting / vereniging meedenken over beleidszaken, werving en selectie van vrijwilligers en nog veel meer. Vraag naar de mogelijkheden.

Verhalen van Vrijwilligers

Wil je jouw vrijwilligers in het zonnetje zetten en laten zien wat ze doen? Dan is het mogelijk ze te laten interviewen door de redactie van VrijwilligersNieuws. Voorbeelden hiervan vind je in dit boekje. Zo kan je jouw stichting/ vereniging onder de aandacht brengen en met een mooi verhaal nieuwe vrijwilligers enthousiasmeren. Je kunt ons mailen via: vrijwilligersnieuws@link050.nl

Laat je inspireren en ontwikkelen via Ontwikkellink!

Ontwikkellink is ons platform waar vanuit we gratis workshops en trainingen aanbieden aan iedereen die vrijwillig actief is in de gemeente Groningen. Daarnaast biedt ontwikkellink ook diverse workshops voor organisaties en netwerkpartners aan. Kijk op onze website voor het meest recente aanbod.

