

“We worden continu verleid tot ongezonde keuzes”



Foto: Beleidsmedewerker Kim Roossien (links) en diëtist Neeke Smit
Fotograaf: Hobbe Hollands

Overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten: zomaar een greep uit de vele ziektes die je door ongezond eten kunt krijgen. Hoewel de meesten dit wel weten, blijkt het toch best lastig om gezond te eten. Want is dat niet veel duurder? Of meer werk? Appeltje-eitje van het Diabetes Fonds geeft handige tips en laat zien dat het kan: gezond, gemakkelijk én betaalbaar eten. “Als je een aanbieding ziet, check eens of het wel echt goedkoper is. Soms is het huismerk goedkoper.”

Waarom is het voor veel mensen zo moeilijk om gezonde keuzes te maken? Diëtist Neeke Smit van het Diabetes Fonds en het project Appeltje-eitje hoeft niet lang na te denken over deze vraag. “We worden continu verleid tot het maken van ongezonde keuzes. Wist je dat Groningen de hoogste snackbarchtheid van Nederland heeft? Maar ook als je zelf kookt en naar de supermarkt gaat, is het niet gemakkelijk. Zo is meer dan 80 procent van de aanbiedingen ongezond.”

Duur en druk

Daarbij komt dat de prijzen in supermarkten flink zijn gestegen. Prijzen van gezonde producten zijn harder gestegen dan die van ongezond eten. “Veel mensen denken daardoor dat gezond eten duurder is dan ongezond eten. Bovendien zijn we allemaal druk, en

hebben we na een lange dag niet altijd zin en energie om lang in de keuken te staan”, zegt Neeke.

Gezonde eierbal, stampot en tosti's

En dat is precies de reden dat Appeltje-eitje slimme tips geeft voor lekkere, gezonde én betaalbare maaltijden. “Appeltje-eitje is een project van het Diabetes Fonds in samenwerking met tien Groninger gemeenten”, vertelt Kim Roossien, beleidsmedewerker bij de gemeente Groningen. “Je ontvangt maandelijks slimme tips en een gratis receptenboek met maaltijden die veel gegeten worden door mensen in Groningen. Denk aan typisch Groningse recepten voor poffert en eierballen. Maar ook stampot boerenkool, lasagne en tosti's. Deze recepten maak je met kleine aanpassingen een stuk gezonder.”

Op supermarktsafari

“We organiseren regelmatig workshops en supermarktsafari's, waarbij we in de supermarkt kijken wat gezonde en betaalbare opties zijn”, vertelt Neeke. “We hadden eens een vrij duur recept, met voorgesneden boontjes en vis erin. Een makkelijk recept, maar voorgesneden verse groenten zijn duurder, net als verse vis. Koop je het uit de diepvries, dan bespaar je veel geld en eet je toch gezond en lekker zonder in te leveren op gemak.”

Slimme tips

Er zijn handige tips die Neeke graag deelt. “Wat veel mensen niet weten is dat aanbiedingen misleidend kunnen zijn. Het is handig om te checken of het wel echt goedkoper is. Soms is een A-merk in de aanbieding, maar is het huismerk goedkoper. Ga je naar de markt? Koop dan producten die in het seizoen zijn, want anders ben je misschien juist duurder uit. Het helpt ook om aan het einde van de dag te gaan, wanneer veel marktkooplui korting geven.”

Als de diepvriespizza lonkt

En dan dé tip voor zwakke momenten: je komt laat thuis en hebt geen puf om te koken. Een diepvriespizza lonkt... wat nu? “Denk hier vooraf eens over na. Kook bijvoorbeeld een keertje extra en vries een portie in. Dat bespaart geld en is gezonder. En zorg voor een ‘go-to-recept’: iets dat je makkelijk en snel maakt, zoals een simpele pastasalade. Moet je toch naar de supermarkt? Eet eerst iets kleins, en maak een lijstje, zodat je niet met allerlei dingen thuiskomt die je niet nodig hebt.”

Gratis, praktisch én Gronings

Ook benieuwd naar de handige recepten, tips en activiteiten van Appeltje-eitje? Meld je gratis aan via diabetesfonds.nl/groningen-gezonder.

Gemeenteraad

Politieke Woensdag 17 juni 2026

(Stadhuis, Grote Markt 1, Raadzaal)

Bespreking Gemeenterekening 2025 gemeente Groningen

- 9:00 – 10:20 uur Veiligheid (deelprogramma 2.2)
- 10:30 – 12:00 uur Welzijn (deelprogramma 3.3)
- 13:00 – 14:30 uur Wonen/Wijkontwikkeling (deelprogramma 1.3 + paragrafen 1 en 7)
- 15:30 – 16:20 uur Politiek Vragenuur en mededelingen college (geen inspraak)
- 16:30 – 16:50 uur Conform stukken:
 - Omgevingsdienst Groningen Ontwerpbegroting 2027, concept-begrotingswijziging 2026 en kadernota 2027
 - OV-bureau Groningen Drenthe jaarstukken 2025 en ontwerpbegroting 2027
 - Benoeming nieuwe leden raad van toezicht Stichting Baasis 2026
 - Aanvullend voorbereidingskrediet gebiedsontwikkeling De Travertijnstraat
 - Actualisatie investeringskrediet Reitdiepswaard 2026
 - Actualisatie krediet Groningen Spoorzone
 - Vaststelling inrichtingsplan en uitvoeringskrediet Sint Jansstraat
 - Voortgang Fonds Energietransitie per Q2 2026
 - Financiële stukken Veiligheidsregio Groningen 2026
 - Jaarstukken Publiek Vervoer Groningen Drenthe 2025
 - Ontwerpbegroting 2027 en voorlopige jaarrekening 2025 Groninger Archieven
 - Bestemming realisatiestimulans
 - Reglement van Orde Gemeenteraad

17:00 – 18:00 uur Mobiliteit (deelprogramma 1.2)

19:00 – 21:30 uur Gemeenterekening - Financiën (programma 4, paragrafen 3.4.5.6.8.9.10, jaarrekening, accountantsverslag)

(Stadhuis, Grote Markt 1, Oude raadzaal)

9:00 – 10:20 uur Economie / Werk & Inkomen (deelprogramma's 1.1 + 3.1)

10:30 – 12:00 uur Leefomgeving / Klimaat (deelprogramma 2.1 + paragraaf 2)

13:00 – 14:00 uur Onderwijs (deelprogramma 3.2)

14:10 – 15:10 uur Cultuur (deelprogramma 3.5)

17:00 – 18:00 uur Sport (deelprogramma 3.4)

Dit is een conceptagenda. De definitieve agenda vergaderstukken zijn digitaal beschikbaar via onze website. Belangstellenden kunnen vergaderingen vanaf de publieke tribune bijwonen. Ook is er op de publieke tribune ringleiding voor slechthorenden.

Insprekers die bij een vergadering willen inspreken, dienen zich uiterlijk 24 uur voor de vergadering aan te melden via de griffie.

Schriftelijke bijdragen kunnen tot uiterlijk 24 uur van tevoren worden aangeleverd via de griffie. De tekst wordt dan gedeeld met de raadsleden en openbaar (zonder privégegevens) aan het betreffende agendapunt gekoppeld.

Contactgegevens: griffie@groningen.nl of via telefoonnummer 050 367 7702. Deze en andere vergaderingen kun je live mee- of terugkijken via: gemeenteraad.groningen.nl.



Geef meldingen over schade/vuil in jouw buurt online door!

Doet een lantaarnpaal het niet? Zie je zwerfvuil? Ligt een stoeptegel los? Is de huisvuilcontainer vol of doet hij het niet? Doe dan een melding openbare ruimte.

Meld het eenvoudig online via meldingen.groningen.nl.

Gratis een groene voortuin? Pak je kans!

Huur jij een woning van een woningcorporatie en heb je een voortuin die wel wat groen kan gebruiken? Straatboer Steven zorgt ervoor dat je gratis en voor niets een bloeiend tuintje krijgt dat barst van kleur en geur, vlinders en ander leven.

Groningse woningcorporaties en de gemeente slaan de handen ineen. Zij zorgen ervoor dat ook in 2026 versteende voortuinen van huurders een groene make-over krijgen. De uitvoering ligt in handen van Straatboer Steven, een groenexpert die zich richt op sociale huurwoningen.

Hoe het gaat

Straatboer Steven komt bij jou langs om je wensen te horen en om met jou een ontwerp te maken. Hij zorgt ervoor dat de tegels eruit gaan en de tuinaarde erin. Daarna zet hij tweedehands planten erin

(die bijvoorbeeld gered zijn bij een verbouwing). Zo verandert hij versteende plekken in bloeiende mini-oases. Niet alleen je tuin, maar de hele straat knapt ervan op! Bovendien is het goed voor het klimaat, want een groene tuin is koeler in de zomer en het regenwater loopt er sneller weg, wat het riool ontlast.

Meld je aan

Huur je bij Wierden en Borgen, Nijestee, Lefier, De Huismeesters of Christelijke woningstichting Patrimonium, en wil je graag een groene voortuin? Laat het weten! Kijk op straatboer.nl/aanmelden voor meer informatie of neem direct contact op met je woningcorporatie. Je vindt ook informatie op de gemeente.groningen.nl/voortuin-vergroenen.



Foto: Marleen Annema



Weet wat er speelt in jouw buurt

Ook zo nieuwsgierig naar dingen die gebeuren in jouw buurt? Meld je aan voor jouw wijk- en dorpsnieuwsbrief op gemeente.groningen.nl/nieuwsbrief. Elke week al het wijk- en dorpsnieuws gratis in jouw mailbox.

Reageren op omgevingsplanwijziging 3 Stadshavens, gemeente Groningen

De gemeente Groningen wil een aantal regels in haar omgevingsplan veranderen. Deze verandering noemen we een 'omgevingsplanwijziging'. In het omgevingsplan staan regels over de fysieke leefomgeving die voor iedereen gelden. Daarmee wordt de omgeving om ons heen bedoeld. Het gaat over onderwerpen als gebouwen, wegen, water, natuur, bodem, lucht, geur of bijvoorbeeld geluid. De omgevingsplanwijziging heet 'Omgevingsplanwijziging 3 gemeente Groningen'.

Deze ontwerp omgevingsplanwijziging is niet de definitieve versie. Eerst mag iedereen erop reageren. Het college van B&W neemt de reacties en het antwoord erop mee bij het vaststellen van het omgevingsplan. De gemeenteraad wordt over de vaststelling geïnformeerd. Je leest hieronder waar deze ontwerpversie over gaat en hoe en wanneer je kunt reageren.

Waar gaat het ontwerp van de omgevingsplanwijziging over?

Het plan is om in de nieuwe wijk Stadshavens te starten met het bouwen van de eerste 307 woningen, een parkeerhuis en ongeveer 6.000 m² aan voorzieningen zoals winkels en maatschappelijke functies. Ook komen er binnentuinen en nieuwe autovrije straten. Het gebied waar het eerst gebouwd wordt ligt tussen het Balkgat, Damsterdiep, de kade langs het Eemskanaal en de Eltjo Ruggeweg. De bouw begint aan de kant van het Balkgat. Om dit bouwplan mogelijk te maken, moeten er extra regels komen in het omgevingsplan, zoals maximale bouwhoogten. In het omgevingsplan staan algemene hoofdregels voor Stadshavens. Meer informatie over dit plan dat 'Trossen Los' heet, staat op www.stadshavens.nl.

Waar en wanneer kun je het ontwerp van de omgevingsplanwijziging bekijken?

Bekijk van 11 juni tot en met 22 juli 2026 het ontwerp van de omgevingsplanwijziging en de stukken die erbij horen. Dat kan op deze plekken:

- De regels van het ontwerp van de omgevingsplanwijziging bekijk je op de landelijke website omgevingswet.overheid.nl/regels-op-de-kaart/zoeken. Zoek op adres of de naam van de omgevingsplanwijziging. Kies voor het bestand dat 'Omgevingsplanwijziging 3 gemeente Groningen' heet.
- De link naar het ontwerp van de omgevingsplanwijziging, het online zienswijzenformulier en alle andere stukken bekijk je op de gemeentelijke website gemeente.groningen.nl/omgevingsplan.

- De (wet)tekst van de omgevingsplanwijziging vind je in het Gemeenteblad op de landelijke website officielebekendmakingen.nl/gemeenteblad. Zoek op 'Omgevingsplanwijziging 3 gemeente Groningen'.
- Hulp nodig bij het bekijken? Bel 14 050 voor een afspraak bij het gemeentelijk Loket Bouwen en Wonen, Harm Buitenplein 1, Groningen.
- Projectbureau Stadshavens heeft op twee woensdagmiddagen een inloopspreekuur over de omgevingsplanwijziging. Hier kun je ook terecht met al jouw vragen. De spreekuren zijn in het informatiecentrum aan Damsterdiep 271 op:
 - Woensdag 17 juni van 16:00 uur – 17:30 uur
 - Woensdag 8 juli van 16:00 uur – 17:30 uur

Wil je reageren op de veranderingen?

Reageren kan van 11 juni tot en met 22 juli 2026 op de ontwerp omgevingsplanwijziging. Jouw reactie heet een 'zienswijze'. Reageren kan alleen op deze drie manieren:

- Vul het 'online zienswijzeformulier' in bij het ontwerp van de omgevingsplanwijziging op de website gemeente.groningen.nl/omgevingsplan. Je krijgt meteen een e-mail terug dat jouw reactie is ontvangen.
- Stuur een brief naar de afdeling Omgevingsplanologie, team Ruimte en Recht, Postbus 7081, 9701 JB Groningen.
- Ga in gesprek met een jurist van het team Ruimte en Recht. Bel voor een afspraak met telefoonnummer 14 050 van de Gemeente Groningen. Meer informatie lees je op de gemeentelijke website gemeente.groningen.nl/omgevingsplan.

