

nummer 40 | juni 2021

Voordeur-
verhalen:
Jeannie uit
Pottenberg

kwiek



Frans Bastiaens

van wereldburger tot wethouder

**BEWONERSKRACHTEN
VAN SERVATIUS**

Bert Gerards

vrijwilliger bij
Steunpunt Mantelzorg Zuid

Cultuurmakers

Peter Knops: cultuur is van iedereen



Frans Bastiaens:

van wereldburger tot wethouder

“Iedereen verdient kans op een gelukkig leven”

Elk mens is relevant. Het is de mantra van Frans Bastiaens; namens de Senioren Partij Maastricht (SPM) de nieuwe wethouder van onder meer sociale zaken en ouderenbeleid. “Het maakt niet uit of je rijk of arm, oud of jong, zwart of wit bent; je telt mee en iedereen heeft in gelijke mate recht op dezelfde kansen. Het is daarom een van de allergrootste opgaves van de overheid om de tweedeling tegen te gaan. In Maastricht ligt bovendien een extra opgave op het gebied van armoede.”

De 60-jarige Frans Bastiaens is geboren en getogen Maastrichtenaar en wereldburger tegelijk. Zijn middelbare school stond aan de Aylvalaan, het befaamde Veldke College. In Utrecht is hij gestart aan de lerarenopleiding, voortgezet aan de pedagogische academie. Daarna volgde een post-HBO Bedrijfskunde. Vervolgens trok hij voor allerlei werkzaamheden regelmatig de wijde wereld in. Onder meer in opdracht van de Stichting HIT, de Wereldbank en de EU voerde hij projecten uit van het Midden-Oosten tot Afrika en van Kosovo tot Indonesië. Maar ook als vrijwilliger in de Griekse vluchtelingenkampen en Turkije. In alles stond innovatie in de hulp aan kwetsbare medemensen centraal. IConcreet komt het erop neer dat hij overheden en gespecialiseerde organisaties helpt om werkwijzen te ontwikkelen waarbij mensen in de problemen of in achterstandssituaties ondersteund worden in het opbouwen van een veilig en beter leven.

Frans Bastiaens is in de afgelopen jaren als vrijwilliger betrokken geweest bij hulp aan vluchtelingen in de Zuid-Europese vluchtelingenkampen in Turkije en in Bosnië. Daar stond hij letterlijk tot aan zijn enkels in de modder en heeft hij de verhalen gehoord van mensen op de vlucht voor oorlog en geweld. Verhalen over dromen van de toekomst. Over kinderen die al jaren niet naar school gingen en uitkijken naar klasgenootjes.

Als professional werkte hij de laatste jaren in de jeugdzorg in de Randstad. Met Maastricht als uitvalsbasis. “Ik heb veel van de wereld gezien. Niet alleen geografisch, maar ook wat er aan de hand is in de wereld. Ik

heb mensen in moeilijke omstandigheden gezien en dat is iets dat je niet gauw vergeet. En altijd weer de vraag hoe we, ik, aan een verbetering structureel zou kunnen bijdragen.”

Armoede

Korter bij huis, Frans woont in Maastricht, probeert hij zijn steentje bij te dragen aan het terugdringen van armoede. “Armoede is in het welvarende Nederland en zeker ook in Maastricht een groot probleem. Dat wordt in belangrijke mate veroorzaakt door de tweedeling in de samenleving. Het is niet alleen een kwestie van geld maar bijvoorbeeld ook het niet kunnen agenderen van onderwerpen die voor jou essentieel zijn. Eenvoudig gezegd: onvoldoende in de gelegenheid zijn om voor je zelf op te komen. We mogen dat niet accepteren.”

“Het maakt niet uit of je rijk of arm, oud of jong, zwart of wit bent”

Het brengt hem bij de politiek. In de Maastrichtse raadszaal heeft hij de nodige ervaring opgedaan als raadslid cq. fractievoorzitter van de PvdA (van 2010 tot 2017). Nadat hij enige tijd gestopt was, werd Frans Bastiaens door de SPM gevraagd als (bestuurs)lid. Na het vertrek van wethouder Jim Janssen in maart vroeg zijn partij hem terug te keren in de Maastrichtse politieke arena, maar nu als bestuurder in het stadhuis. De rode draad in het leven van de nieuwe wethouder – het verbeteren van de positie van kwetsbare mensen – is daarmee zeker niet doorgeknipt, want zijn portefeuille is zeer mensgericht.

Flinke klus

Wereldburger Bastiaens weet dat de wethoudersrol een flinke uitdaging betekent. Immers, het sociaal domein wordt geplaagd door grote problemen: Rijksbezuinigingen, tekorten, politiek rumoer. “Ik ben het me zeer bewust. Er ligt een zware klus, financieel en inhoudelijk. Maar er ligt ook een cultuurprobleem. In algemene zin zijn de politiek en overheid, en daar heeft Maastricht zich niet aan kunnen onttrekken, teveel gericht op het systeem. Fijn als we ons nog meer op de Maastrichtenaar kunnen richten. Vanuit het systeem, van mens tot mens contact maken. Op basis van gelijkwaardigheid en res-

pect begrijpen wat er speelt. Begrijpen wat kan helpen.>>
 >> Dat vergt van de vertegenwoordiger van het systeem dat hij of zij zich kwetsbaar opstelt in de rol van dienstverlener. De organisatie moet daarvoor ruimte bieden. Daarmee krijgt de overheid nog meer een menselijk gezicht. Het leidt over en weer tot meer begrip en minder problemen. Met als resultaat een grotere kans op een passend antwoord op de vraag en wellicht ook besparing van tijd en geld. Ik hoop dat het me lukt om mensen daarin te laten geloven. Ik heb echt heel veel vertrouwen in de mensen bij sociale zaken en werkgelegenheid. Het is een voorrecht om met hen samen een stap te mogen zetten naar nog meer maatwerk.”

“Opkomen voor ouderen moet in ons denken zitten”

Ouderenbeleid

Mede om het systeemdenken te doorbreken is de nieuwe wethouder voorstander van een integrale blik op ouderenbeleid. “Ouderen vormen geen homogene groep, net zomin als jongeren. De een is draagkrachtiger of vitaler dan de ander. Het gaat erom dat je in het sociale beleid, de huisvesting, cultuur, sport of wat dan ook constant rekening houdt met de wensen en zorgen van mensen, dus ook van ouderen. De een heeft behoefte aan huisvesting met hulpmiddelen, de ander is nog fit genoeg voor sport. Dus realiseer je in het huisvestingsbeleid woningen voor hulpbehoevende ouderen en in de sport aanbod voor fitte senioren. Opkomen voor ouderen moet in ons denken zitten, niet in een apart hokje worden gestopt.”

Passie

Hoe hij zijn idealen wil bereiken? Frans Bastiaens: “Door zoveel mogelijk mezelf te zijn en dat ook te laten zien. Door de mens te blijven zien en me niet door het systeem te laten opslokken. En me niet door de angst te laten leiden dat ik deze functie kan verliezen. Ik ben realist genoeg om te weten dat een cultuurverandering niet van vandaag op morgen een feit is, maar je kunt wel vandaag beginnen. Okay, het vergt een lange adem, maar ik heb wel de sterke wil er mee te beginnen. Want politiek is passie en passie heeft me altijd geleid. Als ik die zou verliezen, dan zou ik onmiddellijk stoppen.”

Colofon

Uitgave

Kwiek is een uitgave van de gemeente Maastricht voor inwoners van 65 jaar en ouder

Adres

Mosae Forum 10 | Postbus 1992, 6201 BZ Maastricht | www.gemeentemaastricht.nl | post@maastricht.nl | T 14 043

Redactie

Gemeente Maastricht, Stephan van Appeven, Math Wijnands, Meyke Houben, Loes Diederens, Eric Wetzels, Humanitas, Frans Smeets, Adviescommissie Seniorenbeleid Maastricht (ASM), Maastricht Sport, Natuurhistorisch Museum Maastricht, Centre Céramique, Match, Karin Somers

Fotografie

foto cover: Servatius
 overige foto's: Loraine Bodewes, Servatius, Moon Saris, Shutterstock, Aron Nijs, Bob van der Vlist, Emmely van Mierlo, Eric Wetzels, Loes Diederens, Koen den Os.

Extra info over de foto's in dit nummer: een aantal van de foto's in deze Kwiek is gemaakt voor de uitbraak van het coronavirus.

Vormgeving

Gemeente Maastricht

Druk

Impreso

Verspreiding

MTB

Oplage

20.000 exemplaren



Gemeente Maastricht

CENTRE
CÉRAMIQUE

De bibliotheek van Centre Céramique heeft ongelooflijk veel aanbod online. In deze tijd van corona is dat heel prettig. U kunt eindelijk die cursus doen, waar u nooit aan toe komt. U hoeft niet naar de winkel of bibliotheek voor een boek of een tijdschrift. Voor een goed verhaal hoeft u de deur niet uit.
Het staat allemaal online!

E-books en luisterboeken

De online bibliotheek heeft meer dan 30.000 e-books en 3.700 luisterboeken. U kunt ze lezen en/of luisteren op uw telefoon, tablet of e-reader. Ze raken nooit uitgeleend en terugbrengen hoeft niet!

www.onlinebibliotheek.nl

Online cursussen

Met de lockdown heeft u misschien nu eindelijk eens tijd om een cursus te doen. Als lid van de bibliotheek kunt u ruim 160 online cursussen volgen. Denk bijvoorbeeld aan foto bewerken, mindmappen, programmeren, vreemde talen of trainingen die u goed kunt gebruiken voor uw werk zoals bijvoorbeeld timemanagement of spannend vergaderen.

www.bibliotheek.centreceramique.nl/online/online/online



Online Bibliotheek

TijdschriftenBieb app

Lees tijdschriften op uw telefoon of tablet. Van Happinez, AutoWeek tot Vrij Nederland. De app is gratis voor bibliotheekleden.

www.onlinebibliotheek.nl/nieuwe-apps/tijdschriftenbieb

De Digitale Voorleestas

Lees mee uit onze Digitale Voorleestas met prentenboeken en doe-, zing-, speel- en praatopdrachtjes. Samen lezen was nog nooit zo leuk. Ga actief aan de slag met uw (klein)kind aan de hand van een mooi prentenboek.

www.bibliotheek.centreceramique.nl/voorleestas



“Cultuur
is voor
iedereen”

Peter Knops / foto: Moon Saris

Hij mag gerust een oude rot in het vak genoemd worden. Al vele jaren is **Peter Knops** verbonden aan Kumulus, onder meer als docent, organisator van evenementen en natuurlijk als aanvoerder van seniorenkoor The Young Once. Muziek is een stuwende kracht in zijn leven. “Vroeger heb ik onder meer gewerkt als muziektherapeut. Nog steeds is mijn drijfveer de vraag wat muziek voor mensen kan betekenen.”

Handen, voeten en een stem

Het antwoord op die vraag vindt hij terug bij de geheugenkoren die op zijn initiatief en onder zijn leiding bij verschillende zorginstellingen zijn opgezet. “Ik neem mijn keyboard mee en ga er zingen met mensen die steeds meer vergeten. Door de liedjes van vroeger die verankerd zijn in hun geheugen, komen we in gesprek en halen we samen herinneringen op.”

Bij Cultuurmakers Maastricht richt Peter zich als cultuurcoach op de oudere inwoners van Maastricht. “Onze aanpak is nieuw. Wij werken vanuit de vraag van individuele bewoners, groepen of verenigingen. Vroeger was dat vaak andersom: dan had een organisatie een idee en werden daar deelnemers voor gezocht. Nu ligt het initiatief bij de mensen zelf. Daar geloof ik in. Het leukste is om goede ideeën vanuit de doelgroep te kunnen ondersteunen.”

Meezingconcert

Corona heeft dat tot nu toe niet gemakkelijk gemaakt. Verschillende plannen konden door alle maatregelen niet worden uitgevoerd. Gelukkig waren er ook uitzonderingen. “Thuiskamer Sjuif a-en in Heer wilde met kerst iets organiseren voor ouderen. Dat werd een coronaproof meezingevenement met zanger Huub Adriaens. Woonpunt zorgde op twee plekken in Heer voor een ruimte, bezoekers droegen mondkapjes en kregen de liedteksten op papier. De organisatie vroeg Cultuurmakers Maastricht geld om het evenement mogelijk te maken.”

Het meezingconcert is een mooi voorbeeld van hoe Cultuurmakers Maastricht werkt, vindt Peter. “Mensen samenbrengen, daar gaat het om. Het moet voor alle senioren vanaf vijftig jaar makkelijk zijn om mee te doen aan een activiteit. Ik hoop dat deelnemers daarvoor nieuwe dingen ontdekken en zo hun horizon verbreden of verdiepen. Wij als Cultuurmakers Maastricht zorgen graag voor de begeleiding.”

Actief

De cultuurcoach hoopt dat inwoners van Maastricht met een goed idee bij hem aankloppen. Maar er zijn wel spelregels. “Om steun te krijgen van Cultuurmakers Maastricht, moet het gaan om een evenement waar mensen actief aan mee kunnen doen. Iemand die bijvoorbeeld geld wil om een tentoonstelling te organiseren, kunnen we niet helpen.”

Als voorbeeld van een geslaagd project noemt Peter ‘Kunst door de brievenbus’. “Mensen die gebruikmaken van de thuiszorg van Sevagram kunnen zich hier voor opgeven via hun thuiszorgmedewerker. Zij krijgen een pakketje opgestuurd met materiaal en een opdracht. Daar kunnen ze zelf een kunstwerkje mee maken. Twee weken later wordt het werk opgehaald. Uiteindelijk willen we alle werken tentoonstellen, zodat iedereen ze kan bekijken. Het liefst doen we dat ergens in een fysieke ruimte, maar als dat door corona niet kan, dan online.”

Het idee is om het project verder uit te breiden met ‘Kunst aan de keukentafel’. “Ik denk dan bijvoorbeeld aan een groepje mensen dat bij iemand thuis een pianist uitnodigt om samen te zingen.”

Peter wil als cultuurcoach ouderen graag laten zien dat cultuur niet moeilijk of elitair is, maar voor iedereen. “Zelf was ik altijd erg verlegen. Toen ik naar het conservatorium ging, deed ik als keuzevak cabaret. Stond ik opeens voor volle zalen. Daar heb ik veel van geleerd, het heeft me zelfvertrouwen gegeven.”

Daarom hoopt Peter dat mensen Cultuurmakers Maastricht weten te vinden. “Hoe gek de ideeën ook zijn, neem contact met ons op. Als het met cultuur te maken heeft, gaan wij ons best doen om de juiste partijen bij elkaar te brengen en het voor elkaar te krijgen.”

Over Cultuurmakers Maastricht

Cultuurmakers Maastricht is erop gericht kunst en cultuur voor alle inwoners van de stad Maastricht mogelijk te maken. Niet alleen in de gebouwen van culturele instellingen, maar ook op scholen, buurthuizen, zorginstellingen en bij de mensen thuis. Overal waar de behoefte leeft, worden mensen in contact gebracht met cultuur en met elkaar. Zodat iedereen in Maastricht kan meedoen.

Amateurs en professionals, jong en oud, Maastrichts- en anderstalig. Cultuurmakers Maastricht stimuleert iedereen om deel te nemen, zelf te maken en de benodigde vaardigheden te ontwikkelen. De makers en hun persoonlijke verhalen zijn daarbij het vertrekpunt. Cultuurmakers Maastricht helpt en ondersteunt in het uitvoeren ervan.

Meer weten?

www.kumulus.nl/cultuurmakersmaastricht

Facebook en Instagram: #cultuurmakersmaastricht



Breng de geschiedenis van Maastricht mee tot leven

U kunt meehelpen de geschiedenis van Maastricht compleet te maken. Dat kunt u doen door een verhaal van tenminste vijftig jaar oud over Maastricht op een specifieke plek te koppelen aan de digitale plattegrond van het Maastricht van 1748. Via de plattegrond kunt u ook zien hoe het Maastricht van toen er uitzag. **Het Geheugen van Maastricht**, zo heet dit project.

Een maquette als basis

De Parijse maquette van de stad vormt de basis voor een digitale plattegrond die onder andere voor het project Het Geheugen van Maastricht wordt gebruikt. Die maquette werd meer dan 250 jaar geleden gemaakt voor militaire doelen. En voor het aanzien en de status van de Franse koning Lodewijk XV. Alle gebouwen van het midden achttiende eeuw Maastricht staan erop. Sinds 1980 heeft Maastricht een kopie van deze maquette. Die is te zien in Centre Céramique. De originele staat in het Franse Lille.

Extra uitleg bij de foto

Centraal ziet u de Calvariestraat lopen in de richting van de stad met aan het einde het gebouw van de Zusters onder de Bogen. De Sint Servaas en de Sint Jan ziet u helemaal in de achtergrond. Het blokvormige ding linksvoor is de manege. Die bestaat nog steeds en was tot 2005 het onderkomen van de archeologische dienst.

Een tijdreis

Dankzij deze maquette kunt u nu dus ook digitaal een bezoek brengen aan het Maastricht van 270 jaar geleden. Via www.tijdlab.praatmee.nl/maastricht/ ziet u goed wat er toen anders was. Maar tegelijkertijd komt u veel gebouwen in de Maastrichtse binnenstad tegen die er nog steeds staan.

Uw bijdrage

Geschiedenis komt pas écht tot leven via verhalen. Via de digitale plattegrond kunt u op het niveau van een perceel of een gebouw die verhalen toevoegen. Korte verhalen die u zelf schrijft, al dan niet voorzien van een oude foto of een filmpje. Misschien heeft u nog oude familiefoto's op zolder staan. Alles is welkom. Er is bijvoorbeeld ook plek voor oude stadsverhalen die de ronde doen en nog nergens vastliggen. Dus: helpt u mee het Maastricht van destijds weer tot leven te brengen?

U kunt de verhalen delen via de kaart zelf. Via de knop 'Praat mee'. Vervolgens klikt u op een locatie en voegt u uw verhaal toe. Lukt dat zo niet? Mail dan even naar maquette@tijdlab.nl.

Over het Geheugen van Maastricht

Het Geheugen van Maastricht is een initiatief van Tijdlab en wordt ondersteund door de gemeente Maastricht. Het project wordt gefinancierd via Stichting Cultuur Aan Zet Maastricht, met bijdragen van het Fonds Cultuurparticipatie en Stichting Edmond Hustinx.



Foto: Eric Wetzels, Lille 2018.

GFT+E

wat mag wel en wat niet in de groene bak?

In 2030 willen we in Maastricht afvalloos zijn. We voorkomen onnodig afval en het afval dat toch ontstaat krijgt door hergebruik of recycling een nieuw leven. Alles gebruiken we opnieuw: afvalloos dus! Alleen samen krijgen we dat voor elkaar. In dit artikel vragen we om uw hulp om groente-, fruit- en tuinafval en etensresten (GFT+E) zo goed mogelijk te scheiden. En helpen wij u op onze beurt met een duidelijk overzicht: wat kan wel en wat mag niet bij het GFT+E?

Het scheiden van afval gaat prima, maar het mag nog beter

We scheiden in Maastricht al jaren. Maar er belandt nog steeds veel in het restafval dat geen restafval is. Ruim 40 procent van het restafval bestaat uit GFT+E dat dus niet gescheiden wordt. Dat is zo'n 38 kilogram per persoon per jaar! Dit GFT+E-afval kunnen we prima recyclen tot compost en biogas. Maar alleen als we het scheiden. Hier ligt dus een enorme kans om het nog beter te doen.

Afval scheiden levert u als Maastrichtenaar ook heel wat op

Een goede afvalscheiding voorkomt stank en ongedierte in uw woning. Uw groene bak met GFT+E afval maken we iedere week gratis leeg. U heeft minder restzakken nodig. Dat bespaart geld. Bovendien draagt u bij aan de toekomst van onze (klein)kinderen. En heeft u een tuin? U mag 2 bundels snoeiafval meegeven. Leg deze bundels naast uw groene bak.



De afvalcoaches van Team Afvalloos staan voor u klaar De afvalcoaches helpen u graag met het goed scheiden van GFT+E. Ze luisteren, beantwoorden vragen en geven tips en adviezen. Alleen als u dat zelf wilt, natuurlijk. U bereikt hen via

@ afvalcoach@maastricht.nl
☎ 14 043

Samen zorgen we voor een schone, leefbare en gezonde aarde

Doet u mee? Met het overzicht op de volgende pagina helpen we u om nóg beter uw GFT+E afval te scheiden.

In onze Milieu App vindt u ook een handige afvalscheidingswijzer

Die vertelt u precies waar welk afval thuishoort. U kunt de app downloaden via de App Store of de Google Play Store. De app vertelt u ook waar de milieuperrons en milieuparken liggen. Ook kunt u opzoeken wanneer we de groene bak komen legen en de restzak en het papier komen ophalen.

Wel GFT+E



etensresten
gekookt en ongekookt



groente- en fruitresten
en schillen



aardappelen en
aardappelschillen



vlees en
vleesbotjes



vis, visgraten en
mossel(schelpen)



brood, deeg,
rijst, pasta



eierschalen



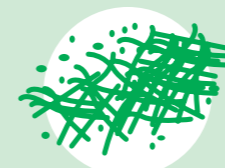
doppen van pinda's
en noten



koffiefilters,
losse thee en koffiedik



bloemen, planten
en tuinafval



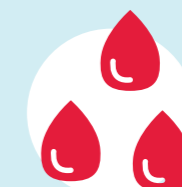
strooisel
(hooi, stro, zaagsel) van
kleine knaagdieren en
hun poep



kaas(resten)
zonder plastic



Geen GFT+E



vloeistoffen, olie



kauwgum



theezakjes, koffiepads
en koffiecups



tabak, peuken, as



luiers,
incontinentiemateriaal



potten, stenen, balken,
timmerhout, metaal



kattenbakvulling,
vogelkooizand,
dode dieren



textiel, kurk,
stofzuigerzakken
en hun inhoud



verpakkingen, ook
biologisch afbreekbare

Maastricht
afvalloos 2030



Samen met maatje weer plezier in contact met anderen

Foto dames: Emmely van Mierlo
Foto heren: Bob van der Vlist

Door een scheiding, verlies van werk of familieleden, ziekte of andere problemen, kunt u het contact met mensen in de omgeving verliezen. Soms kunt u geen reden benoemen, maar voelt u zich toch eenzaam. Een vrijwilliger van Humanitas kan samen met u die eenzaamheid doorbreken. Hoe? Door te helpen bij het opbouwen of onderhouden van sociale contacten.

Van mens tot mens

Vriendschappelijk Contact is een maatjesproject van Humanitas. Het doel is om u met hulp van een maatje te helpen aan contact met andere mensen. U wordt dus gekoppeld aan een maatje waarmee u kunt praten. Ongeveer één keer in de week maakt hij of zij een afspraak met u om samen iets te doen: te wandelen, naar het buurthuis te gaan of gewoon om een kopje koffie of thee te drinken. De vrijwilliger luistert naar u. Hij of zij helpt u op alle mogelijke manieren om u het plezier in het contact en de vriendschap met anderen terug te geven. Het contact met de vrijwilliger duurt ongeveer anderhalf jaar. De hulp is gratis.

Hoe werkt het?

Aanmelden kan telefonisch of per e-mail. Daarna neemt de coördinator van Humanitas contact met u op. Er volgt een gesprek waarin u kennismaakt met de coördinator en waarin u vertelt hoe u ondersteund kunt worden. Daarna ontmoet u uw maatje. Is er een klik, dan gaat u met hem of haar verder. Wij gaan ervan uit dat er altijd iemand is die bij u past.

Interesse?

Wil u zich aanmelden als deelnemer of vrijwilliger? Of wilt u eerst meer weten? Neem dan contact op met Kirstin Hagen, projectcoördinator Vriendschappelijk Contact van Humanitas. U bereikt haar via 06 51 67 74 93 of vriendschappelijkcontact.maastricht@humanitas.nl.



Over Humanitas

Humanitas is een landelijke vrijwilligersorganisatie die mensen helpt op eigen kracht iets aan hun situatie te veranderen.

Meer informatie

www.humanitas.nl/afdeling/maastricht-heuvelland

E: maastricht@humanitas.nl

T: 043 356 04 48



Geén eigen
bijdrage!

SCOOTMOBIEL UITLEEN

Kunt u niet meer overal te voet of met openbaar vervoer komen? Zou u op sommige dagen een scootmobiel willen gebruiken om uw dagelijkse dingen te doen, zoals de boodschappen of een bezoek aan de kapper of bieb?

Dat kan! Bij de Scootmobiel uitleen kunt u een scootmobiel lenen. Voor een hele of een halve dag.

Rijvaardigheidstest?

Voordat u een scootmobiel kunt lenen, moet u uw rijvaardigheid laten testen. U kunt daarvoor een afspraak maken via specials@welzorg.nl of (088) 00 16 789.

Welzorg, de leverancier van de scootmobiel, komt naar u toe voor deze test. Slaagt u voor de test? Dan krijgt u een pasje. Daarmee kunt u bij ieder uitleenpunt gratis een scootmobiel lenen. U hebt geen indicatie nodig. U betaalt geen eigen bijdrage.

Uitleenpunt bij u in de buurt

Kijk voor alle uitleenlocaties op: www.gemeentemaastricht.nl/zorg-en-wmo/scootmobiel-uitleen.

Bewonerskrachten: de oren en ogen van woningcorporatie Servatius

Foto's: Servatius | Tekst: Stephan Van Appeven



Servatius heeft inmiddels in negen wijken teams met Bewonerskrachten. Dit zijn groepjes huurders die op vrijwillige basis als verlengstuk van de woningcorporatie fungeren. Zij lopen wekelijks rondes door hun wijk en houden daarbij een oogje in het zeil op het gebied van leefbaarheid en veiligheid.

Heugem, Heugemerveld, de Heeg, Caberg, Wittevrouwenveld, Daalhof, Limmel, Pottenberg en Mariaberg; het zijn de negen wijken waar teams met bewonerskrachten actief zijn voor Servatius. Volgens Sami Azizi van de woningcorporatie staan Malberg en Wyckerpoort op het directe wensenlijstje om ook daar groepjes huurders een signalerende functie te geven. Sami: “Servatius heeft de wens om de komende jaren bewonerskrachten in te zetten in de wijken waar we woningbezit hebben. Op basis van leefbaarheid en veiligheid in de wijk en de grootte van ons woningbezit in die wijk bekijken we waar bewonerskrachten wanneer worden ingezet.”

“Alles bij elkaar opgeteld zijn er nu 44 vrijwilligers voor ons aan het werk. We willen dat de twee jaar sowieso verhogen naar zestig en dus in meer wijken actief zijn. Per tweehonderd woningen willen we één ambassadeur hebben. Het liefst hebben we in alle dertien wijken waar Servatius huurwoningen heeft bewonerskrachten.” De bewonerskrachten lopen in koppels hun rondes en maken melding bij Servatius van bijvoorbeeld zwerfafval, plekken waar het groen nu toch echt gesnoeid moet te worden, onveilige situaties en andere zaken waar verandering vereist is. Dat is in principe de basis van hun inzet. Enkele teams leveren ook extra diensten. Zoals in Wittevrouwenveld, waar er een klusteam is samengesteld en bewonerskrachten zich bezighouden met inbraak- en brandpreventie. “De professional gaat bij problemen om vijf uur weer gewoon naar huis. Met bewonerskrachten blijft de controle 24/7 bij de mensen zelf.”

Voorwaarden

Bewonerskrachten van Servatius moeten sowieso een woning huren van de woningcorporatie. Niet-huurders mogen wel samenwerken met een team, maar niet ‘in dienst’ komen van Servatius. “Alleen de huurders zijn verzekerd bij ons. Ze hebben een huurcontract en dat maakt onze relatie sterk. We willen mensen ook volledig kunnen vertrouwen. Als ze bij ons huren, zijn we volledig op de hoogte of ze geen problemen maken, de huur op tijd betalen en betrokken zijn bij hun buurt. Die zekerheid hebben we bij niet-huurders niet”, vertelt Azizi. Hij wil ook voldoende diversiteit binnen de teams. “Niet per se dat de verdeling tussen Nederlands en allochtoon aanwezig moet zijn, maar qua leeftijd willen we in ieder geval alle categorieën. Van jonge mensen en veertigers tot ouderen. Ook de balans man-vrouw is daarbij belangrijk.”

Het team met bewonerskrachten in Limmel is een voorbeeld van een hechte groep. In de huidige samenstelling zijn de vier mannen nu twee jaar bij elkaar. Een groot deel van de buurt is bekend met hun inzet voor Servatius en schroomt hen dan ook niet te tippen wanneer zij graag iets veranderd willen zien. En met succes, want het team kan zo nu en dan echt het verschil maken in de wijk. Bewonerskracht Jo Franssen vertelt: “Hier op de Balijeweg komen automobilisten best hard aangereden altijd, terwijl er geregeld kinderen vanuit de school oversteken. We hebben voor mekaar gekregen dat er borden komen waarmee duidelijk wordt dat dit een schoolgebied is. Ook op het wegdek komt dit te staan.” Jo heeft voor zichzelf een duidelijke reden waarom hij bewonerskracht is geworden. Hij woont al 45 jaar in Limmel en constateert dat het niet goed gaat met de wijk. “We hebben binnen Maastricht nu toch een beetje de status van achterstandswijk. Met mijn inzet hoop ik Limmel weer wat leuker en veiliger te maken.” Secretaris van dit bewonerskrachtenteam is Henk Koopman. Hij is invalide maar wil absoluut niet achter de spreekwoordelijke geraniums terechtkomen. “We zijn met twee koppels die elk per week één ronde maken door de buurt. Maar in feite signaleren we elke dag al diverse dingen wanneer we bijvoorbeeld naar de winkel gaan. Alleen dan heb je je vest niet aan”, aldus Koopman, die zijn team nog hoopt te versterken met een paar bewonerskrachten.

Interesse

In navolging van Servatius willen collega-corporaties Maasvallei en Woonpunt ook met een dergelijk project beginnen. Azizi: “Ze willen de methodiek overnemen en zijn daarover met ons in overleg. We zijn bereid dit zonder wederdienst over te dragen. Dit is volgens ons de enige manier om de wijken te beschermen tegen zaken als asociaal woongedrag, zwerfafval en inbraken.”

Meer weten?

Bezoek de website:

www.servatius.nl/bewonerskrachten

Of neem contact op met:

Sami Azizi via s.azizi@servatius.nl of

Linda Spaetgens via l.spaetgens@servatius.nl

De Adviescommissie Seniorenbeleid Maastricht over cohousing

(of co-living of collectief wonen of centraal wonen)

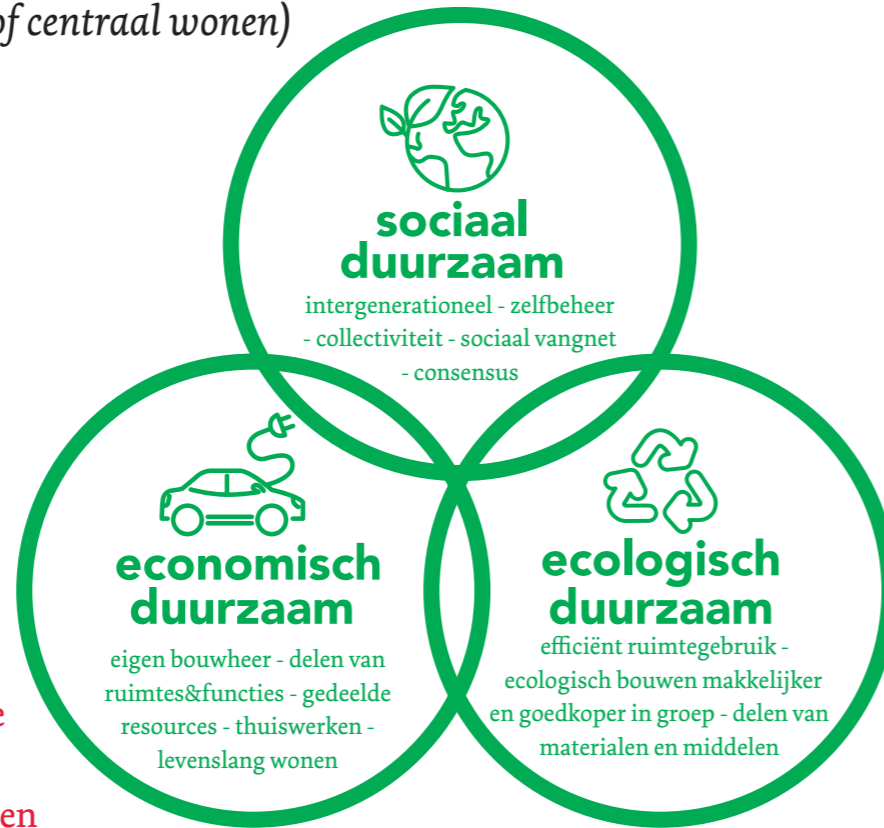
Tekst: Frans Smeets

Via dit artikel brengt de Adviescommissie Seniorenbeleid Maastricht (ASM) cohousing onder uw aandacht. Wat is het? Welke voordelen levert het op? U vindt een aantal voorbeelden van cohousingprojecten in andere steden. En wie weet: misschien zet het u aan het denken om ook een initiatief in Maastricht op te zetten.

Over cohousing

Cohousing is een vorm van gemeenschappelijk wonen waarbij ieder huishouden over een zelfstandige woning of wooneenheid beschikt. Gemeenschappelijke voorzieningen en ruimten – zoals een keuken, woonkamer of tuin – worden met elkaar gedeeld. De bewoners kiezen bewust om met elkaar te wonen.

Deze woonvorm is niet aan leeftijd gebonden tenzij groepen zelf beperkingen afspreken. In bijna alle projecten wonen zowel kinderen als senioren. Ze vormen samen een vereniging waarvan de leden in gezamenlijke verantwoordelijkheid het project bewonen en zelf (mee) bepalen wie als nieuwe bewoner wordt toegelaten.



Voorbeelden

- Enkele Nederlandse initiatieven promoten en ondersteunen bewonersgroepen die uitsluitend bestaan uit 50-plussers. Dergelijke projecten worden centraal wonen van ouderen genoemd. (<https://wonna60.nl/verschillende-woonvormen/centaal-wonen-of-cohousing/centraal-wonen-van-ouderen/>)
- Zie ook de website van het Knarrenhof in Zwolle als voorbeeld van een 50+ woongroep: <https://knarrenhof.nl> Initiatiefnemer is Peter Prak.
- Ook het Thuishuis (<https://wonna60.nl/verschillende-woonvormen/centaal-wonen-of-cohousing/thuishuis/>) wordt steeds bekender in Nederland. In deze woonvorm wonen vijf tot zeven alleenstaande 60-plussers met elkaar onder één dak op een centrale plek in de wijk waaruit de bewoners afkomstig zijn.



Voordelen

Dankzij het samenwonen in een hechte woongroep wordt wederzijdse hulp en ondersteuning mogelijk gemaakt. Er moet rekening gehouden worden met elkaar, maar de onderlinge solidariteit is er ook groot. De woonvorm cohousing combineert de voordelen van gemeenschapsleven met de autonomie van een privéwoning en het behoud van uw onafhankelijkheid. Cohousing probeert het buurtgevoel van een traditionele dorpskern te restaureren. In een Cohousingproject kennen de burens elkaar en leeft er een sociale beweging. Participatie en delen zijn vanzelfsprekend.

Daarnaast is cohousing een antwoord op een aantal stedenbouwkundige knelpunten: slimmer ruimtegebruik, rustige wijken, veilige speelruimte voor kinderen, compacter bouwen, meer groenbehoud, nieuwe functie geven aan monumentale gebouwen, duurzaam gebruik van energie en milieu, waterhuishouding.

Voor wie en waarom

De ideale bewonersgroep bestaat uit een mix van singles, koppels, gezinnen met kinderen en ouderen. Zo ontstaat er een evenwichtige verdeling van de lasten en lusten. Iemand die gepensioneerd is, heeft misschien zin om even op de kinderen te letten, terwijl de jongere generatie zware klussen op zich kan nemen. Cohousing probeert de voordelen van woningen in private eigendom te combineren met het delen van gemeenschappelijke voorzieningen en aldus een verhoogd gemeenschapsgevoel te bevorderen. Privacy is in een cohousing heel belangrijk. Cohousing staat ver af van leefgemeenschappen die minder aandacht schenken aan de nood aan privacy. Bovendien is cohousing ook gewoon slimmer. Er zijn immers heel wat zaken die u niet elke dag nodig heeft (logeerkamers, grasmaaiers, schommels, logeerkamers, kinderfietsen, e-bikes, auto) en die u gerust kunt delen met burens. Zo wordt u in één keer een stuk rijker en wordt bovendien bijgedragen aan een meer duurzame samenleving.

Voor en door bewoners

Cohousingprojecten zijn woonprojecten voor én door de bewoners. Een bottom-up benadering. Cohousing zet de traditionele projectontwikkeling op zijn kop. Eerst worden de bewoners gezocht. Die krijgen de kans om hun eigen buurt te dromen, uit te denken, te plannen en te bouwen. Om echt vraaggestuurd te bouwen is het essentieel dat de toekomstige bewoners een groot deel van het ontwerpproces aansturen en een wijk uitbouwen die aansluit bij hun behoeftes. Zie de website van Cohousing projects Gent: www.cohousingprojects.com.

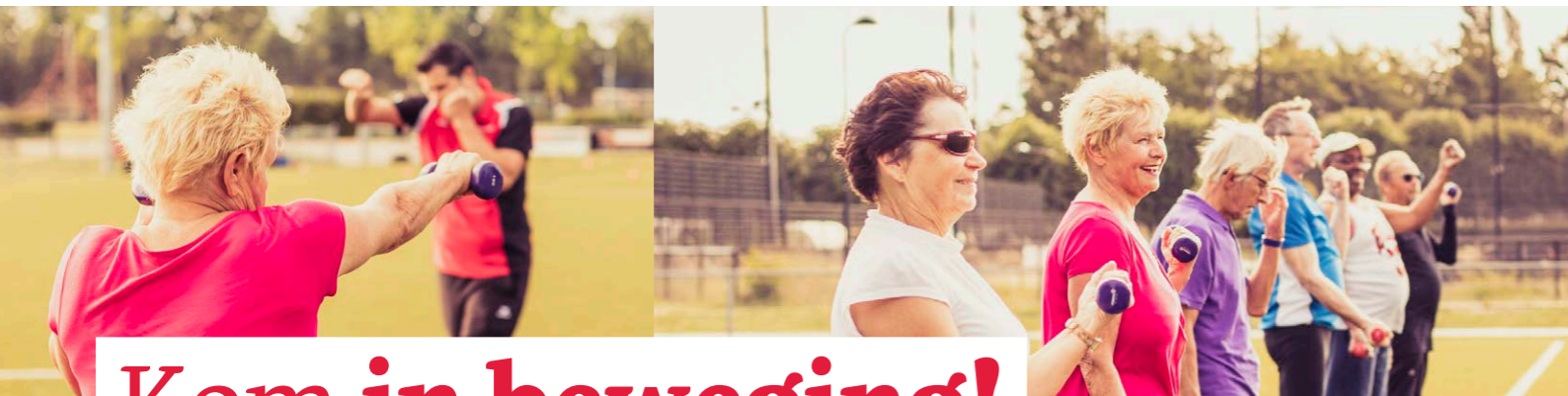
In het kort

Cohousing biedt oplossingen voor:

- Eenzaamheid/sociale isolatie
- Efficiënt delen (minder overconsumptie)
- Zorgen voor elkaar (participatie)
- Langer zelfstandig thuiswonen
- Duurzaamheid (schaalgrootte, energie neutraal, delen)
- Oplossing stedenbouwkundige dilemma's (leegstaande gebouwen of complexen of monumenten)
- Alternatieve meer op de toekomstgerichte woonvorm
- Gemeentevorming (mini (stads)dorpjes)

Meer informatie?

Heeft u na het lezen van dit artikel vragen of wilt u over dit onderwerp met iemand van de ASM van gedachten wisselen? Neem contact op via www.advieseniorenmaastricht.nl.



Kom in beweging!

Wist u dat u in Maastricht dankzij Maastricht Sport op een heleboel verschillende manieren (bijna) gratis kunt bewegen en sporten. Van golf tot yoga: er is voor ieder wat wils. En zelfs corona is geen spelbreker: de lessen vinden op een verantwoorde manier lekker in de buitenlucht plaats. **Doet u mee?**

Het sportaanbod is uitgebreid

Nieuw in het buitenaanbod van Maastricht Sport zijn tai chi, bodytraining en yoga. De lessen vinden op verschillende plekken buiten in de stad plaats. De lessen zijn gratis (voor de golflessen en jeu de boules geldt een kleine eigen bijdrage). U moet zich wel van tevoren aanmelden. Meer informatie vindt u op www.maastrichtsport.nl.

Over bodytraining, tai chi en yoga, wat is wat?

- Tijdens de **tai chi**-lessen staan ontspanning en balans centraal. We gaan aan de slag met het losmaken van spieren en gewrichten.
- Heeft u behoefte aan wat meer energie? Volg dan de **bodytraining**. Het verbeteren van uw conditie staat centraal. U beweegt op muziek. We gaan aan de slag met het versterken van uw spieren. Dat combineren we met aerobics.
- De **yogales** bestaat uit een mix van focus op bewegen, op ademhaling en op concentratie. Tijdens de oefeningen ligt de nadruk op het versterken en verlengen van uw spieren.

Verantwoord bewegen in coronatijd

De sport- en beweglessen gaan buiten door. En natuurlijk houden we ons tijdens de lessen aan de landelijke coronamaatregelen. Daarom is inschrijven ook verplicht. En vragen we u ook om thuis te blijven als u klachten heeft. Het kan zijn dat het programma verandert als de maatregelen veranderen. Daarom noemen we in dit artikel ook geen data en tijdstippen en verwijzen we u naar www.maastrichtsport.nl.

Over Maastricht Sport

Maastricht Sport wil alle inwoners van de stad in beweging brengen én houden, voor een gezond en vitaal leven. Maastricht Sport biedt onder meer goede sportvoorzieningen en organiseert allerlei beweegactiviteiten en beweegprogramma's.

Maastricht Sport
beweegt de stad

T: 043 350 45 00
E: info@maastrichtsport.nl
www.maastrichtsport.nl
www.geusseltbad.nl

Lijst met belangrijke organisaties en telefoonnummers (om te bewaren)

Dit is een tweede selectie van belangrijke organisatie(netwerken), voor inwoners die geen internet tot hun beschikking hebben of niet/minder digitaal vaardig zijn. De lijst is opgesteld door de Adviescommissie Seniorenbeleid Maastricht (ASM) in samenwerking met gemeente Maastricht. In de vorige Kwiek vond u ook al een selectie met belangrijke nummers.

Let op: door corona is het beter eerst telefonisch contact op te nemen met een organisatie. Het gaat hier ook om een selectie van organisaties. Dat betekent dat deze lijst niet volledig is.

Algemeen telefoonnummer gemeente Maastricht: 14 043

Sociale Team

Iedereen kent momenten dat hij of zij het even niet meer weet, het thuis of in het gezin wat minder gaat, zich eenzaam voelt of bepaalde dagelijkse handelingen wat minder goed gaan. U heeft behoefte aan ondersteuning maar weet niet welke eerste stap uzelf kunt zetten. Dan kan het Sociaal Team u op weg helpen! Er zijn er zeven in Maastricht. Meer info: www.gemeentemaastricht.nl/sociaal-team.

1. **Caberg-Malpertuis** (en Pottenberg, Frontenkwartier en Brusselsepoort).
T: 06 27 85 04 05. www.facebook.com/STCabergMalpertuis/
2. **Daalhof-Mariaberg** (en Belfort, Hazendans, Campagne, Wolder, Blauwdorp en Trichterveld).
T: 06 21 12 88 39. www.facebook.com/sociaalteamdaalhofmariaberg
3. **De Heeg** (en Eyldergaard, Heer, Vroendaal, Heugemerveld, Randwyck en Heugem).
T: 06 15 30 95 37. www.facebook.com/STDeHeeg
4. **Limmel-Nazareth** (en Beatrixhaven, Meerssenhoven, Borgharen en Itteren).
T: 06 46 00 36 24. www.facebook.com/Sociaal-Team-Limmel-Nazareth
5. **Wittevrouwenveld-Wyckerpoort** (en Amby en Scharn).
T: 06 27 85 05 04. www.facebook.com/sociaalteamwittevrouwenveldwyckerpoort
6. **Malberg-Boschpoort** (en Oud-Caberg, Lanakerveld, Belvédère, Boschpoort en Bosscherveld).
T: 06 46 88 79 57. www.facebook.com/sociaalteammalbergboschpoort
7. **Centrum** (en Binnenstad, Jekerkwartier, Kommelkwartier, Statenkwartier, Boschstraatkwartier, Wyck, Céramique, Sint Maartenspoort, Villapark, Jekerdal en Sint Pieter).
T: 06 46 83 04 24. www.facebook.com/sociaalteamcentrum

Lijst met belangrijke organisaties en telefoonnummers (om te bewaren)

Organisatie	Internet	Telefoon
Vincentiusvereniging Maastricht	www.vincentiusmaastricht.nl	
Library of Things Maastricht	www.facebook.com/LoTMaastricht/ en sarahfitterer.wixsite.com/libraryofthings	
Werkhuis Maastricht	www.werkuismaastricht.nl	06 46 46 37 67
Stichting De Gouwe	www.gouwe.net	06 12 95 19 96
Stichting Ouderenproject Geinen Daank	www.geinendaank.nl	06 10 51 34 41
Quiet Maastricht	www.quiet.nl	043 201 22 77
Voedselbank Limburg-Zuid	www.limburg-zuid.voedselbanknederland.nl	045 533 19 33
Veul diech good	www.stichtingveuldiechgood.nl	06 29 46 00 91
In De Rooden Leeuw	www.roodenleeuw.nl	043 350 06 25
Fietsbank Maastricht	www.fietsbank.com	06 13 78 77 37
De Zonnebloem Regio Maastricht	www.zonnebloem.nl/maastricht	
Vier het leven Afdeling Maastricht	www.4hetleven.nl/	035 524 51 56
Kledingbank AHMW	www.ahmw.nl/kledingbank	06 55 99 30 40
BlueCIC	www.bluecic.nl	045 542 11 99
Humanitas Maastricht-Heuvelland	www.humanitas.nl/afdeling/maastricht-heuvelland	043 356 04 48
Katholieke Bond van Ouderen (KBO), afdeling Martinus Maastricht	www.kbolimburg.nl	
Ontmoetingswinkel Leger des Heils	www.facebook.com/OntmoetingswinkelMaastricht	06 25 76 55 04
Stichting 't Gilde Maastricht	www.gildemaastricht.nl	043 344 09 10
Maastricht Sport	www.maastrichtsport.nl	043 350 45 00
Kringloopwinkel Twiedehands-Twiedekans	www.twiedehands-twiedekans.nl	043 325 57 70
Kringloop Zuid	www.kringloopzuid.nl/	043 362 08 58
Terre des Hommes Kringloopwinkel	www.terredeshommes.nl/nl/onze-winkels/maastricht	
Kringloopwinkel Hartelstein	www.kringloop-hartelstein.nl/	06 21 15 28 40
Kringloop de Loods	www.kringloopdeloods.nl/	06 58 98 58 98
Weggeefwinkel de Heeg	www.facebook.com/weggeefwinkelDeHeeg/	
De Doorgeefwinkel	www.facebook.com/doorgeefwinkelmaastricht	

Online lezingenreeks

'Museum verhalen'

In april is het Natuurhistorisch Museum Maastricht begonnen met een reeks gratis online lezingen. In deze lezingen wordt teruggekeken op veelbesproken tentoonstellingen van het Natuurhistorisch Museum, bijzondere gebeurtenissen in de natuur, interessante wetenschappers en de vragen van het moment. Paleontoloog John Jagt en bioloog Paul Beuk vertellen over zaken die hun vakgebied raken. Van predatoren in een subtropische zee tot de kamasutra bij vliegen.

De lezingen staan gepland op 2 en 30 juni, steeds van 19.00 tot 19.45 uur. Deelname is gratis. Meer info via: www.nhmmaastricht.nl/activiteiten
Aanmelden via museum@maastricht.nl



Vrijwilliger bij Steunpunt Mantelzorg Zuid



Koffie, wandelen en luisteren – het verhaal van Bert

Een mooie wandeling door de natuur. Een kopje koffie en een goed gesprek bij iemand thuis. Als vrijwilliger bij Steunpunt Mantelzorg Zuid geniet Bert Gerards elke keer van zijn bezoeken aan de cliënten. “Ik leer er ook veel van en het heeft me geholpen om door mijn rouwproces te komen.”

steunpunt
mantelzorg
zuid

Foto: Aron Nijs

Wandelen

Vijf jaar geleden is Berts vrouw overleden. Ze gingen vroeger samen geregeld wandelen en genoten van de natuur. “Maar toen kreeg ze kanker en is het snel gegaan. We dachten dat we nog wat meer tijd samen hadden.” Een rouwproces volgt. In zijn eentje wandelen valt hem zwaar en hij gaat bij enkele wandelclubs. Dat helpt. Als hij vervolgens een advertentie van het steunpunt in de krant ziet staan, reageert hij direct. “Ze zochten mannelijke vrijwilligers voor mannelijke cliënten. Om mee af te spreken of een stukje mee te gaan wandelen. Dat sprak me wel aan.”

Nerveus

Hij krijgt een kennismakingsgesprek bij het steunpunt. “Daarbij kijken ze of je geschikt bent en wat je interesses zijn. Bij mij was dat natuurlijk wandelen.” Hij ontmoet daarna vrij snel zijn eerste cliënt. “Ik was best nerveus”, geeft Bert toe. “Gelukkig krijgen we vanuit het steunpunt altijd een coach. Die helpt je, vraagt tussendoor hoe het gaat. Dat is heel fijn.” De cliënt waar Bert vrijwilliger is, voelt aan dat hij nerveus is. “Daardoor was er gelijk een klik. Deze man had beginnende dementie en ik zou een keer per week met hem gaan wandelen. Hij was jarenlang amateurwielrenner geweest, dus hij was heel fit. We waren vaak anderhalf uur op pad en dankzij onze wekelijkse wandeling werd zijn vrouw een beetje ontlast.”

Een moeilijke dame en een kussende heer

Na twee jaar nam de dementie de overhand en ging de cliënt van Bert naar een verpleeghuis. “Ik ben nog wel een keertje langsgedaan, maar hij herkende me niet meer. Tijdens ons gesprek herinnerde hij zich wel ineens onze wandelingen.” Hierna wordt Bert vrijwilliger bij een oudere vrouw. “Wandelen ging moeilijk dus ik ging een kopje koffie bij haar drinken. Het was een sjeke dame,” lacht Bert. “Ze was een beetje bazig en haar zoon zei tijdens de eerste keer ‘ma is moeilijk’. Maar het ging goed. We praatten over vroeger en na een uurtje liepen we samen naar buiten. Haar zoon was blij dit te zien. Uiteindelijk ben ik een jaar vrijwilliger geweest.” In de gesprekken met andere vrijwilligers en zijn coach vindt Bert steun bij zijn vrijwilligerswerk. “Je hoort hoe anderen met kwesties omgaan. Dat helpt. Zo heb ik met een man gewandeld – hij had ook beginnende dementie – die onderweg graag praatjes maakte met dames en ze bij het afscheid steeds wilde kussen. Dat kwam door de dementie, maar het zorgde wel voor ongemakkelijke situaties. Daarom ben ik de routes gaan aanpassen, zodat dit minder voorkwam.”

Vol energie

Inmiddels is Bert vrijwilliger geweest bij zes mensen. Hoe is het om steeds te wisselen? “Dat ervaar ik als zeer positief. Het is echt anders dan bijvoorbeeld bij een vriend met zorgen die heel dichtbij staat. Dat neem je mee naar huis. Na mijn wandeling of bezoekje als vrijwilliger ga ik vol energie weer naar huis. Ik heb iets voor ze kunnen betekenen. Dat heeft mij destijds de kracht gegeven om door mijn rouwproces te komen. Ik had weer zin in het leven en kon weer genieten.”

Een klik

Waar moet een vrijwilliger bij het steunpunt aan voldoen volgens Bert? “Je moet goed kunnen luisteren. Het gaat tijdens zo’n bezoek niet om jou, maar om die ander. Ik bereid me ook goed voor. Ik plan een mooie wandelroute bijvoorbeeld en bij een voetballiefhebber lees ik de wedstrijdverslagen en uitslagen vooraf eventjes door.” Hij heeft veel geleerd de afgelopen jaren als vrijwilliger. “Je ziet hoe het is om samen te leven met iemand met dementie. Vanuit het steunpunt krijgen we trainingen en mogelijkheden om ervaringen onderling uit te wisselen. Ik ben ook zelf naar een lezing over dementie geweest. Maar het belangrijkste is dat je een klik hebt met de ander.”

Aan de slag als vrijwilliger

Ook aan de slag als vrijwilliger? Een tip van Bert: “Bepaal zelf hoeveel tijd je wil besteden aan je inzet als vrijwilliger zodat je de volledige aandacht aan iemand kunt geven.”

Over Steunpunt Mantelzorg Zuid

Steunpunt Mantelzorg Zuid informeert, adviseert en begeleidt mantelzorgers. Ook zet het steunpunt vrijwilligers in om de mantelzorgers tijdelijk te ontlasten of om iemand te helpen die te weinig of geen beroep kan doen op mantelzorg.
www.mantelzorgzuid.nl

Over Maastricht Doet

Maastricht Doet wil vrijwilligerswerk stimuleren door een plek te bieden waar vrijwilligersorganisaties kunnen zoeken in het aanbod van vrijwilligers en vacatures kunnen plaatsen. En waar mensen die vrijwilligerswerk willen doen werk kunnen vinden of een profiel kunnen aanmaken. De website bevat ook allerlei handige informatie voor mensen die vrijwilligerswerk doen of willen gaan doen.
www.maastrichtdoet.nl

Voordeurverhalen

Jeannie uit Pottenberg



Hoe goed ken jij jouw buurtgenoten? Ben je bekend met de mooie buurtinitiatieven uit jouw wijk? Ken jij de bijzondere verhalen achter de voordeur? Het Sociaal Team Caberg-Malpertuis publiceert op donderdag wekelijks een Voordeur Verhaal. Dit zijn portretten van buurtbewoners uit de wijken: Caberg, Malpertuis, Brusselsepoort en Pottenberg in Maastricht. Gewoon bijzondere verhalen over vrijwilligerswerk, buurtinitiatieven, hobby's en passies. Dit is het verhaal van de vriendelijke en hartelijke **Jeannie** uit Pottenberg.

Een vaste sportprik

Jeanny komt uit Sint-Pieter, maar woont al sinds 1969 in Pottenberg. "Hier voelde ik me direct thuis, en dat voel ik me nog steeds." Tijdens alle jaren dat Jeannie er woont heeft ze veel mensen in de buurt leren kennen. "In 2001 besloot ik na een operatie te gaan sporten. Dat is nog steeds vaste prik!"

Op de woensdagochtend is ze samen met zestien anderen te vinden in buurtcentrum De Romein. Daar gymt ze een uur onder begeleiding van Maastricht Sport. "Eerder deden we oefeningen met hoepels, gingen we aan de slag met onze ademhaling en liepen we door de zaal. Nu de leeftijd in de groep toeneemt doen we de oefeningen zittend op een stoel. En toch gebruiken we het hele lichaam."

Een muzikale les

Iedere les ziet er anders uit. Jeannie vertelt dat er een keer per maand wordt gegymd op muziek. Na de les wordt er ook altijd gezellig wat verteld. "De groep die komt gymmen is zo." Jeannie steekt twee duimen de lucht in. "Het blijft leuk en dan blijf je ook gaan."

Een Maxima-pak

Op maandagen is Jeannie ook te vinden in De Romein. Ze maakt al jaren haar eigen kleding en gaat er wekelijks naar de naaclub. Dat doet ze ook al sinds 2001. "Zal ik het even laten zien?" Jeanny haalt allemaal fleurige blouses, jurken en rokken uit de kledingkast. "Oh kijk!" en lachend haalt ze een roze mantelpakje uit de kast. "Als ik dit draag heeft mijn schoondochter het altijd over het Maxima-pak."

Wat Jeanny het fijnste vindt aan dit alles? "Dat zijn alle mensen die ik door de activiteiten heb leren kennen. Ik ken ze inmiddels allemaal", klinkt het.

Een tip

Tot slot nog een tip van Jeannie. "In buurtcentrum De Romein wordt op donderdagmiddag om 13.30 uur gekiend. Dat is zeker een aanrader, want het is er erg gezellig."

- Maastricht Sport laat de hele stad bewegen met een uitgebreid programma voor jong en oud, fanatiek of beginner. Informatie over het aanbod vindt u op www.maastrichtsport.nl.
- Interesse in de naaclub? Laat het weten via www.sociaalteammaastricht.nl.
- Nieuwsgierig geworden naar meer verhalen of heeft u zelf een mooi verhaal? Kijk dan op www.facebook.com/STCaberg-Malpertuis of www.sociaalteammaastricht.nl.



Een kamer over? Word hospes of hospita!

Voor een nieuw project HomeSharing is Match op zoek naar hospes en hospita's. Als hospes/hospita geeft u jonge mensen een fijn begin in Maastricht. In ruil voor een kamer biedt een student u een helpende hand en huurinkomsten.

Waarom meedoen?

Kunt u een extraatje gebruiken, wilt u een nieuwe taal leren, bent u op zoek naar meer sociaal contact of heeft u een andere hulpvraag? Misschien is dit project iets voor u.

Meer informatie of inschrijven?

- **Kijk op:** www.matchmaastricht.nl/nl/projects/homesharing/
- **Stuur een e-mail naar:** hanna.hesemans@maastrichtuniversity.nl
- **Bel** 06 34 33 85 42 (op maandag, dinsdag en donderdag)

Wie is Match?

Match werd in 2016 opgestart als onderdeel van het project Student en Stad van de gemeente Maastricht en de Universiteit Maastricht. Beide organisaties nemen actief deel in de missie van Match om positieve sociale impact te genereren. Match houdt zich aan de geldende maatregelen van de Nederlandse overheid rondom Covid-19.

Eerst checken dan klikken.

Zorg voor uw digitale veiligheid

Maastricht houden we graag zo veilig mogelijk. Daarbij hoort ook de digitale veiligheid van inwoners. Digitale criminaliteit, ofwel cybercrime, neemt steeds meer toe. Denk hierbij aan internetoplichting, afpersing via e-mail en phishing. U kunt zich hiertegen wapenen. In dit artikel delen we een aantal tips. En noemen we een aantal websites met tips om uw digitale veiligheid te vergroten.

Ben alert

De beste manier om cybercrime zo min mogelijk kans te geven, is alert zijn. Eerst checken, dan klikken! Door eerst een link, bijlage of betaalverzoek te checken op betrouwbaarheid, voorkomt u dat u slachtoffer wordt. Krijgt u een onverwacht betaalverzoek van een bekende? Bel op deze persoon op via het nummer dat u kent en vraag of het klopt. Krijgt u een betaalverzoek van een bedrijf? Bel het bedrijf op om te vragen of het klopt.

Twijfel? Controleer!

- Als u twijfelt over een link, kunt u deze controleren op www.checkjelinkje.nl.
- Via de www.fraudehelpdesk.nl/valse-emails kunt u verdachte e-mails controleren.
- Op de websites www.veiligInternetten.nl en www.maakhetzeniettemakkelijk.nl vindt u meer tips om te voorkomen dat u slachtoffer wordt van cybercrime.
- Meer lezen over digitale veiligheid? Kijk op www.gemeentemaastricht.nl/veiligheid/digitale-veiligheid.

Slachtoffer geworden en aangifte doen?

Bent u of is iemand in uw omgeving slachtoffer geworden van digitale criminaliteit? Of kent u personen die zich bezighouden met criminele digitale activiteiten?

Doe dan aangifte bij de politie via:

www.politie.nl
of **bel** 0900 8844
of **ga naar** het politiebureau

U kunt ook anoniem melding maken van cybercrime bij Meld Misdaad Anoniem via www.meldmisdaadanoniem.nl of **bel** 0800 7000.

Wat is spoofing?

Bij spoofing wordt er een trucje gebruikt om een andere identiteit aan te nemen. Spoofing betekent letterlijk 'nabootsen'.

Hoe gaat een oplichter te werk?

De oplichter kan zich telefonisch voordoen als iemand van uw bank. Het telefoonnummer manipuleert hij, waardoor ook echt het telefoonnummer van de bank op uw telefoon verschijnt. De oplichter zegt dat er wat mis is met uw betaalrekening of bankaccount en vraagt u om geld over te maken naar een kluisrekening of veilige rekening. Ook kan de oplichter vragen om privé- of inloggegevens.

Wat kunt u hier zelf tegen doen?

- Let op: banken vragen nooit om geld over te maken naar een andere rekening.
- Let op: banken vragen nooit om persoonlijke gegevens.
- Daarom: verbreek de verbinding als u het niet vertrouwt.
- Zoek zelf het telefoonnummer op van de instantie of bank en doe navraag.

Wat is phishing?

Bij phishing (letterlijk: 'hengelen') wordt in een bericht gevraagd om te klikken op een link of om in te loggen. Die link kan bijvoorbeeld leiden naar een valse website van een bank, waarin u gevraagd wordt om uw gegevens in te vullen. Op deze manier proberen internetcriminelen toegang te krijgen tot uw computer of uw persoonlijke gegevens. Met die gegevens kunnen internetcriminelen u veel geld afhandig maken.

Waar kunt u op letten?

- Klik nooit op een link van een mail die u niet vertrouwt en download geen bijlage.
- Twijfelt u, bel dan de organisatie waar het om gaat, zoals uw bank en zoek daarvoor zelf het telefoonnummer op.
- Gaat het om geld? Gaat het om belangrijke gegevens? Is er haast bij? Let op! Eerst checken, dan klikken. Via de Fraudehelpdesk kunt u de e-mail controleren.





Rijksoverheid



LAAT NIEMAND
ZOMAAR
BINNEN...



GELD GEVRAAGD?
//
'NIET GEBELD = GEEN GELD'



Maak het oplichters niet te makkelijk



MAAK NOOIT
//
ZOMAAR GELD OVER



SCHERM ALTIJD
UW PINCODE AF



EERST CHECKEN, DAN KLIKKEN

kijk voor tips op

maakhetzeniettemakkelijk.nl

