



TiM



Kennen jullie
elkaar al?
Maak kennis met TiM

Het magazine over wat je nodig hebt in je wijk



English

Inhoud

Wat jij zoekt, is dichtbij

Dit is TiM Magazine. Het nieuwe tijdschrift van de gemeente Maastricht dat vanaf nu 2 keer per jaar in je brievenbus valt. Omdat we je graag laten zien wat er allemaal in onze mooie stad en haar wijken te doen is.

Sociale kaarten

Wat gebeurt er waar? Waar kun je sporten? Waar ontspannen? En waar kun je terecht als je hulp nodig hebt? Dat vind je op sociale kaarten. Daar staan namen, adressen, telefoonnummers of websites op van een aantal organisaties en plekken in de stad. Er zijn 8 kaarten: 1 algemene en 7 met informatie per stadsdeel en de wijken die daarbij horen.

Verhalen

Je leest in TiM Magazine ook verhalen van inwoners die hun weg al vonden naar die organisaties en plekken.

Website

Op www.socialekaartmaastricht.nl vind je nog meer organisaties en diensten. Heb je hulp nodig bij het online zoeken? De medewerkers van het Informatiepunt Digitale Overheid in Centre Céramique staan voor je klaar. Bel wel even voor een afspraak: 043 350 56 00.



Verhalen

- 3 Wijkbewoners praten met wethouders over** TiM Magazine, Nazareth en hoe de wijk sterker kan worden
- 5 Omdat ze nog lang bij elkaar willen blijven:** Bep en Ger Ritzen deden de cursus Valpreventie
- 7 Buurtcentrum De Wiemerink maakt je wereld groter** waar je ook vandaan komt
- 9 Met Steunpunt Mantelzorg Zuid** en humor kom je een heel eind
- 10 Nieuwe vrienden maken?** Schuif aan bij het NOAH Community Dinner
- 11 7 vragen aan André Kruse** Hij doet mee aan de cursus Klik & Tik

En meer ...

Wie maakt dit blad?

Teksten	Pascal Panis
Foto's	Philip Driessen
Eindredactie & vormgeving	Gemeente Maastricht
Aantal gedrukte tijdschriften	70.000
Drukkerij	Impreso
Bezorging	Business Post



Sociale kaarten

- 13** Maastricht Centrum
- 14** Maastricht Noord
- 15** Maastricht Noord-West
- 16** Maastricht Oost
- 17** Maastricht West
- 18** Maastricht Zuid
- 19** Maastricht Zuid-West
- 20** Voor de hele stad



“We willen de mensen van Nazareth in Nazareth houden”

Van links naar rechts: Ted de Vrees, May Voorjans, Jeroen Hoenderkamp en Frans Bastiaens

Ze treffen elkaar in Trefpunt Nazareth, het buurthuisje. ‘Ze’ zijn de Maastrichtse wethouders Frans Bastiaens en Jeroen Hoenderkamp en de wijkbewoners May Voorjans en Ted de Vrees. May is vrijwilliger voor de buurt. Ted is voorzitter van het buurtnetwerk. Ze praten met z’n vieren over TiM Magazine, Nazareth en hoe de wijk sterker kan worden.

Wijkbewoners in gesprek met wethouders

Werken aan een sterker Nazareth

TiM Magazine in elke brievenbus

“Dit gesprek komt in het 1e nummer van TiM Magazine”, zegt May. “Waarom valt dit tijdschrift 2 keer per jaar in de brievenbus bij 70.000 Maastrichtse huishoudens?” Jeroen: “Dat is een idee van de gemeenteraad. Er is veel te doen op sociaal gebied in Maastricht. Niet iedereen weet dat. Daarom staat er voor elk van de 7 stadsdelen een sociale kaart in het tijdschrift.”

“Op die kaart zie je wat er allemaal gebeurt in je wijk. Er zijn ook mensen die liever een tijdschrift op papier lezen dan via een computer.” Frans: “De gemeente had vroeger het tijdschrift Kwiek voor oudere inwoners. In TiM Magazine staan interessante onderwerpen voor iedereen vanaf 35 jaar.”

Modern dorp

“Hoe moet Nazareth er over 10 jaar uitzien?”, vraagt Frans aan May en Ted. May: “Ik denk aan een modern dorp. We hebben vooral meer woningen nodig. Er zijn niet genoeg woningen voor de kinderen van bewoners die hier zijn geboren en opgegroeid. Die kinderen moeten na een tijd ergens anders gaan wonen. Dat is zonde. We willen de mensen van Nazareth in Nazareth houden.”

“Het verenigingsleven heeft daar ook last van. Er wonen mensen in Nazareth die bijna geen band lijken te hebben met de wijk.” Ted: “We zijn bijvoorbeeld het schoolplein aan het vernieuwen. Mensen die in de straten ernaast wonen, kunnen meepraten over wat ze willen met het plein. Maar dat doen ze niet. We weten niet waarom. Dat is jammer.” >





“Je kunt geen veerkrachtige wijk bouwen als je na 2 of 4 jaar stopt”

Elkaar ontmoeten

Frans: “Hoe zorgen we dat meer mensen meedoen?” Ted: “We moeten niet opgeven. We moeten de mensen opzoeken met activiteiten. Daar zijn ook goede voorbeelden van. Vorig jaar hadden we hier een kerstmarkt met een heleboel kraampjes. Er kwamen veel bezoekers. Dat was leuk.” May: “En 2 jaar geleden was er een mini-Preuvenemint voor de mensen uit 49 andere landen die hier wonen. Er waren meer dan 400 bezoekers. Het kan dus wel!”

Frans: “Zeker kan het. Als je wijkbewoners vraagt wat ze belangrijk vinden, staat ontmoeten altijd in de top 3.” May: “Ik heb nog een voorbeeld. We krijgen een ontmoetingsbank. Op die bank zie je een hand met een donkere huidskleur en een hand met een lichte huidskleur. Daaronder staat de tekst: ‘Ask for help’ (Vraag om hulp). Zo verbind je mensen.”

Plezierig wonen

Jeroen: “Nazareth en Pottenberg zijn de 2 veerkrachtige wijken in Maastricht. Veel mensen weten niet precies wat ‘veerkrachtig’ betekent. Daarom leg ik het even uit. In een veerkrachtige wijk draait het om de wensen van de bewoners. Wat willen zij om er plezierig samen te wonen?”

“Daar komt nog iets belangrijks bij. Mensen moeten ook ‘achter de voordeur’ worden geholpen. Denk aan mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal, alleen zijn of geen werk hebben. Ze helpen elkaar. Als dat niet lukt, is er professionele hulp van de gemeente of van organisaties die in de wijk werken.”

Project voor lange tijd

Ted: “De gemeente en wij vinden dat Nazareth een project voor lange tijd moet zijn. We zijn nu 1 jaar bezig. Misschien duurt het wel 20 jaar. Je kunt geen veerkrachtige wijk bouwen als je na 2 of 4 jaar stopt.” May: “Ik vind dat het nu al lang duurt! We vergaderen veel en de ideeën moeten eerst naar de gemeenteraad.”

Frans: “Daarom willen we de medewerkers van de verschillende organisaties in de wijk en de bewoners nog beter met elkaar verbinden. Zij weten het beste wat nodig is om Nazareth sterker te maken. Dat moet helpen om sneller besluiten te nemen.”

Samen komen we er wel

May: “Ik wil nog iets zeggen. De gemeente moet meer betrokken zijn bij Nazareth. Vandaag zijn jullie in de wijk, maar de wijkbewoners weten niet wie jullie zijn.”

Frans: “Oké. Maar er lopen ook andere mensen van de gemeente rond in Nazareth.” May: “Dat klopt. Samen komen we er wel. Ik zeg dit ook omdat ik hier al bijna 15 jaar woon. Nazareth is voor mij echt thuis.” Ted: “Ik woon hier al 30 jaar. Mensen vragen me soms of ik ergens anders in Maastricht wil wonen. Dan antwoord ik vanuit mijn hart: “Ik zou nog niet dood gevonden willen worden aan de andere kant van de Maas.”

”Het was geen moeilijke cursus en we hebben veel geleerd”



”Wanneer viel jij voor je vrouw, Ger?” Hij moet hardop lachen. Want dit artikel gaat juist over hoe je voorkomt dat je valt als je 65-plus bent. Daarom deden Bep (78) en Ger (79) Ritzen een cursus Valpreventie. Op de foto zie je dat hij nog steeds voor haar valt. En zij voor hem.

Maastricht Sport

Maastricht Sport zet zich namens de gemeente Maastricht in om alle Maastrichtenaren een leven lang te laten sporten en bewegen. Dat doen inwoners dan op hun niveau met een activiteit die zij interessant vinden. Valpreventie is 1 van die activiteiten.

Sinds 1961

Bep en Ger – ze komen uit Maastricht – leerden elkaar kennen met carnaval in 1961. Ze hebben veel gesport in hun leven. Bep deed aan handbal en gymnastiek. Ger was voetballer, hardloper en surfer. Een paar jaar geleden viel Bep thuis. En later nog een keer. ”Dat kwam omdat ik te gehaast was.” Bij de huisarts zag ze een brochure van Maastricht Sport over een cursus Valpreventie. Daar wilde ze met Ger graag aan meedoen.

Via Maastricht Sport naar Fysio Zuid

Via Maastricht Sport kwamen ze bij Fysio Zuid in Daalhof, waar ze ook wonen. Eerst werd getest hoe goed ze nog konden lopen, hoe sterk hun handen waren en hoe goed hun evenwicht was. Daarna volgde de cursus. 14 weken lang gingen Bep en Ger op dinsdag en donderdag naar Fysio Zuid.

Wat leerden ze?

Bep en Ger: ”Het was geen moeilijke cursus en we hebben veel geleerd. We deden verschillende bewegingsoefeningen. Ook kregen we tips. Til je voeten goed op. Gebruik geen losse vloerkleedjes in huis. Zorg voor genoeg verlichting en leg geen stofdoek of andere gladde spullen op de trap. We hebben ook de balansdans geleerd. Dat is een rustige dans om je evenwicht te verbeteren.”

Omdat ze nog lang bij elkaar willen blijven

Bep en Ger Ritzen deden een cursus Valpreventie



Van 5 seconden naar 20 seconden!

De cursus hielp enorm. Ger: ”Eerst kon ik maar 5 seconden op 1 been staan, na de cursus 20 seconden! We hebben ook geen spierpijn meer.” Bep en Ger gaan nog elke week naar Fysio Zuid. Ze lopen onder andere op de loopband en trainen met gewichten om hun spieren steviger te maken. Dat doen ze met én voor elkaar.

Meer informatie

Kijk op www.maastrichtsport.nl/valpreventie.

Samen schilderen in het atelier aan de Heimoweg

Samen (leren) schilderen met mensen van je leeftijd. Dat kan in het schilderatelier van Daniëlle Brouns aan de Heimoweg 21 in Mariaberg. Iedere week zijn daar kleine schildersgroepen voor bijvoorbeeld ouderen. 1 van de deelnemers is Riny Geurts.

Hoe kwam je bij Daniëlle terecht?

"Ik maak zelf kunst. Mijn woning staat er vol mee. Zoals een beeld van klei van de Sterre der Zee, bloemenschilderijen en een kleurrijke vaas van glas en steen. Via een project van Trajekt en Cultuurmakers Maastricht volgde ik schilderles bij Daniëlle. Dat project stopte. Ik wilde graag doorgaan met schilderen. Maar schilderlessen en -spullen zijn niet goedkoop. Iemand van Trajekt wees me toen op het Volwassenenfonds Sport & Cultuur Limburg. Ze deed ook de aanvraag voor me. Via dat fonds worden nu de lessen betaald. Zo kan ik blijven schilderen."

Wat was je 1e werk in het schilderatelier?

"Dat was een schilderij in 3 delen over 3 seizoenen in een Chinees landschap: voorjaar, zomer en winter. Ik schilderde het met acrylverf op hout. 1 van mijn laatste werken is een veld in Oud-Caberg. Dat heb ik ook met acrylverf gemaakt. Acrylverf droogt snel, zodat je er meteen overheen kunt schilderen."

Wat heb je geleerd van Daniëlle?

"Ze heeft me geleerd hoe je verschillende verflagen beter op een schildersdoek zet. Ook leerde ze me hoe ik kleuren het beste kan mengen. Dat is moeilijker dan het lijkt."

Waarom maak je kunst?

"Daar word ik gelukkig van. Ook wil ik andere mensen een beetje gelukkiger maken door hun de schoonheid van het leven te laten zien. Mijn boodschap is altijd: vier het leven! En het leven is in beweging. Daarom wil ik ook dat er beweging zit in mijn schilderijen."



"Ik span me in voor een samenleving waarin iedereen meetelt"

Riny Geurts

Het leven vieren is altijd je boodschap. Kunnen alle mensen dat?

"Voor sommige mensen is dat soms moeilijk. Daarom span ik me in voor een samenleving waarin iedereen meetelt. Ik was vrijwilliger in de Sint-Servaasbasiliek. Daar praatte ik met vluchtelingen die niet wisten hoe het verder moest met hun leven. Daarna bracht ik ze in contact met organisaties die hen verder konden helpen."

Heb je nog meer voorbeelden?

"Nu ben ik actief voor het diaconaat van de parochie Oud-Caberg. Een diaconaat is een groep mensen binnen een kerk die andere mensen helpt die het moeilijk hebben. Ook heb ik ervoor gezorgd dat een 93-jarige bovenbuurman in mijn appartementencomplex in Caberg thuiszorg kreeg."

Nog 1 voorbeeld?

"Ik heb een vriendin uit Rwanda enthousiast gemaakt voor het schilderatelier. Ze had nog nooit een penseel vastgehouden. Nu heeft ze een mooi natuurschilderij gemaakt van de streek waar ze vandaan komt. Geweldig, toch?"

Meer informatie

Op www.gemeentemaastricht.nl/volwassenenfonds vind je informatie over financiële hulp van de gemeente als je in je vrije tijd kunst wilt maken.

”De mensen die ik hier ontmoet, hebben allemaal een groot hart”



Elly Reneerkens-Boumans (links op de foto) en Sheak Lin Lee

Buurtcentrum De Wiemerink maakt je wereld groter

In Caberg ligt buurtcentrum De Wiemerink. Waar je ook vandaan komt: je kunt er meedoen aan verschillende activiteiten en je leert nieuwe mensen kennen.

Uit Maleisië

Sheak Lin Lee woont in Caberg. Ze is geboren in Maleisië. 15 jaar geleden verloor ze haar zoon door een ongeluk. Die mist ze nog altijd. Ze mist ook haar familie en het warme weer in Maleisië.

Alleen thuis

”Ik heb gewerkt op bedrijventerrein Beatrixhaven in Maastricht. Daar was ik schoonmaakster in een grote fabriek. Na een tijd kon mijn lichaam het niet meer aan. Ik zat thuis en voelde me alleen. Mijn man werkt in een Chinees restaurant in Maastricht. Hij is vaak niet thuis. Op een dag kreeg ik een kaart in de brievenbus van een energiecoach. Die wilde tijdens een bijeenkomst in De Wiemerink uitleggen hoe je thuis energie kunt besparen.”

Met open armen ontvangen

”Zo leerde ik het buurtcentrum kennen. Ik werd er met open armen ontvangen. En ik ontdekte wat je er allemaal kunt doen. Ik haak tafellopers en sjaals in het textielatelier. We maken kerststukjes, koken samen en doen spelletjes zoals bingo en Rummikub. Ik heb zelfs een EHBO-cursus gedaan. Die heeft me meer zelfvertrouwen gegeven. Net als de mensen die ik hier ontmoet. Ze hebben niet alleen mijn wereld groter gemaakt. Ze hebben allemaal een groot hart.”

Zorgen voor mensen

Elly Reneerkens-Boumans werkte vroeger in de zorg. Voor mensen zorgen doet ze nog altijd graag. ”Zo ben ik mantelzorger voor mijn buurvrouw. Ook heb ik stervende mensen begeleid. 1 jaar geleden ontdekte ik De Wiemerink. We hadden een straatfeest in Caberg. Het regende zo hard dat we naar het buurtcentrum zijn gegaan.”

Spullen van de zolder

”Op maandag werk ik in het naaiatelier en zit ik in de praatgroep. Op donderdag help ik bij de bingo. Dan neem ik regelmatig spullen mee die ik thuis op zolder bewaar. Een koffiezetapparaat, een gourmetstel, een lamp. Die spullen zijn voor de winnaar van de bingo. In De Wiemerink ontmoet ik mensen uit verschillende landen. Ik nodig ook zelf mensen uit de buurt uit om een keer mee te gaan voor de gezelligheid. Zoals een Turkse vriendin van me. In De Wiemerink leert ze ook beter Nederlands praten.”



Goede kanten van het leven

”Ik kom er ook voor mezelf. Omdat ik dan even niet aan mijn ziekte denk. Ik heb de longziekte COPD. Je hebt COPD 1, 2, 3 en 4. Ik heb 4. Dat is de ergste vorm. Soms heb ik zo'n moeite met ademen dat ik bang ben dat ik doodga. Toch kijk ik vooral naar de goede kanten van het leven. Net als de andere bezoekers van De Wiemerink.”

Meer informatie

Wil je weten wat De Wiemerink voor jou kan betekenen? Loop eens binnen op maandag tussen 13.00 en 15.00 uur of op donderdag tussen 14.00 en 16.00 uur. Het adres is Spinetlaan 25. Je bent van harte welkom!



“Zo leren ze Maastricht beter kennen”

Wandelen met bewoners van het asielzoekerscentrum

Serve the City Maastricht is een vrijwilligersorganisatie die mensen in de stad met elkaar verbindt door ze elkaar te laten helpen. Zo gaan vrijwilligers van Serve the City Maastricht elke 1e woensdag van de maand op pad met bewoners van het asielzoekerscentrum (azc) en andere inwoners van Maastricht. TiM Magazine liep in januari mee tijdens 1 van die wandelingen.

Op weg naar het Werkhuis

De groep van ruim 20 mensen komt om 13.00 uur bij elkaar voor de ingang van het azc in de François de Veyestraat. In het gebouw is plek voor 650 mensen. Ze komen uit Syrië, Iran, Ecuador en nog veel meer andere landen. Behalve 'gewone' inwoners van Maastricht lopen ook medewerkers mee van het azc en Trajekt. Via de Groene Loper wandelt de groep naar het Werkhuis aan de Hunnenweg in Scharn.

In het Werkhuis

Onderweg praten de deelnemers over van alles en nog wat. Kijk, dat is de brandweerkazerne van Maastricht. Maar ook: hoe maak je als azc-bewoner een afspraak in het ziekenhuis en hoe word je lid van de bibliotheek? In het Werkhuis drinkt de groep koffie en thee. Daarna volgt een rondleiding door de werkplaatsen van het gebouw. Je kunt er meedoen aan verschillende creatieve activiteiten. Van meubels en kaarsen maken tot en met schilderen en tuinieren.

Andere stadsbewoners ontmoeten

Ingeborg Dijkstra werkt bij Serve the City Maastricht. "Ook azc-bewoners zijn meer dan welkom in het Werkhuis. Dat willen we hun laten zien. Zodat ze hier straks zelf naartoe kunnen komen. Zo leren ze Maastricht beter kennen en ontmoeten ze andere mensen uit Maastricht.



Ingeborg Dijkstra

Ze willen bijna allemaal graag deel uitmaken van hun nieuwe omgeving. Daarom doen ze ook hun best om Nederlands te leren."

Een veilige plek om te wonen en te leven

"Die positieve boodschap wil ik graag met iedereen delen. Mensen vergeten soms dat azc-bewoners niet voor niets zijn gevlucht voor een oorlog in eigen land. Of ze zijn gevlucht door hun geloof of om andere redenen. Ze willen net als iedereen een veilige plek om te wonen en te leven."

Geen naam

1 van de deelnemers aan de wandeling is een lerares uit Syrië. Haar naam en het vak waarin ze les gaf worden niet genoemd in dit artikel. Want ze zou vanuit haar thuisland nog steeds vervolgd kunnen worden. Ook al woont ze nu op duizenden kilometers afstand en is ex-president Assad niet meer de baas in Syrië. Ze wil voorlopig het liefst in het azc in Maastricht blijven wonen.

Meer ontmoetingen, meer begrip

Rond 15.00 uur wandelt de groep terug naar het azc. Dan komt er een einde aan een middag die heeft opgeleverd waarvoor die was bedoeld: zorgen voor meer ontmoetingen en meer begrip tussen mensen uit verschillende landen en culturen.



Meer informatie

Wil jij iets betekenen voor een ander? Kijk op www.stcmaastricht.nl voor alle activiteiten van Serve the City Maastricht.



"We zijn nuchtere mensen, we draaien nergens omheen"

Met Steunpunt Mantelzorg Zuid en humor kom je een heel eind

Wilma en Peter Wetzels-Zanders zijn dit jaar 60 jaar getrouwd. Peter is ziek. Hij heeft uitgezaaide prostaatkanker. Hoelang hij nog te leven heeft, weet niemand. Wilma zorgt voor hem.

Ben ik iets vergeten?

Peter is er niet als we Wilma thuis bezoeken. Hij is bij de dagbesteding in de Koepelhof van Envida. Dat is vlak naast hun woning in de Koepelstraat in Maastricht. Wilma: "Ik kom uit Heerlen en Peter uit Kerkrade. We zijn nuchtere mensen, we draaien nergens omheen. Peter heeft een zware hartoperatie gehad. Hij heeft ook de longziekte COPD en suikerziekte. Ben ik iets vergeten? O ja, prostaatkanker. 'Dat krijg je en dat mag je houden', zeg ik dan. En tegen Peter zeg ik weleens: 'Tja jongen, dat zijn die van Kerkrade. Die willen alles hebben.'"

"Ik heb me suf gebeld"

Een moeilijke tijd

Wilma weet dat je niet alles weg kunt lachen. Het was zwaar om te horen dat Peter ongeneeslijk ziek is. Er volgde een moeilijke tijd. Die werd nog moeilijker door alles wat geregeld moest worden. "We moesten naar veel artsen: een oncoloog, een uroloog, een neuroloog.

Naar de oncoloog en de uroloog door de prostaatkanker. Naar de neuroloog omdat Peter uitzaaiingen in zijn rug heeft. Die hebben zijn zenuwen beschadigd. Ik heb me suf gebeld met al die 'logen'."

In een rolstoel

"Peter ging daarna 3 maanden naar Vitala+ in Maastricht. Hij kreeg daar de zorg die hij nodig had. Hij zat toen al in een rolstoel. Er kwam nog een hoop papierwerk bij. Hoe krijg je thuishulp? Hoe regel je vervoer om iedere dag naar je man te gaan? Enzovoort. Ik heb toen contact gezocht met Steunpunt Mantelzorg Zuid."

Thuishulp en vervoer

"2 medewerkers hebben ons goed geholpen. Ze regelden onder andere de aanvraag voor 2 uur thuishulp per week en het vervoer. Dat hielp. Ik kreeg weer moed. Waar ik wel moedeloos van word, zijn mensen die tegen me zeggen: 'Waarom breng je je man niet naar een verpleeghuis?' Dat doet me pijn. Want daarvoor ben je niet getrouwd, ik niet tenminste."

Kop koffie

"Of Peter evenveel humor heeft als ik? Ik dacht het wel. Laatst vroeg hij of ik een kop koffie voor hem wilde maken. Ik zei: 'Doe dat maar lekker zelf.' Toen zei Peter: 'Ik heb nog maar 10 minuten te leven. Moet ik me dan ook nog bezighouden met zulke dingen? Dat vind ik niet netjes van je.'" Aan het einde van het gesprek vraagt Wilma: "Kunnen we ook een foto maken van Peter en mij samen? Dan lopen we even naar het gebouw hiernaast." Natuurlijk kan dat.

Meer informatie

Ben je mantelzorger? Wil je graag weten hoe het steunpunt jou kan helpen? Kijk op www.mantelzorgzuid.nl of bel 043 321 50 46.



NOAH Community Dinner

Wil je nieuwe vrienden maken? Kom gezellig mee-eten!

Elke 2e dinsdag van de maand organiseert vrijwilligersorganisatie Serve the City Maastricht het diner NOAH Community Dinner. De naam 'NOAH' heeft geen speciale betekenis. De avond wel. Die is er speciaal voor mensen die nieuwe vrienden willen maken.

Van 19.00 tot 21.00 uur

De maandelijkse bijeenkomsten vinden plaats in The Social Hub, vlak bij de Pathébioscoop in het Sphinxkwartier. Van 19.00 tot 21.00 uur genieten 35 tot 50 gasten van een gratis drankje én diner en van leuke gesprekken.

Ontmoet mensen uit verschillende landen

Je ontmoet er mensen van alle leeftijden uit verschillende landen. Sommige mensen wonen tijdelijk in Maastricht. Zoals studenten en mensen die hier werken. Ook zijn er bewoners van het asielzoekerscentrum. En er zijn mensen uit Nederland en Maastricht die hun sociale kring groter willen maken.

Vriendelijkheid staat centraal

De vrijwilligers van Serve the City Maastricht doen hun best om het een gezellige avond voor iedereen te maken. Je herkent ze aan hun blauwe T-shirts waarop staat: 'Kindness starts with me!' (Vriendelijkheid begint bij mij!). In de eetruimte zie je ook vriendelijke teksten zoals: 'Deze glimlach is voor jou!' en 'Hoe gaat het met je vandaag?'.

Kennen jullie elkaar al?

Als je alleen een eigen taal spreekt, helpen de vrijwilligers je om tafelgenoten te vinden die ook jouw taal spreken. Ze zorgen er ook voor dat nieuwe gasten zich snel op hun gemak voelen. Vaak is een simpele vraag als 'Kennen jullie elkaar al?' genoeg om een gesprek op gang te brengen.



Maak kennis met Rosalie, *1 van de gasten*

Haar kinderen wonen niet meer bij haar en haar ouders zijn overleden. Daarom verhuisde Rosalie Laveaux anderhalf jaar geleden van het stille dorp Kessel in Noord-Limburg naar het levendige Maastricht. Daar volgt ze yogales, doet ze aan tapdansen en treedt ze op als

zangeres. Zo leert ze nieuwe mensen kennen. Ook doet ze vaak mee aan het NOAH Community Dinner.

Extra bijzonder

Rosalie heeft al op veel verschillende plekken in de wereld gewoond. Ze heeft daar mensen leren kennen die allemaal hun cultuur en gewoontes hebben. Dit vindt ze nog altijd interessant. Dat maakt een bezoek aan The Social Hub voor haar extra bijzonder.

Meer informatie

Wil je een keer mee-eten? Meld je dan aan via www.stcmaastricht.nl. Daar zie je ook aan welke andere NOAH-activiteiten je kunt deelnemen.



“De hele dag thuiszitten
is niets voor mij”

André Kruse

Elke dinsdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur in Centre Céramique

Leer meer over computers en internet met de cursus Klik & Tik

Heb je geen of weinig ervaring met computers en internet? Tijdens de gratis cursus Klik & Tik leer je hoe een computer werkt. Hoe je een e-mail verstuurt. Hoe je informatie vindt op internet. En hoe je op internet iets kunt kopen of een reis kunt boeken. André Kruse is 1 van de deelnemers aan de cursus. Hij geeft antwoord op 7 vragen.

Waarom doe je mee aan de cursus?

“Een vriend van me deed al eerder mee. ‘Meld je ook aan!’, zei hij. In september 2024 ben ik gestart. Omdat ik me net als mijn vriend verder wil ontwikkelen. Ik zag hoe handig mijn kleinkinderen zijn op de computer en de mobiele telefoon. Toen dacht ik: dat kan ik toch ook? Dan is er nog iets. Ik was tankwagenchauffeur. Nu ben ik bijna 1 jaar met pensioen. De hele dag thuiszitten is niets voor mij.”

Hoe oefen je?

“In Centre Céramique staan 8 oefencomputers. Je werkt met de website www.oefenen.nl. Daar kijk je naar korte filmpjes waarin een man en een vrouw uitleg geven. Over computers, internet en mobiele telefoons. Maar bijvoorbeeld ook over taal, rekenen, geld en gezond leven. Na elk filmpje beantwoord je vragen. Je krijgt ook een papieren werkboek. Daarin staat extra uitleg.”

Wie helpt je als je er even niet uitkomt?

“Elke dinsdag en vrijdag is er een vrijwilliger om te helpen. Je kunt altijd bij die persoon terecht als je een vraag hebt.”

Wat moet je meenemen naar de cursus?

“Een hoofdtelefoon en pen en papier. Dat is alles wat je nodig hebt. Met de hoofdtelefoon kun je naar de filmpjes luisteren zonder andere deelnemers aan de cursus te storen. Je gebruikt pen en papier om aantekeningen te maken. Zo onthoud je de uitleg beter.”

Is het een moeilijke cursus?

“Ik vind de cursus niet moeilijk. Wat belangrijk is: luister naar en lees de informatie die je krijgt in jouw tempo.”

Waar heb je het meeste aan gehad?

“Ik weet nu precies hoe een toetsenbord werkt. Dat is het begin van alles. Want het toetsenbord heb je overal voor nodig.”

Welk apparaat gebruik je thuis?

“Thuis heb ik een laptop, een draagbare computer. Daarmee kan ik op verschillende plekken werken. Maar ik kom altijd met plezier terug in Centre Céramique. Daar leer ik steeds weer iets nieuws. Ik weet al wat mijn volgende onderwerp wordt: veilig internetten.”

Meer informatie

Wil je ook meedoen aan de cursus Klik & Tik? Bel 043 350 56 00 of meld je aan via publieksservice@maastricht.nl.



”Als iemand zijn
vrijheid is
kwijtgeraakt, is
het Saad wel”

De Takecarebnb van Gerda Wassink gaf Saad Alhndi rust in een moeilijke tijd

Takecarebnb is een organisatie voor vluchtelingen die in Nederland mogen blijven. De organisatie zorgt voor een tijdelijke logeerplek bij mensen thuis. De Syrische keel-neus-oorarts Saad Alhndi vond die plek bij Gerda Wassink in Meerssen. Zo kon hij van dichtbij kennismaken met de Nederlandse taal, cultuur en gewoonten.

Meegekregen van mijn familie

Gerda: ”Saad heeft bijna 1 jaar bij me gewoond. Hij woont nu met zijn gezin in het asielzoekerscentrum in Maastricht. Ik wilde Saad helpen omdat ik graag zorg voor andere mensen. Dat heb ik meegekregen van mijn familie. Mijn ouders deden vrijwilligerswerk en mijn opa en oma hielpen Joodse mensen onderduiken in de Tweede Wereldoorlog. Mensen vragen me soms of ik mijn vrijheid niet kwijtraak door iemand in huis te nemen. Dat is niet zo. Als iemand zijn vrijheid is kwijtgeraakt, is het Saad wel. Bovendien heb ik plaats genoeg in huis.”

Gevaarlijke situatie in Syrië

Saad: ”In 2022 ben ik gevlucht uit Syrië. Ik voelde me niet meer veilig. Op een dag liep een chirurg naar buiten die in hetzelfde ziekenhuis werkte als ik. Voor de deur werd hij doodgeschoten. Waarom weet ik niet. Eerst was ik alleen in Nederland, zonder mijn gezin. Ik woonde in asielzoekerscentra in Hoogeveen en later in Budel. Ik wilde snel Nederlands leren omdat ik weer als keel-neus-oorarts wil werken. Maar dat was moeilijk. In Hoogeveen deelde ik met 9 andere vluchtelingen 1 kleine kamer. Het was lastig om mijn aandacht bij het leren te houden.”

100 keer naar de brievenbus

”In 2023 wilde ik naar Maastricht. Het is een rustige en mooie stad. Ik stuurde een e-mail naar Takecarebnb. Zo kwam ik in contact met Gerda. Bij haar had ik een geweldige tijd. Ik voelde me thuis. Even voor de zomer van 2024 kreeg ik een brief van de Nederlandse regering. Mijn gezin mocht naar Nederland komen! Ik was al 100 keer naar Gerda's brievenbus gelopen om te kijken of er post voor me was. Ik heb een vrouw. En ik heb 5 kinderen in de leeftijd tussen 4 en 12 jaar. We wonen nu nog in het asielzoekerscentrum in Maastricht. Binnenkort verhuizen we naar een woning in Nazareth.”

Zwaaien naar vliegtuigen

”Ondertussen leer ik steeds beter Nederlands. Ik ga naar het VISTA college en 3 keer per week naar een taalcafé. We voelen ons veilig hier in Nederland. Een voorbeeld: in Syrië waren mijn kinderen bang als ze een vliegtuig zagen. Ze doken weg. Hier zwaaien ze naar de vliegtuigen.”

Meer informatie

Wil je meer weten over Takecarebnb?
Kijk op www.takecarebnb.org.

Maastricht Centrum

Binnenstad, Boschstraatkwartier, Statenkwartier, Kommelkwartier
Jekerkwartier, Sint Maartenspoort, Wyck



Ontmoeten en samenleven

- 1 ADHD Café Maastricht**
Ontmoetingsplek voor iedereen die te maken heeft met ad(h)d.
The InnBetween, Capucijnenstraat 122
www.adhdcafemaastricht.com
 - 2 Café Rosé**
Lhbtī-café in Maastricht waar iedereen welkom is. Lhbtī is een afkorting van de woorden lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender en intersekse.
Bogaardenstraat 43
043 321 83 37 (tijdens kantooruren)
www.caferose.nl
 - 3 Huiskamer De Fronten**
Gezelligheid, een goed gesprek, koffiedrinken en spellen spelen.
Grote Gracht 60A
06 30 84 11 86
www.huiskamerdefronten.nl
- Buurtnetwerken en -verenigingen**
Buurtnetwerken, -platformen en -verenigingen zijn er voor de wijk. Ze organiseren activiteiten en zetten zich in voor de bewoners in de wijk. Ze zorgen voor ontmoeting en verbinding.
- 4 Bewonersvereniging Jekerkwartier**
www.bewonersjekerkwartier.nl
 - 5 Buurtnetwerk Binnenstad**
06 11 35 72 00
www.binnenstadmaastricht.nl
 - 6 Buurtnetwerk Boschstraatkwartier**
06 51 10 77 35
www.boschstraatkwartier.nl
 - 7 Buurtnetwerk Céramique**
www.bpfceramique.nl
 - 8 Buurtnetwerk Kommelkwartier**
www.kommelkwartier.nl
 - 9 Buurthuis US Sint Maartenspoort**
buurtnetwerk.usmaartenspoort@gmail.com
 - 10 Stichting Buurtplatform Wyck**
Wilhelminasingel 4
www.bpf-wyck.nl

Gezondheid

- 11 VeerMestreech**
Restaurant, atelier en kloostertuin waar mensen met een handicap werken. Iedereen is welkom.
Grote Gracht 74
06 15 31 02 38
www.veermestreech.nl
- 12 Woonzorgcentrum Larisa (Envida)**
Buurtbewoners zijn welkom in het restaurant.
Polvertorenstraat 20
043 851 10 45
www.envida.nl
- 13 Woonzorgcentrum Lenculenhof (Envida)**
Buurtbewoners zijn welkom in het restaurant. Graag aanmelden. Je kunt hier ook een scootmobiel lenen.
Abtstraat 13
043 631 47 60
www.envida.nl

Sport en bewegen

- Let op:** dit is geen compleet overzicht. Ga voor meer informatie over sport en bewegen in Maastricht naar www.beweeginmaastricht.nl. Heb je vragen of wil je persoonlijk advies? Bel 043 350 45 00 of mail info@maastrichtsport.nl. Dan helpen we je graag verder.
- 14 Basketbalveld en voetbalveld**
Sint Teunisstraat
 - 15 Basketbalveld, skateterrein en sportkooi**
Grote Griend
 - 16 Jeu-de-boulesbanen**
Er zijn jeu-de-boulesbanen op de volgende straten en pleinen: Grote Looiersstraat, Franciscus Romanushof, Misericordeplein en Bourgogneplein.
 - 17 Judoclub Tsukuri Maastricht**
Statensingel 151
www.tsukuri.nl
 - 18 Yoga voor senioren (70+)**
Hoogbrugstraat 42
www.maastrichtsport.nl

Zorg voor een naaste

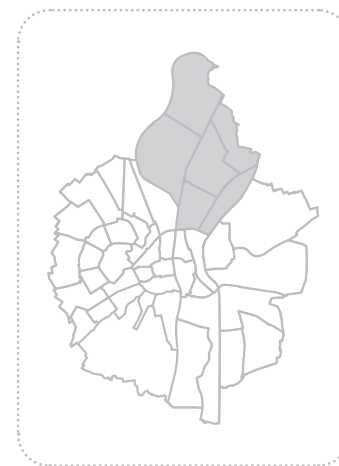
- 19 Elisabeth Strouvenfonds**
Krijg financiële hulp voor jouw goede idee dat andere mensen, de natuur of cultuur in de stad helpt.
Abtstraat 3
043 763 08 99
www.elisabethstrouvenfonds.nl
- 20 Maastricht Doet!**
Helpt vrijwilligers. En brengt vrijwilligers en organisaties die vrijwilligers zoeken met elkaar in contact.
Avenue Céramique 50
043 763 00 00
www.maastrichtdoet.nl
- 21 Stichting Samen Onbeperkt**
Onder andere activiteiten voor mensen met een handicap.
Zwanenstraat 4
06 83 82 46 85
www.samenonbeperkt.nl
- 22 Vincentiusvereniging Maastricht**
Helpt mensen in armoede.
Alexander Battalaan 9
www.vincentiusmaastricht.nl



Meer informatie staat op www.socialekaartmaastricht.nl.
Of stel je vraag aan Erwin Gerardu, stadsdeelregisseur van Maastricht Centrum, via stadsdeel.centrum@maastricht.nl of 14 043.

Maastricht Noord

Beatrixhaven, Borgharen, Itteren, Limmel, Meerssenhoven, Nazareth



Ontmoeten en samenleven

1 Buurtcentrum Nazareth
Ontmoeten, koffiedrinken, wandelen, spelletjes spelen. Je kunt hier ook een scootmobiel lenen.

Miradorplein 39
043 363 27 00
www.buurtcentrum-nazareth.nl

2 Buurthuis Kapelaan Lochtmanhuis
Ontmoeten, koffiedrinken, kienen en andere activiteiten.

Populierweg 36
043 363 64 38
lochtmanhuis@ziggo.nl

3 Dorpscentrum de Aw Sjaol
Koffiedrinken, wandelen, spelletjes spelen, lezingen.

Kapelaanstraat 71
06 21 63 51 22
www.itteren.nl

4 Gemeenschapshuis Haarderhof
Ontmoeten, vergaderen en feesten.

Schoolstraat 8
06 25 09 77 30
www.stichtinghaarderhof.nl

5 Hoeskamer Limmel
Ontmoeten, koffiedrinken, taalcafé, spreekuur Trajekt, kaarten en meer.

Emmausstraat 61
06 52 80 75 96
nel.knapen@trajekt.nl

6 Huiskamer aan de Maas
Ontmoeten, koffiedrinken en meer.

Schoolstraat 27a
eretz@ziggo.nl

7 Kinderboerderij Limmel

Judeaweg 110a
06 34 11 26 20
www.kinderboerderijlimmel.nl

8 Sociaal restaurant Aansjuive
Gezond en goedkoop eten.

Voor inwoners van 60+
Kapelaanstraat 71
06 30 20 52 47
www.itteren.nl

9 Taalcafé (Trajekt)
Oefen Nederlands op een gezellige manier.

Emmausstraat 61
06 52 80 75 96
www.trajekt.nl

10 Trefpunt Nazareth
Koffiedrinken, activiteiten, taalles, spreekuur Kredietbank.

Kasteel Schaloenstraat 54
06 52 80 75 96
nel.knapen@trajekt.nl
www.trajekt.nl

Buurtnetwerken en -verenigingen

Buurtnetwerken, -platformen en -verenigingen zijn er voor de wijk. Ze organiseren activiteiten en zetten zich in voor de bewoners in de wijk. Ze zorgen voor ontmoeting en verbinding.

11 Buurtbelangen Nazareth

Meerssenerweg 69A
06 25 17 49 09
buurtbelangen-nazareth.nl

12 Buurtnetwerk Borgharen

buurtnetwerkborgharen@gmail.com

13 Buurtraad Limmel

Emmausstraat 65
buurtraadlimmel@gmail.com

Gezondheid

Kijk voor adressen op de pagina's van de andere stadsdelen of op de algemene pagina.

Sport en bewegen

Let op: dit is geen compleet overzicht.

Ga voor meer informatie over sport en bewegen in Maastricht naar www.beweeginmaastricht.nl. Heb je vragen of wil je persoonlijk advies? Bel 043 350 45 00 of mail info@maastrichtsport.nl. Dan helpen we je graag verder.

14 Maastrichtse Gehandicapten Sportvereniging
Sportvereniging waar mensen met en zonder handicap samen sporten.

Het Kempke 14
06 46 54 14 73
www.mgs-maastricht.nl

15 Jeu de boules

Schoolstraat 3
www.pclebutborgharen.nl

16 Gymclub Itteren

043 364 53 49
www.itteren.nl

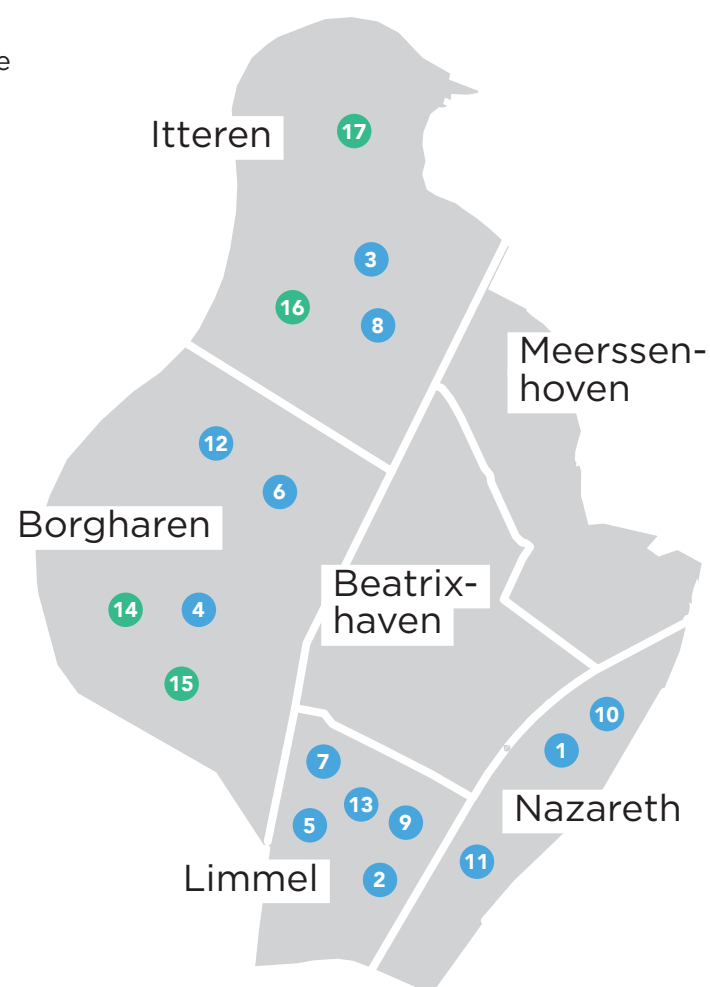
17 Wandelclub de Maasleupers

Samen wandelen, vertrek vanaf de kerk in Itteren.

Brigidastraat 66
06 21 61 18 13
www.itteren.nl

Zorg voor een naaste

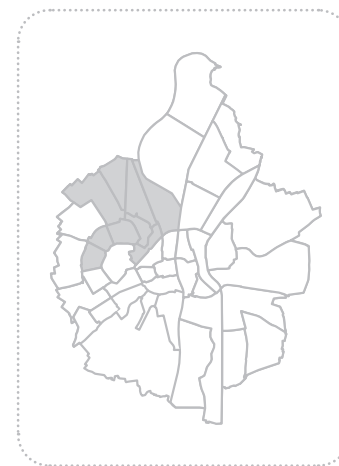
Kijk voor adressen op de pagina's van de andere stadsdelen of op de algemene pagina.



Meer informatie staat op www.socialekaartmaastricht.nl. Of stel je vraag aan Mariëlle Munnecom, stadsdeelregisseur van Maastricht Noord, via stadsdeel.noord@maastricht.nl of 14 043.

Maastricht Noord-West

Belvédère, Bosscherveld, Boschpoort, Caberg, Frontenkwartier, Lanakerveld, Malpertuis, Oud-Caberg, Pottenberg



Ontmoeten en samenleven

- 1 Azaro**
Dagbesteding waar iedereen welkom is.
Pastoor Moormanstraat 80
06 13 46 87 58
www.azaro.nu
- 2 Bibliotheekservicepunt Malpertuis**
Boeken lenen, lezingen, workshops en tentoonstellingen. Leer beter Nederlands schrijven. Leer je telefoon, computer en internet beter gebruiken.
Sproetepad 20
043 350 56 00
www.bibliotheek.centreceramique.nl
- 3 Buurtbrök Malpertuis 't Plekske**
Antwoorden op vragen over computer, internet en telefoon. Kienen en creatieve activiteiten.
Sproetepad 20
06 52 59 30 81
www.trajekt.nl
- 4 Buurtbrök 't Potterieke**
Ontmoeten, koffiedrinken en eten.
Terra Cottaplein 18
043 851 50 02
www.trajekt.nl
- 5 Buurthuis Aw Sjaol**
Ontmoeten, ontspannen, dansen, dagbesteding.
Pastoor Moormanstraat 80
www.buurthuisawsjaol.nl
- 6 Buurtcentrum De Luibe**
Ontmoeten, dansen.
Van Akenweg 15
043 343 07 22
- 7 Buurtcentrum De Romein**
Ouderenwerk, jeugdwerk, broodbank.
Potteriestraat 30
043 347 30 09
- 8 Buurtcentrum De Wiemerink**
Koffiedrinken, buurttheater, kienen, schilderen en meer.
Spinetlaan 25
043 347 32 46
www.trajekt.nl
- 9 Buurtopera Zuid (Studio Malpertuis)**
Opera en muziektheater voor jong en oud.
Malpertuisplein 60
043 321 01 66
www.operazuid.nl

- 10 Speelplan West**
Ontmoeting en hulp voor ouders. Je kunt er ook spellen lenen en er zijn activiteiten.
Sproetepad 20
06 11 87 41 62
www.trajekt.nl
- 11 De Rink**
In de Rink vind je verschillende organisaties. Die kunnen je helpen met bijvoorbeeld voedsel, een fiets, kleding en producten om jezelf te verzorgen. Ook kun je hier terecht met vragen over de computer, tablet en telefoon.
Zoetmanstraat 75
06 54 33 89 59
www.de-rink.nl

Gezondheid

Kijk voor meer adressen op de pagina's van de andere stadsdelen of op de algemene pagina.

- 12 SGL Maastricht**
Informatie, hulp en advies voor mensen met schade aan hun hersenen. De schade was er nog niet toen ze geboren werden (niet-aangeboren hersenletsel). Familie en vrienden zijn ook welkom.
Symphoniesingel 60
043 347 84 44
www.sgl-zorg.nl

Sport en bewegen

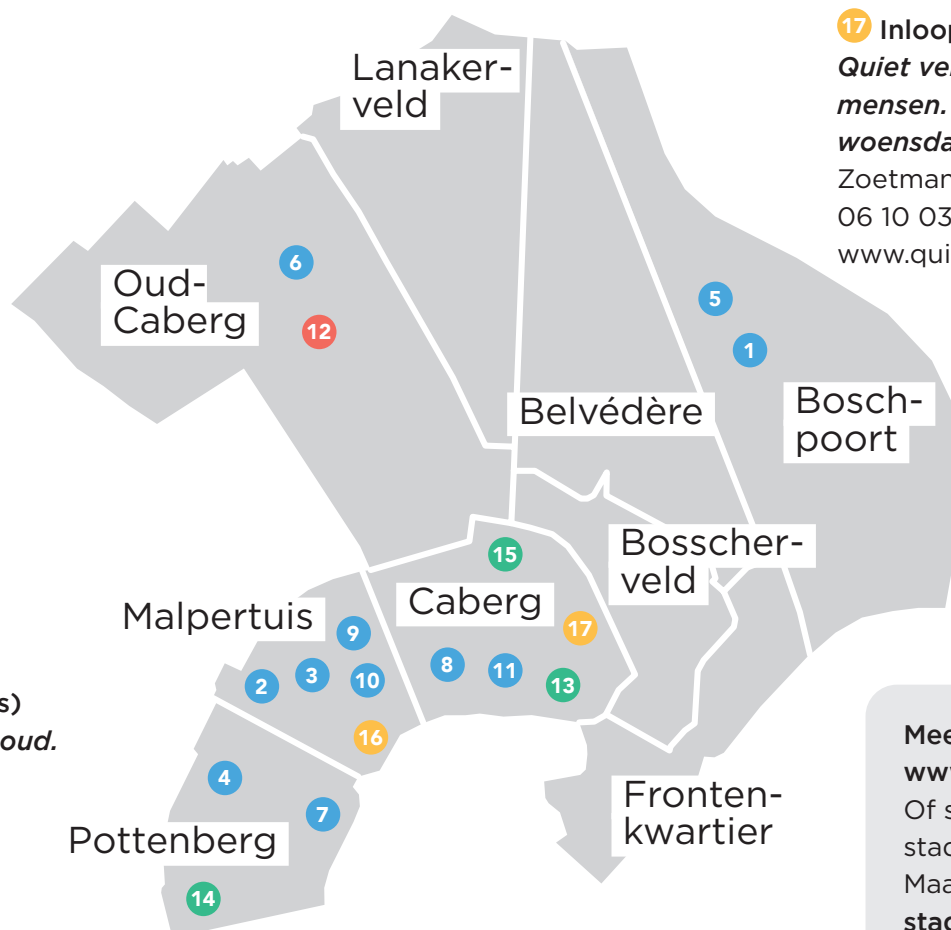
Let op: dit is geen compleet overzicht. Ga voor meer informatie over sport en bewegen in Maastricht naar www.beweeginmaastricht.nl. Heb je vragen of wil je persoonlijk advies? Bel 043 350 45 00 of mail info@maastrichtsport.nl. Dan helpen we je graag verder.

- 13 Gratis sporten in buurtcentrum De Wiemerink**
Countrydansen, linedance, yoga, gymmen. Voor verschillende leeftijden.
Spinetlaan 25
043 350 45 00
www.maastrichtsport.nl
- 14 Olympic Taekwondo Maastricht**
Opalinesstraat 36
06 20 40 61 47
www.olympictaekwondo.nl

- 15 Speeltuin Fort Willem**
Kastanjelaan 50
043 321 13 97
www.speeltuinfortwillem.nl

Zorg voor een naaste

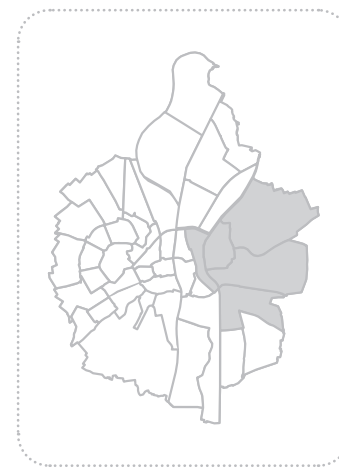
- 16 Mantelzorgmakelaar**
Informatie en advies voor mantelzorgers.
Reinaartsingel 37
06 11 06 87 04
www.smo-mantelers.nl
- 17 Inloopmoment Quiet**
Quiet verzacht armoede en versterkt mensen. Loop op maandag- en woensdagmiddag binnen. Koffie staat klaar.
Zoetmanstraat 75
06 10 03 13 60
www.quiet.nl/quiet-maastricht



Meer informatie staat op www.socialekaartmaastricht.nl. Of stel je vraag aan Luca Azzarito, stadsdeelregisseur van Maastricht Noord-West, via stadsdeel.noord-west@maastricht.nl of 14 043.

Maastricht Oost

Amby, Heer, Scharn, Wittevrouwenveld, Wyckerpoort



Ontmoeten en samenleven

- 1 Bibliotheekservicepunt Heer**
Boeken lenen, lezingen, workshops en tentoonstellingen.
Concordiastraat 1
043 350 56 00
www.bibliotheek.centreceramique.nl
- 2 Gemeenschapshuis Amyerhoof**
Bridgen, schilderen, zingen, toneelspelen, gymmen en meer.
Severenplein 27
043 363 46 51
www.amyerhoof.nl
- 3 Huiskamer Amby (De Koffiepot)**
Ontmoeten, activiteiten en spreekuren.
Arenborghoeve 2
06 36 40 84 24
www.buurtplatform-amby.nl
- 4 Huiskamer Sjuif a-en**
Ontmoet mensen uit de buurt.
Gerard Walravenstraat 92A
06 20 70 38 97
www.buurtplatformheer.nl
- 5 Buurthuis De Kern**
Ontmoeten, koffiedrinken, handwerk en meer.
Prof. Kernstraat 7
www.wyckerpoortmaastricht.nl
- 6 Ontmoetingscentrum Aen de Wan**
Ontmoeten, sporten, gymmen, muziek maken, cultuur en meer.
Einsteinstraat 32
043 361 22 46
www.aendewan.nl
- 7 Ontmoetingswinkel Leger des Heils**
Ontmoeten, koffiedrinken, eten en kleren.
Adelbert van Scharnlaan 5D
06 25 76 55 04
eline.boersema@legerdesheils.nl
- 8 Sociaal restaurant Resto VanHarte**
Samen gezond en goedkoop eten.
In Amby: Lovendaalhoeve 30
In Wittevrouwenveld: Edisonstraat 4
0900 900 30 30
www.restovanharte.nl/maastricht
- 9 Trefcentrum Wittevrouwenveld**
Sociaal restaurant, sporten, inloopavonden van Trajekt, kookclub voor mensen met de ziekte alzheimer.
Edisonstraat 4
043 763 00 10
trefwvv@xs4all.nl

10 Moetiara Maloekoe
Komt op voor de Molukse gemeenschap en organiseert activiteiten voor iedereen.
Godefridus van Heerstraat 38
043 367 18 15
www.moetiaramaloekoe.com

Buurtnetwerken en -verenigingen
Buurtnetwerken, -platformen en -verenigingen zijn er voor de wijk. Ze organiseren activiteiten en zetten zich in voor de bewoners in de wijk. Ze zorgen voor ontmoeting en verbinding.

11 Buurtplatform Amby
06 36 40 84 24
www.buurtplatform-amby.nl

12 Buurtplatform Heer
06 31 17 69 49
www.buurtplatformheer.nl

13 Buurtnetwerk Wyckerpoort
www.wyckerpoortmaastricht.nl

14 Buurtnetwerk Wittevrouwenveld
www.buurtnetwerkwwv.nl

15 Buurtnetwerk Scharn
www.buurtnetwerkscharn.nl

Gezondheid

16 Woonzorgcentra Envida
Buurtbewoners zijn welkom in de winkel, het restaurant, de kapsalon en de bibliotheek.
3 in Amby: Lindenhoven, Hagerpoort en De Zeven Bronnen
1 in Heer: Croonenhoff
1 in Wyckerpoort: Koepelhof
0900 223 34 40
www.envida.nl

Sport en bewegen

Let op: dit is geen compleet overzicht. Ga voor meer informatie over sport en bewegen in Maastricht naar www.beweeginmaastricht.nl. Heb je vragen of wil je persoonlijk advies? Bel 043 350 45 00 of mail info@maastrichtsport.nl. Dan helpen we je graag verder.

Meer informatie staat op www.socialekaartmaastricht.nl. Of stel je vraag aan Roland Olvers, stadsdeelregisseur van Maastricht Oost, via stadsdeel.oost@maastricht.nl of **14 043**.

17 Bewegen voor Vrouwen (Maastricht Sport)
Voor vrouwen van alle leeftijden die meer willen bewegen.
Edisonstraat 4
www.beweeginmaastricht.nl

18 Bodytraining (Maastricht Sport)
Bewegen op muziek.
Amalbergastraat 21
www.beweeginmaastricht.nl

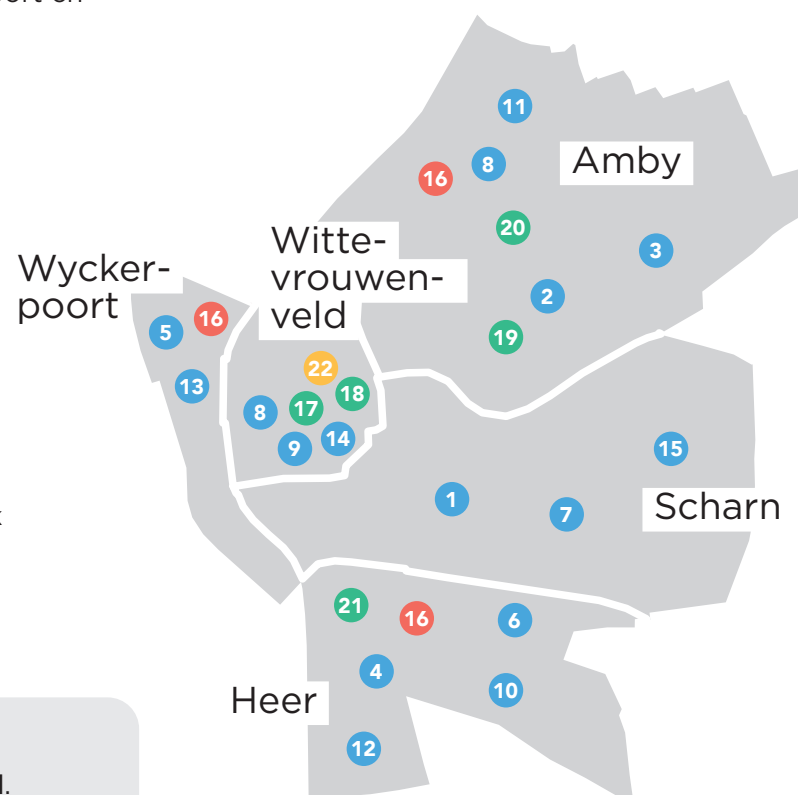
19 Geusseltbad
Zwemmen, zwemles, restaurant.
Discusworp 4
043 350 45 00
www.geusseltbad.nl

20 Sportief wandelen en Buitengewoon Fit (Maastricht Sport)
Sportpark Geusselt Noord, Discusworp 8
www.beweeginmaastricht.nl

21 Speeltuinen Heer
Akersteenweg 71
06 41 68 97 38
www.speeltuinenheer.wordpress.com

Zorg voor een naaste

22 Wijk Service Punt (WSP) Noordoost
Edisonstraat 4
043 763 00 10
www.trajekt.nl



Maastricht West

Belfort, Brusselsepoort, Daalhof,
Dousberg-Hazendans, Malberg, Mariaberg



Ontmoeten en samenleven

1 Boerderij Daalhoeve (Daalhof)

Kinder- en zorgboerderij.

Alesiahof 40
043 347 47 86
www.daalhoeve.nl

2 Buurtbistro Manjefiek

Gezond en gezellig samen eten.

Malbergsingel 70
06 47 77 18 72
www.trajekt.nl

3 Buurtbrök Mariaberg

*Ontmoeten, koffiedrinken,
tweedehandsspullen, samen eten.*

Louisestraat 16
043 763 00 00
www.trajekt.nl

4 Buurtcentrum Atrium

Koffiedrinken, kienen, bewegen.

Aureliushof 160
043 354 05 18
www.buurtcentrumdaalhof.nl

5 Buurtcentrum Mariaberg

*Ontmoeten, koffiedrinken, vragen over
computer en mobiele telefoon.*

Anjelierenstraat 35
043 763 00 00
www.trajekt.nl

6 Huiskamer het Beihuis

*Koffiedrinken, gezondheidscafé,
rommelmarkt en meer.*

Brusselsepoort 1
www.buurtnetwerkbrusselsepoort.nl

7 Huiskamer Veer Zien Malberg

*Ontmoeten, samen eten,
samen zingen en meer.*

Daaldersruwe 93
www.veerzienmalberg.nl

8 Wijkcentrum Het Ruweel

Yoga, gymmen, zingen, kienen en briden.

Malbergsingel 62
043 347 42 59
www.hetruweel.nl

9 Centre Manjefiek Malberg

*Manjefiek Kindcentrum, MIK Kinderopvang en
welzijnswerk Trajekt.*

Malbergsingel 72
043 763 00 30

Buurtnetwerken en -verenigingen

Buurtnetwerken, -platformen en
-verenigingen zijn er voor de wijk.
Ze organiseren activiteiten en zetten zich
in voor de bewoners in de wijk. Ze zorgen
voor ontmoeting en verbinding.

10 Buurtnetwerk Belfort-Daalhof

Aureliushof 160
buurtnetwerkbd@gmail.com

11 Buurtnetwerk Brusselsepoort

Brusselsepoort 1
www.buurtnetwerkbrusselsepoort.nl

12 Buurtnetwerk Mariaberg

Anjelierenstraat 35
buurtnetwerkmariaberg@gmail.com

13 Buurtnetwerk Stichting Werkgroep Hazendans

Hazendansplein 17
buurtnetwerkhazendans@gmail.com

14 Buurtnetwerk Veer Zien Malberg

www.veerzienmalberg.nl

Gezondheid

15 Multifunctioneel centrum

Herculeshof van Envida
*Ontmoeting met activiteiten voor
en door de buurt.*

Herculeshof 20
www.envida.nl

16 Woonzorgcentrum Scharwyerveld (Sevagram)

*Buurtbewoners zijn welkom bij de kapper
en het restaurant. Je kunt er ook een
scootmobiel lenen.*

Daaldersruwe 93
088 991 32 00
www.sevagram.nl

17 Woonzorgcentrum De Mins (Envida)

*Buurtbewoners zijn welkom in het
restaurant.*

Ponjaardruwe 91
043 851 12 00
www.envida.nl

Sport en bewegen

Let op: dit is geen compleet overzicht.

Ga voor meer informatie over sport
en bewegen in Maastricht naar
www.beweeginmaastricht.nl. Heb je vragen of
wil je persoonlijk advies? Bel 043 350 45 00
of mail info@maastrichtsport.nl.
Dan helpen we je graag verder.

18 Fietsles van Verkeers Veiligheids Groep (VVG) Maastricht

Floresstraat 5
06 53 77 19 52

Zorg voor een naaste

19 Mantelzorgcafé Herculeshof

*Ontmoetingsplek voor mantelzorgers.
Dat zijn mensen die langere tijd voor
iemand anders zorgen.*

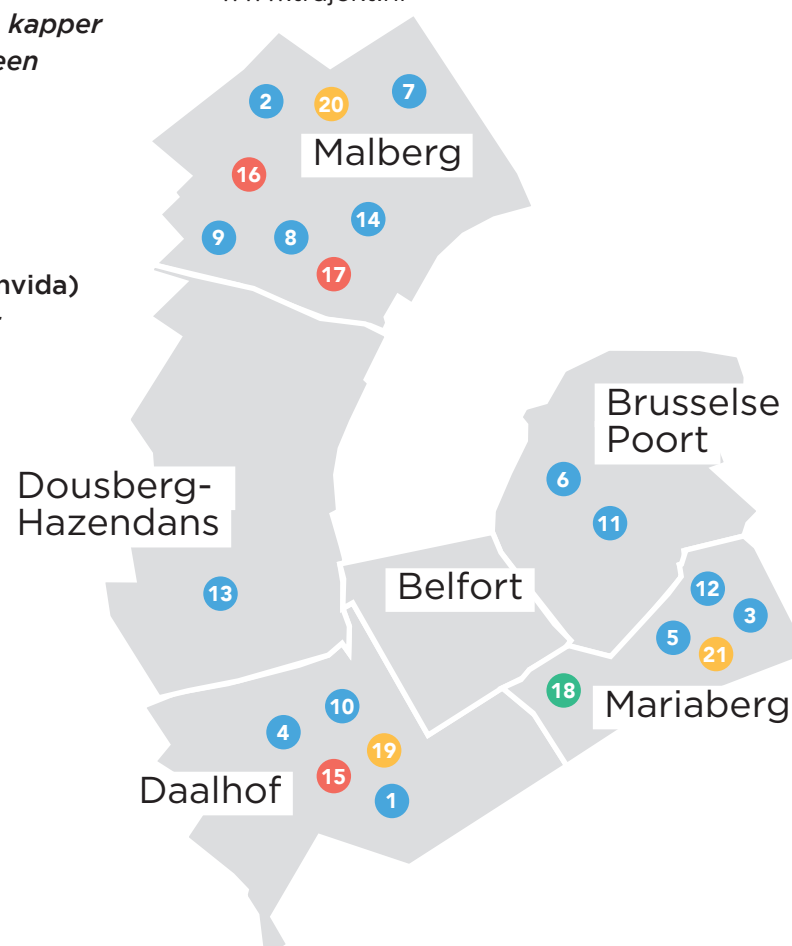
Aureliushof 160
043 354 05 18
www.mantelzorgzuid.nl

20 Wijk Service Punt (WSP) Noordwest Vragen over inkomen, wonen, werken en leven.

Malbergsingel 70
043 763 00 30
www.trajekt.nl

21 Wijk Service Punt Zuidwest Vragen over inkomen, wonen, werken en leven.

Anjelierenstraat 35
043 763 00 40
www.trajekt.nl



Meer informatie staat op www.socialekaartmaastricht.nl.

Of stel je vraag aan Liliane Geraerds, stadsdeelregisseur
van Maastricht West, via stadsdeel.west@maastricht.nl
of 14 043.

Maastricht Zuid

De Heeg, Heugem, Heugemerveld, Randwyck, Vroendaal



Ontmoeten en samenleven

1 Breincafé
Ontmoetingsplek voor mensen met schade aan hun hersenen. De schade was er nog niet toen ze geboren werden (niet-aangeboren hersenletsel). Familie en vrienden zijn ook welkom.

Roserije 410
043 763 00 74
www.sgl-zorg.nl

2 Buurtcentrum De Boeckel
Koffiedrinken, activiteiten en hulp.

Roserije 410
043 763 00 20
www.trajekt.nl

3 Gemeenschapshuis De Klaekeburg
Ontmoeten, vergaderen, muziek maken, toneelspelen.

Gronsvelderweg 142
043 361 22 30
www.deklaekeburg.nl

4 Hoeskamer van Heugem
Eten, darten, kaarten en andere activiteiten.

Gronsvelderweg 90
www.smile043.nl

5 Huiskamer La Bellettsa
Koffiedrinken, kienen, handwerken, spelletjes, samen lunchen.

Kardinaal van Rossumplein 99
06 22 13 07 29
www.trajekt.nl

6 Huiskamer 't Heegeneerke
Wandelen, kienen, koffiedrinken, sociaal restaurant en meer.

Roserije 410
043 763 00 74
www.heegeneerke.nl

7 Kinder- en zorgboerderij De Heeg
Maastrichterweg 2B
06 82 69 36 39
www.kinderboerderijdeheeg.com

8 Parkinson Café Maastricht
Ontmoetingsplek voor mensen met de ziekte Parkinson en hun familie en vrienden.

Buurtcentrum De Boeckel
Roserije 410
www.parkinson-vereniging.nl

Buurtnetwerken en -verenigingen

Buurtnetwerken, -platformen en -verenigingen zijn er voor de wijk. Ze organiseren activiteiten en zetten zich in voor de bewoners in de wijk. Ze zorgen voor ontmoeting en verbinding.

9 Buurtnetwerk Heugemerveld
bnw.heugemerveld@gmail.com

10 Stichting Buurtnetwerk Like de Heeg
Roserije 410
www.buurtnetwerklikedeheeg.jouwweb.nl

Gezondheid

11 Zorgatelier Maastricht
Onder andere dagbesteding.

Heugemerstraat 267
043 343 41 39
www.zorgateliermaastricht.nl

Sport en bewegen

Let op: dit is geen compleet overzicht. Ga voor meer informatie over sport en bewegen in Maastricht naar www.beweeginmaastricht.nl. Heb je vragen of wil je persoonlijk advies? Bel 043 350 45 00 of mail info@maastrichtsport.nl. Dan helpen we je graag verder.

12 Stichting SMILE
Andere mensen ontmoeten, (samen) bewegen en gezonder leren leven.

Gronsvelderweg 90
www.smile043.nl

13 Velorium Outdoor Sports & Bikepark
Fietsles voor onder andere beginners van alle leeftijden.

Maastrichterweg 7
06 42 17 34 54
www.velorium.nl

14 Tennisclub LTV Heugem
Gronsvelderweg 100
043 361 61 64
www.ltv-heugem.nl

15 Voetbalclub RKHSV
Gronsvelderweg 90
www.rkhsv.nl

16 Volleybalclub Jokers V.C.

Roserije 500
06 18 26 80 50
www.jokersvc.nl

17 Watersportvereniging Randwijck

Lage Weerd 10
043 361 44 37
www.wsvrandwijck.nl

Zorg voor een naaste

18 Wijk Service Punt Zuidoost
Vragen over inkomen, wonen, werken en welzijn.

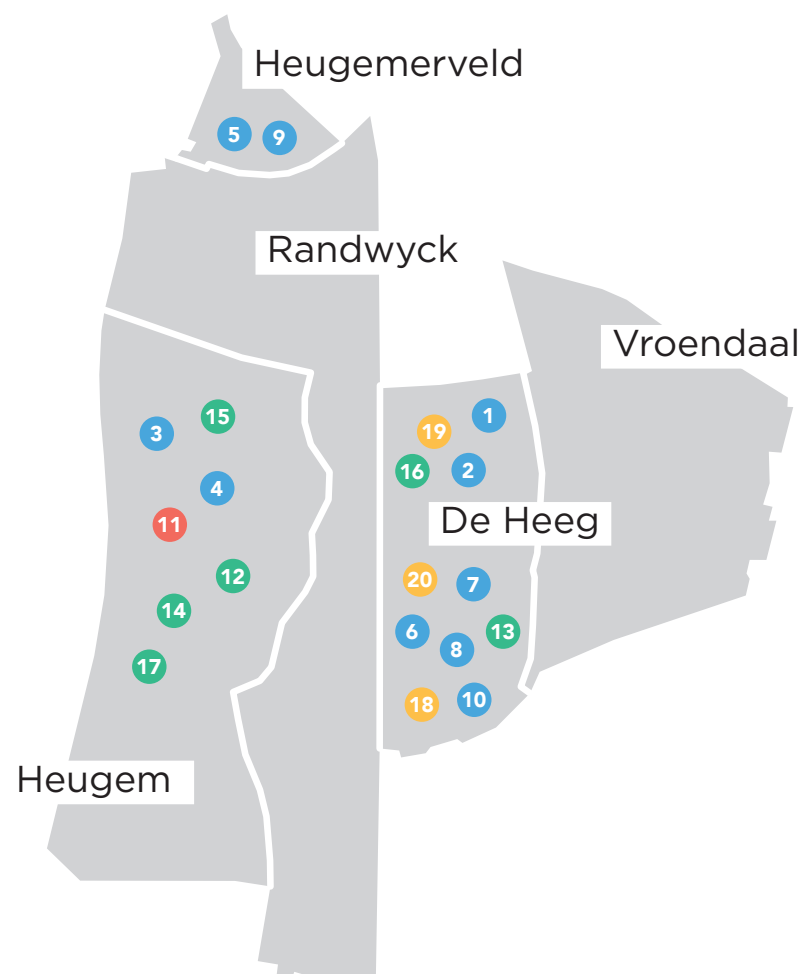
Roserije 410
06 39 55 03 23
www.trajekt.nl

19 Algemeen maatschappelijk werk De Heeg

Roserije 410
043 763 00 20
www.trajekt.nl

20 Weggeefwinkel De Heeg
Breng spullen die je niet meer nodig hebt of neem mee wat van pas komt. Alles is gratis.

Roserije 119
043 763 00 00
www.trajekt.nl



Meer informatie staat op www.socialekaartmaastricht.nl.
Of stel je vraag aan Luuke Schmidt, stadsdeelregisseur van Maastricht Zuid, via stadsdeel.zuid@maastricht.nl of 14 043.

Maastricht Zuid-West

Biesland, Campagne, Jekerdal, Sint Pieter, Villapark, Wolder



Ontmoeten en samenleven

1 Athos Eet-Maakt-Doet
Ontmoeten, samen eten, leren en werken.
Athoslaan 12A
088 350 50 63
www.athos-maastricht.nl

2 Buurtcentrum Sint Pieter
Ontmoeten, leren, ontspannen en voor elkaar zorgen.
Pastor Kribsweg 14A
06 19 12 06 03
www.buurtcentrumsintpieter.nl

3 Buurttuin Samen Tuinieren
Samen in de tuin werken en mensen ontmoeten.
Pastoor Kribsweg 14A
www.pieterbuurt.nl

4 Huiskamer Blijde Burenhulp
Ontmoeten, koffiedrinken en meer.
Monseigneur Vranckenplein 2
Di 14.00 - 16.30 uur

5 Huiskamer De Foyer
Ontmoeten, koffiedrinken en meer.
Tongerseweg 400
www.aangenaamwoldercampagne.nl

6 Oudersociëteit Belfort
Kaarten, muziek, koffiedrinken en meer.
Tongersestraat 335A (Parochiehuys)
06 30 81 60 44

7 Repair Café Maastricht-West
Laat huishoudelijke apparaten en kleding gratis maken.
Ursulinenweg 20
06 40 19 02 45

8 Vereniging Vrienden Natuurtuinen Jekerdal
Leren over tuinieren, meedoen aan activiteiten of genieten van de natuur.
Drabbelstraat 7
06 12 02 26 20

Buurtnetwerken en -verenigingen
Buurtnetwerken, -platformen en -verenigingen zijn er voor de wijk. Ze organiseren activiteiten en zetten zich in voor de bewoners in de wijk. Ze zorgen voor ontmoeting en verbinding.

9 Buurtnetwerk Campagne
www.buurtcampagne.nl

10 Buurtnetwerk st. Pieterbuurt
info@pieterbuurt.nl
www.pieterbuurt.nl

Gezondheid

11 Woonzorgcentrum Campagne (Sevagram)
Buurtbewoners zijn welkom op middagen voor ouderen. Je kunt hier ook een scootmobiel lenen.
Médoclaan 66
043 354 93 31
www.sevagram.nl

12 Woonzorgcentrum Residentie Gerlachus
Bieslanderweg 60
085 130 55 70
www.gerlachusmaastricht.nl

13 Woonzorgcentrum Licht en Liefde (Sevagram)
Buurtbewoners zijn welkom op middagen voor ouderen.
Prins Bisschopsingel 20
088 991 31 00
www.sevagram.nl

Sport en bewegen

Let op: dit is geen compleet overzicht. Ga voor meer informatie over sport en bewegen in Maastricht naar www.beweeginmaastricht.nl. Heb je vragen of wil je persoonlijk advies? Bel 043 350 45 00 of mail info@maastrichtsport.nl. Dan helpen we je graag verder.

14 Atletiek Maastricht
Mergelweg 140
043 325 13 40
www.atletiekmaastricht.nl

15 Kimbria Racket Club
Tennis en padel.
Mergelweg 120
043 321 47 78
www.kimbriaracketclub.nl

16 Lawntennisclub (LTC) Maasvogels Tennis.
Nekummerweg 6
043 852 16 22
www.ltcmaasvogels.nl

17 Natuurspeeltuin De Mergelhoof
Heiweg 1
www.natuurspeeltuindemergelhoof.nl

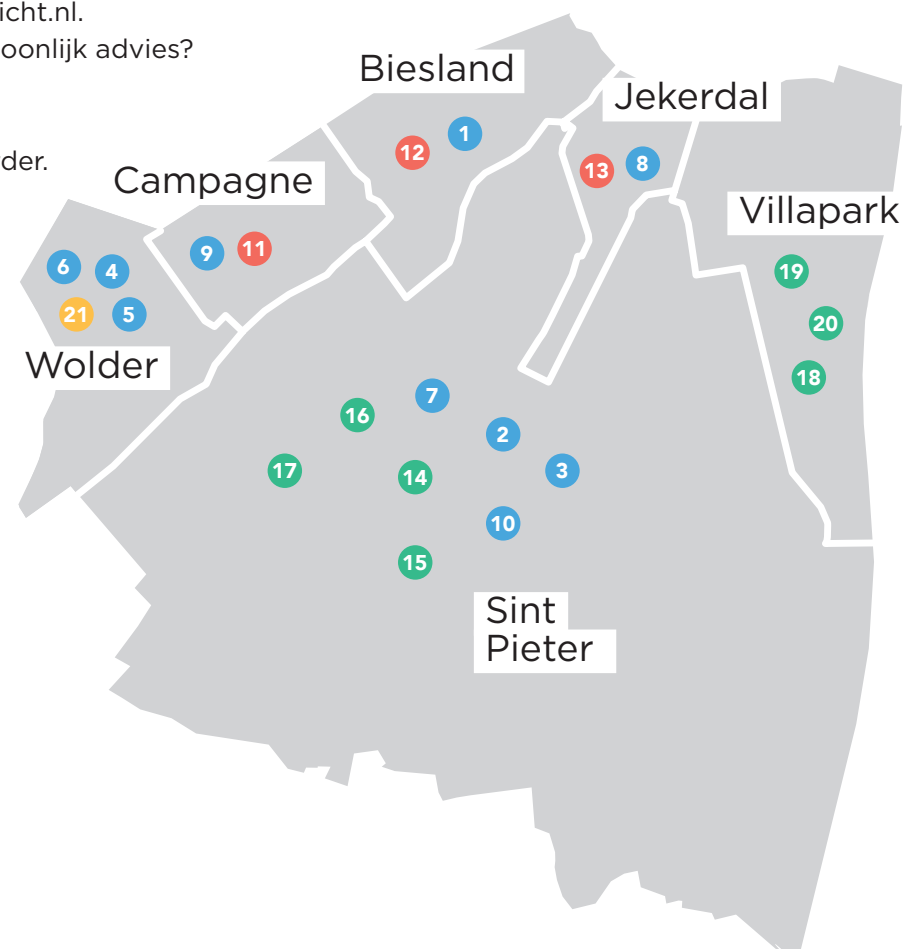
18 Waterscouting Jan van Gent
Word vrijwilliger en begeleid kinderen bij avonturen op en rond het water.
www.waterscoutingjanvangent.nl

19 Watersportvereniging MCC
Hoge Kanaaldijk 80
06 43 41 12 73
www.mccmaastricht.nl

20 Watersportclub (WSC) Treech '42
Hoge kanaaldijk 70
06 20 31 78 46
www.treech42.nl

Zorg voor een naaste

21 Blijde Buren Hulp
Buren helpen elkaar met klusjes en doen samen leuke dingen.
Tongerseweg 380
06 83 19 20 70
www.aangenaamwoldercampagne.nl



Meer informatie staat op www.socialekaartmaastricht.nl.
Of stel je vraag aan Rieneke Soumete, stadsdeelregisseur van Maastricht Zuid-West, via stadsdeel.zuid-west@maastricht.nl of 14 043.

Voor de hele stad

Plekken en organisaties in de stad waar je terecht kunt voor hulp en/of activiteiten



1 Bibliotheek Maastricht in Centre Céramique
Ontdekken, ontmoeten, leren, ontwikkelen, kennis delen, werken, genieten en ontspannen.

Avenue Céramique 50
043 350 56 00
www.centreceramique.nl

2 Centrum Seksuele Gezondheid - GGD Zuid-Limburg
Hulp en advies voor seksuele gezondheid.

Brouwersweg 100
088 880 50 44
www.ggdzl.nl

3 Deken Hanneman Stichting
Brengt mensen die thuis hulp nodig hebben in contact met vrijwilligers.

06 29 35 77 72
www.dekenhannemanstichting.nl

4 Dierenvoedselbank Hart voor Huisdieren Limburg
Een pakket met dierenvoeding voor mensen die dat nodig hebben.

Anjelierenstraat 35
06 17 11 73 72
www.hvhl limburg.nl

5 Humanitas Maastricht-Heuvelland
Krijg hulp om zelf iets aan je situatie te veranderen. Bijvoorbeeld als je je alleen voelt.

Baron van Hövellstraat 4
043 356 04 48 (algemeen) of
06 51 08 87 53 (als je je alleen voelt)
www.humanitas.nl/maastricht-heuvelland

6 Lotgenoten Groep Autisme Limburg
Ontmoet andere volwassenen met autisme (ASS).

Vijverdalseweg 1
06 48 36 89 55
www.lgal.nl

7 Maastricht Sport
Brengt je in beweging.

Discusworp 4
043 350 45 00
www.maastrichtsport.nl

8 Mondriaan - voor geestelijke gezondheid
Cursussen, lezingen, filmavonden en workshops over geestelijke gezondheid voor iedereen en hulp bij geestelijke problemen.

Vijverdalseweg 1 (hoofdlocatie in Maastricht)
088 506 94 44
www.mondriaan.eu

9 Serve the City
Help elkaar en zorg voor verbinding in de stad.

Sphinxcour 9A (binnen The Social Hub)
06 11 06 87 87
www.stcmaastricht.nl

10 Steunpunt Mantelzorg Zuid
Informatie en advies voor mantelzorgers. Dat zijn mensen die lange tijd voor iemand zorgen.

Mockstraat 1
043 321 50 46
www.mantelzorgzuid.nl

11 Stichting Ouders voor Ouders
Hulp voor en door ouders van een kind dat extra zorg nodig heeft.

Galjoenweg 64
06 55 39 77 82
www.stichtingoudersvoorouders.nl

12 Takecarebnb
Word gastgezin voor vluchtelingen.

085 773 11 21 (op di en do tussen 09.00 en 17.00 uur)
www.takecarebnb.org

13 Toon Hermans Huis Maastricht
Een plek voor (ex-)kankerpatiënten en hun familie en vrienden. Er zijn activiteiten, workshops en bijeenkomsten.

Sint Servaasklooster 33
043 326 10 00
www.toonhermanshuismaastricht.nl

14 VluchtelingenWerk
Helpt vluchtelingen en asielzoekers.

Hertogsingel, tussen 98 en 100
043 321 13 86
www.vluchtelingenwerk.nl

15 Voedselbank Limburg-Zuid
Een pakket met eten voor mensen die dat nodig hebben.

045 533 19 33
www.voedselbank limburg-zuid.nl

16 Volwassenfonds Sport en Cultuur Limburg
Krijg geld om te kunnen sporten of voor een culturele hobby.

14 043
www.gemeentemaastricht.nl/volwassenenfonds

17 Quiet Maastricht
Helpt je als je te weinig geld hebt om van te leven.

Aartshertogenplein 24
06 10 03 13 60
www.quiet.nl/quiet-maastricht

Uitgelezen?

Je vindt ons ook via www.socialekaartmaastricht.nl of www.thuisinmaastricht.nl.

TiM is nieuwsgierig naar jouw favoriete organisatie of plek in de stad. Deel je verhaal of idee.

Mail ons: redactie@thuisinmaastricht.nl.

Of bel de redactie: 14 043 (vraag naar Communicatie).

Ook als je vragen hebt over de inhoud van dit tijdschrift.



Gemeente Maastricht