

Een buurtblad
voor en door iedereen

de gezonde gazet

IN DIT NUMMER:

Tips voor teruggroeiende planten •
Gezond recept • Froan, Zahra en Jolanda
over hun positieve gezondheid • Samen
wandelen • Beter lezen en schrijven?

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID
Doe de test
online!



Een nieuw buurtblad! Wat ligt er hier voor je?

Een buurtblad voor en door iedereen.
Een blad over positiviteit, over je gezond voelen, over buiten zijn, koken, creativiteit en nog veel meer.
Een buurtblad met handige informatie en tips. Maar vooral een blad met inspraak. Heb je ideeën, vragen, tips of gewoon een leuk of inspirerend verhaal? Wees welkom.

Je kan altijd mailen, bellen of langskomen. Onze contactgegevens vind je op de achterzijde van dit blad.

Wij wensen je alvast heel veel leesplezier en we hopen jullie te inspireren.

*Een vrolijke groet
van de redactie*

Heb je tips?
Heb je vragen?
Heb je ideeën?

Heb je een lekker recept, een leuk verhaal of een grappige mop?

Of wil je graag
meewerken aan dit blad?
Wees welkom!

Je kan je stukje sturen naar: gezonde.gazet@gmail.com

Wil je liever bellen of je stukje op papier aanbieden?
Dat kan.

Bel naar 06 42 32 90 41 of stuur je stukje naar:
Gezonde Gazet
Kasteel Schaloenstraat 54
6222 TP Maastricht

*Positive Mind.
Positive Vibes.
Positive Life.*



wat je zegt
ben je zelf

een mooi verhaal
een grap
een lied

Beter lezen
en schrijven?
Dat kan!

soms weet je
even niet

hoe boos je bent
hoe bang
hoe blij

Vanaf 2 september
elke maandag
van 09.30 tot 11.00 uur

ga dan iets maken
tot je het ziet

Kasteel Schaloenstraat 54
in Nazareth

want
wat je maakt
dat ben jij

Bel Maartje op
06 - 42 32 90 41

Positieve gezondheid is voor mij...

Een interview met Froan en Zahra. Froan heeft een bijstandsuitkering en komt met regelmaat bij Zahra, haar consulente van Sociale Zaken, team participatie.

door Maartje Mettrop-Vos



“Alles eruit halen wat er in zit binnen je mogelijkheden”.
(Froan)

“Doen wat je hart je ingeeft”
(Zahra)

Dit is hun verhaal...

Van een angstig gevoel en nare ervaringen naar een veilig gevoel en ruimte om inspiratie te laten stromen. Een inspirerend gesprek met Froan en Zahra...

Froan (35) heeft het chronisch vermoeidheid syndroom en PTSS en worstelt al haar hele leven dat ze niet in de reguliere maatschappij mee kan. “Ik had het gevoel van dingen te moeten terwijl ik het niet aan kan.” Haar consulente Zahra zat met de handen in het haar: “Hoe kan ik haar ondersteunen?”. Maar Positieve Gezondheid gaf hun beiden de boost die ze nodig hadden...

Froan is al 13 jaar ziek en had veel nare ervaringen bij zowel bedrijfsartsen op de werkplek als met consulenten en bedrijfsartsen van het UWV. Zij kwam met diezelfde angst bij Zahra. “Ik was heel angstig door al mijn slechte ervaringen” vertelt Froan. “Er waren bedrijfsartsen die tegen me begonnen te schreeuwen tot ik ging huilen. Ik had het gevoel dat ik dingen moest, maar die niet aan kon. Ik wilde wel, maar het ging niet. Ik was bang dat mensen niet zouden geloven dat ik ziek ben, want dat heb ik zo vaak meegemaakt.”

Zahra die van nature een heel positief persoon is wilde Froan graag ondersteuning bieden in haar zoektocht naar haar mogelijkheden binnen haar beperkingen. >>

>> “Als ik een gesprek met Froan had gehad dacht ik; hoe kan ik haar begeleiden? Wat moet ik doen, wat kan ik, wat moet ik laten om haar te begrijpen en te weten wat haar drijfveer is? Ik wilde weten waar zij vandaan komt. Ik zag wel dat ze wilde, maar ze kon gewoon bepaalde dingen niet.”

Een collega van Zahra vertelde haar over Positieve Gezondheid. Dit inspireerde Zahra en zij raadde Froan aan de training voor buurtbewoners te gaan doen. Dit bracht voor hun beiden een verandering teweeg. Een waar ze beiden erg blij mee zijn. Voor Froan is Positieve gezondheid zelfs een levensstijl geworden. Op de vraag ‘wat doe je met Positieve Gezondheid in je leven?’ was haar antwoord direct; “Alles! Dat is echt de enige manier waarop ik kan leven. Ik heb de luxe niet om niet via positieve gezondheid te leven, want dan val ik volledig uit.” Voor Zahra is Positieve Gezondheid eigenlijk vanzelfsprekend. ‘Het leven is ook niet los te zien. Ik heb ook een gezin, werk, sporten, vrije tijd, mezelf. Ik vind mezelf ook heel belangrijk.”

Het contact tussen Zahra en Froan is nu open en eerlijk. Waar ze eerst tegenover elkaar stonden, lopen ze nu samen op. Ze inspireren elkaar zelfs.

Froan:

“Voor mij veranderde het contact van onveilig naar veilig. Dat was voor mij heel belangrijk want ik ben heel angstig geweest. Ik ben een hele zomer uitgevallen omdat ik zo angstig was. Ik had toen het gevoel van ‘ik moet maar ik kan het niet’. En misschien geloven ze me niet en ja ik wil wel, maar... Nu merk ik dat ik dingen vanuit inspiratie doe en niet vanuit druk. Dat geeft mij energie. ‘Wat wil ik zelf?’ was voor mij helemaal nieuw. Eigenlijk omdat ik toen ging kijken naar wat ik wel aan kan binnen mijn mogelijkheden. En ook naar wat ik leuk zou vinden. Daardoor kreeg ik inspiratie die ik daarvoor niet had.”

Zahra:

“Voor mij was het vooral belangrijk om Froan de ruimte geven om datgene te gaan doen dat ze zelf wilde, waar haar hart ligt en waar ze energie van krijgt.. Alles binnen haar mogelijkheden. In haar geval werkt de methode van positieve gezondheid en zijn we daarmee aan de slag gegaan. En als het werkt is het goed. Zou de methode van positieve gezondheid niet (meer) aansluiten, dan zouden we iets anders proberen. Maar zolang het z'n vruchten afwerpt, wie ben ik dan om te zeggen we gaan het anders doen. Ik wil als consulent van mens tot mens werken. Als je weet dat er beperkingen zijn of dingen niet kunnen bij cliënten, dat je dan soms anders met de regeltjes omgaat en buiten de lijntjes durft te kleuren.”



Op de vraag 'wat zou je de lezers mee willen geven?' kwamen deze antwoorden:

Zahra:

“Kijk met positieve ogen om je heen en kijk naar wat je wel kan. Probeer problemen via een positieve manier te benaderen zodat er oplossingen komen en je er niet in blijft hangen. Er is altijd een oplossing. En het hoeft niet alleen. Jezelf verbeteren of gelukkiger maken, daar heb je anderen voor nodig.”

Froan:

“Jouw eigen welzijn vergroten is niet alleen belangrijk voor jezelf, maar ook voor anderen. Er is geen enkel voordeel aan dat te verwaarlozen, voor niemand niet.”



HOÍ! Mijn naam is Froan

Sinds eind maart ben ik actief op de Facebook-pagina 'Positieve gezondheid met Froan'. Op deze pagina blog en vlog ik over het onderwerp positieve gezondheid. Heel simpel gezegd gaat positieve gezondheid over het stap voor stap vergroten van je eigen welzijn en gezondheid vanuit eigen regie. Ook vertel ik over positieve initiatieven in en om Maastricht die jullie daarbij kunnen helpen.

Mijn doel is om jullie te inspireren en ik wil tips en ideeën meegeven zodat jullie ze zelf gemakkelijk kunnen toepassen in je eigen leven.

Ik ben hiermee begonnen na een training positieve gezondheid door de Blauwe Zorg in de wijk. Na afloop van de training wilden we met zijn allen eigenlijk niet stoppen. Dus zijn we samen gaan zitten om te brainstormen over wat we graag willen gaan doen om iets toe te voegen aan de stad. Ik had een aantal ideeën,

Positieve Gezondheid met Froan



maar het idee om te bloggen en vloggen inspireerde mij het meest. Ik ben langdurig ziek geweest en heb mijn eigen weg naar herstel en welzijn moeten zoeken. Deze ervaringen en de dingen die ik heb geleerd wil ik graag delen. Daarbij zie ik dat er geweldig mooie initiatieven in Maastricht zijn waar bijna niemand van weet. En die wil ik graag zichtbaarder maken.

Ik nodig jullie uit om mijn pagina leuk te vinden. En heb je ideeën, recepten, leuke initiatieven of wil je graag ergens iets over vertellen? Stuur me dan gerust een berichtje.

Groetjes van Froan verheijden

DOOR MISCHA EN MAARTJE

eet smakelijk!

Verse Kabeljauw uit de oven met Italiaanse topping.

VOOR 4 PERSONEN

Een heerlijk fris visrecept voor 4 personen met een Italiaans tintje. Dit recept is goed te combineren met aardappeltjes uit de oven of pasta. Ook is dit recept lekker met geroosterd brood.

INGREDIËNTEN

Voor de vis:

600 gram kabeljauw (of een andere witvis) •
1 eetlepel olijfolie • 1 flinke hand broodkruim of paneermeel • 1 dikke teen knoflook, geperst • Zout • Peper

Voor de groenten:

4 tomaten • 1 rode paprika • 1 kleine courgette
• 2 eetlepels limoensap • 3 eetlepels gesnipperde •
verse peterselie • 3 eetlepels gesnipperde
verse • basilicum • 2 teentjes knoflook, geperst
• 1 eetlepel olijfolie • Zout • Peper



BEREIDING

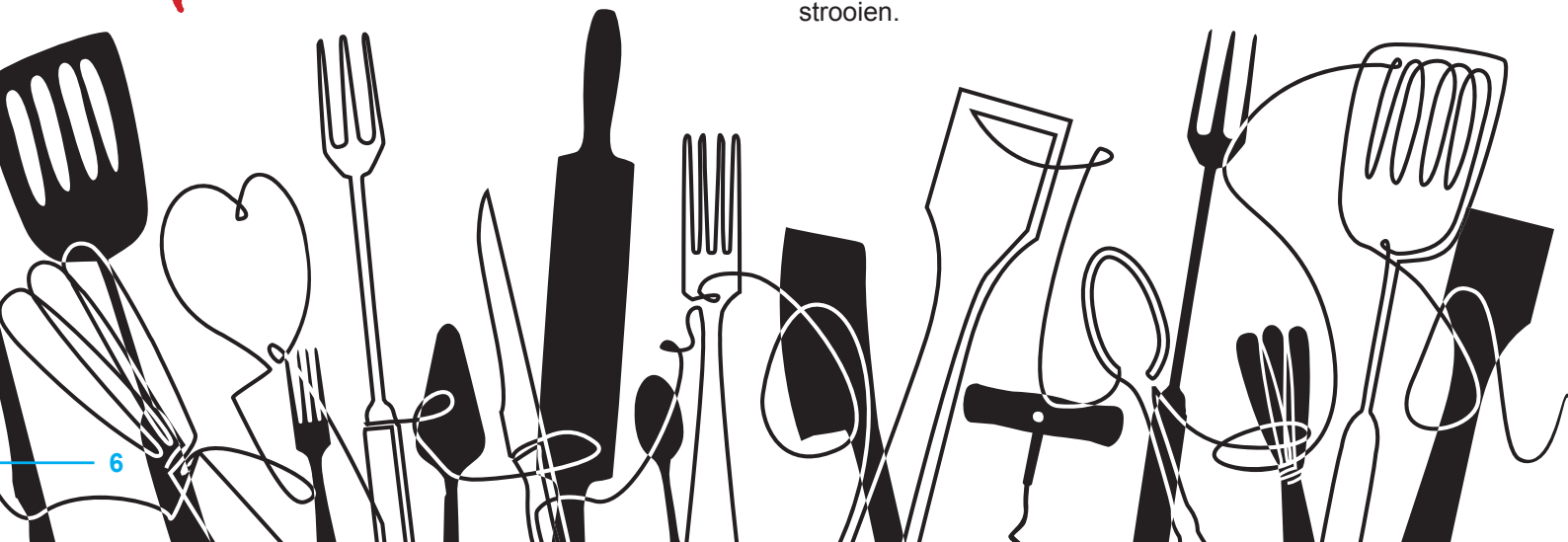
Verwarm de oven voor op 170 graden.

Smeer beide kanten van de kabeljauwfilets in met olijfolie. Vermeng het broodkruim met de knoflook, het zout en de peper. Doe dit aan beide kanten van de filets. Leg de vis in een ovenschaal en bak deze 13-15 minuten in de oven.

Snijd ondertussen de tomaten, paprika en courgette in kleine blokjes en snipper de peterselie en basilicum. Vermeng in een kom de geperste knoflook, de gesnipperde kruiden en het limoensap. Voeg hier de gesneden groenten aan toe. Breng het geheel op smaak met peper en zout.

Haal de vis uit de oven en doe het mengsel van groenten erop, zet de ovenschaal nog 10 minuten terug in de oven. Als variatie kun je er nog wat kaas overheen strooien.

Gezond recept



Gezondheidsambassadeurs onderzoeken gezondheid in de buurt

18 maart 2019

Op donderdagmiddag 14 maart was de afsluiting van de eerste fase van het project 'Positieve Gezondheid in de wijk'. In dit project onderzochten gezondheidsambassadeurs, 13 vrijwilligers uit Wyckerpoort, Wittenvrouwenveld, Nazareth en Limmel, de gezondheid van hun wijken. Zij overhandigden het verslag van het project aan wethouder Mara de Graaf (Wmo, Welzijn, Gezondheid en Diversiteit).

Het doel van het project was om de kijk op gezondheid in de wijk te verbreden en om gegevens over gezondheid van de mensen uit de buurt te verzamelen. De deelnemers kregen een training over Positieve Gezondheid en over hoe je onderzoek in de buurt doet. Vervolgens interviewden zij 49 mensen en observeerden 50 situaties of mensen in de buurt.

RESULTATEN

Tijdens de bijeenkomst lichtte Sanne Grootjans, onderzoeker van Universiteit Maastricht, de onderzoeksresultaten toe: "Er kwamen meerdere factoren naar boven die de Positieve Gezondheid van de wijk beïnvloeden. Een hele belangrijke factor blijkt het belang van onderlinge verbinding en sociale samenhang in de vier wijken." Verder benoemt Sanne dat deze manier van onderzoek doen erg innovatief is voor Nederland. "Dit project is een vorm van 'burgerwetenschap', een perfecte manier om onderzoek te richten op waar het écht om draait, namelijk de inwoners zelf. De werkwijze -onderzoek vóór en door buurtbewoners- zien we nog niet vaak. Ik mag ons project en werkwijze daarom zelfs gaan toelichten op een congres in San Sebastian, Spanje. Maastricht kan dus wereldwijd een voorbeeld worden."

GEZONDHEID BEVORDERD

Deelname aan het project heeft ook positieve effecten voor de gezondheidsambassadeurs zelf. "De deelnemers ervaren dat hun gezondheid is toegenomen met 5 procent en hun veerkracht met 15 procent. Dat zijn mooie resultaten. We vonden het in dit project ook echt belangrijk om iets te 'brengen' naar buurt, in plaats van alleen maar te halen", aldus Sanne.



Na de toelichting van Sanne nam wethouder Mara de Graaf het verslag van het project in ontvangst en reikte de deelnemers een certificaat uit. Ze prees de deelnemers: "De inzet van deze vrijwillige gezondheidsambassadeurs is een fantastisch geschenk aan de stad. Hun onderzoek levert zeer waardevolle kennis op. Daar gaan we mee aan de slag. Bovendien zijn ze echte ambassadeurs geworden van het thema gezondheid in hun buurt. Dat is precies waar een gezonde stad begint: bij de inwoners zelf."

Het project 'Positieve Gezondheid in de wijk' is een samenwerking van de initiatiefnemers van 'Blauwe Zorg in de Wijk', onder andere Universiteit Maastricht, GGD Zuid-Limburg en Gemeente Maastricht.

Bron: www.gemeentemaastricht.nl

Samen wandelen door Maastricht en omstreken!

door Mischa Deusings

Iedere maandagochtend tussen 9.00 en 12.00 uur!

Dat lichamelijke activiteit belangrijk is voor je gezondheid was al bekend, maar het wordt steeds duidelijker hoe belangrijk. Elke dag een half uur matig intensief bewegen is al voldoende om de kans op hart- en vaatziekte te verminderen.

Bij wandelen heb je vrijwel géén kans op blessures. Dat maakt het dan ook de meest toegankelijke sport die er is. Jong en oud kan het. Bovendien is het calorieverbruik tijdens het wandelen veel hoger dan lang gedacht.

Het enige is dat je voor wandelen meer tijd moet vrijmaken. Maar dat hoeft niet per se een slechte zaak te zijn. Er even tussenuit zijn kan je gedachten leegmaken en een kalmerend effect hebben. Een gezonde geest in een gezond lichaam daarvoor maak je toch graag tijd.

Waarom wandelen?

Vitamine D

Wandel je overdag als het licht is, dan krijgt je lichaam voldoende licht binnen om vitamine D aan te maken. 20 minuten per dag is genoeg.

Darmen

Dagelijks wandelen stimuleert de stofwisseling en is goed tegen darmverstopping.

Hersenen

Slechts twee uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen

3 keer per week 40 minuten wandelen beschermt het

hersengedeelte dat geassocieerd met geheugen en planning.

Stemming

30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid

3500 stappen per dag verlaagt de kans op diabetes met 29%.

Levensduur

75 minuten per week wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

Gewicht

1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Hart

Tenminste 5 dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen.

Botten

4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.

Kanker

Veel wandelen verkleint de kans op bijvoorbeeld darm-, borst- en baarmoederkanker. De overlevingskansen van mensen met darmkanker verdubbelen als ze elke dag een uur of meer wandelen.

Interesse?

Neem contact op met Petra op 06 47 16 27 68
Of met het sociaal team op 06 46 00 36 24

Groene vingers

door Maartje Mettrop-Vos

Met wat geduld kun je de volgende groenten zelf terug laten groeien. Zo kun je nog een keer (gratis) genieten van je groenten. Buiten geduld zijn ze blij met wat water, zonlicht en soms een beetje grond. En dit in het comfort van je eigen huis. Hieronder enkele tips voor teruggroeiende groenten.

Lente-ui

Het is ongelooflijk simpel om lente-ui opnieuw te laten groeien. Snijd de lente-ui op ongeveer 2,5 cm boven de wortels af. Doe de wortels vervolgens in een glas met water en zet ze op kamertemperatuur ergens in huis. Dan gaan ze vanzelf weer groeien.

Knoflook

Als je een knoflook lang genoeg laat liggen gaan ze spruiten. Die spruiten hebben een lichte knoflooksmak en je kunt ze gebruiken door de pasta, in salades of andere gerechten. Wil je de knoflook opnieuw laten groeien? Doe de tenen dan zodra ze beginnen te spruiten in de grond. De beste tijd hiervoor is in oktober.

Wortels

Oké, wortels kun je niet helemaal terug laten groeien. Maar je kunt wel het groen van de wortels terug laten groeien. Dit groen, ook wel loof genoemd, kun je gebruiken in salades. Snijd de bovenkant van een (winter) wortel af en leg de topjes in een beetje water. Zet ze in een goed verlichte kamer of in een raamkozijn, en het groen groeit vanzelf terug.

Basilicum

Basilicum is altijd lekker, maar het is het allerlekkerst als het vers is. Wel zo fijn dus als je zelf een basilicumplantje zou kunnen kweken. Koop een plantje in de winkel en knip daar blaadjes af: zorg dat ze een stengel van 8-10 centimeter houden. Deze blaadjes-met-stengel zet je in een glas water, op een plek waar het direct in de zon staat. Zorg er wel even voor dat je het water regelmatig ververs, anders wordt het slijmerig. De blaadjes zullen nu vanuit de stengel gaan wortelen. Zodra de wortels ongeveer 5 centimeter lang zijn zet je ze in de vaste aarde. Met genoeg geduld zullen ze uitgroeien tot een echte basilicumplant.

(Bleek-) Selderij

Als je het kontje van een struik selderij over hebt, kun je hier heel goed opnieuw selderij uit laten groeien. Snijd de onderkant af en zet het in een glas of kom met water. Zet op een plek waar het voldoende zonlicht krijgt, het liefst in de volle zon. De bladeren zullen groeien en dikker worden vanuit het midden van de selderij. Plant je nieuwe selderijstruik na 3 dagen groeien in de aarde.

Positieve gezondheid is voor mij:

“De zon schijnt altijd, ook al schijnt hij niet”

door Mischa Deusings

Cursus ReumaUitgedaagd!

“Mijn naam is Jolanda Breuls, ik ben 49 jaar en heb in maart dit jaar de cursus ReumaUitgedaagd! gevolgd. Ik ben in aanraking gekomen met positieve gezondheid via de oproep voor de wandelclub van het sociaal team in de wijk. Een gezond lijf en een gezonde geest, daarvoor maak ik graag tijd! Tijdens de wandelingen kwam positieve gezondheid regelmatig ter sprake; uitgaan van hetgeen wél kan sprak mij daarin erg aan.”

Wat heeft positieve gezondheid veranderd in jouw leven?

“Ik ga op zoek naar wat er wel kan als zich kwesties aandienen in het leven. Het heeft de kijk op mijzelf veranderd. De cursus ReumaUitgedaagd! heeft mij daar goed bij geholpen. Het is een zelfmanagement-training voor mensen met een vorm van reuma. In de training krijg je allerlei tips en handvatten hoe je met je reuma om kunt gaan. Iedereen stelt zelf zijn eigen persoonlijke doelen op waar je vervolgens gericht mee aan de slag gaat. Je gaat op zoek naar een goede balans in je leven. De trainers hebben zelf ook een reumatische aandoening. In de cursus komen veel thema's aan bod, zoals omgaan met pijn, vermoeidheid en (negatieve) emoties, eigen grenzen herkennen en aangeven, omgaan met onbegrip uit je omgeving, communiceren, beter ontspannen en bewegen en nog veel meer.”

Wat doe je nu met positieve gezondheid in je leven?

“Ik let erop dat ik aan mijn fysieke gezondheid werk, want dan voel ik mij beter. Ik wandel veel, de natuur doet mij goed. Ik ga regelmatig naar yoga-les. Dat is goed voor mijn lijf en daar kan ik mij optimaal ontspannen. Daarnaast fiets en zwem ik regelmatig. Kom ik lastige kwesties tegen, dan kijk ik hoe ik ze kan oplossen en wat ik daarvoor nodig heb. Ik roep hierbij makkelijker hulp van anderen in dan vroeger.”



Wat heeft positieve gezondheid jou opgeleverd?

“De puzzelstukjes van bewustwording en het beter omgaan met mijn klachten zijn in elkaar gevallen. Het heeft me geholpen in mijn ziekteproces, het was zeer waardevol. Vooral het delen van ervaringen met de andere cursisten. Het is een echte aanrader!”

Wat wil je de lezer meegeven?

“Positief blijven denken. De zon schijnt altijd, ook al schijnt hij niet!”



Doe de test!

Mijn positieve gezondheid

Hoe gaat het? Die vraag krijg je vaak als je bij een arts of hulpverlener komt. Misschien denk je dan -net als veel anderen- dat er gevraagd wordt naar hoe het gaat met je ziekte of klacht. Maar dat vertelt nog niet alles over je gezondheid en je welbevinden. En ook niet over wat jij nodig hebt om je beter te voelen. Daarom is het belangrijk dat je voor jezelf goed weet wat belangrijk is. En dat je daarover bijvoorbeeld met je arts praat. Onderstaande test helpt daarbij.

Mijn Positieve Gezondheid (MPG) is een test die je laat zien hoe je vindt dat het met je gaat.

DE TEST GAAT OVER DE VOLGENDE ZES ONDERWERPEN:

- Hoe het lichamelijk met je gaat
- Hoe het mentaal met je gaat
- Of je je leven zinvol vindt
- Of je een prettig leven hebt
- Of je meedoet in de maatschappij
- Hoe je dagelijks leven eruit ziet

WAT ZIJN DE VOORDELEN?

- Je krijgt een vollediger beeld van hoe het echt met je gaat.
- Je kunt de uitkomsten bespreken met je arts of met iemand anders die je vertrouwt.
- Je kunt ermee aangeven wat je graag zou willen veranderen en samen bedenken wat daarbij kan helpen.
- Je kunt de test vaker doen om te zien of er iets verandert.

HOE KUN JE MEEDOEN?

Op www.mijnpositievegezondheid.nl kun je online het spinnenweb invullen. Hiervoor maak je een account aan, log je in en start je de test. Je kan later weer inloggen en de test opnieuw doen. Zo kan je zien wat er in je situatie is veranderd.

Heb je geen computer? Of wil je samen met iemand het spinnenweb invullen? Dan kun je bij het sociaal team terecht. Zij zijn getraind om je te helpen. Neem contact op via www.sociaalteammaastricht.nl of 06 - 46 00 36 24. Je kunt ook binnenlopen aan de Kasteel Schaloenstraat 54. Dit kan op maandag en woensdag tussen 10.00 en 11.00 uur.

OPEN your mind



Mindfulness

Opstaan

Bij het opstaan kun je de nieuwe dag met blijdschap begroeten en jezelf voornemen hem in volle aandacht te leven. Je weet dat deze dag een nieuwe, frisse start biedt en dat er 24 kostbare uren voor je liggen om te leven. Als je 's ochtends wakker wordt en je je ogen opent kun je deze gatha* opzeggen voor jezelf:

Ik word wakker en ik lach omdat ik weet dat ik vierentwintig kostbare uren voor me heb.

Ik neem me voor ieder moment volledig te leven en alles wat is te zien met een blik van mededogen.

Hoe op te staan?

Voordat je opstaat adem je eerst drie maal diep en bewust in en uit om helemaal in het hier en nu aan te komen. Dan ga je rechtop in bed zitten en masseer je zachtjes je hoofd, nek, schouders en armen om de doorbloeding van je spieren op gang te brengen. Je kunt daarna een paar kleine strekkingen doen om je gewrichten los te maken en je lichaam uit zijn slaap te halen. Drink als je opgestaan bent eerst een kop warm water. Dat is erg heilzaam voor je hele wezen. Je wast je met aandacht en doet verder wat nodig is, voordat je de deur uitgaat. Neem voldoende tijd zodat je je niet hoeft te haasten. Wanneer je buiten bent gekomen, adem je diep in en uit en geniet je van de frisse lucht. Laat de ochtend je hele wezen vullen. Op deze manier ontwakent lichaam en geest in de vreugde van een nieuwe dag.

*Gatha's zijn kleine gedichtjes die je helpen om de dagelijkse bezigheden mindful uit te voeren. Al die kleine handelingen, waar je meestal niet bij stilstaat, kunnen door een gatha in een nieuw licht komen te staan.

Bron: www.aandacht.net

SOCIAAL TEAM

Limmel-Nazareth



Wie zijn dat en wat doen ze eigenlijk?

Even voorstellen: Pieter, Tom, Marjon, Marjo, Hesther, Maartje, Mischa, Bonnie, Noortje, Lonneke, Margot en Bianca.

Allemaal betrokken bij de wijk... jullie wijk!

Alle teamleden hebben hun eigen expertises. We hebben allemaal een eigen werkveld waar we jullie (misschien) mee kunnen ondersteunen of op weg kunnen helpen. Veel mensen hebben ons al gevonden aan de Kasteel Schaloenstraat, maar niet iedereen weet nog wat we nu precies doen.

Dus kom eens binnen, maak kennis en drink een kop koffie met één van ons.

Misschien heb je wel al een vraag. Samen gaan we in gesprek, kijken naar mogelijkheden en denken mee in oplossingen.

We doen het samen...niet alleen.

Op maandag- en woensdagochtend hebben we spreekuur aan de Schaloenstraat 54 in Nazareth. We zijn er van 10.00 tot 11.00 uur.

Wees welkom!

CONTACTGEGEVENS

Gezonde Gazet

Kasteel Schaloenstraat 54
6222 TP Maastricht
Bel 06 - 42 32 90 41
gezonde.gazet@gmail.com

Huisarts Van Rooij

Kemenadeplein 2-4
6222 VE Maastricht
Bel 043 - 362 41 00
www.huisartsenpraktijknazareth.nl

Sociaal team Limmel-Nazareth

Kasteel Schaloenstraat 54
6222 TP Maastricht
Bel 06 - 46 00 36 24
www.sociaalteammaastricht.nl

Huisarts Wetzels

Schoolstraat 27-B
6223 BD Maastricht
Bel 043 - 362 77 67
www.zorgaandemaas.nl