

Een buurtblad
voor en door iedereen

de gezonde gazet

IN DIT NUMMER:

Interview met Hilde van
Levantogroep • Positieve gezondheid
met Froan • Tips tegen piekeren •
Tuintips • Gezond recept

WAT
SALSA
DANSEN
MET JE
DOET

hallo!

Een nieuw jaar...

Het vuurwerk is geweest, de kerstspullen staan weer op zolder, de oliebollen zijn op en de champagnekurken zijn teruggevonden.

Hoe gaat jouw jaar eruitzien?

De goede voornemens...traditioneel maken mensen goede voornemens voor het nieuwe jaar: gezonder eten, meer sporten, minder uitgeven en ga maar door. Naarmate het jaar vordert verdwijnen de meeste voornemens weer naar de achtergrond.

Maar dat vind ik nou het mooie van een voornemen.

Je kunt je iedere dag iets voornemen. Iedere dag opnieuw kun je je voornemen hoe jij wilt dat je dag, je week of zelfs je leven eruit gaat zien.

En als dat voornemen een keer een beetje naar de achtergrond verdwijnt en je in je oude patroon vervalt, is dat niet erg. Want iedere dag kun je je weer voornemen het anders te doen.

Dus, wat neem jij je voor?

De redactie wenst iedereen een mooi 2020 toe!

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 kunt je stukje **mailen** naar:
gezonde.gazet@gmail.com

Of **opsturen** naar:
Gezonde Gazet
Kasteel Schaloenstraat 54
6222 TP Maastricht

Positive Mind.
Positive Vibes.
Positive Life.

Heb je vragen over taal?
Wil je brieven beter begrijpen of schrijven?
Beter voorlezen aan je (klein-)kinderen? Loop gerust eens binnen om te kijken hoe het werkt.

Taalcafé Nazareth
Elke maandag van 09.30 tot 11.00 uur
Kasteel Schaloenstraat 54

Meer informatie?
Bel of mail Germaine:
06 51 45 00 81
taalcafenazareth@gmail.com



Dansen

Toon Tellegen

'Als je verdrietig bent, wat doe je dan?', vroeg de mier aan de eekhoorn.

Ze zaten in het huis van de eekhoorn, hoog in de beuk, op een warme avond in het voorjaar. De eekhoorn dacht even na. 'Dan zucht ik', zei hij toen.

'En als je dan nog verdrietiger wordt?', vroeg de mier. 'Dan komen er rimpels in mijn voorhoofd', zei de eekhoorn, 'en zucht ik nog dieper en schud ik mijn hoofd'. 'En als je dan nog verdrietiger wordt?'

'Dan ga ik ergens zitten met mijn hoofd in mijn handen, want dan is mijn hoofd heel zwaar en ben ik bang dat het valt.' ... 'En als je dan nog verdrietiger wordt?'

'Dan kan ik mijn tranen niet meer tegenhouden, en als er dan iemand op mijn deur klopt, hoor ik hem niet meer. Of ik hoor hem nog wel, maar ik ben zo verdrietig dat ik niet meer kan open-doen.' 'En als je dan nog verdrietiger wordt?'

'Dan gaan mijn schouders schokken en leg ik mijn hoofd op mijn armen en ben ik alleen nog maar tranen', zei de eekhoorn. 'En als je dan nog verdrietiger wordt?', vroeg de mier. 'Verdrietiger dan dat kan ik niet worden', zei de eekhoorn.

'Maar als je het toch wordt?', vroeg de mier. 'Dan kan niet', zei de eekhoorn. 'Maar als je het toch, toch wordt, ook al kan het niet?!', riep de mier.

Hij was opgesprongen en sloeg met zijn vuist op de tafel. De eekhoorn dacht even na. 'Dan ga ik dansen', zei hij toen. 'Ik ook!', riep de mier. Ze keken elkaar verbaasd aan.

Toen sloegen ze een arm om elkaars middel en dansten ze, midden in de kamer van de eekhoorn, tussen de kast en de tafel.

De ramen stonden wijd open en de nachtegaal zong. Lange tijd dansten ze zonder iets te zeggen. 'Dansen we nu omdat we verdrietig zijn?', vroeg de mier toen. 'Of dansen we zomaar?' 'Ik weet het niet', zei de eekhoorn.





Positieve gezondheid is voor mij...

Een interview met Hilde van Levantogroep. De afgelopen 7 jaar heeft ze zich het gedachtengoed van Positieve Gezondheid eigen gemaakt.

door Maartje Mettrop-Vos

Een eerste kennismaking met Positieve Gezondheid
Hilde (43) begon ooit als psychiatrisch verpleegkundige op een gesloten crisisafdeling. Ze groeide door van persoonlijk begeleider en zorgcoördinator naar leidinggevende binnen de ambulante dienstverlening van de Levantogroep in 2016. Toen kwam ze al gauw in aanraking met Machteld Hubert. Machteld is de grondlegger van Positieve Gezondheid. Tijdens een vergadering met de bestuurders van de Levantogroep gaf Machteld een presentatie over Positieve Gezondheid. Dit was de eerste ervaring van Hilde met Positieve Gezondheid en het verhaal van Machteld prikkelde haar.

De Krachtenbundeling: Sociaal Team Plus

In haar werk krijgt Hilde veel te maken met Positieve Gezondheid. Toen de pilot 'De Krachtenbundeling' begon in de wijken Malberg, Oud-Caberg, Boschpoort en Bosscherveld hoefde ze niet lang na te denken. Ze werd meteen lid van de werkgroep. 'De Krachtenbundeling' wordt in de volksmond Sociaal Team Plus genoemd. Het is een nieuwe ontwikkeling waarbij het bestaande sociale team wordt uitgebreid met alle actieve organisaties in de betrokken wijken. De sociale teams richten zich vooral op het voorkómen van problemen. Het Sociaal Team Plus kan meteen aan de slag en zelf de zorg inschakelen als dat nodig is. Hierdoor wordt beter, efficiënter en sneller gewerkt. Ze werken volgens de gedachte achter positieve gezondheid: de wens van degene die hulp vraagt is het belangrijkste.

Vrijheid

Achter de schermen is Hilde druk bezig met de voorbereidingen voor het Sociaal Team Plus. Ze wil haar team zo goed mogelijk ondersteunen. Binnen de nieuwe werkwijze krijgt het Sociaal Team Plus bijvoorbeeld veel vrijheid. Hilde ziet het als haar taak om ervoor te zorgen dat het team die vrijheid ook voelt, de ruimte neemt en doet wat ze nodig vinden. Hilde heeft zelf gewerkt als hulpverlener. Daarom vindt ze het belangrijk dat ze enerzijds contact houdt met de mensen die werkzaam zijn in de wijken, maar anderzijds de rest van haar team voorbereidt op de nieuwe werkwijze. Ze is er namelijk van overtuigd dat dit de manier wordt waarop we straks allemaal gaan werken.

Geef het goede voorbeeld

Als een van de kartrekkers binnen haar organisatie en vooral in haar team is Hilde veel bezig met positieve gezondheid. Ze probeert haar team te inspireren en vindt dat ze een voorbeeldfunctie heeft: "Als ik verwacht dat mijn medewerkers positieve gezondheid gebruiken in hun gesprekken met cliënten, dan mag ik dat van mezelf verwachten in mijn gesprekken met medewerkers. En dat

verwacht ik eveneens van mijn leidinggevende." Binnen de Levantogroep hebben ze het daarom niet meer over een functioneringsgesprek maar over een ontwikkelgesprek. "Tijdens zo'n gesprek zijn er een aantal dingen die besproken moeten worden, onder andere vanwege de kwaliteit van de medewerkers. Maar ze krijgen ook de kans om het spinnenweb te gebruiken. Op die manier geven ze zelf hun gesprek vorm en geven ze aan wat ze belangrijk vinden."

Over de ander

Tijdens een gesprek vindt Hilde het belangrijk dat het erom gaat hoe de ander de dingen ziet en ervaart. Dat je tijd neemt voor elkaar en er vooral niet wordt ingevuld voor de ander. Ze geeft een voorbeeld: "Ik weet nog dat iemand op het spinnenweb bij sociale contacten een 4 had gezet. Als ik dan voor die ander ga invullen, denk ik gelijk 'oei, wat is er aan de hand?'. Maar als diegene uit een sociaal isolement komt, is die 4 misschien wel heel veel." Bij haar eigen ontwikkelgesprek gaat Hilde het spinnenweb zelf ook gebruiken. Voor haar geeft het een goed beeld hoe zij op dit moment in haar leven staat.

Eigen regie

Positieve gezondheid kijkt naar de mogelijkheden van iemand. Wat wil die persoon zelf veranderen? Eigen regie staat bovenaan. Hilde heeft tijd nodig gehad om deze manier van kijken naar mensen en problematiek aan te leren. "Door mijn werk ben ik gewend om juist naar problemen te kijken. De laatste 7 jaar ben ik ontzettend veranderd en heb ik geleerd om te kijken naar mogelijkheden. Ik heb vooral geleerd de weerstand los te laten. Dat kost veel te veel negatieve energie. Als je dat los laat, komen er weer nieuwe ideeën." De grote verandering bij Levanto is de begeleiding van hun cliënten. Sinds ze werken met positieve gezondheid wordt er niet meer naar de beperkingen gekeken. Eerst dacht men dat mensen het niet zelf konden en dat hulpverleners vooral dingen moesten overnemen. "Wij dachten voor de cliënten en maakten beslissingen voor ze. Nu mogen we onze cliënten ondersteunen en naast ze staan. Als hulpverlener mag je vragen stellen, maar de cliënt is en blijft aanzet. Als ik zelf ooit hulp nodig heb, wil ik mijn eigen regie ook niet afgeven."

Advies

Wat zou Hilde andere leidinggevende adviseren als zij binnen hun eigen organisatie met positieve gezondheid aan de slag willen? "Geef jezelf de tijd en de ruimte om hierin te groeien. Ga eens met mensen in gesprek die Positieve Gezondheid al kennen. Ervaar hoe het is om 'het andere' gesprek te voeren. En vul bijvoorbeeld samen het spinnenweb in." Ze wilt de lezers dan ook meegeven om te blijven groeien en te durven denken vanuit mogelijkheden. "Laat de beperkingen los en geloof in jezelf."

Binnen de Positieve Gezondheid wordt vaak het spinnenweb gebruikt. Dat is een hulpmiddel om een gesprek te voeren. Je kunt erin aangeven hoe je je op dat moment voelt op verschillende gebieden.

Positieve Gezondheid met Froan

Hoi!

Mijn naam is Froan

Ik heb 2 jaar geleden het boek "Spark Joy" van Marie Kondo gekocht. Dit boek heeft mijn leven veranderd. Ik heb geleerd alles weg te doen waar ik niet blij van word en te waarderen waar ik wel blij van word. Dit heb ik in mijn huis en mijn leven toegepast. Uiteindelijk heb ik 90% van mijn spullen weggegeven.

Een last minder

Voordat ik de methode van Marie Kondo ontdekt had, kon ik door vermoeidheidsklachten mijn huishouden niet bijhouden. Nadat ik veel heb weggedaan lukte het wel. Ik kan mijn huis nu in 1 uur opruimen en schoonmaken. Het is veel minder werk met minder spullen. Er is een hele last van me afgevallen.

De 6 regels van Marie Kondo

Dit zijn de 6 regels van het opruimen van Marie Kondo:

1 Wees toegewijd aan het opruimen

Besluit voordat je begint met opruimen dat je het helemaal gaat afmaken.

2 Stel je het ideale interieur voor

Denk van tevoren na over hoe je wilt dat jouw huis eruitziet. Dat kan bijvoorbeeld door een collage te maken. Dit helpt op de momenten dat je moeite hebt met opruimen. Je weet weer waarom je het doet.

3 Eerst wegdoen

Het geheim van succesvol opruimen is dat je eerst klaar moet zijn met spullen wegdoen. Heel veel overbodige spullen mooi wegstoppen achter deurtjes en in dozen is niet de oplossing.

4 Sorteert per categorie, niet per plek

Veel mensen ruimen op per plek. Dit werkt niet. Want dan denk je dat je hebt opgeruimd, terwijl je alleen maar spullen hebt verplaatst. Met de opruimmethode van Marie Kondo weet je zeker dat je op het eind alles hebt gehad.

De categorieën zijn:

- Kleding
- Boeken
- Papieren
- Komono (Japans voor allerlei)
- Spullen met sentimentele waarde

5 Houd je aan de juiste volgorde

Met de opruimmethode ga je leren voelen waar je blij van wordt. In het begin is dat nog moeilijk. Daarom begin je eerst met de gemakkelijkere categorieën. Daarna ga je naar steeds moeilijkere categorieën. Anders loop je vast in het proces.

6 Vraag jezelf af of je er blij van wordt

Dit is heel belangrijk. Per categorie leg je alles bij elkaar. Je gaat bij elk voorwerp voelen. Word je er blij van of word je er niet blij van? Dit zijn we niet zo gewend. Meestal maken we keuzes met ons hoofd in plaats van ons gevoel. Als je er blij van wordt, dan houd je het. Word je er niet blij van, dan doe je het weg. Tenzij je het nodig hebt. Dan leer je het te waarderen voor wat het voor je doet.

Meer van Froan

Benieuwd naar andere verhalen van Froan? Kijk dan eens op haar [Facebook-pagina Froan over Positieve Gezondheid](#). Hier staan haar blogs en vlogs over positieve gezondheid. Ook vertelt ze over positieve initiatieven in en om Maastricht.

Groetjes van
Froan Verheijden

Meer weten
over de opruimmethode
van Marie Kondo?
In haar boek Spark Joy
lees je meer
details en tips!



Piekeren

door Mischa Deusings-Klerks

Bijna iedereen kent het wel: piekeren. Meestal ervaar je het als vervelend en tijdrovend. Het heeft ook weinig zin. Het brengt je niet verder en je gedachtestroom lijkt (tijdelijk) niet te stoppen. Je ervaart onrust.

EEN DAGTAAK

Iemand vertelde mij eens dat het leek alsof ze een diaprojector in haar hoofd had. Eentje die steeds andere plaatjes liet zien. Ze had enorm veel om over te piekeren en doems-cenarior's te bedenken. Het werd een dagtaak. Nu kan ik je vertellen: je kunt er een draai aan geven en de baas worden over je piekergedachten. Het gaat niet altijd even goed, maar als je weet dat jij de regie hebt over dat ego dat al die piekergedachten je hoofd inblaast, dan ben je al heel ver!

ENKELE TIPS

Deze tips helpen je misschien op weg.

Schrijven

Herken je piekergedachten, zeg stop tegen jezelf en denk een prettiger einde aan het piekerverhaal. Schrijf elke dag iets op dat jou blij maakt. Schrijf elke dag op wat er goed gaat. Schrijf elke dag op wat jij denkt dat er beter kan. Door te schrijven beïnvloed je je gedachten, je voed ze met positiviteit.

Creatief bezig zijn

Bezig zijn met je handen helpt om je af te leiden van het gemaal in je hoofd, omdat je je eenvoudigweg focust op iets anders dat je aandacht vraagt. Ga lekker in de tuin werken. Wroet in de aarde. Bak een overheerlijke taart. Knutsel met je kleinkinderen of buurkinderen. Ook tekenen of kleuren is een fijne manier om afleiding te vinden en rust in je hoofd te krijgen. Je kunt tegenwoordig kleurboeken kopen voor volwassenen.

Ga bewegen

Of je nu gaat hardlopen, fietsen, wandelen, tennissen, skeeleren, voetballen of naar yogales. Het maakt niet uit. Je lichamelijk inspanssen zorgt voor rust in je hoofd. Niet alleen omdat je tijdens het bewegen op je ademhaling moet letten, maar ook omdat je bij inspanning gelukshormonen aanmaakt die je een prettig gevoel geven. Voelt bewegen als een grote opgave? Begin dan met een paar minuten wandelen per dag. Je gaat ervaren dat je meer energie krijgt en dat je steeds langer kunt bewegen. Samen wandelen kan ook helpen.

Houd je bezig met het nu

Onrustgevoelens ontstaan nogal eens doordat je je druk maakt over het verleden of de toekomst. Vraag je eens af waarom je je daar nu druk om zou maken? Ook al is het probleem groot en of heel erg. In de tussentijd kan er nog veel veranderen. Beperk daarom je gedachten tot dit moment, het nu. Het eten dat je eet. Het eten dat je kookt. De was die je opvouwt. Het stofzuigen van de kamer. Laat je gedachten niet afdwalen naar morgen, overmorgen of volgende week. Richt je op wat je nu doet. Zo zorg je voor meer rust in je hoofd.

Houd vol

Het stoppen met piekeren en rust in je hoofd vinden gaat niet van vandaag op morgen. Het vergt veel training en energie. Het is van belang dat je volhoudt. Je kan er elke dag voor kiezen om opnieuw te beginnen. Wil je meer info over piekeren of aan de slag met dit onderwerp? Neem dan contact op met het Sociaal Team.

Wat dansen met je doet



Frank Kuhlmann

“Als je mij vraagt hoe ik salsa heb gevonden, dan moeten we kleine 20 jaar terug in de tijd.

Toen kreeg ik een auto-ongeluk. In eerste instantie leek het allemaal mee te vallen en had ik slechts een hersenschudding. Ik herstelde moeilijk van die hersenschudding, bleef aanhoudende klachten houden en zo kwam ik bij een psychoneuroloog terecht. Zijn diagnose was een chronische whiplash.

Klachten die ik door die whiplash had, waren angstgevoelens, bewegingsbeperking van het hoofd, concentratiestoornissen, depressiviteit, duizeligheid, evenwichtsstoornissen, stemmingswisselingen, hoofdpijn, instabiele rugwervels, overgevoeligheid, lusteloosheid, minder goed denken en onthouden, nekpijn, onrustig slapen, pijn aan de schouder, pijn in de rugwervels, rugpijn, schouderpijn, slaapproblemen, tintelingen in de

handen, veranderende smaak, veranderingen in het karakter, geheugenverlies, moeite met mensen herkennen en vermoeidheid:

Dat zijn heel wat klachten: Nadat ik - op aanraden van de psycholoog - had deelgenomen aan groepstherapie met andere whiplashslachtoffers om ermee te leren omgaan, merkte ik dat mij dit niet aansprak. Ik zat met lotgenoten die alleen maar konden vertellen hoe erg het was, wat ze niet meer konden en daar bleven ze in hangen.

Ik gaf aan bij de neuropsycholoog dat dit toch niet mijn ding was. Ik vertelde hem dat ik heel goed besepte wat ik niet meer kon, maar dat ik bereid was om dat opnieuw te leren. Hij gaf aan dat er onderzoek is gedaan naar herstel via dansen. Je brein wordt dan op een andere manier gestimuleerd door de aanmaak van nieuwe hersencellen, synapsen en neurotransmitters. Ingewikkelde materie allemaal.

Maar dat klonk mij logisch in de oren en zodoende ben ik begonnen met salsales te nemen. Binnen enkele maanden namen mijn klachten zienderogen af en was ik verslaafd aan salsadansen. Ik geef nu zelfs les. Wie had dat ooit kunnen denken 20 jaar geleden?

Ik ben overtuigd geraakt van de therapeutische waarde en helende kracht van dansen. Zet maar eens een leuke salsa of merengue op en je wordt na een drukke werkdag vrolijk van dat lekkere deuntje. Vaak ga je vanzelf meewiegen of zelfs een dansje doen. Out of the mind into the body. Ik kan iedereen oprecht aanraden om te gaan dansen, omdat het gezond is voor je lijf én je brein. Er zijn nu goede resultaten behaald met mensen die lijden aan Parkinson en beginnende dementie. Het vertraagt het proces en kan het zelfs stoppen.

Wat doet salsa nu voor mij? Het houdt mij gezond, scherp en fit. Voor mij is het topsport. Ik beoefen dit met trainen en lesgeven zo'n dikke 15 uur in de week.”

Froan Verheijden

“Ik kwam meer dan 10 jaar geleden voor het eerst in aanraking met salsa door de dansfilm: ‘Dirty Dancing - Havana nights’. Dat raakte iets in mij.

Toen kwam ik bij toeval op een salsafeest terecht met vriendinnen. Ik ben verliefd geworden op de salsascene en dat is nooit meer weggegaan. Ik kende niemand op het feest, ik kende de dansen niet en ik was er totaal niet op gekleed. Maar ik bleef terugkomen.

Ik heb lange tijd gedanst zonder dat ik les had gehad. Ruim 4 jaar geleden kwam ik Frank tegen. We hadden een klik. Hij heeft mij toen stiekem getraind door mij mee te nemen naar salsafeestjes. Op een bepaald moment zei hij: “Je bent bijna klaar om met mij les te geven.” Dat moment vergeet ik nooit meer. Dit was een geheime droom van mij en die zou uitkomen. Inmiddels geven we al ruim 4 jaar samen les, organiseren we feestjes en zijn we een dj duo. Dit zijn allemaal grote passies van mij en ik ben ontzettend dankbaar dat dit op mijn pad is gekomen.

Dat klinkt heel mooi, maar het was geen gemakkelijk proces. Ik ben namelijk niet lang nadat ik salsa heb ontdekt erg ziek geworden. Ik had ineens geen kracht meer, kreeg aanvallen, had veel vage klachten en kon me niet meer concentreren of goed nadenken. Dokters konden niets vinden. Ik werd door mijn omgeving niet geloofd of gesteund en ik werd telkens onder druk gezet om snel weer aan het werk te gaan. Ik heb jaren bijna niks gekund. Ondertussen kreeg ik ptss waardoor ik paniekaanvallen en extreme angst had. Maar ik kon de kans om les te geven niet laten gaan, want dit was mijn grote droom.

We zijn begonnen met 1 uur in de week en in 4 jaar tijd is dit uitgebouwd tot 3 avonden in de week. Ik dacht: “Als ik toch al heel angstig ben, dan kan ik net zo goed alles doen wat ik wil en niet durf.” Ik durfde destijds ook geen les te geven. Alles wat we gedaan hebben, was buiten mijn comfortzone. Ik heb hard gewerkt om te kunnen doen wat wij nu doen. En het was niet gemakkelijk. Maar het is het allemaal waard geweest.

Dansen geeft mij energie. Het werkt helend. Ik word er fitter door. Ik word er gelukkiger van. Het helpt tegen angst. Ik kan mij uitdrukken, ik kom in een flow en ervaar op een heel bijzondere manier connectie met mensen.” **Is dansen iets voor jou, kijk op pagina 10 >>**



Is dansen iets voor jou?

Het is ten eerste natuurlijk hartstikke leuk. Je leert snel nieuwe mensen kennen. Het helpt tegen stress en je wordt er ook nog eens fitter van. Het werkt helend voor zo veel verschillende klachten.

Onze dansschool heet **Salsa Romantica Dance Company**. Wij geven les in salsa, Bachata, Kizomba en merengue.

Wanneer?

Op maandagen bij Salsa Club Weert, op woensdagen bij Trefcentrum Wittevrouwenveld in Maastricht en op donderdagen geven we workshops en feesten in Maaseik.

Wil je meer weten?

Facebook: Salsa Romantica Dance Company

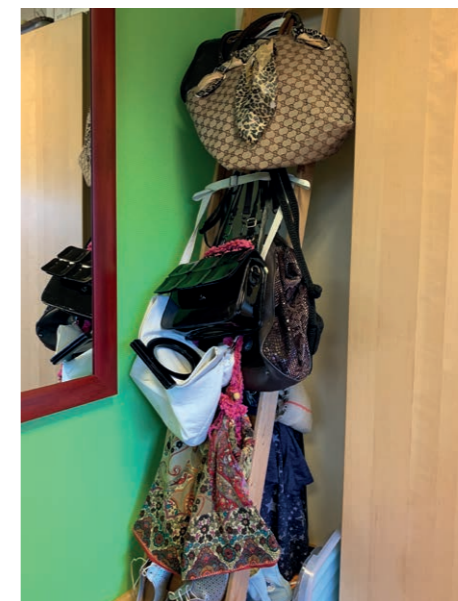
Website: www.salsaromantica.nl

Mail: srdc@mail.com

Telefoon: 06-19051318

Of kom gezellig eens langs tijdens onze lessen

Wist je dat... er een weggeef-ruilwinkel ligt in Nazareth?



Je kunt komen snuffelen op woensdag- en zaterdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

Let op: Maximaal 5 stuks mee te nemen.

Waar: Schaloenstraat 54, Maastricht.

Zoals je ziet, is er voor ieder wat wils!
Graag tot ziens!



Kinder Actie Team Limmel-Nazareth

Sinds kort zijn er vanuit IKC de Geluksvogel en Trajekt een 4-tal kinderen actief binnen een Kinder Actie Team. Het doel van dit team is om activiteiten te organiseren door en voor kinderen in de buurten Limmel/Nazareth.

INTERESSE
OF EEN IDEE?
Laat het
ons weten!

De eerste activiteit heeft op woensdag 20 november plaatsgevonden en dit was het spel **Crazy33**. De kinderen moesten binnen 2,5 uur verschillende opdrachten proberen te vervullen zoals het maken van een levende piramide, het stofzuigen van een woonkamer en een foto maken in de spin op het Miradorplein. De tweede activiteit was het maken van kerststukjes op de kinderboerderij Limmel, waar diverse kinderen en buurtbewoners aan hebben deel genomen.

Het Kinder Actie Team zoekt nog kinderen en buurtbewoners die mee willen denken over mogelijke activiteiten. Dit Team komt op maandagen van 15.15u tot 16.15u bij elkaar in de Geluksvogel en streeft ernaar één keer per 6 weken een activiteit te organiseren.

Interesse of een idee?

Neem contact op met Loek Frijns
mail loek.frijns@trajekt.nl
of bel 06-50205180.



TUINTIPS

Groene vingers

door Maartje Mettrop-Vos

De gratis tuinman!

Veel mensen vinden het maar enge, glibberige beestjes, maar onze oeroude regenworm is een zeer nuttige kameraad in de tuin. Ze maken namelijk de vruchtbaarste grond die je je maar kunt voorstellen. Zij zijn onze gratis tuinmannen en -vrouwen. En hoe kunnen wij nou voor deze tuinmannen zorgen? Nou, door lekker lui te zijn.

We zorgen voor de regenworm door blaadjes, takjes en ander groen afval in de tuin te laten liggen. Door niet te spitten, grond om te woelen of te vaak het gazon opnieuw in te zaaien. Daar zorgen deze beestjes wel voor. In de grond leven talloze verschillende wormen en andere beestjes, maar er zijn twee belangrijke regenwormen die het voornaamste werk verzetten.

De rode en de grijze regenworm

De rode regenworm, die we bij regenachtig overal tegenkomen, leeft meer aan de oppervlakte en eet de schimmels die op de afgevallen bladeren en ander grover tuinafval als dode bloemen en takjes zitten. De rode regenworm zet dit tuinafval om in mulch. Op deze mulch is de grijze regenworm dan weer verzot. De grijze regenworm, die dieper in de aarde zit en we alleen met spitten tegenkomen, leeft van de bacteriën die in de mulch zitten die de rode regenworm geproduceerd heeft. Door het eten van de mulch produceert de grijze regenworm op zijn beurt allerlei voedingsstoffen voor de grond en de planten. De vruchtbare en voedzame grond die de wormen produceren trekt allerlei andere insecten aan, die op hun beurt weer allerlei vogels

aantrekken. De vogels zorgen op hun beurt weer voor een goede balans aan insecten in je tuin en voor de verspreiding van zaden en planten.

Goede spitters

Deze kleine, glibberige tuinmannen verplaatsen zich door de grond. Zo maken ze een heel tunnelsysteem. Hierdoor is je tuin eigenlijk altijd al 'omgespit'. Dit geeft je planten de kans om zich goed te wortelen in de grond. Dat zorgt weer voor sterke en gezonde planten.

Een extraatje voor de wormen

Ben je nu helemaal fan van wormen geworden, wil je goed voor ze zorgen en ze af en toe een extraatje geven? Dan kun je dit doen door ze wat verse stalmeest met stro te geven. Kunstmeest daarentegen is fataal voor de wormen. Het voedt weliswaar je planten, maar doet niks voor de grond en de wormen die erin leven. Wil je een gezonde tuin waar je minder werk aan hebt? Investeer dan in de wormen in je tuin.

Zelf vruchtbare grond maken

Heb je weinig wormen in je tuin en is je grond 'arm'? Dan kun je zelf vruchtbare grond maken met een composthoop of wormenbak. Hier kun je buiten je tuinafval ook je groenteafval, verse schillen, eierschalen en koffiedik in doen. De wormen kun je bij vochtig regenweer gewoon uit het veld plukken of bestellen via internet. Als de grond uit de composthoop of wormenbak klaar is, kun je deze uitstrooien over de tuin.

Met dank
aan onze
glibberurrienden



door Maartje Mettrop-Vos

eet smakelijk!

Varkenshaas met Hubertussaus

VOOR 4 PERSONEN

Een heerlijk recept voor 4 personen. Goed te combineren met rijst en stooftpeertjes.

INGREDIËNTEN

- 500 gram varkenshaas
- 100 gram katenspek
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 winterwortel
- 1 rode paprika
- 200 gram sperziebonen
- 250 gram (kastanje) champignons
- 200 ml vleesbouillon
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 eetlepel kervel
- 3 eetlepels bloem
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout

VOORBEREIDING

Snipper de ui en knoflook. Snij de katenspek in kleine stukjes en snij de groente in grovere stukken. Zorg dat de bouillon klaar staat.

BEREIDING

Snij de varkenshaas in blokjes van ongeveer 3 cm. Bestrooi ze met peper en zout. Laat dit een paar minuten staan. Pak ondertussen een braadketel, zet deze op hoog vuur en doe er wat olijfolie in. Bak de varkenshaas op hoog vuur rondom bruin. Zet het vuur dan laag en laat ze nog 10 à 15 min garen in de pan. Haal de varkenshaas uit de pan en pak deze in aluminiumfolie in.

Zet de pan terug op het vuur en bak de katenspek op middelhoog vuur uit. Zet het vuur iets lager en fruit de ui en knoflook. Doe de tomatenpuree in de pan en fruit deze even mee. Voeg de champignons toe en bak deze half, voeg dan de wortel, sperziebonen, paprika en kervel toe. Breng alles op smaak met peper, zout en eventueel andere kruiden naar smaak. Voeg de bouillon toe en plaats de deksel op de pan. Laat het geheel onder af en toe roeren in 10 minuten gaar sudderen.

Doe de bloem in een klein kommetje en doe hier wat vocht uit de pan bij. Meng dit tot een glad papje en voeg het toe aan de pan om de saus te binden.

Doe de varkenshaas erbij en laat het geheel op het kleinste vlammetje nog 20 minuten doortrekken.

Gezond recept



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 zegt 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. Mijn Positieve Gezondheid (MPG) 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 de test invullen? Dan kun je bij het Sociaal Team terecht. Zij zijn getraind om je te helpen de test in te vullen. Neem contact op via www.sociaalteam-maastricht.nl of 06 - 46 00 36 24 of loop binnen aan de Kasteel Schaloenstraat 54 op maandag en woensdag tussen 10.00 en 11.00 uur.



Mindfulness

door Mischa Deusings-Klerks

Het leven is voor de een een opeenvolging van benauwende verplichtingen, voor de ander een opeenvolging van eenzame momenten. De maatschappij waar we in leven is voornamelijk individualistisch en gericht het nastreven van eigen geluk.

Door elke dag een beetje meer bij jezelf te komen, train je je aandacht in het NU, kun je stress verminderen en je meer ontspannen voelen.

Dan kan met simpele oefeningen.

Bijvoorbeeld:

Je wilt nog gauw ergens naar toe en komt vast te zitten in het verkeer. Je haalt nog even een snelle boodschap en de wachtrij bij de kassa schiet maar niet op. De kinderen luisteren weer niet, willen alles zelf doen.

Een reactie kan zijn dat je je gaat ergeren en boos wordt. Dat zorgt voor stress. Je kunt het moment ook anders bekijken en zien als een rustmomentje voor jezelf, om je heen kijken wat er gebeurt.

Voel je lichaam, voel je hartslag, voel je voeten op de grond, voel je buik, voel je armen, voel hoe je zit of loopt. Besef wat je lichaam allemaal voor je doet, zonder je ooit om een wederdienst te vragen. Wees dankbaar voor alles wat je kunt en doet met behulp van je complexe en kostbare lichaam.

OPEN your mind

SOCIAAL TEAM

Limmel-Nazareth

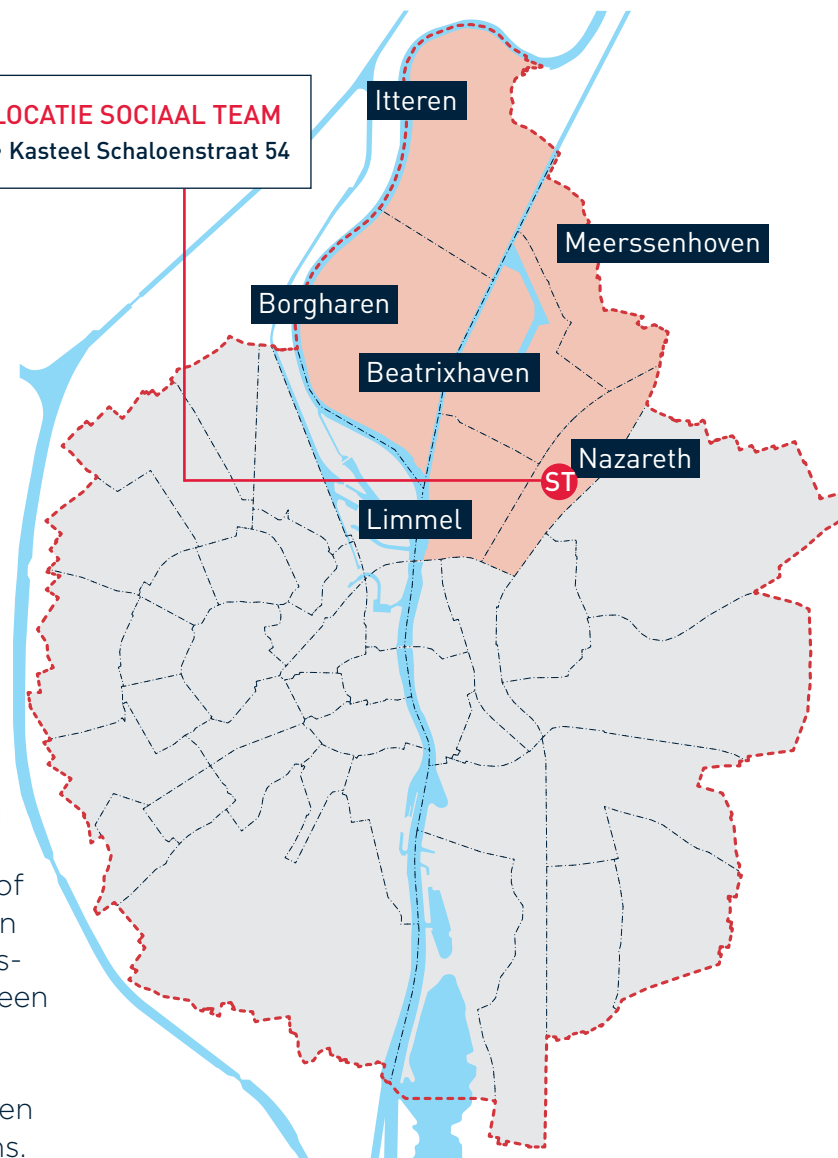
Wie zijn dat en wat doen ze eigenlijk? Even voorstellen: Pieter, Tom, Hesther, Ellen, Margot, Mischa, Bonnie, Lonneke, Margot en Yves. Allemaal betrokken bij de wijk... jullie wijk!

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 Kasteel Schaloenstraat 54 in Nazareth. We zijn er van 10.00 tot 11.00 uur. **Wees welkom!**

LOCATIE SOCIAAL TEAM
• Kasteel Schaloenstraat 54



CONTACTGEGEVENS

Gezonde Gazet
Kasteel Schaloenstraat 54
6222 TP Maastricht
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