

Zorgen en meedoen in de gemeente Heerlen

Januari 2016



Gemeente Heerlen



Voorbeelden

buurtsteun verzameld



**Zo doen wij
dat in Mariarade en Maria-
Gewanden**

Wie: Jeu Extra

Leeftijd: 72 jaar

Woont in: Mariarade

Helpt mee: als voorzitter van de buurtvereniging en van de samenwerkende verenigingen in Mariarade.

Zijn buurtsteun: "Mariarade heeft een sterk vrijwilligersnetwerk. Dat zie je ook aan de vele activiteiten die wij in de buurt organiseren en hoeveel mensen, jong en oud, elkaar daarbij ontmoeten. Onze eigen club alleen al telt 70 actieve vrijwilligers. Daarin zijn allerlei professionals vertegenwoordigd, van verzorgers en verplegers tot administratieve mensen, timmermannen en stukadoors. Samen kunnen wij naast de organisatie van gezellige activiteiten dus nog veel meer voor de inwoners van onze buurt betekenen. Een klusje in huis. Een handje hulp bij het snoeien van de haag. Hulp bij het invullen van lastige formulieren. Maar ook voor een boodschap, als u zelf de deur niet uit kan of gewoon een gezellig kopje koffie. Vraag het ons gerust!"

Wij zijn Heerlen.

Buurtsteun in Mariarade
en Maria-Gewanden
**Wij helpen
u graag!**



Zowel in Marlarade als in Marla-Gewanden is een buurt-organisatie actief waarvoor veel buurtbewoners zich met hart en ziel inzetten: om activiteiten te organiseren. Om zich sterk te maken voor speelvoorzieningen. Of om mee te denken aan de toekomst van de buurt. Aan actieve vrijwilligers kortom géén gebrek. Hier ziet u wat enkele van hen als buurtsteun voor u kunnen betekenen.

Het perfecte maatje Marianne Isenbroghs runt de seniorengroep en de kidsclub in Marla-Gewanden: ouderen en kinderen kunnen op haar rekenen.

"Ik wil er zijn voor mijn buren. Plus: ik ben dol op kinderen. Voor mij is het dan ook een kleine moeite om de buurkinderen een keertje naar bed te brengen als hun ouders dat vanwege omstandigheden zelf niet kunnen doen. Of om hen van school te halen. En zo draai ik ook een wasje voor een buur als daar de wasmachine kapot is. Ik weet dat mijn buren mij ook helpen als ik een keer omhoog zit."

Jeu van der Lingen is als voorzitter van de HBV Groot Hoensbroek een ideale 'matchmaker': hij brengt partijen bij elkaar.

Met het project 'Onze buurt' hebben we laten zien dat we veel kunnen bereiken als we samen de schouders ergens onder zetten. De opgeknapt portieken en bankjes, de prullenbakken die buurtbewoners zelf leeg maken, de vogelhuisjes: samen komen we ver. Nu pakken we de winst, want behalve een leukere buurt heeft de samenwerking voor korte lijnen gezorgd. Alle partners zitten met elkaar aan tafel om te bespreken wat er leeft in de buurt. Waar ondersteuning nodig is, wordt deze meteen geregeld!"

Jolanda Ermers zoekt de verbinding in de buurt van het Mijnspoor.

"Ik vind het prettig dat de mensen hun ogen en oren open voor elkaar houden. Als iemand op vakantie is, wordt er op het huis gelet. Zo eenvoudig kan het zijn. Sinds de buurt weet dat ik actief ben in de buurt, spreken mensen mij aan. De een heeft een klusje. De ander klaagt over hondenpoep, weer een ander heeft spullen over. Ik probeer mensen aan elkaar te verbinden: het klusje verwijst ik naar de buurthulp, de hondenpoep naar de stadswacht. En degene die de spullen over heeft, verwijst ik naar SOEK. Vanuit de buurtorganisatie hebben wij een groot netwerk: iedereen kan daarvan profiteren."

Dorles Janssen runt kringloopwinkel SOEK aan de Hoofdstraat: hier ontstaat een centraal punt voor buurtsteun.

"Bij SOEK verkopen wij tweedehands spullen. Negen vrijwilligers helpen mee in onze kringloop, maar zij steken ook steeds vaker de handen uit voor de buurt. Precies zoals ik dat bij de start van SOEK voor ogen had. Koopt een klant een lamp bij ons maar hij kan hem zelf niet ophangen, dan is er altijd een helpende hand in de buurt. Krijgen we iets leuks binnen voor de kids, dan schakelen we meteen de kidsclub van de buurtorganisatie in. Binnen Soek worden niet alleen mensen en spullen aan elkaar verbonden maar ook mensen en activiteiten. Zo zijn we ook een inzamelpunt voor plastic doppen die helpen bij de training van een blinde geleidehond. Zo helpen we elkaar. Veel mensen komen een kopje koffie drinken in onze winkel. Dan komen al snel de vragen: voor een vertaling of over een instantie. Geen vraag is ons te gek. Integendeel. Wij helpen onze buren graag en zien met trots dat onze vrijwilligersorganisatie zoveel voor de buurt kan betekenen."

Jeu en Ria Extra organiseren de klensclub van Marlarade: als iemand een paar keer overslaat, trekken zij aan de bel.

"De klensclub van Marlarade is populair. Elke week ontvangen wij 120 klensers. De meesten komen op eigen gelegenheid, maar wekelijks krijgen wij wel een telefoontje van iemand die zonder vervoer zit. Wetende hoe belangrijk het klenuitje voor senioren is, maken wij graag een rondje door de buurt om mensen op te halen. Komt iemand een paar keer niet, dan nemen wij contact op. Dan blijkt dat iemand bijvoorbeeld niet kan komen omdat de partner niet alleen kan blijven. Nou, dan komt de partner toch mee! Doordat je elkaar na zoveel jaren kennen goed kent, bestaan bij ons geen problemen maar alleen oplossingen. Met de vrijwilligers van onze buurtorganisatie gaan we bekijken hoe wij deze oplossingen nog breder kunnen inzetten, zodat iedereen in de buurt vooruit kan. Als dat nodig is met een beetje steun van de buren."

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere buren die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!



Zo doen wij dat in Nieuw-Lotbroek

Wie: Robert Lavicka

Leeftijd: 48 jaar

Helpt mee: aan de opbouw van buurtsteun voor Nieuw-Lotbroek

Zijn buurtsteun: "Wij juichen het idee enorm toe: dat burens elkaar helpen als zij wat hulp kunnen gebruiken. Bijvoorbeeld om een keertje mee naar de apotheek te gaan of voor een klein klusje in huis. Een vraag aan je buurman of buurvrouw is zo gesteld, denk je. Maar in de praktijk is dit voor veel mensen best lastig. Om de drempel te verlagen willen wij op straatniveau ontmoetingen organiseren. We denken hierbij aan het idee van een 'eendagscafé'. Dan nodigen we de hele straat uit om onder het genot van een kopje koffie en een stuk vlaai samen te bekijken hoe het ervoor staat. Moet er iets beter in de straat, kan iemand wel wat hulp gebruiken of wil je zelf helpen? Alle ideeën van, voor en door de buurt zijn welkom."

Wij zijn Heerlen.

Wiegende start voor buurtsteun in Nieuw-Lotbroek
Een veilige buurt staat op nummer één



De gedachte dat burens iets voor elkaar willen betekenen komt in Nieuw-Lotbroek niet uit de lucht vallen. Eerder dit jaar is op initiatief van de bewoners een buurtpreventienetwerk opgericht. "Met bijna de hele buurt hebben we gesprekken gevoerd en veel mensen dragen nu ook zelf verbeterpunten aan", zegt coördinator Patrick Essers. "Iedereen wil zich prettig voelen in Nieuw-Lotbroek. Die samenwerking biedt een prima basis voor nieuwe buurtinitiatieven."

De oprichting van het buurtpreventienetwerk volgt op een inbraakgolf in 2014. In overleg met de wijkagent en Alcaender besloten bewoners actiever samen te werken aan een veilige buurt. Patrick Essers: "Sinds afgelopen zomer lopen we regelmatig met een clubje van tien man door de wijk om plekken te bekijken waar bijvoorbeeld sprake is van overlast, een verwaarloosde tuin, slecht onderhouden plantsoenen, slechte verlichting of waar ingebroken is. Samen met de bewoners kijken we wat we kunnen doen om de situatie te verbeteren."

Blauw hesje

De aanwezigheid van het in blauwe hesjes gehulde buurtpreventieteam blijft niet lang onopgemerkt in de buurt. "Al snel spraken mensen ons aan om zelf verbeterpunten aan te dragen", vervolgt Robert Lavicka. "Dan staat ergens bijvoorbeeld een bankje maar ontbreekt een prullenbak. Het rondslingerende afval geeft meteen een negatieve indruk, terwijl het probleem met een eenvoudige prullenbak verholpen is. Daar zorgen we dan voor. En zo zetten we ook samen de schouders eronder als iemand zelf zijn tuin niet kan onderhouden."

De sfeer in een straat verandert meteen als zo'n tuin er beter bij ligt. "De resultaten mogen er zijn. De WhatsAppgroep van het buurtpreventienetwerk kent al 35 leden die in vrijwel elke straat een oogje in het zeil houden. Patrick Essers: "Deze samenwerking heeft al de nodige successen opgeleverd. Daarnaast vragen bewoners ons ook om advies om bijvoorbeeld hun hang- en sluitwerk aan te passen, zodat het huis voldoet aan het Politiekeurmerk Veilig Wonen. Het buurtnetwerk wordt zo alleen maar groter en steviger."

Basis voor Buurtsteun

Mia van der Lande is lid van het buurtpreventieteam. "Ik woon pas twee jaar in Nieuw-Lotbroek in een straat met veel senioren", vertelt zij. "Voor mijzelf maar ook voor mijn burens doe ik graag wat ik kan om de veiligheid te vergroten. Het leuke is dat je je burens in het overleg meteen beter leert kennen. Waar het nodig is helpen we elkaar. Als iemand bijvoorbeeld op vakantie gaat, leggen we op elkaars huis. En als iemand even de deur niet uit kan, neemt de buurvrouw de boodschappen mee. Dit is precies wat buurtsteun in Nieuw-Lotbroek wil bereiken. Dat burens op elkaar letten en elkaar een handje helpen."

Eendagscafé

Op de voorpagina van deze krant heeft u kunnen lezen dat de werkgroep buurtsteun het idee van een 'eendagscafé' gaat uitwerken. In elke straat wil de werkgroep voor één dag een ontmoeting organiseren om vraag en aanbod voor buurtsteun in kaart te brengen. Een eendagscafé in een caravan bij u in de straat, in de schuur van de buurman, of een andere lege ruimte? Houd uw brievenbus in de gaten over de komst van deze bijzondere happening naar uw straat.

Wensdag

Nog zo'n bijzonder initiatief in Nieuw-Lotbroek. Vanuit de wijk rijdt de Wensbus ouderen of mensen die slecht ter been zijn voor slechts €1,50 per enkele rit naar locaties in heel Hoensbroek en het ziekenhuis. Achter het stuur zitten vrijwilligers. In het afgelopen jaar maakte de Wensbus liefst 4000 ritjes! Kan de Wensbus ook voor u iets betekenen? Bel dan op werkdagen tussen 14.00 en 17.00 uur met 06 -126 149 19. Bel op tijd, want uw rit moet natuurlijk wel ingepland worden.

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere burens die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!

burens op elkaar letten en elkaar een handje helpen."



Zo doen wij dat in Hoensbroek-Centrum en De Dem

Wie: Theo en Helena Verweij

Leeftijd: 67 en 61 jaar

Woont in: Hoensbroek-Centrum

Helpen mee: in de soos van het Breukerhoes

Hun buurtsteun: "Toen onze moeder bij ons in huis woonde, gingen we bijna elke dag even met haar naar de soos in het Breukerhoes. Het was haar uitje. Zó belangrijk. Toen de soos weg dreigde te vallen hebben wij namens de buurtstichting onze schouders onder de organisatie gezet. Want juist voor senioren die moeilijk buiten komen en daardoor veel alleen zijn, is de soos de enige plek waar zij elkaar nog kunnen ontmoeten. Samen met vele vrijwilligers organiseren we nu elke dag van de week een leuk programma voor senioren. En minstens zo belangrijk, doordat we elkaar zo vaak zien is de drempel laag om ons ook andere vragen te stellen. Zo ontstaat buurtsteun. Wij helpen graag."

Wij zijn Heerlen.

We doen het voor álle senioren



De gedachte dat burens iets voor elkaar willen betekenen komt in Nieuw-Lotbroek niet uit de lucht vallen. Eerder dit jaar is op initiatief van de bewoners een buurtpreventienetwerk opgericht. "Met bijna de hele buurt hebben we gesprekken gevoerd en veel mensen dragen nu ook zelf verbeterpunten aan", zegt coördinator Patrick Essers. "Iedereen wil zich prettig voelen in Nieuw-Lotbroek. Die samenwerking biedt een prima basis voor nieuwe buurtinitiatieven."

Wat kunt u zoal doen in de soos van het Breukerhoes? "Iedere ochtend kunnen mensen samen een kopje koffie drinken", somt Theo Verweij op. "Op zondagochtend hebben we frühshoppen met leuke muziek. En op maandagmiddag en dinsdagmiddag is er een spellen- en knutselmiddag. De ene middag wordt er gezellig gekeurd of spelen we rummikub. De andere keer gaan we handwerken of knutselen. De spullen die we hierbij maken gaan meestal in de verkoop. Van de opbrengst organiseren we dan een leuk uitje, zoals een high tea of lunch in een restaurant in de buurt. Elke derde woensdag van de maand organiseren we tenslotte een kienavond. Voor veel senioren is dit nog altijd het meest favoriete spel."

Fit

Twee keer per week kunnen senioren in het Breukerhoes aan een actief leven werken tijdens de senioren gym. Helena vertelt: "Bewegen is goed voor iedereen maar zeker voor ouderen. Je blijft fit en zorgt voor soepele spieren. Ik heb mij onder begeleiding van een fysiotherapeut verdiept in een goed beweegprogramma voor ouderen. Met dit certificaat mag ik les geven. Dat is ongelooflijk leuk om te doen. Zowel op woensdag als op vrijdag zijn nog enkele plaatsen vrij. De les vraagt energie maar mensen keren daarna met nog meer energie terug naar hun appartement. Je voelt je een stuk fitter."

Hoeskamer

Tot slot kunt u in de soos deelnemen aan gezellige activiteiten als samen eten, bijeenkomsten rond de feestdagen en leuke uitstapjes naar bijvoorbeeld het theater of verder, een dagje Ruhrsee. Theo en Helena zijn zo'n 30 uur per week in de weer voor de soos. "Wij komen graag op voor ouderen en vinden het leuk om hen buitenshuis gezelligheid te bieden. Daar staat de Soos van het Breukerhoes bekend om: in onze 'hoeskamer' voelt iedereen zich welkom."

"In de vertrouwde sfeer durven mensen ons ook vragen te stellen en hulp te vragen. Wij kunnen goed luisteren en hebben een groot netwerk dat wij kunnen inschakelen om vragen te beantwoorden. Soms is het probleem zo verholpen en gaan wij zelf aan de slag. Toen UPC overstapte op Ziggo hebben wij bijvoorbeeld tientallen tv's opnieuw geïnstalleerd. Maar als dat nodig is, kijken wij verder om professionele ondersteuning in te schakelen. Zo kunnen we elkaar in Hoensbroek goed helpen."

Het programma in het kort

- koffiedrinken (ma t/m vr van 10.00 uur tot 12.00 uur)
- handwerken en spelletjes (ma en di van 14.00 tot 16.00 uur)
- senioren gym (wo van 14.00 tot 14.30 en vr van 10.30 tot 11.00 uur)
- frühshoppen (zo van 10.00 tot 13.00 uur)
- samen eten (2x in de maand van 17.00 tot 19.00 uur)
- kienen (iedere 3e woensdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur)

U vindt de Soos in het Breukerhoes aan de Marktstraat. Vindt u het lastig om de eerste keer over de drempel van de soos te stappen? Vraag dan iemand mee. De ervaring leert dat iedereen daarna heel graag terugkomt. Dus doen!

Voor meer informatie belt u Helena en Theo Verweij, via 06 - 14 21 32 48.



**Zo doen wij dat in Vrieheide -
De Stack**

Wie: Elly en Frans van Eijden

Leeftijd: 67 en 70 jaar

Helpen mee: als organisatoren van de wekelijkse kienmiddag in buurtcentrum 't Heitje

Hun buurtsteun: "De kienclub is belangrijk voor veel senioren uit de buurt. Wij helpen met de organisatie. We halen de boodschappen en de prijzen en als het nodig is, halen we ook de kieners op die zelf niet naar 't Heitje kunnen komen. Het is soms best pittig maar ook heel waardevol werk. Als iemand een of twee kienmiddagen overslaat, bellen wij op om te vragen of er iets is. Een kleinigheidje, maar zo kun je wel voor elkaar zorgen. Soms staat de telefoon roodgloeiend bij ons. Geen probleem. Wij helpen de mensen in de buurt die wel wat hulp kunnen gebruiken graag."

Wij zijn Heerlen.

**‘Wij vinden het vanzelfsprekend
om te helpen’**



In Vrieheide is buurtsteun in ontwikkeling. De eerste belangrijke stap is gezet. Verschillende organisaties en actieve vrijwilligers willen meehelpen om buurtsteun vorm te geven. Ook Elly en Frans van Eijden doen mee. “Wij zetten ons sowieso al graag in voor de wijk. Niet omdat het moet of omdat wij iets bijzonders willen, maar omdat wij het heel normaal vinden om anderen te helpen.”

Buurtcentrum 't Heitje is het hart waar veel activiteiten voor en door de inwoners van Heerlen-Noord plaatsvinden. Elke donderdag zijn Elly en Frans hier in de weer voor de wekelijkse kienmiddag. Deze is onmisbaar geworden voor een vaste club van meer dan 50 senioren. “De dag start voor ons met boodschappen doen. De kaarten, prijzen, versnaperingen: alles moet ingekocht worden”, vertelt Elly. “Het liefst zo goedkoop mogelijk, want we willen de prijzen laag houden zodat zo veel mogelijk senioren mee kunnen doen. Frans haalt daarnaast ook nog mensen op die op eigen gelegenheid niet naar 't Heitje kunnen komen. Wij doen dit graag, want de mensen die minder mobiel zijn en daardoor minder vaak buiten komen, genieten des te meer van het middagje uit.”

Hand- en spandiensten

Vreemd genoeg heeft Frans zelf niets met kienen. “Ik ben er voor de hand- en spandiensten”, lacht hij. “Er is altijd wel een klusje te doen. Ik heb bijvoorbeeld altijd een moertje in mijn jaszak zitten om een losse remkabel aan een rollator vast te zetten. En zo weten de mensen ons ook te vinden voor administratieve vragen, zoals het invullen van de belastingformulieren. Of als er iets opgehangen moet worden of als de wasmachine stuk is: meestal lukte het me wel om het weer te maken. Toen UPC naar Ziggo overstapte stond de telefoon bij ons roodgloeiend. Tientallen kennissen heb ik geholpen met de installatie. De een vindt dat druk, ik vind het leuk.”

Ouder worden

Behalve de wekelijkse kienclub organiseren Frans en Elly in 't Heitje ook bijeenkomsten voor senioren rond feestdagen zoals kerst, carnaval en Pasen. Elly: “We hebben het leuk met z'n allen. Dat is het allerbelangrijkste.”

Maar doordat we elkaar wekelijks zien, kunnen we elkaar ook een beetje in de gaten houden. We worden allemaal ouder. Als iemand achteruitgaat, kun je makkelijker helpen. En omdat we elkaar kennen, kun je ook makkelijker om hulp vragen. Dus als er iets is: vraag het ons gerust!”

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en ‘informele’ hulp wordt in Heerlen geleverd door ‘Buurtsteunen’. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere bureaus die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!

Informeer eens in 't Heitje of Buurtsteun ook iets voor u kan betekenen? Of misschien wilt u zelf een steentje bijdragen als buurtsteun? Neem dan contact op met Ed Hoogenboom, opbouwwerker van Alcander via 06 – 53 31 64 21 of ehoogenboom@alcander.nl.



**Zo doen wij dat in
Heerlerheide en Passart**

Wie: Fred Pol

Leeftijd: 58 jaar

Helpt mee: in het Plateintje

Zijn buurtsteun: "Eerst zat ik in het actiecomité voor het behoud van het Plateanplein. Toen dat gelukt was, werd ik gevraagd om mee te helpen om een invulling te geven aan het Plateintje, de 'hoeskamer' van de buurt. Dat was wel een omslag. Ik was gewend om tegengas te geven, nu moest ik helpen met opbouwen. Maar na een paar weken had ik de smaak te pakken. Ik merkte dat wij met onze hulp en activiteiten iets waardevols gingen betekenen voor heel veel mensen in de buurt. De dinsdagavond is mijn avond: dan koken we voor een club van 30 mensen. Elke week is het gezellig. Ik zou het voor geen goud meer willen missen. De dankbaarheid die ik terugkrijg van mijn burens is voor mij belangrijker geworden dan elke betaalde baan."

Wij zijn Heerlen.

Koken in het Plateintje



Fred Pol is Buurtsteun voor Passart. Elke dag van de week is hij in de weer voor het Plateintje. Maar als buurtsteun is hij ook minder zichtbaar actief in de buurt. Bijvoorbeeld voor de senioren. Zij kennen Fred en vinden het daardoor makkelijker om hulp vragen. Fred vindt het prima. "Voor mijn burens en buurt is mij niets te veel", zegt hij. "Inmiddels weet ik ook hoe belangrijk zelfs de kleinste klusjes voor hen zijn. Dit werk wordt zó gewaardeerd!"

Op maandag opent en sluit Fred het buurthuis op de hoek van de Acaciastraat en het Plataanplein voor de senioren die er samen knutselen. De woensdag is het Plateintje the place to be voor de 'Kidzklup'. Op donderdag staat er een buurtontbijt samen met klanten van Radar op het programma. En op vrijdag wordt er weer lekker geknutseld en gehandwerkt door de senioren.

Gezellig afwassen

Voor ál die activiteiten levert Fred hand- en spandiensten. Maar op dinsdag is hij zelf aan zet met zijn kookclub.

"De dag van tevoren doen we de boodschappen. Vaak sta ik op dinsdag dan al om zes uur 's ochtends thuis in de keuken om de gerechten voor te bereiden", vertelt Fred. "Rond half vier 's middags komen mijn vaste kookhulpen in het Plateintje en beginnen we met koken. Alles staat dan lekker klaar als even later onze gasten binnenstromen om samen te genieten van een gezond driegangsmenu; voor veel mensen is dit vaak de enige warme maaltijd in de week. Maar dat is niet het enige dat telt. De kookclub is gezellig. Iedereen doet mee, zelfs met de afwas. En pas rond een uur of acht gaan de meesten weer naar huis. Elke week. Een teken dat de mensen de avond op prijs stellen."

Lage drempel

Met 30 vaste eters op dinsdag zit de kookclub op zijn maximum. "Meer mensen mogen er om veiligheidsredenen niet in", legt Fred uit. "Maar dit aantal is ook het maximum voor de vrijwilligers. Ik denk dat de mensen graag naar ons toe komen vanwege de huiselijke sfeer. De drempel om binnen te komen is letterlijk én figuurlijk laag. Dat merk je ook aan de vragen die ons gesteld worden, want tijdens het koken en het eten heb je het natuurlijk over van alles en nog wat."

Mensen komen met elkaar in contact, spreken iets af en helpen elkaar ook. Regelmatig komt er een vraag op mijn bordje terecht. Ik klus zo heel wat af in de buurt: een meubelstuk verschuiven, een klusje in de tuin, een schilderij ophangen: ik vind het geen moeite. En als het mij niet lukt, gaan we naar de burens en schakelen we de buurthulpen in."

In korte tijd heeft het Plataanplein zich ontwikkeld tot het sociale hart van Passart. Precies zoals de buurt dat een paar jaar geleden, toen Passart zich sterk maakte voor behoud van het Plataanplein, voor ogen had.

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere burens die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!



Zo doen wij dat in Heksenberg, Rennemig en Beersdal

Wie: Jacqueline Kutin

Leeftijd: 50 jaar

Woont in: Rennemig

Helpt mee: met de Belfo's, het buurtcomité van en voor bewoners van Belemnieturf en Fossielenerf

Jacqueline's buurtsteun: "De Belfo's organiseren al jaren leuke activiteiten voor met name de kinderen in Rennemig. Ook houden we elk jaar een grote schoonmaakactie in de wijk. We doen het samen. Maar een gemeenschappelijke ruimte hadden we niet. Daarom vergaderden we altijd bij iemand thuis. Dat is natuurlijk niet ideaal. Wij zijn dan ook ongelooflijk gelukkig met die prachtige ruimte die Ikea en basisschool Mijn Spoor hebben ingericht voor de wijk. Hier kunnen we meer organiseren, ook voor volwassenen en voor onze senioren. We kunnen er meer mensen en initiatieven bij elkaar brengen, waardoor we met z'n allen nog meer voor de buurt kunnen betekenen."

Wij zijn Heerlen.

A middle-aged man with grey hair and a friendly smile is wearing a white long-sleeved shirt. He is holding a large red ball in front of him, which has the word 'FAMILIE' written on it in black capital letters. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting with some greenery and a brick wall visible on the left.

Nieuwe gemeenschappelijke
**ruimte voor Rennemig en
Beersdal Het sociale hart
van de wijk**

Rennemig is een parel rijk. In basisschool Mijn Spoor is met hulp van Ikea een multifunctionele ruimte voor de buurt ingericht. Directeur Lambert Dumont is erg blij met de aanwinst: "De school is het enige publieke gebouw in Rennemig; verder is er niets waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Ikea sponsort goede doelen en hoorde van ons initiatief om de deuren te openen voor de buurt. Zij hebben de ruimte volledig voor ons ingericht. Het is fantastisch geworden."

Verschillende organisaties ontmoeten elkaar in de school. Lambert Dumont: "Ouders van kinderen op Mijn Spoor benutten de ruimte als koffieruimte. Dit is belangrijk voor het ontstaan van gemeenschappelijke initiatieven voor zowel de school als voor de buurt. De Belfo's gebruiken de ruimte voor vergaderingen en als uitvalsbasis voor activiteiten, zoals de Halloweenocht en de opschoonactie."

Alexander start er een voorleesclub voor kleine kinderen. En dan zijn we nog bezig met een knutselclub voor senioren, activiteiten voor kinderen, een speelkamer voor peuters en meer. Deze ruimte heeft alles in zich om het sociale hart van Rennemig te worden. Ook voor buurtsteun. Want waar mensen samenkomen is de stap naar er zijn en iets betekenen voor elkaar sneller gezet."

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere bureaus die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!

Buurtsteun voor Heksenberg

Ons kent Ons

Ton van Ham (69) en Wim Packbier (69) kennen elkaar sinds de lagere school. De een woont wel nog in Heksenberg, de ander al lang niet meer. Maar voor beiden is de wijk thuis. "Daar doen wij alles voor." Dit najaar pakten de twee zich samen om het houtwerk van de H. Gerardus Majella kerk in Heksenberg te schilderen. Noem deze buurtactie gerust een staaltje buurtsteun avant la lettre.

"De saamhorigheid is van oudsher groot in Heksenberg", zegt Ton van Ham. "De wijk telt liefst 40 verenigingen. Daar dragen bijna 3000 mensen een steentje aan bij, zelfs mensen die niet meer in de wijk wonen. Alle verenigingen zijn met elkaar verbonden via de Samenwerkende Vereniging SAVE Heksenberg. In deze 'koepel' kent iedereen elkaar en komen vraag en aanbod van hulp op een heel natuurlijke manier bij elkaar. Regelmatig gaan de handen uit de mouwen voor een buur: voor een verhuizing, omdat de tuin een keer goed onderhouden moet worden terwijl de eigenaar dat zelf niet kan. Of om een buurtfeest te organiseren. Ik sta bekend als de techneut van de wijk: als iets met elektra moet gebeuren, weten ze mij te vinden."

Daar is thuis

"De klus voor de kerk hebben wij met plezier gedaan", vervolgt Wim Packbier. "Het bisdom had geen budget. Dus zijn we zelf aan de slag gegaan. Allereerst met twee collectes om geld in te zamelen, onder andere tijdens de koempelmis die Heksenberg tijdens de Summerparty in het kader van het Jaar van de Mijnen heeft georganiseerd. Want als vrijwilligers wilden wij best het voorwerk doen, het schilderwerk moest perfect door een professional gebeuren, omdat de kerk een belangrijk monument is voor de wijk. Voor de meeste inwoners van Heksenberg liggen er mooie herinneringen. Maar de kerk is ook een herkenningspunt: vanuit de verte zie je de toren staan en weet je dáár is thuis."

Heeft u misschien een vraag aan de 'handige handen' van Heksenberg? Vraag het eens aan een bekende uit de buurt of aan iemand in uw vereniging. De weg naar buurtsteun is in Heksenberg snel gevonden.



**Zo doen wij dat in Zeswegen,
Eikenderveld en Nieuw-
Husken**

Wie: Tini Somers

Leeftijd: 79 jaar

Woont: in haar ouderlijk huis in Eikenderveld

Helpt mee: als collectant, vrijwilliger bij de Zonnebloem en vrijwilliger in het Markieshuis

Tini's buurtsteun: "Ik sta graag klaar voor Eikenderveld. Elke donderdag verzorg ik met een team vrijwilligers de koffieochtend in het Markieshuis. Rond een uur of twaalf serveren we soep en een broodje. Voor nog geen tweeënhalve euro hebben de dames koffie gedronken en iets warm gegeten. Aan tafel wordt over veel gesproken. Ik kan natuurlijk niet alle problemen oplossen maar ik probeer mensen wel te adviseren. Of ik verwijs hen naar iemand die hen verder kan helpen. In Eikenderveld hebben we altijd voor elkaar klaargestaan. Ik doe wat ik kan om die saamhorigheid vast te houden en geniet zelf mee van de gezelligheid. Kom mij en veel vrouwen in Eikenderveld daarom niet aan onze koffieochtend op donderdag. We willen de ontmoetingen en elkaar niet missen."

Wij zijn Heerlen.



Bewoners Parallelstraat ontwerpen, maken en
beheren 'hun' speelplein

**'Drie keer per jaar doen we het
hele feest dunnetjes over'**

In Elkenderveld ligt een stevige basis voor buurtsteun. De wijk telt ongeveer 100 vrijwilligers die de handen uit de mouwen steken bij de organisatie van activiteiten voor en door de wijk. Ook ligt in Elkenderveld de klem van 'Zelfbeheer', waarbij de gemeente bewoners uitnodigt om zelf na te denken en mee te werken aan het verbeteren van de woonomgeving. Het speelplein aan de Parallelstraat is hier een mooi voorbeeld van.

Marjan Franssen woont sinds 1984 aan het woonerf aan de Parallelstraat. Zij is een van de initiatiefnemers van het speelplein. "We ergerden ons al jaren aan de bloembak voor onze deur die helemaal dichtgegroeid was", vertelt zij. "Op een gegeven moment zijn we met enkele burens bij elkaar gaan zitten en hebben we samen een idee uitgewerkt voor een nieuwe invulling van het plantsoen. Maar daar bleef het niet bij. We hebben meteen ook de buurt gemobiliseerd om mee te helpen bij de aanleg. De animo om mee te helpen overtrof onze stoutste verwachtingen. En ook bij de opening van het nieuwe speelplein waren meer dan 100 burens van de partij."

Onze plek

De afspraak met de gemeente was dat de bewoners het plein niet alleen zelf zouden aanleggen maar ook zelf zouden beheren. Marjan Franssen: "Ook dat gaat boven alle verwachtingen goed. Omwonenden houden haast automatisch een oogje in het zeil. Als er iets niet pluis is, grijpt iemand in. Verder trekken we minstens drie keer per jaar alles uit de kast voor groot onderhoud. Iedereen en ook veel kinderen doen dan weer mee. Vanaf dag één voelt het parkje écht als ons plein. Daar is niets aan veranderd."

Buurtsteun

De vele vrijwilligers in Elkenderveld vormen een mooie basis voor buurtsteun. Veel mensen weten elkaar of een vrijwilliger van de Wijkraad te vinden. Bijvoorbeeld als zij een handje hulp nodig hebben bij een klusje in huis, of om een boodschap te doen als je zelf even de deur niet uit kan. Heeft u een vraag maar u weet niet bij wie u terecht kan?

Vraag het eens een bekende uit de buurt. Of loop een keer binnen in het Markieshuis. Hier vindt u altijd wel iemand die u verder kan helpen. Ook als u zelf iets wil betekenen als buurtsteun. Want er zijn natuurlijk altijd extra handen voor de buurt welkom!

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere burens die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!

Dé plek voor buurtsteun in Zeswegen en Nieuw-Husken

Heksenketel

In Zeswegen bevindt zich een vorm van buurtsteun die er al was lang vóórdat het woord 'buurtsteun' bestond. Het gaat natuurlijk om de Heksenketel. Een baken van rust, vertrouwen en gezelligheid waarin vrouwen uit verschillende culturen en in alle leeftijden andere vrouwen helpen. De vrouwen vangen elkaar op, helpen elkaar met de opvoeding, bieden steun aan elkaar, helpen elkaar zich te ontplooiën en organiseren samen ook leuke activiteiten. Geen dure uitjes maar een gevarieerd aanbod dat voor elke beurs te behappen is.

Heeft u een vraag, bijvoorbeeld over de opvoeding? Kunt u wel wat ondersteuning gebruiken of wilt u iets betekenen voor andere vrouwen die hulp nodig hebben? Loop dan eens binnen in de Heksenketel aan de Mijntzellaan 6.



**Zo doen wij dat in Grasbroek,
Musschemig en Schandelen**

Wie: Pascal Reisig

Leeftijd: 51 jaar

Helpt mee: als vrijwilliger voor wijksteunpunt Molenwei

Zijn buurtsteun: "Twee dagen per week ben ik chauffeur in de BEA-auto van Meander. Dan haal ik eerst de boodschappen voor het wijksteunpunt. Daarna haal ik de mensen thuis op die hier deelnemen aan een activiteit en er op eigen gelegenheid niet kunnen komen. Na het eten, kienen of sjoelen breng ik hen natuurlijk ook weer veilig thuis. En soms neem ik een boodschapje voor hen mee. Ik vind het heerlijk om met al die mensen te kletsen. Want vooral veel ouderen komen anders bijna niet meer buiten en onder de mensen. Daarnaast werk ik mee aan het muziekproject van Baanbrekend Werk. Elke dag merk ik dat ik iets voor anderen kan betekenen. Dat heeft mij zelf ook veel gebracht: ik voel mij gewaardeerd en tel weer mee."

Wij zijn Heerlen.



Buurtsteun brengt hulpvragen en hulp bij elkaar

De deuren van Molenwei staan open voor iedereen

Ria Koenen woont 30 jaar in Musschemig. Een hechte wijk waar mensen van oudsher elkaar helpen. Ria steekt zelf ook graag haar handen uit de mouwen. “Jaren geleden heb ik besloten dat ik iets voor de wijk wilde betekenen. Ik begon met jeugd- en jongerenwerk. Nu werk ik als activiteitencoördinator mee in de wijk én in het wijksteunpunt Molenwei. Hier is niet één buurtsteun aan het werk, hier vind je er wel 30! Onze vrijwilligers kunnen voor iedereen iets betekenen.”

Wijksteunpunt Molenwei is in vijf jaar tijd uitgegroeid tot een onmisbaar centrum voor ontmoeting, zorg en ondersteuning in GMS. Weller bouwde de accommodatie, Meander regelt er de wijkverpleging en thuishulp voor de buurt. Dicht bij de mensen. In het wijksteunpunt bevindt zich ook een ‘wellnessruimte’ waar mensen verzorgd kunnen worden als dat thuis even niet kan en waar je terecht kunt voor bloedprikken. Ook houdt de wijkverpleegkundige er een inlooppuur voor COPD-patiënten. En samen met Alcander organiseren Meander en de buurtorganisatie er gezellige activiteiten. “Veel bewoners van Molenwei en zelfs van elders in de stad hebben de weg naar Molenwei goed gevonden”, vertelt Ria Koenen. “Vooral de grote feesten, zoals ons carnavalsfeest, zijn in trek.”

Geraniums

Als buurtsteun wil Ria graag een brug slaan tussen het wijkpunt en de rest van de wijk. “Want niet alleen senioren maar iedereen kan in het wijksteunpunt terecht voor ontmoeting, hulp en ondersteuning. Niemand in GMS hoeft achter de geraniums te zitten: iedere dag is er wel iets te doen. We sjoelen, kienen en doen spelletjes. We hebben een koor. Er is een handwerkclub en een gymclub. En voor €7,- kun je in Molenwei een heerlijk driegangenmenu of voor €5,- een hoofdgerecht eten. Dan word je ook nog een thuis opgehaald en weer thuisgebracht. De mensen genieten van het uitje. En soms slaat er zelfs een vonk over, dan worden er twee verliefd.”

Helpen met taal

“Doordat ik ook bij de buurtorganisatie betrokken ben, kan ik hulpvragen en hulp goed bij elkaar brengen. Een oudere Marokkaanse mijnheer had nauwelijks nog contacten buiten de deur. Hij werkt nu in onze keuken en helpt met vertaalwerk. Een andere buurvrouw zat na het overlijden van haar man ineens alleen thuis.

Ze bloeit weer helemaal op als gastvrouw in het wijksteunpunt. En zo krijgen wij ook hulp van vrijwilligers van bijvoorbeeld Russische en Bosnische afkomst: juist in een buurt waarin zo veel nationaliteiten naast elkaar leven, zijn deze buurtsteunen enorm waardevol.”

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en ‘informele’ hulp wordt in Heerlen geleverd door ‘Buurtsteunen’. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere bureaus die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!



Wie: Rabia Nejjar

Leeftijd: 48 jaar

Helpt mee: aan de opbouw van buurtsteun in MSP met de werkgroep allochtone vrouwen.

Rabia's buurtsteun: "De meeste allochtone vrouwen in Nederland zijn in hun land van herkomst opgegroeid in een cultuur waarin het gewoon is dat je voor je ouders, kinderen, familie en burens zorgt. Het idee van buurtsteun past ons dus eigenlijk als een jas. Wij willen heel erg graag iets voor onze burens in MSP betekenen, en dan spreek ik namens veel allochtone vrouwen in de buurt. We kunnen koken, kinderen opvangen van school, ouderen helpen met het invullen van formulieren, meegaan naar de dokter. Samen kunnen we veel voor elkaar in MSP betekenen. We moeten alleen leren om het elkaar te vragen."

Wij zijn Heerlen.

Een goede buur is beter dan een
verre vriend



Elke dinsdagochtend zit een clubje buurvrouwen uit MSP samen aan tafel in The Break. Sinds kort gaat het gesprek over de vraag hoe zij samen met nog eens 25 vrouwen invulling kunnen geven aan hun rol als buurtsteun voor MSP. Want het doel staat voor de dames vast: zij willen graag meer betekenen voor burens die hulp nodig hebben. "Niet omdat het moet, maar vanuit ons hart", zegt Wafae El Chami.

De vrouwen van de 'werkgroep allochtonen' in MSP zijn afkomstig uit verschillende landen. "Waar onze roots liggen maakt geen enkel verschil voor het gevoel dat wij burens willen helpen", vertelt Wafae. Zij komt uit Palestina. "Ik hoorde een verhaal van een buurman die enkele dagen ernstig ziek in huis heeft gelegen, zonder hulp. Die gedachte alleen al vind ik verschrikkelijk. Ik zou heel graag iets voor die buurman willen betekenen. Al breng ik hem een maaltijd, zodat hij op krachten komt."

Samen

Shatha Houssein en Samira Toma komen uit Irak. "Wij willen graag helpen maar kunnen niet alles", geeft Shatha aan. "Laatst werd een buurvrouw van mij geopereerd. Ik kon de boodschappen voor haar doen en koken en eventueel ook de kinderen van school halen, maar vanwege mijn eigen huishouden kon ik haar 's avonds en 's nachts niet helpen. Dat was geen probleem, want via de werkgroep kon ik daar iemand anders voor vragen. Zo helpen we elkaar en komt niet alle hulp bij één persoon terecht."

Vraag en aanbod

De Marokkaanse Rabia Nejjar denkt erover om het netwerk voor buurtsteun in MSP in kaart te brengen. "Als iedereen die wil helpen aangeeft wat hij wil en kan doen, dan kunnen we daar eventuele hulpvragen aan koppelen. Want de een kan 's ochtends tot een uur of 12 tijd vrijmaken, terwijl de ander alleen 's middags kan. De een beschikt over een auto, de ander niet. Daar kun je dan rekening mee houden. Maar minstens zo belangrijk is dat mensen ook om hulp durven vragen. Dat vinden veel mensen lastig. Ik herken dat wel, je wil zoveel mogelijk zelf regelen en de touwtjes in eigen handen houden. Maar soms kun je door hulp te vragen voorkomen dat je vast loopt."

Helpen met taal

"Als moeder van vier kinderen kan ik zeker soms hulp gebruiken", zegt Wafae El Chami. "Doordat ik de vrouwen van de werkgroep nu beter ken, weet ik ook wie ik kan vragen. Dat was tot voor kort nog niet zo. Een zoon van mij moest plotseling naar het ziekenhuis. In deze panieksituatie moest ik opvang regelen voor mijn andere kinderen én vervoer regelen om naar het ziekenhuis te gaan. Mijn directe buurvrouw was niet thuis. Dus moest ik aankloppen bij een buurvrouw die ik niet kende. Dat vond ik spannend. Maar zij hielp mij meteen. En zo zijn er vast ook veel mensen die ons niet goed kennen, maar heel goed door ons geholpen kunnen worden. Het is gewoon een kwestie van een keertje vragen."

Wat kan buurtsteun voor u doen?

Kunt u hulp gebruiken? Bijvoorbeeld om een keertje boodschappen te doen of eten te koken als u ziek bent. Om de kinderen van school te halen, mee naar het ziekenhuis of naar de huisarts te gaan, voor vertaalwerk of het invullen van formulieren. Vraag het gerust aan een buurvrouw. Als zij zelf niet kan helpen, kent zij vast wel een buurvrouw die wel kan!

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere burens die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!



**Zo doen wij dat in Heerlen-
Centrum**

Wie: Yolanda Clever

Leeftijd: 57 jaar

Helpt mee: als buurtsteun voor Tempsplein e.o.

Haar buurtsteun: "Het is helemaal niet ingewikkeld om buurtsteun te zijn. Als iemand in de buurt bijvoorbeeld zijn been breekt en daardoor de hond niet kan uitlaten, vraag ik iemand die graag wandelt om de hond mee te nemen. Ik let op en breng mensen bij elkaar. Dat begint al als je in onze buurt komt wonen. Een bloemetje zorgt dan voor een warm welkom. En ook als er een kindje geboren wordt of als iemand overlijdt, leg ik contact en vraag ik of ik iets kan betekenen. Al is dat met een kopje soep. Als 'buurtsteun' krijgt deze burendienst een officieel tintje. Maar het idee blijft hetzelfde en voor mij even vanzelfsprekend. Als mijn burens hulp nodig hebben, doe ik dat graag voor hen."

Wij zijn Heerlen.



'Vraag het gerust uw buurman of buurvrouw'

Hoe regel je buurtsteun in het centrum van een stad met ongeveer 87.000 inwoners. Inderdaad, door het centrum op te delen in kleinere buurten. Bram Gelderland is buurtsteun voor de Vier Seizoenenbuurt en Yolanda Clever voor het Tempsplein e.o. Beide buurtsteunen zijn het met elkaar eens: "In een buurt waarin burens elkaar kennen en iets voor elkaar betekenen, is het voor iedereen prettiger wonen."

Bram Gelderland weet als geen ander hoe belangrijk ondersteuning kan zijn. Hij is chronisch ziek, maar zit allesbehalve bij de pakken neer. Waar het kan, helpt hij anderen. "Ik ben een van de vier 'streetviewers' van de Vier Jaargetijdenbuurt. Elk van ons houdt in de gaten of er in 'zijn' straat een verhuizing, geboorte of de viering van een kroonjaar plaatsvindt. Ook houden we contact met mensen die langdurig ziek zijn en reageren we bij een overlijden. Wij vinden het belangrijk om bij dergelijke gebeurtenissen betrokkenheid namens de buurt te tonen. En dat wordt erg gewaardeerd: het schept een band."

Boxspring

Maar hier blijft het niet bij. Mensen uit de buurt kunnen Bram ook alles vragen als het om praktische klusjes gaat. "Van behangen tot het plakken van een fietsband", somt hij op. "Ook help ik een buurvrouw wegwijs te maken op de computer. En natuurlijk help ik mee als er iets georganiseerd wordt in de buurt. Zelf heb ik recent nog ervaren hoe goed het voelt om hulp te krijgen. Ik kreeg een nieuwe boxspring geleverd en mijn buurman stond meteen klaar om te helpen met tillen. Maar, ik merkte tegelijk dat ik het makkelijker vind om hulp te geven dan hulp te krijgen. Dus vraag mij vooral alles. Mijn werk voor de buurt verrijkt mijn leven."

Buurtnetwerk voor Tempsplein

Op het Tempsplein is Yolanda Clever samen met de buurtvereniging druk bezig om het netwerk voor buurtsteun te verstevigen. Zij vertelt: "Net zoals in de Vier Jaargetijdenbuurt gaan ook in onze buurt 'straatvertegenwoordigers' het wel en wee in de gaten houden. Deze burens kennen hun straat en kunnen daardoor makkelijker aan de bel trekken als ergens hulp nodig is. Bijvoorbeeld als iemand die alleen woont ziek is. Dan is het natuurlijk hartstikke welkom als iemand anders je boodschappen doet. Of, als dat nodig is, professionele hulp inschakelt."

Pompoensoep

"Eigenlijk mobiliseren wij op het Tempsplein dit soort hulp voor en door de buurt al langer. De ene buur maakt pompoensoep voor een buurvrouw die het even niet makkelijk heeft. En veel mensen werken graag met de buurtvereniging mee aan activiteiten die het contact in de wijk verbeteren. Dit soort dingen doen we gewoon; daar vraagt niemand om. Maar juist dit laatste willen wij nu toch veranderen. We willen een sfeer in de buurt creëren waarin het normaal is dat je je burens om hulp vraagt. Maar hiervoor moeten we elkaar eerst nóg beter leren kennen. Wij gaan daarom eens in de twee weken, misschien zelfs wekelijks een koffieochtend organiseren waar iedereen welkom is. En waar iedereen zijn vraag of hulp kan delen met zijn burens."

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere burens die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!



Wie: Finy Kockelkorn

Leeftijd: 67 jaar

Helpt mee: samen met wijkvereniging aan de oprichting van buurtsteun voor Molenberg

Finy's buurtsteun: "Het woord 'buurtsteun' is misschien nieuw voor Molenberg, buurtsteun zelf is dat niet. We organiseren al jaren activiteiten voor en door jong en oud in de wijk, sinds kort in onze nieuwe brede maatschappelijke voorziening. Dit gebouw heeft alles in zich om het nieuwe sociale hart van Molenberg te worden. Alle partners komen er samen, en er is elke dag wel iets te doen. Ik doe ook zelf mee met allerlei activiteiten. Mijn favoriet is de wekelijkse wandelclub. Een keer per maand lopen we dan richting Bergweide en nemen we enkele bewoners mee op onze wandeling door het Aambos. Vraag om hulp en aanbod komen hier op een heel natuurlijke manier samen. Daar genieten we allemaal van."

Wij zijn Heerlen.



Molenberg opende in oktober vol trots zijn nieuwe brede maatschappelijke voorziening. De school is thuis in de oude Broederschool, terwijl de wijk welkom is in het vroegere Broederhuis. "Hier komen alle initiatieven voor en door de wijk samen", vertelt Frank Peters, de voorzitter van de buurtvereniging. In de BMV ligt dan ook een prima basis voor buurtsteun.

Buurtsteun is dat burens en buurtgenoten elkaar helpen als dat nodig is. "Iedereen stuit wel eens op een vraag of een probleem", legt Frank Peters uit "Meestal lukt het om dat probleem zelf op te lossen, maar soms heb je daar hulp bij nodig". Vooral voor ouderen, waarvan de kinderen verder weg wonen is deze hulp niet altijd aanwezig. Zij staan dan alleen. Terwijl er heel veel burens zijn die graag willen helpen, maar niet weten hoe zij die hulp kunnen regelen. De buurtvereniging wil vraag en aanbod bij elkaar brengen. Bijvoorbeeld door een lijst te maken waarop vrijwilligers aangeven welke hulp zij willen bieden. Dat hoeven geen grote dingen te zijn maar bijvoorbeeld een keer een kopje soep brengen naar een zieke buurman. Een klusje in huis doen bij iemand die slecht ter been is. Of een boodschap doen voor iemand die de deur niet uit kan."

Krachtig netwerk

De manier waarop Molenberg buurtsteun wil organiseren komt niet uit de lucht vallen. Voor het werk aan de wijk zijn verschillende netwerken actief. Zo houdt het netwerk Leefbaarheid en Veiligheid zich bezig met de leefomgeving. En in het netwerk Zorg, Gezondheid en Opvoeding werken alle partners samen die zich in Molenberg bezighouden met zorg en welzijn, zoals de huisartsen en apotheek, de thuiszorg, de verzorgingscentra in de wijk, Radar, Alcantara, GGD, Wonen Zuid en de school. Frank Peters: "Door deze samenwerking te organiseren wilden wij voorkomen dat in één huishouden verschillende hulpverleners over de vloer kwamen, zonder dat zij van elkaar wisten waar zij mee bezig waren. Nu profiteren we van het voordeel dat professionals hun krachten al gebundeld hebben. Hierdoor kan buurtsteun in onze wijk rekenen op een vliegende start. Het sociale hart klopt krachtig!"

Elkaar helpen

Ook veel bewoners helpen een handje mee", vult Finy Kockelkorn aan. "Veel mensen die deelnemen aan onze activiteitenprogramma moesten even wennen aan onze nieuwe plek in het Broederhuis. Maar al vrij snel merkten we dat de animo om mee te doen weer groeide. Vanaf het nieuwe jaar is er in onze prachtige ruimte dagelijks iets te doen: kienen, kaarten, handwerken, schilderen, woensdagmiddag is kindermiddag en op maandag wordt er gewandeld. Ook kunnen ouderen in het Broederhuis eten voor een mooie prijs. En we werken nog aan de oprichting van een koffiecorner waar ouderen de krant kunnen lezen en moeders van leerlingen op de Broederschool even na kunnen praten.

Dergelijke ontmoetingen zijn onmisbaar voor buurtsteun. Want waar mensen samenkomen, ontstaan vanzelf ook ideeën om anderen een handje te helpen."

Heeft u een vraag, bijvoorbeeld over de opvoeding van uw kinderen? Kunt u soms wel een handje hulp gebruiken? Of wilt u juist anderen helpen, met een klusje in huis, een boodschap of een uurtje gezelschap. Loop eens binnen in het Broederhuis. Elke vraag en elke hulp is welkom.

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere burens die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!

A portrait of a middle-aged man with thinning hair, wearing a grey jacket over a blue patterned sweater. He is sitting outdoors on a wooden bench, with trees and a green lawn in the background.

Zo doen wij dat in Bekkerveld, Aarveld, Douve Weien en Caumerveld

Wie: Frans Thuis

Leeftijd: 57 jaar

Woont: in Bekkerveld

Helpt mee: aan de oprichting van buurtsteun

Zijn buurtsteun: "In Bekkerveld zijn wij al jaren geleden gestart met het organiseren van burenhulp. De wijkraad fungeert hierbij als de intermediair die vraag en aanbod bij elkaar brengt. We zien dat het werkt: er zijn mensen die met ouderen wandelen, helpen als de computer het niet doet, boodschappen doen of koken voor een zieke buurman. De leukste vraag die wij ooit kregen is dat iemand de waterstand moest doorgeven en de watermeter zelf niet kon aflezen. Hulp hoeft niet altijd groot te zijn maar is hoe dan ook altijd zinvol. Je doet wat je kan. De winst is voor de hele buurt, want in een buurt waar mensen iets willen betekenen voor elkaar is het voor iedereen prettiger wonen."

Wij zijn Heerlen.

Dames met een goed idee
Klavertje 4 voor (zorg)geluk



In Douve Welen/Caumerveld zijn enkele dames, die zich samen 'Klavertje 4' noemen, een project begonnen om in de buurt meer dingen samen te doen. "We moeten allemaal langer thuis wonen", zegt initiatiefneemster Gerrie Klinkenberg. "Klavertje 4 wil de mensen helpen om de ondersteuning die op een gegeven moment misschien toch nodig is, zelf in de buurt te organiseren." Ook Zorgcentrum Tobias opent zijn deuren voor ontmoetingen in de wijk.

In de aanpak van Klavertje 4 draait het eigenlijk maar om één vraag: hoe wil jij leven? "Aan de hand van het antwoord, dat voor iedereen anders is, gaan we samen bekijken wat nodig is om thuis goed te kunnen leven", vertelt Gerrie Klinkenberg enthousiast. "Wij kennen veel mensen die graag iets voor anderen in de wijk willen betekenen, zoals samen wandelen, met iemand naar de dokter of de fysiotherapeut gaan, koken of oppassen.

Kortom: ouderen en jongeren die graag iets met andere ouderen of jongeren willen doen. Deze vragen 'koppelen' wij aan elkaar, bijvoorbeeld in de Soos van Tobias. Voor de ouderen in de wijk is deze nieuwe ontmoetingsplek in de wijk heel waardevol."

Nieuw zorghart

Zorgcentrum Tobias opent haar deuren voor de wijk via gasterie 'De Melkfabriek'. "Tobias heeft twee jaar gewerkt aan de omslag van verzorgingstehuis naar verpleeghuis", vertelt activiteitenbegeleider Dorien Tenney. "Maar tegelijk willen we de spil blijven voor ouderen in onze omgeving die zorg nodig hebben. Via onze nieuwe soos, die wij samen met het project 'Buren voor Buren' organiseren, bereiken wij veel mensen. Elke dag zijn er activiteiten waar ouderen lid van kunnen worden, zoals kaarten en bridgen, gymnastiek en koersballen.

Daarnaast organiseren we ook leuke workshops en kunnen ouderen in onze gasterie voor een aantrekkelijke prijs samen eten. Veel ouderen genieten van het wekelijkse of zelfs dagelijkse uitje. Dat staat voorop. Maar als het nodig is, geven wij ook informatie en helpen wij als iemand op een gegeven moment misschien toch meer ondersteuning nodig heeft."

Donderdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur heeft de Soos een inloophoudag. Ga gerust eens kijken. U vindt Tobias aan de P. Malherbestraat.

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere burens die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!

Bekkerveld/Aarveld organiseert 'informele' zorg:

'Samen kunnen we veel'

Iedereen stuit wel eens op een vraag of een probleem. Meestal lukt het om het zelf op te lossen, maar soms is daar hulp bij nodig. "Voor sommige ouderen, waarvan de kinderen elders wonen is deze hulp niet altijd in de buurt, terwijl er wel altijd 'buren' zijn", zegt Frans Thuis. Hij werkt vanuit de wijkraad aan een netwerk voor buurtsteun. "Ons doel is hulp en ondersteuning zo dicht mogelijk bij de mensen te organiseren. Dat maakt het vragen om hulp meteen ook gemakkelijker.

Een voorbeeld. Een ouder echtpaar moet enkele weken overdag naar het verpleeghuis. Hun hond kan niet mee en met een hondenpension hebben ze slechte ervaringen. Zij vragen buurtsteun om hulp. Deze belt een andere hondenbezitter uit de buurt en nog diezelfde middag wandelt de hond met zijn tijdelijke oppas.

Leren hulp vragen

"Mensen vinden die hulp willen bieden is in onze wijk geen probleem", vertelt Frans Thuis. "Veel mensen vinden het wel lastig om 'de buurt' om hulp te vragen. Dit willen we makkelijker maken door de drempel voor buurtsteun zo laag mogelijk te maken en de ogen en oren in de wijk beter te benutten. Zo kunnen mensen die door hun werk in een winkel of bij de voetbalclub veel mensen kennen, als 'verwijzer' fungeren. En ook gewone burens kunnen opletten. Iedereen weet wel of er bij iemand in zijn of haar straat hulp nodig is. Wat let je om een keer het gesprek aan te gaan en de helpende hand te bieden. Meestal gaat de deur meteen open."



**Zo doen wij dat in Welten en
Benzenrade**

Wie: Vera Schalken en Jacqueline Bosch

Leeftijd: 58 en 45 jaar

Helpen mee: met andere gastvrouwen en gastheren bij Buurtsteun Welten/Benzenrade in de gasterie van St. Anna.

Hun buurtsteun: "Welten heeft altijd een hechte gemeenschap gehad. Mensen ontmoetten elkaar vroeger vaak en deelden veel met elkaar. Echt een dorp. Wij proberen de verbinding in de wijk te behouden door gezellige activiteiten te organiseren. We zien de mensen opbloeien. Oude vriendschappen worden opgepakt, nieuwe vriendschappen ontstaan. En ook onze andere buurtsteunprojecten 'Maatje gezocht' en de bemiddeling van klusjes lopen als een tierelier. Buurtsteun zijn vraagt energie. Jazeker. Maar de waardering en vriendschappen die je opdoet leveren nog veel meer energie op."

Wij zijn Heerlen.

Elke woensdagmiddag in de gasterie van St. Anna
**Kom eens op de soep of naar
computerles!**



Een jaar gelden stonden Vera Schalken en Jacqueline Bosch al in de startblokken om het toen nog onbekende fenomeen van 'Buurtsteun' vorm te geven voor Welten en Benzenrade. "Als buurtsteun willen wij mensen met elkaar 'verbinden'. Ook willen wij een laagdrempelige ontmoeting creëren waar mensen 'gezien' worden. Want wie gezien wordt, telt mee." Kom gerust op woensdagmiddag een kop soep eten en kijk eens wat Buurtsteun voor u kan betekenen.

Daarom organiseren we een paar keer per maand een themabijeenkomst. Bijvoorbeeld over het werk van de wijkagent of over het gebruik van smartphones en tablets. Eenmaal over de drempel komen de mensen makkelijker terug." "Kom op de soep" is een wekelijkse ontmoeting met een heerlijke kop soep in de gasterie van St. Anna. Vera Schalken vertelt: "Iedereen is welkom om gezellig mee te eten. Van die gelegenheid maken gelukkig steeds meer mensen gebruik. Maar we merken ook dat veel mensen het best lastig vinden om zomaar aan te schuiven.

Maatje gevonden

Ook het tweede Buurtsteunproject 'Maatje gezocht' loopt als een tierelier. Jacqueline Bosch legt uit: "Voor dit project brengen wij vrijwilligers die een klusje of een boodschap willen doen voor een ander samen met mensen die deze hulp goed kunnen gebruiken. In het afgelopen jaar hebben zich al 25 'maatjes' bij ons aangemeld. Elke hulpvraag die bij ons binnenkomt, kunnen wij hierdoor beantwoorden. Dat is fantastisch. Maar er zijn natuurlijk altijd meer maatjes nodig."

Tenslotte heeft Buurtsteun een bemiddelingsproject opgezet dat mensen bij elkaar brengt. Bijvoorbeeld om een keer in de week samen te koken of om een potje te kaarten. Vera Schalken: "Veel mensen zien doordeweeks zelden iemand. Dan is het pure winst als je mensen, die een hobby delen of graag eens samen willen eten, bij elkaar brengt. Daar zijn al mooie vriendschappen uit voortgekomen.

U vindt de activiteiten en oproepen van Buurtsteun Welten/Benzenrade in de Welterkoerier of op www.bwwb.nl/buurtsteun. Heeft u een vraag, dan kunt u de buurtsteunen natuurlijk ook bellen via 06-16800025 of mailen via buurtsteunwelten@gmail.com.

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere bureaus die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!



Zo doen wij dat in
Heerlerbaan

Wie: Ger Seetsen

Leeftijd: 54 jaar

Helpt mee: aan de buurtorganisatie van Heerlerbaan SBOH

Zijn buurtsteun: "Ik vind Heerlerbaan een heel fijne wijk. We hebben fantastische verenigingen en het is een veilige en sociale wijk. Ik zet mij er graag voor in om deze kwaliteiten te behouden, liefst nog te verbeteren. Ineens gebeurt er veel: we krijgen een activiteitscentrum voor de jeugd en sinds kort hebben we een wijkpunt bij de Peter Schunck en een buurthulpcentrum aan de Vullingsweg. Hier zijn heel veel vrijwilligers voor de buurt te vinden. Voor een klusje in huis, een boodschap voor als u de deur niet uit kunt of om u te helpen met bijvoorbeeld de belastingaangifte. Wij zijn hier natuurlijk super blij mee en proberen nu zoveel mogelijk initiatieven met elkaar te verbinden. Heerlerbaan wordt hierdoor nóg socialer en prettiger om te wonen, ook als je ouder wordt."

Wij zijn Heerlen.



Buurthulp 2.0 voor Heerlerbaan

In november opende in de voormalige BSO aan de Vullingsweg het buurthulpcentrum voor Heerlerbaan zijn deuren. Hier vindt u verschillende organisaties die zich inzetten voor de inwoners van Heerlerbaan onder één dak bij elkaar. De lijnen zijn kort. En dat maakt samenwerken meteen al véél gemakkelijker. Het buurthulpcentrum is dan ook bij uitstek dé perfecte basis om buurtsteun voor Heerlerbaan vorm te geven. Hier vindt u hulp voor en door de bewoners van Heerlerbaan.

Waarvoor kunt u zoal in het buurthulpcentrum terecht? Om te beginnen vindt u er de buurthulpen. Medewerkers van Baanbrekend Werk bieden van vanuit deze centrale plek in de wijk buurthulp aan mensen met een minimuminkomen die niemand in hun directe omgeving hebben die hen verder kan helpen. Bijvoorbeeld voor klusjes in en rondom het huis. Om eens een keer een spelletje te doen. Of om boodschappen te halen. Op pag xx in deze krant leest u precies wat de buurthulpen misschien ook voor u kunnen betekenen.

Kledingbank

In het buurthulpcentrum vindt u ook een dependance van de Kledingbank. Heerlenaren met een verwijzing van de gemeente, kunnen hier kleding voor alle leeftijden aanschaffen en hoeven hier dus niet meer voor naar de hoofdvestiging van de Kledingbank in Limburg, in Maasbracht, te rijden. Leerlingen van de Praktijkschool, De Pyler en Buitenhof zorgen voor verstelwerkzaamheden en voor de verkoop van de kleding.

Tijdelijke bieb

Naast Baanbrekend Werk en de Kledingbank vindt u in het buurthulpcentrum tijdelijk de dependance van SCHUNCK* Bibliotheek. Tot aan de heropening van het nieuwe activiteitencentrum dat SCHUNCK* en Alcander samen opzetten voor jong en oud in de wijk, kunt u hier terecht voor het lenen en terugbrengen van boeken en andere diensten van de bieb. In februari zal de vernieuwde bibliotheek haar deuren weer openen op de vertrouwde locatie.

Heel veel vrijwilligers

Tenslotte vindt u in het buurthulpcentrum de vele vrijwilligers die in Heerlerbaan actief zijn, zoals de mensen van Buurtsteun, de Zonnebloem en de Vrijwilligerscentrale. Verder houden het Sociaal Buurtteam en de wijkagent hier wekelijks spreekuur.

Officieel onmisbaar: Buurtsteun!

De meest laagdrempelige en 'informele' hulp wordt in Heerlen geleverd door 'Buurtsteunen'. In elke buurt zijn deze actieve vrijwilligers actief. Zij houden een oogje in het zeil, organiseren activiteiten en brengen mensen die hulp nodig hebben in contact met andere bureaus die deze hulp kunnen bieden. Samen met andere actieve vrijwilligers, professionals én het Sociaal Buurtteam zorgen de buurtsteunen voor een vitale buurt, waarin we er zijn voor elkaar!

Kom langs

Loop gerust eens binnen en kijk of het buurthulpcentrum ook iets voor u kan betekenen. Of misschien wilt u wel iets voor uw buurt betekenen. Informeer bij buurtsteun of bij het sociaal buurtteam naar de mogelijkheden. Er is altijd wel iemand die u verder kan helpen.

U vindt het Buurthulpcentrum Heerlerbaan aan de Vullingsweg 167.

Open: maandag t/m donderdag van 8.00 tot 16.00 uur en vrijdag van 8.00 tot 13.00 uur.

U kunt ons ook bellen via 045 - 851 75 72 of mailen via buurthulpheerlerbaan@heerlen.nl.

Voor het afgeven van kleding is de Kledingbank maandag t/m donderdag open van 9.00 tot 16.00 uur en op vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur.