



Meedoen in Limburg

burgerkracht

Nieuw en anders wonen? Het kan!

Ondanks alle regels, formulieren en controles in Nederland 'regeltjesland'

- 

Aan de slag met onze jongeren
- 

Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt
- 

Nieuw leiderschap in Limburg
- 

Groei voor iedereen
- 

Bestaanszekerheid
- 

Aan de slag met onze jongeren
- 

Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt
- 

Nieuw leiderschap in Limburg
- 

Groei voor iedereen
- 

Bestaanszekerheid

Nieuw en anders wonen? Het kan!
Ondanks alle regels, formulieren en controles in Nederland 'regeltjesland'

burgerkracht

Meedoen in Limburg



burgerkracht

Colofon

Dit blad over ‘Meedoen in Limburg’ is een uitgave van Burgerkracht Limburg, gebaseerd op de Sociale Agenda - gezondheid, (arbeids)participatie, opvoeding en onderwijs - van de Provincie Limburg. Het verschijnt vier keer per jaar in vijf regio-edities in een totale oplage van 500.000 exemplaren. Wil je ook de informatieve elektronische nieuwsbrief burgerkracht@ctueel ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

Copyright © Burgerkracht Limburg.
Alle rechten voorbehouden.

De inhoud van dit blad is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend. Voor een reactie op de inhoud stuur een mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl of bel naar 046 420 8159.

Uitgever
Burgerkracht Limburg

Redactieadres
Burgerkracht Limburg
Postbus 5185
6130 PD Sittard
T 046 420 8159
info@burgerkrachtlimburg.nl
www.burgerkrachtlimburg.nl



Hoofredactie en realisatie
Roger Jansen
rogerbjansen@gmail.com

Redactie, ontwerp, lay-out
Van Zandvoort Communicatie (rene@vzc.nu)
m.m.v. Di-gitta-al (ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad
Randy Beaumont (Jongeren Netwerk Limburg)
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Burgerkracht Limburg)
Geert Görtz (Burgerkracht Limburg)
Léon Hoenen (Jong Nederland Limburg)
Edmee Janssen (PML)
René Schmeitz (FGL)
Rene Suijkerbuijk (Stichting De Pijler, onderdeel van Burgerkracht Limburg)
Michael Verheijen (Vereniging Kleine Kernen Limburg)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
Paul Wessels (Jong Nederland Limburg)
Ben Wigny (REA College)
Jos Willems-Daelman (SOL)

Wetenschappelijke adviesraad
Prof. dr. Onno van Schayck
Prof. dr. ir. Annemie Schols
Prof. dr. Coen Stehouwer
Prof. dr. Nanne de Vries

Druk
Print Power Nederland, Melick

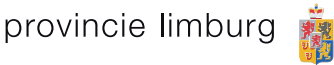
Advertenties
Randal Esser Sales & Media, Heerlen
045 750 9550
06 5029 8807
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl



N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave



Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Limburg



burgerkracht in 2019

Dit blad verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over ‘Meedoen in Limburg’ thuis. Het vierde nummer van 2019 kun je in de week van 9 december a.s. in je brievenbus verwachten.

Het blad burgerkracht is bedoeld voor alle Limburgers en gebaseerd op de Sociale Agenda van de Provincie Limburg. Het laat voorbeelden zien van hoe en waar in Limburg inhoud wordt gegeven aan de vijf prioriteiten die uit de Sociale Agenda voortvloeien:



Aan de slag met onze jongeren



Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groei voor iedereen



Bestaanszekerheid

Column



Toevallige ontmoeting

Ik was eerder dit jaar bij de finale van het evenement ‘Empower jouw initiatief’. Daar presenteerden vijf

burgerinitiatieven hun plannen voor hun (extra) bijdrage aan een betere leefbaarheid.

Als ik sindsdien ‘burgerkracht’ voor ogen wil halen, roep ik het beeld op van twee Noord-Limburgse dames die deelnamen. Ze waren door fysieke beperkingen afhankelijk van een scooter. Op een dag raakten ze toevallig (ze kenden elkaar niet) in gesprek over hun worstelingen met dat vervoermiddel. Hun onzekerheid zich in het openbaar te vertonen en zich in het verkeer te begeven. Tot hun eigen verrassing besloten ze ter plekke een vereniging op te richten voor lotgenoten. Binnen een paar maanden maakten ze met een groeiend aantal scooterbielers tochten in de omgeving. Ze organiseren nu lessen voor beginnende gebruikers en helpen elkaar met praktische tips.

Tientallen inwoners van de stad leren hierdoor hun vervoermiddel beter kennen en gebruiken. Ze doen leuke dingen, horen ergens bij, vinden en geven steun aan elkaar, doen mee. Een van de initiatiefnemers vertelde en passant dat de meetwaarden voor haar eigen fysieke ongemak op (volgens de artsen) onverklaarbare wijze waren verbeterd. Ze voelde zich fitter en had minder medicijnen nodig.

De dames worden op het eerste gezicht wellicht bestempeld als kwetsbaar. En zo voelden ze zichzelf mogelijk ook. Ze waren zich niet bewust van hun talenten, kracht en vermogen om de kwaliteit van hun eigen leven en dat van anderen te verbeteren. Er was niet meer voor nodig dan een toevallige ontmoeting om die krachten los te maken.

Voor mij zijn deze dames, met de andere finalisten van ‘Empower jouw initiatief’, vele andere Limburgers die ik tegenkom en nog veel meer die ik nog niet ben tegengekomen, het levende bewijs dat burgerkracht bestaat. Die kracht sluimert soms, zit in een winterslaap, bevindt zich op onvermoede plekken. Maar er is niet meer nodig dan een ontmoeting om haar te doen ontwaken. Niemand maakt mij sindsdien meer wijs dat grote groepen burgers alleen maar kwetsbaar zijn, alleen maar problemen hebben, niet gemotiveerd kunnen worden om naar vermogen bij te dragen en mee te doen. In ieder van ons schuilt kracht. En als u die in u zelf nog niet heeft gevonden, nodig ik u van harte uit ernaar op zoek te gaan.

Overigens vindt het ‘Empower jouw initiatief’-evenement ook dit jaar weer plaats. Meer bijzonderheden vindt u op www.burgerkrachtlimburg.nl.

Han van den Hoff
Directeur Burgerkracht Limburg

Met Gezondheidsakkoord naar een gezonde en inclusieve samenleving

Overheid, onderwijs, werkgevers en zorginstellingen sloegen in 2018 de handen in elkaar om samen iets te gaan doen aan de gezondheidsachterstand in Limburg en om meer mensen echt te laten deelnemen aan de samenleving. Binnen het Gezondheidsakkoord Limburg zijn ze kennis gaan delen en ervaringen uitwisselen en laten ze programma's op elkaar aansluiten. Speerpunten zijn 'de gezonde generatie', 'de wijkaanpak' en 'arbeid'. Een jaar later zijn de eerste resultaten zichtbaar.



tevreden over de hulp die ze krijgen, zoals op het gebied van anticonceptie. Zo wordt gewerkt aan een gezondere generatie. "De leerlingen van nu zijn de ouders van later en moeten die achterstand inlopen. Zie de leerlingen op de gezonde basisscholen. Zij vinden leren leuk, scoren beter in sociaal gedrag en gaan met meer plezier naar school. Het begin van talentontwikkeling."

hebben alle talenten en werkcapaciteiten hard nodig in Limburg. Degene die arbeid kan leveren, bepaalt wat er op de arbeidsmarkt gebeurt. Werknemers maken het verschil. Hun positie is er enorm op vooruitgegaan. Veel mensen willen dat niet horen, maar dertig jaar geleden stopten we veel mensen in de WIA (uitkering bij langdurige ziekte, red.) en de WAO (uitkering bij arbeidsongeschiktheid, red.) om hun na de mijnsluitingen een terechte bestaanszekerheid te geven. Die mensen konden vaak nog werken. Nu kunnen bedrijven niet meer aan mensen komen. Laat mensen met behoud van hun uitkering wat bijverdienen, dan komt een nog groter deel van hen op de arbeidsmarkt. Maar ook andere uitkeringsgerechtigden hebben nog een behoorlijke werkcapaciteit. Arbeidsmigranten en vluchtelingen binnenhalen is alleen goed als dat met het oog op integratie gebeurt. Hen activeren zonder een kwalificatie is niet eerlijk. Er is altijd kwalificatie nodig, dan kun je ook met een beperking eerder aan de slag."

"We zijn het erover eens dat we een andere koers moeten varen om de gezondheid in Zuid-Limburg te verbeteren," zegt professor Maria Jansen van de Universiteit Maastricht, een van de mensen die de kar van het Gezondheidsakkoord trekt. "Elke organisatie doet dat via zijn eigen netwerk en is voor zijn eigen stukje verantwoordelijk. Ik onder andere voor de gezonde basisschool. We zijn een lobby gestart om de gezonde basisschool vanuit de vier deelnemende scholen in Landgraaf uit te breiden naar uiteindelijk alle 100 basisscholen in Zuid-Limburg."

Kansrijke Start

Daarnaast wordt 'Kansrijke Start' uitgerold. Een landelijk project van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport om regio's te stimuleren zich meer in te zetten voor de gezondheid van kinderen tijdens de eerste duizend dagen van hun leven. Zuid-Limburg loopt voorop. "Verloskundigen, gynaecologen, huisartsen en de sociale wijkteams moeten samen de zwangerschapszorg verbeteren door de medische en de sociale poten te verbinden," zegt Maria Jansen. "Er kunnen niet alleen gezondheidsrisico's zijn op medisch vlak, maar ook op sociaal vlak, door armoede, laaggeletterdheid of een onveilige thuissituatie. Zo begeleiden we jonge meisjes voor wie het niet verstandig is dat ze zwanger worden."

Nu Niet Zwanger

Dit project 'Nu Niet Zwanger' heeft al veel meisjes met een verslaving, een beperking of financiële problemen bereikt. Zij hebben er baat bij en zijn

Speerpunt arbeid

Theo Thuis van Q-Park maakt deel uit van de groep die het speerpunt 'arbeid' in het Gezondheidsakkoord inhoud geeft. "De praktijk wijst uit dat mensen in beweging komen als ze een doel hebben, als ze aan de slag zijn. Dan nemen ze deel aan de maatschappij, of ze nu betaald of onbetaald werk doen. Dan neemt ook hun behoefte aan zorg af, zo is bewezen. Als je een gezondere bevolking wil, moet zij dus meer participeren. Zuid-Limburg komt steeds weer als de meest ongezonde regio naar voren. Als we de beroepsbevolking hier naar een hoger niveau brengen, nemen ook de zorgkosten af."

Bijna volledige werkgelegenheid

Thuis constateert ook dat de Limburgse arbeidsmarkt omgekeerd functioneert dan wat we gewend zijn. "We gaan toe naar een situatie van bijna volledige werkgelegenheid. Er is nog maar een kleine werkloosheid van 2,5 tot 3%. We

Beyond

Hij wijst op de vitaliseringstrajecten bij DSM en Vebego. "Met aandacht voor voeding en bewegen en voor kwalificatietrajecten. Om mensen betekenisvol te laten zijn, om hun talenten om te zetten in functies op de arbeidsmarkt en met doorstroming binnen bedrijven naar andere functies. Een mooi voorbeeld is het project 'Beyond' van de medisch-technologische bedrijven Boston, Medtronic en Abbott, die de ontwikkelkansen en de identiteit van Limburg op het gebied van medische hulpmiddelen en logistiek bevorderen. Naast het bieden van kwalificatietrajecten voor bestaande medewerkers, hebben zij veel mensen nodig. Zij kiezen mede voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, om hen via opleidingstrajecten te kwalificeren. Zo worden die weerbaarder door betekenisvol werk te doen."

Lof en verbeterpunten

Ook de komende drie jaar mag Burgerkracht Limburg het 'Hobéon Keurmerk voor Kwaliteit' voeren. Hobéon Certificering BV oordeelt als auditeur positief over de manier waarop Burgerkracht Limburg aandacht heeft voor en werk maakt van kwaliteitszorg. Ook tijdens de periode waarin de organisatie zich omvormde van belangenorganisatie in de zorg (Huis voor de Zorg) naar Burgerkracht Limburg en 'de winkel openbleef'. De organisatie heeft het laatste jaar een flinke slag gemaakt, vindt Hobéon. Ook externe partners zijn tevreden over het functioneren van Burgerkracht Limburg en hoe de samenwerking verloopt. Hobéon benoemt ook enkele verbeterpunten waar Burgerkracht Limburg mee aan de slag gaat, zoals de positie van kennisdeling in de organisatie, het duidelijker definiëren van de identiteit en de meerjarendoelstelling 'Wie en wat is Burgerkracht Limburg en wat willen we neerzetten in Limburg'.

Patiënt kan optimaal profiteren van de nieuwste radiotherapie

Sommige mensen krijgen – nadat ze gezond of schoon zijn verklaard – last van zogenaamde late gevolgen van kanker. Vanaf februari is bij Maastrro in Maastricht de nieuwste behandeling van radiotherapie beschikbaar. Dat is goed nieuws. Met protonentherapie wordt namelijk de kans op specifieke bijwerkingen, die kunnen ontstaan bij radiotherapie, veel kleiner.



Standaard bestraling

Bestraling is vaak een vast onderdeel in de behandeling van kanker. De standaard bestraling wordt meestal toegediend met fotonen. Dit zijn hoogenergetische X-stralen die zowel een ingangs-

als uitgangsdosis hebben, wat onder meer de richting van de bestraling bepaalt. De huidige fotonentechnieken zijn zo geavanceerd dat ze meestal aan de strenge dosisbeperkingen van de gezonde organen voldoen, terwijl ze tegelijkertijd ook het te bestralen gebied goed bestralen. Echter bij een aantal patiënten blijkt de standaardbehandeling niet aan deze eisen te kunnen beantwoorden. Voor deze patiënten kan protonentherapie een uitkomst bieden om de kans op bijwerkingen te reduceren.

Winst

Bij protonentherapie stopt de straling grotendeels in de tumor. Die komt hierdoor niet in het omliggende gezonde weefsel. "Dit is vooral winst voor de omliggende risico-organen," vertelt Liesbeth Boersma, radiotherapeut-oncoloog en directeur patiëntenzorg bij Maastrro. "Het vermindert aanzienlijk

de kans op sommige specifieke bijwerkingen." Afhankelijk van de plek van de kanker is hierbij te denken aan hartfalen, een droge mond, slikklachten, neurocognitieve achteruitgang (minder goed kunnen denken, concentreren en/of onthouden) en specifiekere hersenschade." Door landelijk vastgestelde richtlijnen en selectiecriteria komt ongeveer 3% van alle radiotherapie patiënten in aanmerking voor deze nieuwe behandeling.

Hoofd-hals en borstkanker

De primeur voor protonentherapie was in februari voor een hoofd-halspatiënt. Een maand later volgden de eerste patiënten met borstkanker. "Bij patiënten met hoofd-halskanker die met protonentherapie worden behandeld, kunnen we bijvoorbeeld de kans op slikklachten en een droge mond veel kleiner maken," vertelt Liesbeth Boersma. "Patiënten met borstkanker hebben vooral baat bij protonentherapie als het hart in de buurt ligt van het te bestralen gebied. Protonentherapie spaart het hart en kan de kans verlagen op het ontwikkelen van een hartinfarct in de jaren na de behandeling. Vooral bij patiënten bij wie de klieren links achter het borstbeen bestraald moeten worden, zien we dat protonentherapie een veel lagere kans geeft op een hartinfarct."

Neuro- en longkankerpatiënten

Sinds kort kunnen ook patiënten met hersentumoren terecht bij Maastrro voor protonentherapie. En binnenkort eveneens patiënten met longkanker-

patiënten. "Bij patiënten met hersentumoren is de verwachting dat er minder achteruitgang is van de neurocognitieve functie. Bij longkankerpatiënten kunnen we de dosis op het hart verlagen en is er een verminderde kans op schade aan de longen en slokdarm."

Planvergelijking

Voor elke patiënt die in aanmerking kan komen voor protonentherapie maakt Maastrro een vergelijking tussen de standaard fotonentherapie en de innovatieve protonentherapie. "De uitslag bepaalt of het volgens de landelijke normen is toegestaan om een patiënt met protonentherapie te behandelen. We verwachten dat de verschillen tussen fotonentherapie en protonentherapie naar de toekomst toe alleen maar groter worden. We zien namelijk steeds duidelijker hoe de patiënt optimaal kan profiteren van deze nieuwste radiotherapie."

Kijk voor meer informatie op www.maastrro.nl.

Maastrro
in de beste handen

PROBEER NU
zeer voordelig

5 heerlijke maaltijden

Voor maar €19,95:

- ✓ Runderlapje in jus
- ✓ Grootmoeders kippannetje
- ✓ Nasi goreng met kipsaté
- ✓ Macaronischotel
- ✓ Runderhachee met rode kool en aardappelen

Ook natriumarm!

Informeer naar de mogelijkheden.

Geldig t/m 28 februari 2019. pashouders van Zuyderland/ Benefits krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Alleen voor nieuwe klanten. Kijk voor de overige actievoorwaarden op: www.apetito.nl/proefpakket

Slechts
€3,99
per maaltijd
Uw actiecode:
05 0618 1158

Vriesverse maaltijden
van apetito: lekker,
gemakkelijk en betrouwbaar.
De ideale oplossing.



Direct bestellen:
0800 - 023 29 75

of ga naar www.apetito.nl/proefpakket

apetito

Ruime keuze - Dieetmaaltijden - Gratis dieetadvies - Wekelijks bezorgd - Eenvoudig bestellen - Geen verplichtingen

De gemeente als vangnet voor jongeren die tussen wal en schip dreigen te vallen

Het is belangrijk om jongeren in een kwetsbare positie in onze maatschappij aan werk te helpen en dus op weg naar een betekenisvolle plek in de samenleving. In de vorige editie aandacht voor REA College en VOORdeel & VERVOLG die passende scholing en begeleiding aanbieden aan kwetsbare jongeren. Op deze pagina het eerste van een tweeluik over hoe gemeenten aandacht geven aan deze jongeren. We trappen af met Roermond en Maastricht.



Nebi is blij met de hulp die hij krijgt van Martijn en zijn collega's.

Nebi, na negen maanden ellende eindelijk op weg

Roermond telt een groot aantal jonge vluchtelingen, van wie velen uit Eritrea komen. Zij worden onder andere in het asielzoekerscentrum (AZC) in Baexem, in de gemeente Leudal, opgevangen door het COA, het Centraal Orgaan opvang Asielzoekers.

Een van hen was de toen 16-jarige Nebi Teklemariam. Hij was een van de 500 vluchtelingen die in 2015 in Libië op een boot stapten in de hoop heelhuids het beloofde land van Europa te bereiken. Zijn ouders moest hij in Eritrea achterlaten, samen met zijn drie broers en twee zussen. Hij had meer geluk dan veel anderen en zette na een barre tocht voet aan wal in Italië. Vandaaruit bereikte hij per trein Nederland, waar hij in het AZC in Baexem belandde. Negen maanden na zijn vlucht uit Eritrea. In een totaal onbekende wereld. Hij kreeg een tijdelijke verblijfsvergunning voor vijf jaar en werd statushouder. Hij maakte zich op het Mundiumcollege (voor volledig digitaal NT2-onderwijs) de Nederlandse taal eigen, waardoor hij zich beter verstaanbaar kon maken.

Eigen huis

Na een periode in het AZC kwam Nebi in een woongroep bij Rubicon (jeugdzorg) terecht. Hij viel toen nog onder Nidos, dat de voogdijtaak uitvoert voor alleenstaande minderjarige vreemdelingen. "Toen Nebi 18 jaar werd, was de gemeente verplicht opvang voor hem te regelen," vertelt Martijn Evers, klantmanager werk bij de afdeling Sociale Zaken van de gemeente Roermond. "Hij kwam op een wachtlijst voor een eigen woning. Dat betekent extra kosten, dus klopte Nebi met zijn begeleider bij ons aan voor financiële ondersteuning."

Aanpassingsproblemen

Via de gemeente werd hij opgenomen in een project voor statushouders, geleid door Martijn en zijn collega Armin Popara. De gemeente ging hiervoor een samenwerking aan met Westrom, het sociaal werkvoorzieningsschap in Roermond. Naast de inburgeringslessen bij onder andere Gilde Educatie combineerde

Nebi werken met het leren van de Nederlandse taal. "Eritreeërs hebben grote aanpassingsproblemen," zegt Martijn. "Daarom zijn we met Westrom dit project gestart, waarin zij werkervaring kunnen opdoen en inburgeren."

Heel knap

In september 2018 startte hij met de inburgeringscursus. Zo maakt Nebi werk van zijn nieuwe toekomst. Het is voor hem, inmiddels 20 jaar, niet makkelijk om in een heel ander systeem mee te draaien. Hij startte dit nieuwe schooljaar met een opleiding op mbo-1 niveau. "Hij moet nu de keuzes gaan maken die bij hem passen," zegt Martijn Evers. "Het is heel knap wat hij doet, want lang niet iedereen van zijn landgenoten volgt hem in zijn ambities."

De gemeente Maastricht was er voor Germaine

Ook de gemeente Maastricht aarzelt niet om jongeren in een kwetsbare positie onder de armen te grijpen. De 24-jarige Germaine Doelen moest drie jaar geleden met haar studie stoppen door psychische klachten.

"Ik ben toen een jaar bij mijn moeder gaan wonen, die een restaurant heeft. Vervolgens heb ik bij de gemeente aangeklopt. Daar ben ik goed geholpen en ik ben nu alweer drie jaar bezig om beter te worden en om aan mezelf te werken."

Weer aan het werk

Sinds een jaar gaat het weer goed met Germaine. "Een maand geleden ben ik ook weer begonnen met werken.

Administratief werk in het restaurant van mijn moeder. Mijn broer staat in de keuken en mijn moeder is de gastvrouw. Ze hebben het beiden druk en hebben weinig tijd voor zaken als de administratie en sociale media. Dat werk neem ik hen uit handen."



Germaine is dankzij de gemeente Maastricht weer aan het werk.

Lof

Over de rol van de gemeente niets dan lof. Vooral voor consultant Mark Costongs, die veel tijd in de begeleiding van Germaine stak. Door zijn maatwerk en door op tijd te schakelen met Podium24, de eigen 'vacaturebank' van de gemeente Maastricht, waar Fleur Jongen haar aanspreekpunt was, werden er stappen gemaakt. Samen bekeken Mark, Fleur en Germaine ook de mogelijkheden voor een betaalde werkplek. "De gemeente heeft mij nooit onder druk gezet om zo weer aan de slag te gaan. Er stond altijd iemand voor mij klaar," zegt Germaine. "Ik kreeg alle hulp en gelegenheid om te herstellen en weer aan het werk te gaan. Dat zou in eerste instantie heel ander werk zijn, maar ondertussen was ik al mijn moeder gaan helpen en dacht: waarom op zoek naar werk dat weer stress kan geven. De gemeente heeft me geholpen waar ze kon. De mensen daar waren heel ruimdenkend en meewerkend."

Eigen kracht

Volgens wethouder Jim Janssen van Maastricht, verantwoordelijk voor onder meer sociale zaken en participatie- en armoedebelaid, zit het succes bij de jongerenaanpak vooral in de goede samenwerking tussen de verschillende teams van Sociale Zaken Maastricht-Heuvelland en Podium 24. "We zetten in op het creëren van commitment bij de jongeren zelf, zodat ze meer in hun eigen kracht komen te staan," zegt hij. "Daarbij is het heel belangrijk om aansluiting te zoeken bij het sociale netwerk rondom deze jongeren. Ook in de regio wordt de samenwerking tussen de WSP's (werkgeversservicepunten, red.) en Sociale Zaken steeds nadrukkelijker gezocht, want deze biedt de sleutel tot succesvolle uitstroom."

burgerkracht

Randal Esser
sales & media

Ook adverteren in deze regio van Burgerkracht, neem dan voor de scherpe tarieven contact op met Randal Esser

of kijk op
www.randalessner.nl

Van der Scheurstraat 109
6413 VG Heerlen
045 - 75 09 550
06 - 50 29 88 07
mail@randalessner.nl
www.randalessner.nl

We sell **media** in the best way

www.randalessner.nl

Heeft u type 2 diabetes? Bent u tussen de 40 en 70 jaar? Dan bent u de persoon die wij zoeken!

Maastricht UMC+ zoekt deelnemers voor wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van het dagelijks bewegen op adverkalking van de bloedvaten.

De studie duurt 12 maanden. Gedurende de eerste 6 maanden krijgt u voorlichtingen over dagelijks bewegen in de vorm van interactieve workshops en coaching. Verder bestaat het onderzoek uit 4 onderzoeksvisites waarin onder andere per visite bloed wordt afgenomen en de soepelheid van de bloedvaten met behulp van echo wordt gemeten. U ontvangt een vaste reiskosten vergoeding.

Stuur ons een mailtje voor meer informatie of bel ons:
info.lipat.int@mumc.nl | t 043 388 24 62 | 06 12 26 42 81

Contactpersoon:
Evelien Vandercappellen, arts-onderzoeker LiPAT



WORD JIJ EEN VAN ONZE
TOPPERS?

Zoek jij een fijne meewerkplek?

Dan ben je van harte welkom bij Rendiz! Rendiz heeft verschillende locaties om dagbesteding te volgen of werkervaring op te doen. Dit kan o.a. in de horeca, recreatie, diervverzorging, groenvoorziening, houtwerkplaats en in onze creatieve ateliers.



De kracht van samen!

Werkervaringstrajecten
Coaching / begeleiding
Dagbesteding
Re-integratie / Spoor 2

"Mijn dag invullen zoals ik dat graag wil, op een plek waar ik me helemaal thuis voel"

Meer info: www.rendiz.nl • 06-22985928 • Volg ons op [rendizbv](https://www.facebook.com/rendizbv) [rendiz_nl](https://www.instagram.com/rendiz_nl) [rendiz](https://www.linkedin.com/company/rendiz)

Geef mij tijd.

Geef voor nieuwe doorbraken in kankeronderzoek.

Ga naar
kwf.nl/doneer

Samen komen we steeds dichterbij



Maastricht Studie wijst uit: te veel zitten oorzaak diabetes

Sta eens wat vaker op

Zitten is het nieuwe roken. Veel zitten is ongezond en vergroot de kans op diabetes en hart- en vaatziekten. We zitten gemiddeld negen uur per dag. Op het werk, tijdens het eten, tv kijken, autorijden. Een half uurtje minder zitten per dag verkleint de kans op het ontwikkelen van diabetes fors. Twee keer per week sporten hoeft niet eens. Regelmatig bewegen, wat vaker opstaan en wat rondlopen, of even gaan staan, is al voldoende. Het is een van de resultaten van de Maastricht Studie.

Uit de studie blijkt ook dat diabetes niet alleen vaak voorkomt – bij 8% van de deelnemers aan het onderzoek – maar ook dat het voorstadium van diabetes, een beetje verhoogde bloedsuikerwaarde, al voorkomt bij 20% van de deelnemers zonder diabetes. “Dat is ontzettend vaak, bijna een op de drie heeft dus in meer of mindere mate diabetes,” zegt professor Coen Stehouwer die de Maastricht Studie leidt. “Als je bedenkt dat de meeste mensen met klachten, of die zich niet fit voelen, zich niet eens melden, zijn de werkelijke cijfers dus nog veel hoger. Mensen met diabetes hebben een slechtere gezondheid, door minder functionerende nieren of hart, of zelfs hersenschade. Dat wisten we al, maar niet dat ook mensen met prediabetes, het voorstadium van diabetes, deze klachten ook hebben, zij het in mindere mate. Prediabetes is dus niet onschuldig en ontwikkelt zich vaak tot diabetes. Prediabetes behandelen is misschien nog effectiever dan diabetes behandelen, omdat dan de gezondheidsschade al groter is en het de vraag is of die nog te herstellen valt.”



Half uur per dag bewegen

De 9.000 deelnemers die deze bevindingen mogelijk maakten, besteedden naast de uitgebreide metingen in het Maastricht UMC ook veel tijd aan de thuismetingen met een activiteitsmeter. Deze meet hoeveel stappen iemand zet, hoe snel en in welke positie, lopend of liggend. “Het blijkt dat als je van negen uur zitten 8,5 uur maakt, door een half uur te staan of te lopen, je de kans op diabetes al met een kwart vermindert. Maar te veel zitten maak je niet goed door af en toe flink te sporten. Het officiële beweegadvies is minstens dertig minuten per dag bewegen gedurende vijf dagen, dus 2,5 uur per week. We willen met een smartwatch mensen stimuleren meer te bewegen. Dit horloge geeft je een seintje als je te lang zit. We onderzoeken of we mensen op die manier van te veel zitten af kunnen helpen. Dat geldt ook voor mensen die niet kunnen sporten maar wel vaker kleine stukjes kunnen lopen.”

Sociale factoren

Het onderzoek maakte ook duidelijk dat het sociale leven van mensen een rol speelt. “Mensen in slechtere sociaal-economische omstandigheden ontwikkelen vaker diabetes en overgewicht doordat hun sociale netwerk eraan bijdraagt dat ze minder bewegen. Dat is niet direct hun eigen schuld. Mensen die slechter leven en wonen eten ongezonder, omdat het voedselaanbod in wijken met een

lagere sociale status minder gezond is. Sociale factoren dragen dus bij aan het ontwikkelen van diabetes en een slechtere gezondheid. Dat los je niet op zonder te kijken naar het aanbod van voorzieningen. Door alleen mensen aan te moedigen gezonder te leven ben je er niet. Je moet ook proberen hun netwerk te vergroten.”

De Maastricht Studie wil na negen jaar een verdiepingsslag maken, waardoor ook inzicht zal ontstaan in hoe snel veranderingen in iemands gezondheid optreden en wat daar de oorzaken en gevolgen van zijn.

Maastricht Studie

De Maastricht Studie startte in 2011 door een aantal wetenschappelijke teams van het Maastricht UMC. Zij onderzochten de oorzaak van het ontstaan van diabetes bij 9.000 inwoners van Zuid-Limburg tussen 40 en 75 jaar. In Zuid-Limburg komen diabetes en (als gevolg daarvan) hart- en vaatziekten bovengemiddeld vaak voor en bovendien ook op steeds jongere leeftijd. Driekwart van mensen met diabetes overlijdt hier aan de gevolgen van hart- en vaatziekten.

Heel Limburg kookt op 17 oktober tijdens ‘De Smaak van Armoede’

Op 17 oktober is de jaarlijkse ‘Internationale dag voor uitroeiing van armoede’. Traditioneel werd deze dag in Limburg afgesloten met een slotconferentie door Burgerkracht Limburg | De Pijler. Dit jaar echter geen slotconferentie, maar een beweging door heel Limburg, met als titel ‘De Smaak van Armoede’.

Burgerkracht Limburg | De Pijler zit met enkele burgerinitiatieven in de aanjagersrol, samen met de Kredietbank Limburg, de Dienst Kerk en Samenleving en de Stichting Lezen & Schrijven. ‘De Smaak van Armoede’ wordt die dag tussen negen en vijf ingevuld doordat burgerinitiatieven, organisaties en vrijwilligersgroepen in heel Limburg samen gaan koken en eten. Van Horst aan de Maas tot Kerkrade worden op marktplainen en in buurtcentra, kerken en op

andere plekken ‘eenvoudige’ maaltijden bereid door burgers in een kwetsbare positie. Zij nodigen inwoners, bestuurders, directeuren en beleidsmakers uit om mee te koken en te eten. Op sommige plekken wordt het eten ook uitgedeeld aan voorbijgangers. Uniek in Nederland.

‘Kookboek’ met verhalen

“Tijdens het bereiden, nuttigen en uitdelen van het eten ontstaan gesprekken,” zegt Rene Suijkerbuijk van De Pijler. “Van mens tot mens, met aandacht en begrip voor kwetsbare burgers die in een minima-situatie en/of een sociaal isolement leven. Voor wie het niet vanzelfsprekend is dat ze dagelijks een warme maaltijd kunnen bereiden, met risico's voor bijvoorbeeld de ontwikkelingskansen van kinderen. Zo treden we in Limburg gezamenlijk en krachtig op tegen armoede en de gevolgen daarvan. Wij brengen naderhand ook een document uit waarin alle recepten van die dag gebundeld zijn, met een foto-impressie en korte verslagen, belevingen en verhalen.”

Kijk voor een ‘Smaak van Armoede’-activiteit in je woonplaats of regio op 17 oktober op www.depijler.nl.

burgerkracht

Nieuw en anders wonen? Het kan!



Overall in Nederland ontstaan nieuwe initiatieven om anders te gaan wonen. Geen plannen van woningcorporaties of gemeenten, die door wet- en regelgeving aan handen en voeten (en budgetten) gebonden zijn, maar van inwoners zelf. Mensen die niet wachten op ‘hogerhand’, maar zelf het voortouw nemen en de kansen benutten om de woonruimte te realiseren waar ze behoefte aan hebben. Die een ‘zorghuus’ voor dementerende ouderen inrichten, die anders uit het dorp weg zouden moeten. Die een vrijkomend terrein in een stadswijk ombouwen tot hun ‘droomplein’, als sport- en ontmoetingsplek. Die een vrijwillige vervoersvoorziening opzetten, of een coöperatie oprichten om een glasvezelkabel aan te leggen.

Allemaal voorbeelden van het antwoord op de toenemende individualisering en ‘samenloosheid’ (gevoel van leegte, doelloosheid, verveling). De initiatieven zijn vaak uit nood geboren, maar vormen wel een nieuwe kijk op collectief denken en doen. Essentieel voor inwonersinitiatieven is het afleggen van verantwoording. Het initiatief moet verbonden blijven met de eigen gemeenschap, maar krijgt tegelijkertijd te maken met de ‘systeemwereld’ van subsidies, vergunningen en inspecties (kwaliteit, veiligheid). Dat drukt vaak een flinke stempel op een burgerinitiatief en kan het maken of breken. Als evaluatietechnieken ver buiten de realiteit staan en meetinstrumenten lijken te worden ingegeven

door wantrouwen, moet je van goeden huize komen om je gemeenschapsinitiatief door te zetten en er een succesverhaal te maken.

Uit onderzoek van de VKKL, de Vereniging Kleine Kernen Limburg, blijkt dat, terwijl inwonersinitiatieven worden toegejuicht, zij tegelijkertijd worden doodgedrukt door de groeiende deken van regels, formulieren en controles. Hoe komen we uit deze spagaat? Hoe geven we nieuwe collectieve inwonersinitiatieven en gemeenschappen echt de ruimte? Want dat het kan, bewijzen de voorbeelden op deze pagina’s.

Wonen in Limburg verandert

Wooncorporatie Wonen Limburg speelt ook een rol in de ondersteuning van initiatieven van buurtbewoners die zich inzetten voor nieuwe woonvormen. Opvallend is dat zij daarbij geen onderscheid maakt tussen de eigen huurders en alle anderen die zich met vernieuwing van woonruimte bezighouden. Zoals met een leegstaande school in Castenray, of met initiatieven in Thorn en America, waar gezocht wordt naar een andere beheervorm van woonruimtes.

“Wij ondersteunen bewonersinitiatieven graag voor zover deze passen in onze visie,” vertelt Roeland Cleuren. Hij bekleedt de veelzeggende functie van kansmakelaar bij Wonen Limburg. “Wij bouwen dus niet zelf, maar helpen bewoners met de organisatie van hun initiatief. Bijvoorbeeld met het maken van tekeningen.”

Eigenaarschap

Wonen Limburg is hier vier jaar geleden mee begonnen. “We hebben niet altijd de oplossing als corporatie, dus als mensen een nieuwe collectieve woonwens hebben, willen wij best een rol spelen. We vinden het namelijk belangrijk dat huurders steeds meer eigenaarschap voelen en medeverantwoordelijkheid voor hun woonruimte. Mensen gaan er dan anders mee om en dat komt de leefbaarheid ten goede.”

Steun

De steun is afhankelijk van de groep mensen die erom vraagt. Soms blijft het bij brainstormen, anderen hebben meer ondersteuning nodig. Eventueel met hulp van andere partijen, bijvoorbeeld als een groep de deskundigheid van een ingenieursbureau nodig heeft. Die steun is niet geografisch gebonden. Wonen Limburg is van oudsher nadrukkelijker aanwezig in Midden- en Noord-Limburg, maar ondersteunt net zo goed bewonersinitiatieven in Maastricht of Vaals.

Collectiviteit

“Het hoeft niet altijd te gaan om de oprichting van een eigen stichting of coöperatie,” zegt Roeland. “We stimuleren bewoners ook om zelf een stukje onderhoud voor hun rekening te nemen, zoals de gemeenschappelijke ruimtes in een flat poetsen en besparen op servicekosten. Hoe ze dat organiseren, kunnen ze zelf beslissen. Denk ook aan zelfbeheer van het groenonderhoud, of het schilderwerk, of daken vergroenen en die zelf onderhouden. Dan wordt dat ook betaalbaar. Voorwaarde is wel collectiviteit. Wie niet meedoet, zal de servicekosten moeten betalen.”



Vrijwilligers, gasten en leden van de vereniging NaoberzorgPunt Roggel.

Naoberzorg als een inktvlek

Op een dag vroeg haar huisarts haar om aan een onderzoek mee te doen. Maar meer dan een kwart van de vragen was echter niet medisch. Hoe zou jij die dan opschrijven, vroeg hij haar. Het was voor Karin van der Plas uit Roggel aanleiding tot de opzet van ‘Naoberzorg’, een van de eerste burgerinitiatieven in Limburg op het gebied van preventie en welzijn. “Ik had al een idee hoe ik die niet-medische vragen zou oppakken,” zegt ze. “Het leek me een uitdaging om dit in mijn eigen dorp vorm te geven.”

Naoberzorg in Roggel is inmiddels een vereniging met 33 vrijwilligers en 110 leden. Een netwerk, bedoeld om de leefbaarheid van een dorp en de gezondheid van de inwoners te verbeteren. In die zin heeft ook dit initiatief met (het nieuwe) wonen te maken.

Een netwerk van vrijwilligers dat meer burgerkracht en burgerschap wil stimuleren. Uitgangspunt is het organiseren van ontmoetingen door het creëren van ontmoetingsplekken en laagdrempelige activiteiten. Naoberzorg wil vooral een brug slaan tussen de vrijwilligerszorg en de eerstelijnszorg. Inmiddels wordt zij ook uitgerold in Leudal en Horst aan de Maas. Ook zorgverzekeraars CZ en VGZ hebben haar omarmd.

Meldpunt

Karin is na het succes in Roggel door Wonen Limburg gevraagd eens te kijken of haar Naoberzorg ook elders aanslaat. “We wilden iets doen met het idee van zorg van onderop en al die niet-medische vragen. Maar het moest geen sociaal wijkteam worden. Daarom zetten we een informeel Meldpunt Naoberzorg op. Van 2015 tot 2017 draaiden we succesvol proef. Ik schreef vervolgens een boek om te laten zien hoe je als meldpunt vorm kunt geven aan die zorg van onderop, die echt iets betekent voor de inwoners.”

Van onderop

Het succes zorgde voor meer meldpunten, zoals in Horst aan de Maas, Venlo, Meerlo, Tienray, Swolgen, Afferden en Beringe. Misschien volgt zelfs de rest van Nederland, hoopt Karin. De moederstichting Naoberzorg Nederland is sinds 2018 ook formeel partner van Burgerkracht Limburg. “Zodoende groeit de familie ‘Naoberzorg’ langzaam maar zeker uit tot een ware gemeenschap, die alleen werkt met en voor burgers in de wijk of het dorp,” zegt Karin. “Van onderop is de sleutel tot de ander. De succesfactor om te komen tot een team of meldpunt zijn tenslotte de mensen zelf. Aansluiten bij wat er al is en leeft, is het vertrekpunt.”

Jong en oud vindt elkaar in De Oude Ellenhof

In Ell krijgt het wooninitiatief ‘De Oude Ellenhof’ vorm. Om de leefbaarheid in het dorp te behouden wordt een leegstaand gemeenschapshuis verbouwd tot woningen voor jongeren en senioren. Vooral ook om de jongeren in het dorp een woontoeekomst te bieden en te voorkomen dat ze wegtrekken.



De ondertekening van de samenwerkingsovereenkomst tussen Wonen Limburg en Stichting Wonen Ell door van links naar rechts Ger Peeters, bestuurder van Wonen Limburg, wethouder Arno Walraven en Jan Custers, voorzitter Stichting Wonen Ell.

Samen met de initiatiefnemers heeft Wildert Schuuring als kansmakelaar Wonen Limburg en adviseur VvE (Vereniging van Eigenaren) bij de woningcorporatie het lokale platform Stichting Wonen Ell geholpen met het maken van (ver)bouwtekeningen en de contacten met aannemers en banken.

Vanuit de eigen kracht

Ell telt zo'n 1.500 inwoners en kan nog groeien met 75 gezinnen. Daar moet huisvesting voor zijn. De dorpsraad en de jongeren van de lokale SIEM Bachelorclub vonden elkaar in deze nieuwe woonvorm. De dorpsraad vond vervolgens via de wethouder de weg naar Wonen Limburg en de provincie. Deze drie tekenen, samen met enkele vermogende dorpsgenoten die in De Oude Ellenhof investeren, voor de financiering van de verbouwing. “Dit is een vorm van samenwonen waarin je ook samen de zorg voor bewoners oppakt,” aldus Wildert Schuuring.

“Je trekt de burgers vanuit hun eigen kracht mee.”

Leefbaarheid behouden

Een van de dorpsbewoners die het plan voor 25% mee financieren, is Fons Timmermans. “Wij doen dit louter voor de leefbaarheid in ons dorp. We lenen de stichting geld tegen 3% rente. Een betere optie dan het op de bank te zetten, dan krijg je er niks voor.”

Jong en oud

De Oude Ellenhof krijgt op de begane grond vijf rolstoeltoegankelijke woningen met alle voorzieningen voor ouderen en op de etage vijf woningen voor jongeren. Dankzij geluidwerende voorzieningen hebben de bewoners geen overlast van elkaar. In 2020 start de verbouw. De gemeenteraad hielp mee door het leegstaande pand voor een zacht prijsje te willen verkopen. “Daar hebben we wel een financiële puzzel voor moeten leggen,” aldus wethouder Arno Walraven. “Maar we geloven erin.”

Het nieuwe wonen komt nog niet overal van de grond

Met de nieuwe wooninitiatieven gaat het niet overal van een leien dakje. In de wijk Kerensheide in Stein staat al enkele jaren een project in de steigers om de kerk om te bouwen tot woningen met zorgvoorzieningen. In Geleen-Zuid ligt er een plan klaar om woningen voor zorgvragers te koppelen aan vrije sector- en huurwoningen in de vorm van een carréboerderij, maar kopers laten het nog afweten.

Ook met het Thuishuisproject in Limburg wil het maar niet vlotten. Elders in het land zijn er al vijf ‘Thuishuizen’. Maar sinds initiatiefnemer Jan Ruyten, grondlegger en directeur van Thuis in Welzijn, twaalf jaar geleden in Limburg zijn plannen ontvouwd, is hier nog weinig gebeurd met zijn prijswinnende plan. Een plan dat ook inspeelt op de aanpak van eenzaamheid.

Burgerkracht

“Na jarenlange contacten met de Provincie Limburg kreeg ik in februari 2017 te horen dat mijn Thuishuisproject niet in het beleid past en dat betreurt ik zeer,” zegt Jan. “Er liggen plannen klaar voor vijftig Thuishuisprojecten in Zuid-Limburg. We zijn nu in gesprek met veertig gemeenten in heel Nederland, mede omdat het Thuishuisproject exact past in de doelstellingen van burgerkracht.”

Handen op elkaar

Hij heeft de landelijke overheid gevraagd om zijn Thuishuisproject als sociale innovatie aan te merken. Op het laatste congres van de VNG, de Vereniging van Nederlandse Gemeenten, kreeg hij er de handen voor op elkaar. “Gemeenten zijn enthousiast, nu de minister nog.” Zie voor meer info www.thuishuis.org.

Koraal wonen
leren
werken



Echt boeiend werk...

→ vind je
bij Koraal!

werkenbijkoraal.nl

**Ruim 1 miljoen
Nederlanders
hebben moeite
hun rekeningen
te betalen!**



WWW.HULPBIJARMOEDE.NL



Conclusie uit eerste resultaten gezonde basisschool:

“Er moet iets gebeuren, zo kunnen we niet doorgaan”

Uit de eerste resultaten van ‘de gezonde basisschool’ blijkt dat al binnen twee jaar kinderen die het hele programma volgen meer bewegen en gezonder eten en daardoor een beter gewicht hebben dan kinderen die dat slechts gedeeltelijk of niet doen. Dit heeft ook de aandacht getrokken van politiek Den Haag. Staatssecretaris Blokhuis van Volksgezondheid, Welzijn en Sport komt dit najaar eens kijken.



Ook internationaal staan de gezonde basisscholen in Landgraaf in de picture. Voor de zomervakantie bezocht een delegatie van docenten, beleidsmedewerkers en onderzoekers uit Denemarken, Frankrijk en Spanje Landgraaf om te zien welke elementen zij willen overnemen, vooral op het vlak van voeding en bewegen. Op de gezonde basisscholen De Schatgraver en Wereldwijs volgen sinds twee jaar groepen kinderen het volledige programma van gezonde voeding tijdens de lunchpauzes en meer bewegen tussen de lessen. Andere groepen volgen alleen het meer bewegen-programma en weer andere gelden als controlegroepen. Dit om de effecten van de gezonde basisschool te kunnen aantonen.

Meeste effect op gewicht

“Het belangrijkste resultaat is dat het gedrag van kinderen van de interventieklassen, waar bewegen én voeding veel aandacht krijgen, is verbeterd,” zegt een verheugde Onno van Schayck. Hij coördineert als hoogleraar van de Universiteit Maastricht het onderzoek. “Minder frisdrank en snacks en meer groente en fruit eten, minder achter de laptop en mobiele telefoon zitten en meer sporten, werkt beduidend beter dan alleen meer bewegen. Het meest positieve effect heeft dat op het gewicht van kinderen. Opvallend is ook dat het bij de controlegroepen niet goed gaat met het gewicht van de kinderen. De conclusie is dus dat er iets moet gebeuren op basisscholen. We kunnen niet zo doorgaan.”

Minder pesten

Daar komt bij dat zowel leerkrachten als ouders constateren dat er minder wordt gepest door leerlingen die gezond eten en goed bewegen. “We gaan nu ook kijken welke invloed het gedrag van die kinderen heeft op hun gezinnen. Uit interviews met ouders blijkt dat die invloed er wel degelijk is. Ze kopen minder snoep en eten ook thuis meer groente en fruit. Dat ze meer bewegen zien we nog niet, maar we zijn al blij met de gezondere voeding.”

Groeiende belangstelling

Daarnaast hebben steeds meer basisscholen belangstelling voor het gezonde eet- en beweegprogramma. De bereidwilligheid om mee te doen onder de ouders is groot. Verschillende basisscholen in Peel en Maas willen er ook mee starten. Andere scholen onderzoeken nog welke elementen ze willen overnemen. Ook middelbare scholen hebben belangstelling. “Het zou natuurlijk ontzettend jammer zijn als het goede effect van de gezonde basisscholen wegeeft op middelbare scholen. We bekijken dus welke mogelijkheden er zijn tot samenwerken,” aldus Onno van Schayck.

Column



Eigen schuld, dikke bult?

Wordt u ook wel eens in verwarring gebracht? Dat u even niet meer weet of een spreekwoord of gezegde wel de lading dekt die

u er altijd aan gaf? Ik had dat laatst bij het gezegde: boontje komt om zijn loontje. Eigen schuld, dikke bult is er ook zo een. Waarmee we aangeven dat iemand zelf verantwoordelijk is voor zijn eigen daden en dat er niet geklaagd moet worden over de gevolgen.

Mijn heroverweging van ‘eigen schuld, dikke bult’ ontstond toen ik een gelijknamige theatervoorstelling over armoede mocht bijwonen. Onderdeel van een project van de stichting Turba, dat clubs en organisaties op weg helpt om kinderen uit gezinnen met armoede of schuldenproblematiek mee te laten doen aan haar activiteiten. JongNL Limburg is hier ook mee bezig en heeft samenspielen in georganiseerd clubverband tot doel. Voor kinderen is samen spelen van levensbelang. Alleen door samen met anderen te spelen, kan een kind zich ten volle ontwikkelen. Hierbij is meedoen belangrijker dan winnen. Samen spelen schept relaties, vaak voor het leven en dat is pure winst, dat gun je ieder kind. Geldgebrek mag geen reden zijn om kinderen buitenspel te zetten. Maar hoe krijg je dat voor elkaar? Wat kun je als JongNL Limburg doen om ieder kind in onze provincie de mogelijkheid te bieden lid te worden?

Tijdens de voorstelling werd ‘eigen schuld, dikke bult’ in een ander daglicht geplaatst. ‘Eigen schuld, dikke bult’ kan in veel situaties kloppen. Maar ook níét, zo ontdekte ik toen ik met de acteurs van de voorstelling verder keek dan mijn neus lang is. Als we beter kijken, beter luisteren, eerst tot tien tellen voor we een mening of antwoord klaar hebben, of het gezegde omdraaien en er een vraag van maken, ontstaat een nieuw perspectief: ‘Dikke bult, eigen schuld?’

Ik sluit me aan bij de woorden van Marga Klompé, minister bij de invoering van de Algemene Bijstandswet in 1965. ‘Iedereen moet kunnen eten, gas en licht hebben en stromend water. En er moet financiële ruimte zijn voor minimale pleziertjes. Een bloemetje hoort erbij.’

Dus laten we de koe bij de horens vatten, de handen uit de mouwen steken, van ons hart geen moordkuil maken en van spreken goud in plaats van zilver maken. Want dan krijgen mensen die het financieel minder hebben een stem die ertoe doet. Dan kunnen we echt rekening houden met de steun die zij nodig hebben om mee te doen in de Limburgse samenleving. ‘Eigen schuld, dikke bult’ is voor mij nooit meer wat het was!

Leon Hoenen, coördinator JongNL Limburg, de provinciale koepelorganisatie voor jeugd- en jongerenwerk in Limburg

Reageren op deze column?
Mail naar info@jongnl.nl.



Lage rug- en nekklachten?

Dan kiest u voor Krullaards
Perfect Reset door Marcel Tenneij

'In twee woorden: geweldig en verbazingwekkend. Ik heb jaren veel rugklachten gehad en na drie behandelingen is dat zóveel minder. De pijn na de behandeling is niets vergeleken met de pijn voor de behandeling. Ik zou het zo weer doen en zal ook iedereen met rugklachten op deze behandeling wijzen. Marcel, bedankt!'
Lage rug- en nekklachten behoren tot de meest voorkomende klachten. Vervelend en pijnlijk. Toch is er iets aan te doen, namelijk de behandelmethode Krullaards Perfect Reset. Heeft u interesse? Kijk op www.krullaardsperfectreset.nl en/of www.fysio-beeg.nl of bel naar 046 - 820 03 83 en vraag naar Marcel Tenneij voor uitgebreide informatie.

Het betreft de behandeltherapie Krullaards Perfect (Body) Reset, die in Limburg alleen door Marcel wordt toegepast. Marcel Tenneij: 'Het is een nieuwe kijk op lage rug- en nekklachten. Deze behandelwijze zet op een eenvoudige manier het bekken recht. Door scheefstand van het bekken krijg je scheefstand in de wervelkolom. Wervels nemen een andere stand aan en zenuwen kunnen bekned raken. Dat kan onder andere leiden tot lage rug- en nekklachten, arm- en beenpijn, zenuwpijn, orgaanstoornissen, hoofdpijn- en migraineklachten, rusteloze benen, blaasproblemen en meer.' Marcel legt het op eenvoudige wijze nogmaals uit. 'Bij een rechtstaande boom functioneren wortels en takken ook veel beter dan bij een scheefstaande boom. Zenuwbanen zijn communicatielijnen. Hapert de communicatie door beknellingen, dan kunnen klachten optreden bij spieren, gewrichten en organen. De therapie reset als het ware het lichaam. Het bekken komt recht te staan, waardoor de wervelkolom haar normale positie weer kan innemen en de klachten kunnen



verdwijnen. De methode wordt op dit moment in meerdere centra in Nederland toegepast.'

KRULLAARDS RESET

Marcel werkt twintig jaar als fysiotherapeut, sinds 2001 met een eigen praktijk in Grevenbicht. 'Ik kwam via mijn fysiotherapienetwerk in contact met collega Rob Krullaards, die deze therapie heeft ontwikkeld. Hij constateerde dat mensen met rugklachten regelmatig terugkwamen en ontdekte dat een scheefstand van het bekken ten opzichte van de wervelkolom een belangrijke oorzaak is. Hij ontwikkelde een nieuwe aanpak, inclusief een innovatief en comfortabel behandelapparaat: de Krullaards Perfect Reset plate. Hiermee wordt de scheefstand snel en comfortabel opgeheven. Ik vond het meteen een fantastische meerwaarde voor mijn praktijk.'

BEHANDELWIJZE

De behandeling begint met een intakegesprek. Tijdens een onderzoek worden het bekken, rug en de nekbewegelijkheid gemeten, de algehele conditie, de zenuwreflexen en de doorbloeding. Vervolgens gaat u op de Krullaards Perfect Reset plate staan. Er worden enkele drukmetingen en beenbewegingen uitgevoerd. U ervaart een paar sensorische prikkels, waardoor het lichaam ontspant. Binnen korte tijd staat uw bekken weer recht. Marcel Tenneij: 'De behandeling is pijnloos, comfortabel en effectief. Mensen voelen vaak direct de veranderingen.'

EFFECTIEF

Dat het werkt, blijkt uit metingen na de behandeling. Ervaring wijst uit dat de behandeling tweemaal moet worden herhaald, met

een tussenpoos van twee tot drie weken, om het optimale effect te bereiken. Na de eerste behandeling ontvangt u een paar zooltjes (trainers), die u helpen om het effect van de behandeling (de rechte, neutrale bekkenstand) vast te houden. Opgelet: doorverwijzing door huisarts of specialist is niet nodig. 'Na de Krullaardsbehandeling of tijdens het traject kijken we ook gelijk naar mogelijke restklachten die ondanks de bekkencorrectie blijven bestaan. Denk hierbij aan verhoogde spierspanning in rug- of nekspieren, nog een bewegingsbeperking in een gewricht of te geringe spierstabiliteit van de romp. Deze klachten worden dan ook gelijk tijdens het traject aangepakt zodat we een optimaal behandelresultaat bereiken. Methodes die we hiervoor onder andere gebruiken zijn manuele therapie, dry needling en David Spine. Middels wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat met David Spine-apparatuur 100% veilig getraind kan worden en worden prachtige resultaten gehaald als het gaat om het vergroten van de rompstabiliteit. Deze training leidt na het rechtzetten van het bekken tot een optimalisatie van het spierstelsel rond de romp.

Juist de combinatie van deze trainings- en behandelingsmogelijkheden maakt ons uniek. Intussen zijn u ruim 1000 mensen voorgegaan.'

Voor meer informatie:

**Krullaards Perfect Reset
Sittard-Geleen,**

**Ecrevissestraat 1,
6125 AW Obbicht**

**T 046 - 820 03 83
www.krullaardsperfectreset.nl
www.fysio-beeg.nl**

Patrick
nierpatiënt sinds zijn 17e

Hij houdt vol

Net als wij

We gaan door totdat Patrick en alle andere nierpatiënten weer de vrijheid hebben om gewoon te kunnen leven. Help mee. Doneer op nierstichting.nl


NIERSTICHTING

Oogkleppen af en aan de slag!

LIMBURG
POSITIEF
GEZOND



Letterlijk en figuurlijk in beweging komen, je ontwikkelen als mens en er een gezonde levensstijl op blijven nahouden. Dat is

wat de deelnemers doen die de cursus 'Positieve Gezondheid: Weten en Ook Doen' van het Kenniscentrum Empowerment in Maastricht (KCEM) volgen. Inzien dat je je leven kunt verbeteren, hoe dat kan en het niet bij die constatering laten maar ook echt doen.

Na een serie van twaalf inspirerende workshops, gebaseerd op het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, staan ze een stuk zelfbewuster in het leven en zijn ze in staat om het een nieuwe wending te geven. Ann Lemmert, beleidsmedewerker bij het KCEM, stond aan de wieg van deze cursus. Daartoe aangezet door Machteld Huber, de geestelijke moeder van Positieve Gezondheid, die vier jaar geleden op uitnodiging van de gemeente Maastricht een lezing gaf. "Heel inspirerend, ik was meteen verkocht."

Spinnenweb

De cursus is gebaseerd op de zes dimensies van het spinnenweb van Positieve Gezondheid: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Hij kent een bepaalde opbouw na een introductie die namens Burgerkracht Limburg door Esther Stoffers wordt verzorgd. "Aan het eind kijken we of je je doelen hebt gehaald. De cursus zet de deelnemers ook fysiek in beweging, met hulp van



Ann Lemmert en Ferry Schippers, respectievelijk geestelijke moeder van de cursus en general manager KCEM.

professionals als een fysiotherapeut, een fotograaf en een buitensportinstructeur," zegt Ann Lemmert.

Rode draad

De deelnemers aan de eerste cursus, een proefcursus eerder dit jaar, werden daarvoor uitgenodigd door de Sociale Dienst van de gemeente Maastricht. Gaandeweg de cursus vielen enkele deelnemers af, maar vier van hen maakten de cursus enthousiast af en ontvingen een certificaat. "Ook wij leren echter nog, ook wij moeten in beweging blijven," zegt Ferry Schippers die als general manager van KCEM de cursus leidt. "De tweede cursusversie, die op 16 september is gestart, zit dan ook beter in elkaar. In de nabije toekomst willen we een grotere opkomst door een open inschrijving, want iedereen moet deze cursus kunnen volgen. Niet alleen mensen die via de Sociale Dienst worden uitgenodigd. Veel mensen willen ook wel 'gezonder' leven, maar komen daarbij allerlei drempels en valkuilen tegen. Bewustwording en beweging in de ruimste zin vormen dan ook de rode draad."

Vertel



Emile Roemer, waarnemend burgemeester van Heerlen:

"Zinvol bezig zijn, heeft álles te maken met een visie"



In deze aflevering van 'Vertel' de samenvatting van een interview van Gaby Visser van Burgerkracht Limburg met Emile Roemer, waarnemend

burgemeester van Heerlen, in het kader van de Week van de Alfabetisering. Deze vond dit jaar plaats van 9 tot en met 15 september. Emile Roemer weet als voormalig onderwijzer hoe belangrijk taal voor ieders persoonlijke ontwikkeling is. Hoe kwetsbaar je wordt als je hierin achterstand oploopt. Ook op de werkvloer.

"Ik kijk in eerste instantie naar de mens achter de 'laaggeletterde'. Meestal wordt laaggeletterdheid ervaren als een belemmering om je vrij te ontplooiën in de samenleving. Schaamte speelt daarbij een grote rol. Er niet over praten - het vooral niet erkennen of laten merken dat je niet kunt lezen of schrijven - maakt het moeilijk om hulp aan te bieden. Laaggeletterd wil niet zeggen dat je geen talenten of kwaliteiten hebt. Maar wanneer je afhaakt omdat je bang bent dat je moet lezen of schrijven, ontnemen je jezelf veel kansen. Dan doe je jezelf tekort. Dat heeft zijn weerslag op deelname aan de arbeidsmarkt."

Bespreekbaar maken

"Gelukkig gebeurt er heel veel. Ervoor zorgen dat laaggeletterdheid voor het voetlicht wordt gebracht, is daarbij misschien wel het belangrijkste. Door laaggeletterdheid aan de kaak te stellen, bespreekbaar te maken en te wijzen op de gevolgen wanneer je dit niet doet, komen op steeds meer plekken landelijk - maar ook

regionaal - goede initiatieven van de grond. Kijk eens wat er gebeurt in een stad als Heerlen in de Week van de Alfabetisering. Dat maakt veel los bij mensen. Je verlaagt de drempel wanneer je het probleem bespreekbaar maakt. In Heerlen wordt volop gestuurd op menselijk en persoonlijk contact. Er wordt doorgevraagd en gekeken hoe daadwerkelijk kan worden geholpen."



Vertrouwen en veilige omgeving

"Het gaat erom dat mensen het vertrouwen krijgen dat het maken van een ommezwaaï mogelijk is. Het zit hem volgens mij in twee dingen: je moet mensen vertrouwen geven én een veilige omgeving neerzetten waarin mensen zich durven ontplooiën. Het stimuleren van gemeenten om budget vrij te maken voor burgerkracht is een goede zaak. Mensen uit een situatie halen door ze een opleiding te bieden en de hulp te geven die ze nodig hebben, kan een hele goede bijdrage zijn. Bedrijven zouden meer mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt in dienst moeten nemen. Maar voor sommigen ligt ook dié lat te hoog. Zinvol bezig zijn, je naar vermogen inzetten, iets doen waar je trots op bent en dat voldoening geeft. Het heeft álles te maken met een visie. Hoe richt je de samenleving in?"

Het hele interview lezen?
Kijk op www.burgerkrachtlimburg.nl.

burgerkracht

Samen met Elivagar op weg naar een zo zelfstandig mogelijk leven!

DeSeizoenen is een woon- en werkgemeenschap voor mensen met een verstandelijke beperking. Op zes locaties, in Heerlen, Roggel, Eindhoven, Oploo, Loenen en Olst kunnen mensen met een beperking terecht. In veel gevallen wonen de mensen op een van de prachtige terreinen. De meeste bewoners hebben 24 uur per dag zorg nodig voor de rest van het leven. Daarbij probeert DeSeizoenen de mensen zoveel mogelijk tot bloei te laten komen. Het samen wonen, werken en leven speelt daarbij een grote rol. "Voelen dat je van waarde bent, met welke beperking dan ook", zegt locatiemanager Anita Manders.



"Er is ook een groep mensen die we helpen bij het opbouwen van een zo zelfstandig mogelijk leven. Elivagar in Roggel (onderdeel van DeSeizoenen) biedt ruimte voor deze mensen. In Roggel, maar ook in Horn. Het gaat vaak om mensen met een lichte verstandelijke beperking en/of psychiatrische problemen. Zij zijn in hun leven vaak onbegrepen. Elivagar geeft de mensen een plek en kijkt naar iemands mogelijkheden en wensen. Stapje voor stapje werken we aan het opbouwen van een betekenisvol leven voor de cliënt."

Niet opleggen, maar goed luisteren!

"We gaan daarbij de cliënt niet opleggen wat hij of zij zou moeten doen. Of vertellen wat wij normaal vinden. Want ieder mens is uniek. We proberen de cliënt de wereld beter te laten begrijpen. En bevorderen de eigenheid en initiatiefkracht van de persoon. We gaan daar samen mee aan de slag. Op die manier krijgt een cliënt meer eigenwaarde."

Van 24 uur begeleiding naar begeleiding op afstand

"In het begin woont een cliënt vaak 24 uur in een van onze woonhuizen. Zo leren we de cliënt kennen, werken we aan het opbouwen van een ritme, geven we hem of haar verantwoordelijkheid en bieden we ontmoeting. We kijken vooral naar waar iemand goed in is, in plaats van naar de beperkingen. We hebben al hele mooie voorbeelden van cliënten die nu zelfstandig wonen met begeleiding op afstand. En om eerlijk te zijn: daar zitten ook cliënten bij waarvan we dat van tevoren niet gedacht hadden. Maar die zich zo goed ontwikkelden, dat er

veel meer mogelijk bleek dan gedacht. Het gaat vaak om mensen die zich erg onbegrepen hebben gevoeld en daardoor nooit tot bloei zijn gekomen. Zo zie je maar wat een goede begeleiding kan doen."

Wat is dat nu antroposofisch?

Elivagar werkt vanuit een antroposofische visie. Dat klinkt heel mooi, of zweverig vinden sommige mensen, maar wat betekent dat nu? Anita: "In Nederland zijn verschillende zorgorganisaties die werken vanuit een antroposofische mensvisie. DeSeizoenen is er een van. Centraal in die visie staan gelijkwaardigheid tussen begeleider en cliënt en de ontwikkeling van ieder individu. Het ritme van de natuur, een helende omgeving en ontmoeting met anderen spelen daarbij een belangrijke rol. We leggen het accent op kwaliteiten, talenten, wensen en mogelijkheden van mensen."

Een extra perspectief

"Medewerkers bij DeSeizoenen zijn regulier opgeleid, maar hebben zich daarnaast verdiept in de antroposofische visie op mens en gezondheid. Ze beschikken dus over een extra perspectief. Antroposofische gezondheidszorg is wat betreft diagnose en therapie een verruiming van de reguliere geneeskunde."

Voel je je aangesproken?

Spreekt de visie van Elivagar je aan? Of ken je mensen met een beperking die de hulp van Elivagar zouden kunnen gebruiken? Neem dan eens contact op.

Elivagar (onderdeel van DeSeizoenen) Koppelstraat 19, 6088 EM ROGDEL, Tel. 0475 – 390 520 | www.deseizoenen.org | www.facebook.com/seizoenen

Word collectant!

"Ik ben Joyce, 28 jaar en hartpatiënt. Dankzij de collectanten van de Hartstichting is er geld voor onderzoek en hebben patiënten zoals ik kans op een betere toekomst."



Dit jaar zijn 2.000 extra collectanten nodig. Help jij mee?
Meld je aan op Hartstichting.nl/wordcollectant

Zonder jouw hulp redden we het niet.



Scholieren brengen met idee van ‘PHestival’ Positieve Gezondheid onder aandacht jongeren

Naast de hulpmiddelen voor kinderen en volwassenen die er al zijn, heeft het Instituut Positieve Gezondheid een extra hulpmiddel ontwikkeld voor jongeren in de leeftijd van 16 tot 25 jaar. Dit helpt hen bij het lezen en invullen van de ‘spinnenwebtest’ Positieve Gezondheid. Het laat hen nadenken over wat voor hen belangrijk is en wat ze kunnen doen om zich beter te voelen. Er is ook zo’n extra hulpmiddel in de maak voor volwassenen die ondersteuning nodig hebben bij het doen van deze test.

Vier leerlingen van 5 havo en 5 vwo van het Graaf Huyncollege in Geleen maakten van de spinnenwebtest Positieve Gezondheid op school een project. Via deelopdrachten moesten ze tot een eindproduct komen. Carolien Smeijsters-Houben van de Stichting Gezond Munstergeleen was opdrachtgever. De opdracht, door het kwartet leerlingen zelf gekozen, luidde: betrek jongeren bij Positieve Gezondheid door hen ermee aan de slag te laten gaan en door er meer over te weten te komen.

Boekje
Juul Smeijsters, Zilver Spaanderman, Reinout Hermans en Tim Meijer voerden het project uit. Ook thuis in Geleen probeert Juul Smeijsters met Positieve Gezondheid bezig te zijn. Met een vader als huisarts en een moeder als praktijkmanager daar komt ze er regelmatig mee in aanraking. “We hebben met zijn vieren een boekje gemaakt met deelopdrachten en hebben in kaart gebracht wat er al op het vlak van Positieve Gezondheid is. Daarbij laten we met cijfers

zien hoe het er met Positieve Gezondheid voorstaat in Nederland, hoeveel mensen zich bijvoorbeeld ongelukkig voelen.”



Het kwartet dat het idee van het ‘PHestival’ bedacht.

PHestival
De uitkomst van het project was het idee om een festival te organiseren, om op een originele en positieve manier Positieve Gezondheid onder de aandacht te brengen van jongeren. Hun docenten, die het project beoordeelden, waren enthousiast. “We hebben het idee, met dank aan Vera Niessen van Burgerkracht Limburg, uitgewerkt als ‘PHestival’, met de ‘PH’ van ‘Positive Health’. Dat zou in het stadspark in Sittard moeten plaatsvinden. We kijken of we daar komend schooljaar invulling aan kunnen geven.”

Succesvol afstand tot arbeidsmarkt verkleinen

Er heerst grote krapte op de arbeidsmarkt, waardoor er meer vacatures zijn dan ooit tevoren. Desondanks nemen in Limburg naar verhouding veel mensen niet deel aan die arbeidsmarkt. Velen bevinden zich in een kwetsbare positie, waardoor ze niet zinvol mee kunnen doen in de samenleving. Burgerkracht Limburg zet zich in om onder meer die arbeidsmarkt ook voor deze mensen duurzaam toegankelijk te maken.

Werk en daardoor zinvol mee kunnen doen in de samenleving is belangrijk. Maar veel mensen zijn daar op eigen kracht niet toe in staat. Burgerkracht Limburg zoekt naar mogelijkheden om die afstand tot de arbeidsmarkt te verkleinen of te overbruggen. Daarnaast zijn er ook andere initiatieven die tot doel hebben om mensen met een achterstand mee te laten doen. Relim in Landgraaf bijvoorbeeld biedt dagbesteding aan voor mensen met psychische of psychiatrische beperkingen. De Stichting Groen Licht in Venlo, Blerick en Tegelen helpt mensen om mee te doen door het vergroten van hun taalvaardigheid. Leerwerkplaats Kr8tig in Weert biedt mensen kansen op de arbeidsmarkt door te werken aan hun zelfrespect, uitgaande van hun mogelijkheden.



Medewerkers van Rendiz-restaurant De Ringoven in de voormalige Heldensche Steenfabriek in Panningen doen hier kostbare werkervaring op.

Rendiz
In dit artikel aandacht voor Rendiz, een soortgelijk initiatief. Met acht vestigingen in Peel en Maas, Horst, Venlo en Roermond biedt Rendiz werk aan mensen met en zonder indicatie Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) of WLz (Wet langdurige zorg). “We werken daarbij nauw samen met instellingen als Dichterbij, PSW, Daelzicht en GGZ, waar zij cliënt zijn,” licht directeur Vivian Kersten toe. ‘Ook gemeenten verwijzen mensen van de doelgroep naar ons door als ze zich daar voor steun melden. Wij kijken vervolgens of we voor hen betekenisvolle dagbesteding kunnen regelen.’

Betekenisvol werk
In totaal werken bij Rendiz in deze vier gemeenten op acht locaties zo’n 400 mensen met een Wmo- of WLz-indicatie, of via de Participatiewet, in onder andere de horeca en hospitality. Daarnaast heeft Rendiz mogelijkheden in de groenvoorziening, bij een houtwerkplaats en bij

kinderboerderij Hagerhof in Venlo. Een honderdtal vrijwilligers werkt mee in de begeleiding. “Mensen laten meedoen op de arbeidsmarkt kan ook via thuisbegeleiding, maar wij willen dat ze écht meedoen en van betekenis zijn voor anderen en zichzelf,” vervolgt Vivian Kersten. “Hoe meer ze nodig zijn, hoe meer ze van betekenis zijn. Bij de intake kijken we vooral wat iemand kan, welke talenten hij heeft en wat hij nog kan leren. Doorstromen naar een reguliere baan is een mogelijkheid. Soms is ook beschut werk aan de orde, waarbij een werkgever iemand in dienst neemt met een bepaalde loonwaarde en van de gemeente een deel van de salariskosten terugkrijgt. Beschut werk is voor de deelnemers zelf beter en doet meer recht aan hun mogelijkheden.”

Concept
Rendiz begon in 2009. “We moesten goed nadenken over ons concept. We hadden lange tijd geen horecavergunning maar hebben nu, naast ateliers en tiny houses, ook een echt horecabedrijf. We moeten naast de zorg ook telkens de commerciële component zoeken, want voor dagbesteding is er steeds minder geld van de overheid. Jammer, want hoe meer geld, hoe meer zorg. Meer eigen regie zorgt bovendien voor een lagere zorgvraag, omdat dan de aandacht wordt verlegd naar andere zaken.”

NAJAARS ACTIE

Heerlijk... even opladen!

Bespaar tot €250,-
op de aanschaf van een
oplaadbaar Phonak hoortoestel.

*Actie loopt van 15 september tot 30 november.
Vraag naar de voorwaarden.



stufkens
hoorcentrum

Venlo 077 3520030

www.stufkenshoorcentrum.nl

Venlo | Panningen | Blerick | Venray | VieCuri | Roermond