

ACTIVITEITENWIJZER 2018

- ontmoeting
- culinaire
- beweging
- informatief
- kunst en cultuur
- natuur
- zorg

ONTMOETING

● Buurtcentra en ontmoetingsplekken

In veel buurten zijn laagdrempelige ontmoetingsplekken georganiseerd, zoals 'huiskamers' of 'buurtbrökken'. Hier kunt u binnenlopen en meedoen aan diverse activiteiten.

Er is een buurtbrök in Wyckerpoort, Blauwdorp, Pottenberg en Malperuis. In o.a. Amby (De Koffiepot), Caberg, (Zorgcafé 't Wiemerinkje), De Heeg (Koffiehuis 't Heegeneerke), Heer (Huiskamer Sjuif a-en), Daalhof, Boschstraatkwartier (Huiskamer BBoost), Borgharen (Buurthuis Ut Förtsje) en Sint Pieter zijn huiskamers ingericht waar bewoners elkaar ontmoeten en culturele, sociale en culinaire activiteiten georganiseerd worden.

Buurtbrökken : www.trajekt.nl | trajekt@trajekt.nl | 043-7630000

Huiskamers : www.thuisinmaastricht.nl

Activiteiten worden tevens vermeld in buurtkrantjes en parochiebladen.

● Nationale Vereniging de Zonnebloem

Bij de Zonnebloem wordt alles op alles gezet om mensen met een lichamelijke beperking ook volop van het leven te laten genieten. Onder het motto 'Er kan zoveel meer dan je denkt' zet de vereniging zich in om contacten tussen mensen te leggen, gezelligheid te brengen, activiteiten te organiseren en vakanties mogelijk te maken.

contact : www.zonnebloem.nl/maastricht | zonnebloemmaastricht@gmail.com | 06-38154303

● Maastricht Doet en We Helpen.nl

Als u behoefte heeft aan iemand die af en toe een klein klusje wil doen of iemand om samen iets mee te ondernemen, dan kunt u deze vraag stellen op de website Maastrichtdoet.nl of Wehelpen.nl. De hulp die u vraagt of krijgt is altijd gratis. Als u zelf geen computer heeft dan kunt u ook binnenlopen bij een Wikservicepunt in de buurt. Daar zitten mensen die u kunnen helpen om uw vraag te stellen.

contact : www.maastrichtdoet.nl en www.wehelpen.nl

CULINAIR

● Gezellig samen eten

Bent u iemand die niet graag alleen thuis eet? Neem dan eens een kijkje in het plaatselijke buurtrestaurant. Er zijn in Maastricht namelijk vele buurtinitiatieven waar een driegangsmenu wordt geserveerd voor een betaalbare prijs. Denk hierbij aan *Vorkje Prikken* (St. Lambertuskerk, binnenstad), *Eten met Manus* (Trefcentrum Wittevrouwenveld), *Eten wat de pot schaft* (Athos, Biesland) en *Rumah Makan* (Heer). Ook in verschillende buurthuizen/huiskamers zijn er vaak mogelijkheden om samen te eten voor een lage prijs.

entree : tussen € 2,50 en € 10,00

Vorkje Prikken : www.vorkjeprikken.com
06-37527575

Eten met Manus : buurtnetwerk.wvv@gmail.com
06-44444595

Eten wat de pot schaft : www.athos-maastricht.nl
088-3505063

Rumah Makan : www.moetiaramaloeke.com
043-3671815

BEWEGING

● Maastricht Sport

Het team van Maastricht Sport verzorgt tal van sport- en beweegactiviteiten op diverse sportlocaties in de stad. Voor de senioren-doelgroep (55+) is er een beweegprogramma ontwikkeld dat raakvlakken heeft met de thema's onderwijs, gezondheid, sport en sociale parti-

cipatie. Denk hierbij aan activiteiten zoals sportief wandelen, briden, yoga, jeu de boules en zwemmen.

contact : www.maastrichtsport.nl | info@maastrichtsport.nl | 043-3504500

● Sport Medisch Centrum Bastiaens Amby

Een multidisciplinair centrum waarbij de gezondheid van de cliënt centraal staat en altijd rekening wordt gehouden met specifieke behoeften. Het aanbod bestaat onder andere uit: preventie, sporten onder begeleiding, behandeling en revalidatie. Voor senioren biedt het centrum naast medische behandeltrajecten, zoals fysiotherapie en chiropractie, tevens groepslessen en training (o.a. zelfverdediging).

locatie : Ambyerstraat-Noord 174, Maastricht

contact : www.amby.smbastiaens.nl | amby@smbastiaens.nl
043-8528000

● Old Stars MVV

Met ingang van het voetbalseizoen 2017-2018 biedt MVV Maastricht middels het project *Old Stars* 50-plussers de mogelijkheid om samen een balletje te trappen. De officiële aftrap is op vrijdag 6 oktober 2017. Het project is meer dan één keer per week een potje voetballen. Binnen de *MVV Old Stars* wordt namelijk niet alleen het sportieve aspect geprikkeld, maar draait het ook om het creëren van een gemeenschap waarin de senioren zich thuis voelen.

tijden : vrijdag 10:00-11:00 uur

entree : € 60,00 per seizoen

locatie : Stadion de Geusselt | Geusseltweg 11, Maastricht

contact : www.mvv.nl | info@mvv.nl | 043-3525757

● Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO)

In Maastricht zijn er tientallen groepen waarbij senioren elkaar wekelijks op diverse locaties ontmoeten voor beweging, creativiteit en ontspanning. Een *Meer Bewegen Voor Ouderen*-groep komt 1 keer per week bij elkaar. Na het sporten is er een moment om even na te praten en koffie te drinken. Ook zijn er veel ouderen-volwassengroepen voor bijv. schilderen, schaken, bloemschikken en computercursussen.

entree : circa € 10,00 per maand

contact : www.trajekt.nl | trajekt@trajekt.nl

- Wittevrouwenveld, Amby e.o. | 043-7630010

- De Heeg, Heer, Heugem e.o. | 043-7630020

- Pottenberg, Mariaberg e.o. | 043-7630040

- Malberg e.o. | 043-7630030

● Dansen in het Park

Een dansactiviteit voor senioren waarbij ontmoeting, gezelligheid en liedjes uit de gouwe ouwe tijd centraal staan. Op wisselende locaties in Maastricht kan men op zaterdagavond of zondagmiddag genieten van vervlogen tijden. Zie de website van *Dansen in het Park* voor de actuele agenda.

entree : circa € 2,50

contact : www.danseninhetpark.nl |

danseninhetparkinfo@gmail.com | 06-47324595

INFORMATIEF

● Wikservicepunten

Heeft u vragen over zaken die zich in uw dagelijks leven voordoen? Denk hierbij aan vragen over inkomen, wonen, werken, welzijn of opvoeden. Bent u bijvoorbeeld op zoek naar de juiste zorg bij een beperking of ziekte, wilt u hulp bij het aanvragen van huur- en zorgtoeslag of heeft u gewoon een vraag over een leuke vrijetijdsbesteding? Bij deze of vele andere vragen kunt u hulp en advies krijgen van de medewerkers van de Wikservicepunten.

- Wikservicepunt Maastricht Noordwest | 043-7630030
Centre Manjefiek Malberg, Malbergsingel 70

- Wikservicepunt Maastricht Zuidwest | 043-7630040

Buurtcentrum Mariaberg, Anjelierenstraat 35

- Wikservicepunt Maastricht Noordoost | 043-7630010

Voltastraat 50

- Wikservicepunt Maastricht Zuidoost | 043-7630020

Buurtcentrum de Boeckel, Roserije 410

contact : www.trajekt.nl | trajekt@trajekt.nl

● Thuis in Maastricht

Een online platform van en voor bewoners van de stad, geïnitieerd door de gemeente Maastricht. Het is een plek waar kennis en initiatieven worden uitgewisseld, gesprekken worden gevoerd, ideeën worden gelanceerd en bewoners een podium krijgen. Iedere buurt heeft op Thuis in Maastricht een eigen pagina waar zoveel mogelijk informatie wordt samengebracht. De buurtpagina's groeien door de inbreng van mensen die in de buurten wonen en werken. Bekijk de buurtagenda en lees het laatste nieuws uit de wijk of stad.

contact : www.thuisinmaastricht.nl

● Good Veurein

Aan de hand van een serie korte tv-programma's biedt Stichting Senior Centraal vijftigplussers nieuwe, verrassende perspectieven en nodigt hen uit tot nadenken over de eigen, actieve rol in de samenleving. Door dit televisieprogramma, genaamd *Good Veurein* (maandelijks uitgezonden via RTV Maastricht), worden senioren optimaal bereikt en brengt de stichting alle informatie tot bij de mensen thuis.

contact : www.goodveurein.nl | info@goodveurein.nl

●● Sociaal Team Maastricht

Iedereen kent momenten dat men het even niet meer weet, het thuis of in het gezin wat minder gaat, zich eenzaam voelt of bepaalde dagelijkse handelingen wat minder goed gaan. U heeft behoefte aan ondersteuning maar weet niet welke eerste stap uzelf kunt zetten. Dan kan het Sociaal Team, bestaande uit verschillende deskundigen, u op weg helpen! Er zijn momenteel 8 sociale teams in Maastricht actief.

contact : www.sociaalteammaastricht.nl
www.gemeentemaastricht.nl/over-maastricht/buurtinformatie/sociaal-team

KUNST EN CULTUUR

● MaastrichtNet

Zin in een cultureel uitje? Gelukkig is er in Maastricht en omgeving meer dan genoeg te doen! Kijk op MaastrichtNet.nl voor een overzicht van het actuele cultuuraanbod in stad en regio. Hier vindt u een grote hoeveelheid aan activiteiten op het gebied van theater, cinema, dans, muziek, beeldende kunst, uitgaan en erfgoed. Wilt u liever een uitgeprint overzicht? Blader dan door de *Week IN Week UIT* (gratis wekelijkse cultuuragenda), te vinden op diverse locaties in de stad.

contact : www.maastrichtnet.nl

● Kumulus

Kumulus is het centrum voor amateurkunstbeoefening in Maastricht en omstreken met een groot aanbod aan lessen en cursussen in muziek, dans, beeldende kunsten en theater. Onder begeleiding van professionele docenten krijgen mensen de kans om op een plezierige wijze kennis te maken met kunst en cultuur. Kijk voor het actuele aanbod, de cursuslocaties, bijbehorende tarieven en specifieke contactgegevens op de website.

contact : www.kumulus.nl | info@kumulus.nl | 043-3505656

● Stichting Tout Maastricht

Tout Maastricht wil zoveel mogelijk mensen de kans bieden om mee te doen aan kunst en cultuur. Ook wil de organisatie stimuleren dat inwoners van Maastricht hun creatieve talenten ontdekken & (nog meer) gebruiken. Bent u of kent u iemand die zelf graag mee zou willen doen, laat het Tout Maastricht dan weten! Enkele projecten die Tout Maastricht dit jaar speciaal voor senioren heeft georganiseerd zijn: *Huiskamerontmoetingen*, *FabricAge*, *Door de lens van...*, het *Herinneringskoor* en natuurlijk de *Week van de Ouderen*.

locatie : De Hoofdwacht | Vrijthof 25, Maastricht
contact : www.toutmaastricht.nl | info@toutmaastricht.nl | 043-8527053

●● Stichting Vier het Leven

Stichting Vier het Leven organiseert film-, theater-, museum- en concertbezoeken voor senioren vanaf 65 jaar. Zo kan men met een klein gezelschap van een heerlijke middag of avond uit genieten. Daarnaast biedt de stichting een arrangement aan waarbij men zorgeloos uit kan gaan inclusief persoonlijke begeleiding van deur tot deur.

contact : www.4hetleven.nl | info@4hetleven.nl | 035-5245156

●● Volksuniversiteit Maasland

Een cursuscentrum voor kennis, creativiteit, kunst, cultuur en excursies in binnen- en buitenland. Onder het motto 'Wat je leert met plezier, vergeet je nooit' biedt de Volksuniversiteit Maasland een mooi activiteitenprogramma voor geheel Zuid-Limburg met voor ieder wat wils.

locatie : Cursuslocaties in Maastricht, Heerlen, Sittard-Geleen en Venlo.

contact : www.vumaasland.nl | info@vumaasland.nl | 046-4236520

●● 't Gilde Maastricht

't Gilde Maastricht biedt senioren de mogelijkheid om hun kennis en ervaring belangeloos met anderen te delen. Hierbij worden door senioren diverse activiteiten verzorgd, zoals het leren van Nederlands of vreemde talen, het opdoen van ervaring met de computer, artistieke en kunstzinnige vormgeving.

locatie : Pastoor Habetsstraat 42, Maastricht
contact : www.gildemaastricht.nl | gildemaastricht@gmail.com | 043-3440910

●● Stichting In den Rooden Leeuw

Het ontmoetingscentrum biedt cursussen aan op het gebied van zingeving, creativiteit en maatschappelijke betrokkenheid. Denk hierbij aan levensrecht schrijven, positief denken en consuminderen. Al deze activiteiten hebben als doel om de mensen inspiratie op te laten doen, diepgang te bieden en ontmoeting mogelijk te maken.

locatie : Bogaardenstraat 50, Maastricht
contact : www.roodenleeuw.nl | centrum@roodenleeuw.nl | 043-3500625

NATUUR

●● Tapijntuin

De Tapijntuin is de biologische stadsmoestuin, gelegen op het terrein van de Tapijnkazerne in Maastricht. Met een team van 30 enthousiaste vrijwilligers worden bijzondere planten en kruiden geteeld op biologische wijze. Jaarlijks komen er ruim drieduizend bezoekers die geheel vrijblijvend kunnen genieten van de tuin en er kunnen kijken, ruiken, voelen en proeven. Er vinden regelmatig maatschappelijke activiteiten, workshops en educatieve en creatieve activiteiten plaats.

tijden : maart t/m oktober | woensdag t/m vrijdag en zondag 12.00-16.00 uur

contact : www.tapijntuin.nl | 06-53438494

ZORG

● Envida

In Maastricht en het Heuvelland is Envida altijd in de buurt voor de juiste zorg. Dat kan bij u thuis of in één van de zeventien zorgcentra in Maastricht en omgeving. Voorop staat dat u met de hulp van Envida een zo goed en zelfstandig mogelijk leven kunt leiden. Met bijna 40.000 leden heeft Envida ook één van de grootste ledenorganisaties in de regio. Dat is niet zonder reden, want steeds meer mensen weten de producten en diensten van Service van Envida op het gebied van gezondheid en welzijn te waarderen.

contact : www.envida.nl | info@envida.nl | 0900-2233440

● Mosae Zorggroep

Mosae Zorggroep gelooft in de eigen kracht van mensen, ongeacht hun leeftijd. Door de kracht van de cliënten en de mensen om hen heen te versterken, werkt Mosae Zorggroep samen aan kwaliteit van leven. Zodat senioren zich thuis voelen in hun eigen woning of in een van de zorglocaties.

Mosae Zorggroep ondersteunt en biedt diensten aan in de gemeente Maastricht. De zorglocaties van Mosae Zorggroep bevinden zich in het westelijk stadsdeel van Maastricht.

contact : www.mosaezorggroep.nl | 043-3549100



Gemeente Maastricht

Envida

