



### **Naar elkaar omzien**

Het zijn rare tijden waarbij we goed op elkaar en op onszelf moeten letten en dit alles met minimaal sociaal contact. Ondanks deze roerige tijden, zien we veel mooie initiatieven ontstaan in Limmel-Nazareth. Initiatieven die erop gericht zijn om elkaar zo veel mogelijk te ondersteunen. Zo hebben verschillende bewoners al aangegeven graag de handen uit de mouwen te willen steken. Studenten van de Hotelschool hebben zich ook al aangemeld om iets voor de buurten te betekenen. Mooi om te zien allemaal!

### **Hulp aanbieden**

In dit boekje vind je een poster waarmee je je telefoonnummer kunt geven aan mensen in je buurt. Mensen die hulp nodig hebben bij het doen van boodschappen of die gewoon even een babbeltje willen maken. Als je het lastig vindt om op deze manier je gegevens achter te laten maar toch iets wilt doen, kun je je telefoonnummer ook doorgeven aan de opbouwwerkers van Trajekt. Woont u in Limmel, bel/mail dan Ralph Brinkman (06-31004685 / [ralph.brinkman@trajekt.nl](mailto:ralph.brinkman@trajekt.nl)). Woont u in Nazareth, bel/mail dan Lonneke Paulissen (06-10033998 / [lonneke.paulissen@trajekt.nl](mailto:lonneke.paulissen@trajekt.nl)).

### **Hulp vragen**

Mocht je iemand weten die wel wat hulp zou kunnen gebruiken, of heb je zelf iemand nodig om je te helpen, dan kun je contact opnemen met bovengenoemde personen of met een ander lid van het team Limmel-Nazareth. Alle contactgegevens staan op de volgende pagina vermeld. Verder heeft het Rode Kruis een Corona-noodnummer geopend: 070-44 55 888. Mensen kunnen bij dit telefoonnummer terecht voor een luisterend oor, aanvullend advies of extra hulp als ze in quarantaine of thuisisolatie zitten vanwege een besmetting met het coronavirus. Het nummer van het Sociaal Team Limmel-Nazareth is 06-46 00 36 24.

### **Telefooncirkels: bij elkaar informeren hoe het gaat**

We willen kijken of er behoefte is om telefooncirkels op te zetten. Een telefooncirkel is een groep mensen die elkaar om de dag belt. Dat gebeurt meestal in een vaste volgorde, zodat u door dezelfde persoon wordt gebeld. Daarna belt u zelf de volgende van de lijst. De telefooncirkel wordt begeleid door een vrijwilliger uit de buurt. Neemt een belpartner niet op? Of maakt u zich na het gesprek zorgen over iemand uit de cirkel? Dan geeft u dat door aan de vrijwilliger. Deze zal dan poolshoogte nemen en zo nodig hulp inschakelen. Heeft u interesse om deel te nemen aan zo'n cirkel, neem dan contact op met Sandra Mommers, 06-14278965. Aan deelname zijn geen kosten verbonden, behalve uiteraard uw eigen telefoonkosten.

### **Ook aandacht voor gezinnen met kinderen**

Laten we niet alleen de gezondheid en het welbevinden in de gaten houden van ouderen of alleenstaanden, maar ook van gezinnen. De scholen zijn dicht dus de kinderen zijn al 2 weken thuis. Dat is niet altijd makkelijk. Er kunnen daarbij ook zorgen zijn over gezondheid en financiën. De stress in gezinnen kan dus best hoog oplopen in deze tijd. Let daarom een beetje op elkaar en kijk of je elkaar kunt helpen. Mocht Trajekt hier iets in kunnen betekenen: het kantoor is dan wel gesloten, maar alle medewerkers zijn gewoon bereikbaar via de gebruikelijke kanalen! Verder zijn op facebook veel tips te vinden voor leuke spelletjes of over hoe je structuur aanbrengt in de dag. Nog een tip: *Like* de facebook-pagina "Trajekt" en van "Trajekt Home-Start Heuvelland" voor allerlei tips, spelletjes en filmpjes.



## Team Limmel-Nazareth

Tamara Luiken

Opbouwwerker Jeugd - Gezin/Opvoedondersteuning Maastricht NO  
tamara.luiken@trajekt.nl / 06 - 21 70 24 27

Loek Frijns

FB: Trajekt Tamara Maastricht Noordoost  
Jeugdwerker Maastricht Noordoost  
loek.frijns@trajekt.nl / 06 - 50 20 51 80  
FB: Loek Trajekt

Lonneke Paulissen

Opbouwwerker Maastricht Noordoost  
lonneke.paulissen@trajekt.nl / 06 - 10 03 39 98  
FB: Lonneke trajekt

Ralph Brinkman

Opbouwwerker Maastricht Noordoost  
ralph.brinkman@trajekt.nl / 06 - 31 00 46 85  
FB: Ralph Trajekt

Monique Claessens

(School) Maatschappelijk werk Maastricht Noordoost  
monique.claessens@trajekt.nl / 06 - 53 92 45 96

Petra Thomassen

(School) Maatschappelijk werk Maastricht Noordoost  
petra.thomassen@trajekt.nl / 06 - 21 53 54 01

Hester Hoeksma

Maatschappelijk Werk Maastricht Noordoost & Asielzoekerscentrum  
hester.hoeksma@trajekt.nl / 06 - 21 59 11 81  
FB: Hester Trajekt

Susan Honings

Netwerkcoach Maastricht Noordoost  
susan.honings@trajekt.nl / 06 - 55 69 52 83



**Voor meer informatie:**

W [www.trajekt.nl](http://www.trajekt.nl)  
T 043 - 763 00 00  
E [trajekt@trajekt.nl](mailto:trajekt@trajekt.nl)



**Bezoekadres:**

Trefcentrum  
Edisonstraat 4  
6224 GK Maastricht  
043 - 760 00 00



# **BESTE BUUR!**

**Het Coronavirus is gevaarlijk voor kwetsbare mensen en ouderen.**

Behoor je tot de risicogroep, dan is het beste advies om grote groepen mensen te mijden: openbaar vervoer, maar ook grootwarenhuizen en andere drukke plekken.

**BLIJF ZOVEEL MOGELIJK THUIS**

**HEB JE HULP NODIG**

**VOOR BOODSCHAPPEN, ETEN**

**OF WIL JE GEWOON EEN BABEL**

**DIT IS MIJN TELEFOONNUMMER:**

..... / .....

**JE MAG ME BELLEN, DAN BEKIJKEN WE SAMEN WAT IK VOOR U KAN DOEN.**

help mee, wordt lid van de groep en download deze pagina op [www.facebook.com/groups/verspreidsolidariteitgeenvirus/](http://www.facebook.com/groups/verspreidsolidariteitgeenvirus/)

Hallo Buur!

Als u uw huis niet uit kan of mag door het corona-virus, kan ik misschien helpen.  
Heeft u hulp nodig voor boodschappen, eten, of gewoon een babbel?

Mijn naam is.....

Ik woon op.....

Mijn telefoonnummer is.....

U mag me bellen, dan bekijken we samen wat ik voor u kan doen.

**HELLO!** If you are self-isolating, I can help.

**My name is**  
.....

**I live locally at**  
.....

**My phone number is**  
.....

**If you are self-isolating due to COVID-19 I can help with:**

<input type="checkbox"/> Picking up shopping	<input type="checkbox"/> Posting mail
<input type="checkbox"/> A friendly phone call	<input type="checkbox"/> Urgent supplies

Just call or text me and I'll do my best to help you (for free!)

**Coronavirus is contagious. Please take every precaution to ensure you are spreading only kindness. Avoid physical contact (2m distance). Wash your hands regularly. Items should be left on your doorstep.** **#ViralKindness**