

SAMEN

MENSWEL | MAGAZINE



SAMEN maken we Menswel. In dit magazine lees je inspirerende verhalen over de organisatie, onze mensen én onze inwoners.

[menswel.nl](https://www.menswel.nl)
MEEDOEN | BEWEGEN | BEHEREN

COLOFON

Redactie

Stichting Menswel

Vormgeving

Stichting Menswel

Fotografie

Stichting Menswel

Ilse Leijtens

Ruud de Vreeze

Drukkerij

Drukkerij Masterprint



Onze collega's zetten zich dag in dag uit in voor de buurt en goede sportvoorzieningen. Met eindeloos enthousiasme worden mooie initiatieven gerealiseerd.

Onze rol kunnen we alleen vervullen in samenwerking met en dankzij betrokken inwoners. Inwoners die zich willen inzetten voor hun medemens. Wat we in de afgelopen jaren hebben opgebouwd, hebben we niet alleen kunnen voortzetten maar ook uitbouwen. Dit belooft veel moois voor de toekomst. Nog meer als voorgaande jaren gaan we inzetten op het versterken van onze contacten in de wijken. Alles met het doel om waar nodig initiatieven in wijken te ondersteunen en te faciliteren. Maar ook om vragen en problemen snel in beeld te krijgen en snel op te lossen. Dit onder het motto: hoe eerder in beeld, hoe makkelijker op te lossen.

We zetten een aantal inspirerende verhalen en initiatieven in de spotlight. We zijn ervan overtuigd dat deze verhalen een inspiratie vormen voor velen.

Met gepaste trots, op onze medewerkers én inwoners van de gemeenten.

Veel leesplezier!

Groet, Jacco Haagmans

Directeur-bestuurder Menswel

INHOUD

04. STICHTING MENSWEL

Over onze organisatie.

05. ADVIES EN HULP

Over ondersteuning bij allerlei vragen.

07. JONGERENWERK

Jongerenwerkers aan het woord.

10. VRIJWILLIGE INZET

Samen maken we 't mogelijk!

11. STEUNOUDERS

Steunoudercoördinator Dina over het initiatief en de betekenis voor gezinnen in onze gemeente.

18. TALENTHOUSE

Hoe de jeugd talent ontdekt en ontwikkelt in Talenthouse.

19. SPORT EN BEWEGEN

Over gezonde leefstijl.

21. HEALTHY LIFE

Hoe deelnemer Caroline haar leven is veranderd nadat ze meer dan 20 kg is afgevallen.

22. ZWEMBAD IN DE BANDERT & EUROBAD

Dé plek voor sport en plezier in de regio.

23. SPORT EN BEHEER

Over het beheer van sportaccommodaties in Echt-Susteren en Maasgouw.



MENSWEL IN CIJFERS

03 STICHTINGEN

Menswel bestaat uit drie stichtingen, namelijk:

- Menswel Welzijn
- Menswel Sport
- Menswel Beheer Maasgouw

84 MEDEWERKERS

Onze collega's zetten zich dagelijks in om de beste hulp en service te bieden.

195 VRIJWILLIGERS

Samen maken we 't mogelijk! Deze vrijwilligers zijn van onschatbare waarde bij verschillende initiatieven.

9.490 CLIËNTEN
DEELNEMERS
ACTIEVE BURGERS

Van jong tot oud! Jaarlijks ondersteunen we meer dan 9.000 mensen. Dit doen we onder andere door individuele begeleiding, maar ook door het organiseren van activiteiten.

> 85.000
BEZOEKERS

Menswel Sport is de troste exploitant van Zwembad In de Bandert (Echt) en Eurobad (Maasbracht). Jaarlijks ontvangen we tienduizenden tevreden bezoekers.

200 VERENIGINGEN
SPORTGROEPEN
SCHOLEN E.A.

Menswel beheert en exploiteert 23 accommodaties in de regio. Daarmee zorgen we dat onder andere verenigingen, scholen en sportgroepen zorgeloos kunnen bewegen.



STICHTING MENSWEL

Het woord samenleving zegt het al. Samen vormen we een hechte gemeenschap waarin iedereen meetelt. Menswel pakt hierin de centrale rol. Wij willen dat iedereen - op zijn eigen manier - het maximale uit het leven kan halen. Menswel heeft de mensen, de kennis, de middelen en de locaties in huis om dat mogelijk te maken. Bovenal ook de **passie** om dat **daadkrachtig** en duurzaam te doen.

Menswel **faciliteert** en organiseert, **adviseert** en stimuleert, geeft richting maar ook **ondersteuning** en begeleiding. Zodat je zelf jouw plek vindt. Zelf, maar nooit alleen.

Onze aanpak is open en transparant. Wij vinden het belangrijk dat iedereen zich gezien, gehoord en erkend voelt.

Dus, kom verder. Voel je welkom. Samen geven we het leven kleur en vorm. Door een interessante ontmoeting, een goed advies, een sportactiviteit of gewoon met lekker ontspannen zwemmen. Ontwikkel jouw talenten en kwaliteiten en vaar je eigen koers.

Menswel maakt 't mogelijk!



ADVIES EN HULP

Menswel helpt je verder! Dat doen wij door advies en ondersteuning te geven op allerlei vlakken. Jouw vraag is daarbij steeds ons startpunt.

Je kunt bij ons terecht voor:

- Informatie en advies over: wonen, welzijn, financiën en zorg
- Een luisterend oor
- Mantelzorg vragen
- Ontmoeting in jouw buurt
- Hulp door vrijwilligers in jouw buurt
- Onafhankelijke cliëntondersteuning
- Oprfrissen van taal en leren omgaan met digitale apparaten
- Gezonde leefstijl

Je staat er niet alleen voor! Samen vinden we een passend antwoord op jouw vraag.

In gemeente Echt-Susteren bieden we advies en hulp in samenwerking met het Sociaal Wijkteam. In gemeente Roerdalen is Menswel onderdeel van het Sociaal Team Roerdalen.

“Inwoners kunnen bij ons terecht met allerlei vragen. Cliëntondersteuners staan letterlijk midden in de samenleving en kennen de sociale kaart tot in de puntjes.”

JOHN SCHREURS,
CLIËNTONDERSTEUNER





JONGERENWERK

De jeugd heeft de toekomst! Daarom is het belangrijk dat zij hun talenten en capaciteiten zo goed mogelijk kunnen ontdekken en ontwikkelen. Menswel nodigt jongeren uit om mee te doen, verder te komen en hun plek in de maatschappij te vinden.

We helpen jongeren van 10 t/m 23 jaar hun eigen kracht te vinden en versterken. Dat doen we individueel en in groepen op basis van gelijkwaardigheid.

Wij werken preventief en ondersteunend in gemeenten Echt-Susteren en Roerdalen. Onze jongerenwerkers weten wat er speelt, leggen gemakkelijk contacten en slaan bruggen tussen jongeren en de gemeenschap.

JONGERENWERKERS AAN HET WOORD...

De jeugd heeft de toekomst! Daarom is het belangrijk dat zij hun talenten en kwaliteiten zo goed mogelijk kunnen ontdekken en ontwikkelen. Jongerenwerk Menswel nodigt jongeren uit om mee te doen, verder te komen en hun plek in de maatschappij te vinden. Het team bestaat uit 7 enthousiaste jongerenwerkers: Boris, Hamed, Jeremy, Michelle, Nikée, Sibran en Tom. Wij gingen met hen in gesprek over hun werk en de betekenis voor jongeren.

"Ik mag dagelijks het verschil maken in het leven van jongeren, dat maakt dit werk zo bijzonder." Jeremy is één van de jongerenwerkers bij Stichting Menswel. "Of het nu gaat om het coachen van een jongere die worstelt met zichzelf of het ondersteunen van een groep jongeren bij het organiseren van een activiteit. Ik heb de mogelijkheid om bij te dragen aan hun persoonlijke en sociale ontwikkeling. Het geeft mij veel voldoening om te zien hoe jongeren groeien en hun potentieel ontdekken. Heel tof dat geen dag hetzelfde is!"

Wat dat precies inhoudt? Collega Hamed deelt het verhaal van één van 'zijn' jongeren. "Als jongerenwerker ben je vaak in de wijk. Je loopt rond en gaat in gesprek met jongeren die je tegenkomt. Op een avond ontmoette ik een jongen van ongeveer 15 jaar. We raakten in gesprek en hij liet me een bericht van het incassobureau zien. 'Ik word gek, ik trek dit niet meer...' Hij was vermoeid en zag er niet goed uit. We hebben toen meteen een afspraak gemaakt voor de volgende dag. Hij bleek hoge schulden te hebben, o.a. bij zijn zorgaanbieder. We hebben contact gezocht met het incassobureau en alle schuldeisers om betalingsafspraken te maken. Uiteindelijk is dit gelukt. Na een intensief traject is hij inmiddels schuldenvrij. Hij heeft nu een fulltime baan en zelfs een vast contract!" Volgens Hamed heeft dit grote indruk gemaakt op de jongere. "Ik kom hem nog wel eens tegen. Hij zegt dan ook 'het had zo moeten zijn dat we elkaar die avond hebben ontmoet.' Ik ben vooral blij dat hij het nu zo goed doet. Daar mag hij trots op zijn."

Talenthouse en Haaze: waar talent wordt ontdekt en jongeren in beweging komen

In gemeente Echt-Susteren heeft Menswel twee jongerencentra, namelijk Talenthouse en Haaze. Nikée is één van de jongerenwerkers bij Stichting Menswel en werkt op beide locaties. "Onze deur staat letterlijk open. Bij Haaze in Susteren ligt de focus op sport en gezondheid. Talenthouse in Echt richt zich vooral op talentontwikkeling. Er is o.a. een muziek- en dansstudio.

Nikée vertelt hoe ze jongeren hier ziet opbloeien. "Het is meer dan alleen een ontmoetingsplek. Door de activiteiten komen ze letterlijk in beweging. Of het nu gaat om sport, muziek of dans. Je ziet hun zelfvertrouwen groeien en er ontstaan nieuwe vriendschappen. Ik ben blij dat we hen een veilige omgeving kunnen bieden waar ze zichzelf mogen ontwikkelen. Dat is zoveel waard."

Volgens Hamed is dit één van de krachten van het jongerenwerk. "Tijdens deze activiteiten gaan we het gesprek aan. Voor jongeren voelt dit als 'gewoon' een praatje maken. Ze stellen zich kwetsbaar op en vertellen wat er speelt. Waar nodig komen we in actie." Dit maakt de ondersteuning van jongerenwerk zo toegankelijk. "We vinden het belangrijk dat jongeren zich gehoord en gezien voelen. En dat lukt volgens mij vrij goed."

Voor jongeren, door jongeren. Ook dit is één van de kenmerken van het jongerenwerk. Een mooi voorbeeld is de voorziening aan de Bandertlaan in Echt. Sibran legt uit. "Wat begon als een idee, is uitgegroeid tot een skatebaan en voetbalkooi waar

jongeren samen plezier kunnen hebben. Wij zorgen ervoor dat de verantwoordelijkheid voor een leuke en veilige omgeving wordt gedeeld, en dankzij de actieve inzet van de jongerengebruikersgroep is de voorziening een groot succes.”

Ook op scholen

Jongerenwerker Tom werkt voornamelijk op scholen in gemeente Echt-Susteren. Hij loopt rond op verschillende basisscholen en is inmiddels ook een bekend gezicht op het Connect College. “Wij gaan waar jongeren komen, dus ook op school. Op basisscholen zijn we makkelijk aanspreekbaar voor leerlingen, leraren en ouders. We bieden een luisterend oor, geven tips en handvatten om hun eigen kracht te versterken. Op het Connect College voer ik individuele gesprekken met leerlingen, bijvoorbeeld over hun thuissituatie, sombere gedachten of vriendschappen. Daarnaast hebben we het JIP: Jongeren Informatie Punt. Dit is een ontmoetingsplek waar we een praatje maken met leerlingen en hen informeren en ondersteunen waar nodig.”

Jongerencoaching

“Als blijkt dat iemand extra ondersteuning nodig heeft, bieden we dat.” Hamed vertelt hoe de jongerencoaches helpen om problemen aan te pakken en doelen te bereiken.

“Denk bijvoorbeeld aan problemen in de thuissituatie, zoals een verstoorde band met (één van de) ouders. Of problemen met werk en geldzaken. We staan altijd paraat, zelfs wanneer het even moeilijk wordt.” Met jongerencoaching leren jongeren om te gaan met moeilijke situaties en zelfstandig keuzes maken.

Jongerenwerk bij Stichting Menswel

Het team is unaniem. “We geloven in de kracht van jongeren. We willen hen helpen omgaan met de uitdagingen die ze tegenkomen. Als jongerenwerkers bij Stichting Menswel zijn we gepassioneerd en gedreven om het verschil te maken in het leven van jongeren. We zien hun potentieel en zijn trots om een rol te spelen in hun persoonlijke en sociale groei.”

Wil je meer informatie over onze activiteiten en diensten, of wil je weten hoe je ons kunt bereiken? Of wil je als ouder eens met ons in gesprek? Bezoek onze website op www.menswel.nl of bel ons via 0475 - 48 48 48/

Waar wacht je nog op? We hopen je snel te ontmoeten en samen te werken aan een positieve toekomst. Tot binnenkort!

~ Boris, Hamed, Jeremy, Michelle, Nikée, Sibran en Tom; team jongerenwerk van Stichting Menswel.





VRIJWILLIGE INZET

Steunpunt Vrijwilligers is de centrale plek voor informatie, advies en bemiddeling op het gebied van vrijwilligerswerk. We verbinden organisaties die op zoek zijn naar extra handjes met mensen die graag een steentje willen bijdragen.

Vrijwilligerswerk levert vele blije gezichten op. Niet alleen bij de mensen waarvoor jij je inzet, maar zeker ook bij jou! Er is altijd wel een geschikte vrijwilligersfunctie te vinden.

Veel mensen vinden zelf een vrijwilligersplek, via hun omgeving of vereniging, maar soms lukt dat niet. In dat geval maken we graag kennis met jou. Wij bekijken samen de mogelijkheden.

Kijk eens op de site www.vrijwilligersechtsusteren.nl. Daar vind je de leukste vacatures voor vrijwilligerswerk bij jou in de buurt.

SAMEN STEUNEN WE OUDERS IN ECHT-SUSTEREN

In haar jeugd werd ze vaak opgevangen door 'tante' Teuntje, een kennis van haar moeder die om de hoek woonde. De aandacht van Tante Teuntje blijkt later de inspiratiebron van Steunouder Nederland, waarmee Maria Wassink in 2012 is begonnen.

Dina Wolfs is steunoudercoördinator bij Menswel. Samen met haar collega's zorgt zij voor een match tussen 'Tante Teuntje's' en gezinnen in Echt-Susteren. "Opvoeden is niet altijd makkelijk. Met Steunouder kunnen we daar waar nodig gezinnen een steuntje in de rug bieden."

Kinderen opvoeden is een hele klus. Voor alle ouders is het fijn om dat niet alleen te hoeven doen. Maar niet iedereen krijgt een helpende hand toegestoken als hij of zij die nodig heeft. Deze gezinnen helpen we met steunouders. Dit zijn mensen uit de buurt, die één of twee dagdelen per week tijd doorbrengen met een kind. "We zien veel ouders waarbij de emmer dreigt over te lopen. Dit zijn bijvoorbeeld ouders met een klein sociaal netwerk of die het opvoeden als heel pittig ervaren. We hebben allemaal wel eens een moment voor onszelf nodig, maar deze ouders dragen continue de zorg voor hun kind(eren). Ze komen niet meer tot rust." Volgens Dina gebeurt dit niet alleen bij gezinnen waarbij een kind meer aandacht vraagt. "Soms is het gewoon allemaal even te veel. Dan is het fijn als iemand je kan helpen."

Hoe werkt 't?

"Steunouders stellen hun hart en hun huis open. Dit doen ze één- of twee dagdelen in de week. Zo kan de vraagouder even op adem komen en iets voor zichzelf doen. Soms krijg ik de vraag 'mag ik dan ook gewoon een uurtje op de bank liggen en niets doen?' Ja, dat mag! Juist dat momentje voor jezelf zorgt ervoor dat je later weer die energieke ouder kunt zijn."

Steunouders zijn tijdelijk verbonden aan vraaggezinnen. "Het is belangrijk om kinderen ritme en structuur te kunnen bieden. Daarom zijn steunouders minimaal drie maanden betrokken. Maar het is ook tijdelijk. Tussendoor plannen we evaluatiemomenten waarbij we samen kijken hoe het gaat." Dina heeft veel contact met steunouders en vraaggezinnen. "Alles gaat in overleg. We maken samen afspraken. Daarbij bespreken we wat het gezin nodig heeft en wat een steunouder kan bieden."

Wie zijn die steunouders?

"Steunouders zijn eigenlijk gewone mensen zoals jij en ik. Zie het een beetje als een extra opa en oma waar je samen leuke dingen mee gaat doen. Of een ander gezin bij wie je even op de bank ploft na een schooldag."

Dina vertelt dat sommigen hier een beetje een verkeerd beeld bij hebben. "Steunouders zijn geen oppas zodat papa of mama kan gaan werken. Het gaat echt om gezinnen waarbij de nood hoog is. Waarbij kinderen een fijne, veilige plek nodig hebben om kind te zijn terwijl de ouders hun batterij opladen."

Een unieke band tussen steunouders en kinderen

Wat Steunouder zo bijzonder maakt? "Je bouwt een band op met elkaar. Al is het maar tijdelijk, je kunt als steunouder zoveel betekenen voor een kind en het hele gezin. Die waardering is niet alleen zichtbaar, maar je voelt het ook. Er ontstaan mooie connecties tussen steunouders en vraaggezinnen."



Zo simpel kan het zijn

Dina deelt het verhaal van één van de gezinnen die door steunouders worden geholpen.

"Ik ontmoette dit gezin eind 2022. Moeder zit al langere tijd niet lekker in haar vel. Daardoor kwam er extra druk op vader te liggen. Hij werkt fulltime en moet thuis extra taken overnemen in het huishouden. Dit doet hij graag, maar al met al werd dit hem ook te veel.

Hoewel het gezin een prima sociaal netwerk heeft, kunnen zij niet de steun bieden die het gezin nodig heeft. Steunouder kan dan net dat stukje hulp bieden zodat ouders weer even op adem kunnen komen."

Dina vond al snel een match tussen vraag- en steunouders. "Hun zoon is 7 jaar, zit vol energie en houdt van avontuur. Dit bleek een goede match met de steunouders. Ze gaan regelmatig naar het bos. Dan gaat de fiets mee en kan zoon lekker scheuren door de modder. Zo simpel kan het zijn."

**"Je ziet de kinderen
genieten van een andere
omgeving, extra aandacht
en een extra knuffel."**

STEUNOUDER JEANNE

Meer weten over
Steunouder?
Scan de code!





MEEDOEN IN DE BUURT

We leven in een samenleving waarin mensen steeds meer zelf verantwoordelijk zijn voor hun eigen leefomgeving. Menswel helpt jou graag hierbij. Een plek waar het fijn wonen en leven oftewel goed toeven is creëren we samen met elkaar.

Het opbouwwerk stimuleert en ondersteunt burgerinitiatieven die de leefbaarheid vergroten. De eerste stap hierin komt en blijft altijd vanuit de burger. Wij faciliteren graag en bieden ondersteuning.

De opbouwwerkers zijn actief in de gemeente Echt-Susteren en maken deel uit van het Sociaal Team Roerdalen.

*“Opbouwwerk is weten
wat er speelt in de
buurt. We gaan in
gesprek met inwoners
en proberen mensen én
initiatieven aan
elkaar te
verbinden.”*

KARIN KAMPS,
OPBOUWERKER



EEN LACH OP IEDERS GEZICHT BIJ DE HUISKAMERS

In de Huiskamers kun je terecht voor een gezellige middag. Met een kopje koffie erbij kun je een praatje maken, kaarten, creatief bezig zijn of gezelschapsspellen doen. Dit initiatief wordt volledig gerund door een grote groep vrijwilligers. Zij worden ondersteund door Rieny, sociaal werker bij Menswel.

Jeanne is één van die vrijwilligers. Zij zet zich graag in voor anderen. Naast het vrijwilligerswerk bij de Huiskamer werkt ze namelijk nog bij respijtzorg van Menswel én is ze samen met haar man Sjak steunouder voor een jong gezin. Oh en ze gaat ook nog eens twee keer per maand met de Regenboogboom naar de kinderafdeling van het ziekenhuis in Heerlen en Maastricht. “Ik vind eigenlijk alles leuk wat met mensen te maken heeft.”

We spraken Jeanne en Rieny over vrijwilligerswerk en de huiskamers.

Jeanne, hoe ben je hier terecht gekomen?

Jeanne: “In 2000 ben ik gestopt met werken, maar ik miste al snel het contact met de mensen om me heen. Via via ben ik toen bij de Huiskamer naar binnen gerold. Iemand vroeg me ‘goh Jeanne, zou dit niets voor jou zijn?’ Ik ben toen eens gaan kijken en nooit meer weggegaan, haha.”

Je bent inmiddels al jaren een vast gezicht in de huiskamers in Echt-Susteren. Wat maakt dit initiatief zo bijzonder?

Jeanne: “De Huiskamers vormen een ontmoetingsplek voor ouderen. Het is een veilige plek waar men komt om te ontspannen. Om samen een kopje koffie te drinken of een spelletje te doen. Vooral Rummikub is dan populair.”

“Ik vind het vooral belangrijk dat het gezellig is en dat alles goed geregeld is voor onze deelnemers. De groep is hecht en dat merk je tijdens de openhartige gesprekken. Je leert elkaar steeds beter kennen. Mensen delen, beetje bij beetje, hun levensverhaal met elkaar. Dat is bijzonder.”

Rieny: “Samen zorgen de vrijwilligers ervoor dat de huiskamer een fijne plek is. Ik word er blij van om te zien wat dit initiatief met de bezoekers doet. Maar het doet me ook goed om de vrijwilligers te zien opbloeien. Ieder heeft een eigen verhaal en in de huiskamers komt dit mooi samen”

**"Deze groep
vrijwilligers is goud
waard!"**

SOCIAAL WERKER RIENY
OVER HET SUCCES VAN
DE HUISKAMERS

Voor wie is de huiskamer?

Jeanne: “Er is plek voor iedereen. De groep is heel divers. Zo is de één van nature erg introvert, terwijl de ander juist het tegenovergestelde is en graag van zich laat horen.”



Sommige deelnemers kampen met gezondheidsklachten. Bij de huiskamers kunnen ze toch nog iedere week genieten van een kopje koffie en de gezelligheid.”

Rieny: “Dat maakt de huiskamers ook zo een speciale plek. Wat jouw verhaal ook is, je bent altijd welkom.”

De huiskamers zorgen dus niet alleen voor een lach op het gezicht van de deelnemers, maar ook van de vrijwilligers.

Rieny: “Precies! En dat maakt het ook zo leuk. Iedereen kan meedoen, dat vind ik zelf ook zo belangrijk.”

Wat zou je tegen anderen willen zeggen?

Jeanne: “Probeer het eens: *'gank 't doan!*’. Je krijgt er zoveel energie voor terug!”

Echt	Donderdag 13.30 - 16.30 uur	Buurthuis St. Joris Cypresstraat 58, Echt
Maria-Hoop	Vrijdag 13.30 - 16.30 uur	Gemeenschapshuis Annendaal Annendaalderweg 12, Maria-Hoop
Dieteren	Woensdag 14.00 - 16.30 uur	Gemeenschapshuis de Koppel Vleutstraat 22, Dieteren
Roosteren	Woensdag 14.00 - 16.30 uur	Gemeenschapshuis Roosteren Eyckholtstraat 7a, Roosteren
Pey	Woensdag 09.30 - 12.00 uur 13.30 - 16.30 uur	MFC De Peijerhaof Houtstraat 7, Pey

Samen met Gemeente Echt-Susteren organiseert Menswel de Huiskamer Plus en de Huiskamer Extra projecten. Meer informatie hierover vind je op onze website.



CULTUUR

Cultuur vormt een bron van inspiratie. Het weet je te prikkelen en uit te dagen. Het zet je aan het denken of laat je juist even wegdromen. Maar cultuur is vooral ook gewoon leuk. Je ontwikkelt (nieuwe) vaardigheden en doet dit met veel plezier.

Cultuur verbindt! Ook Menswel draagt haar steentje bij. De combinatiefunctionaris cultuur ondersteunt lokale initiatieven. Je kunt meedoen aan diverse workshops zoals dans, muziek, theater, beeldende kunst, cultureel erfgoed, nieuwe media, literatuur, en ga zo maar door.

We werken samen met lokale cultuuraanbieders om dit mogelijk te maken.



Tekst: Hanneke Drohm
Foto: Ilse Leijtens
In opdracht van Gemeente Echt-Susteren

Jeugd ontdekt en groeit in Talenhouse in Echt

Jongeren uit de gemeente Echt Susteren die een talent hebben óf willen ontdekken, moeten bij jongerencentrum Talenhouse van Stichting Menswel zijn. Dat is te vinden in CUBE, het multifunctionele centrum op Leisurpark In de Bandert in Echt. Maar wat is dat nou? Het Talenhouse? We vragen het aan jongerenwerker Jeremy Kreefft en combinatiefunctionaris cultuur Rick Vechel van Menswel.

We zijn bij CUBE. Het multifunctionele centrum is in september 2022 geopend. Wat is er te beleven op deze plek?

Jeremy: "We zijn in CUBE met een meerdere gebruikers. De filosofie is dat jongeren in het gebouw kunnen opgroeien en zich er kunnen ontplooiën. Je komt binnen als je 4 jaar bent en blijft welkom tot je 27e. Het is mooi dat je hier letterlijk en figuurlijk kunt groeien."

Wat is het Talenhouse precies?

Rick: "Een plek waar jongeren hun talent kunnen ontdekken. En wij helpen ze daarbij. We hebben een eigen muziekstudio waar bands, rappers, singer/songwriters hun eerste demo's kunnen opnemen met de beschikbare apparatuur. Wij vragen geen geld, jongeren kunnen hier lekker experimenteren en vooral plezier maken. Alles staat klaar en wij zijn er om je te helpen."

Jeremy: "De sport- en danszaal in CUBE wordt nog verbeterd. Als het klaar is, wordt dat fantastisch. Bovendien kunnen jongeren hier ook gewoon chillen; we hebben een Switch met een groot scherm, een Playstation, een voetbal-, pingpong- en een pooltafel."

Wanneer is het Talenhouse geopend?

Rick: "Het Talenhouse is open op dinsdag en donderdag van 15.00 tot 17.30 uur voor jeugd vanaf 10 jaar en op donderdag van 19.30 tot 22.00 uur voor jongeren vanaf 15 jaar."

Nieuwsgierig? Loop gewoon eens lekker binnen! Ontdek je talent, maak nieuwe vrienden of kom even langs om te chillen."



SPORT EN BEWEGEN

Onze sport- en beweegcoaches zetten zich in om een gezonde leefstijl te bevorderen. Dat doen we op de basisscholen tijdens de gymlessen, (naschoolse) beweegactiviteiten, fittesten voor ouderen, Healthy LIFE, JOGG en stimulering van sportbeoefening samen met het verenigingsleven. Het team presenteert en stimuleert nieuwe eigentijdse vormen van sportbeoefening.

Het streven is om de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod in de gemeente Echt-Susteren te verbeteren en het actief meedoen in de samenleving te bevorderen. Een goede lichamelijke en mentale gezondheid maakt een vitaal en actief leven mogelijk. Wie wil dat nou niet?

De coaches zijn verbonden met onderwijs, kinderopvang, welzijn, sportaanbieders en verenigingen, eerstelijnszorg, seniorenverenigingen en gemeenschapshuizen.

LEKKER IN JE VEL MET HEALTHY LIFE

Healthy LIFE is een zogenaamd gecombineerd leefstijlinterventieprogramma. Het is een tweejarig programma waarbij leefstijl- en beweegcoaches deelnemers ondersteunen bij het verminderen van overgewicht door hun leefstijl te verbeteren en hen op weg te helpen naar structureel bewegen/sporten. Daarbij draait het om gezondheid en positiviteit. In Echt-Susteren wordt dit programma uitgevoerd door de gemeente, stichting Ecsplora, huisartsenorganisatie Meditta en Menswel.

"Mijn belangrijkste reden om mee te doen is mijn gezondheid. Ik ben hartpatiënt en ga regelmatig naar de huisarts en cardioloog. Ik slik medicijnen om mijn bloeddruk en cholesterol onder controle te houden. De praktijkondersteuner heeft al eens vaker aangegeven dat het voor mijn gezondheid beter zou zijn om af te vallen. Simpelweg zodat mijn hart minder hard hoeft te werken. En dat weet ik zelf natuurlijk ook. Ik wilde dit graag op eigen kracht doen en heb ook al meerdere pogingen gedaan. Maar het lukte niet. Tot Healthy LIFE op mijn pad kwam," zo vertelt Caroline.

Dit leefstijlinterventieprogramma richt zich niet alleen op afvallen, maar vooral op het veranderen van de levensstijl. Daarbij draait het niet alleen op bewegen en een gezond voedingspatroon, maar men kijkt naar de persoon.

"Ik heb al meerdere pogingen gedaan, maar het lukte niet. Tot Healthy LIFE op mijn pad kwam."

"Ik weet de theorie wel; veel groente en fruit eten, minder suikers etc. En daarbij voldoende bewegen. Maar bij Healthy LIFE gaat het eigenlijk niet zozeer over voeding, maar vooral over de persoon: waarom is het voor jou zo moeilijk om af te vallen? Hoe sta jij in het leven en wat zijn jouw valkuilen? Het gaat dus niet alleen om wat je binnenkrijgt, maar ook om mij als mens. Dat maakt dit programma uniek."

Caroline vertelt hoe ze haar levensstijl heeft kunnen veranderen, stap voor stap. "Ik heb vanaf het eerste moment tegen iedereen verteld dat ik zou deelnemen. Dit was niet alleen een stok achter de deur, maar hun steun is ook heel fijn."

Bewegen onder begeleiding

Aan het begin van het programma worden de deelnemers actief begeleid door Mart Coolen en Jordi Cranssen, de beweegcoaches van Menswel. "In het beweegprogramma houden we rekening met het niveau van de deelnemers. Daardoor kan iedereen meedoen." Mart vertelt hoe het beweegprogramma de start kan zijn voor een sportiever leven. "In deze 14 weken maakt men kennis met veel verschillende vormen van beweging. Die variatie wordt ook echt als meerwaarde gezien door de deelnemers. Van badminton tot wandelen, tot fitness in de sportschool. De deelnemers ontdekken wat zij leuk vinden om te doen. En natuurlijk stimuleren we hen om dit onderdeel te maken van hun vernieuwde leefstijl."

Caroline benadrukt de meerwaarde van sporten in groepsverband. "Ik voelde me direct veilig in de groep. Door de oefeningen kreeg ik steeds meer vertrouwen in mijn lichaam en mijn eigen kunnen. Iets dat ik lang niet heb gevoeld," aldus Caroline.

Van trauma naar trots

Caroline vertelt hoe haar leven is veranderd. "In mijn 'dikke' tijd gingen we met het gezin naar de Efteling. Ik paste nog nét in de Baron, maar er waren twee medewerkers nodig om de beugel goed aan te drukken. Tijdens de rit zakke ik nog iets verder in de stoel en toen voelde ik al 'dit is niet goed'. Ik zat vast.

De medewerkers hebben mij er met twee man letterlijk uit moeten trekken... Ik kan je vertellen, dan voel je je héél klein. Vreselijk." Dat Caroline spreekt over haar 'dikke' tijd, is tekenend voor het trauma. "Ik kan zo nog veel meer voorbeelden opnoemen van momenten dat ik me ongelukkig heb gevoeld in mijn eigen lichaam."

Nu, één jaar later, is de situatie heel anders. Caroline is ruim 20 kg afgevallen en nog belangrijker: ze straalt weer. "Ik hoef mezelf niet meer te verstoppen. Vrienden en familie zeggen ook dat ik uit mijn schulp gekropen ben. Ik ben er weer en dat mag gezien worden."

Als we Caroline vragen waar zij het meest trots op is, verschijnt een bescheiden glimlach. "Dat ik de stap heb gezet, dat ik het heb gedaan. Je krijgt tijdens dit programma veel handvaten en begeleiding van de coaches, maar je moet het wel zelf doen. Daar ben ik best trots op." En dat vinden wij helemaal terecht, Caroline.

"Ik hoef mezelf niet meer te verstoppen. Ik ben er weer, en dat mag gezien worden!"

Deelname aan Healthy LIFE is gratis. Voor meer informatie kun je terecht bij Menswel via info@menswel.nl of 0475 – 48 48 48.



*Foto: Ilse Leijten
In opdracht van Gemeente Echt-Susteren*



ZWEMMEN BIJ IN DE BANDERT EN EUROBAD

Overall waar je gaat in Nederland vind je water, met in onze provincie natuurlijk de Maasplassen als ‘natuurlijke schat’. Wist je dat deze plassen een oppervlakte van ruim 3000 hectare zijn? Niet gek dus dat Nederland ook wel Waterland wordt genoemd.

Nederland Waterland

Wie aan water denkt, denkt aan zwemmen. Om veilig te kunnen zwemmen, beginnen veel kinderen op jonge leeftijd met zwemles. Bij Zwembad In de Bandert behalen ieder jaar meer dan 450 kinderen hun zwemdiploma.

Volgens Dennis van Eck, teamleider Sport, komt dit succes door een niet zo geheim recept. “Natuurlijk gaat het bij zwemles om veiligheid, maar dat is niet het enige. Een leven lang met plezier zwemmen: dat is ons doel. En dat plezier begint bij ons tijdens de zwemles. We vinden het belangrijk dat kinderen zich fijn voelen en zwemmen ook echt leuk vinden.”

“Daarnaast ontwikkelen kinderen zich ieder op hun eigen tempo. Onze zweminstructeurs passen de oefeningen daarop aan. Zo ervaart ieder kind kleine successen. Dit geeft een enorme boost in zelfvertrouwen. Het is mooi om die ontwikkeling te zien en daar een klein stukje aan te mogen bijdragen”, aldus Dennis.

Voor jong en oud

Zwemmen is niet alleen populair onder jongeren, maar ook bij de iets oudere jeugd. Het is namelijk de perfecte sport om ook op latere leeftijd vrij te kunnen bewegen. In vergelijking met andere sporten kunnen met zwemmen alle spieren getraind worden en is er een kleinere kans op blessures.

Maar zwemmen zorgt ook voor verbinding. “Naast alle fysieke voordelen is het natuurlijk ook gewoon erg gezellig om in groepsverband actief bezig te zijn. En na afloop wordt er vaak een kop koffie gedronken samen voor diegene die dat leuk vinden. Er komen dan nog wel eens wat gekke verhalen ‘boven water’”, grapt Dennis.

Een leven lang plezier!

“Het belangrijkste is dat onze bezoekers plezier hebben in en om het water. Dit geldt voor jong én oud. Mijn dag is geslaagd als ik de mensen met een glimlach uit het water zie komen.”



BEHEER

ACCOMMODATIES

Sport verenigt ons. Samen met de lokale en regionale sportaanbieders zorgen we ervoor dat iedereen met plezier kan sporten en bewegen. Nu en in de toekomst, ongehinderd in een veilige en gezonde omgeving. Als sporter, vrijwilliger én toeschouwer.

Het is onze ambitie om sporters te voorzien van functionele, goede en duurzame sportaccommodaties en de exploitatie continue te verbeteren. Een belangrijke stap is het verduurzamen van zwembaden en sporthallen. Door het installeren van zonnepanelen op sportcomplexen, zetten we al flinke stappen in het besparen van energie.

Onze medewerkers van Sport & Beheer zetten zich dagelijks in voor een vitale samenleving in Echt-Susteren en Maasgouw.

“We zorgen dat alles goed geregeld is, zodat men fijn en veilig kan sporten. Van materialen tot de accommodaties zelf. Wij maken 't mogelijk.”

RUDY SENTJES
BEHEERDER SPORT-
ACCOMODATIES





OOK DIT IS MENSWEL

Bij Menswel brengen we mensen in beweging. Letterlijk! Wij hebben de mensen en beheren de locaties om dit mogelijk te maken.





MEER
ACCOMMODATIES?



Kom verder,
Menswel

Samen maken
we 't mogelijk



Chatelainplein 31 , 6031 BB Echt



0475 - 48 48 48



info@menswel.nl



www.menswel.nl

menswel.nl

MEEDOEN | BEWEGEN | BEHEREN