



NIEUWSBRIEF **NR 10**
Augustus 2021
JAARGANG **2021**
www.buurtcentrumsintpieter.nl

Redactie: Rob Beaumont
e-mail: r.beaumont53@gmail.com
Beheerder: Ton Jeukens
e-mail: a.jeukens@ziggo.nl

Doelstelling Buurtcentrum Sint Pieter:

*Het buurtcentrum wil een
ontmoetingsplek bieden aan
alle bewoners van St.Pieter-
Villapark-Jekerdal.*

HUREN VAN HET BUURTCENTRUM.

Wij hanteren een sociaal tarief (€ 13,00 per uur in 2021) en een commercieel tarief (€ 26,00 per uur in 2021). Dit is afhankelijk van de soort activiteit en of de activiteit plaats vindt voor bewoners van onze wijken. Het buurtcentrum valt niet onder de gemeente Maastricht, ontvangt geen exploitatie subsidies en dient dus volledig in eigen onderhoud te voorzien.

GEEN OPENINGSFEEST.

We hebben gepland, we hebben gehoopt, we hebben gearzeld en uiteindelijk besloten om het "openingsfeest" na de corona periode **NIET** door te laten gaan op 26 september a.s. Pas half september komt mogelijk duidelijkheid over de 1,5 meter en het aantal mogelijke gasten in een en dezelfde ruimte. Dat wordt te kort dag om alles georganiseerd te krijgen. Heel spijtig, maar gezondheid van ons allen gaat voor. We volgen de ontwikkelingen en hopen later toch iets te kunnen organiseren. Diverse gebruikers hebben eerder ideeën aangedragen voor de opening. Houd die vast, we komen er mogelijk later op terug.
Bestuur Buurtcentrum St. Pieter.

GEMENGD KOOR SJANTÉE GAAT WEER SAMEN ZINGEN!

Wij, Gemengd koor Sjantée, gaan weer samen zingen en repeteren!
Na maanden van beperkingen zijn we heel blij met onze nieuwe ruimte in het Buurtcentrum van Sint Pieter waar we weer kunnen zingen en repeteren. We hebben er heel veel zin in!
Ons koor bestaat al meer dan 80 jaar en ons repertoire bestaat uit leuke en mooie liedjes van over de hele wereld. Onze dirigent is Edward Berden en onze pianiste is Denny Gorissen.
Houd jij ook van zingen? Kom dan eens vrijblijvend een of meerdere repetitieavonden bijwonen. We zijn vooral op zoek naar sopranen en mannenstemmen.
Onze vaste repetitieavond is op maandagavond en we starten dan om 20.00uur.
Op zondag 26 september, tussen 14.00 en 17.00uur, zouden wij aanwezig bij de bijeenkomst van het Buurtcentrum, maar...

Interesse?

Stuur dan een berichtje naar ons secretariaat:

sjantee@kpnmail.nl
of bel: 043-3623697.

Diverse "corona" zaken.

Even een aantal zaken benoemen en/of in de herinnering roepen:

- Wil je kijken of je extra kunt huren of een enkele bijeenkomst wil organiseren: kijk in de bezetting op onze website. Gebruik de handdoeken a.u.b. om af te drogen en niet om de vloer mee schoon te maken als er geknoeid

Een mooie ruimte?

Alleen samen kunnen we het schoon houden, als we ons houden aan de huisregels. Vragen over gebruik van de ruimte, neem contact op met onze beheerder.



*Nieuwsbrief 10, augustus 2021
jaargang 2021*

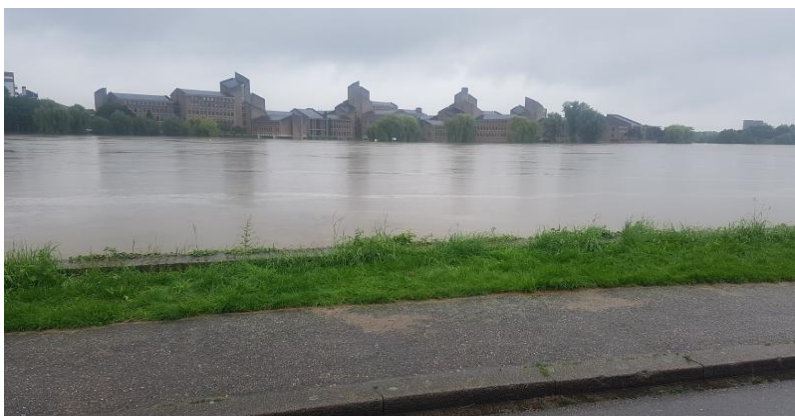


is . Is er iets gebeurd, waarschuw even onze beheerder Ton Jeukens.

- Ben je klaar met je activiteit: doe alle licht uit aub.
- De ijskast in de keuken is weer in werking.

Naar aanleiding van de persconferentie op 13 augustus j.l. verandert er niets voor ons buurtcentrum. Alle reeds eerder aangegeven maatregelen blijven van kracht voor alle gebruikers en staan ook in ons protocol. Een actueel protocol hangt aan de bar!

WATEROVERLAST



Wat een enorme hoeveelheid water is de afgelopen periode naar beneden gekomen. Ongelooflijk en nog nooit vertoond in ons leven. En aangezien wij in het stroomgebied van de Maas en de Jeker liggen, was het natuurlijk de vraag wie er hoeveel overlast zou krijgen. Er zullen zeker buurtgenoten zijn geweest die de kelder vol water hadden staan of die enige andere vorm van overlast hebben gehad. Wij wensen eenieder die daarmee te maken heeft gehad veel sterkte toe. Hopelijk is de ellende snel voorbij en kunnen de herstel werkzaamheden vlot beginnen. In ons buurtcentrum hebben we ook last van het water gehad. Huh, zou je zeggen dat ligt toch veel hoger? Klopt, maar als er te veel grondwater is en dat komt niet weg, kruipt het omhoog. En vooral bij stortbuien hebben we hier last van en komt het grondwater naar boven de ruimte in. Dus iedere dag maar gecontroleerd, water weggezogen en de vloeren gedroogd. Het was even niet anders.

AFWASSEN.

We willen graag een dilemma hier voorleggen aan onze gebruikers.

We hebben in onze keuken drie mogelijkheden. Een professionele vaatwasser, een gewone afwasmachine en met de hand afwassen.

De professionele afwasmachine gebruikt erg veel stroom en is nu uitgeschakeld. Het aanzetten en opwarmen van het water duurt ongeveer 0,5 uur en is energievretend. De afwas is binnen twee

minuten gedaan als de machine opgewarmd is. Iedere dag een aantal keren aan en uit zetten levert een hoog stroomverbruik op.

De gewone afwasmachine draait een programma dat ongeveer 2 uur duurt. Gebruikers kunnen deze machine natuurlijk wel aanzetten, maar niet leegruimen. In het verleden kregen we klachten van gebruikers dat ze de afwas van anderen moesten opruimen, maar daarna natuurlijk ook hun eigen afwas in de machine zetten.

Vele groepen zijn met beperkt aantal mensen. Stel dat je met 10-15 mensen bent kun je natuurlijk ook gewoon afwassen. Afwasmiddel en borstel staan op het aanrecht of onder het aanrecht. Even met twee personen schoonmaken en inruimen en klaar is kees. Of gebruik maken van kartonnen bekers!

Onze vraag aan jullie is: hoe kijken jullie daartegen aan? We willen het zo praktisch mogelijk regelen, maar ook aan het energie gebruik denken. Stuur je reactie maar naar r.beaumont53@gmail.com, liefst voor 1 september a.s.

TAFEL OPSTELLING.



Kunnen alle gebruikers de tafels weer op deze wijze terugzetten na afloop van hun activiteit? Iedere gebruiker kan zelf kiezen hoe hij/zij het meubilair opstelt, maar graag op deze wijze plaatsen na afloop.

DUURZAAMHEID.

Op alle mogelijke manieren proberen we het gebruik van het buurtcentrum en het gebouw te verduurzamen. Hoe kunnen we zo zuinig mogelijk omgaan met de energie waardoor we niet alleen onze portemonnee sparen met uitgaven (en huurverhogingen beperkt kunnen houden), maar vooral ook om ons milieu te helpen. Immers verspillen betekent dat we nog meer gebruik maken van de fossiele brandstoffen.

buurtcentrum sintpieter

NIEUWSBRIEF
Augustus 2021
JAARGANG

NR 10
2021

Het gebruik van de vaatwassers (zie eerder) is zo'n voorbeeld. Maar ook het energie onderzoek dat we hebben laten uitvoeren, waardoor er kleine aanpassingen gedaan zijn. Nu onderzoeken we of we de lampen in het buurtcentrum niet kunnen vervangen door ledlampen. Immers die gebruiken veel minder stroom. Wel investeren op dit moment, maar op langere termijn terug verdienen. Ook de aanschaf van zonnepanelen heeft onze aandacht. Zo proberen we in ieder geval bewust om te gaan met het gebouw en houden we duurzaamheid hoog in het vaandel. Heb je nog meer ideeën? Laat het horen, we nemen ze in ieder geval mee.

PROJECT BUURT HART SLAG.



In het buurtcentrum St. Pieter hebben we het huiskamerproject Het Kloppend Hart.

Op donderdag vinden allerlei activiteiten plaats zoals de Salon, Koken voor Elkaar, Contactgroep dementie.

Dit jaar zijn we met het project Buurt Hart Slag begonnen, samen met het Buurt Netwerk

St. Pieter. Iedere maand zijn er bijeenkomsten over thema's in het kader van welzijn, veiligheid en gezondheid.

26 augustus a.s. gaat het gesprek over minder geheugen, meer gevoel.

"Informatie en buurtgesprek over (herkennen van) dementie en gevolgen voor de omgeving. Met medewerking van N.Quaedackers, Casemanager dementie van Hulp bij dementie en N. Jaspers, oud-huisarts en sociaal geriater." De bijeenkomst is voor iedereen gratis toegankelijk, maar aanmelden moet, gezien de nog actuele corona maatregelen:

buurtcentrumsintpieter@outlook.com.

Of bellen met : 06-23993306.



Yoga met een knippoeg staat voor de luchtigheid in alles wat je doet, bent, wilt doen en wilt zijn.

♥ Op jouw manier ♥
♥ Vrij en blij ♥

Yoga is jezelf rust gunnen en je hoofd leegmaken. Alles even laten voor wat het is en berusting vinden in het moment. Yoga is verbinden, de verbinding gaan voelen tussen je lichaam en geest, de verbinding met jezelf en de mensen om je heen. Het is een prachtige aanvulling op je leven.

Door de ontspanning die ontstaat met bewuste ademhaling - [pranyama](#) en - [meditatie](#) ga je meer inzicht krijgen in je eigen essentie, je leert leven vanuit je kern en je zult positiever en sterker in het leven gaan staan.

Door yoga te beoefenen ontwikkel je steeds meer respect en liefde voor jezelf en voor anderen. Je gaat leven vanuit zachtheid en empathie, voor jezelf en voor de wereld om je heen. En meer / weer geloven in jezelf. Je creëert zo zelfwaardering en waardering voor de ander. Je gaat leren loslaten en [uitademen](#) wat niet meer bij je past. En vooral [inademen](#) waar je blij van wordt! Laat je verwachtingen los en geniet van het leven. Alles wat je nodig hebt is daar. Er ontstaat weer evenwicht tussen [body en mind](#) en je komt meer / weer in contact met jezelf. Van de 'doe' modus naar de 'zijn' modus. ♥

Daarnaast krijg je door de houdingen - [asana's](#) een gezonder, soepeler, steviger en strakker lichaam. Rug/nek en schouderklachten verminderen doordat je lichaamshouding zachter en sterker wordt. Er zijn genoeg opties voor iedereen, voor beginners en gevorderden. Je houding wordt krachtiger en daardoor ga je ook letterlijk meer in je kracht staan. Heel simpel gezegd; je bloed gaat meer stromen door de bewegingen, er

worden meer afvalstoffen afgevoerd en je lichaam wordt voorzien van meer zuurstof door de bewuste ademhaling. En heel belangrijk, je komt tot rust. Je creëert ruimte in je geest en in je lichaam. Je gaat je lekkerder voelen in je eigen velletje. ♥

Lieve groetjes,

Nancy Hermesen

VOOR MEER INFORMATIE:

www.yogazarah.nl

Op zaterdagmorgen in het buurtcentrum.