

Buurtkrant wittevrouwenveld

November 1985 ; Jaargang 7 no. 8 ; oplage 2450 ; Kontaktadres: Dr. Schaepmanstr. 95 ; tel. 620115

Chips als ontbijt ?!



Pas geboren babys worden met zeer veel zorg omringd . Vooral de voeding van de baby krijgt zeer veel aandacht . En als de moeder het uit zichzelf al niet goed zou doen , dan is er nog de controle op het zuigelingenbureau waar een arts regelmatig bekijkt of de baby wel voldoende groeit en of hij wel de juiste voeding krijgt : de juiste hoeveelheid melk , fruit en pap . Naarmate het kind ouder wordt , wordt deze zorg minder en vooral de voeding krijgt steeds minder aandacht . Kinderen nemen het voedingspatroon van de ouders over en ouders zijn van mening dat ze het goed doen . Is dat zo ? Als je de voedingsdeskundigen moet geloven dan is dat zeer vaak niet het geval . De artsen die de schoolkinderen onderzoeken brengen allarmende rapporten uit over de gezondheidstoestand van de kinderen . Deze blijkt over het algemeen niet zo best en slechter in vergelijking met vroeger jaren , ook in het Witte Vrouwenveld . Volgens de artsen komt dat door verschillende factoren , maar een van de belangrijkste is wel de slechte voedingsgewoonten . In het kort komt het er op neer dat we vaak teveel van het verkeerde op een verkeerde manier eten of , te weinig van het goede op een goede manier . Tegenwoordig heeft men veel minder beweging dan vroeger en dat betekent dat men over het algemeen veel minder vet en suiker nodig heeft om het lichaam de de benodigde energie te geven . Toch wordt vaak teveel vet gegeven . De populaire snacks bijvoorbeeld bevatten nogal wat vet en andere dik-makende stoffen . Er wordt heel wat gehaald bij de frituur , als tussendoortje , maar vaak vormt friet en kroket de hoofdmaaltijd . De

frituur vaart er wel bij , maar voor de gezondheid is het slecht . Het is leerkrachten van de basisschool opgevallen dat er nogal wat kinderen zijn die 's-morgens naar school komen met een zakje chips , min of meer als ontbijt . Ongezonder kan het haast niet .



Ook het gebruik van suiker , bijvoorbeeld middels snoep , is ongetwijfeld hoog . Veelal wordt gedacht dat suiker alleen maar slecht is voor de tanden en als kinderen maar goed poetsen dan kan snoepen geen kwaad . Maar , nog ongeacht dat kinderen door het tussendoor snoepen vaak geen honger hebben in brood of warm eten , een teveel aan suiker is ook voor de algehele gezondheid van het lichaam geen goede zaak . En we krijgen wat aan suiker binnen . Kijk maar eens op de blikken , potten en flessen die we zoal uit de supermarkt halen . Bijna altijd is er suiker toegevoegd aan die levensmiddelen en niet te vergeten de frisdranken . Trouwens er zitten in verpakte of ingeblikte voedingswaren nog heel wat andere stoffen die wellicht niet direkt schadelijk , maar toch zeker niet gezond zijn . Verse groenten en fruit verdienen de voorkeur . Zelf koken is bovendien goedkoper dan al dat kant en klare voedsel uit frituur of supermarkt .

Uit onderzoek is gebleken dat meer dan de helft van de gezinnen met minimum loon of uitkering nauwelijks of niet kunnen rondkomen . Vooral door de hoge vaste lasten schiet er bij velen nog maar weinig over dat men aan het eten spendeert . Volgens het Voorlichtingsbureau voor de voeding is per persoon minstens f5,50 per dag nodig om gezond te kunnen eten . Veel gezinnen blijken minder te besteden en dat is zeer verontrustend . Het dagelijks eten is de sluitpost , niet alleen kwa geld , maar ook kwa aandacht en tijd . De moderne tijd is jachtiger geworden en vaak wordt eten maar als tijdverlies gezien , als noodzakelijk kwaad . Eten gebeurt dan ook te vaak vluchtig en snel : bij de televisie , staande bij het aanrecht of lopend onderweg van huis naar school en dat is allesbehalve gezond .

WEINIG VARIATIE

Tijdens diverse ouderbijeenkomsten op school en peuterspeelzaal is het thema voeding aan de orde gekomen . Daarbij bleek ondermeer dat in veel gezinnen weinig variatie gebracht wordt in de warme maaltijden . Opvallend is dat ouders en kinderen veel dingen gewoon niet lusten . Daardoor al blijkt de variatie in



BUDGETDESKUNDIGEN ONDERVRAGEN HONDERD HUISHOUDENS

Ruim veertig procent minima heeft te weinig geld om gezond te eten

VK
24-09/89

vooral de groenten die op het menu staan vaak maar zeer beperkt. Tegenwoordig kan men het gehele jaar door een zeer ruim aanbod aan groenten in de winkels krijgen. Dit aanbod is zo ruim door de teelt in verwarmde kassen en door de import uit zuidelijke landen. Het is evenwel verstandig vooral die groenten te kopen die bij het betreffende seizoen horen. Dat scheelt behoorlijk in prijs. Paprika's bijvoorbeeld zijn 's-winters veel duurder dan 's-zomers. Tomaten e.d. ook. Maar kolen en uien daarentegen zijn dan een stuk goedkoper en ook daarmee valt heel gevarieerd te koken.

Kijkend naar de kosten, dan is vooral het vlees allesbehalve goedkoop. Daarop wordt dan ook door veel gezinnen flink bezuinigd en bij velen geeft het heus niet iedere dag vlees bij de warme maaltijd. Op zich kan het helemaal geen kwaad dat men wat minder vlees eet. Het kan zelfs gezonder zijn, maar dan moet men er wel voor zorgen dat men dit in de maaltijden vervangt door andere produkten. Als vervangers van vlees zijn vooral allerlei soorten peulvruchten prima en ook daarmee valt zeer gevarieerd te koken.

Vaak worden groenten fors doorgekookt. Over smaak valt moeilijk te twisten, maar bedenk dat hoe langer iets kookt des te minder vitamines er bijvoorbeeld overblijven. Rauwkost verdient daarom in het algemeen de voorkeur.

Meestal gaat de stelling op dat hoe minder een produkt bewerkt is (bijvoorbeeld in de fabriek) hoe beter het is, want bijna altijd worden er dan waardevolle stoffen uitgehaald en chemische toegevoegd. En voorbeeld is ons brood. Het wittebrood is meer bewerkt, zemelen e.d. zijn eruit gehaald waardoor de voedingswaarde veel minder is dan bijvoorbeeld volkorenbrood.

Over wat gezond eten is en wat niet valt heel wat te zeggen en te schrijven. Het is zondermeer een goede zaak dat vanuit school in oudergroepen e.d. alsook via bejaardenorganisaties aandacht aan dit onderwerp gegeven wordt. Gezondheid is immers de basis van ons welzijn. En wie denkt dat een gezegde als "snoep verstandig eet een appel" toch vanzelfspre-

Van onze verslaggever
ROTTERDAM — Ruim de helft (56) van honderd huishoudens met een minimuminkomen in Nederland kan niet rondkomen. Deze groep heeft te hoge vaste lasten (huis, verwarming, schulden) en kan alleen nog rondkomen met hulp van derden, van familie bijvoorbeeld. Bij 41 op de honderd huishoudens is er zelfs niet genoeg geld om gezond te kunnen eten.
Die laatste groep besteedt per dag twee tot 5,25 gulden per persoon aan voeding, terwijl per dag zeker vijf tot 5,50 gulden nodig is om gezond te kunnen eten, volgens normen van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding en het budgetinstituut Nibud.



kend is moet maar eens kritisch om zich heen kijken. Op de bijgeplaatste foto is te zien hoe kinderen van de Theresiaschool chipszakjes verzamelen, gevonden op de speelplaats. We hebben het nagevraagd: een "appelkitsj" werd daarbij niet aangetroffen.

★★★★★

ROTTERDAM — Er zijn huishoudens in Nederland waar per persoon per dag niet meer dan f 2 tot f 3 aan voeding wordt besteed. Dat is de helft van het minimum dat het Voorlichtingsbureau voor de Voeding en het NIBUD (budgetvoorzichting) hanteren.

Echt honger wordt er niet geleden, meent prof. W.F. van Raay van de Erasmus Universiteit. Maar er zijn wel gezinnen waar de laatste dagen van de maand alleen nog spaghetti op het menu staat, of rijst dan wel iets anders dat toevallig nog in huis is. En in een enkel geval eet men zelfs met de hond of de kat mee.

MANUS



Onderzoek naar armoede in Nederland:

Eten van 2 gulden per dag

KLEURENFOTO'S VANAF

59 cent*

FOTO VAN POCKET-, INSTAMATIC- EN KLEINBEELDFILM

* Alleen bij gelijktijdig ontwikkelen en afdrucken

PASFOTO'S

KLAAR TERWIJL U WACHT
FOTOLIJSTEN, FOTOTALBUMS
VIDEO CASSETTES

Het oude vertrouwde adres
in Oostermaas

**FOTO
MATH. KNOBEN**
Frankenstraat 148, tel. 043-627591

seuron bv
sauna's en solaria

Mooi bruin worden ?

een zonnehemel van Seuron
garandeerd dit.

Ook voor crème, lampen,
accessoires,
sauna als bouw pakket

SEURON B.V.
Heerderdwarstraat 30, Maastricht
Tel. 628355 na 18.00 uur 613215
Bij bouwvaria Maastricht

Voor al uw dranken naar SLIJTERIJ
de eburoon
Vieux en jonge
vanaf f 17,50
Eburonenweg 31 Tel. 627271

P. Foppen
Frankenstraat 195
Oostermaas - Tel. 626909
SCHOENMAKERIJ en -HANDEL
Goed onderhouden schoenen zitten beter
en staan beter.
Bring ze op tijd naar de schoenhersteller,
hij houdt ze in vorm.

rijwiel reparatie
handel bedrijf
Maarten de Vos
Koning Clovisstraat 3
tel 626933

OPTIEK OOST
Voltastraat 46, Maastricht, Tel. 043-627670
**De kleine zaak met de
GROOTSTE SERVICE!**
- Brillen vanaf f. 39,-
- 1 Jaar garantie
- Kontaktlenzen
- Oogmeting
- Home service

BUURT JOURNAAL

O.L.V. van Lourdeskerk.

Sinds enkele weken hebt U kunnen constateren dat De O.L.V. van Lourdeskerk in de steigers staat. Dit is nog maar het begin van een vrij omvangrijk renovatieprogramma. Inmiddels heeft zich uit diverse geledingen binnen de parochie een Stuurgroep gevormd die, middels akties, een en ander financieel wil ondersteunen. U zult van deze groep zeker nog wel een en ander horen. Ook wij zullen dit alles met aandacht blijven volgen.



Wijkhuis Maris Stella.

Op vrijdag 25 november vond de opening plaats van een vernieuwd wijkhuis Maris Stella. Zo werd o.a. de ingang verplaatst en kwam er een balie. De jongeren kregen een eigen, zelf ingerichte, ruimte. Verder kwamen wat kleinere voorzieningen tot stand die het gebouw wat meer functioneel en toegankelijk moeten maken, ook voor gehandicapten.

BELANGRIJKE MEDEDELING.

Wij maken bekend, dat met ingang van maandag 11 november a.s. de openingstijden van onze Begraafplaats oostermaas als volgt zijn vastgesteld:
Maandag t/m vrijdag: 8.00 u. tot 16.00 u.
Op zaterdagen, zon- en feestdagen is de begraafplaats geopend van 9.30 u. tot 16.00 u.
Deze tijden gelden tot nadere aankondiging.
R.K. Kerkbestuur Parochie O.L.V.v. Lourdes.

MODEGROEP.

Voor iedereen tussen 17 en 30 jaar.
Wie zijn we: een groep enthousiaste meisjes die een avond in de week eens iets anders willen doen dan bv. t.v.-kijken of thuis zitten.
Wat zijn we niet: we zijn geen mannequins, mode-ontwerpsters of oogverblindende schoonheden.

Wat doen we: -goedkoop kleren maken (naaien of breien)
-ons bezig houden met heel veel zaken die enigszins (en soms ook helemaal niet) met mode te maken hebben.

Wanneer: iedere dinsdagavond van 19.00 u. tot 22.00 u.

De kosten: f 3,25 per avond.

Meer informatie krijg je als je even belt naar 't Vloot, Wilhelminasingel 89, tel.: 250865.

Vraag naar Petra Erens.

WITTEVROUWENWERKWINKEL 4 jaar.

Op donderdag 14 november krijgt elke klant die voor f 5,- koopt een kadootje. Onze winkel blijkt nog altijd in een behoefte te voorzien. Ondanks de vele belangeloze leveranciers kunnen we nog kleren gebruiken, vooral kinderkleding. Voor alle duidelijkheid: Wij kopen geen kleren om de prijzen zo laag mogelijk te houden.
Openingstijden:
dinsdag, donderdag en vrijdag: van 10.00 u. - 13.00 u.
Op woensdag van 10.00 u. - 16.00 u.
Voor nieuwe Wittevrouwenvelders nog even ons adres:
Burgemeestersplein 2.

Basisschool

In de afgelopen weken is het hekwerk tussen de speelplaatsen van de vm. kleuter- en lagere school gesloopt. Zoals U weet zijn beide scholen per 1 augustus opgegaan in de nieuwe Basisschool. Middels het doorknippen van een lint werd op dinsdag 8 oktober afscheid genomen van de oude situatie, waarmee een en ander ook zichtbaar tot een feit werd. We constateerden trouwens al dat ook 12-jarigen het nog best wel eens leuk vinden lekker in de zandbak te knoeien.



Kevers en Keefsters.

Op de foto ziet U een paar meisjes van Willem 1. Totnutoe voetballen zij samen met de jongens in de D. Dat is natuurlijk heel gezellig, maar toch willen zij straks met een apart meisjesteam spelen. Meisjes van het Wittevrouwenveld die zich hiervoor willen opgeven kunnen zich aanmelden: iedere zaterdag in de cantine van Willem 1. Leeftijd speelt geen rol.



VIDEOTHEEK

MNAOURI

VERHUUR van VIDEOFILMS

AMERIKAANSE
ARABISCHE
HINDOE FILMS
NEDERLANDSE

Filiaal
Frankenstraat 155b
6224 GN Maastricht
Telefoon 043 - 620003

TEVENS

F.A. MNACO

HANDEL IN HI-FI STEREO
INSTALLATIES, VIDEO K.T.V.

Luciastraat 73
6191 TB Beek (L.)
Telefoon 04402 - 73998

FILMREPORTAGES

trefcentrum oostermaas

*

VOOR ALLE GELEGENHEDEN

OOK HUWELIJKEN ETC.

*

edisonstraat 4

tel. 043 - 621176

Iedereen weet het
Iedereen zegt het
VOOR EXCLUSIEF GEBAK
en HEERLIJKE BONBONS near

Pâtisserie Gérard Goessen

Schamerweg 64 Maastricht
Telefoon 627781

TUMBLE STONE STENEN en MINERALEN

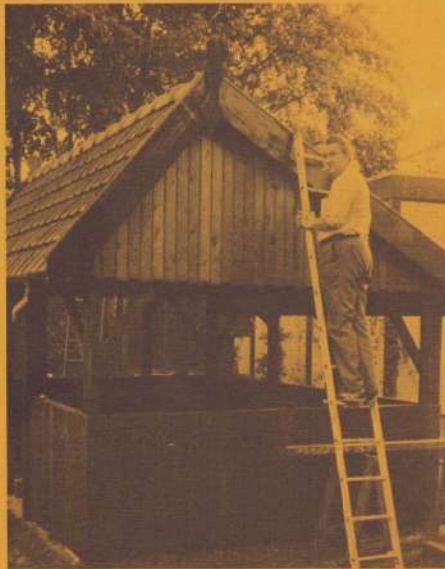
Sieraden - Sierstenen - Mineralen
Fossielen - Fournituren - Diamant-
boren - Steenbewerkings machines
Geneeskragtige stenen.

E. M. de NEEF

Burg. Hennequinstraat 33
6224 EV Maastricht - Tel. 043-620422

"Us Weijke"

Aan de vooravond van het winterseizoen werd "Us Weijke" verrijkt met een overdekte ontmoetingsruimte. Met medewerking van Broeder Borgias hebben Pie en Jef iets neergezet dat zelfs een orkaan kan weerstaan. U moet zelf maar eens gaan kijken. Trouwens, ons lijkt deze ruimte ook uitermate geschikt voor buurtbewoners die eens graag een kaartje leggen of zomaar eens wat met elkaar willen praten, in een rustige, groene omgeving.



STICHTING SPULLENHULP CENTRALE.

Wij willen de minima van Maastricht helpen aan inboedels, speelgoed en kleding. Hebt U nog bruikbare spullen, of kunt U die gebruiken, bel ons dan op maandag tussen 12.00-13.00 (633445). Elke woensdag van 14.00-16.00 hebben wij onze deuren open. Loop gerust eens binnen. Ons adres: Meerssenerweg 166 (achterdoor op het terrein).

DUIK IN HET VERLEDEN

AAN DE Ingezeten van Maastricht!

Ten einde de ingezetenen van Maastricht bekend te maken met de bestaande wantoestanden in de Werkverschaffing z.g.de "Heide-Mij" en het ongemotiveerde uitdagend optreden van verschillende opzichters tegenover de arbeiders tewerkgestelden, welke tot conflicten MOETEN leiden, waarbij alsdan de gezinnen de dupe worden, willen wij U een klein beeld geven van de situatie, waarin alle tewerkgestelden verkeren.

Een klein voorbeeld van een provocatief optreden is wel, dat een opzichter der "Heide-Mij" zonder dat iemand hiertoe aanleiding heeft gegeven, al spelende met een groot open zakmes den geheelen dag zegt:

"Zoolang ik dit nog heb, vrees ik geen Maastrichtenaren!"

En als U daarbij telt wat een arbeider met een gezin van drie personen aan steun kan halen, dus ook meer verdienen, te weten f. 9,- per week.

Nemen wij dan de volgende uitgaven, dan moet 't toch ieder duidelijk zijn, dat het leven van een werkloos niet meer de minste waarde heeft, b.v.:

Aan broed	f. 1,-
- Huur	1.50
- Kledinggeld	0.50
- Tafel	0.20
- Olie of kerosine	0.25
- Koken	0.70
- Boter 1/2 K.G.	0.70
- Groenten	0.40
- Koffie en suiker	0.50
Totaal	f. 6.33

Voor elk kind meer ontvangen wij f. 1,- per week, d.w.z. kunnen wij meer verdienen. Aan bijgaand staatje ontbreekt vleesch verzekeringscontributie, schoenen en kledingrepara's, aanschaffing beddegoed en nog honderden andere artikelen, welke noodig zijn, doch de lijst te lang zou maken.

Dit klein staatje willen wij U slechts toonen, omdat gij zult kunnen inzien dat het leven van een werkloze arbeider voor hem geen waarde meer heeft.

Begrijpt gij nu, als een steuntrekker van f. 9,- per week 3 dagen en 5 uur moet werken onder de grootste willekeur, terwijl zijn gezin verhongerd, mismoedig wordt en ten laatste conflicten moeten uitbreken, zooals nu weder in het Boscherveld, waar een 40-tal weder de dupe zijn geworden van een opzichter, welke met zijn mes in de hand steeds freigementen zich veroorloofd en op de schandelikste wijze de prestaties trecht op te draven.

Niet de arbeiders alleen, doch ook de kleine middenstand zal en moet de gevolgen hiervan ondervinden.

P. S. Wij nodigen de dagbladen uit in dezen een onpartijdig onderzoek in te stellen en niet steeds af te gaan op de onware berichten der diverse correspondenten of verslaggevers.

Namens het Werklozen-Comité.

Hier links ziet u een pamflet afgedrukt van een "Werklozen Comité" over de wantoestanden bij de werkverschaffing van de Heide-mij in Boscherveld in 1934. Bij die werkverschaffing in Boscherveld zaten ook veel mensen uit het Witte Vrouwenveld. Graag zouden wij in contact komen met buurtbewoners wiens vader bijvoorbeeld daarbij tewerkgesteld was. Op het pamflet staat aangegeven waarmee een arbeidermagazin toen moest rondkomen. In het hoofdartikel van deze buurkrant wordt ingegaan op het weinige dat voor mensen met een minimum inkomen beschikbaar is voor het dagelijks eten. Alhoewel de prijzen van nu niet te vergelijken zijn met die van de dertiger jaren, kunt u toch een indruk krijgen van de armoede van toen. Dat deze tijd nooit meer moge terugkeren!

Overgenomen uit het boek "Crisis in Maastricht" Uitgegeven door de Stichting Geschiedenis Arbeidersbeweging Limburg; april 1983.



NIEUW IN OOSTERMAAS

DE PAREL

DELICATESSEN

Frankenstraat 127 - Tel. 623946.
Kast. Schaloenstraat 17 - Tel. 622060
Standplaats Winkelcentrum-Daalhof Brusselsepoort

STEEDS VERSE EN VERS GEBAKKEN VIS

Iedere week op onze vleeswaren
en kazen nieuwe aanbiedingen

FRITURE MODERN

Pierre en Miep Wevers
Vollastraat 18a - Maastricht
Tel. 043 - 627458

Wat door ons wordt bereid
dat smaakt altijd

HAL 200 voor iets moois ...

hoek Frankenstraat
Koningsplein

CAFE DE KEEMEL

22 juni Rommelmarkt

van de gezamenlijke verenigingen
van de KEEMEL.
Optredens van de Squire dansgroep
en Dart-gooien voor het
kampioenschap van 't Vrouwenveld.

ADVERTEER
IN DE
BUURTKRANT



tel 625419
FRANKENSTRAAT 162 MAASTRICHT

VERHUIZEN ?? INRICHTEN ??
profiteer van onze ervaring