

Senioren Limburg

Editie Midden-Limburg | Nummer **1** april 2021

Joke Op 't Broek
'Niet alleen
blijven'

Marcel Ballas
'Het roer
moet nu
snel om'

Frans Timmermans
'Grootouders
zijn grote
inspiratiebron'



sterk in
kbo limburg

Welkom bij Residentie La Tour!

Residentie La Tour is een prachtig, volledig gerenoveerd pand aan de rand van Roermond. Met 30 woonzorgstudio's, verdeeld over drie verdiepingen. Per verdieping zijn er 10 woonzorgstudio's met een ruime gezamenlijke keuken en gezellige huiskamer. Ook zijn er 15 ruime drikamerappartementen voor echtparen zonder zorgvraag of met een lichte zorgbehoefte.

Wonen in Residentie La Tour is:

- Een kleinschalige woonomgeving
- Persoonsgerichte zorg op maat
- Zorg binnen handbereik, 24 uur per dag

Samen met u
maken we van
elke dag een
mooie dag



Wordt Residentie La Tour uw nieuwe thuis?
Kijk op ontzorgdewonen.nl/residentielatour.
Of bel onze cliëntadviseurs: 088 505 70 72.



**Residentie
La Tour**

Wilhelminasingel 5 | 6041 CH Roermond | 088 505 70 00
info@ontzorgdewonen.nl | ontzorgdewonen.nl

LEVENSTESTAMENT EN/OF 'GEWOON' TESTAMENT?

Naast het 'gewone' testament is er sinds een aantal jaren ook het **levenstestament**. Hoewel de benaming erg op elkaar lijkt, zijn er verschillen tussen de twee. Het gewone testament werkt als je overlijdt en het levenstestament als je zelf geen beslissingen meer kunt nemen in je leven. Er zijn mensen die zowel een testament als een levenstestament hebben. Wanneer kies je wat?

Testament

In een testament regel je allerlei zaken voor als je bent overleden. Bijvoorbeeld hoe en onder wie je erfenis wordt verdeeld en wie jouw erfenis afwikkelt. Er kunnen ook andere redenen zijn om een testament te maken. Bijvoorbeeld als je geldbedragen of een bepaalde bezitting wilt vermaken aan een specifieke begunstigde.

Ook wordt vaak voor een testament gekozen om een executeur aan te wijzen. Als er een executeur is, kan de erfenis gemakkelijker worden afgewikkeld en wordt in veel gevallen onenigheid tussen de erfgenamen onderling voorkomen.

Ouders willen voor hun kinderen vaak de uitsluitingsclausule met een testament vastleggen. Hiermee wordt voorkomen dat een schoonkind bij scheiding van het kind meedeelt in de erfenis.

Levenstestament

Een levenstestament maak je om een vertrouwenspersoon aan te wijzen die namens jou beslissingen neemt als je dat zelf tijdelijk of definitief niet meer kunt. Als je bijvoorbeeld door ziekte zelf je zaken niet meer kunt regelen, bijvoorbeeld het betalen van rekeningen, het bijhouden van je administratie en het doen van belastingaangiften, maar ook het zorgen voor uw huisdieren etc., dan is het prettig als je een vertrouwenspersoon hebt aangewezen die dat voor je doet. Het gaat niet alleen om zakelijke beslissingen maar ook om beslissingen over jouw medische behandeling.

Vaak wordt gedacht dat een partner of kinderen al deze beslissingen namens jou kunnen nemen in zo'n situatie. Dat is echter niet zo. Als er dan geen levenstestament is, dan moet er aan de rechter worden gevraagd of hij iemand als bewindvoerder aanwijst die de zaken regelt. Je moet er rekening mee houden dat het enige tijd kan duren voordat de rechter een bewindvoerder heeft aangewezen en dat je waarschijnlijk zelf geen zeggenschap meer hebt over hoe die bewindvoerder jouw belangen behartigt.

Wilt u meer weten over testamenten of levenstestamenten, neem dan contact op met Van Hecke Houben Notarissen.

Het kantoor Van Hecke Houben Notarissen is aangesloten bij Netwerk Notarissen.



Uw notaris in Roermond

Van Hecke Houben Notarissen
Postbus 20
6040 AA Roermond
Steegstraat 1
6041 EA Roermond
T (0475) 35 19 19
E info@vhnotarissen.nl

Uw notaris in Heythuysen

Van Hecke Houben Notarissen
Postbus 20
6040AA Roermond
Dorpstraat 18
6093 EC Heythuysen
T (0475) 49 27 77
E info@notarisleudal.nl

VAN HECKE HOUBEN
NOTARISSSEN

Contact / Colofon

Senioren Limburg

Uitgever

Romeo Delta Multimedia BV
(0544) 35 22 35
www.romeodelta.nl
info@romeodelta.nl

Informeer naar de
advertentiemogelijkheden in de
volgende uitgaven van Senioren
Limburg.

Vormgeving: Romeo Delta

Acquisitie en coördinatie:

René Doppen en Daniël Schmitz.

Redactie

Ben Ubachs, Leo Thomas, Hans
Hollanders en Joan Raaijmakers
(eindredacteur).

Fotografie:

Huib Corstjens, Pim Ermers,
Europese Commissie, Leo
Thomas.

Redactie adres:

KBO Limburg
Postbus 960 6040 AZ
Roermond 0475 381740
info@kbolimburg.nl

Deze uitgave is
mede mogelijk
gemaakt door de
provincie Limburg.



Inhoud

- 4 Coverstory Frans Timmermans
- 7 Limburg opnieuw in beweging
- 9 Senioren digitaal op weg helpen
- 10 'KBO de Huiskamer' in Roermond
- 12 Vernieuwingslag KBO
- 15 Samen tegen eenzaamheid
- 16 Joke Op 't Broek bleef niet alleen
- 19 Opa en oma in beeld

Ondanks corona werken we keihard door!

Als u dit leest is het eind maart. De verkiezingen zijn dan achter de rug. Kiezen in tijden van corona zal misschien niet eenvoudig zijn geweest. Misschien heeft u per post gestemd, of een volmacht gegeven of misschien bent u 'gewoon' gaan stemmen in een stembureau. Maar wat is gewoon in deze aanhoudende coronacrisis?

Of het gewoon is, weet ik niet, maar het valt me op dat er op tal van fronten keihard wordt doorgewerkt. Zo werkt eurocommissaris en Limburger Frans Timmermans keihard door aan 'zijn' Green Deal om Europa een stuk duurzamer te maken. Een extra motivatie daarbij is zijn kleinzoon Kees. De wereld goed achterlaten voor wie na ons komen. Dat zal herkenbaar zijn.

Maar ook in eigen kring wordt er hard doorgewerkt. KBO Roermond kreeg subsidie van ZonMw om 'KBO-de Huiskamer' te realiseren in Roermond. Niet alleen voor KBO-leden, maar voor alle 50-plussers. Hopelijk kan dit mooie project binnenkort ook daadwerkelijk van start, als de coronamaatregelen versoepeld kunnen worden. KBO Roermond staat in elk geval in de startblokken!

KBO Limburg werkt uiteraard ook 'gewoon' door, maar wel aan bijzondere projecten. Grotendeels vanuit thuis zijn we bezig met het 6-puntenplan voor vernieuwing van onze KBO. Voorzitter Marcel Ballas vertelt er enthousiast over. Zijn boodschap is, als altijd, helder: het roer moet om! Dat ook senioren goed in staat zijn hun roer om te gooien laat Joke Op 't Broek uit Geleen zien. Na het overlijden van haar man vond ze de moed om op zoek te gaan naar een nieuwe relatie. En ze vond opnieuw een grote liefde in haar leven. Een inspirerend verhaal, aangevuld met twee mooie gedichten van haar hand.

En verder vertellen we in deze Senioren Limburg hoe we opnieuw in beweging kwamen op L1, waarom het belangrijk is dat ook senioren kijken of digitale activiteiten voor hen zijn weggelegd en hoe de KBO daarbij kan helpen. In deze coronatijd wordt er tot slot ook hard doorgewerkt aan het project 'Samen tegen eenzaamheid'. Want zeker in deze tijd, worden nog meer mensen geconfronteerd met eenzaamheid. Daarom een oproep aan u allen om te blijven omzien naar elkaar. Blijf elkaar bellen, een kaartje sturen of digitaal ontmoeten via een mailtje, een appje of beeldbellen. Zo blijven we samen strijden tegen eenzaamheid!



Hans Hollanders
Directeur KBO Limburg



'Grootouders zijn inspiratie

Frans Timmermans vindt overall wel zijn draai. Hij spreekt, als weinig anderen, zijn talen en grenzen zijn er sowieso om over te steken, zodat we elkaar leren kennen. De eerste vicevoorzitter van de Europese Commissie spreekt met ons vanuit zijn huis in Tervuren, onder de rook van Brussel. Hoewel, rook? Voor de bijna zestigjarige Heerlenaar klinkt dat als vloeken in de kerk. In Europa is hij de bevlogen kartrekker van de Green Deal, een giga-opdracht om klimaatverandering ten goede te keren. Frans Timmermans is sinds zo'n acht maanden de trotse -zeg maar 'gruutse'- opa van Kees. Wanneer hij zijn kleinzoon in de armen heeft, voelt hij nog eens extra het uiterst waardevolle, maar ook het broze van nieuw leven in een snel veranderende wereld.

Europa's bekendste Limburger benadrukt dat senioren bij uitstek de inspiratiebron voor de jongste generatie zijn. "Ik ben aanhanger van een uitspraak van Willy Brandt. Die heeft gezegd dat positieve maatschappelijke verandering dikwijls het resultaat is van een alliantie tussen grootouders en kleinkinderen. Veel senioren hebben ervaring en kennis, maar hebben wat afstand van het dagelijks 'gevecht'. Jongeren zijn daar ook nog geen onderdeel van

en kunnen vrijelijk denken over de toekomst. De tussenliggende generatie is te weinig in staat afstand te nemen van dagelijkse beslommingen. Wanneer ik mijn kleinzoon mag vasthouden, vraag ik me af waar we in Nederland en Europa staan wanneer Kees 20 of 30 jaar oud is. Wat heb ik dan bijgedragen aan een positieve toekomst voor hem?" De jonge opa verheft zijn stem: "We kunnen toch niet alles voor onszelf doen?! Je plant toch ook wel

eens een boom terwijl je weet dat jijzelf nooit in de schaduw van die boom zult zitten?" Timmermans wijst naar de recente geschiedenis: "Zeker degenen onder ons die de oorlog en wederopbouw hebben meegemaakt, hebben een geweldige kans om hun kinderen en kleinkinderen mee te geven wat het is om een samenleving opnieuw op te bouwen. En dat moeten we nu wéér doen! Vanwege corona, vanwege een nieuwe industriële revolutie die het werk radicaal zal veranderen, en zeker vanwege duurzaamheid."

Piketpaaltjes

Na het mondiale Klimaatakkoord van Parijs (2015) heeft Europa het voortouw genomen. Met de Green Deal zijn op allerlei terreinen piketpaaltjes geslagen. Frans Timmermans en zijn team steken stevig de schop in de grond. Een klimaatneutraal Europa in 2050



'Als we doorgaan met de landbouw zoals nu, worden de boeren de eerste slachtoffers van de klimaatverandering'

bron'

'We moeten de samenleving, net als na de oorlog, weer opnieuw opbouwen.'

valt immers niet vanzelf uit de lucht. Er moet veel geld gemobiliseerd, tot wel 1.000 miljard euro de komende jaren. "Met deze investeringen kunnen we ons doel bereiken," aldus Timmermans. "En reken maar uit wat het kost als je het niet zou doen. De temperatuur gaat omhoog, het weer wordt oncontroleerbaar, stormen nemen toe, de oogsten verpieteren en er is veel schade door wateroverlast. Die prijs ligt onnoemelijk veel hoger."

Kort achter de horizon ziet Frans Timmermans een nieuw Europa gloren. De Green Deal jaagt een ongekend innovatieproces aan. Het vervoer verandert drastisch. Elektrisch en op waterstof aangedreven auto's krijgen de overhand en vervoer op afroep neemt sterk toe. Emissievrije bussen rijden fluisterstil door de Europese steden, onderling verbonden door een netwerk van schone hogesnelheidstreinen. Dat netwerk vermindert ook het vliegverkeer over het continent aanzienlijk. "We hebben gezien dat de uitstoot door het vliegen enorm is toegenomen en dat moeten we terugdringen. Net als bij auto's en treinen moet er ook een prijs staan op de uitstoot van vliegen. Zelf ben ik voorstander van belasting op kerosine. Die is er immers ook op benzine." Timmermans juicht de opkomst van de elektrische fiets toe. "Die levensbestendige mobiliteit vind ik een geweldige ontwikkeling. Alleen moet je er wel de infrastructuur voor hebben: veilige fietspaden en voldoende oplaadpunten."

Reuzendraai

Er kan nauwelijks een beleidsterrein worden bedacht waarop de Green Deal geen stempel gaat drukken. Zo zullen de landbouw en veeteelt een reuzendraai moeten maken. "Als we doorgaan met de landbouw zoals nu, worden de boeren anders de eerste slachtoffers van de klimaatverandering", aldus de eurocommissaris. Eveneens wordt renovatie van woningen grootschalig opgepakt. Europa werkt samen met elk van de 27 lidstaten een blauwdruk uit. "In het bijzonder bij bestaande woningen wordt veel te veel energie gebruikt. Hieraan werken, zorgt voor een drastische vermindering van de energieconsumptie en brengt dus ook



Over vroege stappen en teamspirit in geel-zwart

Natuurlijk heeft Maastricht binnen Europa een bekende naam vanwege het Verdrag van Maastricht, maar voor Frans Timmermans gaat de liefde voor de parel aan de Maas veel dieper. Hij zag in 1961 het levenslicht in ziekenhuis Sint Annadal, nu de rechtbank waar zijn vrouw Irene als rechter werkzaam is. Ook zijn eerste schooljaren ("met warmte en dankbaarheid denk ik terug aan juffrouw Marieke") bracht hij in de stad van Sint Servaas door. De eurocommissaris is nu sinds vele jaren verknocht aan Heerlen en de oostelijke mijnstreek: zijn Europese campagne in 2019 trapte hij af om de hoek, in zijn geliefde Café Pelt. Op de werkkamer van deze hartstochtelijke Roda J.C.-fan prijkt een foto van zijn held Dick Nanninga ('de Lange'), in vroeger jaren bij voetbalsupporters beroemd om zijn snoeiharde kopballen, zijn onverzettelijkheid en bovenal zijn teamspirit. Zeker dat laatste spreekt Timmermans aan. En hij koestert zijn onafscheidelijke Roda-sjaal in de geelzwarte clubkleuren. "Dee sjaal heet mien mam nog veur miech gestrik" zegt hij met zichtbare trots.

de energierekening omlaag. Nu beginnen geeft bovendien de economie een duw in de rug. Dat is geweldig voor het midden- en kleinbedrijf en heeft een positief effect op het klimaat. En die renovatie moet zeker óók bereikbaar zijn voor mensen met een smalle beurs. Dat is mijn grootste zorg in deze hele transitie. Zij mogen niet achterblijven!"

Vooruitgangdenken

Zorg voor de zwakkeren zit in het DNA van deze Europeaan met het bronsgroene hart. Die zorg wortelt diep bij hem. Opa en overgrootvader waren beiden mijnwerker. "Glück Auf" klinkt Frans Timmermans heel bekend in de oren. Verbondenheid, kameraadschap en zorg

'We doen toch niet alles voor onszelf?'

voor elkaar stonden in de mijnwerkersfamilie voorop. "We hebben een geweldige koempeltraditie maar je moet ook de zwarte kant ervan willen zien. Letterlijk en figuurlijk. Het is geen tijd waar we naar terug willen. Wel goed is de herinnering aan de hoop, het optimisme en het vooruitgangdenken dat mijn grootouders en velen met hen na de oorlog hebben ontwikkeld."



**VAN LIER
POSTHUMUS
NOTARISSEN**

Rijksweg Zuid 17
6071 HT Swalmen
T (0475) 503 700
E info@vlpnotarissen.nl
www.vlpnotarissen.nl

Esther te Veldhuis
Joyce Martens-Posthumus



EXTRA
BOODSCHAPPEN DIENST:

- ✓ Kant en klaar maaltijden
- ✓ Gratis gekoeld thuisbezorgd
- ✓ Geen verplichtingen

WWW.ALLE-SMAKEN.NL
0475-744070
045-5284012

allesmaken

Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten 'de Wervelkolom'

Problemen aan de wervelkolom behoren tot de meest voorkomende aandoeningen in de westerse wereld.

Dit kan van grote invloed zijn op uw leven, denk alleen maar aan het onbegrip waar veel mensen met rug of nekklachten mee te maken krijgen.

NVVR 'de Wervelkolom' is een patiëntenvereniging welke zich inzet om de belangen te behartigen voor mensen met wervelkolomproblemen. Ondermeer door het geven van voorlichting, door infoopen in ziekenhuizen etc.

De NVVR is regelmatig aanwezig op diverse locaties door het land waar u in gesprek kunt komen met een ervaringsdeskundige vrijwilliger.

Zie hiervoor de agenda op onze website: <https://www.ruginfo.nl/agenda-infoopen.asp>
Tevens kunt u zich hier aanmelden als lid en wellicht ook als vrijwilliger.

Voor informatie of aanmelden als lid

bezoek onze website: www.ruginfo.nl
stuur een email naar: info@nvvr.nl
of bel: 088-0707200
lokaal tarief

nvvr
Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten 'de Wervelkolom'

Méér dan een steuntje in de rug!

**RIVIERDAEL
NOTARISSEN**

NETWERK
NOTARISSEN

Rivierdael Netwerk Notarissen
Albert Cuypstraat 3, Venlo
077-3597777
www.rivierdael.nl



**INKOOP
VAN GOUD,
ZILVER EN
MUNTEN**

GRATIS TAXATIE

G **goudwisselkantoor**
Roermond

www.goudwisselkantoor.nl Willem II singel 90 • T 0475 - 74 69 00

KBO en L1 brengen Limburg opnieuw in beweging

Op 1 februari heeft het televisieprogramma 'Limburg in Beweging' een comeback gemaakt op L1, met elke dag om 10.00 uur een uitzending. Dankzij een gezamenlijke inspanning van KBO Limburg en L1 kan iedereen tot en met april weer dagelijks verantwoord bewegen onder leiding van fysiotherapeut Erik Eurelings en neurowetenschapper Björn Crüts. Dat is goed nieuws voor alle senioren en alle andere mensen die tijdens deze coronacrisis nog steeds grotendeels aan huis gekluisterd zijn.

De coronacrisis heeft een grote impact op ons allemaal. En het einde lijkt, ondanks de start van de vaccinatiecampagne, nog niet in zicht. Door het wegvallen van veel activiteiten, bijvoorbeeld van de plaatselijke KBO-afdelingen, maar ook door het missen van contacten met vrienden, kinderen en kleinkinderen ligt eenzaamheid op de loer. Voor veel mensen is het een hele toer om de dag goed door te komen. Vaste ankerpunten bieden dan perspectief en houvast. Dat blijkt ook na de herstart van Limburg in beweging. "Mensen zijn erg blij dat we weer van start zijn gegaan," vertelt Erik Eurelings, "ze hadden ons gemist. Een gedeelte heeft in de tussenliggende periode wel nog via YouTube of eigen opnames meegedaan, maar ondertussen kenden ze al mijn grapjes wel van buiten, dus ze waren echt toe aan nieuwe opnames."

Diëtist

Ook de aanvulling van diëtist Dirk wordt gewaardeerd. "We kregen wel af en toe het commentaar dat hij moeilijk te verstaan was, maar dat probleem was vanaf week 3 opgelost. We wilden Dirk er per se vanaf het begin bij hebben. De tijd



Links Erik Eurelings en rechts Björn Crüts.



Een kijkje achter de schermen bij de opnames.

tussen groen licht en de eerste opnamedag was echter heel kort. Daardoor kon hij niet bij de opnamedagen zijn. We hebben dus een beetje moeten improviseren om zijn input in beeld te brengen. Gezien de reacties zijn we blij dat dat toch is gelukt."

KBO Limburg en L1 sloegen eind 2020 de handen ineen hebben om 'Limburg in Beweging' terug op televisie te brengen. Ook de provincie heeft hierin meegedacht en meegeholpen. Het resultaat is dat iedereen weer dagelijks om 10.00 uur mee kan bewegen op L1. En dat doet mensen goed weet Erik: "vanaf week 3 kregen we weer berichten van mensen die vooruitgang merkten in conditie en kracht. Dat is toch geweldig nieuws. Mensen zijn L1 en de KBO echt dankbaar dat ze het samen met ons mogelijk hebben gemaakt om een nieuwe reeks te maken." Erik werd zelf trouwens ook nog verrast tijdens de opnames: "zonder dat ik het wist, heeft Björn een oproepje gedaan tijdens de uitzending om mij te

'Mensen zijn L1 en de KBO echt dankbaar dat ze het samen deze nieuwe reeks mogelijk hebben gemaakt.'

feliciteren met mijn verjaardag. Dat heb ik geweten! Ik kreeg meer dan 100 mails, tientallen kaarten en zelfs kleine attenties. Superleuk!"

Er zijn 30 inmiddels uitzendingen gemaakt. Daarmee kunnen we 6 weken achter elkaar dit programma aanbieden. Daarna worden alle uitzendingen nog een keer herhaald. Ze zijn ook op een ander moment terug te kijken, beschikbaar op YouTube. Zo blijft Limburg mede dankzij de KBO in elk geval tot en met april lekker én verantwoord in beweging!

Samen herinneringen kleur geven.



We maken van het laatste afscheid een waardevolle herinnering.

Bij Peusen Uitvaartzorg willen we u en uw naasten samen een afscheid laten beleven met een gevoel dat bijdraagt aan het verwerken van uw verlies. Een gevoel dat kracht geeft om verder te gaan. We bieden de ondersteuning en zorg om het laatste afscheid tot een waardevolle herinnering te maken, zodat het verlies en het verdriet betekenis krijgen en dit na verloop van tijd helpt ermee om te kunnen gaan.

*Kracht om
verder te gaan.*

www.peusen.nl

Peusen
uitvaartzorg • crematorium

**Wordt u ook liever thuis verzorgd?
Schakel dan nu uw complete
thuiszorgorganisatie in!**



ZGB
ZORG GROEP BEEK

*Alles wat we doen,
doen we met zorg!*



Kijk voor meer informatie op onze website,
of bel naar: **Zorg Groep Beek**
tel. 046 - 26 00 113 | www.zorggroep-beek.nl

apetito
Met zorg bereid.

Speciaal voor jou
**Probeer nu 5
maaltijden voor
slechts € 19,95!**

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Wat je woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we je culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 maaltijden! 5 van deze maaltijden kun je nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Bestel en geniet van:

- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Grootmoeders kippanetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen.
Eet je liever natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak je keuze. **Leden van KBO-PCOB krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.** Vermeld bij de bestelling actiecode **202-KBOPCOB0321**.

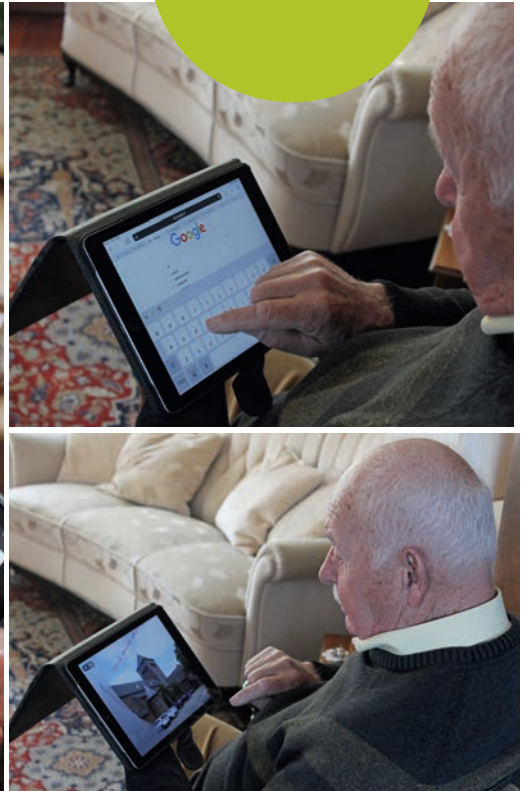
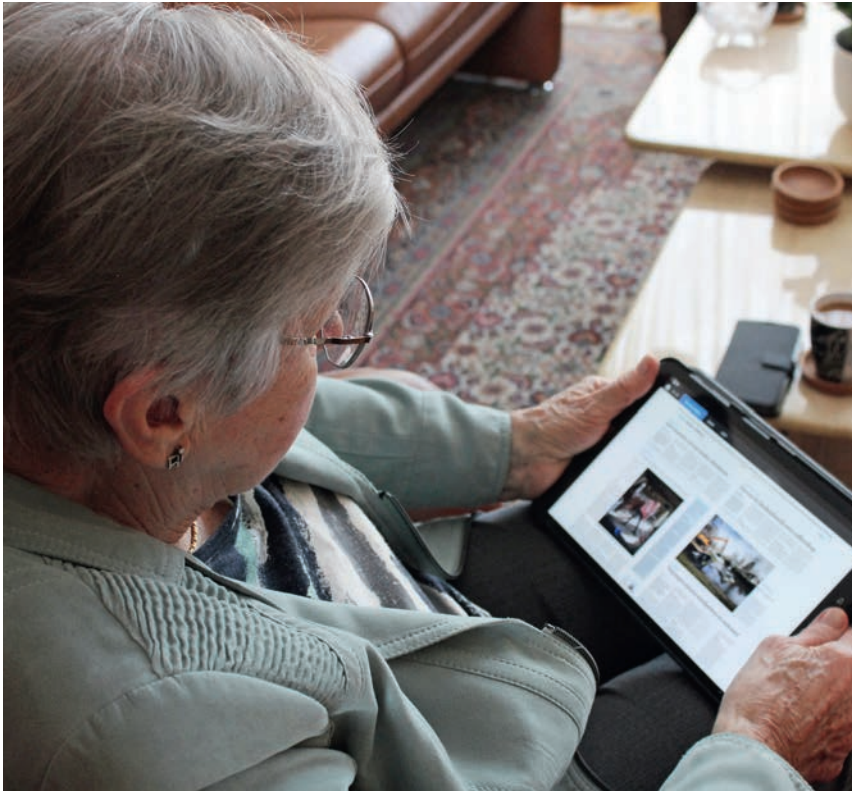
Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 mei 2021.

www.apetito-shop.nl

Wilt u (ook) digitaal actief worden?

KBO Limburg helpt u graag op weg!

Prijsvraag!



Veel senioren zijn al digitaal actief, steeds meer zelfs. Zo bleek ook onlangs uit een onderzoek van KBO PCOB. Maar... ze willen niet de digitale snelweg op gedwongen worden. Dat geldt met name voor de oudere senioren. Daar hebben ze ook volkomen gelijk in. Maar... de digitale snelweg heeft natuurlijk toch veel te bieden, ook voor 80-plussers. Daarom is KBO Limburg op zoek naar senioren die nog niet digitaal actief zijn, maar dat toch wel zouden willen worden.

Tijdens deze coronapandemie is wel duidelijk geworden dat het internet veel te bieden heeft voor mensen die aan huis gekluisterd zijn. Denk aan beeldbellen met de (klein)kinderen, tijdverdrijf in de vorm van spelletjes, informatie opzoeken over onderwerpen die interessant zijn, filmpjes bekijken over hoe je bijvoorbeeld een klusje in huis kunt doen en nog veel meer. Daarom zijn er vast ook senioren die nog niet digitaal actief zijn, daar mogelijk ook tegenop zien, maar de stap toch wel willen zetten. Naar die mensen zijn we op zoek.

Prijsvraag: win een tablet

Vanuit KBO PCOB hebben we 3 tablets gekregen die we zelf mogen verdelen in Limburg. We gaan dat doen via een prijsvraag. Wilt u graag digitaal actief worden, maar weet u niet hoe dat aan te pakken? Stuur dan een brief naar KBO Limburg, postbus 960 6040 AZ Roermond, of als iemand u kan helpen met de mail stuur dan een reactie via info@kbolimburg.nl. Vertel daarin waarom u graag digitaal actief wilt worden. Wat zou u doen als u eenvoudigweg het internet op kon gaan? Waar zou u naar willen zoeken? Wat zou het

met uw leven kunnen doen? Wat weerhoudt u tot nu toe om de stap te zetten? En...zou u het leuk vinden als KBO Limburg u daarbij helpt?

Uit de reacties kiezen we er 3 uit. Met die mensen gaan we aan de slag. Ze krijgen van KBO Limburg een tablet en begeleiding van een tablet-coach. Voorwaarde is wel dat u het goed vindt dat we verslag doen van uw ervaringen in Senioren Limburg, via onze website en via Facebook. Zelf hoeft u daarvoor overigens niet actief te worden op Facebook als u dat niet wilt. Op deze manier helpt u mogelijk ook andere ouderen om de digitale stap te zetten en gebruik te maken van de digitale mogelijkheden die het internet biedt.

We ontvangen uw reactie graag voor 1 mei. Heeft u vragen? Bel gerust met Joan Raaijmakers van KBO Limburg 06-46403695.

KBO Roermond

Eén huiskamer

In 2007 zijn een aantal KBO-afdelingen in Roermond samengegaan in één KBO-afdeling voor de hele stad. Zo ontstond een krachtige afdeling, die als organisatie sterker naar buiten kon treden en meer gezamenlijke activiteiten kon ontplooiën. Jos Derckx, de huidige waarnemend voorzitter/secretaris en gekozen penningmeester herinnert zich: "Wij organiseerden de afgelopen jaren verschillende activiteiten, zoals lezingen, Kerstdiner en busreizen. Alles nogal passief en gericht op mensen amuseren. Veelal activiteiten, die zeg maar, geconsumeerd werden."

In het afgelopen jaar werd Hans Gunsing gekozen tot voorzitter van KBO Roermond en hij bleef dat tot 1 november 2020. Wat hem als eerste opviel was, dat er van de 240 leden maar 20 naar de lezingen kwamen. Bezoekers konden alleen luisteren en hadden slechts in een korte pauze de gelegenheid om met elkaar te praten.

Hij vroeg zich dan ook af: "waarom doen we dit zo?" Vanuit zijn eerdere ervaringen kende de nieuwe voorzitter mogelijkheden en wegen naar subsidieaanvragen. En zo lukte het om met subsidie van ZonMw (zie inzet) een projectgroep op te starten, die op zoek moest gaan naar meer actieve bezigheden, met de nadruk

op het samen actief ondernemen en uitvoeren. En zo is het idee voor 'de Huiskamer' ontstaan in wijkcentrum De Donderie in de wijk Donderberg."

Jos weet nog: "We gingen onderzoeken waarom er zo weinig mensen naar de activiteiten kwamen. Er zijn leden, die enkel lid zijn omdat de belastinginvuller langs komt, of de ouderenadviseur. Andere leden die geïnformeerd willen worden, of leden die slecht ter been zijn en puur en alleen voor iets gezelligs komen. We vonden, dat we meer actieve bezigheden moesten gaan aanbieden, ook voor niet-KBO-leden. De Huiskamer biedt tal van actieve mogelijkheden: Bridgen of jokeren, en gezelschapsspellen als sjoelen, mens-erger-je-niet, schaken en dammen, zoals je dat vroeger met je kinderen of vrienden deed in je eigen huiskamer. Maar ook vormen van geheugentraining en activiteiten die door andere organisaties worden aangeboden. Wil je vanaf De Donderie samen gaan wandelen of fietsen dan kan dat. Senioren kunnen hun hobby demonstreren of zelfs spulletjes verkopen in een soort marktkraam, mits niet duurder dan vijf euro per artikel. Het mag voor niemand een winstproject worden. Je huiskamer thuis is de plek waar je je het meest ontspannen en gelukkig voelt. De nadruk komt ook hier te liggen op samenwerking/bezig zijn en gezelligheid." En zo werd 'KBO de Huiskamer' in Roermond geboren!

Eenzaamheid bestrijden

De Huiskamer is er niet alleen voor 'vermaak'. Het bestuur van KBO Roermond wil via de Huiskamer ook werken aan eenzaamheidsbestrijding. Iets dat ook door de gemeente



voor alle senioren



KBO de Huiskamer

De zalen van De Donderie zijn elke 2^e donderdag van de maand open van 13.00 tot 17.00 uur. KBO-leden betalen een bijdrage van €2,-, niet-leden €3,-. Leden, die zelfgemaakte hobbyspullen willen verkopen of hun hobby willen demonstreren kunnen een marktkraam ter beschikking krijgen. Voor meer informatie hierover en reserveren:

Martin Koelen 0475-331284

amkoelen@ziggo.nl

Of kijk op www.kboroermond.nl

Dit project is mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

Roermond zeer wordt gewaardeerd. Zeker omdat de KBO binnen dit project samenwerking gaat zoeken met andere organisaties die in Roermond en De Donderie actief zijn. Bovendien zijn de activiteiten ook toegankelijk voor 50-plussers, die (nog) geen lid zijn van KBO Roermond. De projectgroep is aan de slag gegaan met de voorbereidingen. "Maar toen kwam corona," zegt Jos en haalt zijn schouders op, "maar dat had ook voordelen. We kregen wat meer tijd om materialen in te kopen, zoals spellen, de indeling van de zalen te bekijken en voorbereidingen te treffen. Intussen werkten we ook door aan eenzaamheidsbestrijding. We hebben de bezorgers van het magazine gevraagd de senioren op hun adressenlijst te bellen met de vraag of zij weten aan wie het magazine wordt bezorgd. Als een oudere hulp nodig heeft dan weet hij of zij vaak niet dat de buurman ook KBO lid is,

dat moet veranderen." Een ander mooi voorbeeld is het Kerstdiner van afgelopen jaar. "Omdat we vanwege corona niet in De Donderie terecht konden, lieten we het Kerstdiner thuisbezorgen bij maar liefst 86 leden die een bestelling deden. We hebben in totaal 192 pakketten bezorgd!! We kunnen dus rustig stellen, dat niemand alleen heeft gezeten tijdens het Kerstdiner." Achteraf werd deze actie door de Seniorenraad Roermond met een bijdrage gewaardeerd.

De eerste bijeenkomst van 'de Huiskamer' staat voorlopig gepland op donderdag 11 maart, mits de coronamaatregelen dat toestaan, anders wordt het 8 april. "Uiteraard houden we ons aan alle coronamaatregelen. We verwachten in het begin zo'n 30 bezoekers. Meer mogen we er vooralsnog niet binnenlaten. Er komt een koffie- en theehoek waar de eerste consumptie gratis wordt aangeboden.

De tafels worden ruim van elkaar opgesteld met vier zitplekken per tafel. Drie vrijwilligers gaan een oogje in het zeil houden en ook de ouderenadviseur is aanwezig. In de toekomst kunnen we een extra zaal huren en zo ook meer mensen binnenlaten. Er wordt een informatiehoek ingericht en met enige regelmaat zal er een diashow te zien zijn met foto's van eerdere evenementen en vakanties, ook gaan we informatieve presentaties verzorgen. In de even maanden ligt er een plan voor lezingen of voordrachten met aansluitend de gelegenheid daarover na te praten. Wij als KBO Roermond zien als belangrijkste opdracht, de senioren uit Roermond bij elkaar te brengen."

'Het is zo geweldig dat je alles samen doet'



ZonMw werkt aan een goede gezondheid voor iedereen. Ook voor mensen voor wie dat niet vanzelfsprekend is. Zij financieren gezondheidsonderzoek, stimuleren het gebruik van de ontwikkelde kennis en signaleren waar meer kennis nodig is. Van onderzoek gedreven door nieuwsgierigheid tot implementatie in de praktijk: samen maken we het verschil. Kijk ook op www.zonmw.nl

‘Het roer moet snel om’

Voor Marcel Ballas staat de wijzer van de KBO-klok voorbij vijf voor 12. Het wordt daarom doorpakken en bakens verzetten. Sinds de Kerkradenaar in 2018 voorzitter werd van KBO Limburg heeft hij het wel en wee van de organisatie op verschillende fronten kunnen proeven. Zowel provinciaal als landelijk is hij inmiddels gepokt en gemazeld. In onze tijd binden mensen zich niet meer als vanzelfsprekend aan een vereniging en bovendien doet corona de machinerie nog eens extra haperen. Ledenbehoud staat nu centraal. “Vooropgesteld, aan de basis wordt heel goed werk verricht. De KBO is niet voor niets de toonaangevende seniorenorganisatie in Limburg. Dat komt dankzij het uitstekend werk in de afdelingen en ons professioneel bureau in Roermond. Maar de zeilen fladderen,” aldus een gemotiveerde maar bezorgde voorzitter.

De vier V's

Als fulltime manager van een Duitse zorginstelling weet hij wat het is om knopen door te hakken. “Het is de hoogste tijd dat we ons na oponthoud door allerlei landelijke perikelen gaan focussen op wat hier te gebeuren staat. En dat zijn de vier V's: vernieuwen-verjongen-versterken-verbinden. Het roer moet zo snel mogelijk om. Daarop mag ik afgerekend worden.” Wie de 61-jarige Ballas kent, weet dat dit geen loze woorden zijn. “Na het vergaderen komt het handelen. De vernieuwingsslag die wordt ingezet, schept verwachtingen. En er móet een omslag komen. Maar het bestuur

kan van alles willen, het dient aan de basis te gebeuren. Die moet mee met het beleid.” Marcel Ballas wijst op het probleem van veel afdelingen om nieuwe bestuurders te vinden, een bekend probleem in het verenigingsleven. Afdelingsbesturen mogen zich in die zoektocht naar bestuurlijk talent gesteund weten door ‘Roermond’. “Samen moet het ons lukken om jonge, capabele senioren te enthousiasmeren om op bestuurlijk niveau te komen helpen. Hoe mooi is het niet om samen het bedje te spreiden voor onze oudere senioren. Goeie mensen in de regio die aan de basis de lijnen uitzetten zijn hier de sleutel tot succes.”

6-Puntenplan

De omslag die KBO Limburg dit jaar gaat inzetten, is gestoeld op een eerdere inventarisatie in de afdelingen. Verleden jaar hebben zij hun visie kunnen geven wat zij de komende jaren van de KBO verwachten. Deze visie is verwerkt in het Beleidsplan 2021-2024. Een plan is mooi, maar uiteindelijk komt het aan op daden. Daarom is er een 6-puntenplan opgesteld dat KBO Limburg voortvarend wil uitrollen. Vooropgesteld dat corona zaken op onderdelen kan vertragen, is het duidelijk dat KBO een lange sprint gaat trekken. Ledenwerving is daarbij de rode draad. Mede door gebrek aan activiteiten zijn er afgelopen jaar minder nieuwe leden bijgekomen dan normaal. Naast oversterfte door corona en de dalende bereidheid om aansluiting bij een vereniging te zoeken, is dit aanleiding voor een stevige vitaliteitsinjectie in de provinciale organisatie met uitstraling naar de afdelingen. Binnen het 6-puntenplan is onder meer extra aandacht voor digitalisering. Iedereen kan digitaal actief zijn; óók senioren gaan mee in de stroom van de tijd. KBO gaat afdelingen nog meer ondersteunen, o.m. met tabletcoaches. Bij samenwerking van afdelingen binnen een gemeente, maar ook met andere organisaties en tussen afdelingen onderling, kunnen eveneens nog heel wat slagen worden gemaakt.



“We maken de spreuk ‘KBO Sterk in Limburg’ meer dan waar, maar de inhoud die we hebben, moet wél goed in de markt worden gezet.”

‘Goeie mensen in de regio die aan de basis de lijnen uitzetten zijn hier de sleutel tot succes’



6-puntenplan

1. RISKFACTORY

Structureel aandacht voor veiligheid voor senioren.

2. COLUMBUS CUBE CONTINIUM

Plan voor project met onderzoek naar de zelfredzaamheid van senioren.

3. DIGITALISERING

Vergroten digitale zelfredzaamheid van senioren, zodat zij zich (meer) weten te redden in deze digitale maat-

schappij en beter gebruik maken van de digitale mogelijkheden die er zijn.

4. SAMENWERKING KBO-AFDELINGEN

Belangenbehartiging op gemeentelijk niveau om samen een ‘grotere’ stem te krijgen en kijken hoe afdelingen elkaar kunnen helpen.

5. LEDENWERVING

Prioriteit nummer 1. Afgelopen jaar verloor de KBO in Limburg bijna

2000 leden, deels ook het gevolg van corona. Stevige marketing-aanpak zowel online en offline, samen met de afdelingen!

6. LIMBURG IN BEWEGING

1^e stap gezet met en via L1 met *Limburg opnieuw in beweging!* Nog te zetten stappen in samenwerking met *Huis voor de Sport* en *Meer Bewegen voor Ouderen*.

‘Samen moet het ons lukken om jonge, capabele senioren te enthousiasmeren voor bestuursfuncties’

Impuls

De zichtbaarheid van KBO is een ander item. Een prima voorbeeld van positieve profilering is de samenwerking tussen L1 en KBO Limburg met het programma ‘Limburg in beweging’. Afdelingen zullen profijt hebben van meer KBO-zichtbaarheid (zeker ook online!). Meer bekendheid van de organisatie geeft de jonge senior eerder een impuls om zijn maatschappelijke betrokkenheid op afdelingsniveau te starten. Zodra corona geen sta-in-deweg meer is, zullen via de Risk Factory allerlei veiligheidsaspecten

voor senioren breed in de schijnwerpers komen. Bovendien wil de KBO in de museale omgeving van het Columbus Cube Continium in Kerkrade enkele pop-up paviljoens inrichten rondom zelfredzaamheid van senioren. Bovenstaand rijtje is niet volledig. Er zit nog meer in de pijplijn, en dat wordt uiteraard nog tijdig gecommuniceerd met afdelingen en leden. In komende edities volgt meer nieuws.

Munitie

“We maken de spreuk ‘KBO Sterk in Limburg’ meer dan waar en de Provincie Limburg draagt ons een heel warm hart toe. Dat is niet voor niks. Maar de inhoud die we hebben, moet wél goed in de markt worden gezet.” Voor Marcel Ballas is de KBO heilig. Hij stuurt de vernieuwingsslag bij KBO met hart en ziel aan, en hij zorgt bij de mensen in het veld voor fatsoenlijke munitie. Aan losse flodders heeft hij een gruwelijke hekel. “We hebben een pakket gesnoerd, dat er stáát. Ik geloof er voor 200% in.”

Oorzaak Hoorkliniek

Al 10 jaar kwalitatieve en betaalbare hoorzorg in Nederweert

Door zuinige zorgverzekeraars zijn slechthorenden de dupe

Hoorzorg is maatwerk die voor iedereen toegankelijk en beschikbaar zou moeten zijn. Het is in dat opzicht teleurstellend dat zorgverzekeraars de basisbehoefte van goed kunnen horen niet naar waarde schatten en in de afgelopen jaren de vergoeding voor hoortoestellen voor verzekerden hebben gehalveerd.

Door deze ontwikkeling staat het leveren van goede hoorzorg onder druk.

U snapt dat wij dit niet willen laten gebeuren!



Wij bieden kwalitatieve betaalbare hoorzorg voor iedereen.

Maak geheel vrijblijvend een afspraak met een van onze deskundige audiciens en dan kijken wij samen met u naar de hoor-oplossing die bij u past.

Team Oorzaak Hoorkliniek

Brugstraat 11, 6031 EE Nederweert | Telefoon: 0495 - 586 506 | Web: www.oorzaakhoorkliniek.nl

Wij werken volgens de RIVM Richtlijnen en dus bent u bij ons veilig



BOOTS
Haelen

Van bad naar inloopbad of inloopdouche?
Wij verzorgen het voor u! In 1 á 2 dagen.

Ook voor eenvoudige beugels en zitjes

P. Schreursweg 46
6081 NX Haelen
tel. 0475-593096
info@bootshaelen.nl
www.bootshaelen.nl



Ondertekening
samenwerkings-
overeenkomst met
gemeente Gulpen
Wittem. V.l.n.r.
Han Riksten
(adviseur VWS),
Guus van Egdom
(projectleider),
Hans Hollanders
(directeur KBO
Limburg) Sabine
Meuzelaar,
(beleidsmedewerker
gemeente Gulpen-
Wittem), Marion van
der Kleij (wethouder
gemeente Gulpen-
Wittem).

Samen tegen eenzaamheid

Ondanks corona goed op schema

In Limburg slaan een aantal organisaties de handen ineen om de strijd aan te binden tegen eenzaamheid. Gezamenlijke ambitie: een Limburg brede beweging tegen eenzaamheid op gang brengen door bewustwording en inspiratie van senioren. Positieve Gezondheid en de eigen kracht van senioren zijn daarbij de uitgangspunten. Ruim een jaar geleden ging dit 3-jarig project Samen tegen eenzaamheid officieel van start in het provinciehuis. De Provincie Limburg subsidieert het project voor de helft en ook de pilotgemeenten dragen bij. KBO Limburg is kartrekker.

We voeren het project uit door in te zetten op een aantal pilot gemeenten om van daaruit ervaringen te delen en expertise op te doen. De inzet was 3 pilotgemeenten, maar intussen zijn het er al 7: Beekdaelen, Gulpen-Wittem, Heerlen, Valkenburg, Weert en Horst en Venray gezamenlijk als regio. In deze gemeenten ondersteunen en adviseren we waar wenselijk en denken mee in de lokale aanpak. Met elke gemeente maken we afspraken over onze inzet. Zo heeft de gemeente Weert gevraagd om een gerichte aanpak om 'achter de voordeur' te komen. Samen met de Weertse

seniorenverenigingen maken we daarom een plan voor preventieve huisbezoeken. In Gulpen-Wittem is actief meegewerkt aan een startsymposium voor de lokale coalitie tegen eenzaamheid. Ook werken we mee in de opzet van gesprekken binnen de verschillende kernen van Gulpen-Wittem.

VALKENBURG Telefonisch meldpunt

In Valkenburg begeleiden we de lokale werkgroep tegen eenzaamheid. Op 8 oktober 2020 was er een webinar waaraan ook KBO Limburg heeft meegewerkt. Op deze bijeenkomst ging het telefonisch meldpunt eenzaamheid officieel van start en werd de 'bewegingsmakelaar' gepresenteerd. In Beekdaelen functioneert een werkgroep tegen eenzaamheid van 30 betrokken burgers en professionals. Daarbij ook vertegenwoordigers van de seniorenverenigingen verenigd in 'Samenwerkende Seniorenverenigingen Beekdaelen'. Ook hier zijn plannen voor een meldpunt en preventieve huisbezoeken.

HEERLEN Signaleringsprotocol

In Heerlen is vooral geïnvesteerd in het bijeenbrengen van de seniorenverenigingen rondom het thema eenzaamheid. Samen met het Zorgplein Hoensbroek ontwikkelen we

een project waarbij ouderadenvisoren samen met andere vrijwilligers worden gekoppeld aan de professionals in het zorgplein die eenzaamheid signaleren. We ontwikkelen met de gemeente een projectplan met o.a. een AVG proof signaleringsprotocol met een koppeling naar het telefonisch meldpunt dat als voorbeeld diende voor het meldpunt in Valkenburg. Zo werkt het delen van kennis en ervaring!

'Uitgangspunten zijn Positieve Gezondheid en de eigen kracht'

Pilot regio

Horst-Venray heeft een bijzondere positie in dit project "Samen tegen Eenzaamheid" omdat het hier om een pilot regio gaat, ingegeven door het project "Samen voor de Gezondste Regio". KBO Limburg zit in de regionale werkgroep en zet zich in om de seniorenverenigingen en ouderadenvisoren bij dit traject te betrekken. De werkgroep werkt ondertussen door maar moet vervanging zoeken voor de Rabobank, die helaas uit het project is gestapt.

'Beloof me dat je niet alle

Een ontroerend verhaal over de moed en kracht om bij grote tegenslagen het leven weer op te pakken. Dat is het verhaal van Joke Op 't Broek uit Geleen. Het gaat over de liefdevolle jaren, die zij met haar twee partners mocht beleven. In haar appartement in Geleen vertelt ze er graag over.

Op het afgesproken tijdstip staat Joke mij op te wachten bij de deur. Even later neemt zij plaats op haar vaste plek bij het raam. Zelfverzekerd, onberispelijk gekleed en met een uitstraling, die geen negenentachtig levensjaren verraden. Vanaf haar tafeltje kan zij naar buiten kijken en haar gedachten de vrije loop laten. Die schrijft ze dan direct op in haar notitieblokje.

"Naast verhalen, schrijf ik ook gedichten," vertelt ze. "Daar kan ik mijn gevoelens in kwijt. Als ik terugdenk aan mijn lieve mannen en buiten tikt de regen op het raam, dan is het alsof tranen langs het raam vloeien. Dat verwoord ik dan in een gedicht." Joke slaat het notitieblokje open en leest het gedicht voor, en ook een waarin zij haar ergernis over het coronavirus beschrijft.

Tegenover haar staat haar keyboard. "Ik heb altijd graag muziek gemaakt. Dat vind ik heerlijk, maar ik heb dat de laatste tijd wat verwaarloosd. Ik moet het zeker weer oppakken," vertelt ze verder. Op het instrument en het tafeltje ervoor staan de foto's van haar beide partners. De foto van Jan, haar eerste echtgenoot en van Willy, van wie ze in februari van het afgelopen jaar afscheid moest nemen.

46 jaar getrouwd

Joke heeft 46 mooie huwelijksjaren met Jan doorleefd. Met ups en downs. "Jan kon niet aarden op zijn werk. Al helemaal niet in Bergeijk. Het werk als typograaf beviel hem wel. Maar de strikte opdrachten en bevelen van zijn superieur deden hem te veel terugdenken aan de oorlogsjaren en het Duitse strafkamp, waar hij, nadat hij was opgepakt als verzetsstrijder, enkele jaren verbleef. Zo kwam hij in de ziektewet. Ik was toen inmiddels 60 en ging in de VUT en daarop verhuisden we naar Geleen." Jan volgde haar met plezier. Maar Jan overleed en Joke voelde zich eenzaam en verdrietig. Bij haar moeder, die haar 95ste verjaardag zou gaan vieren, liet ze zich ontvallen niet zo oud te willen worden als zij. Hierover schreef ze "Als jij er niet meer bent, voor wie moet ik dan nog zorgen? Geen man, geen kind.

Stik alleen!" Als ze dan opeens de stem van Jan hoort zeggen "Je beseft ze dat ze een weduwe is zoals zovele anderen. En neen, ze wil niet vereenzamen.

Contactadvertenties

Kordaat vat ze de koe bij de horens en reageert op contactadvertenties. Na een eerste mislukt contact leert zij Willy kennen. Een keurig verzorgde Maastrichtenaar. Joke verhaalt: "Maar hoe kennen wij mekaar? Ik zei, nou we zullen allebei de krant meenemen. Ha, maar die krant onder de arm was ik vergeten. Toen heb ik maar een of ander blad uit de hal gepakt. En klokslag half drie zie ik een aardige, nette man met een krant onder zijn arm de trap opkomen en ik zie aan zijn lippen, dat ie zegt 'bent u Joke?' We hebben zitten praten en hij was zo aardig en gezellig. Het klikte meteen."

Ze gaan samen wandelen, fietsen en op reis en genieten van eenvoudige dingen. Ze gaan zielsveel van elkaar houden. Maar dan, na zestien mooie jaren moet Joke ook Willy, na een kortstondig ziekbed, loslaten. Ze is weer intens verdrietig, maar ook dankbaar zo'n lieve man te hebben gehad.

Moed om door te gaan

Nu moet ze weer alleen verder. Geen man, geen kind, geen moeder en haar beide zussen inmiddels overleden. Als Joke aan Willy terugdenkt, pinkt ze een paar tranen weg. Weemoedig kijkt ze naar buiten om haar gemoed de vrije loop te laten. Maar ze wil



'Bij mijn moeder, die haar 95ste verjaardag zou gaan vieren, liet ik me ontvallen niet zo oud te willen worden als zij'

en zult blijven'



niet bij de pakken neerzitten. "Vanaf daarboven kijken mijn beide lieve partners toe en geven me moed om door te gaan. 'Ga verder met je leven!' schreef Willy in zijn afscheidsbrief en dat is Joke vast van plan. Ze wil nog veel verhalen en gedichten schrijven. "Misschien kan die ooit iemand voor mij bundelen. Het zou zo fijn zijn als ik andere mensen daarmee een beetje vreugde en troost kan geven."

*'Vanaf daarboven
kijken mijn beide lieve
partners toe en geven
me moed om door
te gaan. 'Ga verder
met je leven!'*

SAMEN

Jouw ogen in de mijne
Jouw sterke armen om mij heen
Ik voel het kloppen van je hart

Dat hart van goud
Beseffen dat het goed is
Omdat je van mij houdt

Samen kunnen praten en
Samen kunnen zwijgen
Elkaar begrijpen zonder woorden
Een blik is al genoeg

Samen kunnen lachen en
Verdriet ook samen delen
Aanvullen van hetgeen je mist.

En, weet je wat ik denk?
Een tweede leven krijgen
Dat is een Godsgeschenk.

ELLEDEVIRUS

Verdrietvirus,
eenzaamheidsvirus, huilvirus
Ga uit mijn buurt, blijf bij mij weg
Elk virus is zo dicht bij mij,
zit in mijn hoofd, zit op mijn vel.
Ik wil geen virus om mij heen
Hoor je me wel?

Hoe kan ik jullie straffen,
zodat je mij verlaat
"Houd afstand" is de boodschap,
ook van hogerhand.
Dus huilvirus, droog mijn tranen
en verdwijnt.
Zelfmedelijden, heb ik dat ook
misschien?
Ga weg, dan zul je zien,
dat ik weer opsta met een
goed gevoel.
Ik moet verder met mijn leven
Dat is het goede doel.

Willy zal me steunen,
hij schreef het in zijn brief.
"Ga verder met je leven,
probeer het alsjeblief"

Weg virussen, weg somberheid
Ik ga jullie verslaan!
Er komt een dag waarop ik zeg:
Alleen het Liefdesvirus
blijft altijd bestaan.

Voor al uw vragen over Wonen, welzijn & Zorg



De medewerkers van de WegWijZer helpen het antwoord op een vraag te vinden of verwijzen door naar de juiste instantie! Zowel het advies als de ondersteuning van de WegWijZer is gratis.

In verband met de Coronamaatregelen zijn er op dit moment geen inloopsprekuren maar werken wij alleen op afspraak.

Voor het bespreken van uw vraag, of het maken van een afspraak kunt u contact met ons opnemen op onderstaande telefoonnummers of via de mail.

WegWijZer Donderberg

Donderbergweg 47
6043 JA Roermond
T 0475 34 51 35

WegWijZer Bredeweg

Bredeweg 239 D
6043 GA Roermond
T 088 656 06 00

Contactgegevens:

E info@wegwijzerroermond.nl
I www.wegwijzerroermond.nl

De WegWijZer is een samenwerkingsverband tussen Wel.kom en Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg



de WegWijZer

Helpt u op weg!

Jordi Sievers is 18 jaar en studeert fotografie aan het Sint Lucas In Eindhoven, Vakschool voor creatief talent. In het voorjaar van 2020 was de opdracht: maak een foto-reportage over Covid 19. Voor Jordi was de keuze snel gemaakt. Hij bracht het binnen zitten van zijn opa en oma Gerard en Mia Segers in beeld.

Deze zeventigers slaan zich er dapper doorheen. "Natuurlijk vinden ze het moeilijk dat ze de kleinkinderen nauwelijks kunnen zien, maar ze realiseren zich ook dat ze elkaar hebben. Dat maakt hun eenzaamheid toch anders als die van bijvoorbeeld alleenstaande ouderen. Ze slagen er ook wel in samen dingen te ondernemen, zoals fietsen en wandelen." Half februari waren ze 'ook nog' 50 jaar getrouwd. Dat had een groot feest moeten worden. "Dat werd het ook wel, maar heel anders dan ze zich hadden voorgesteld. We hadden het huis uiteraard helemaal versierd en een strak schema van passanten opgesteld. Dat was alles bij elkaar toch heel leuk, daar hebben ze echt van genoten."

En hoe gaat het met jongere Jordi zelf? "Wel goed eigenlijk. Ik heb het geluk gehad dat ik het afgelopen jaar stage kon lopen bij een hele goede fotograaf in Amsterdam. Daardoor heb ik gewoon kunnen werken en daarbij ook nog heel veel geleerd!" De fotoreportage van opa en oma is vastgelegd in een mooi boek. "Daar is maar één exemplaar van gemaakt. Drukkerij Saal had een aanbieding waarbij ze voor mij een gratis boek hebben laten drukken omdat ze een nieuwe papiersoort wilden uitproberen. Ook daar had ik dus geluk mee." Gelukkig zijn foto's ook digitaal goed zichtbaar te maken, zodat ze toch met veel mensen gedeeld kunnen worden.

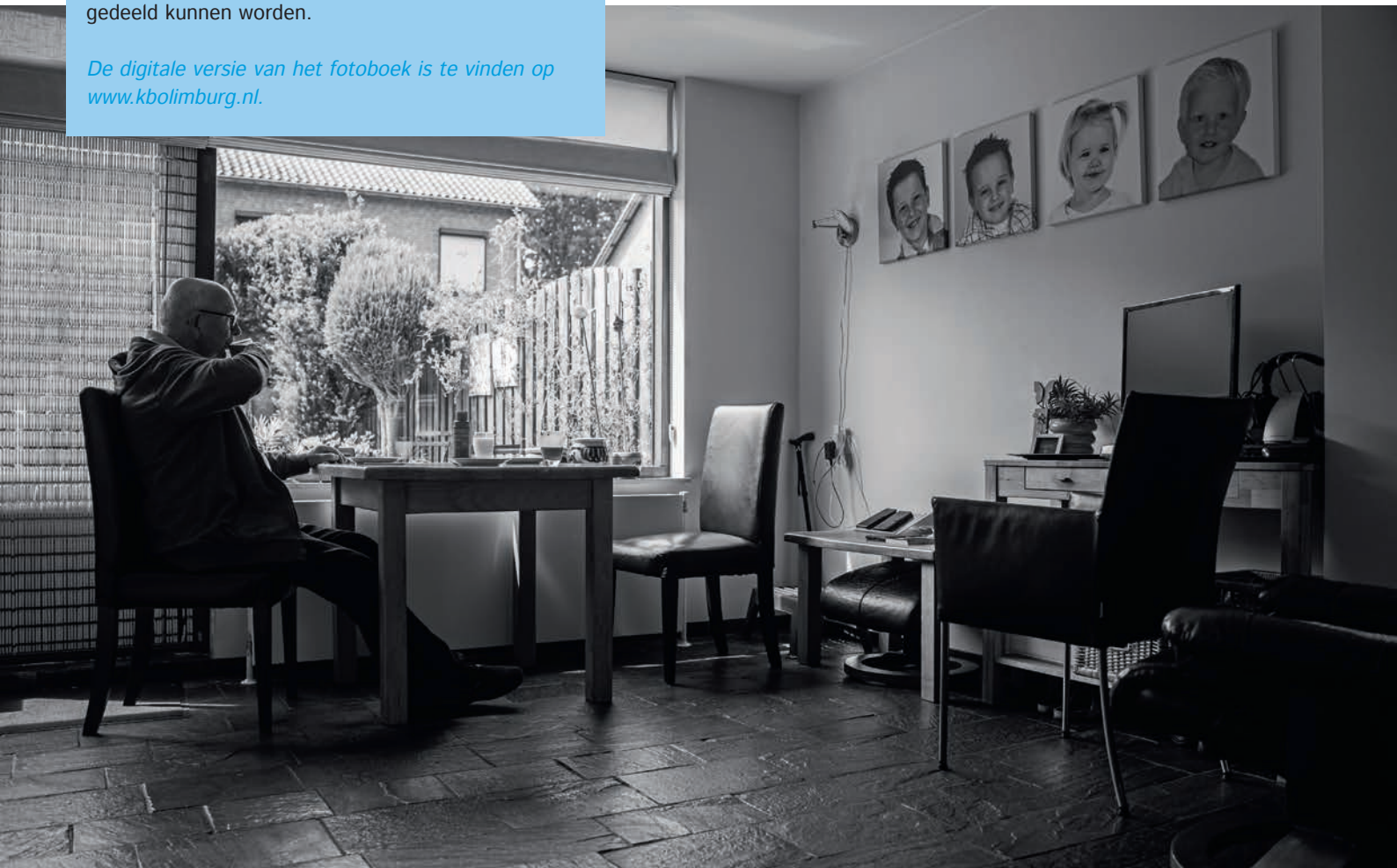
De digitale versie van het fotoboek is te vinden op www.kbolimburg.nl.



*Fotograaf in opleiding
Jordi Sievers (18)*

'Opa en oma slaan zich er dapper doorheen'

TEKST JOAN RAAJMAKERS FOTO'S JORDI SIEVERS





Goede slaap is belangrijk voor het herstel van lichaam en geest. Toch is 63% van de Nederlanders niet positief over de eigen slaapkwaliteit.

Herkenbaar? Leefstijlbegeleider Linda de Boer weet hoe belangrijk slaap is en wat u kunt doen om beter te slapen. Zij deelt haar acht gouden tips!

8 gouden slaaptips!

1. Start allereerst de dag met een portie daglicht. Trek de gordijnen open, zet de ramen flink open en 'say hello to the world! Want daglicht doet wonderen!

2. De tweede tip ligt wat voor de hand, maar toch doet nog lang niet iedereen het. Begin de dag met een gezond ontbijt. Zo krijgt het lichaam het signaal dat het 'wakker' is.

3. Probeer zo veel als mogelijk op gezette tijden naar bed te gaan en op te staan. Een keertje langer uitslapen? Helemaal niks mis mee. Maar probeer dit dan te beperken tot maximaal anderhalf uur langer dan normaal.

4. Gebruik één uur voor bedtijd geen apparaat met blauw licht zoals een tv of smartphone! Gebruik dit uur om tot rust te komen. Even lezen, muziek luisteren, mediteren of nog even douchen zijn perfecte bezigheden.

5. Bewegen, bewegen, bewegen. Vooral nu we vaker aan huis gebonden zijn is bewegen nog belangrijker. Ook om 's avonds moe genoeg te zijn. Maak meerdere ommetjes per dag van zeker een kwartier.

6. Zorg voor activiteiten door de dag heen en zorg hiermee voor afwisseling in uw leven. Zo zorgt u ervoor dat uw lichaam slaapschuld krijgt en vervolgens ook echt toe is aan slaap.

7. Plan door de dag heen pauzes voor uzelf én nog belangrijker: bouw de dag af. Zorg dat uw lichaam niet op 'aan' blijft staan.

8. Een powernapje tussen de middag is een prima idee als u het nodig heeft, maar beperk 't tot maximaal dertig minuten. Maar doe dit niet meer na het avondeten. Dan bouwt u onvoldoende slaapdruk op en dat gaat ten koste van uw nachtrust.

Meer weten over lekker slapen? Bekijk dan het hele interview met Linda de Boer op onze website.



Leden krijgen meer!

Wij helpen leden om gezond te blijven én om de beste oplossingen te vinden voor al uw zorgvragen. Dat doen we met handige diensten en producten mét korting. U bent al lid voor €14.95. Aanmelden kan via:

www.groenekruisleden.nl/lid



leden
organisatie