

Senioren Limburg

Editie Zuid-Limburg | Nummer **3** oktober 2020

Viroloog Marion Koopmans

**‘We zijn verwend
geraakt’**

Nieuw beleidsplan

**‘Verjongen,
vernieuwen en
versterken’**

Peter Lalieu

**‘KBO grootste
familie van
Sevenum’**



sterk in
kbo *limburg*

Verminderd gehoor? Herontdek het wonder van geluid

Wilt u de nieuwste digitale hoortechneek? Zoek niet verder. De Phonak Paradise hoortoestellen laten u het wonder van geluid herontdekken. Deze nieuwste generatie hoortoestellen van Phonak is het summum van hoortechneek door de uitmuntende geluidsprestaties, groot gebruiksgemak en unieke samenwerking met smartphone, tablet en TV.

Phonak Paradise geeft een zeer natuurgetrouw geluid en ondanks dat ze volgepakt is met de nieuwste technieken, is het gebruiksgemak groot. De Artificial Intelligence zorgt ervoor dat Phonak Paradise zich op elk moment volledig aanpast aan uw geluidsomgeving. State-of-the-art digitale eigenschappen worden volledig zelfstandig geactiveerd voor een briljant spraakverstaan in zowel rustige als rumoerige situaties. Ook klinkt muziek als nooit tevoren.

Verbonden met miljarden apparaten

Tevens biedt het Zwitserse hoortoestel unieke mogelijkheden in connectiviteit. Zo kan het via Bluetooth met een smartphone en tablet tegelijkertijd verbonden zijn, u wisselt eenvoudig tussen beide. Phonak Paradise werkt samen met alle merken (iOS, Android etc) om gesprekken en muziek of video's naar uw beide oren te streamen. Dat is ook mogelijk voor de TV. Het kastje om de hals is definitief verleden tijd!



Handsfree telefoneren

Als enige biedt zij ook handsfree bellen via de hoortoestellen zelf: u accepteert het inkomende gesprek op het hoortoestel zelf en deze vangt ook uw stem op. Uw telefoon blijft al die tijd gewoon in uw zak zitten. Door de Tap Control is een tikje op uw oorschelp genoeg om het gesprek te accepteren of om muziek te pauzeren.

Oplaadbaar

Phonak Paradise is er ook als oplaadbaar model. De nieuwste accutechniek geeft een volle dag luisterplezier en de accu heeft een levensduur van wel 6 jaar. Tussentijds vervangen is niet nodig dus!

Smartphone App

Natuurlijk ontbreekt een (optionele) app niet om met uw smartphone discreet uw oren te bedienen. Filter zelf terplekke hinderlijke omgevingslawaaï weg met Dynamic Noise Cancelling optie in de app. Ook kunnen uw hoortoestellen op afstand bijgesteld worden door uw audicien zodat u de deur niet uit hoeft, een prettig idee in deze tijden.

Hoor goed, voel je goed

Hoortoestellen zijn meer dan het versterken van geluid, zij dragen bij aan uw fysieke, sociaal-emotionele en mentale welzijn, een prima investering dus.

Meer weten? Bestel de uitgebreide brochure via www.phonakparadise.nl

Daar vindt u ook een dealer in uw omgeving voor een gratis proef.



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

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

Fotografie:

Huub Corstjens
en Pim Ermers.

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 Marion Koopmans
- 7 Beleidsplan 2021-2024
- 8 Peter Lalieu KBO Sevenum
- 11 Bibliotheek Valkenburg
- 12 Bijzondere senior: Lei Hensels
- 14 Huisarts Ben Aelfers
- 18 Samen tegen eenzaamheid

Nog steeds in de greep van Corona

Hoewel we nu, begin september, bij lange na niet in de situatie zitten van een paar maanden geleden, houdt het coronavirus ons nog steeds aardig in zijn greep. Afstand houden is nog steeds het devies, thuis blijven met klachten, zoveel mogelijk thuis werken en in het straatbeeld steeds meer mondkapjes. Gelukkig valt het aantal besmettingen onder ouderen mee. 'Omdat ze zich zo netjes gedragen,' vertelt topviroloog Professor Dr. Marion Koopmans, geboren in Steyl, in deze editie van Senioren Limburg. Geweldig dat ze tijd wilde maken voor een interview! Huisarts Ben Aelfers uit Landgraaf zoomt in op de (corona) praktijk van de huisarts. Hij heeft een heel helder advies: gezond verstand gebruiken en voorzichtig zijn!

Voorzitter Peter Lalieu vertelt met gepaste trots over 'zijn' KBO afdeling, de grootste familie van Sevenum! Met 7000 inwoners en 850 KBO-leden kun je rustig stellen dat dat zo is. Bijzondere senior Lei Hensels, voorzitter KBO Roggel, vertelt wat we van ouderen kunnen leren.

In tijden van corona ligt ook eenzaamheid nog steviger op de loer dan in 'normale' tijden. Vanuit het project Samen tegen eenzaamheid zoomen we in op pilotgemeente Horst aan de Maas. Daar is een speciale werkgroep aan de slag in de strijd tegen eenzaamheid. Een mooie samenwerking van de gemeente, de Rabobank, Wonen Limburg en Synthese. We blikken ook alvast vooruit naar de Week tegen eenzaamheid begin oktober.

En ondertussen werken we 'gewoon' door aan bijvoorbeeld ons nieuwe beleidsplan en zijn we druk bezig met de voorbereidingen voor de Algemene Vergadering, normaal in juni, maar dit jaar pas op 12 november. Ook weer het gevolg van Corona. Laten we hopen dat het allemaal door kan gaan. Om die kans te vergroten, sluit ik me graag aan bij de woorden van huisarts Ben Aelfers: gezond verstand gebruiken en blijf vooral voorzichtig!

Hans Hollanders
Directeur KBO Limburg



‘We zijn verwend geraakt’

Virusinfecties zijn van alle tijden. Alleen laat het collectief geheugen, zeker van jongere generaties, het op dit punt nogal afweten. “We zijn verwend geraakt” zegt Marion Koopmans, hoofd afdeling virologie en hoogleraar aan het Erasmus MC in Rotterdam. Ze maakt deel uit van het outbreak management team (OMT) dat het kabinet over het coronavirus adviseert. Zelf leerde zij als jong meisje uit Steyl, het pittoreske kloosterdorp bij Tegelen, al snel wat het begrip quarantaine inhoudt. Terwijl haar klasgenootjes zich in de vroeg-zestiger jaren van de vorige eeuw bij de viering van de eerste communie onderdompelden in de uitbundigheid van het rijke roomse leven, hield zij met een bofinfectie noodgedwongen het bed.

Rustig en nu centraal in het land wonend ondergaat Marion Koopmans gelaten de publicitaire hectiek die corona met zich meebrengt. Nederland telt namelijk naast 17 miljoen bondscoaches

ook 17 miljoen virologen en dat geeft wat gekrakeel. Het zijn tropenmaanden waarin Koopmans veel lof oogst maar ook kritiek over zich heen krijgt. “Het is een heftig onderwerp dat veel

vragen oproept en zeker zorgen baart. Er is sprake van een heel nieuw virus dat nog het meeste lijkt op het virus dat ons in 1918 overviel (Spaanse griep – red.) Veel weten we nog niet, maar met maatregelen kun je simpelweg niet wachten totdat alles helder is. Dan volgt natuurlijk maatschappelijke discussie en kritiek hoort daar dan bij. Wanneer we niks gedaan hadden, was er een snelle explosie aan besmettingen gekomen. Zoveel is zeker. Kijk wat begin maart in Breda en Uden is gebeurd. Daar waren veel mensen bij die helemaal niet naar het buitenland zijn geweest.”

‘Een heftig onderwerp dat veel vragen oproept’



‘Elke zaterdag beeldbellen met een borreltje erbij’

Spanningsveld

Het spanningsveld tussen zorg en economie krijgt in coronatijd extra aandacht. “In een verouderende samenleving kost zorg meer geld. Meer of anders uitgeven is een politieke beslissing. Nu is de zorg heel strak georganiseerd. Je zag al bij de grote griepgolf van twee jaar geleden dat verpleegkundigen de hele dag moesten rondbellen om patiënten geplaatst te kunnen krijgen. Ondankbaar en tijdrovend werk. Er hoeft buiten de planbare zorg maar iets te gebeuren of we lopen vast. En als wetenschapper zeg ik dat we geen rekening meer houden met wat infecties kunnen doen. We zijn verwend geraakt. De langdurige complicaties van Covid-19 zijn nog niet bekend. Hoe gaan patiënten herstellen, wat doet het virus op termijn met longen, hart en vaten, hoe verloopt de revalidatie?”

Grenzen aan groei

Het coronavirus (Sars-Cov-2) is één uit duizenden. Koopmans: “Er zijn een aantal virusfamilies, elk met een eigen stamboom. En met een paar hebben we echte problemen. Dit nieuwe virus roept een hele serie vragen op. Het kan lang onder de radar blijven en dan ineens exploderen. In een veranderende mondiale samenleving is de kans op een uitbraak veel groter. Vanuit mijn vakgebied zeg ik dat de grenzen van de groei in zicht zijn. We beginnen te botsen met de natuur, migratie van dieren zorgt voor ongekende risico's. Infectieziektes door het overspringen van virussen hebben we gewoonweg niet in de hand. De wereldwijde mobiliteit kan morgen al ellende in huis geven. Vanuit die optiek bezien hoop ik dat we nooit meer teruggaan naar het oude normaal. We krijgen nu de rekening gepresenteerd!”



Knippen en plakken

Maar het is niet alleen kommer en kwel. Na de ebola-uitbraak in West-Afrika heeft internationale samenwerking een boost gekregen onder de paraplu van de WHO. Koopmans: “Met gebundelde krachten hebben we forse stappen gezet. Welke infecties moeten we bijvoorbeeld in de gaten houden. Zoals van de coronafamilie. Daarnaast kijken we naar ontwikkeling van geneesmiddelen en testmethodes. We knippen en plakken als het ware elkaars kennis. Zo kunnen we heel wat bochten afsnijden. Dat scheelt enorm in de tijd. Het verbaast mij daarom niet wanneer eind dit jaar een vaccin is ontwikkeld. Dan volgt de vraag wie het gaat krijgen. Als Nederland hebben we ons al gemeld.”

Borreltje

De Limburgse KBO-afdelingen hebben afgelopen maanden corona in zowat elke

porie gevoeld. Verdriet om verlies was helaas niet zeldzaam. Voor de wijze waarop senioren de coronamaanden doorkomen, heeft zij veel bewondering. “Ouderen hebben zich erg goed gedragen en doen dat nog steeds. Maar ze zijn hier en daar wel slachtoffer van de omstandigheden geworden. Kijk maar naar de verpleeghuizen. Ouderen hebben vroeger ervaring met infectieziektes opgedaan. Die kennis is nog altijd aanwezig. Dat helpt natuurlijk in deze situatie.” Marion Koopmans denkt met warmte aan haar ouders in Steyl. Niet het eind van de wereld, wel een stukje uit de buurt. Haar ogen weerspiegelen een zekere weemoed. “In deze tijd zien we elkaar helaas weinig, maar elke zaterdag doen we aan beeldbellen met een borreltje erbij.”

‘Er hoeft buiten de planbare zorg maar iets te gebeuren of we lopen vast’

PROBEER NU

Zeer voordelig

5 heerlijke maaltijden

Voor maar €19,95:

- ✓ Runderlapje in jus
- ✓ Grootmoeders kippannetje
- ✓ Nasi goreng met kipsaté
- ✓ Macaronischotel
- ✓ Runderhachee met rode kool en aardappelen

Ook natriumarm!

Informeer naar de mogelijkheden.

Leden van KBO Limburg krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.
Geldig t/m 31 december

Kijk voor overige actievoorwaarden op www.apetito.nl/actievoorwaarden-proefpakket

**Slechts
€3,99
per maaltijd**
Uw actiecode:
202 0920 9853

Vriesverse maaltijden
van apetito:
lekker, gemakkelijk en
betrouwbaar.
De ideale oplossing.

Direct bestellen:

0800 – 023 29 75

of ga naar www.apetito.nl/proefpakket

apetito



Ruime keuze - Dieetmaaltijden - Gratis dieetadvies - Wekelijks bezorgd - Eenvoudig bestellen - Geen verplichtingen

comfortschoenen • steunzolen • braces
pro- en orthesen • (semi) orthopedische
schoenen • medische diensten • advies
en bemiddeling

smeets loopcomfort®
expertisecentrum: voeten | schoenen | bewegen



LAAT EENS NAAR UW VOETEN KIJKEN

Snel last van pijnlijke of vermoeide voeten? Kom naar Smeets loopcomfort voor een GRATIS voetonderzoek en schoenadvies. Maak een afspraak op een van onze locaties bij u in de buurt.

Lissabonlaan 10 • Sittard (GRATIS parkeren en oplaadpunt)
www.loopcomfort.nl • T 046 47 46 45 1

BEN JE EENZAAM?

HEB JE BEHOEFTE AAN GEZELSCHAP?

Neem dan contact
met ons op!

De Brug verbindt!

046-4581066 of
info@thcdebrug.nl
www.thcdebrug.nl



Landelijke ontwikkelingen en nieuw beleidsplan

Rustiger vaarwater én stevige uitdagingen

Normaal gesproken staat de maand juni in het teken van de Algemene Vergadering. Dit jaar is echter alles anders. In juni was het nog niet mogelijk om met alle afdelingen bij elkaar te komen. Nu, begin september, lijkt die mogelijkheid er wel te zijn. Maar een Algemene Vergadering vraagt een gedegen voorbereiding. Daarom is de datum vastgesteld op donderdag 12 november. We hopen dat het dan wel door kan gaan. We hebben namelijk het nodige te bespreken met elkaar. Naast de vaste onderwerpen ook het nieuwe Beleidsplan voor 2021-2024 en we gaan ook in op de landelijke ontwikkelingen.



Om met dat eerste te beginnen. De relatie met onze landelijke organisatie KBO PCOB was de afgelopen twee jaar zeer regelmatig onderwerp van stevige discussies. Daar zijn ook extra discussies en bijpraatbijeenkomsten voor georganiseerd met de afdelingen. Onderwerp van discussie was de aanpak rondom KBO PCOB vernieuwt. Het ging daarbij met name over de organisatiestructuur, de positie van de provinciale bonden en de zeggenschap van de leden. Het zag er lange tijd naar uit dat we daar niet uit zouden komen. Reden voor KBO Limburg om in juni een brief te sturen naar KBO PCOB met daarin het voornemen om per 1 januari 2021 uit de landelijke organisatie te stappen. Een hele stap.

In de loop van juli en augustus is het tijd echter ten goede gekeerd. Afsproken is nu dat de provinciale bonden samen met hun afdelingen en leden de hoeksteen blijven van de KBO-organisatie. De Unie KBO blijft een samenwerkingsverband van de bonden en voert de

taken uit die de ledenraad opdraagt. Daarnaast is de wens uitgesproken om KBO-PCOB, de vereniging waarin KBO en PCOB samenwerken, te herstructureren. Daar wordt nu aan gewerkt, met als doel de voordelen van de samenwerking, zoals één gezicht, en één verenigingsbureau te behouden, zonder dat we steeds vastlopen door moeizame besluitvorming. KBO Limburg heeft daarbij ook aangegeven dat een verhoging van de contributie-afdracht voor ons onbespreekbaar is. We zitten nu dus in rustiger vaarwater en richten onze blik weer op een gezamenlijke toekomst.

Vernieuwen, verjongen en versterken

Voor de toekomst van KBO Limburg is het nieuwe beleidsplan maatgevend. Daar wordt hard aan gewerkt. Voor onze KBO liggen er een aantal stevige uitdagingen: verjongen, vernieuwen en versterken. Daartoe hebben we kernwaarden en beleidsambities geformuleerd. We constateren ook dat daar een

Jaaroverzicht 2019

Goed op weg en tempo erin houden!

In 2018 sloegen we nieuwe wegen in. In 2019 hebben we flink de pas erin gezet om de KBO in Limburg hernieuwd op de kaart te zetten. Want dat moet. In het jaaroverzicht een bloemlezing van onze belevenissen in 2019, een mooi jaar voor de KBO, als grootste seniorenorganisatie sterk in Limburg!



Het jaaroverzicht is te vinden op onze website www.kbolimburg.nl

Wie een papieren exemplaar wil ontvangen, kan contact opnemen met KBO Limburg.

nieuwe naam bij hoort om onze seniorenvereniging echt goed op de kaart te kunnen zetten. In september hebben de afdelingen de gelegenheid om schriftelijk te reageren op het conceptbeleidsplan. We zijn heel benieuwd naar de reacties. Die worden uiteraard zoveel mogelijk in het beleidsplan verwerkt dat tijdens de Algemene Vergadering moet worden vastgesteld. En daarna gaan we er samen mee aan de slag: verjongen, vernieuwen en versterken!

KBO is de grootste familie van Sevenum

Aanschuiven bij wat gerust de grootste familie van Sevenum mag heten voelt prima. In een dorp van bijna 7000 inwoners is KBO Sevenum met haar 850 leden uitgegroeid tot één hechte familie waar lief en leed worden gedeeld. Gezelligheid en zorg voor elkaar gaan hier hand in hand. Waar in coronatijd door 'social distancing' afstand houden wordt gepredikt, knokt de Sevenumse KBO met hart en ziel ervoor om -ondanks alle handicaps- de onderlinge verbondenheid nog sterker te maken. En dat lukt uitstekend in deze afdeling waar de spreuk 'geven is mooier dan krijgen' hoog in het vaandel staat geschreven.

Uiteraard worden bij alle activiteiten de coronaregels strikt in acht genomen, want boven alles geldt safety first. Peter Lalieu, voorzitter sinds 2018, is als gepensioneerd politieman gewend om duidelijke lijnen uit te zetten. Maar het kleuren binnen die lijnen gebeurt wel door vele handen met creativiteit, en vooral met passie. Liefst 80 enthousiaste vrijwilligers werken zich hiervoor uit de naad, aangestuurd door negen gemotiveerde bestuursleden.

Lalieu is apetrots op zijn mensen: "Ik kwam in een gespreid bedje terecht. We hebben hier een echte vriendenclub met een fijn bestuur. Het is zo geweldig dat je alles samen doet, want alleen kun je niks."

Magnifiek

Toen het maandelijkse eetpunt in 'de Wingerd' moest worden opgeschort, heeft personeel van dit gemeenschapshuis vooraf bestelde maaltijden klaargemaakt en KBO-vrijwilligers bezorgden die thuis bij de senioren. "Dat was magnifiek om te doen. Soms was je wel een half uur op één adres, je doorbrak het alleen-zijn," aldus Peter Lalieu. Intense betrokkenheid is de rode draad voor bestuur en vrijwilligers: "Het is nu eenmaal zo dat niet ieder mens heel zijn leven voor zichzelf kan zorgen. Eenzame ouderen grijpen vaak elke strohalm aan voor contact. Natuurlijk bieden we graag gezelligheid, maar we zijn er ook op mindere momenten."

Vitamientjes

KBO Sevenum zit allesbehalve bij de pakken neer. Zo is er het project AutoMaatje opgezet, waarbij met hulp van de ANWB en subsidie van de gemeente minder mobiele plaatsgenoten kunnen worden vervoerd. Corona vertraagde de opstart van het project en de vrijwilligers wachten nu ongeduldig op groen licht. In mei en juni had de afdeling een knallend succes met twee muzikale middagen op liefst zes verschillende plaatsen in het dorp. Veel mensen, en zeker niet alleen ouderen, hebben midden in een onzekere tijd met volle teugen genoten van dit klankvolle KBO-initiatief. "Het organiseren van deze muzikale opkijkers was een hoop werk, maar je krijgt er wel vitamientjes voor terug," zegt een beeldend sprekende voorzitter. Vitamientjes kregen de leden trouwens ook van een vorstelijke ijsscoupe dankzij een gezamenlijke actie van de plaatselijke ijssalon en de KBO...

De KBO leeft in Sevenum, en zij leeft óók mee. Ook hier kent het leven zijn ups-and-downs. Nabestaanden die daarop prijsstellen kunnen het KBO-vaandel met rouwsjaal bij een uitvaartplechtigheid laten plaatsen. Voorzitter Lalieu zegt het onomwonden: "elke klap is er altijd één teveel."



'Het is zo geweldig dat je alles samen doet, want alleen kun je niks'

A photograph of a middle-aged man with short, light-colored hair, smiling at the camera. He is wearing a short-sleeved button-down shirt with a blue, white, and pink plaid pattern. He is standing in a room with large windows in the background. To his left, in the background, there is a table with a white tablecloth, a small trophy on a stand, and other people seated at tables. A table number '7' is visible on the table in the foreground. The overall atmosphere is social and relaxed.

*'Geven is mooier
dan krijgen'*

BEN JE EENZAAM? HEB JE BEHOEFTE AAN GEZELSCHAP?

Neem dan contact
met ons op!

De Brug verbindt!

046-4581066 of
info@thcdebrug.nl
www.thcdebrug.nl



Problemen met uw kunstgebit?

U kunt bij mij
terecht voor:

- GRATIS prothese controle en advies gesprek
- Reparaties (indien mogelijk klaar terwijl u wacht)
- Rebasen (opvullen)
- Immediaatprothese (noodkunstgebit)
- Een nieuw kunstgebit
- Een klikgebit

Verzekerde zorg uit de basis- en aanvullende verzekering.

Contracten met vrijwel alle zorgverzekeringen

ISO gecertificeerd

Gediplomeerd Tandprotheticus aangesloten bij de Organisatie van Nederlandse Tandprotheticici

Gevestigd in het nieuwe Medisch Centrum Beek



Tandprothetische Praktijk

Anne Dormans

Dr. Beckersstraat 7m | 6191DA Beek | 046-426 48 11
info@annedormans.nl | www.annedormans.nl

"Een blijvende herinnering"

walpot

uitvaartzorg
crematorium

Een mooi en persoonlijk afscheid, dat is waar het bij ons om draait. Het biedt troost en zorgt voor een fijne blijvende herinnering. Daarbij geloven we in persoonlijke aandacht. We nemen de tijd om naar uw persoonlijke verhaal en wensen te luisteren en doen er alles aan om deze te verwezenlijken. Zo helpen we het afscheid mooi en passend te maken. Precies zoals uw dierbare dat gewild zou hebben. Dit kan in onze eigen uitvaartcentra in Eijsden, Berg en Terblijt en Maastricht of midden in de natuur in ons prachtige crematorium en nieuwe koffietafelruimte in Eijsden.

Uitvaartzorg • Crematorium • Uw laatste wens •
Uitvaartverzekering • Rustbed • Laatste verzorging •
Begeleiding • Cereemonie • Bloemen • Rouwvervoer •
Drukwerk • Herinnering • Koffietafel • Asbestemming •

Pisartlaan 8, 6245 SK Eijsden
T 043 409 1244 • www.walpot.net

veel meer dan alleen een plek om boeken te lenen

Aan het Berkelplein in Valkenburg staat het multifunctionele gebouw, waarin de bibliotheek van Valkenburg is gehuisvest. Een van de vijf vestigingen van de Stichting Heuvelland Bibliotheken. Het moderne gebouw oogt vriendelijk en uitnodigend. De bibliotheek wordt gerund door één beroepskracht en achttien vrijwilligers. Vrijwilligers Jannie Hulsman (60) en Pierre Pisters (73) vertellen graag over hun werkzaamheden in de bieb.

Een aantal jaren geleden werd er fors bezuinigd op de subsidies voor het bibliotheekwerk. Dat betekende o.a. minder beroepskrachten, met andere taken en werken op meer locaties. Het tijdelijk contract van Jannie Hulsman werd niet verlengd. Tijdens een vakantieperiode werd haar gevraagd een dag per week te komen helpen in Valkenburg. En dat doet ze nog steeds. 'Het bevalt me heel goed, ik vind het werken in de bibliotheek heel fijn,' vertelt ze. Ik zit voornamelijk aan de receptie, wijs klanten de weg in de bibliotheek en help desgewenst bij het maken van keuzes.'

'Vooral mensen die weten wat ik graag lees, vragen me regelmatig om leestips.'

Pierre Pisters heeft met name indirecte taken. 'Ik werk als beheerder en ben vooral bezig met onderhoud en technische werkzaamheden die nodig zijn voor de vele activiteiten die we organiseren.' Tot zijn pensionering werkte Pierre in de papierindustrie, bij KPN Maastricht, nu Sappi, op de researchafdeling. 'Daar werd hoofdzakelijk papier voor boeken geproduceerd. Zonder te lezen had ik dus al wat met boeken. Later vroeg de voorzitter van

de stichting, die me nog kende van de lagere school, of ik vrijwilliger wilde worden bij de bibliotheek. Dat is nu vijftig jaar geleden!' Natuurlijk lezen beide vrijwilligers graag boeken. Pierre leest gemiddeld een boek per week, het liefst historische boeken. Jannie is echt verslaafd aan lezen en leest echt alles. 'Ik lees veel detectives. In vakanties neem ik tot wel twaalf boeken mee. Negen van de tien boeken, die hier binnenkomen lees ik. Klanten hebben dat snel door. Vooral mensen die weten wat ik graag lees, vragen me regelmatig om leestips.'

Veel meer dan boeken

De bibliotheek is echter al lang niet meer alleen een plek, waar je boeken kunt lenen. Er zijn allerlei interessante diensten bijgekomen. Het ophalen, inboeken en retourneren doen klanten zelfstandig aan de balie. Leden van de bibliotheek kunnen via de bibliotheekpas en de app heel veel zaken zelf regelen via de website, e-books lezen en bronnen raadplegen. Voor mensen die niet naar de bibliotheek kunnen, is er de service Bibliotheek aan huis. Een boeken haal- en brengservice door de vrijwilligers. Voor laaggeletterden is er het taalcafé. Allochtonen volgen er de inburgeringscursus. Er zijn cursussen in het leren omgaan met de tablet en andere digitale technieken. De bibliotheek is meer en meer een ontmoetingsplek voor jong en oud(er).

De bibliotheek maakt je rijker

De Stichting Heuvellandbibliotheken één bibliotheekorganisatie met 5 bibliotheekvestigingen en 9 bibliotheekservicepunten. De organisatie verzorgt het bibliotheekwerk van de gemeenten Valkenburg, Vaals en Eijsden-Margraten. De bibliotheek levert een bijdrage aan de ontwikkeling van alle inwoners en is de schakel tussen lezen, leren, cultuur, ontmoeting en debat.

Meer weten?

www.heuvellandbibliotheken.nl Ook de landelijke website www.bibliotheek.nl biedt veel informatie en tips. Ga eens kijken bij de bibliotheek in de buurt. Informeer vooraf wel naar de beperkingen die er zijn vanwege de coronamaatregelen.

Zo zijn er regelmatig lezingen over diverse onderwerpen. Pierre veert op bij dit onderwerp. 'Begin dit jaar was er een lezing van sportfotograaf Tonny Strouken over de vele wielervedstrijden in en om Valkenburg. Er waren meer dan 100 bezoekers. Ik richt voor dit soort lezingen de zaal in, zorg voor goede microfoons, de beamer en het scherm!' Jannie vult nog aan: 'Maak gerust reclame voor ons. Veel mensen, ook ouderen, weten te weinig over wat er allemaal te doen is in een bibliotheek. Kom maar eens kijken, het is echt de moeite waard!'



‘Wat je van ouderen kunt leren’

TEKST EN FOTO'S JOAN RAAIJMAKERS

Een tijdje terug, nog voor de coronacrisis ontvingen we vanuit KBO Roggel een bijzonder document. De titel: ter overweging. De inhoud: een mooi levensverhaal en een beschouwing op de hedendaagse maatschappij. De schrijver: Lei Hensels, voorzitter van KBO Roggel. Achter dit bijzondere verhaal zit ook een bijzondere senior. Een schrijver, een man met een uitgesproken mening, een optimist en bovenal een man die zich graag inzet voor anderen.

Lei Hensels doet graag zijn verhaal. Zo schreef hij zijn oorlogsherinneringen op voor zijn kleinzoon. Dat verhaal begint als volgt: ‘Op zondag 5 mei 1940 deed ik mijn Eerste Heilige Communie. Op vrijdag 10 mei 1940 werden we ’s morgens vroeg wakker door hels vliegtuiglawaai.’ Hoe het leven van een 6-jarige binnen een paar dagen helemaal kan veranderen. Na de oorlog begon eigenlijk direct het ‘echte leven’. Hij werd leerjongen en voor allerlei klusjes ingezet en dat voor

f1.2,50 per week. Dat deed hij vier jaar en toen begon hij met leren. Eerst lassen, daarna militaire dienst waar plichtbetrachting het devies was. Daarna weer lassen, maar de lonen bleven laag. “Daarom heb ik in de avonduren een reeks tuinbouwdiploma’s gehaald en ben ik uiteindelijk jarenlang als voorlichter in dienst geweest van het Ministerie van Landbouw. Die functie bracht me door het hele land met het geven van lezingen en cursussen, vaak in de avonduren en op zaterdag.”

Schrijven

Ondertussen deed hij bestuurswerk in tal van verenigingen, bouwde een huis onder eigen beheer, ontwikkelde tuinbouwcurricula en schreef diverse boeken o.a. over bijen! Een van zijn boeken wordt gebruikt als studiemateriaal aan de Landbouwuniversiteit Wageningen en universiteiten in het buitenland. En nu is hij nog steeds voorzitter van KBO Roggel. Het stoort hem dat ouderen teveel worden gezien als een kostenpost voor de maatschappij



Het interview met Lei Hensels vond plaats in maart. Inmiddels heeft hij te maken met een kwetsbare gezondheid. In goed overleg met hem is afgesproken dit artikel toch te plaatsen.

en dat er te weinig aandacht en waardering is voor de toegevoegde waarde die ze hebben. Hij somt zomaar wat zaken op: "kinderopvang voor werkende ouders, mantelzorgers, vrijwilligers in verzorgingshuizen, in tal van verenigingen en parochies, verkeersbrigadiers, chauffeurs op buurtbussen. Heel veel ouderen kunnen moeiteloos zo'n lijstje maken. Ik adviseer hen dat ook te doen en het onder de aandacht te brengen. Dan verandert het beeld dat er is van ons ouderen en dat is hard nodig!"

Politiek

Het wordt hoog tijd dat de politiek meer en vooral ook anders rekening gaat houden met de ouderen. Lei Hensels geeft een treffend voorbeeld. "Hier in Roggel wordt er bezuinigd op een accommodatie voor ouderen, waar heel veel mensen gebruik van maken. En dan wordt er wel 1,5 miljoen uitgegeven voor een wielerveden waar welgeteld 57 mensen gebruik van maken. Dat is toch waanzin? Als er al woningen voor ouderen worden gebouwd, zijn die veel te klein. Waar laat ik dan mijn bijen? En mijn boeken?" Over de regering heeft hij ook

een duidelijke opvatting. "Voor mij is het meer een regeersel, want er zit gewoon te weinig verstand. Mensen moeten echt goed nadenken op wie ze straks gaan stemmen. We zijn met velen en hebben dus wel degelijk invloed, maar we moeten dan goed nadenken op wie we stemmen. Bij voorkeur op inhoud en niet op geschreeuw."

Geschiedenis

Wie nu denkt dat Lei Hensels een norse oudere is, heeft het mis. Hij heeft beslist een uitgesproken mening, maar hij is ook een bevlogen man. Hij weet alles van bijen en heeft een grote interesse in geschiedenis. "Alle ouderen hebben hun eigen geschiedenis, die zouden ze op moeten schrijven, daar kunnen andere generaties veel inspiratie uit halen. Ik heb mijn herinneringen aan de oorlogsjaren opgeschreven voor mijn kleinzoon. Aangegeven wat we allemaal niet hadden of konden doen, maar ook wat we in plaats daarvan wel konden of leerden. Engels bijvoorbeeld van de Engelse soldaten die in de school waren ingekwartierd. We kregen daardoor geen les, maar leerden toch van alles. Ook hoe je

op allerlei manieren aan voedsel kon komen. Daar kan de jeugd zich niks bij voorstellen en toch zijn dat bijzondere verhalen. Ik heb in de oorlog geleerd wat vrede betekent, wat voedsel waard is en solidariteit."

Optimist

Lei Hensels is tot slot ook een optimist en een man met humor. Over de computer zegt hij bijvoorbeeld: "Als de stroom uitvalt, ben je je verstand kwijt." Hij heeft ook een bijzonder levensmotto: "Als je vandaag een boom plant en morgen doodgaat, heb je er toch een dag plezier van gehad." En waar het in het leven werkelijk om draait: "Iets over hebben voor een ander!" Tegen de jeugd wil hij tot slot zeggen: "Als je goed oud wilt worden, moet je jong aandacht hebben waar ouderen mee bezig zijn. En vooral niet in hokjes denken, want daar moet je toch altijd op een of andere manier weer uit." Was getekend Lei Hensels, een bijzondere senior!

Meer lezen over het werk van Lei Hensels?

<http://www.nederlandsebestuivingscommissie.nl/werken-lei-hensels/>

'Gezond verstand gebruik

Huisarts Ben Aelfers in Landgraaf wil dicht bij de mensen staan. Hij behandelt niet alleen de ziekte of schrijft pilletjes voor. Hij neemt de mens die tegenover hem zit heel serieus. Neemt de tijd om te praten en te luisteren. 'Dat is een persoonlijke invulling, die je gelukkig als huisarts mag hebben. Ik hanteer geen vaste tijd voor een patiënt. Dat past gewoon niet bij mijn karakter. Ik zie de mens in totaliteit, met een eigen karakter en unieke eigenschappen.' Hij vertelt over zijn drijfveren, kijkt terug op de coronacrisis, maar ook vooruit naar wat ons mogelijk nog te wachten staat.

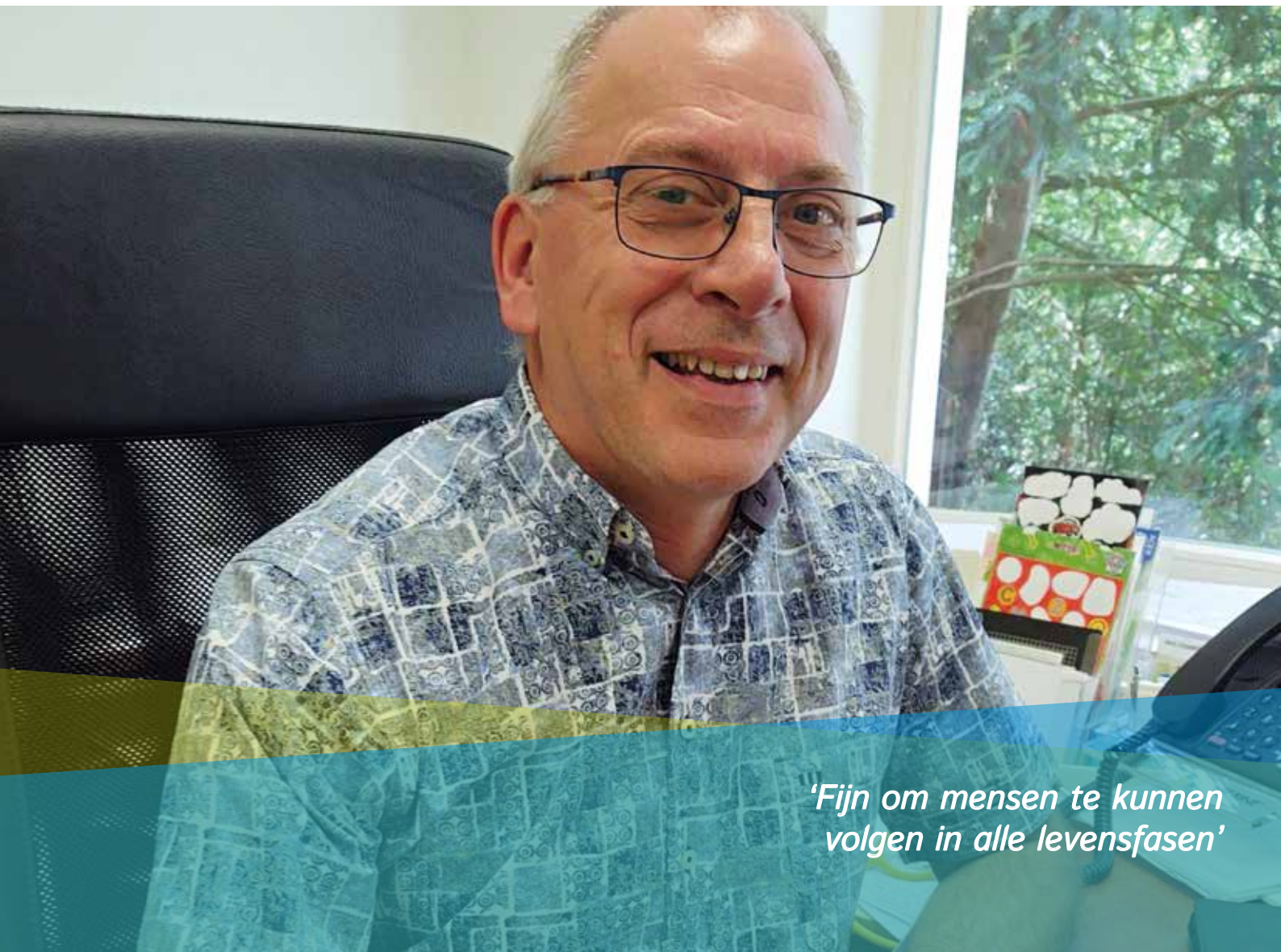
In 1997 nam Aelfers met zijn vrouw de praktijk van huisarts Pieck over. 'De tijden zijn veranderd. Hij had alleen een assistente. Nu zijn we met twee artsen en drie praktijkondersteuners. Vroeger had de huisarts vier minuten per patiënt. 's Morgens werden er 40 patiënten door geïst. Het was een heel andere manier van wer-

ken.' Zijn vrouw is ook huisarts. 'We hebben elkaar leren kennen tijdens de opleiding in Maastricht. We schelen net een jaar met afstuderen. Om de huisartsenopleiding te kunnen volgen, moest je eerst loten om een brief te mogen schrijven. Mijn vrouw kon op tijd het lootje trekken en ik heb twee keer de boot gemist. Daar-

om ben ik een jaar later gestart.' Beiden zien hun werk als huisarts niet als tussenfase om zich daarna verder te specialiseren. Ze vinden het fijn om mensen te kunnen volgen in alle levensfasen. De praktijk kent 2500 zielen, verspreid over heel Landgraaf.

Beginjaren

'In de beginjaren ben ik vooral bezig geweest om de mensen met hun sociale omgeving te leren kennen. De patiënten van nu zijn mondiger, willen weten wat er aan de hand is. Wat voor medicijnen ze krijgen en waar ze voor dienen. Vroeger werd ja geknikt, het receptje afgehaald en dat was het dan. Ik ken nu hele gezinnen en zie bepaalde patronen terug-



'Fijn om mensen te kunnen volgen in alle levensfasen'

en en voorzichtig zijn'

komen. Sommige mensen zijn sneller ongerust terwijl je anderen zelden op het spreekuur ziet. Als je dat goed in de vingers krijgt, dan weet je waarom de ene mens snel boos wordt en de andere nauwelijks wat durft te zeggen. Dat kost je wel een aantal jaren maar het maakt mijn werk wel leuk.'

Corona

Het coronavirus heeft ook de huisartsen overvallen. 'We weten er heel weinig van. Het is noodzakelijk, dat we ons aan de anderhalve meter afstand houden, mondkapjes dragen waar nodig en letten op de hygiëne. We willen immers niet in een tweede golf terecht komen. Ik houd de mensen voor dat dit een serieus virus is, ook als ze geen klachten hebben. Niet zomaar een griepje. Hier in onze praktijk zijn vier patiënten overleden, drie hebben langdurig op de IC gelegen en we hadden acht ziekenhuisopnames die niet op de IC terecht kwamen. Tellen we het aantal patiënten dat thuis kon blijven ook mee, dan komen we aan het vierdubbele. Er komen nu nog patiënten die last zijn blijven houden van de gevolgen. Ze hebben weinig energie, last van spierverslapping en dat soort klachten. We laten hen toch een revalidatieprogramma doorlopen via de reguliere fysiotherapeut. Sommigen verwijzen we door naar een revalidatiekliniek, met name mensen die langdurig op de IC verbleven. Als je vier of vijf weken niets meer hebt gedaan, gaan de spieren hard achteruit. Dat zien we ook bij ouderen, die drie of vier maanden binnen hebben moeten blijven. Geen wandelingetjes meer, niet meer sporten en langdurig binnenblijven. Dat doet een mens geen goed.'

Gezond verstand

Gelukkig vormen de mensen die onverschillig doen over het coronavirus maar een kleine groep. 'De meeste mensen komen naar binnen en ontsmetten netjes hun handen. Sommigen zijn verbaasd dat ik geen mondkapje draag op het spreekuur. Maar dat is geen verplichting, alleen



een advies. Als huisarts zeg ik: gebruik je gezond verstand en loop niet achter mensen aan die volhouden dat er niets aan de hand is. De tweede golf kan zomaar op de stoep staan. Geef het door als je besmet bent. Blijf thuis en werk mee aan het contactonderzoek. Jongeren komen misschien beter uit een Coronabesmetting, maar kunnen toch ouderen besmetten en voor je het weet, gaat het dan weer mis. In principe kan een Coronapatiënt zeven anderen besmetten. Bij de griep is dat maar een op twee.'

Voor de eerste maanden van de coronacrisis hebben veel mensen heel erg geïsoleerd geleefd. 'Wel erg extreem als je ouderen zolang isoleert en ze zelfs geen bezoek mochten ontvangen. Dat kan nu weer wel, liefst bui-

ten. Daar is de besmettingskans klein, maar houd ook daar afstand. En als je ziek bent of klachten hebt: blijf thuis. Dan hoeven we niet nog een keer

'Langdurig binnen blijven, dat doet een mens geen goed'

zoveel mensen achter het raam zetten en de boodschappen voor de deur zetten. Dat had overigens ook te maken met het gebrek aan beschermingsmiddelen. Nu weten we dat er een voorraad is voor minstens drie maanden. Als we allemaal voorzichtig zijn, kunnen we deze crisis echt doorstaan. Maar we moeten geduld hebben, want het zal nog wel even duren.'

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN



MAAK
VRIJBLIJVEND
UW AFSpraak:
+045 572 99 92



LAAT UW GEBIT GRATIS DIGITALISEREN

Bij TPP Heerlen hebben wij reeds in 2015 als een van de eersten in de regio stappen gezet in de digitale tandprothetiek. Wij zijn de evoluties op de voet blijven volgen en toepassen. Nu, 5 jaar later, is voor ons het moment aangebroken dat we nog een stap verder kunnen gaan. We hebben geïnvesteerd in scanners met de hoogste precisie, printers en computers om een kopie van uw huidige gebit te maken. Voeg hier nog onze kennis en ervaring aan toe en we zijn ervan overtuigd dat we voor iedere patiënt het beste resultaat kunnen garanderen.

WAAROM UW PROTHESE DIGITALISEREN/ VOORDELEN?

- Verkorte behandeltijd, minder afspraken
- Betere pasvorm
- Sterkere kwaliteit
- Prothese verloren? Geen probleem, alle gegevens worden digitaal bewaard. Wij maken een exacte kopie binnen enkele dagen.

WAAROM TPP HEERLEN?

- Ruim 30 jaar ervaring
- Persoonlijk patiënt contact
- Volledige serviceverlening
- Vooruitstrevend
- Nieuwste technologieën

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN

Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen | T: 045 5729992 | W: www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl | E: tppheerlen@home.nl

Ouder worden doe je samen!

Wil u meer weten over zorg en wonen bij Vivantes? Bel dan geheel vrijblijvend met onze Zorgservice. Telefoon 046 411 35 00. Bereikbaar ma - vr tussen 8.30 - 17.00 uur. Kijk op www.vivantes.nl voor meer informatie over de verschillende locaties van Vivantes in Geleen, Beek, Stein, Elsloo en Urmond.



Werken bij Vivantes?
Kijk voor de vacatures op
vivantes.nl/werken-en-leren



Betaal niet te veel voor je testament en levenstestament !

En ga dus rechtstreeks naar de notaris

Tijdens onze drukbezochte info-avonden krijgen we altijd vragen over de kosten voor het opmaken van testamenten en levenstestamenten. Sommigen vertellen ons dat ze - door de inschakeling van een tussenpersoon/erfrechtplanner - € 2.600,- of zelfs meer dan € 3.000,- moesten betalen voor hun testamenten en levenstestamenten. Dat kan dus echt heel veel goedkoper; zelfs voor minder dan de helft !

De vervolgwinst haalt u uit goede testamenten en levenstestamenten, die uiteraard door een notaris dienen te worden opgesteld.

Deze worden door ons zo opgesteld dat ze enerzijds veel erfbelasting besparen (wij zijn gecertificeerd Estate Planner) en anderzijds flexibel genoeg zijn om volledig uitvoering te kunnen geven aan de wensen van de langstlevende partner bij het overlijden van de eerste partner.

Onze moderne "langstlevende-testamenten" hebben dat allemaal in zich:

- een flexibele "slimme" rente bepaling bespaart veel erfbelasting;
- we voorkomen dat de langstlevende een te hoge eigen bijdrage moet betalen als hij of zij naar een verpleegtehuis gaat;
- we leggen vast dat uw kinderen uw erfenis niet hoeven te delen met hun partner als ze gaan scheiden;
- we hebben allerlei fiscale instrumenten ingebouwd zodat u zo weinig mogelijk erfbelasting betaalt; en nog veel meer !

Daarnaast adviseren wij u (ten eerste) om een goed levenstestament te laten opstellen door de notaris. De wet bepaalt namelijk dat de rechter over u een bewindvoerder moet benoemen als u - door ziekte of een ongeval - uw eigen zaken niet meer kunt regelen. Juridisch heet dat u wordt "wilsonbekwaam". De partner en kinderen hebben dan in feite niets meer te vertellen.

Dat voorkomen we door een levenstestament te maken waarin u de partner en/of de kinderen een algehele notariële volmacht geeft om alle financiële en medische zaken te regelen. Door een levenstestament te maken voorkomt u het aanstellen van een bewindvoerder door de rechter, waardoor u en uw partner en/of kinderen de touwtjes volledig in eigen handen houden! Met het levenstestament kunt u tevens veel erfbelasting besparen en de eigen bijdrage in het kader van de Wet langdurige zorg verminderen.

Wij houden regelmatig gratis info avonden over het levenstestament en het erfrecht.

Bij deze nodig ik u van harte uit voor een van deze info avonden. Op onze website vindt u de data.

**GRATIS
INFOAVONDEN**

over erfrecht en het
levenstestament

Voor meer informatie
en inschrijving zie
onze website



Wolfs | Knops
N O T A R I S S E N

notarissen@wolfsknops.nl
www.wolfsknopsnotarissen.nl
Templesplein 25 | Heerlen
T: 045 - 571 94 30



**Oogkliniek Maastricht
viert haar 10 jarig jubileum.**

**Wij bedanken onze patiënten, zorg-
verzekeraars en onze verwijzers: huisartsen,
optometristen en opticiens. Door uw vertrouwen
konden wij groeien in Maastricht en
openen in 2016 Oogkliniek Parkstad.**

**Wij blijven dicht bij onze
patiënten staan!**

**oogkliniek
maastricht**

Oogkliniek Maastricht
Koningsplein 60
6224 EG Maastricht
Tel 043 - 8200 100
Fax 043 - 8200 109
SPOED 043 - 8200 112
info@oogkliniekmaastricht.nl

**oogkliniek
parkstad**

Oogkliniek Parkstad
Geerstraat 22
6411 NR Heerlen
Tel 045 - 7111 790
Fax 045 - 7111 798
SPOED 045 - 7111 797
info@oogkliniekparkstad.nl

9.1

Oogkliniek
Maastricht

8.9

Oogkliniek
Parkstad



WWW.OOGKLINIEKMAASTRICHT.NL
WWW.OOGKLINIEKPARKSTAD.NL

Samen tegen eenzaamheid

De afgelopen maanden is er hard gewerkt aan het project Samen tegen eenzaamheid. Graag geven we op deze pagina's een overzicht van wat er zoals gebeurt. We spraken met Jacqueline Boots, projectleider van de werkgroep Samen tegen eenzaamheid in de gemeenten Horst aan de Maas en Venray, we ondertekenden convenanten met de pilotgemeenten Valkenburg a/d Geul en Gulpen-Wittem en we bedachten een prijsvraag in het kader van de Week tegen eenzaamheid! Los de rebus op en win een lunch voor twee personen. Tip voor de winnaars: neem iemand mee die wel wat positieve aandacht kan gebruiken!

Samen tegen eenzaamheid in Regio Horst/Venray

'Veel initiatieven maar ook veel eenzame mensen'

De gemeenten Horst aan de Maas en Venray zijn allebei pilotgemeente in het project Samen tegen eenzaamheid. Niet zo gek, want deze regio wil in 2025 de gezondste regio zijn van Nederland. Het project Samen tegen eenzaamheid past daar goed in. Er is een werkgroep eenzaamheid geformeerd met daarin vertegenwoordigers van beide gemeenten, Wonen Limburg en Synthese, de dorpsverbinder uit Horst America en een aantal vrijwilligers. Namens de KBO schuiven Renske Dassen, projectadviseur en Guus van Egdom, projectleider Samen tegen eenzaamheid, regelmatig aan. Jacqueline Boots van de Rabobank Noord-Limburg is voorzitter van de werkgroep.

"Ik werk al jaren bij de Rabobank," vertelt Jacqueline. "Vorig jaar sprak ik tijdens een koffietafelgesprek met onze directeur en ik vertelde haar dat ik mantelzorger ben voor mijn moeder en schoonouders. Daarbij kwam ook het onderwerp eenzaamheid ter sprake. Ze vertelde over de werkgroep eenzaamheid als onderdeel van het project 'Gezondste regio 2025'. De Rabobank is daarvan de kartrekker in het kader van maatschappelijk ondernemen. Dat sprak me geweldig aan en daarom heb ik graag het voorzitterschap op me genomen. In januari was de eerste bijeenkomst met professionals en bewonersinitiatieven. Samen inventariseren we de initiatieven die er zijn, brengen vrijwilligers en professi-

onals bij elkaar en zorgen ervoor dat ze elkaar weten te vinden."

Week van de eenzaamheid

Op 6 oktober, in de week tegen eenzaamheid' is er een tweede bijeenkomst voor professionals en bewonersinitiatieven, deze keer online. Het thema is 'Hoe vind en bereik je eenzamen en hoe houd je contact?'. "Ondanks alle initiatieven zijn er toch ook veel eenzamen," weet Jacqueline. "Niet alleen onder ouderen, maar zeker ook onder jongeren. We kunnen misschien niet alle eenzamen helpen, maar we gaan er wel mee aan de slag. Een mooi voorbeeld is Dorpsverbinder Hay Mulders van Horst America. Hij zoekt de mensen op en is het aanspreekpunt in het dorp, dat werkt heel goed. En in Venray gaan de mensen van de wijkraad nieuwe mensen bezoeken, ook dat is een mooi initiatief. Zo werken we samen tegen eenzaamheid in Horst aan de Maas en Venray!"

<https://www.samenvoordegezondste-regio.nl/project/samen-tegen-eenzaamheid/>

TEKSTEN JOAN RAAJMAKERS
FOTO'S RABOBANK, GEMEENTE
VALKENBURG A/D GEUL EN AL REKKO
(Gulpen-Wittem)

Inventarisatie van initiatieven



Inmiddels zijn we ook gestart met het in kaart brengen van de vele initiatieven die er al zijn in de strijd tegen eenzaamheid. We ontvingen een mooi voorbeeld uit Horst aan de Maas. >>>

*Prijsvraag Week
tegen eenzaamheid >>>
Win een lunch voor
twee personen!*

Convenanten met Pilotgemeenten Valkenburg en Gulpen-Wittem

In augustus zijn er convenanten getekend met de pilotgemeenten Valkenburg aan de Geul en Gulpen-Wittem. Dat betekent dat er in deze gemeenten wordt gewerkt aan een betrouwbare structuur waar senioren terecht kunnen die steun zoeken voor hun problematische eenzaamheid. We gaan kennis en expertise uitwisselen, en inventariseren en documenteren welke initiatieven tegen eenzaamheid er in deze gemeenten zijn. Projectleider Guus van Egdom gaat de gemeenten waar nodig ondersteunen en adviseren. Als kartrekker gaat KBO Limburg haar achterban activeren om in Valkenburg aan de Geul en Gulpen-Wittem een actieve rol te spelen binnen dit project.

Bleumkes én Momentjes van Geluk

1,5 jaar geleden richtte Miranda Hermkens Bleumkes van Geluk op. Een belangeloos initiatief dat alleenstaande/eenzame ouderen in Horst aan de Maas verrast met een bezoekje en een bloemetje. Het doel van Bleumkes van Geluk is het vragen van aandacht voor het bestaan van eenzaamheid onder de ouderen in de gemeente Horst aan de Maas. In oktober 2019 kreeg Miranda hulp van Stephanie van Rensch en sindsdien wordt Bleumkes van Geluk gedragen door twee betrokken vrijwilligers. Vanuit alle ervaringen met Bleumkes van Geluk zijn ze op zoek gegaan naar een andere, een nieu-

we manier om de ouderen met elkaar te verbinden en daaruit is MOMENTJES VAAN GELUK ontstaan. Een belangeloos contactbureau voor ouderen (70+) in de gemeente Horst aan de Maas. Een contactbureau in de breedste zin van het woord: het vinden van een partner, maar zeker ook een lieve vriend of vriendin, een maatje. Iemand om mee koffie te drinken, mee te wandelen, samen te praten of lief en leed mee te delen. Momentjes van Geluk gaat op zoek naar twee mensen die een klik met elkaar hebben, elkaar begrijpen en aanvoelen



en hierin hun momentjes van geluk weer mogen vinden. Hopelijk gaat deze reis heel veel ouderen in deze gemeente verbinden met elkaar!

Wilt u ook een initiatief melden?

<https://kbolimburg.nl/samen-tegen-eenzaamheid-inventarisatie/>
Of bel met projectadviseur Renske Dassen 06-38 60 69 95



Samen tegen eenzaamheid Guus van Egdom 06 51 49 31 11. Hij luistert graag naar elk verhaal en denkt mee over wat u kunt doen.

Los de rebus op en win een lunch voor twee!

Graag willen we met een aantal senioren in gesprek over wat hen bezighoudt. Dat doen we tijdens drie gezellige lunches: een in Noord-Limburg, een in Midden-Limburg en een in Zuid-Limburg. Vindt u het leuk om erbij te zijn? Los dan de rebus op deze pagina op en geef de oplossing voor 1 oktober door via info@kbolimburg.nl of telefonisch 0475-38 1740. Een kaartje sturen kan ook naar KBO Limburg Postbus 960, 6040 AZ Roermond. Vermeld duidelijk uw naam, adres en telefoonnummer en eventueel uw mailadres.

We verloten in totaal 9 lunches voor twee personen: 3 in Noord-Limburg, 3 in Midden-Limburg en 3 in Zuid-Limburg. In deze drie regio's lunches we samen met de 3 prijswinnaars en hun introducees. Vervoer wordt geregeld en de prijswinnaars mogen uiteraard zelf weten wie ze uitnodigen om mee te gaan. Iemand die wel wat positieve aandacht kan gebruiken bijvoorbeeld! U mag de gewonnen lunch ook weggeven. De prijswinnaars krijgen begin oktober bericht en worden in de Week tegen eenzaamheid bekend gemaakt!

Prijsvraag Week tegen eenzaamheid

Van 1 tot 8 oktober staat Nederland weer in het teken van de Week tegen eenzaamheid. Uiteraard besteden we daar ook vanuit het Project Samen tegen eenzaamheid aandacht aan. In deze week willen we eenzaamheid extra onder de aandacht brengen en bespreekbaar maken. We roepen daarom alle KBO-leden op om in die week stil te staan bij eenzaamheid. We weten allemaal dat het bestaat en velen van ons zullen er zelf ook wel eens mee geconfronteerd worden. Belangrijk dat we daar samen over kunnen praten. Kijk eens dichtbij huis, of er mensen zijn die wel wat extra aandacht kunnen gebruiken. Bel eens aan of bel eens iemand op. Stuur een kaartje, er zijn zoveel mogelijkheden! En voor wie eenzaam is, nodig eens iemand uit voor een kopje koffie of een wandelingetje. En is dat toch wel ingewikkeld? Bel dan eens met projectleider



Valkenburg aan de Geul v.l.n.r. beleidsambtenaar Marion Janssens, wethouder Remy Meijers, projectleider Guus van Egdom, KBO-directeur Hans Hollanders.



Gulpen-Wittem v.l.n.r. Han Riksten, adviseur van Een tegen Eenzaamheid VWS, wethouder Marion van der Kleij en KBO-directeur Hans Hollanders (foto Al Rekko).

Is het lied van de Japanse vogel
één van de wonderen van geluid?



Phonak Audéo™ Paradise

Herontdek het wonder van geluid

Maak kennis met Phonak Paradise voor een ongeëvenaarde hooroplossing.

**Helder natuurlijk geluid – briljant spraakverstaan – gepersonaliseerde
ruisonderdrukking – oplaadbaar – directe verbinding alle merken
smartphones, TV en meer.**

Kijk voor meer informatie op www.phonakparadise.nl



Phonak Audéo™ Paradise