

Senioren Limburg

Editie Midden-Limburg | Nummer **4** december 2020

Beppie Kraft

**‘Ik wil mensen
weer blij maken’**

Mantelzorger Anne

**‘Ik zorg graag
voor mijn
moeder’**

KBO-er Piet van Eekelen

**Cartamore:
leuk kaartspel
voor jong en oud!**



sterk in
kbo limburg



*December
de tijd
van lichtjes
en mooie
momenten*

Aan het einde van het jaar 2020 wensen wij alle lezers van het KBO ledenmagazine een warme decembermaand toe met oog en aandacht voor elkaar.



www.franciscushospice.nl

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

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:

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 Beppie Kraft
- 7 KBO zoekt Belastinginvullers
- 9 Piet van Eekelen bedacht Cartamore
- 10 Podium Plus Westelijke Mijnstreek
- 12 Jonge mantelzorger Anne
- 15 Op weg naar Kerstmis
- 19 Prijswinnaars rebus

Met corona op weg naar Kerstmis...

Als we op weg gaan naar het einde van het jaar, is dat altijd een beetje mijmerend. Maar dit jaar is alles anders. Ik denk dat iedereen het jaar 2020 maar wat graag achter zich wil laten. En we hopen allemaal dat 2021 nieuwe perspectieven zal bieden. Dat we corona de baas worden, dat we elkaar weer kunnen ontmoeten in de afdelingen, dat onze kinderen en kleinkinderen weer spontaan langs kunnen komen en dat we elkaar weer kunnen omhelzen. Maar voor nu moeten we leven met corona en er samen het beste van maken.

In deze uitgave van senioren Limburg steken allerlei mensen ons een hart onder de riem. Wat dacht u van onze Limburgse nachtegaal Beppie Kraft. Ze mist het optreden enorm en kan niet wachten tot ze weer uit kan vliegen. Toch houdt ze zich dapper staande in deze periode en telt haar zegeningen. Ook Podium Plus in Sittard-Geleen kijkt reikhalzend uit naar het moment dat corona voorbij is. Deze groep actieve senioren begon met een muzikaal initiatief om senioren in een band te laten spelen of te laten zingen. Eerder richtten ze ook al een kookclub en een wandelgroep op. Allemaal met als doel vitaal ouder te worden!

In deze uitgave ook jonge mantelzorger Anne die al 5 jaar voor haar moeder zorgt. Gelukkig is er voor haar ook afleiding in een speciale ontmoetingsgroep voor jonge mantelzorgers. En dan Piet van Eekelen van KBO Molenhoek. Hij bedacht al eerder samen met zijn broer het kaartspel Cartamore, maar heeft nu een versie gemaakt die je alleen kunt spelen. En zo gaan we toch op weg naar het einde van dit weerbarstige jaar. Maar hoe doen we dat? Kiezen we voor feestelijk? Of toch maar niet? Pastoor Marcus Vankan vertelt over zijn liefde voor Sint Nicolaas en erevoorzitter Peter Spronck over hoe het jubileum van zijn KBO Oud-Geleen volledig in het water viel. Toch kijkt hij samen met zijn vrouw Nanny uit naar Kerstmis. Ook Klooster Wittem heeft het nodige te bieden in deze tijd. Dus misschien lukt het toch om er wat van te maken.

Tot slot nog een positief bericht: de Passiespelen gaan komend jaar in elk geval door! Meer daarover in onze volgende uitgave van Senioren Limburg. Laten we voor nu blijven omzien naar elkaar en zo dit jaar positief afsluiten. Ik wens iedereen bijzondere feestdagen en meer dan ooit alvast alle goeds voor het nieuwe jaar!

*Hans Hollanders
Directeur KBO Limburg*

**sterk in
kbo limburg**



Natura Naturans

Martien Steenbakkers
**Natuurgeneeskundig-
Orthomoleculair therapeut**

*de natuur doet wat de
natuur moet doen*

**SLAAPSTOORNISSEN • MAAG EN DARMEN • SPIEREN EN GEWRICHTEN
DOORBLOEDINGSSTOORNISSEN • ACUTE EN CHRONISCHE PIJNEN**

VERGOEDING DOOR ZORGVERZEKERAARS MOGELIJK

Kampweg 11 | 5986 NP Beringe
T 077 307 11 14 | b.g.g. T 06 51 87 37 19
info@natura-naturans.nl | info@msteenbakkers.nl

WWW.NATURA-NATURANS.NL

Nachtegaal Beppie wil weer uitvliegen

Bij Beppie Kraft ben je meteen thuis. De grande dame van het Limburgse lied is niet alleen van nature allerhartelijkst, met een goeie pot koffie is ze voor haar bezoek ook de perfecte gastvrouw. En koffie niet uit een makkelijke, funky machine met blitse knopjes maar gewoon op de ouwerwetse manier gezet. De zangeres die met haar liedjes ieder van ons, tot in de verste uithoeken van de provincie, recht in het hart raakt, zal altijd zichzelf blijven. Ze is zoals ze zingt. Blij en hartelijk, en soms melancholisch met een ingetogen tristesse. Aan de muur in haar woonkamer hangt een sprekende foto van haar in maart 2018 overleden man Pierre en er is die onbenoembare mix van blijheid en verdriet. Afscheid nemen van een grote liefde laat sporen na.

Tijd is als balsem

Beppie heeft een moeilijke periode afgesloten. Tijd is als balsem en rouw vindt uiteindelijk een plek, hoewel het gemis

blijft. Zeker nu corona optreden onmogelijk maakt, schuurt dit gemis. Tussen de mensen en op het podium vindt Beppie Kraft nieuwe energie, niet thuis op de

bank. Zij ziet daarom reikhalzend uit naar meer normale tijden, zonder sociale belemmeringen. De Maastrichtse nachtegaal wil weer graag fluitend uitvliegen en mensen blij maken.

"Pierre drukte me op het hart om vooral te blijven optreden, want het doet de mensen zoveel goed. En hoeveel geluk heb ik ook mogen meemaken. Een prachtig huwelijk met de liefde van mijn leven, 52 jaar lang. Lieve kinderen en kleinkinderen; overwegend een goede gezondheid. Natuurlijk waren onze laatste 13 maanden samen moeilijk, heel dubbel allemaal. Maanden van troost vinden bij elkaar, van elkaar vasthouden.

Maar Pierre was ook intens verdrietig om wie hij allemaal achterliet. Op elke foto zie ik precies aan zijn ogen of hij op dat moment wist van zijn ziekte of niet."

Vol aan de bak

Wie Beppie Kraft heeft zien optreden, weet wat er op het podium gebeurt zodra zij erop stapt. De band met het publiek is er meteen. Wanneer Beppies vuur ontbrandt, vliegen de vonken direct over. Ze is een dankbare artieste die haar zegeningen telt. Al vanaf haar elfde jaar betreedt ze het podium en ook in haar 75e levensjaar zit er - een enkel rimpeltje daargelaten - nog geen sleet op. Altijd gaat ze vol aan de bak. "Daar komen de mensen voor en daar hebben ze recht op. Voor mij is het een onbegrijpelijk geluk dat ik dit kan en mag doen. Wat heb ik toch een fantastisch mooi vak. Ik blijf verwonderd. Maar succes komt niet vanzelf. Ik heb geweldige mensen om mij heen. Tekstdichters en arrangeurs, en de platenmaatschappij en een mooie melodie natuurlijk. Zonder hen ben je nergens."

Alzheimeronderzoek

De zangeres vervult sinds 2010 een belangrijke rol als ambassadeur voor het Alzheimeronderzoekfonds Limburg. "Wanneer ik mijn bekendheid kan inzetten voor dit goede doel, dan beklijft de boodschap misschien beter. Dan brengt mijn bekendheid nog wat voor de maatschappij. Alzheimer houdt me erg bezig. Men denkt dat de ziekte alleen ouderen treft, maar met 40 of 50 kan het je ook overvallen. Zowel alzheimer als dementie moeten weg uit de taboesfeer." Beppie Kraft treedt sinds jaar en dag regelmatig op in verzorgingscentra. Ouderen hebben een aparte plek in haar hart.



De dag na de grootse viering van haar 60-jarig artiestenjubileum en 50-jarig huwelijk met ruim 12.000 bezoekers op het Vrijthof, was het de beurt aan senioren en mensen met een beperking. Het Limburgse bedrijfsleven trok hiervoor ruimhartig de beurs en vanuit de hele provincie reden bussen met liefst 3.500 fans af en aan naar Maastricht. "Het is geweldig wanneer je de reacties zag, ze straalden en 'schunkelden' met hun ogen. Om nooit te vergeten."

Ruwe diamant

Iedereen kent Beppie Kraft van meezingers als "In d'n Hiemel" - "Iech bin zoe verleeft" - "Laot de zon in dien hart" en "De nach is nog zoe laank". Maar Beppie zingt zoveel meer. Neem "V'r leve" op de melodie van een oud Noors volksliedje. De liefhebster van flamenco en fado gaat hier dieper dan de gezelli-

ge artieste. Ze relateert en wijst naar de werkelijke waarde van het leven. Elk gezongen woord komt van onderuit de tenen. Vader Sjeng Kraft, beroepsmusicus en toegewijd mentor in haar beginjaren, heeft zijn dochter de kneepjes van het vak bijgebracht. Hij hielp een bakvis van 11 jaar op weg om haar muzikaliteit te ontwikkelen en te verfijnen. De ruwe diamant doorliep die leerschool met glans. Pa leerde de jonge Beppie ook de praktische facetten van het artiestenleven. Veilig thuiskomen bijvoorbeeld. "Daank Zjezeke (de kleine Jezus) edere kier meh opnuij" klonk het dan in onvervalst Maastrichts. In d'n hiemel waken nu Zjezeke en meerdere paar ogen over haar. De nachtegaal moet nog maar lang blijven doorzingen.



'Zowel alzheimer als dementie moeten weg uit de taboesfeer'

'Daank Zjezeke edere kier meh opnuij'

'Voor mij is het een onbegrijpelijk geluk dat ik dit kan en mag doen.'

Nu zeer voordelig proeven!

Thuis uit eten!

Met de heerlijke maaltijden van **apetito** is het alsof u thuis uit eten gaat! Lekker voor uzelf óf voor degene voor wie u zorgt natuurlijk.

Ontdek nu extra aantrekkelijk het gemak van onze maaltijdservice en **probeer 5 maaltijden voor slechts € 19,95!**

apetito bezorgt vriesverse maaltijden aan huis zonder kosten en verplichtingen maar mét vaste chauffeurs zodat u altijd een vertrouwd gezicht aan uw deur heeft! **Leden van KBO-PCOB krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.**

Slechts € 3,99 per maaltijd!

Wilt u meer informatie of bestellen?
Ga naar **apetito-shop.nl/proefpakket** of bel gratis **0800 - 023 29 75** (ma-vr 08.00-18.00 u)
Vermeld bij uw bestelling actiecode: **202-KBOPCOB1220**

apetito

Wij wensen u alvast smakelijk eten!

*Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 28 februari 2021. Kijk voor de overige actievoorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket appetito behoudt zich het recht voor om de samenstelling van het proefpakket tussentijds te wijzigen.

TEKST JOAN RAAIJMAKERS EN BEN UBACHS FOTO HUIJB CORSTJENS



Word belastinginvuller bij de KBO!

Fiscalist Jan Caris weet als geen ander wat de toegevoegde waarde van dit werk is: "Elk bezoek kost natuurlijk even tijd, maar koffie en gebak staan bijna overal klaar. En hoe prettig is het niet om één maal per jaar zo'n sociaal contact te hebben. Mensen zijn blij ons te zien en buiten de aangifte, die feitelijk weinig tijd kost, wordt er over zoveel meer gepraat. Het goede gevoel dat je eraan overhoudt, is onbetaalbaar."

De belastingaangifte. Voor sommige mensen een fluitje van een cent, maar voor veel mensen een jaarlijks terugkerend stressproject. Ze weten er vaak niet goed raad mee en al helemaal niet met de digitale aangifte. In die tweede groep ook de nodige senioren. Gelukkig zijn er ook senioren die er wel goed in zijn en andere senioren er graag bij helpen. De KBO biedt dan ook al jarenlang de belastingservice. Goed opgeleide vrijwilligers komen aan huis, coronaproof uiteraard, en vullen dan samen de aangifte in. Ruim 4.000 KBO-leden maken er elk jaar dankbaar gebruik van.

MAAR... WE HEBBEN LANG NIET IN ALLE REGIO'S VOLDOENDE BELASTINGINVULLERS. NIEUWE BELASTINGINVULLERS ZIJN DAN OOK MEER DAN WELKOM!

Wat verwachten we van onze belastinginvullers?

Dat ze digitaal vaardig zijn uiteraard, maar ook ervaring hebben met het invullen van belastingaangiftes. Daarnaast kennis van de fiscale wetgeving en van de zorg- en huurtoeslag. We bieden deze service namelijk aan senioren met een jaarinkomen van maximaal €35.000 (alleenstaanden) €50.000 (echtparen/samenwonenden). We verwachten van onze belastinginvullers dat ze minimaal 20 aangiftes per jaar kunnen verzorgen. Uiteraard zijn integri-

teit, zorgvuldigheid, geduld en begrip van belang. Maar ook enthousiasme voor en interesse in de ontwikkelingen op belastinggebied.

Wat biedt de KBO de belastinginvullers?

Zinvol en boeiend vrijwilligerswerk dat door de ontvangers daarvan zeer op prijs wordt gesteld. We zorgen ook voor bijscholing en themadagen en er zijn fiscalisten beschikbaar om waar nodig de belastinginvullers te ondersteunen.

De belastinginvullers worden via de KBO-afdelingen ingezet.

Voldoende basiskennis van fiscale wetgeving om belastingaangiften voor onze doelgroep te verzorgen? Aarzelen dan niet en word ook belastinginvuller bij de KBO!

Het project wordt gecoördineerd door KBO Limburg. Het KBO-bureau verleent administratieve ondersteuning en doet het regelwerk voor de jaarlijkse bijscholing van de belastinginvullers in januari. Interesse in dit waardevolle vrijwilligerswerk? Bel of mail met KBO Limburg 0475-381740 info@kbolimburg.nl

NB Vanwege de coronamaatregelen werken onze medewerkers grotendeels thuis. Spreek bij geen gehoor de voicemail in dan bellen we zo snel mogelijk terug.

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



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

verse maaltijden aan huis

OOK VOOR NATRIUMARM
EN GEMALEN VOEDING

- kant en klaar: alleen opwarmen
- gratis bezorging aan huis v.a. € 15,-
- geen verplichtingen/abonnement

EXTRA:
BOODSCHAPPEN
DIENST

allesmaken

verse maaltijden aan huis

BEKIJK ONS AANBOD OP WWW.ALLE-SMAKEN.NL OF BEL 045-5284012



Bedacht door KBO-er Piet van Eekelen

Cartamore: leuk en spannend kaartspel voor jong en oud(er)!

Nederland is weer in de ban van de spelletjes. Dat is in elk geval een positieve opbrengst van deze coronatijd. Piet van Eekelen, lid van KBO Molenhoek, bedacht samen met zijn jongere broer, een fervent bridger, het kaartspel Cartamore. Een leuk en spannend spel voor jong en oud(er). Met de feestdagen op komst echt een aanrader!



Kleindochter Bouke speelt graag Cartamore met opa Piet!

Waar gaat het om? Zoals bij veel kaartspellen moeten er rijtjes worden verzameld. Rijtjes van ruiten, klaveren, harten en schoppen, oplopend in waarde. Die rijtjes staan in een houten blok met sleuven. Erg prettig, want dat is overzichtelijk en je hoeft de kaarten niet vast te houden. Voor senioren, maar zeker ook voor kleinkinderen is dat heel handig! Het is mogelijk om één spelletje te spelen, maar er kan ook met een scorelijst worden gespeeld. Dan kan dit spel beslist een mooie manier zijn, om een middag of avond gezellig door te brengen. Als u alleen bent, kunt u het spel ook alléén spelen. Ook daar is een instructie voor.

Mooie uitvoering

Het spel ziet er verzorgd uit, met mooie houten kaartenblokken. Het is er in een versie voor 1 persoon

(€ 15,-) en een versie voor twee personen (€25,-). De luxe uitvoering, in het houten kistje, kost €35,-. De prijzen zijn inclusief verzendkosten. Er zitten ook duidelijke instructies bij voor de diverse spelmogelijkheden. Uiteraard kan de versie voor twee personen, ook door twee personen alleen gespeeld worden! Bestellen kan via p.eekelen39@gmail.com.

Piet van Eekelen, ook senior, is beslist niet uit op winstbejag. "Mijn doel met dit spel is om ouderen, maar ook anderen, gewoon een leuk spel te bieden. Een spel dat je alleen kunt spelen maar ook heel goed met een kleinkind. Ze leren er spelenderwijs tellen mee en de verschillende kleuren en vormen van het kaartspel. Mijn kleindochter is er al echt goed in!" Als mensen in de omgeving van Mook/Molenhoek het spel bestellen, wordt het door Piet ook nog gratis thuisbezorgd!



'Vitaminen om vitaal oud te worden'

De bestuursleden, Wil Boumans en Ton Huijsmans, vertellen vol enthousiasme over Podium Plus. Wil kijkt met plezier terug naar de start. "We hadden het in onze vriendengroep vaak over gezond en vitaal ouder worden. Naast een goede gezondheid en een zeker inkomen zijn ook sociale contacten onmisbaar. Daarom hebben we een aantal jaren geleden een wandelgroep en een kookclub opgericht." Later ontstond het idee om ook iets te gaan doen met muziek.

Omdat beiden vroeger in een band speelden, leek het hen leuk jonge senioren samen te brengen die ook weer muziek wilden maken. Zo ontstond 'Join the Band' en weer wat later Popkoor 50+. "We hadden de Amerikaanse documentaire 'Young at heart' gezien, over een dirigent die met 80-jarigen popsongs instudeert. Dat leek ons wel wat. Twee jaar geleden zijn we gestart met Popkoor 50+. Op de eerste bijeenkomst kwamen al 90 senioren af tussen 50 en 80 jaar. Na een artikel in De Limburger kwamen er nog eens 60 mensen bij. Maar met 150 mensen tegelijk zingen gaat niet. We hebben twee groepen van elk 55 koorleden samengesteld. De rest kwam helaas op de wachtlijst. We vonden een zangpedagoge bereid om te dirigeren en zijn gestart met wekelijks repeteren." Het repertoire is muziek uit de eigen jeugd of Popsongs van vroeger. De meeste zangers en zangeressen kennen de teksten nog en zingen delen ervan zelfs uit hun hoofd. In de workshops onder leiding van de zangpedagoge wordt de zangtechniek verfijnd. "Een van de koorleden dacht echt dat ze een altstem had, maar door de aanwijzingen van

de dirigente kan ze nu meezingen met de sopranen!" Voordat corona een streep door de rekening haalde, werd elke week een uur per groep geoefend in Theater Karroessel in Geleen. Nu gaat dat even niet. Heel jammer vinden Ton en Wil, natuurlijk vooral ook vanwege de sociale component. "Na de repetitie is er voor elke groep een kopje koffie. Dat is altijd gezellig en er groeien vriendschappen."

Join The Band

Inmiddels zijn er vier bands en daar-in spelen senioren of beter gezegd medioren vanaf 50 jaar, die vroeger een instrument bespeelden of in een band zaten. Nu ze weer samen komen met anderen laait het enthousiasme opnieuw op. "Vanwege corona zijn alle bands nu gestopt met repeteren. Ook vier workshops, die in de startblokken stonden, komen er voorlopig niet. We durven het even niet aan. We moeten kijken hoe corona zich ontwikkelt. Maar iedere oudere, die het leuk vindt om straks mee te doen, is welkom. We gaan ook het seniorenorkest 'Out of the Box' van Artamuse nieuw leven inblazen." De stichting zoekt daarvoor muzikanten, die in fanfares gespeeld

hebben of 'spasskapellen'. Het muzikaal niveau komt niet op de eerste plaats. Het gaat om het plezier in het samen muziek maken. Repeteren is daarbij leuk, maar optreden is nog veel leuker. "Daarom maken we afspraken met verhuurders van zalen of cafés, waar gerepeteerd kan worden. Met een aangepaste huur willen we dan een of twee keer per jaar aldaar optreden. Zo snijdt het mes aan twee kanten."

De leden betalen alleen voor de workshops en de repetities, zodat de financiële drempel zo laag mogelijk is. De stichting financiert de overige kosten van bijvoorbeeld apparatuur en overhead met sponsorgelden en subsidies. Naast het 'Popkoor 50+' en 'Join the Band' is er een activiteitencommissie die regelmatig sociale activiteiten organiseert zoals samen wandelen, fietsen, samen naar theater of bioscoop. Zo wil de stichting het onderlinge contact tussen de leden bevorderen. Zo biedt Podium Plus allerlei mogelijkheden om samen vitaal ouder te worden!

Stichting Podium Plus Westelijke Mijnstreek Een podium voor 50+ muzikanten, zangers en muziekliefhebbers

In 2018 sloegen vijf muziekvrienden de handen in elkaar om een aantal activiteiten te organiseren voor leeftijdsgenoten van 50 jaar en ouder. De gedachte was: samen gelukkig, gezond en vitaal ouder worden.

"Samen zijn, actief en/of passief meedoen, genieten, nieuwe uitdagingen aangaan, leuke dingen meemaken, andere leeftijdsgenoten leren kennen"; allemaal aspecten die ongetwijfeld bijdragen aan welzijn en een vitaal en gelukkig leven!

Popkoor 50 +

Voor mensen die van zingen houden! Ook al zing je misschien niet als Maria Callas of Andrea Bocelli...zingen is geweldig, zeker als je dat met anderen kunt doen. Elke dinsdagmiddag wordt er van 13.45 tot 14.45 uur of van 15.00 tot 16.00 uur gezongen in Theater Karroessel in Geleen. Nu dus even niet vanwege corona, maar zodra het weer kan, gaan we weer van start. Kijk op de website voor de actuele situatie.

'Join the Band'

Voor muzikanten die bijvoorbeeld vroeger muziek hebben gemaakt of gezongen hebben en er echt weer zin in hebben. Voor wie graag samen met anderen spelen in een (pop)band, onder begeleiding van een professionele bandcoach en natuurlijk graag op de Bühne staan. Wil je in een workshop 12 keer oefenen o.l.v een coach? Of wil je meteen met anderen in een band gaan spelen zonder bandcoach? Dan: Join the Band!

Voor meer informatie en de actuele situatie:
<https://www.podiumplus-wm.nl/doe-je-mee>

'Op de eerste bijeenkomst kwamen al 90 senioren af tussen 50 en 80 jaar'



v.l.n.r. Penningmeester Ton Huijsmans, voorzitter Wil Boumans en secretaris Loes Caessens.

'Een van de koorleden dacht echt dat ze een altstem had, maar kan nu meezingen met de sopranen!'



‘Waar verandert helpen in echt zorg bieden?’

In oktober was de Week van de Jonge Mantelzorger. Een week waarin deze doelgroep centraal stond met activiteiten in het hele land. “Begrip en ondersteuning voor de jonge mantelzorger is van groot belang,” vindt Fleur Zijlstra, beleidsmedewerker Maatschappelijke Ontwikkeling in Landgraaf. “De aandacht, die kinderen en jongeren krijgen, vergroot de kans om gezond en krachtig op te groeien. Velen hebben niet door, dat ze mantelzorger zijn. Het gaat verder als een keer een wasje draaien of de tafel dekken. Het is die zorg, die het normale overstijgt. Maar waar houdt het normale helpen op en begint de zorgsituatie? Dat is lastig aan te geven.”

Amiée Laurence, jongerenwerker bij JenS (Jong en Sterk), herkent dit ook bij de jongeren op school of in het buurtwerk. “Als je opgroeit met een ouder in een rolstoel, dan is het voor dat kind de normaalste zaak van de wereld. Het weet niet beter. De jonge mantelzorger zorgt voor iemand of heeft zorgen om iemand. Als moeder ziek is dan is het toch normaal, dat je helpt en bijvoorbeeld de wasmand naar boven brengt. Maar als het voor een langdurige periode is, meer dan drie, vier maanden, dan hebben we het niet meer over ondersteunen maar over mantelzorg. Het is goed om dit bespreekbaar te maken. We hebben een groepje van kinderen tussen

de 9 en 12 jaar die elkaar maandelijks ontmoeten en die van elkaar weten, dat ze jonge mantelzorgers zijn. Zij ondernemen samen leuke activiteiten en praten er heel open over hoe het is om een jonge mantelzorger te zijn. Wij zorgen voor voldoende privacy. Daarnaast is er iedere 3e vrijdagavond van de maand een treffen voor jonge mantelzorgers tot en met 18 jaar in jongerenhome de Basement.

Jonge mantelzorgers lopen een verhoogd risico in een sociaal isolement te komen. Er zijn gezinnen, die nooit met vakantie gaan. Vanwege ziekte van een van de ouders of wellicht ook het gebrek aan financiële midde-

len. Daardoor missen deze kinderen dingen die andere kinderen vaak wel beleven. Kinderen willen hun ouders ontlasten. In een normale situatie zou een kind, dat gepest wordt of vervelende dingen mee heeft gemaakt er thuis over willen praten. Maar jonge mantelzorgers denken: laat maar zitten: mama heeft het al zo moeilijk.”

Gastlessen

Vanuit het team van JenS wordt voorlichting gegeven op de basisscholen aan leerkrachten, kinderen en ouders. Het doel is tweeledig: de bekendheid rondom het thema jonge mantelzorgers vergroten en de jonge mantelzorgers in beeld krijgen. Onder-

wijzers valt niet te verwijten, dat ze iets niet weten, omdat ouders of kinderen er vaak niet over praten. Daarom geeft JenS gastlessen. De lessen worden vooraf besproken met de leerkrachten, die soms verbaasd reageren: ‘bij mij in de klas zitten geen jonge mantelzorgers.’ Tijdens de gastlessen komen ze er dan achter dat zich 3 of 4 kinderen melden. Het steunpunt mantelzorg kijkt naar de volledige gezinssituatie. Niet alleen naar het kind maar ook naar de volwassene. Misschien om vader en dochter een paar uurtjes iets leuks te laten ondernemen. Het Mantelzorgcompliment in de vorm van een geldbedrag en een cadeaubon voor een bezoek aan een theater is er voor de volwassenen en voor de jonge mantelzorger.

Anne

Anne is 12 jaar en zorgt al 5 jaar voor haar zieke moeder. Omdat haar moeder een ziekte in haar rug heeft, kan zij moeilijk bewegen en is gauw moe. Ze moet veel gaan liggen en kan slecht tegen drukte. Soms wil Anne vertellen wat ze op school heeft meegemaakt, maar houdt ze zich in, omdat ze merkt dat het voor haar moeder al snel te druk is. Anne helpt met kleine dingen, zoals het aanreiken van voorwerpen of het dragen van zware spullen. Soms met koken en de tafel dekken. Dat vindt ze heel normaal en doet ze graag voor haar moeder. Op vakantie gaan, kan alleen maar voor korte tijd in Nederland. Maar dat vindt ze niet erg. “Een tijdje geleden heeft mama me opgegeven voor de ontmoetingsgroep in het jeugdhoe Basement. Een paar dagen later kwam Amiée in onze klas vertellen over jonge mantelzorgers en dat daar een project voor is in Landgraaf. Nu ontmoet ik een paar keer per maand

kinderen die hetzelfde meemaken als ik. Daar kunnen we met elkaar over praten. Samen kunnen we dan ook leuke dingen doen in het jeugdhoe.”

Op het eind van het gesprek is er voor Anne nog een verrassing. In de week van de jonge mantelzorgers kon ze niet naar het jeugdhoe komen en miste ze het mantelzorgcompliment. Dat krijgt ze alsnog. Anne vindt het prachtig en ze is er - terecht - erg trots op.

**DE IDEALE
MANTELZORGER**

**JE KUNT 'M
ZOMAAR
PLOTSELING
ZIJN**

Loesje

*‘Als je moeder ziek is,
is het toch normaal
dat je helpt?’*



*‘In mijn klas zitten geen
jonge mantelzorgers.’
(denken leerkrachten vaak)*



*‘In de ontmoetingsgroep kunnen we met elkaar
praten, maar samen ook leuke dingen doen’*



Ik help met...

... een bezoekje... een klusje,
... de administratie... vervoer!

Ik ben een Maatje op Maat

Ik zoek hulp bij...

... een bezoekje... een klusje,
... de administratie... vervoer!

Ik zoek een Maatje op Maat



**Word jij ook Maatje?
Of kun je een Maatje gebruiken?**

Mail naar **maatjeopmaat@welkom.nu**

Het coronavirus lijkt ook de maand december te gaan bepalen. Misschien geen prettig vooruitzicht, maar mogelijk toch ook een uitdaging om te kijken wat wel kan. Pastoor Marcus Vankan vertelt over zijn speciale band met Sint Nicolaas. Erevoorzitter Peter Spronck en echtgenote Nanny gaan opgewekt de keuken in en Nan Paffen van Klooster Wittem roept op tot bezinning. Zo steekt de redactie van Senioren Limburg alle lezers graag een hart onder de riem op weg naar Kerstmis en het nieuwe jaar.

PASTOOR MARCUS VANKAN

TEKST EN FOTO BEN UBACHS

De herder en de Sint

Op weg naar Kerstmis en 2021

Vanuit Heythuysen heeft Marcus Vankan de pastorale zorg over nog vier andere kerkdorpen in de gemeentes Leudal en Nederweert. Vanaf zijn komst in 2012 draagt hij al zijn parochianen een meer dan warm hart toe, en die genegenheid is wederzijds. Maar de pastoor der mensen heeft een moeilijk jaar achter de rug. Te vaak heeft hij aan het sterfbed van een parochiaan moeten staan. Alleen of slechts met een verpleegkundige naast zich. De coronamaanden lieten bij deze priester die zo van de lach houdt, hun sporen na.

Pastoor Vankan deed na maandenlange confrontatie in de frontlinie noodgedwongen een stap terug. Een periode van bezinning, van de natuur herontdekken, brak aan. Back to basic. Marcus Vankan, de toegewijde herder, was met zoveel goede parochianen nooit alleen. En Sint Nicolaas, niet toevallig de naamgever van zijn parochie, was als vanouds een goede vriend die nooit van zijn zijde week. De Goedheiligman heeft zeker niet alleen kinderen in zijn gouden boek staan. De herder en de Sint zijn namelijk onafscheidelijke vrienden.



Energie halen

De voorkamer van de pastorie oogt als een klein Sinterklaasmuseum. Als fervente supporter van jongs af aan heeft pastoor Vankan het rond Sinterklaastijd extra druk. Ook nu weer. De boodschap van de oude bisschop uit Myra gebruikt hij als metafoor binnen zijn parochieel werk. De afgelopen periode heeft Marcus Vankan de laatste hand gelegd aan een boek van 170 pagina's vol legendes, verhalen en gebruiken over de bebaarde kindervriend. "Dat heeft de accu helpen opladen en de geschiedenis van Sinterklaas blijft zo levendig. Uit leuke dingen haal je energie vandaan. Het virus heeft er overal hard ingehakt en dat raakte me enorm. We werden zo

verschrikkelijk beperkt in onze menselijke contacten. En je wilt toch naar de mensen toe, de pastorie is geen bunker."

Vankan kijkt nu verlangend vooruit naar de blauwe luchten van 2021. "Na carnaval van dit jaar begon als het ware één lange Aswoensdag. Maar je gaat zoeken naar wegen om de mensen te bereiken. Daarin is ook de kerk creatiever geworden. De kerk vervult zeker een rol in deze moeilijke tijd. Geloof geeft houvast en bovendien hebben mensen ook behoefte aan rituelen. Bijvoorbeeld een 'bougie' branden bij Us leef Vruike (de Onze-Lieve-Vrouwe basiliek in Maastricht) geeft altijd licht en warmte."

Ook in coronatijd pleisterplaats voor de ziel

Klooster Wittem is een veelzijdige plek voor pastoraat en christelijke inspiratie en het biedt mensen, in een breed spectrum van religieuze en culturele activiteiten, gelegenheid om in contact te komen met de christelijke traditie. Daarnaast zijn kerk en kapelruimte een plaats van stilte, gebed en inkeer.

Nan Paffen, pastor voor bedevaart en pelgrimage, is bezorgd over de toekomst van het pelgrimsoord. Ook hier is de vraag, wat wel of niet mogelijk is. De pelgrimage is teruggelopen, want grote groepen wandelaars zijn niet meer geoorloofd. Vieringen in de kerk of kapel zijn maar beperkt mogelijk. Toch blijft Nan positief. Ze is verheugd over de enorme creativiteit van de bezoekers aan klooster Wittem. Veel mensen komen nu individueel of met partners te voet naar Wittem om bij Gerardus een kaarsje op te steken of een goed moment voor stilte en gebed te vinden. Tijdens rondleidingen ontmoet ze mensen, die positief blijven zoeken naar momenten van innerlijke rust. En omdat de groepen kleiner zijn, is er meer persoonlijk contact. Nan hoopt dat mensen blijven zoeken naar lichtpuntjes voor de ziel. Iets voor een

ander doen of betekenen is daarbij belangrijk.

Durf te vragen

‘Durf te vragen,’ zegt Nan, ‘al is dat moeilijk. Zelf ga ik me toeleggen op het bewuster beleven van rituelen in de adventtijd. Ik ga meedoen aan de oproep van de Redemptoristen uit Gent, gericht aan alle jongeren. Ik niet echt meer ‘een jongere’, toch ga ik dertig dagen achter elkaar, elke dag vijf minuten aan bezinning doen en een daad van goedheid volbrengen. Ik nodig eenieder uit, in voorbereiding op de kerst, hetzelfde te doen.

Kerstmis in coronatijd is per definitie anders en onzekerder. Het blijft kof-fiedik kijken over wat nog mogelijk is. Klooster Wittem wil ook nu een pleisterplaats voor mensen zijn. Er zijn

liturgische vieringen, die deels ook via de website worden gestreamd. Kerk en kapellen zijn zeven dagen in de week open voor gebed en bezinning, een moment van stilte of om een kaarsje op te steken. Op zondag 13 december is er een adventstocht in de omgeving van het klooster, met bezinningsmomenten onderweg. Op zondag 20 december een inloopconcert tussen 14.00-16.00 uur, waarbij muziek wordt afgewisseld met tekst. Ook de tuin is in deze periode sfeervol aangekleed met wellicht ook nog wat activiteiten.’ Elke week is een spirituele film te zien op de site en kunnen kaarsjes besteld worden, die de medewerkers in de kapellen ontsteken of die virtueel via de website ontstoken kunnen worden. Kijk voor de actuele informatie op: www.kloosterwittem.nl.



Dit jaar had hét jaar moeten worden voor KBO Oud-Geleen met de viering van het 60-jarig bestaan. Voorzitter, en erevoorzitter van KBO Limburg, Peter Spronck steekt zijn teleurstelling niet onder stoelen of banken. “We hadden echt een prachtig programma in elkaar gezet met mooie uitstapjes, een feestavond, samen uit eten na een bezoek aan de Passiespelen, maar helaas... En toen we weer voorzichtig konden opstarten, de jaarvergadering gepland met een mooi optreden en de kerstviering gesplitst in twee groepen.” Maar helaas. Ook die plannen liggen inmiddels in de prullenbak.

‘Toch de schwung erin houden’

Tja en nu? “Niet bij de pakken neerzitten. We hebben met het bestuur toch weer een programma voor 2021 in elkaar gezet. Met veel buitenactiviteiten, zodat er hopelijk toch veel door kan gaan. Op 28 november is er een wandeling gepland. Mijn vrouw Nanny en ik gaan dan voor de catering zorgen. We proberen toch de schwung erin te houden!”

Samen

Peter is normaal gesproken best een ‘vergadertijger’, maar ook dat was er vanaf half maart niet meer bij. Toch kwam dat wel goed uit. “Vlak voor de eerste coronagolf kreeg ik een nieuwe knie, daardoor was ik ‘verplicht’ om veel te wandelen. Dat hebben Nanny en ik nu veel samen gedaan. Daarbij hebben we ons gerealiseerd hoe blij we mogen zijn dat we samen zijn. We kunnen ook naar onze kinderen en zij naar ons. Heel belangrijk, hoewel ik het knuffelen met de kinderen wel echt mis. Ons sociale leven ligt grotendeels stil, geen theaterbezoeken, niet uit eten. Televisie vinden we niet echt boei-

end, maar we luisteren samen nu wel veel klassieke muziek. Ook dat doet ons goed.”

Kerstmis

En dan op weg naar Kerstmis. Gaat dat wat worden? Het antwoord op deze vraag is helder: “Zeker, hoewel het heel anders zal zijn dan we hadden gepland. We zouden namelijk eind van het jaar naar Australië gaan en de jaarwisseling in Sydney beleven. Dat gaat uiteraard niet door. Maar we gaan wel echt kerstmis vieren. We maken altijd het nodige werk van de versiering en dat doen we dit jaar ook. En uiteraard lekker koken, dat is echt onze hobby. We staan zeker twee dagen in de keuken samen, heerlijk is dat! En dan natuurlijk mooie wijnen erbij want ook daar houden we van.”

De stemming tijdens het gesprek is helemaal omgeslagen, geen somberheid meer te bespeuren. “We kijken gewoon steeds wat wel verantwoord kan en dan maken we er samen wat van.”





Hoorzorg is maatwerk

Goed kunnen horen is belangrijk om actief te kunnen deelnemen aan de samenleving. Goed kunnen communiceren is van onschatbare waarde.

Als zelfstandige audicien in uw regio begrijpen wij dat. Voor ons is hoorzorg echt maatwerk en daar nemen wij dan ook de tijd voor om te zorgen dat onze cliënten een passende hooroplossing krijgen die het weer beter kunnen horen echt ondersteunt.

Heeft u twijfels over de kwaliteit van uw gehoor?
Maak een afspraak in onze nieuwe speciaalzaak.

Wij staan voor u klaar.

Voor wie niet naar de winkel durft te komen vanwege het covid-19 virus of niet kan komen door beperkingen, hebben wij nu ook een **Audicien aan Huis service**.



Oorzaak Hoorkliniek

Brugstraat 11
6031 EE Nederweert
Tel: 0495 - 586 506

Audicien aan Huis service
Tel: 06 - 578 707 01

Mail: info@oorzaakhoorkliniek.nl | Web: www.oorzaakhoorkliniek.nl

Prijswinnaars Week tegen Eenzaamheid

In senioren Limburg van oktober stond een prijsvraag in het kader van de 'Week tegen Eenzaamheid'. De oplossing van de rebus: 'Samen tegen eenzaamheid, aandacht voor elkaar'. Er zijn heel veel goede oplossingen binnengekomen, zowel via de mail als ook telefonisch en per post. Alle deelnemers hartelijk dank daarvoor.

Uit alle goede oplossingen zijn voor de regio's Noord-, Midden- en Zuid-Limburg elk drie winnaars geselecteerd. De winnaars in Noord-Limburg zijn B. Walter uit Leunen, Gerda Steegh uit Wellerlooi en Marian Kerkhofs uit Baarlo. In Midden-Limburg zijn dat Annie Schonkeren uit Stramproy, M. Wayen uit Horn en Ria Stakenburg uit Heythuysen. In Zuid-Limburg tenslotte Bella Simenon uit Stein, Jose Beckers uit Geleen en mevrouw Lemmerling uit Margraten. Zij hebben allemaal een lunch voor twee personen gewonnen!

Samen met de twee andere prijswinnaars uit de regio (Noord, Midden of Zuid) en hun introducees en Guus van Egdom, projectleider 'Samen tegen eenzaamheid', gaan de winnaars lunchen in de regio en samen in gesprek over wat hen als senioren zoal bezighoudt. Dat vraagt nog wel even geduld vanwege de huidige coronamaatregelen. Maar zodra het kan en verantwoord is gaan we de lunches organiseren. Alvast een tip voor de prijswinnaars: neem iemand mee die wel wat positieve aandacht kan gebruiken!

Alle prijswinnaars van harte proficiat!

Inventarisatie projecten en initiatieven

In de strijd tegen eenzaamheid zien we veel initiatieven van allerlei organisaties en burgers. Wat ontbreekt is een totaaloverzicht. Daarom is er een vragenlijst ontwikkeld om deze projecten en initiatieven te inventariseren en te verwerken in een toegankelijk overzicht.

De vragenlijst is te vinden op <https://kbolimburg.nl/samen-tegen-eenzaamheid-inventarisatie/>

Samen op weg naar 2021

Het einde van het jaar is in zicht. We gaan op weg naar Kerstmis en naar 2021.

We laten een ingewikkeld, moeilijk en voor veel mensen ook pijnlijk jaar achter ons. Corona, Covid 19, hield en houdt ons in zijn greep. Zeker ook onze KBO-afdelingen. Toch is er heel veel gedaan om elkaar door deze moeilijke tijd heen te helpen. Dat is de KBO, omzien naar elkaar, ook in moeilijke tijden. Daar zijn we trots op!

Ondertussen is er ook in 'Roermond', veelal vanuit thuis, stevig doorgewerkt. Het project Samen tegen eenzaamheid ging van start, we hielden een belronde langs alle afdelingen, er kwam een nieuwe nieuwsbrief en een nieuw beleidsplan. Uiteraard met inbreng van de afdelingen. En ook de landelijke ontwikkelingen binnen de KBO zijn dit jaar gelukkig ten goede gekeerd.

Samen gaan we nu op weg naar 2021 en hopen op betere tijden.

We denken aan de mensen die ziek werden, en aan de mensen die zijn overleden, ook binnen onze KBO. We wensen iedereen die daar verdriet van heeft heel veel sterkte.

We wensen u, samen met de mensen die u lief zijn, een warme kerst. Veel dank voor alle inzet en omzien naar elkaar. Samen gaan we met goede moed het nieuwe jaar tegemoet!

Bondsbestuur en medewerkers KBO Limburg

Bereid je voor op het jaar 2021

En profiteer van extra voordelen op uw zorgverzekering bij VGZ en neem nog even een relaxmoment!



Goede zorg. Niemand kan zonder. Maar hoe moet dat, nu er te weinig personeel is en de kosten blijven stijgen? Daar wil VGZ samen met u iets aan doen. Zodat ook onze kinderen en kleinkinderen zeker zijn van goede zorg.

Met hart voor zinnige zorg

VGZ zet zich samen met zorgverleners al jaren in voor betere zorg tegen lagere kosten. Onze aanpak: door slimme ideeën van deze zorgverleners op steeds meer plekken door te voeren. Denk aan meer tijd voor de patiënt. Of aan digitale oplossingen waardoor u beter behandeld wordt.

Wat doen we voor u? Door voor VGZ te kiezen steunt u deze aanpak. En bent u goed verzekerd. Met de aanvullende verzekering VGZ Zorgt via Groene Kruis Ledenorganisatie heeft u:

- Korting op de premie
- Extra ruime vergoedingen voor fysiotherapie en preventie
- Extra ruime vergoedingen voor zorg van een naaste
- Ruime vergoedingen voor alternatieve zorg
- Vergoeding van uw lidmaatschap bij Groene Kruis Ledenorganisatie t.w.v. €14,95

**Gratis lid-
maatschap**
bij een aanvullende
verzekering van
VGZ Zorgt!

VGZ heeft geen medische selectie. U bent altijd welkom. Kijk voor alle voordelen op www.vgz.nl/gkl.

Nog geen lid? Via www.groenekruisleden.nl/lid kunt u eenvoudig lid worden en direct profiteren van alle voordelen. Bij Groene Kruis Ledenorganisatie bent u met het gehele gezin lid. De voordelen bij VGZ gelden dan ook voor alle inwonende gezinsleden.



leden
organisatie



Met hart voor zinnige zorg

Gun uzelf in de laatste paar weken van 2020 nog wat ontspanning bij Thermae 2000

Samen met Thermae 2000 organiseren wij van 7 december tot en met 13 december 2020 de Groene Kruis Relaxdagen. U kunt op een van deze dagen een dagje ontspannen en genieten voor maar €22,50 p.p. (i.p.v. €45,-). U mag ook een introducee meenemen.

Op deze dag kunt u lekker plonsen in de warme thermale baden met water uit eigen bron, bubbelen in de whirlpools en ontspannen in de vele sauna's en stoombaden.

Ook kunt u deelnemen aan de gratis aangeboden activiteiten. Van drijfsessies in het bijzondere thermale water tot extra sensatie in de stomende sauna's. U kunt ook kiezen voor een extra activiteit zoals heerlijk ontspannen op de shiatsu massagestoel of een workshop Thee Ritueel of Start 2 Yoga.

Reserveren? Reserveren voor de Groene Kruis Relaxdagen kan online via www.thermae.nl/vouchercodes en telefonisch via 043-609 2000. De kortingscode is Groene20Kruis.

