

Senioren Limburg

Editie Midden-Limburg | Nummer **2** juli/augustus 2021

Benoit Wesly

**‘Het leven
is een
rollercoaster’**

Simone Gerono (MBvO)

**‘Lesgever
is de spil’**

Marketeers Dick en Jasper

**‘KBO laat nu
te veel liggen’**



sterk in
kbo *limburg*

NU OOK IN WEERT

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

LEKKERE EN GEZONDE MAALTIJDEN AAN HUIS

KOUD

Verse maaltijden aan huis

Boodschappen

Gratis bezorging door vrijwilligers

Tijd voor een praatje

Laagste prijsgarantie

Eens proberen?

Wilt u eens vrijblijvend een maaltijd proeven?

Bel voor meer informatie naar:

0478 745 074

www.demaaltijdservice.nl

info@demaaltijdservice.nl

LEVENSTESTAMENT EN/OF 'GEWOON' TESTAMENT?

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

Testament

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

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

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

Levenstestament

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

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

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

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

Uw notaris in Roermond

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

Uw notaris in Heythuysen

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



www.vanheckehouben.nl

Contact / Colofon

Senioren Limburg

Uitgever

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

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

Vormgeving: Romeo Delta
Acquisitie en coördinatie:
René Doppen en Daniël Schmitz.

Redactie

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

Fotografie

Huib Corstjens 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.



KBO Sterk in Limburg

De KBO: grootste seniorenvereniging van Limburg en Nederland!

Wat wil de KBO voor senioren?

GELUKKIG OUDER WORDEN: met elkaar en voor elkaar. Samen leven, met elkaar en met elke andere groep in onze samenleving.

WONEN EN ZORG: een goede woon- en leefomgeving, met zorg en middenin de samenleving.

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID:
omzien naar elkaar, zodat niemand
eenzaam hoeft te zijn.

POSITIEVE GEZONDHEID: focus op wat wel kan
en zorgen dat je van betekenis bent en blijft.

VERNIEUWING EN ONTWIKKELING: een leven lang blijven
ontwikkelen, iets nieuws leren of zinvol vrijwilligerswerk doen.

VERBINDING: in de wijk, met andere generaties,
met oog voor diversiteit en inclusiviteit.



Meer weten? Vraag ons beleidsplan aan info@kbolimburg.nl

Voor de prijs van een kopje koffie per maand biedt de KBO tot wel €350,- voordeel per jaar!

De KBO is aangesloten bij de landelijke organisatie KBO PCOB met in totaal 200.000 leden! Voor een bedrag van €27,50 per jaar ontvangen KBO-leden heel veel voordeel:

- ✓ 10x per jaar het landelijk ledenmagazine (prijs per los nummer €4,95!).
- ✓ Actieve belangenbehartiging lokaal, provinciaal en landelijk.
- ✓ Lokale voordelen en shoppen in onze ledenvoordeelwinkel.
- ✓ Tabletcoaches, veiligheids- en ouderenadviseurs met gratis advies aan huis.
- ✓ Voordelig verzekerd voor zorg en goedkopere energie.
- ✓ Deskundig telefonisch advies door getrainde vrijwilligers.
- ✓ Korting en aanbiedingen in ons ledenmagazine.
- ✓ 4x per jaar het blad Senioren Limburg met boeiende verhalen van bekende en minder bekende Limburgers.



Alle voordelen op een rij?

Kijk op www.kbo-pcob.nl/vereniging/uw-voordeel/

Inhoud

- 4 Coverstory Benoit Wesly
- 7 Wie heeft een iPad gewonnen?
- 8 KBO gaat voor verjonging
- 11 50 jaar Meer bewegen voor Ouderen
- 13 Nico Havenaar: zin in de zomer
- 15 Online Regiotour Limburg

Lid worden?

Ga naar www.kbolidworden.nl

Van harte welkom!

'Het leven is een roller

"Ik huil elke dag en ik lach ook elke dag." Deze diepgemeende woorden verwacht je niet direct van een succesvolle zakenman. Maar de 75-jarige hotelier en horecatycoon Benoit Wesly, geboren en getogen in Maastricht, weet als geen ander dat een leven zonder emoties geen leven is. En dat het hebben van veel zaken misschien best leuk is, maar dat het daar in de kern niet om draait.

De medemens staat centraal.

"Dat is de rode draad. Het ikke-ikke-ikke en de rest kan stikken, is het ergste virus dat we in de wereld hebben." De goedlachse Wesly spreekt met hart en ziel, altijd hartstochtelijk, en laat ook zijn gezelschap graag lachen. En -ja- soms komt er die brok in de keel, en is er die traan. "Het leven is een rollercoaster," zoals hij zegt. Hij kan het weten.

Bruggenbouwer

In Limburg is Benoit Wesly behalve als ondernemer zeker ook bekend als bruggenbouwer, een verbinder die mensen en groepen bij elkaar wil brengen. Hij zette zich als prominent lid en voorman van de Joodse gemeenschap vele jaren in om de contacten met de katholieke kerk te bevorderen. Dat werd tot in Rome hogelijk gewaardeerd. In 2015 werd de

Maastrichtenaar, als enige Joodse Europeaan ooit, door paus Franciscus onderscheiden tot ridder in de orde van Sint Sylvester, een van de hoogste pauselijke onderscheidingen. De muur in Wesly's kantoor is behangen met loftuitingen in maten en soorten maar deze pauselijke waardering springt er voor hem bovenuit. Ze symboliseert namelijk bij uitstek waar Wesly voor staat. "Ik ben Joods. Maar of je de Tora leest of de Koran of de Bijbel, het is mijn volle overtuiging dat je de almachtige in ere moet houden. Je moet God in welke verschijningsvorm dan ook liefhebben. Zoals we ook onze naasten moeten liefhebben. Als we dat allemaal zouden doen, zouden we in een betere wereld leven."

'In een doods-kleed zitten geen zakken'

Het raakt een punt dat onmiskenbaar de richting van zijn leven heeft bepaald. Wesly is geboren in 1945, direct na de oorlog. Vader, moeder en een zusje wisten de oorlog ternauwernood te overleven. "Maar van mijn familie zijn 51 mensen vermoord. Daar was mijn broertje van drie-en-een-half bij. Mijn familie heb ik niet kunnen koesteren, zoals anderen dat deden, want ooms en tantes heb ik nooit gehad." Aan de hand van zijn ouders zette hij de eerste stappen in een opkrabbende, naoorlogse maatschappij. Wesly is vooral dankbaar: "Ik ben begonnen met het meest fantastische wat er is: een prachtige opvoeding. Zo'n begin is



coaster'

onbetaalbaar. Anderen noemen mij wel succesvol, maar succes is relatief. In een doodskleed zitten geen zakken. Hoe de medemens over me denkt, dát spreekt me aan en ontroert me."

'Ik zou de wereld meer verdraagzaamheid en humor gunnen'

In het Provinciehuis hield de voorzitter van de Joodse gemeenschap in Limburg begin verleden jaar een aangrijpende toespraak bij de 75-jarige herdenking van de holocaust. Een half jaar eerder was hij thuis gewelddadig overvallen en ernstig verwond. Maar Wesley sprak milde woorden: "Ik leef. En ik ben niet eens boos of verdrietig. Met die criminelen heb ik medelijden. Ik leef met ze mee. Al zou ik de wereld meer verdraagzaamheid en meer humor gunnen."

Hybride lichaam

Hoewel bijna 76 jaar, weet Benoit Wesley nog niet van ophouden. Voorlopig is er energie genoeg: "Waarschijnlijk heb ik een hybride lichaam. De helft gaat op eigen kracht, de andere op benzine of zoiets. Ik moet bezig blijven, anders is het gebeurd." Ooit zal hij afbouwen, maar de huidige tijd vraagt om veel stuurmanskunst, zeker in de horeca. Wesley is de laatste om daarvoor weg te lopen. "We hebben twee zonen. Eentje woont in Tel Aviv, de andere in New York. We zien hen en onze kleinkinderen al ruim een jaar niet of nauwelijks. Maar we zitten hier allemaal in hetzelfde schuitje. Er zijn nu en dan zakelijke problemen waar ik niet van slaap. De meeste problemen, van welke aard ook, los je op door je niet ermee te bemoeien. Maar instinctief weet je wanneer jouw inbreng gevraagd wordt.



En over mijn bedrijven gesproken: het meedenken en de loyaliteit van mijn personeel raakt me diep."

Paradijs

Als kind uit een typische Maastrichtse arbeiderswijk houdt Wesley wel van recht-toe-recht-aan denken. Toch verheft hij in zijn biografie 'Het Paradijs kent vele gezichten' relativeren tot

levenskunst. "In heel veel levensfilosofieën gaan we ervan uit dat er hierna nog een leven komt. Dat noemen ze het paradijs. Dat is allemaal best mogelijk, maar ik neem het risico niet. Er is nog nooit een telefoontje van hierboven gekomen dat het daar te koud of te warm is. Daarom moeten we hier met elkaar ons paradijs vinden."

'We moeten hier met elkaar het paradijs vinden'

HOORPARTNERS REUVER GAAT VERHUIZEN!

Na een samenwerking van maar liefst 10 jaar met Heiming Aben, zijn wij na een grote verbouwing officieel verhuisd naar ons eigen pand aan de **Rijksweg 37a te Reuver**.

Hier zullen wij u nóg beter adviseren en begeleiden naar een hooroplossing om goed te horen én verstaan in uitdagende situaties. Naast onze nieuwe, uitgebreide meetruimte, hebben wij de mogelijkheid om diverse situaties na te bootsen die u wellicht dagelijks ervaart.



HOORPARTNERS

Rijksweg 37a, 5953 AA Reuver
T 06 19 06 18 35 | E reuver@hoorpartners.nl

Onze medewerkers nemen uitgebreid de tijd voor u. Denk aan de aanschaf van een hooroplossing of gehoorbescherming, het bijstellen van uw hoortoestel, advies over wek- en waarschuwingssystemen of simpelweg een vraag. Wij adviseren u graag!

Kortom, HoorPartners Reuver is compleet vernieuwd en hierdoor zijn wij klaar voor de toekomst. Wij blijven onszelf vernieuwen en zijn altijd op de hoogte van de nieuwste innovaties op het gebied van hoorzorg.

Zoals u van ons gewend bent werken wij uitsluitend op afspraak. Hiervoor kunt u telefonisch, via Whatsapp of per e-mail contact met ons opnemen. Graag verwelkomen wij u in ons nieuwe pand!

Met vriendelijke groet,

Sandra Bartholomé
Uw StAr geregistreerde
Triage Audicien



Bad eruit, douche erin. Klaar in één dag!

**€4095,-
INCLUSIEF
INSTALLATIE***



INSTALCENTER

C U S T E R S
installatie & verhuur

InstalCenter Custers - Achilleslaan 1
6042 JV Roermond - tel. 0475 328 052
www.custers-roermond.nl

* Vraag naar de actievoorwaarden

Altijd deskundig. Altijd dichtbij.

Boekendienst aan huis

Voor iedereen die niet in staat is naar de bibliotheek te komen vanwege leeftijd, ziekte of beperkingen maar wel graag wil blijven lezen.

Woont u in de gemeente Roermond?

Kijk dan op bibliorura.nl/diensten/boekendienst-aan-huis of bel naar 0475-519000

Woont u in de gemeente Leudal, Maasgouw, Nederweert of Weert?

Kijk dan op bibliocenter.nl/service/boek-aan-huis of bel naar 088-2432000



de Bibliotheek
Bibliocenter

de Bibliotheek
Bibliorura

'In ziekenhuis ontdekte ik de mogelijkheden van de tablet'

Nee ze is nog niet digitaal, daarom stuurde Leonie Schierbeek-van Lin uit Maasbracht een mooie handgeschreven brief aan KBO Limburg. Ze schreef: 'steeds meer ervaar ik de noodzaak om mij bij de digitale wereld aan te sluiten. Vooral nu de KBO een tabletcoach heeft! Hopelijk kan ik daarna ook vele andere ouderen helpen en van dienst zijn'. Voor KBO Limburg was daarmee duidelijk dat zij de winnaar moest zijn van de tabletprijsvraag.

Leonie Schierbeek-van Lin werkte 43 jaar in het onderwijs in Groningen. Toen haar man 22 jaar geleden overleed, keerde ze terug naar Limburg, eerst naar Linne en later naar Maasbracht, waar haar familie woont. Ze pakte vrijwilligerswerk op, zoals mensen naar het ziekenhuis brengen, op bezoek gaan bij mensen die alleen zijn, maar ook winkelen met mensen die nieuwe kleren nodig hebben. Ze voelt zich een bevoorrecht mens. Onlangs kwam ze in het ziekenhuis terecht vanwege een knieoperatie. "Ik kreeg daar direct een tablet in mijn handen gedruwd, zonder ook maar enige toelichting. Gelukkig kon mijn zus me helpen en zo ontdekte ik bij toeval de mogelijkheden van zo'n tablet." Toen ze in Senioren Limburg las over de tabletprijsvraag zag ze haar kans schoon en klom in de pen.

Bridgen

Eind mei kreeg ze bezoek van KBO Limburg directeur Hans Hollanders die haar een iPad met daarbij een mooie bos bloemen kwam overhandigen. Ook tabletcoach Niek Huigsloot was daarbij aanwezig. Hij ontdekte al direct een mooie uitdaging om met de tablet aan de slag te gaan. Leonie Schierbeek-van Lin houdt namelijk erg van bridgen en



mist dat spel nu al ruim een jaar. Niek, zelf ook bridgeliefhebber, wist haar te melden dat hij daar een goed programma voor weet op de tablet! Niek Huigsloot is al bijna 15 jaar actief binnen de KBO. "Ik moest indertijd compensatie aanvragen om lid te worden, want ik was pas 49 jaar oud." Actief is overigens zwak uitgedrukt, want naast tabletcoach is hij ook voorzitter en secretaris van KBO Grathem, Ouderenadviseur en belastinginvuller.

Snel aan de slag

Als het aan de prijswinnares ligt, gaat ze zo snel mogelijk aan de slag met de tablet. "Ik wil graag meer en makkelijker contact met mijn familie, maar ook dingen opzoeken op internet. De maatschappij verwacht dat je digitaal bent en ik wil er toch graag bij blijven horen!" Hans Hollanders snapt dat helemaal: "heel goed dat u deze stap nu zet. Ik weet zeker dat u heel veel plezier zult

'De maatschappij verwacht dat je digitaal bent en ik wil er toch graag bij blijven horen!'

hebben van uw tablet!" Via Senioren Limburg, website en Facebook houdt KBO Limburg u graag op de hoogte van de vorderingen.

Overige prijswinnaars

Natuurlijk vielen er nog meer mensen in de prijzen. De andere prijswinnaars zijn Toos Wolters uit Nuth, Marie-Jose Adriaens-Gommans uit Maastricht en Wies Peters uit Venlo. Zij hebben inmiddels eveneens hun tablet ontvangen. Ook de overige deelnemers aan de prijsvraag hebben bericht ontvangen.



Digitale handreiking

Verjonging is een onderwerp dat bij alle KBO-afdelingen om voortdurende aandacht vraagt. Vanuit de wetenschap dat de gemiddelde leeftijd van de Limburgse KBO-er momenteel 77,3 jaar bedraagt, is nieuwe ledenaanwas altijd welkom om de vitaliteit erin te houden. Daarom neemt KBO Limburg het digitale voortouw om de groep jonge senioren tussen 60 en 70 jaar 'warm' te maken voor het lidmaatschap.

Nu weten zij de KBO nog onvoldoende te vinden. Eye on the Ball Marketing uit het Midden Limburgse Heythuysen helpt de KBO aan bruikbare en professionele handvatten om die jonge senior te bereiken. Er komt een campagne die gericht is op een ledengroei van 5% binnen één jaar.

Tijdige innovaties zijn hard nodig

Dick van der Kop en Jasper Eijsbouts uit Heythuysen zijn jonge marketeers die slagvaardig moderne marketingtechnieken hanteren, en het belang van de lokale afdelingen daarbij ten volle op waarde weten te schatten. "Zelf kende ik de KBO al via mijn moeder. Je staat met een plaatselijke

'Je moet ook anders durven denken zonder bang te zijn'

afdeling heel dicht bij de mensen. Dat is een geweldige kracht. Maar we moeten ook durven zien dat de wereld verandert en dat tijdige innovaties hard nodig zijn," zegt Jasper. "Het moet bij iedereen doordringen dat het promoten van de KBO over een brede linie versterkend werkt, ook voor de afdelingen." Collega Dick vult aan: "Te gecentraliseerd werken blijkt niet de goeie weg. Belangen moeten overal worden behartigd. Landelijk, provinciaal en vooral lokaal. Maar de

KBO dient wel, op alle niveaus, scherp te blijven en niet te verslappen. Je moet constant bezig zijn met de vraag hoe je mensen vast kunt houden en daarnaast nieuwe aanwas krijgt."

Gevulde vijver

Voor een ouderenorganisatie als KBO met wortels die teruggaan tot het midden van de vorige eeuw ligt er nog een andere uitdaging. Van der Kop: "De structuur mag niet verouderen. Nu is er sprake van een behoorlijk complexe situatie. We willen de KBO meenemen in de digitale wereld op een stapsgewijze manier. Er zal uiteindelijk een vloeiende overgang moeten komen naar een nieuwe aanpak." In een vergrijzende samenleving is de vijver waaruit gevestigd kan worden om ledengroei te bewerkstelligen, rijkelijk gevuld. Alleen worden potentiële leden niet meer bereikt op de manier van twintig jaar geleden. De jonge senioren van 60-70 jaar, waar het groeipotentieel zit, maken slechts 15% uit van het ledenbestand in Limburg. In verstedelijkte gebieden ligt dit per-



naar de jonge senior



centage zelfs beduidend lager. Omdat diezelfde senior internet al lang heeft gevonden en dagelijks enthousiast over het world-wide-web surft, ligt een goed opgezette online KBO-campagne voor de hand. Eye on the Ball Marketing zet hiervoor dan ook de nodige stappen.

Soepele verbinding

Binnen de campagne staat het afdelingslidmaatschap centraal, hoewel ook een individueel lidmaatschap indien gewenst mogelijk is. Dick van der Kop: "De vraag is hoe de verbinding tussen afdelings- en individueel lidmaatschap soepel tot stand te brengen. Die verbinding is ontzettend belangrijk. Wij werken daar hard aan. De juiste structuur te vinden voor een zeer diverse doelgroep is een hele uitdaging. Voor de KBO is de vraag cruciaal hoe de jonge senior te bedienen. Wat is zijn behoefteprofiel en past dit wel bij het huidige, omvangrijke pakket?"

Jasper Eijsbouts benadrukt: "Nu laat de KBO te veel liggen, omdat het verhaal niet duidelijk genoeg over komt. Mensen kun je triggeren door hen het voordeel van het lidmaatschap te laten zien, zoals: voor de prijs van één kopje koffie per maand krijg je € 350,- per jaar voordeel. De 60 tot 70-jarige staat nog met beide benen in de maatschappij, de AOW gaat pas met 67 jaar in. Dan is het belangrijk hem uit te leggen wat de KBO voor hem kan betekenen. En dat met de kracht van de herhaling." De resultaten van de online campagne worden maandelijks gemonitord. Meten is weten en de marketeers gaan op hun 'dashboard' exact zien hoe de vlag erbij hangt.

Niet bang zijn

Voor de afdelingen wordt naast de online campagne een gestandaardiseerd promotiepakket ontwikkeld, met bovendien de mogelijkheid om per afdeling zelf te personaliseren. Te denken valt aan flyers, brochures,

'Voor de KBO is de vraag cruciaal hoe de jonge senior te bedienen'

posters et cetera. De neuzen staan immers in dezelfde richting en afdelingen en KBO Limburg hebben bij hechte samenwerking beide baat. Zo vergroot een digitale nieuwsbrief naar leden van alle afdelingen de kracht en de herkenbaarheid van de KBO terwijl de lezer zich geruggevoelt door een kundige en bijdetijdse organisatie. De gedomineerde website gaat uitnodigen tot interactie, een noodzaak voor effectieve online-respons. Dick van der Kop vat kort en krachtig samen: "Het is verbazingwekkend en prachtig wat er allemaal binnen de afdelingen gebeurt. Dat moet je koesteren. Maar je moet ook anders durven denken zonder bang te zijn."

'De KBO laat te veel liggen, omdat het verhaal niet duidelijk genoeg overkomt'

Het is mogelijk Samen op vakantie!

Mantelzorgers met hun partner/ouder(s) die dagelijks afhankelijke zijn van de ondersteuning van de mantelzorger.

Een vakantieverblijf bij Landal "De Waufsberg" te Noorbeek en Ondersteuning van Welzijn organisatie In Harmony. Beiden hebben hun diensten gebundeld en willen garant staan voor samen genieten in het bourgondische en idyllische Limburgse landschap.

Voor meer informatie kijk op

www.ontzorgdopvakantie.nl



BOOTS
Haalen

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

Ook voor eenvoudige beugels en zijjes

P. Schreursweg 46
6081 NX Haalen
tel. 0475-593096
info@bootshaalen.nl
www.bootshaalen.nl

Inzet en ondersteuning voor mensen in hun laatste levensfase Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

Als iemand in de laatste levensfase verkeert, verandert er veel, voor zowel de zieke als voor zijn of haar omgeving. Onze gespecialiseerde vrijwilligers kunnen uitkomst bieden met een beetje extra hulp.

Inzet en aanvragen hulp VPTZ

Bent u een zorgprofessional? Of een zorgvrager, familie of naaste? Neem dan contact op en onze VPTZ-vrijwilligers geven u hulp, begeleiding of ondersteuning. Bel 06 44 34 98 10 voor een afspraak.

vptz@dezorggroep.nl | www.vptzmiddenlimburg.nl
VPTZ Midden-Limburg is actief in de gemeenten:
Weert, Nederweert, Leudal, Roermond, Roerdalen,
Maasgouw en Echt-Susteren.



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg
Midden-Limburg

**Door naar iedereen te luisteren,
kunnen we samen zoveel meer horen.**

**Oorzaak Hoorkliniek biedt
betaalbare en deskundige hoorzorg op maat.**

Want de beste hooroplossing is voor iedereen persoonlijk.

Maak vrijblijvend een afspraak met een van onze audiciens en dan kijken we samen met u naar de hooroplossing die bij u past

Oorzaak Hoorkliniek

Brugstraat 11
6031 EE Nederweert
Tel: 0495 - 586 506
Web: www.oorzaakhoorkliniek.nl



Vijftig jaar Meer Bewegen voor Ouderen

'Iedereen kan meedoen!'

Dit jaar viert 'Meer Bewegen voor Ouderen' (MBvO) haar 50-jarig bestaan. MBvO maakt deel uit van het Huis voor de Sport. Simone Gerono is adviseur sport, bewegen en gezondheid en weet nog goed hoe het begon.

"Tijdens mijn studie Lichamelijke Opvoeding ontdekte ik het bewegen voor senioren. Ik maakte kennis met de MBvO-theorieën van Professor Rijsdorp. Bewegen niet als doel op zich, maar als middel om fysiek, psychisch, en sociaal maatschappelijk zoveel mogelijk zelfstandig te blijven. Dat was toen vooruitstrevend en is nu breed omarmd. Voor mij een openbaring en ik wist meteen: hier wil ik mee verder."

Vanaf de start van MBvO in 1971 is er een goede samenwerking met KBO Limburg dat de beweegactiviteiten via de afdelingen aanbiedt aan leden en niet-leden. Simone is zeer betrokken bij haar werk. "Het MBvO komt voort uit de preventieve gezondheidszorg en was onderdeel van het Limburgse Groene Kruis. Wijkverpleegkundigen gaven de eerste beweegactiviteiten, en werden speciaal opgeleid om gymnastiek, dansen en zwemmen voor senioren te geven volgens de MBvO-visie. Later kwamen daar yoga, stijldansen en ook wandel-, Pilatus- en Zumba Light-groepen bij. Inmiddels biedt MBvO 35 verschillende activiteiten, met na afloop het kopje koffie als essentieel onderdeel. Naast het aanbod voor de thuiswonende senior zijn er ook aangepaste beweegactiviteiten voor stoelgebonden senioren in verzorgingshuizen. De Provincie Limburg onderkent het belang van gezond bewegen bij ouderen en heeft van meet af aan de initiatieven ook krachtig ondersteund."



Meer dan 300 lesgevers

Bij het MBvO zijn meer dan 300 lesgevers aangesloten. Er is een landelijk erkende specialisatie-opleiding, met uiteraard aandacht voor veiligheid en EHBO. "Naarmate mensen ouder worden en minder mobiel, doen ze vaker mee met MBvO," constateert Simone. "Reguliere sportverenigingen zijn vaak te intensief, ook bij de veteranen. Gelukkig zie je nu, dat voetbal- en hockeyverenigingen hun activiteiten aanpassen met o.a. het 'walking voetbal'." En nadat 'Limburg in beweging' stopte, hebben we er samen met de KBO voor gezorgd dat het terugkwam op TV. Er deden dagelijks maar liefst 30.000 senioren aan mee."

Uitgangspunt voor MBvO is dat iedereen kan meedoen. "Er zijn zelfs groepen van 90-plussers! Als je ouder wordt, wordt je wereld vaak wat kleiner. Meedoen aan MBvO biedt wekelijks contact. Met een aanbod van meer dan 1100 groepen is er altijd wel iets in de buurt. De lesgever is de spil, kent de deelnemers en zorgt voor plezier en samen actief zijn. Ze houden een oogje in het zeil en zien als

'Voor onze doelgroep gaat het om een leuke les en een gekwalificeerde docent die er elke keer weer een feestje van maakt'

deelnemers psychisch of fysiek achteruitgaan. Ze worden ook regelmatig bijgeschoold, nu bijvoorbeeld in het sporten op anderhalve meter afstand. Onze directeur Jack Opgenoord stimuleert het bewegen voor ouderen altijd. Zijn lijfspreuk: mensen komen niet voor het gebouw, maar voor de vrouw. Voor onze doelgroep gaat het niet om een accommodatie of fancy apparaten, maar om een leuke les en een gekwalificeerde docent die er elke keer weer een feestje van maakt."

Meer informatie: www.mbvo.nl. KBO-afdelingen kunnen hier hun beweegaanbod melden.



Wordt u ook vriend van het Franciscus hospice ?

Het in 2018 geheel verbouwde Franciscus Hospice in Weert is een gastvrij huis waar aandacht, zorg, warmte en nabijheid heel vanzelfsprekend zijn. De bewoners kunnen in een huiselijke omgeving door goede zorg omringd, hier hun laatste levensfase doorbrengen. Hun wensen en die van hun naasten staan centraal bij de zorgverlening. De zorg en begeleiding in het hospice krijgen de bewoners van vrijwilligers, verpleegkundigen, de coördinator en de huisarts. Familie en vrienden zijn altijd welkom.

Wilt u ook vriend worden van het hospice? Steun ons dan met een vrijwillige bijdrage. Zo helpt u ons om de best mogelijke zorg te bieden aan mensen in hun laatste levensfase. Zie voor informatie www.franciscushospice.nl Of bel 0495-498977

info@franciscushospice.nl

Wij heten u als vriend van harte welkom.



DE SENIOREN- ADVISEUR IS ER ÓÓK VOOR U!

Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen in de eigen buurt is een wens van veel senioren. Gelukkig zijn er veel voorzieningen, regelingen en activiteiten op het gebied van welzijn, wonen, zorg en financiën die dit mogelijk maken. Maar weet u welke mogelijkheden er zijn? En hoe u er gebruik van kunt maken?

De seniorenadviseur helpt
De seniorenadviseur is een deskundige vrijwilliger of een professional die is opgeleid om u te informeren over de diverse mogelijkheden bij u in de buurt. Hij of zij kent bovendien het ingewikkelde veld van voorzieningen. Waar nodig wijst de adviseur u de weg naar andere organisaties en instanties. Het gaat om een gratis en éénmalig huisbezoek. We bieden dit aan voor alle senioren in de gemeente Roermond.

Meer weten?

Voor vragen of voor het maken van een afspraak kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de seniorenadviseurs van Wel.kom.



Telefoon: 0475 34 51 35

E-mail: seniorenwerkroermond@welkom.nu

apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

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

Bestel en geniet van:

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

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

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. Leden van KBO-PCOB krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Vermeld bij de bestelling actiecode 202 KBOPCOB0621.

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

www.apetito-shop.nl





‘Je leeft niet alleen voor jezelf, maar ook voor de medemens’

Zin in de zomer

‘Nico Havenaar verheugt zich op zijn vrijwilligerswerk’

In de Kerkstraat in Stein woont de actieve en gedreven senior Nico Havenaar. De geboren Rotterdammer woont nu al 35 jaar in Stein. Enige jaren daarvoor had hij zijn eerste vrouw leren kennen in de gehandicaptenzorg. Zij wilde terug naar haar geboortegrond en zo kwam hij in Limburg terecht. Zijn eerste vrouw overleed in 2006. Verscholen tussen de huizen ligt de enorme tuin van de Havenaars. Goed onderhouden door Nico en gezellig ingericht. Ricky, zijn tweede echtgenote, serveert koffie met Limburgse kersenvlaai bij het zitje halverwege de tuin.

Als je Nico vraagt waar hij zich het meest op verheugt deze zomer, zegt hij spontaan: “Mijn vrijwilligerswerk! Gelukkig kan ik in coronatijd nog in mijn tuin werken, want ik kan niet goed stilzitten. Ik doe alles nog zelf. Maar mijn vrijwilligerswerk is grotendeels weggefallen. Ik hoop, dat ik de draad weer snel kan oppakken.” Nico is vrijwilliger bij de stichting Handen in Huis. Als een mantelzorger er even tussen uit wil of moet, neemt hij voor minimaal drie dagen of soms een hele week de verzorgingstaken over. De mantelzorger kan dan even met vakantie. Toen hij naar Limburg verhuisde, zocht hij een nieuwe passende baan. Via een uitzendbureau werd hij ijzervlechter en later

medewerker in de kaasfabriek in Roermond. “Daar kon ik alle soorten kaas proeven. Mens, wat was dat lekker!” Uiteindelijk hielp een buurman hem aan een baan in huize St. Jozef, waar ze iemand zochten voor de nachtdiensten. Een zware maar toch ook ideale baan. Zeven dagen werken en daarna een hele week vrij. Al snel ging hij als verpleegkundige mee met de boot van het Rode Kruis: de Henry Dunant. Later werd hij vrijwilliger bij Handen in Huis.

Contacten

“De contacten met mensen mis ik heel erg. Gelukkig kan ik twee mensen toch nog bezoeken. Een oudere corpulente heer met wie ik boodschappen doe en een mevrouw van 94 die ik ben blijven verzorgen nadat haar man was overleden. In Holtum is een dagopvang voor licht dementerende bejaarden. Daar doe ik het onderhoud van de tuin.” Nico is een ochtendmens. Hij staat altijd vroeg op en leest dan eerst een stuk uit de bijbel. In het gebed vraagt hij om hulp bij het ondersteunen van andere mensen. “Je leeft niet alleen voor jezelf, maar ook voor de medemens.” vindt Nico. “Daarna ga ik wandelen of fietsen. Nee, geen wielersport maar recreatief. Als het kan 15 kilometer op een dag. Boodschappen doe ik ook met de fiets.”

Scheve schaats

Stilzitten is voor Nico een straf. Dat heeft hij onlangs ondervonden.

“Op Valentijnsdag heb ik een scheve schaats gereden. De prachtige vijver bij de paters was dichtgevroren. Ik had zes jaar niet meer geschaatst en wilde het nog eens proberen. Mijn broer schaatst wel 75 km per dag bij Sneek. Wat hij kan, dacht ik, kan ik ook. Toen ging het mis. Met een gebroken enkel in het gips werd ik gedwongen vier weken stil te liggen. Verschrikkelijk! Na drie maanden werd ik geopereerd en gelukkig weer mobiel.”

‘Ik had zes jaar niet meer geschaatst en wilde het nog eens proberen’

Als corona overwonnen is, wil Nico weer met vrienden gaan schaken en eindelijk zijn sociale contacten herstellen. “Die mis ik toch het meest. Maar ook het samen zijn in de kerk. Elkaar bemoedigen en samen liederen zingen. Natuurlijk missen Ricky en ik de open contacten met onze kinderen en kleinkinderen. En ik werk graag met en voor oudere mensen.” Ricky vult nog even aan: “Voor al dat werk heeft hij recent een lintje ontvangen. Schrijf dat maar op. Ik ben er erg trots op.” “Oh nee hoor, dat hoeft helemaal niet. Laat maar,” meent de Rotterdamse Limburger zelf.

EXTRA

BOODSCHAPPEN DIENST:

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


allesmaken

WWW.ALLE-SMAKEN.NL

0475-744070

045-5284012

WIJ ZIJN ER KLAAR VOOR! U OOK?

100%
geniet
garantie!



VAKANTIEREIZEN

- Excursiereizen in o.a. Nederland – Oostenrijk – Duitsland – België – Frankrijk
- Wandel- en Fietsreizen
- Rondreizen
- Stedenreizen
- Tuinreizen
- Muziekreizen
- 2-Daagse reizen

Reserveer nu zonder risico!

- Tot 56 dagen voor vertrek gratis annuleren of omboeken
- Gegarandeerd geld terug bij een annulering
- Reizen met max. 35 personen



DAGTOCHTEN

- Net-iets-meer-Dagtochten
- NIEUW: Jubileumdagtochten!
- GHIELEN DEALS naar o.a. Giethoorn, Volendam, Den Haag-Scheveningen, Zierikzee
- Fiets- en wandeldagtochten
- Musicals/ concerten: b.v. 'The Sound of Music'

Voor uw veiligheid én om u meer ruimte te geven, voeren wij onze dagtochten voorlopig uit met kleinere groepen (max. 35 personen). Wij houden ons aan de voorschriften van het RIVM en nemen alle noodzakelijke hygiënemaatregelen.



DAGTOCHTEN VOOR GROEPEN

Bij GHIELEN Touringcarbedrijf kunt u ook terecht voor dagtochten voor groepen!

Wij gaan graag met u in overleg om voor uw groep de perfecte dagtocht samen te stellen, rekening houdend met uw tijdsplanning, speciale wensen en natuurlijk budget.



BEKIJK ONZE DAGTOCHTEN,
VAKANTIEREIZEN EN
GROEPSDAGTOCHTEN OP
WWW.GHIELEN.NL!

WWW.GHIELEN.NL
TEL (077) 307 19 88



STANDAARD
COMFORTKLASSE

GHIELEN sinds 1921

'Niet over ons, maar met ons!'

KBO Limburg werkt mee aan de organisatie van een nieuw evenement voor senioren in Limburg. De Regiotour 'Een nieuwe generatie ouderen langer thuis'.

Het aantal ouderen stijgt en dat heeft grote impact op de maatschappij, ouderen zelf en het werk van professionals in diverse werkvelden. Hoe kunnen we ons daar als samenleving op voorbereiden? De Regiotour is een initiatief van BeterOud, het Programma Langer Thuis van het Ministerie van VWS, de programma's van ZonMw en regionale partners. Elke regio krijgt een eigen Regiotour. Verandering en innovatie kunnen immers alleen gerealiseerd worden in de regio zelf. Tijdens deze regionale bijeenkomsten komen inspirerende praktijkvoorbeelden en wetenschappelijke en praktische kennis over wonen, welzijn en zorg voor ouderen aan bod. Ook ouderen zelf leveren een actieve bijdrage.

Op 7 juli 2021 is Limburg aan de beurt. KBO Limburg is hier nauw bij betrokken via het Netwerk Senioren Limburg. Een van de motto's van onze Regiotour is 'niet over ons, maar met ons' en daarom is het belangrijk dat ouderen ook actief deelnemen.



Arts, adviseur en mantelzorger Tielke Ausems

'Meedenken, in actie komen en meedoen!'



Tielke Ausems is arts, en o.a. lid van de Raad van Ouderen en adviseur van het Bondsbestuur van KBO-Limburg. Daarnaast is ze fulltime mantelzorger voor haar echtgenoot om zo samen thuis te kunnen blijven wonen. Ze ondersteunt dit nieuwe initiatief dan ook van harte. "De regiotour is een middel om onszelf landelijk in de schijnwerpers te zetten en anderen te laten meegenieten van de Limburgse succesfactoren op het gebied van Wonen, Welzijn en Zorg in de hoop dat 'goed voorbeeld goed doet volgen'. Ook biedt het mogelijkheden om te kijken waar kansen en uitdagingen liggen in de diverse Limburgse regio's."

"Het is inspirerend om meer te horen over allerlei nieuwe projecten over het realiseren van wensen en behoeften rondom samen wonen of samen bouwen met als doel 'in nood er te zijn voor elkaar'. Toehoorders kunnen ook beluisteren welke acties er in Limburg rond het onderwerp Positieve Gezondheid zijn uitgezet om de provincie gezonder te maken. Wijkgerichte Zorg is ook een zeer actueel onderwerp. Ouderen hebben er baat bij om te participeren in projecten over dit onderwerp. Zij kunnen tijdens de regiotour inspiratie opdoen aan de hand van mooie praktijkvoorbeelden. Mijn advies: meedenken, in actie komen en meedoen!"

Tijdens deze Regiotour komen er allerlei onderwerpen aan bod: wijkgerichte zorg, welzijn en de leefomgeving, het belang van ouderenparticipatie, preventie en positieve gezondheid, kunst, cultuur en zingeving, intergenerationeel denken, de rol van technologie, bestrijding eenzaamheid en de kracht van mantelzorg. Individuele deelname kost €19,- per persoon.

Kijk voor het volledige programma op:
eennieuwegeneratieouderenzorg.nl/regiotour/regiotour-limburg/
en doe ook mee: niet over ons, maar met ons!
Vrijwilligers van KBO Limburg krijgen gratis toegang en hebben daarvoor ook al een uitnodiging ontvangen.

Zinvol vrijwilligerswerk? Volop mogelijkheden bij de KBO!

Mensen ontmoeten, contacten opdoen, nieuwe organisaties en deskundigen leren kennen en zo steeds meer te weten komen op allerlei gebied. Onze KBO afdelingen zoeken altijd enthousiaste vrijwilligers voor allerlei activiteiten, bestuursfuncties en tijdelijke klussen om de handen uit de mouwen te steken!

De KBO biedt ook een aantal specifiek inhoudelijke vrijwilligersfuncties:

OUDERENADVISEUR: senioren bijstaan met raad en daad rondom vragen op alle levensgebieden.

BELASTINGINVULLER: hulp bij de aangifte inkomstenbelasting en aanvragen toeslagen (zorg-/huurtoeslag).

WORKSHOP BEGELEIDER POSITIEVE GEZONDHEID:

senioren leren zelf regie in handen te houden, te kijken wat wel kan, veerkracht op te bouwen voor fysieke tegenslag.

BEGELEIDER RISK FACTORY

(Locatie: Venlo): belevingscentrum met diverse scenario's rondom gezondheid en veiligheid.

Groepen begeleiden en instrueren, meedenken in het (door)ontwikkelen van scenario's.

Voor deze functies biedt de KBO een interessante en praktijkgerichte opleiding aan.

Interesse? Stuur een mail naar info@kbolimburg.nl



**Lid worden? Ga naar www.kbolidworden.nl
 Van harte welkom!**

Ontwikkelingen binnen Laurentius voor optimale zorg aan ouderen

Natuurlijk hopen wij dat u uw hele leven in goede gezondheid verkeert, maar mocht u toch gebruik moeten maken van zorg, dan wordt u bij het Laurentius Ziekenhuis Roermond (LZR) met open armen ontvangen. Graag vertellen wij u in dit artikel over enkele nieuwe ontwikkelingen binnen ons ziekenhuis die de zorg aan ouderen nog beter maken en u actiever betrekken bij uw eigen zorgproces.



Zorgverleners op de SEH nog alerter op herkennen van kwetsbare ouderen

Steeds meer oudere patiënten bezoeken de Spoedeisende Hulp (SEH). Een deel hiervan is kwetsbaar en loopt daardoor meer risico op complicaties als verwardheid, vallen en infecties. Kwetsbaarheid bij ouderen is niet altijd meteen duidelijk bij binnenkomst. Daarom zijn we op de SEH van het Laurentius Ziekenhuis Roermond in februari gestart met een nieuw wetenschappelijk onderbouwd programma, om onze zorgverleners nog alerter te maken op het vroegtijdig herkennen van kwetsbare ouderen.



Het programma bestaat uit een screening met daarop volgende acties op de SEH. Tijdens de screening krijgt een patiënt negen eenvoudige vragen voorgelegd. De uitslag geeft snel inzicht of het een kwetsbare oudere betreft. In dat geval worden er passende maatregelen genomen om complicaties te voorkomen. Zo krijgt iemand met geheugenproblemen of een oudere die snel verward

kan raken een rustige kamer met daglicht, er wordt contact opgenomen met familieleden, we letten er speciaal op dat de patiënt niet onnodig nuchter wordt

gehouden en geven adequate pijnstilling.. Ook hangt er op de kamers een speciale klok met een duidelijke dag-, datum- en tijdsaanduiding zodat patiënten zich beter kunnen oriënteren. Bij de vervolgacties hoort ook een goed ontslag, door adequate overdracht vanuit de SEH naar de huisarts of behandelend specialist, papieren ontslaginstructies voor de patiënt en een telefonische follow-up binnen 24 uur. Door op deze manier de zorg te optimaliseren, vermindert de kans op negatieve gezondheidsuitkomsten en mogelijk zelfs herbezoeken aan de SEH van het Laurentius Ziekenhuis.

Actief betrokken bij uw eigen zorg

Het patiëntenportaal Mijn.LZR

Via Mijn.LZR biedt het ziekenhuis steeds meer digitale mogelijkheden aan. Zo kunt u als patiënt altijd en overal op een veilige manier toegang krijgen tot delen van uw medisch dossier en uw eigen afspraken, geplande operaties en opnames inzien. Bij sommige specialismen kunt u online (vervolg) afspraken inplannen of herhaalrecepten aanvragen. Ook kan de zorgverlener digitale folders of vragenlijsten die voor u van toepassing zijn klaarzetten en kunt u zelf uw eigen persoonlijke gegevens aanpassen. Gaat deze hele digitale wereld toch nog een stapje te snel voor u? Dan kunt u via Mijn.LZR aangeven dat u uw informatie vanuit het ziekenhuis gewoon per post wenst te ontvangen.

Zie ook www.lzr.nl/mijnlzlzr.



De zelfmeetkiosk

Wie binnenkort een operatie moet ondergaan, ontvangt standaard een uitnodiging voor een fysiek of telefonisch consult met de apotheek, een verpleegkundige en de

anesthesioloog. Voorheen verrichtte de screeningsverpleegkundige alle lichamelijke metingen zoals de bloeddruk, saturatie (zuurstof in het bloed), hartfrequentie, lengte, gewicht en BMI. Sinds kort heeft het Laurentius Ziekenhuis hiervoor de zelfmeetkiosk. Dit apparaat verricht eenvoudig en snel alle metingen, de gegevens komen meteen in uw elektronische dossier te staan. Alle gegevens kunt u vanaf nu dus zelfstandig meten. En wees gerust, dat gaat heel eenvoudig! U ontvangt stap voor stap duidelijke instructies via het beeldscherm. Dit maakt uw hele zorgproces nog veiliger, gemakkelijker en efficiënter.