

Senioren Limburg

Editie Parkstad | Nummer **2** juni 2022

Willeke van Ammelrooy

‘Ik wil mooi
oud worden’

Roger Ruijters Envida

‘Volop nieuwe
woonvormen
voor senioren’

‘Stiefmoeders’

Heksje Krikkekrak’

‘Geboren in
coronatijd’

ROOKMELDER VERPLICHT IN ELKE WONING PER 1 JULI 2022



**ROOKMELDERS
REDDEN LEVENS**
ROOKMELDERS.NL

Per 1 juli 2022 zijn rookmelders niet alleen verplicht voor nieuwe woningen, maar ook voor bestaande bouw. Deze nieuwe wetgeving houdt in dat in iedere woning in Nederland, op elke verdieping waar gewoond wordt, een rookmelder moet hangen.

Rookmelders redden levens

De meeste slachtoffers bij brand vallen door het inademen van rook. Als je slaapt, ruik je niets, je neus werkt niet. Alleen je gehoor werkt nog. Rookmelders zijn dus van levensbelang, en niet alleen als je slaapt! Hoe sneller je een brand ontdekt, des te meer tijd en kans heb je om je huis veilig te verlaten. Daarom zijn er door de wetgever aanpassingen in het Bouwbesluit doorgevoerd, die rookmelders niet alleen verplicht stellen voor nieuwbouw woningen, maar ook voor bestaande bouw.

Keurmerk

Rookmelders zijn verkrijgbaar in verschillende soorten en prijsklassen. Kies altijd voor een goedgekeurde rookmelder. Het Europese keurmerk EN 14604 houdt in dat de rookmelder voldoet aan de noodzakelijke kwaliteitseisen ten aanzien van productinformatie, onderhoud, duurzaamheid en milieuaspecten. Alleen rookmelders met dit keurmerk mogen nog worden verkocht.

We adviseren je om een rookmelder aan te schaffen met een batterij met een 10-jarige levensduur. Een rookmelder met een batterij die meerdere jaren werkt, is bij aanschaf wel duurder, maar levert veel gemak omdat je niet steeds weer een nieuwe batterij hoeft te plaatsen. Bevestigen kan al heel gemakkelijk met dubbelzijdige tape of magneetstrip.



Onderhoud

Houd de rookmelders goed schoon. Stof en vuil kunnen zich zowel aan de buiten- als aan de binnenkant van de rookmelder ophopen waardoor de sensor in de rookmelder vals alarm kan geven of niet goed werkt. Maak de rookmelder daarom minstens één keer in de maand stofvrij met de stofzuiger.

Meer informatie

Rookmelders:
www.brandweer.nl/brandveiligheid/rookmelder

Plaatsingsadvies: www.rookmelders.nl

Brandveiligheid: www.brandweer.nl

Vragen? Neem contact op via info@brwzl.nl

Voorbeeld projectering rookmelders



Woning met drie bouwlagen, zolder gebruikt als slaapkamer, drie rookmelders verplicht



BRANDWEER
Zuid-Limburg

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,
Nico Beckers, Hans Hollanders
en Joan Raaijmakers
(eindredacteur).

Fotografie

Pim Ermers, Nico Beckers,
Leo Thomas en Willem van
Walderveen.

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 Willeke van Ammelrooy
- 7 Oproep aan gemeentebesturen
- 8 Roger Ruijters bestuurder Envida
- 11 Wandelvrijwilliger KBO Leunen
- 13 Heksje Krikkekrak
- 15 Kom bij de KBO

(Wel)Kom Bij Ons!

KBO Limburg is bezig met een stevige ledenwerfcampagne. De eerste resultaten zijn al te zien. Was er de afgelopen twee jaar, zeker ook als gevolg van de coronapandemie, een gestage daling te zien, inmiddels constateren we een lichte stijging. Dat is heel bemoedigend. Maar... de KBO heeft dan ook veel te bieden voor, maar zeker ook door senioren.

In alle 120 afdelingen zijn dagelijks senioren actief voor senioren. Zij zijn onze grote kracht. Onlangs maakten we een tour door de provincie om de afdelingen te informeren en te inspireren mee te doen met de ledenwerfcampagne. Het was echt geweldig om te zien hoe veel afdelingen daar al druk mee in de weer zijn en daarmee ook andere afdelingen inspireerden.

Tijdens de bijeenkomsten kwam regelmatig onze naam aan de orde: KBO. Is die naam nog wel van deze tijd? Maar waar staat die naam eigenlijk voor? Van oudsher Katholieke Bond van Ouderen. In een maatschappij waarin geloof meer en meer een ondergeschikte rol speelt, zo bleek onlangs uit een onderzoek, lijkt deze naam zeker achterhaald. Dat neemt niet weg dat veel van onze waarden beslist een Christelijke grondslag hebben.

Maar vandaag de dag kiezen we ook voor een andere invulling van de letters KBO: Kom Bij Ons! Je kunt de letters ook vertalen naar onze leden toe. Als KBO-er:

Kom je op voor de belangen van senioren en voor elkaar.

Ben je actief en doe je waardevol vrijwilligerswerk.

Ontmoet je andere senioren en bouw je een sociaal netwerk op dichtbij huis.

De KBO en de KBO-ers staan ergens voor. Ze zien om naar elkaar, willen er graag toe doen en hebben samen ook veel plezier. Dat doen we samen in Limburg al 70 jaar! En dan heb ik het nog niet over de vele voordelen die het lidmaatschap van de KBO biedt. Denk aan korting bij de verplichte rijbewijskeuring, een aantrekkelijke zorgverzekering, korting op allerlei artikelen in de webshop van kbo pcob. Die voordelen staan ook maandelijks in het mooie ledenblad van kbo pcob. En natuurlijk ook vier keer per jaar dit blad Senioren Limburg met deze keer o.a. een mooi interview met kersverse Limburger Willeke van Ammelrooy en Roger Ruijters, bestuurder van zorgorganisatie Envida. Zeer de moeite waard om te lezen.

Kortom: Kom Bij Ons, word ook lid van de KBO en voel je thuis bij de grootste seniorenvereniging van Limburg. Als je nu lid wordt, ontvang je als welkomstgeschenk het boekje Heksje Krikkekrak, geschreven en geïllustreerd door twee Limburgse zussen.

Van harte welkom!



Hans Hollanders
Directeur KBO Limburg



‘Ik wil mooi oud worden’

Vlak voor de coronacrisis verhuisde Willeke van Ammelrooy met echtgenoot Marco Bakker naar Limburg. Een grote, maar weloverwogen stap. Dichter bij hun huisje in Frankrijk, meer rust en een mooie omgeving. Maar niet altijd makkelijk, want verder weg van familie en van werk in de Randstad. Op haar 78ste staat ze namelijk nog steeds graag op de planken of voor de camera. Op de vraag of ze nog wensen heeft, volgt met een ontwapenende schaterlach een openhartig antwoord: “ik wil mooi oud worden!”

Een bijzondere vrouw, die vrijuit vertelt over haar leven, waarin ze al zoveel heeft gedaan en meege-maakt. Maar ze is nog niet klaar. Nog steeds wil ze graag actief zijn. “Ik was aan het repeteren voor een theaterproductie die ook in Maas-tricht zou worden opgevoerd, daar keek ik echt naar uit. Dat was dan overigens wel voor iedere repetitie 2,5 uur rijden naar Amsterdam en ook weer terug. Gelukkig heb ik het vroegere vakantiehuisje van mijn ouders in Wijk aan Zee waar ik kan overnachten. Maar door corona moesten we ermee stoppen.

Nu staat de voorstelling opnieuw gepland maar wel pas in 2023 (red. 25 april 2023 in het Theater aan het Vrijthof).” Om wat voor rol gaat het? “In *The Mousetrap* van Agatha Christie speel ik een niet zo aardige vrouw, mevrouw Boyle, maar wel een leuke rol om te spelen en dat is mijn vak!”

Vakvrouw

Een vakvrouw dat is ze zeker met haar jarenlange ervaring in tal van film- en theaterproducties, maar ook door haar goede basisopleiding op de toneelschool in Amsterdam.

Ze weet alles over cameratechnieken en de grote verschillen tussen theater en film. Toch was het begin heel spannend. “Ik was 17 jaar en had al mijn moed verzameld om de toneelschool te bellen. Maar toen ik iemand aan de lijn kreeg, kon ik geen woord uitbrengen van de zenuwen.” Die heeft ze inmiddels aardig onder controle, hoewel ze nog steeds onzeker kan zijn over haar tekst. Overigens wil ze haar opgedane kennis graag doorgeven aan jonge acteurs, bijvoorbeeld over blootscènes. “Daar wordt vaak behoorlijk krampachtig over gedaan, maar dat is helemaal niet nodig. Ze hebben namelijk helemaal niets met seks te maken, heel belangrijk om je dat te realiseren.”

Zolder vol schoenen

Met haar 78 jaar is Willeke inmiddels een senior en heeft ook zij te maken met ongemakken. Daar vertelt ze openhartig over: “Ik heb eierstokkanker gehad en moest een grote operatie ondergaan en de nodige chemo's. Ik ben daar goed doorheen gekomen, maar er wel neuropathie aan overgehouden. Dat betekent dat de zenuwen in mijn tenen dood zijn, waardoor ik bijvoorbeeld geen schoenen met hakken meer kan dragen. Dat is wel wat hoor. Als kind wist ik al dat een filmster heel veel schoenen heeft en dat was ook mijn droom. Die is aardig uitgekomen met een hele zolder vol schoenen, waaronder uiteraard de nodige met hakken.” Maar daar gaat ze niet over piekeren, want “daar word je echt niet beter van”. Ze heeft daar overigens een goede remedie tegen: luisterboeken! “Dat is echt een aanrader. Al luisterend kom je in een andere wereld terecht zonder dat het je de energie van het lezen kost. Luister maar eens naar

‘Ik wil alleen doodgaan, want dan wil ik echt mezelf zijn’



Willeke van Ammelrooy als mevrouw Boyle in The Mousetrap.



Tikkop van Adriaan van Dis, dat is zo mooi en De overgave van Arthur Japin, ook prachtig!"

Familie

Over de vraag wat voor haar een belangrijke waarde is in haar leven hoeft ze niet na te denken. "Dat is de warmte van familie, geleerd van mijn moeder. Zij zorgde al jong voor haar broertjes en zusjes. Daarom is mijn vader al vroeg met haar getrouwd om haar daar weg te halen. Ook hij was een bijzondere en lieve man." Zelf heeft ze een heel speciale band met haar dochter Denise Janzée, mooi in beeld gebracht in haar documentaire 'Mijn moeder, de actrice Willeke van Ammelrooy'. "Ze was 12 jaar, toen ik met haar te gast was in de Vijf-uur-show van Catherine Keyl. Die vroeg aan haar wat ze van het beroep van haar moeder vond 'seksbom van de Lage Landen'. Daar gaf Denise gewoon geen antwoord op. Toen ik achteraf vroeg waarom niet zei ze: 'Zo'n rare vraag mama, daar geef ik geen antwoord op!' Kijk, dacht ik, dat is mijn kind!"

Mooi oud worden

Willeke van Ammelrooy wil mooi oud worden, ook dat heeft ze geleerd van haar filmcarrière. "Mooi zijn is belangrijk, omdat mensen in een film zo lang naar

je moeten kijken!" Ze is tegenwoordig ook wel meer bezig met de dood. "Dat komt door de dood van mijn moeder in 2015, ze wilde echt niet dood. Zelf weet ik al dat ik alleen dood wil gaan, want dan wil ik echt mezelf zijn." Overigens is ze al verschillende keren 'doodgegaan'. Bijvoorbeeld in haar rol van Antonia, een van haar mooiste films, die ook bekroond werd met de Oscar voor de beste buitenlandse film. "Mijn minnaar daarin was Jan Decleir. Hij zat eigenlijk niet in de sterfscène, maar dat vond hij niet terecht. Dus zorgde hij ervoor dat hij er bij kon zijn. En daar was hij, vlak voordat ik zou 'sterven'. Hij gaf me een knipoog en toen ging ik dood. Toen ik de scène voor het eerst

'Kijk, dacht ik, dat is mijn kind!'

zelf zag op het grote doek, was ik bang dat mijn ademhaling mogelijk toch zichtbaar zou zijn, maar dat was gelukkig niet zo..." Maar Willeke van Ammelrooy is nog altijd springlevend en we gaan vast nog het nodige van haar zien, ook in Limburg!

TEKST JOAN RAAIJMAKERS
FOTO'S PIM ERMERS EN
WILLEM VAN WALDERVEEN

P R O - T N D

ALGEMENE TANDHEELKUNDE
ESTHETISCHE TANDHEELKUNDE
TANDPROTHETISCHE ZORG
MONDHYGIËNISTE

Pro-tand is een alround tandheelkundig centrum in Landgraaf met diverse specialisaties gericht op ouderen zoals implantologie en het aanmeten van kunstgebitten. Mondzorg praktijk Pro-tand is gericht op het herstel van het gebit met als uitgangspunt mooie gezonde tanden.

MOOIE GEZONDE TANDEN
VOOR IEDEREEN

BEHANDELPLAN

Met iedere patiënt maken wij een persoonlijk behandelplan gericht op de wensen van de patiënt. Hierbij worden de wensen van de patiënt in kaart gebracht en daarna de mogelijkheden besproken. Door middel van de nieuwste technologie kunnen wij de esthetiek vaak enorm verbeteren.

TEAM

Het team bestaat uit diverse behandelaars waaronder een implantoloog, algemene tandartsen, mondhygiëniste en tandprotheticus. Daarnaast is er in pandig een eigen tandtechnisch laboratorium.

Tevens behandeling aan huis mogelijk

Contact **gegevens**

Hovenstraat 135,
6374 HC Landgraaf

T: 045-5333355 / F: 045-5333050
info@pro-tand.eu



Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici



Stichting
Garantiefonds Mondzorg

Het professionele team van de Annadal Kliniek staat voor U klaar!

De Annadal Kliniek is een kleinschalige zelfstandige kliniek en biedt een uitgebreid pakket aan medisch specialistische behandelingen. Artsen en medewerkers hebben oprecht aandacht voor de patiënt. Die persoonlijke benadering is de kracht van de kliniek.

*U kunt bij ons terecht voor **verzekerde zorg** binnen de volgende specialismen:*

- Orthopedie
- KNO
- Heelkunde
- Plastische chirurgie

Voor een volledig overzicht van onze behandelingen verwijzen wij u naar onze website. De Annadal Kliniek staat voor een hoge kwaliteit van zorg en korte wachttijden. Neem vandaag nog contact met ons op of benader uw huisarts voor een afspraak.



ANNADAL
KLINIEK

Brouwersweg 100 C02
6216 EG Maastricht

043 – 347 99 44
info@annadal-kliniek.nl

www.annadal-kliniek.nl

Samen aan de slag voor een goed en betaalbaar woonaanbod voor senioren!

Wonen is een belangrijk thema voor de politiek, een thema dat alle generaties raakt. Zeker nu er zo'n grote krapte is op de woningmarkt. 'Senioren blijven te lang in hun woning' en 'Vastgoedhandelaren verpesten de markt' zijn veel gehoorde kreten. Naar elkaar wijzen heeft weinig zin, samen naar oplossingen zoeken is een beter idee. Netwerk Senioren Limburg (NSL), waar KBO Limburg de katrekker van is, heeft de nieuwe gemeentebesturen laten weten wat senioren willen en nodig hebben als het gaat om wonen.

Daarbij is uitgegaan van een woonwensenpeiling eind 2021 van NSL en Burgerkracht onder 50-plussers. Conclusie van deze peiling: senioren willen graag samen met de nieuwe gemeentebesturen in gesprek en aan de slag om zo samen een goed en betaalbaar woningaanbod te realiseren.



Belangrijkste conclusies woonwensenpeiling

- De meeste senioren zijn tevreden met hun woonsituatie. Ze voelen zich thuis in hun straat/buurt en willen daar ook het liefst blijven wonen.
- Senioren willen voorzieningen dicht bij waar ze wonen. De top 5 van belangrijkste voorzieningen die senioren graag zien binnen 15 minuten loopafstand: Huisarts - Supermarkt - Apotheek - Pinautomaat - Bushalte
- Door de snel toenemende vergrijzing ontstaat er een groot tekort aan geschikte woningen voor senioren. In Limburg is de vergrijzing het hoogst. Een kwart van de bevolking is momenteel 65-plusser. Daar maken senioren zich zorgen over. Er is nu al te weinig aanbod en wat er is, is voor velen te duur.
- Senioren willen meedenken en meebeslissen over het aanbod van woningen voor de eigen doelgroep, zowel over ontwerp als realisatie.
- De senioren die anders willen gaan wonen, willen best verhuizen naar een woning die beter past bij hun levensfase. Die is echter niet op de gewenste locatie voorhanden. Ook financiën spelen daarbij een rol.
- Gemeenten moeten senioren meer ondersteunen rondom toekomstbestendig wonen. Bijvoorbeeld met gratis woonadvies over veilig en levensloopbestendig wonen, in de eigen woning. Of hulp bieden bij de zoektocht naar een nieuwe woning door senioren actief te informeren over de mogelijkheden.
- Het belangrijkste is dat gemeenten in gesprek gaan met senioren over hun woonwensen en -behoeften. Ook over projecten rondom innovatieve woonvormen. Daar weten veel senioren nog maar weinig van, terwijl die zeker goede kansen voor hen bieden. Samen kijken wat er nodig is en hoe dat samen kan worden gerealiseerd. Daar worden uiteindelijk alle generaties beter van.

De gemeentebesturen zijn nu aan zet om daadwerkelijk met deze wensen aan de slag te gaan. Vanzelfsprekend gaat KBO Limburg dat, samen met NSL en Burgerkracht nauwlettend volgen!

TEKST JOAN RAAIJMAKERS
FOTO ENVIDA



‘Volop nieuwe woonvormen

Het is een maandagmiddag in april en het weer is ronduit guur. “April doet wat ie wil”, dat mag duidelijk zijn. Plaats van handeling is een statig oud gebouw, dat lang geleden gefungeerd heeft als het ziekenhuis van Maastricht. Hier zetelt de hoogste baas van de Limburgse zorgorganisatie Envida: Roger Ruijters. Senioren Limburg gaat met hem in gesprek over nieuwe woonvormen voor senioren.

“Thuis- en verpleegzorg Envida experimenteert volop met nieuwe woonvormen”, zo begint bestuursvoorzitter van Envida Roger Ruijters zijn verhaal. Woonvormen, zoals verpleeghuis en aanleunwoning zijn onderhevig aan verandering en er worden toekomstgerichte veranderingen doorgevoerd. Ook ingegeven door vermindering van personeelsaanbod en toenemende vergrijzing. Envida speelt hierop in met nieuwe woonvormen, zoals het hybride verpleeghuis of het zorgpension. Daarin wonen naast ouderen ook zorg- en geneeskundestudenten. Zij hebben er een arbeidscontract van gemiddeld 10 uren per week, waarin zij diensten leveren aan de bewoners. “Het hybride verpleeghuis zit”, zo zegt Roger Ruijters, “tussen thuis wonen en het verpleeghuis in. Het is een zorgconcept, waarbij we ‘meebewegen met de zorgvraag’. Zo kan een cliënt 3 dagen thuis en 4 dagen in een verpleeghuis wonen.”

Mengvorm wonen en zorg

Verdere vernieuwing levert een mengvorm op van wonen en zorg. Zo start binnenkort de bouw van een nieuw complex waarin zorgunits en separaat wonen worden gecombineerd. De wooneenheden zijn dusdanig voorbereid, dat, wanneer er zorgbehoefte ontstaat, hier

makkelijk in kan worden voorzien. De woningen zijn al rolstoeltoegankelijk en voorzien van een alarmsysteem. Roger Ruijters noemt dit “het kleinste verpleeghuis is thuis”. Met andere woorden: verhuizen is dan niet meer noodzakelijk. Immers: alle zorg kan worden ingekocht, net als bij een thuiszorgsituatie. “Voordeel van deze woonvorm is, dat de zorgverlener al in het pand aanwezig is. Dat maakt een snelle inzet van hulpverlening mogelijk. De woningen zijn bestemd voor alle senioren en zeker niet alleen maar bedoeld voor de hogere inkomensgroepen, want dat soort woningen zijn er in Maastricht en omstreken al genoeg!”

Woonzorgzones in de wijk

Een volgend concept in ontwikkeling is de woonzorgzone. “Praktisch gezien houdt dit in, dat in een woonwijk centrale zorgunits komen van waaruit hulpverlening kan worden gegeven. Zo is er een oudere wijk in Maastricht, waar de woningbouwcorporatie geen aanpassingen aan woningen wil verrichten, omdat die daarvoor te klein zijn. Envida wil hierop inspelen door in deze wijk deze units te realiseren. Daarin kunnen wijkbewoners in een gemeenschappelijke ruimte terecht voor een praatje, activiteiten en lichamelijke zorg. Ook hier ligt weer

het accent op blijven wonen in de eigen woning, waar, als het nodig is, binnen 5 minuten hulp kan worden geboden.”

In de toekomst gaat technologie een steeds grotere rol spelen in de zorgverlening. Ook in de woonzorgzones zullen nieuwe technologieën van belang zijn. “Denk hierbij aan technologie waarmee incontinentie gesignaleerd wordt. Een ander voorbeeld is de heup-airbag, die bescherming biedt bij vallen, waardoor het risico op een heupfractuur enorm wordt verkleind. Een nieuw begrip is de ‘slimme’ lift met een camera met gezichtsherkenning. Die stopt automatisch op de verdieping waar een (demente) bewoner woont. De deuren van de appartementen van deze bewoners zijn beplakt met een foto van formaat van hun vroegere voordeur als iets herkenbaars uit het verleden.”

Zorgpension

In een prachtige, bosrijke omgeving in Valkenburg biedt Envida woningen van het type ‘zorgpension’. Deze zijn geschikt voor ouderen met een lichte of middelzware zorgvraag. “Het bijzondere aan dit woonconcept is, dat de woningen gebouwd zijn bij een klooster, waar-



in ontwikkeling'

*'Het hybride verpleeghuis
zit tussen thuis wonen
en het verpleeghuis in'*

(de term "hybride verpleeghuis" is door Roger Ruijters zelf bedacht)

in nog enkele nonnen wonen," vertelt Roger Ruijters. "Bewoners leveren een actieve bijdrage aan de gemeenschap en kiezen er bewust voor in deze spirituele omgeving samen te wonen met respect voor religie. De huur hiervoor bedraagt 700 tot 800 euro per maand, exclusief zorgkosten. Er zijn nog ongeveer 40 plekken beschikbaar." Ook opent Envida binnenkort een kleinschalige woonvorm, gebouwd bij een al bestaand verpleeghuis. "Hier wordt verpleeghuiszorg verleend aan dementerende bewoners in een huiselijke omgeving. De kamers zijn groter dan gebruikelijk en er is ook eigen sanitair."

Bejaardentehuis is afgeschaft

Het concept 'verzorgingshuis', in de volksmond 'bejaardentehuis' genoemd, is inmiddels afgeschaft. "Dit wil niet zeggen, dat deze doelgroep van senioren niet meer wordt bediend," benadrukt de bestuursvoorzitter van Envida. "Deze ouderen wonen tegenwoordig nog thuis en krijgen, indien nodig, thuiszorg. Deze thuiszorg gaat mee met de zorgvraag. Als een senior op enig moment meer hulp nodig heeft, dan is er thuiszorg beschikbaar, afgestemd op de mantelzorg die eventueel al aanwezig is."

*'Het kleinste
verpleeghuis
is thuis'*



PALLIATIEVE ZORG in Cicero Zorghuis



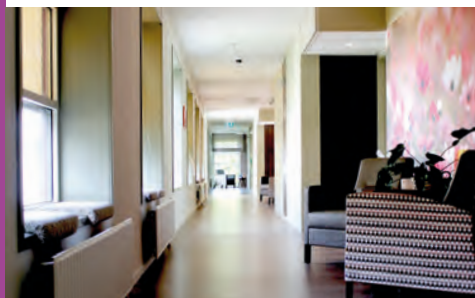
Als u terminaal ziek bent, kan Cicero u de juiste zorg en ondersteuning bieden in deze laatste levensfase. U kunt er voor kiezen om in Cicero Zorghuis te verblijven. In een fijne sfeervolle omgeving bieden wij u 24 uur per dag alle zorg die nodig is en goed aansluit bij uw persoonlijke wensen.



U staat centraal

Onze palliatieve zorg is niet gericht op genezing, maar op een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven en sterven. Deskundige medewerkers en toegewijde vrijwilligers doen al het mogelijke om uw laatste levensfase helemaal naar uw wens in te vullen. Naast uw lichamelijke verzorging is er ook veel aandacht voor de emotionele, sociale en spirituele aspecten in deze laatste levensfase. Er is voldoende tijd en rust voor individuele aandacht.

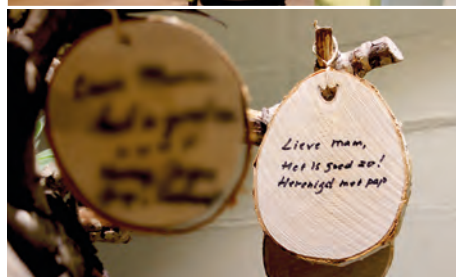
Ook uw familieleden en vrienden gaan door een moeilijke tijd. Wij betrekken hen nadrukkelijk bij de zorg voor u, steunen hen waar nodig en zijn er altijd voor hen.



Cicero Zorghuis

Cicero Zorghuis heeft 6 moderne eenpersoonsappartementen voor palliatieve zorg. De appartementen zijn volledig gemeubileerd en van alle gemakken voorzien. Ook zijn er nog diverse andere faciliteiten om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken:

- Loungeruimte
- Prachtige tuin met terras
- Sfeervol restaurant 'De Gasterij' met eigen keuken



Meer informatie?

Heeft u palliatieve zorg nodig of wilt u meer informatie?

Neem dan contact op met Cicero Zorgservice, T 0900 500 9 500.

Cicero Zorghuis
St. Brigidastraat 3
6441 CR Brunssum



‘Niet alleen voor mezelf, maar voor ons allemaal!’

Elke dinsdagochtend komt de wandelgroep van de KBO Leunen bij elkaar. Voor de coronatijd waren ze met zestig personen. Nu zijn er nog 10 over. Allemaal vrouwen. Maar het plezier is er niet minder om want, zo zegt een van de deelnemers “wandelen is niet alleen iets voor mezelf, het is voor ons allemaal.”

Ria Flinsenberg heeft voor vandaag een korte wandeling gepland in het dorp. Een keer per maand organiseert zij iets extra's tijdens het wandelen. Vandaag wordt het een ontbijt bij Intratuin. Drie kilometer heen en drie terug. Ria geeft nog wat aanwijzingen: “Loop alsjeblief met z'n tweeën en zoveel mogelijk links op de trottoirs en fietspaden. Kijk goed uit bij het oversteken!” Geen moment verliest Ria de groep uit het oog. Ze dirigeert de wandelaars veilig door de route en holt soms met kleine passen naar voren om bij het oversteken het verkeer te regelen. Wandelend komen de verhalen los. De laatste nieuwtjes worden uitgewisseld.

Werken aan de gezondheid

Ria heeft nog steeds voordelen van de cursus wandelbegeleider in Herkenbosch, inmiddels dertien jaar geleden. In 2007 is KBO Leunen gestart met de wandelactiviteiten. Het bestuur wilde meer doen voor de gezondheid van ouderen. In samenwerking met de gemeente was er al een beweegtuin gerealiseerd in het dorp en wandelen (b)leek een goede aanvulling. In het begin waren er veel deelnemers. Maar gaandeweg vielen er ouderen af en kwamen er geen jongere senioren bij. Fitte wan-

delaars liepen grote routes en er waren kleinere tochten voor hen die minder goed ter been zijn. Een hoogtepunt was het behalen van de wandeloorkonde, die door Elly Gubbels van KBO Limburg in 2017 werd uitgereikt.

Elke deelnemer heeft zo zijn eigen reden om mee te wandelen. Riek Leijssen en Jo Weijs zijn vanuit Veulen naar Leunen verhuisd en hebben hier nu hun stek gevonden. Al snel sloten zij bij de wandelgroep aan.

“Je kunt je afvragen of het om het wandelen gaat of om het sociale contact. Het zal wel beide zijn,” meent Riek, “maar het is bovenal gezellig.” Diny Michels is al vijftientachtig. Nadat ze de strijd met kanker had overwonnen, adviseerde haar dochter haar om maar weer mee te gaan wandelen. Dat zou ook best kunnen met een rollator. En dat bleek ook zo te zijn. Volgens Diny is “wandelen niet alleen iets voor mezelf, het is voor ons allemaal.”

Wandelen met GPS

De wandelactiviteiten groeiden met de tijd mee. Op de donderdagochtend startte een groepje met Nordic Walking. Een speciale wandeltechniek met stokken, die goed is voor training van het

hele lichaam. In 2010 ontdekten Ria en Tonny Wijnen de voordelen van het wandelen met de GPS-navigator. KBO Leunen schafte een aantal wandelnavigators aan en Ria en Tonny lieten zich scholen in het gebruik ervan. Els Kusters en Riek van Lierop hebben dit gps-wandelvirus nu overgenomen. “Het is een uitbreiding van de veiligheid tijdens het wandelen. Als je verder van huis bent of in de bossen wandelt, weet je altijd de weg terug te vinden,” vertelt Els en Riek vult aan: “je kunt het startpunt aangeven op je gps, zo weet je altijd waar je auto staat. Bovendien kun je als er hulp nodig is, bij 112 precies aangeven waar je bent.”

Ria Flinsenberg hoopt dat er, na alle corona ellende, weer meer leden mee gaan wandelen. “Wandelen is een sociale activiteit, die niet alleen lijf en leden vitaal houdt, maar ook je geest!”

Een mooi voorbeeld ook van het vele vrijwilligerswerk dat de KBO biedt! Informeer eens bij een plaatselijke afdeling naar de mogelijkheden. Van harte welkom!



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN



MAAK
VRIJBLIJVEND
UW AFSpraak:
045 572 99 92



Conings D.

Verdoes M.

Bij TPP Heerlen zijn we reeds meer dan 30 jaar gespecialiseerd in het vervaardigen van kwalitatieve kunstgebitten. Continue investeren in de ontwikkeling van materialen en technieken om de patiënttevredenheid zo hoog mogelijk te houden is vanzelfsprekend. De dag van vandaag hebben scanners, printers en andere digitale ontwikkelingen hun meerwaarde in onze praktijk reeds bewezen. We hebben de laatste jaren een digitale workflow ontwikkeld die vele voordelen biedt ten opzichte van de traditionele werkwijze. Voeg hier nog onze jarenlange kennis en ervaring aan toe en we zijn ervan overtuigd dat we voor iedere patiënt een optimaal resultaat kunnen garanderen.

Aarzel dus niet en maak vandaag nog uw vrijblijvende afspraak om samen te bespreken wat we voor u mogen betekenen.

Voordelen digitale werkwijze

- 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 | 045 572 99 92
tppheerlen@home.nl | www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl |

GENIETEN...

Altijd beter uit met Ghielen!

100% geniet
garantie!

Weekendje Eifel Duitsland

10 juni en 30 september (3 dagen)



Zin in een lekker weekendje weg maar u wilt niet al te lang in de bus zitten? De Duitse Eifel ligt vlak om de hoek en is binnen een paar uurtjes al te bereiken. Met o.a.: bezoek aan Greifvogelstation; grote rondrit Eifel; muziekkavonnd en bezoek aan Monschau.

Halfpension

€ 275,-
p.p.

Odoorn - Drenthe

11 juli – 12 september – 10 oktober
(5 dagen)



Drenthe is van oudsher bekend om z'n landschappelijke schoonheid en variatie. De rust en ruimte die men hier tegenkomt zijn uniek. Met o.a.: bezoek Meyer Werft; vesting Bourtange; rondrit Bargerveen; Assen; boerin Agnes van Boer zoek Vrouw; Borger - grootste hunebed.

Volpensionreis

vanaf
€ 570,-
p.p.

André Rieu in Wenen Oostenrijk

14 november (6 dagen)



Ervaar de meesterviolist in de muziekstad in één van de meest romantische seizoenen; de kersttijd. Laat je betoveren door de keizerlijke kerstmarkten en beleef André Rieu en zijn Johann Strauss orkest in de wals-metropool Wenen!

Halfpension

Muziekreis

€ 670,-
p.p.

Kirchberg - Brixental Oostenrijk (8 dagen)

10 juli – 9 augustus en 4 september



Halfpension

Het Brixental, een zijdal van het Inntal. Het is gelegen in het hart van de Kitzbüheler Alpen met aan de noordzijde het Wilder Kaiser gebergte. Ontdek de schoonheid ervan vanuit nostalgische stoomtreinen en historische smalspoorbanen.

€ 875,-
p.p.

Kijk voor ons volledige aanbod op
onze website: www.ghielen.nl

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



STANDAARD
COMFORTKLASSE

GHIELEN sinds 1921

De stiefmoeders van Heksje Krikkekrak

Tachtig jaren gingen voorbij voordat de twee Maastrichtse zussen Tonny Bemelmans (82) en Gea van der Velde (81) hun creativiteit naar buiten konden brengen. In de coronatijd werd namelijk Heksje Krikkekrak geboren. Samen lieten de zussen haar groeien en ondeugende avonturen beleven. Tonny bedacht de verhalen en Gea voorzag 'hun kindje' van leuke kleren en eigen speelgoed zoals de vliegende bezem. Nog stralen beide zussen als ze over die 'geboorte' hun verhaal doen.



De 'stiefmoeders' Gea (links) en Tonny werken samen aan deel 2.



voor een echt boekje waren ook tekeningen nodig. En zo kwam Gea in beeld. Die moest daar wel over nadenken. "De tekeningen moesten goed zijn. Je kunt niet zomaar wat tekenen," vertelt ze. Samen met Tonny nam ze het sprookje door en bedacht er kleurrijke illustraties bij. Samen werkten ze een jaar aan het boekje. Tonny componeerde er zelfs een liedje voor! Het boekje moest ook worden uitgegeven. De echtgenoot van Tonny ging op zoek naar een uitgever. Maar dat viel niet mee. Uiteindelijk besloten ze het boekje in eigen beheer uit te geven. Dat bleek een succes. Er werden al 150 boekjes verkocht en inmiddels zijn de zussen begonnen aan deel 2 van de avonturen van Heksje Krikkekrak. En wie weet volgen nog deel 3, 4 enzovoort. Aan het enthousiasme van Tonny en Gea zal het zeker niet liggen!

Tonny en Gea studeerden beide voor een baan in het onderwijs. Pa wilde niet dat zijn dochters 'in de zaak' zouden komen, de bioscoop Mabi in Maastricht. Pa was musicus van origine maar in de naoorlogse jaren verdiende dat te weinig voor het onderhoud van een gezin met zeven kinderen. Gea wilde in Nijmegen psychologie gaan studeren, maar dat vond vader niks, zo'n 'kletsvak'. "Toen de rector van de school adviseerde om daar dan geschiedenis te gaan studeren, mocht ik wel naar Nijmegen," vertelt Gea. "Tonny was wel de slimste, maar moest aan haar gezondheid denken. Daarom werd het voor haar de kweekschool in Caberg."

In de studiejaren en de baan daarna was weinig ruimte om aan het schrijven of tekenen toe te geven. Toen Tonny trouwde moest ze bovendien haar baan opzeggen. "Een

getrouwde vrouw mocht toen niet meer voor de klas staan," weet ze nog. "Daar kwam echter het huishouden voor in de plaats. Dus kon ik niet veel aandacht besteden aan het schrijven. Af en toe schreef ik wel wat verhalen, maar tot publicatie kwam het nooit." Gea bleef wel doorwerken. Pas daarna kon ze op schilderles en daar ontdekte ze haar passie: portret tekenen. "Laatst vond ik een schrift waarin ik kopjes tekende en kleine portretjes van kinderen op school. Op de schilderlessen leerde ik werken met acryl en verbeterde het portret tekenen. Ik heb van al mijn kleinkinderen een portret gemaakt."

Corona

Tijdens de coronapandemie volgde Tonny een schrijfcursus. Daarbij hoorde de opdracht een sprookje te schrijven. Zo ontstonden de eerste ideeën over Heksje Krikkekrak. Maar

Interesse in Heksje Krikkekrak? Word nu lid van de KBO en ontvang het boekje gratis! Kijk op pagina 15 voor meer informatie. Al lid van de KBO? Dan is het boekje voor €12,50 te bestellen via m.bemelmans1@kpnplanet.nl



Met zorg bereid.

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

Bij apetito willen we u laten genieten van gemak... en kiest u uit 150 vriesverse maaltijden! 5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen.

Leden van KBO Limburg krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 0800 - 023 29 75 (gratis). Vermeld bij de bestelling actiecode 202-KBO0622. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 augustus 2022. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket)

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Geniet
bijvoorbeeld
van:



Runderlapje in jus
met bloemkool en
aardappelpuree



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

Een plek om nooit te vergeten

Op een zonnige plek in de bloemenweide, stil in de schaduw onder een beuk in het beukenbos of midden tussen de verschillende fruitbomen in de fruitboomgaard. Op onze nieuwe landschapsbegraafplaats in Ulestraten kiest u een rustplaats, voor eeuwig, op een plek door uzelf gekozen. Een plek waar het mogelijk is om rust en troost te vinden in de geborgenheid van de natuur. Een plek waar een groene, gevarieerde omgeving u volledig en vredig omarmt. Maak kennis met de begraafplaats, de natuur en onze plannen tijdens een rondwandeling.

walpot

landschapsbegraafplaats
uitvaartzorg

Landschaps
begraafplaats
Ulestraten

Meer informatie
of een rondleiding?
Mail naar
begraafplaats@walpot.net

langs de gewannen 20, ulestraten | www.walpot.net/landschapsbegraafplaats

Kom Bij Ons, de KBO:

grootste seniorenvereniging van Limburg!

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: niemand hoeft eenzaam 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? Wij sturen graag ons beleidsplan toe, mail naar info@kbolimburg.nl

Voor de prijs van amper een kop koffie per maand biedt de KBO heel veel voordeel

De KBO is aangesloten bij de landelijke organisatie KBO PCOB met in totaal 200.000 leden! Voor een bedrag van €20 tot €30 per jaar (afdelingen bepalen zelf de hoogte van de contributie) ontvangen KBO-leden heel veel voordeel:

- 10x per jaar het gratis landelijke ledenmagazine, t.w.v. €35,- per jaar.
- Actieve belangenbehartiging lokaal, provinciaal en landelijk.
- Lokale voordelen en shoppen in onze ledenvoordeelwebwinkel.
- 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.

Alle voordelen op een rij?

Kijk op <https://www.kbo-pcob.nl/vereniging/uw-voordeel/>



Word nu lid en ontvang het boekje 'Heksje Krikkekrak' als welkomstgeschenk

Ja ik word lid van de KBO (contributie varieert per afdeling en ligt veelal tussen de €20 en €30 per jaar)

Keuze afdeling:

Dhr/Mw voornaam of -letter(s) Achternaam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

E-mail: Telefoonnummer:

Geboortedatum Handtekening:

Stuur de bon naar KBO Limburg Antwoordnummer 1531 6040 WB Roermond.

Bellen kan natuurlijk ook 0475-381740 of vul het antwoordformulier in op onze website <https://kbolimburg.nl/lid-worden-campagne/>

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