

Senioren Limburg

Editie Midden-Limburg | Nummer **2** juni 2022

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy grey hair and glasses. She is wearing a purple jacket and has a red lanyard around her neck. The background is blurred, showing other people in a social setting.

Willeke van Ammelrooy
'Ik wil mooi
oud worden'

Roger Ruijters Envida
'Volop nieuwe
woonvormen
voor senioren'

'Stiefmoeders'
Heksje Krikkekrak'
'Geboren in
coronatijd'



sterk in
kbo limburg

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

“Mijn afscheid,
zoals ik het wil.”



Peusen
Uitvaartzorg
Crematorium



Leg uw
uitvaartwensen
vast voor later.



Bellekeweg 37, 6101 JZ, Echt
www.peusen.nl

Kracht om verder te gaan

apetito

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 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

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

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 meeemaakt. Maar ze is nog niet klaar. Nog steeds wil ze graag actief zijn. “Ik was aan het repeteren voor een theaterproductie die ook in Maastricht 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 RAAJMAKERS
FOTO'S PIM ERMERS EN
WILLEM VAN WALDERVEEN



Ook benieuwd naar
onze heerlijke maaltijden?

 **allesmaken**

Vraag dan een
proefpakket aan via

WWW.ALLE-SMAKEN.NL
INFO@ALLE-SMAKEN.NL
0475-744070



van Gansewinkel
uitvaartverzorging

U maakt de keuzes,
Wij voeren ze uit.



Een passend en
waardig afscheid
dat ieder mens
verdient

Groenewoudlaan 4, 6004 VE Weert
Tel: 0495 - 54 38 15 | Fax: 0495 - 54 61 84
E-mail: info@uitvaart-vangansewinkel.nl

 www.uitvaart-vangansewinkel.nl 

Klaagt men in uw omgeving steeds vaker dat alles voor u herhaald moet worden

Dan is het tijd voor een afspraak voor een **GRATIS HOORTEST**

Draagt u al een hoortoestel maar bent u niet helemaal tevreden, dan kunt u bij ons ook terecht voor een **GRATIS SECOND OPINION**

Wacht niet langer en maak vrijblijvend
een afspraak met een van onze
deskundige audiciens zodat u weer
hoort zoals het hoort.

Oorzaak Hoorkliniek

Brugstraat 11
6031 EE Nederweert
Tel: 0495 - 586 506
Web: www.oorzaakhoorkliniek.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 aanzet 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'*



Nieuw in Nederweert:

**CortoClinics, orthopedisch centrum
gespecialiseerd in heup- en knieslijtage**

Vrij om te doen wat jou beweegt

Je agenda is gevuld met klein geluk en grote plannen. Maar heup- of knieartrose beperkt je daarbij. Soms is het niet meer dan hinderlijk ongemak, maar het kan je ook alle bewegingsvrijheid ontnemen. Dan is het goed om met deskundige hulp de regie weer in handen te nemen.

CortoClinics specialiseert zich volledig in de behandeling van heup- en knieartrose. Je bent bij ons verzekerd van een behandeling op basis van de nieuwste inzichten en technologieën. Maar belangrijker nog: we richten ons op jou en jouw wensen: Wat wil je bereiken? Wat wil je weer kunnen? Met een eerlijk advies beslis je samen met ons over je behandeling. En daarna is het weer aan jou: worden het de Oostenrijkse Alpen, een tennistoernooi of lekker werken in de tuin? Je bent weer vrij om te doen wat jou beweegt.

Waarom kiezen voor CortoClinics?

- **Altijd persoonlijke aandacht en zorg**
- **Korte wachttijden, eerste bezoek binnen een week**
- **Een dag- en avondpoli**
- **Inzet van de nieuwste digitale zorgtechnologie**
- **Verzekerde zorg**

Maak een afspraak na verwijzing huisarts
of meld je aan voor onze voorlichtingsavond
via **cortoclinics.com**

CortoClinics
Beatrixstraat 31
6031 BB Nederweert
T 0495 – 749443



cortoclinics



‘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 vijftachtig. 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-navigators. 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!



"Mijn voetklachten waren snel verholpen"

GRATIS VOETCHECK

Heb jij ook last van voetklachten, maar weet je niet precies wat je ermee moet doen? Kom dan zeker eens bij ons langs voor een gratis voetcheck. Zo weet je binnen 20 minuten waar je aan toe bent en hoe deze klachten vaak eenvoudig verholpen kunnen worden.

Last van je voeten?
Blijf er niet mee
lopen!

Maak eenvoudig
een afspraak



0475-493900 (bereikbaar ma t/m vrij: 08.00 - 17.00 uur)

Heythuysen | Weert | Roermond | Venlo | Tegelen

pendersvoetzorg.nl/afspraak



Penders Voetzorg

Voel je goed. Beweeg je vrij.



Een park om lief te hebben

Een ontspannen dagje uit in de natuur!

Boek
uw ticket
online met
€1,-
korting!

Kom genieten in het mooiste bloemen- en plantenpark van Limburg!
In Kasteeltuinen Arcen beleeft u de historie van het 17e eeuwse kasteel met tientallen unieke tuinen. Laat u inspireren door de pracht van de natuur en geniet van verrassende bloemenshows, exposities en vele extra activiteiten in het park.

www.kasteeltuinen.nl

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



Natuurbegraafplaats Bergerbos

Even ten zuiden van het dorp St. Odiliënberg, waar het vlakke land langzaam overgaat in het heuvelland, ligt langs een oude Romeinse Heerbaan Natuurbegraafplaats Bergerbos. Een prachtig bos met een positieve uitstraling en een unieke afscheidslokatie midden in de natuur.

Winnaar van de Internationale funeral award als mooiste Natuurbegraafplaats van Europa.

Roskam 7, 6077 NK St.Odiliënberg, Telefoon 0475 202 232
bergerbos@natuurbegraafplaats.nl, www.natuurbegraafplaats.nl



Bad eruit, douche erin. Klaar in één dag!

**€5900,-
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.*

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; muziekavond 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 Bourtagne; 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

**€ 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

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/>



GROENE KRUIS LEDENORGANISATIE

GOED VOOR ELKAAR

Gezond en vitaal blijven, genieten van de leuke dingen in het leven, blijven leren, nieuwe dingen ontdekken, lekker in uw vel zitten... Met het lidmaatschap van Groene Kruis Ledenorganisatie heeft u het goed voor elkaar!

Voor maar € 14,95 per jaar profiteert u van heel veel korting en extra's op tal van diensten. Denk aan korting op uw (zorg) verzekering, een sportabonnement, leuke uitstapjes, interessante en inspirerende cursussen, de pedicure of de kapper of opticien aan huis, aanvullende mantelzorg en ga zo maar door. Een lidmaatschap heeft u zo terugverdiend. Meer dan 70.000 huishoudens in Noord- en Midden-Limburg gingen u voor.

DE VOORDELEN

VAN HET LIDMAATSCHAP

- + Persoonlijk advies van onze ledenadviseur over welzijn, zorg en wonen
- + 10% korting in de Medipoint Winkel en gratis lenen van loop hulpmiddelen
- + Korting op verzekeringen van VGZ, CZ en Univé
- + Korting op de sportschool, diensten aan huis etc.
- + Korting op cursussen (van mindfulness tot fotografie)
- + Deelname aan speciale ledenactiviteiten en uitstapjes (zie rechtsboven)
- + Maandelijks een online nieuwsbrief met interessante artikelen over gezondheid en vitaliteit.

ACTIVITEITEN VOOR LEDEN

AGENDA

15 JUNI

BOOTTOCHT THORN

Een hele dag genieten en cultuur opsnuiven.

12 T/M 18 SEPT.

LEDENWEEK THERMAE2000

Speciaal arrangement met korting en extra's.

8 & 9 OKT.

LEDENDAGEN GAIA ZOO

Een beestachtig leuk uitje voor de hele familie.

DOORLOPEND

Korting bij het Oorlogsmuseum, Speelpark Klein Zwitserland, Kasteeltuinen Arcen en het Limburgs Museum.

WORD NU LID

Word nu lid en ontvang
een cadeaubon van
Ijssalon Clevers ter
waarde van € 7,50.

Geldig t/m 26 juni 2022

WWW.GROENEKRUISLEDEN.NL/KBO



leden
organisatie

