

Senioren Limburg

Editie Noord-Limburg | Nummer **4** december 2022

Servé Hermans

**‘VijftigPlus
is onze
ruggengraat’**

Gemeente Beekdaelen

**‘Ouderenadviseur
wordt meedenker’**

2023 in zicht

**‘KBO Limburg
stapt uit Unie KBO’**



sterk in

kbo limburg

CAMP&SCHELBERGEN
TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK VENRAY

Alle behandelingen onder één dak



- > Plaatsen van implantaten
- > Aanmeten van klikgebit en kunstgebit
- > Trekken van tanden
- > Reparaties op afspraak klaar terwijl u wacht

Wij hebben ook weekenddienst voor reparaties

U kunt bij ons terecht voor een nieuwe prothese of een reparatie aan uw bestaande prothese. Verder zijn wij volledig gespecialiseerd in implantaatprothesen. In onze praktijk worden implantaten geplaatst. Wij bieden u dus alle behandelingen onder één dak.

Wij hebben contracten met vrijwel alle grote zorgverzekeraars van Nederland. Bij de meeste zorgverzekeraars kunnen wij rechtstreeks declareren en u de hele afhandeling uit handen nemen.

Een afspraak voor een vrijblijvend gesprek kunt u maken op tel: 0478-582356 of op:

www.campenschelbergen.nl



Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici

Albionstraat 30a
Leunen
0478-582356

Contact / Colofon

Nummer 4 • DECEMBER 2022

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.

Vormgeving Romeo Delta
Aquisitie en coördinatie
René Doppen en Daniël Schmitz.

Redactie

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

Fotografie

Pim Ermers, Leo Thomas,
Joan Raaijmakers.

Redactie adres

KBO Limburg
Postbus 960 6040 AZ
Roermond 0475 381740
info@kbolimburg.nl

Inhoud

- 4 Coverstory Servé Hermans
- 7 Even voorstellen: Marjo Daniëls
- 8 Toekomst KBO (Limburg)
- 10 Beekdaelen: OA wordt Meedenker
- 12 MBvO in Beek, Baarlo en Kessel-Eik
- 15 Op weg naar 2023



Over VijftigPlus als ruggengraat, meedenkers, beweging en vlaaien!

Als we dit schrijven zitten we een kleine week voor de Algemene Vergadering waarin een besluit wordt genomen over onze toekomst als KBO in Limburg. Daar kan ik hier dus niks over zeggen. Maar ik weet al wel dat u er alles over kunt lezen op de pagina's 8 en 9. Die konden we namelijk op het allerlaatste moment aanleveren bij de uitgever. Voor nu kijken we naar de overige verhalen in deze, mogelijk laatste, uitgave van Senioren Limburg. De coverstory is voor Servé Hermans, artistiek leider van Toneelgroep Maastricht. Bekend van o.a. Dagboek van een Herdershond. Hij is maar wat blij met ons senioren. Wij gaan namelijk graag naar het theater! Daarom noemt hij de 50-plussers de ruggengraat van het theater. Een mooi compliment.

In de gemeente Beekdaelen zijn ze blij met onze Ouderenadviseurs. Ze worden er ingezet als onafhankelijk Cliëntondersteuners voor senioren die zorg of ondersteuning nodig hebben. Ze krijgen binnenkort wel een andere naam, namelijk meedenkers. Dat doet meer recht aan hun rol en de verhouding tot de mensen voor wie ze worden ingezet. Samen zoeken naar oplossingen die passen bij de persoonlijke situatie. Dat is immers precies wat meedenken beoogt. We doen verslag van een aantal mooie beweegactiviteiten vanuit het Meer Bewegen voor Ouderen, waar KBO Limburg tot 2024 projectleider van is. We stellen onze nieuwe consulente Marjo Daniëls voor en sluiten af met een wens voor de feestdagen en het nieuwe jaar.

Met het team hadden we onlangs onze jaarlijkse teamdag. We leerden die dag o.a. hoe we vlaaien moeten bakken in de mooie rustieke Frankenhofmolen in Vaals. Op de foto is te zien dat de vrouwelijk collega's* mooie resultaten boekten. Maar ja, mijn schort laat in elk geval zien waar mijn kracht ligt.

Hans Hollanders
Directeur KBO Limburg

**Onze collega Wil Reijnders kon helaas niet van de partij zijn.*



‘VijftigPlus is onze ruggen

Regisseur Servé Hermans maakte onder meer naam met theaterproducties als ‘Dagboek van een Herdershond’, waarin het rijke roomse leven fijntjes op de korrel wordt genomen, en ‘Pinkpop’, een indringende confrontatie met dementie. Vele leden van KBO-Limburg hebben genoten van beide voorstellingen die Hermans met zijn crew op de planken toverde.

De 41-jarige Maastrichtenaar waardeert zijn publiek, onder wie veel senioren, enorm: “Het grootste deel van ons publiek, en dat geldt trouwens voor de hele theatersector, is 50-plus. Jongeren hebben geen tijd, die komen pas als de kinderen de deur uit zijn. De grijze golf is ons zeer dierbaar. Welbeschouwd investeren senioren het meeste in ons, zowel in geld als in tijd. Zij vormen als het ware onze ruggengraat.”

Sterfelijkheid

Hermans, na een opleiding aan de Toneelacademie Maastricht een aantal jaren acteur, heeft zich ontwikkeld tot een gekend producent en regisseur. Tijdens de corona-

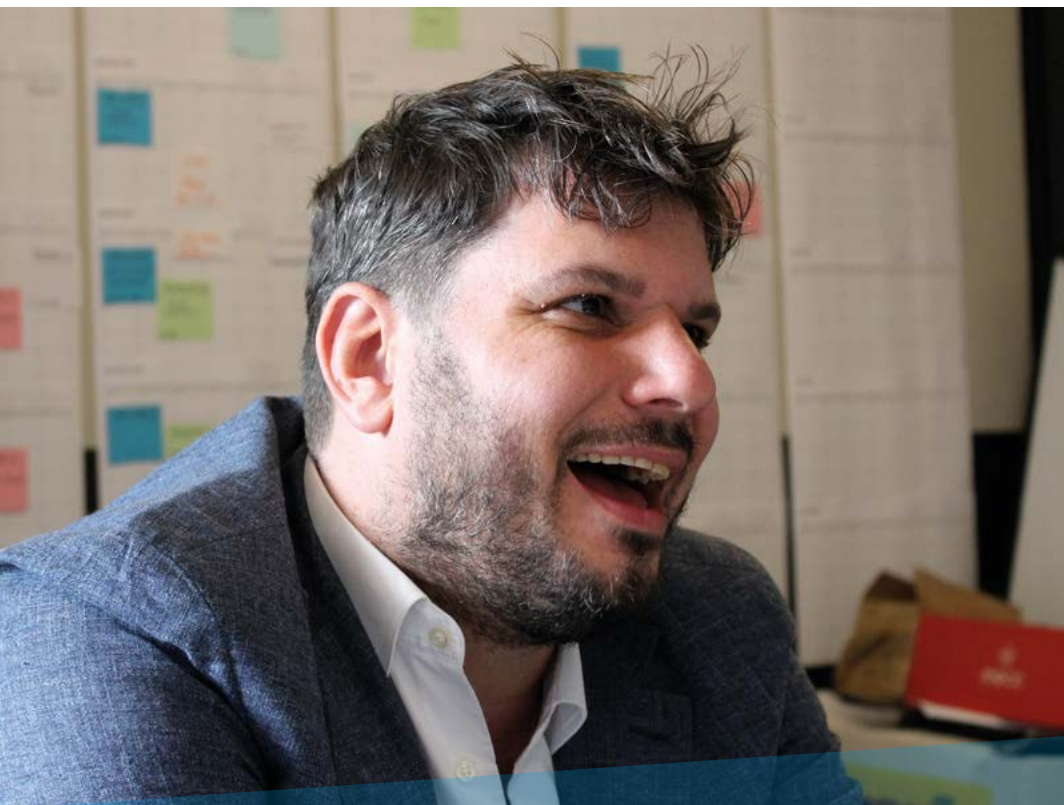
lockdowns heeft hij onder meer de film (R)evolutie gemaakt, een zwarte komedie over de invloed van kunstmatige intelligentie op ons leven in de nabije toekomst. Stilzitten is namelijk niets voor de beweeglijke Hermans. Zeker nu hij sinds anderhalf jaar vader is van de kleine Lou, komt dat goed uit. De geboorte van zijn zoontje heeft bij hem nieuwe emoties losgemaakt. “Sinds ik pappa ben, voel ik de context van de tijd. Je ziet je zoontje door de kamer rennen en ziet een kopietje van jezelf. Vanaf nu heeft alles veel meer betekenis en lading. Wat voor vader kan ik zijn? Zijn geboorte was voor mij een breukvlak. Sterfelijkheid heeft veel meer zijn intrede gedaan.”

“Zondag in het zuiden”

De noodzakelijke afgelasting van een nieuwe cyclus voorstellingen van “Dagboek van een Herdershond” zal ongetwijfeld velen - ook KBO leden - hebben teleurgesteld. Maar Servé Hermans zou niet Servé Hermans heten als hij bij de

“Welbeschouwd investeren senioren het meeste in ons, zowel in geld als in tijd.”

pakken ging neerzitten. Hermans is samen met Michel Sluysmans artistiek leider bij Toneelgroep Maastricht (TGM) en aan creativiteit en daadkracht is bij dit professionele Maastrichtse gezelschap allerminst gebrek. Het ‘Dagboek’ gaat in 2023 een waardige opvolger krijgen met een nieuwe productie, eveneens met een stevig Limburgs accent. De productie “Zondag in het zuiden” wordt momenteel in de steigers gezet en zal garant staan voor nieuwe reuring. Op muziek van Rowwen Hèze worden de overstromingen van 1993 en 1995 in Limburg langs verschillende verhaallijnen en ondersteund met authentieke beelden grootschalig voor het voetlicht gebracht. Als locatie is gekozen voor het Openluchttheater in Tegelen, waar ook om de vijf jaar De Passiespelen worden opgevoerd. Samen met De Maaspoort Theater & Events in Venlo gaat TGM een indringende voorstelling maken over de Maasoverstromingen. De beoogde première is in augustus 2023. Hermans: “We willen het verhaal voor een breed publiek brengen en vooral ook invoelbaar maken. Met



graat'

“Onze corebusiness is niet zozeer toneel maken, maar verhalen vertellen.”



een zeecontainer vol water kun je bijvoorbeeld een dijkdoorbraak nabootsen en het decor onder water gaan zetten. De ramp die dertig jaar geleden Limburg van noord tot zuid heeft overspoeld, is gigantisch; ook Noord Limburg, onder meer de Venlose binnenstad, werd zwaar getroffen.

Duizendpoot

Servé Hermans heeft bij het 'Dagboek' prettig en voortvarend samengewerkt met theaterproducent Albert Verlinde. Die samenwerking krijgt een vervolg met de musical Grease. “We zijn bezig met

de casting. Er hebben zich maar liefst 1100 kandidaten opgegeven, waarvan er 25 op het podium komen te staan. Je moet kunnen zingen, dansen en acteren. Dat vraagt heel wat van je. Bovendien worden de hoofdrollen gecast in een apart t.v.-programma.”

Voor de jongen uit de Maastrichtse arbeiderswijk Blauw Dorp, nu zelf vader, ligt de toekomst open. Hermans' carrière in de theaterwereld zit de laatste jaren behoorlijk in de lift. Deze duizendpoot slaat graag nieuwe wegen in en is voor d'n duvel niet bang: “Onze corebusiness

“Sinds ik pappa ben, voel ik de context van de tijd.”

is niet zozeer toneel maken, maar verhalen vertellen. We hebben nu veel meer mogelijkheden. Ik registreer mede vanuit mijn ervaringen als acteur. De bron van het werk is en blijft namelijk het spelerschap. Acteur zijn is trouwens niet altijd leuk. Je loopt toch de midlifecrisis van je regisseur uit te zweten.”

Vrijwilligers maken hét verschil bij

De Zorggroep



Scan de
QR-code
en meld
je aan!



Vrijwilligerswerk bij De Zorggroep betekent een betekenisvolle invulling geven aan het leven van kwetsbare mensen en bijdragen aan de lokale samenleving. Ontdek wat jij als vrijwilliger kunt betekenen en wat je daarvoor terug krijgt.

Jij maakt hét verschil.
dezorggroep.nl/vrijwilligers



Brommobielcenter Limburg

Bekend om zijn beste service!



AIXAM
N°1 ZONDER AUTORIJBEWIJS

- De grootste specialist in 45km auto's
- Haal- en brengservice voor onderhoud en reparatie's
- Ruime voorraad nieuw en gebruikt

Heinsbergerweg 48 • 6074 AE Melick • Tel. 0475-47 04 71
www.brommobielcenter.nl • info@brommobielcenter.nl



Tandprothetische en Tandtechnische Praktijk

Voor iedere gebitssituatie een passende oplossing!

- Zorg en kwaliteit staan bovenaan
- Specialist in vervaardigen van digitale-, implantaatgedragen- en conventionele protheses
- Contract met de meeste zorgverzekeraars
- Interesse? Maak gratis en vrijblijvend een afspraak

R.J.L. Timmermans
Erkend Tandprotheticus

Leutherweg 83
5915 CB Venlo
077-3524673
info@dentalis.nl
www.dentalis.nl



Even voorstellen

Consulent Marjo Daniëls

Half oktober verwelkomden we onze nieuwe consulent Marjo Daniëls. Zij is beslist geen onbekende in de wereld van de erkende Maatschappelijke Organisaties in Limburg. Zo was ze eerder werkzaam voor het Provinciaal Platform voor Diversiteit en Stichting Meer Kleur en Kwaliteit.

Als consulent van KBO Limburg gaat ze de afdelingen in de regio's Horst/Venray, Midden-Limburg en Peel en Maas ondersteunen. Daarnaast gaat ze aan de slag met o.a. de ouderenadvisering.

Ook in haar vrije tijd is ze een bezige bij, o.a. als secretaris en waarnemend voorzitter van de Harmonie van het Heilig Hart van Altweerterheide waar ze ook klarinet speelt!

Waardevol vrijwilligerswerk

KBO zoekt belastinginvullers

Voor het komende 'belastingseizoen' is KBO Limburg op zoek naar belastinginvullers. De hulp bij de belastingaangifte inkomstenbelasting is een belangrijke dienstverlening vanuit de KBO. Zeker voor de mensen die niet zoveel te besteden hebben. Een groep die het met de huidige energieprijzen en de andere prijsstijgingen beslist niet makkelijk heeft. Daarom is het nu nog belangrijker dat we deze mensen kunnen helpen bij hun belastingaangifte en het aanvragen van zorg- en huurtoeslag.

Dat lukt natuurlijk alleen als we voldoende deskundige vrijwilligers hebben die deze taak op zich willen nemen. Daarom zijn we op zoek naar geschikte kandidaten voor deze waardevolle service. Omdat het om persoonlijke en financiële zaken van de leden gaat, staan kwaliteit en zorgvuldigheid voorop. Daarnaast zijn digitale vaardigheden van belang, ervaring met het invullen van belastingaangiftes en kennis van de zorg- en de huurtoeslag. Begin 2023 staat de jaarlijkse bijscho-



ling van de belastinginvullers op het programma. Dan wordt uitgelegd wat er nieuw of veranderd is rondom de belastingaangifte.

Wil je ertoe doen voor een ander? Vraag dan het uitgebreide profiel aan van de belastinginvuller via info@kbolimburg.nl

KBO Limburg stapt per uit de Unie KBO

Tijdens de Algemene Vergadering van 14 juni jl. is besloten het lidmaatschap van Unie KBO pro forma op te zeggen. Daarmee maakten de 84 aanwezige afdelingen de weg vrij voor de definitieve opzegging per 1 januari 2023. Om daarover een besluit te nemen is er op 9 november jl. een extra Algemene Vergadering belegd. Ook nu liet een grote meerderheid er geen twijfel over bestaan dat Limburg zich wil afscheiden van Unie KBO. Dat betekent dat we vanaf 1 januari a.s. zelfstandig verder gaan.

Belangrijk is dat we elkaar blijven versterken!

Vanzelfsprekend is dit besluit niet zomaar genomen. Daar is heel wat aan vooraf gegaan.

Al 10 jaar discussieert Unie KBO en later KBO PCOB over de te volgen koers. Regelmatig liepen daarbij de meningsverschillen hoog op. Terugkerend onderwerp daarin zijn de provinciale bonden. Daar wil men al heel lang van af. In 2019 hebben we dit goed kunnen uitpraten en was het de bedoeling dat KBO Brabant weer aan zou sluiten. Een versterking van het geheel en een nieuwe start lagen in het verschiet. Beide zijn helaas niet gelukt. Sterker nog het oude plan van het ophef-

fen van de provinciale bonden ligt wederom op tafel. Die discussie willen wij niet opnieuw voeren. Voor KBO Limburg is dat, als door de provincie Limburg erkende maatschappelijke organisatie, geen optie. Vandaar dat de afdelingen nu hebben besloten tot het opzeggen van het lidmaatschap van Unie KBO. Dat betekent dat KBO Limburg samen met de aangesloten afdelingen zelfstandig verder gaat.

Zelfstandig, maar niet alleen!

We gaan samenwerken met de KBO's Brabant, Noord-Holland, Gelderland en Overijssel. De laatste drie stappen per 1 januari even-

eens uit; KBO Brabant deed dat al 12 jaar geleden. Samen vertegenwoordigen we ruim 200.000 leden, twee keer zo zoveel als wat overblijft voor KBO PCOB. Daarmee kunnen we ook een vuist maken als het gaat om de landelijke belangenbehartiging. Die gaan we samen stevig oppakken. Daarnaast zijn we vanuit KBO Limburg vertegenwoordigd in de landelijke Raad van Ouderen, een rechtstreeks adviesorgaan van de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

We gaan onze eigen koers varen. Laten zien dat we er zijn voor onze leden, dat we staan voor de belangen van alle senioren en dat we ertoe doen in de samenleving. Onze afdelingen zijn daarbij het boegbeeld van sociaal contact, lokale belangenbehartiging en omzien naar elkaar. Een beeld dat we ook hebben neergezet in de ledenwerfcampagne van het afgelopen jaar. Voor het eerst sinds jaren zien we een stijging van het ledenaantal. Dat hebben we samen bereikt, daar zijn we trots op en dat biedt perspectief voor de toekomst. Uiteraard gaan we ook komend jaar door met deze ledenwerfcampagne, samen met de afdelingen.

Belangrijk is dat we elkaar blijven versterken, dat we als KBO Limburg onze zelfstandige positie behouden, inclusief de subsidie,



Alle afdelingen kregen een bli(j)k van waardering voor hun inzet bij de ledenwerfcampagne

1 januari 2023

Wat verandert er voor onze leden en wat niet?

Contributie en dienstverlening

De afdelingen blijven verantwoordelijk voor de hoogte van de contributie.

De afdracht aan KBO Limburg is voor 2023 vastgesteld op €15,12 (was €18,44 inclusief de afdracht aan Unie KBO).

Daarvan is €8,37 bedoeld voor KBO Limburg en €6,75 voor het voortzetten van activiteiten die nu door KBO PCOB worden gedaan, denk daarbij aan het magazine en de service en dienstverlening aan afdelingen en leden zoals de ledenadministratie, ouderenadviesing, ledenpasjes en informatie- adviespunt (helpdesk).

We gaan samenwerken met KBO Brabant, Noord-Holland, Gelderland en Overijssel.

Magazine

Vanaf januari 2023 ontvangen onze leden het magazine Ons Limburg dat we samen gaan maken met KBO Brabant, Gelderland en Overijssel.

Dit magazine heeft 56 pagina's: 48 pagina's algemene inhoud en 8 pagina's Limburgse inhoud en verschijnt 11x per jaar.

Ledenmagazine KBO PCOB komt uiteraard te vervallen. Dat geldt ook voor het kwartaalblad Senioren Limburg.



Ledenvoordeel

De meeste ledenvoordelen gaan gewoon door. Zo kunnen de Limburgse KBO leden in 2023 gebruik blijven maken van de collectieve zorgverzekering Zilveren Kruis Achmea met hetzelfde pakket als voor leden via KBO-PCOB.

Klanten van Energiebesteding blijven hun energiecontract behouden en kunnen later besluiten om het te verlengen bij Energiebesteding.

Leden kunnen gebruik blijven maken van de korting bij de rijbewijskeuring voor 75+.

De belastingsservice blijft onder verantwoordelijkheid van KBO Limburg voortbestaan.

We zijn in onderhandeling met KBO Brabant om het brede pakket ledenvoordeel dat zij bieden ook voor onze leden beschikbaar te stellen.

Heeft u vragen?

Stuur ze naar info@kbolimburg.nl of bel 0475 381740. Van harte welkom!

steun en waardering van de Provincie Limburg. Die subsidie is in elk geval t/m 2024 gegarandeerd. Daarnaast blijven we ons inzetten voor de samenwerking van alle seniorenorganisaties in Nederland. Uitgangspunt daarbij is dat we staan voor de belangen van alle senioren, maar het belang van onze leden niet uit het oog verliezen.

Rechtgezet

Reactie op artikel in Ledenmagazine KBO PCOB

Op deze twee pagina's informeren we onze leden over het besluit om per 1 januari 2023 het lidmaatschap van Unie KBO te beëindigen en wat daarvan de gevolgen zijn. Daarnaast is het een reactie op het artikel 'We gaan niet bij de pakken neerzitten' dat eind oktober verscheen in het Ledenmagazine van KBO PCOB. Daarin werd ingegaan op het uittreden van 4 provinciale bonden. Daarover was op dat moment door de Limburgse KBO-afdelingen nog geen besluit genomen. Naast deze onjuistheid, bevatte het artikel er nog een aantal. Die worden op deze twee pagina's rechtgezet. Uiteraard is er ook naar KBO PCOB gereageerd op dit artikel. Daarop hebben we helaas tot op heden geen reactie gekregen.

Ouderenadviseurs worden meedenkers

Sinds begin 2020 is de gemeente Beekdaelen een van de zogenaamde Koplopergemeenten als het gaat om de onafhankelijke cliënt-ondersteuning. Dat geldt in Limburg overigens ook voor de gemeenten Kerkrade, Landgraaf, Maastricht en Weert. Het betekent o.a. dat daar stevig wordt gewerkt aan de bekendheid en vindbaarheid van de cliënt-ondersteuner. Doel is dat meer mensen de ondersteuning en zorg krijgen die ze nodig hebben. Struikelblok is echter de naam van deze voorziening. Niet echt uitnodigend en daarom wordt de cliëntondersteuner in Beekdaelen binnenkort meedenker! Op 1 december wordt deze nieuwe naam gelanceerd.

Het advies om de naam te veranderen komt vanuit de werkgroep communicatie. Hierin is de KBO vertegenwoordigd met consultant Renske Dassen en Ouderenadviseur Marjo Pluijmaekers. "We waren er eigenlijk al snel uit dat het meedenker moest worden," vertelt Marjo. "Daar is in andere gemeenten ervaring mee opgedaan en dat heeft bijvoorbeeld in Kerkrade geleid tot een stevige toename van het aantal aanvragen. Meedenker past ook beter bij het behoud van de eigen regie en eigen kracht van onze inwoners. Dat willen zij graag en wij willen dat graag stimuleren." "Dat geldt uiteraard niet alleen voor ouderen," vult wethouder Peter Janssen aan. "Ook jongeren, gezinnen en mensen met een beperking kunnen er een beroep op doen. Daarom werken we nauw samen met

MEE Zuid-Limburg en CMWW (Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijn). Korte lijnen zijn belangrijk, maar ook het delen van expertise en levenservaring. Daarom zijn we blij met de ouderenadviseurs van de KBO. Zij hebben wat dat betreft heel veel te bieden."

OA wordt meedenker

De Ouderenadviseurs worden in Beekdaelen ingezet als onafhankelijke cliëntondersteuner. Dat betekent dat ook zij vanaf 1 december meedenkers worden. Marjo Pluijmaekers is daar blij mee. "De term meedenker past heel goed bij de ontwikkelingen in Zorgland. Het gaat steeds meer over 'zorgen dat mensen hun welbevinden kunnen behouden of zelfs vergroten' en minder over 'zorgen voor mensen'. Dat spreekt senioren

"Meedenker past beter bij het behoud van de eigen regie en eigen kracht van onze inwoners."

Ouderenadviseur Marjo Pluijmaekers

aan, die willen dat ook." Ze is ervan overtuigd dat de vindbaarheid zal verbeteren. "Die is overigens via de website van de gemeente al heel aardig. Daar staan we alle tien met naam en contactgegevens op. Maar niet iedereen gebruikt internet, we moeten dus ook andere communicatiekanalen inzetten." Wethouder Peter Janssen hecht daar ook grote waarde aan. "Het is onze taak om mensen over de drempel te helpen. Zeker in deze tijd waarin veel mensen het financieel moeilijk hebben. Heel belangrijk dat ze nu een beroep kunnen doen op de voorzieningen die er zijn, zoals de energietoeslag. Daar ligt echt een uitdaging ook voor mij persoonlijk."

Campagne

Op 1 december moet het allemaal gaan gebeuren. Communicatiemedewerker Audrey Crombach is daarbij de spin in het web. "Op die dag hebben we een persmoment om de nieuwe naam te lanceren. Daarbij komen ook meedenkers aan het woord. We presenteren een filmpje dat is toegespitst op de verschillende doelgroepen die een beroep kunnen doen op de meedenkers. Niet alleen de ouderen, maar mensen in alle levensfasen. We hebben daar met de communicatiewerkgroep een stevig plan voor uitgewerkt. Nieuw is ook de Meedenkerstelefoon die mensen kunnen bellen als ze vragen hebben. Ze worden dan te woord gestaan

v.l.n.r. Peter Janssen, Marjo Pluijmaekers, Audrey Crombach.





Wat doet de meedenker van de KBO?

De meedenker van de KBO maakt onderdeel uit van de onafhankelijke cliëntondersteuning die de gemeente biedt aan de inwoners van Beekdaelen. De meedenker van de KBO richt zich vanuit de eigen levenservaring vooral op de ouderen. Hij of zij is een opgeleide senior die op verzoek van de inwoner kan worden geconsulteerd over onderwerpen als welzijn, welbevinden, inkomen, zorg, wonen, mobiliteit en participatie. De meedenker helpt, verwijst en bemiddelt en doet dat altijd in samenspraak met de betreffende inwoner die ondersteuning nodig heeft. Hij of zij neemt niet de regie over maar helpt de inwoner juist om eigen regie te houden en de eigen stuurkracht te versterken.

De meedenker van de KBO is onafhankelijk en staat los van de gemeente, het zorgkantoor of de zorgaanbieders. De vrijwillige cliëntondersteuners van de KBO zijn net als de beroepsmatige cliëntondersteuners die via GRIB (Groeien in Beekdaelen) kunnen worden ingeschakeld, erkende meedenkers. Wilt u er een beroep op doen, alle KBO-meedenkers staan op www.beekdaelensociaal.nl of bel het telefoonnummer 088-0102222.



Marjo Pluijmaekers (rechts) met collega-ouderenadviseur Bertie Peters.

“We zijn blij met de ouderenadviseurs van de KBO. Zij hebben heel veel te bieden.”

Wethouder Peter Janssen

door mensen van MEE Zuid-Limburg.” Maar ook na 1 december gebeurt er nog van alles. “Natuurlijk is dat het startmoment, maar in het nieuwe jaar gaan we verder met bijeenkomsten, waar we gaan vertellen over de inzet

van de meedenkers. In het voorjaar komt er een themanieuwsbrief, waarin we dat ook nog eens goed gaan uitleggen. Daarna kijken we steeds wat er verder nodig is om de meedenkers bekend en vindbaar te maken.”

KBO-afdelingen

De Ouderenadviseurs in Beekdaelen gaan ook actief meehelpen om de meedenker onder de aandacht te brengen. Marjo Pluijmaekers: “Uiteraard gaan we de 9 KBO-afdelingen in Beekdaelen informeren. Dat doen we via de voorzitters. We zijn ook graag bereid om bij de afdelingen uitleg te komen geven over de rol van de meedenker en hoe men-

“We kijken steeds wat er nodig is om de meedenkers bekend en vindbaar te maken.”

Communicatiemedewerker
Audrey Crombach

sen er een beroep op kunnen doen. Overigens zetten we ons als ouderenadviseurs en binnenkort dus als meedenkers in voor iedere oudere, we vragen niet of mensen lid zijn van de KBO.”

De nieuwe naam van meedenker en ook de campagne van de gemeente Beekdaelen moet mensen helpen om in beweging te komen, hun eigen kracht te ontdekken en te benutten. Zelf het heft in handen nemen, daar gaat het om. De meedenkers willen daar graag bij helpen!

We bewegen aardig gezond, maar... het kan nog beter!

De KBO staat voor ontmoeting en omzien naar elkaar. De plaatselijke KBO-afdelingen zorgen elk jaar voor een gevarieerd aanbod van activiteiten. Bewegen heeft daarin een belangrijk aandeel. Er wordt veel gewandeld en gefietst en er zijn verschillende sportactiviteiten vanuit MBvO: Meer Bewegen voor Ouderen. Het komende anderhalf jaar is KBO Limburg daarvan de projectleider. Met alle plezier, want bewegen is goed en kan bovendien altijd nog beter!



Elke afdeling heeft zo haar eigen programma. Wat ze met elkaar gemeen hebben, is dat ze, naast bewegen, zorgen voor heel veel ontmoeting en daarmee ontstaat er ook een stuk omzien naar elkaar. Heel belangrijk. De KBO-afdelingen Beek, Baarlo en Kessel-Eik zijn daar mooie voorbeelden van. In Beek doet een grote groep deelnemers al jarenlang mee met verschillende activiteiten van MBvO, zoals gym, tai-chi, sjoelen, countryline dansen, tafeltennis en ook yoga. Sommige activiteiten hebben wel 2 of 3 groepen, yoga is daar een goed voorbeeld van. Volgens Jan Retera, coördinator van sport en spel activiteiten is bewegen erg belangrijk. "Een keer

per week is eigenlijk wat weinig. We willen bereiken dat ouderen zich fitter gaan voelen. Maar ook het doorbreken van eenzaamheid is belangrijk. Gym is populair met 3 à 4 groepen. Het is heftiger bewegen als yoga. Maar vergis je niet. Ook yoga is intensief bewegen en sterkt het spierstelsel."

Yoga is echt bewegen

Als je de dames van de yogagroep in Beek vraagt of yoga wel echt bewegen is, krijg je de wind van voren. "Nou, dan moet je maar eens komen kijken. Je beweegt best heftig. Alle bewegingen zijn weliswaar wat vertraagd, maar op het eind van het uur ben je blij, dat er enkele ontspanningsoefeningen zijn."

De groep bestaat al 25 jaar. De oudste deelnemster is dan ook al 85 jaar oud! De KBO-afdeling in Baarlo heeft twee yogagroepen van 12 deelnemers. Sommigen doen al vanaf het begin mee. Eén groep viert volgend jaar haar 30-jarig bestaan. De afdeling gaat dat volgend jaar ook beslist vieren. Docente Truus Giesen: "Na de opleiding MBvO, volgde ik een speciale opleiding voor yogadocente. Gelukkig heeft KBO Limburg dit project overgenomen van het Huis voor de sport. Daardoor kunnen ook deze yogagroepen weer ondersteuning krijgen bij alle wekelijkse activiteiten. Daar heeft KBO Limburg beslist een compliment voor verdiend."



“We willen bereiken dat ouderen zich fitter gaan voelen. Maar ook het doorbreken van eenzaamheid is belangrijk.”

Meer Bewegen voor Ouderen

De provincie heeft definitief besloten dat KBO Limburg in elk geval tot eind volgend jaar de taken van het steunpunt Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) gaat uitvoeren. Dat betekent dat de continuïteit en ondersteuning van de meer dan 1100 wekelijkse sport- en beweeggroepen voor senioren in Limburg, de lokale organisaties en de lesgevers is gewaarborgd.

Op www.MBvO.nl is alle informatie te vinden waaronder het volledige beweegaanbod voor de 55-plusser in Limburg. Het aanbod is divers: gymnastiek, spelsport, dans, yoga, zwemmen, wandelen, enzovoort. Er is keus uit meer dan 30 beweegvormen, voor iedereen is een passende activiteit te vinden, ook voor mensen met een chronische aandoening. Iets voor u? Kijk op de website en kom in beweging!



Werelddansen in Kessel-Eik

KBO Kessel-Eik heeft een groep met een heel bijzondere beweegvorm: het werelddansen!

Als de groep op woensdagmiddag start, is er direct een prettige sfeer. Niet verwonderlijk want ze zijn al 30 jaar samen aan het dansen o.l.v. Arlette Vossen. Aan het begin van de les geeft Arlette nog wat instructies en dan wordt, met begeleiding van passende muziek, gedanst in kringen of rijen met dansen uit alle delen van de wereld. Soms zijn

de stappen en bewegingen nog wat onzeker, maar naarmate de tijd vordert, neemt het plezier zienderogen toe. Zeker als het dansjes zijn, die al wat langer op programma staan.

De oudste bij de club is Jo Giesbertz. Ze is al 89 en vindt dat meer bewegen ook poetsen, fietsen en bladeren bijeenvegen is. De leukste dans vindt ze het veldboeket. Anderen kiezen voor de koekoekswals of de Radetzkmars. Arlette Vossen, startte 7 jaar geleden bij deze groep. Daarvoor had de groep

een dansleraar, bij wie Arlette stage heeft gelopen. Toen die leraar stopte, heeft zij de groep overgenomen.

“We noemen het werelddansen omdat we dansjes doen uit heel de wereld: Nederlandse, Oostenrijkse, Italiaanse en zelfs Israëlische. Werelddansen klinkt wat moderner als volksdansen. Daarbij denken mensen al snel aan klompdansen en dat dekt toch niet de lading.”

“Bij het dansen zijn sociale contacten erg belangrijk,” zegt Arlette. “En hoe meer je beweegt des te soepeler je lichaam blijft. En ja, ook de hersenen blijven bewegen. Dus, sluit je aan bij een beweeggroep. Het is niet alleen erg goed voor je lichaam, maar samen iets ondernemen is ook gezellig. Kom dus in beweging en doe lekker mee!”

"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.

Dé Maaltijdservice

Heerlijke koelverse maaltijden en boodschappen aan huis.

Onze vrijwilligers zijn er **altijd** voor u. Zij bezorgen **altijd** en overal, geen dag zonder een heerlijke verse maaltijd!



Heeft u moeite met het
inruimen van dé maaltijden?
Wij helpen u graag een handje!



Heeft u vragen? Wij staan
altijd voor u klaar deze te
beantwoorden!



Geen dag zonder dé verse
maaltijd! Wij bezorgen dé
maaltijd **altijd** en overal!

☎ 0478 - 74 50 74



www.demaaltijdservice.nl

Onderweg naar
2023

*Nieuwe wegen bewandelen
Nieuwe horizonnen verkennen
Met onze afdelingen en onze leden
Met KBO Brabant, Gelderland,
Overijssel en Noord-Holland
Samen nieuwe verbintenissen aangaan
Voor alle senioren, samen sterk!*

*Fijne feestdagen en een
bijzonder mooi 2023!*

Gezonder ouder worden

DAAR HELPEN WIJ JE MEE!

Gezond en vitaal blijven, genieten, blijven leren, nieuwe dingen ontdekken, lekker in je vel zitten... Met het lidmaatschap van Groene Kruis Ledenorganisatie heb je het goed voor elkaar! Leden profiteren van korting; bijvoorbeeld op je sportabonnement, uitstapjes, interessante en inspirerende cursussen, de pedicure, kapper, aanvullende mantelzorg en meer. Maar ook op je zorgverzekering! Een van onze trouwe partners is Coöperatie VGZ. Samen helpen we je grip te krijgen op je gezondheid.



Jou helpen met gezondheid

Op vgz.nl/gezond-leven vind je alles over je mentale gezondheid, gezonder eten en meer bewegen. VGZ biedt je allerlei apps en workshops om zelf aan de slag te gaan. Zo is er de VGZ Soepel en Sterk Coach voor sterke spieren en soepele gewrichten. Want jou helpen gezonder te leven, dat staat bij VGZ voorop.



Blijf fit met VGZ Zorgt

Als lid van Groene Kruis Ledenorganisatie krijg je collectiviteitskorting op de aanvullende zorgverzekering VGZ Zorgt. VGZ Zorgt biedt je extra vergoedingen voor bijvoorbeeld fysiotherapie en mantelzorg. Ook krijg je preventiebudget voor cursussen en trainingen. Denk bijvoorbeeld aan een fitheidstest, geheugencursus of zorg bij hormonale veranderingen. Je kunt het preventiebudget naar eigen wens besteden. En mooi meegenomen; met het VGZ Zorgt-pakket vergoedt VGZ jouw lidmaatschap bij Groene Kruis Ledenorganisatie.

Je bent altijd welkom bij VGZ

Hoe je leven er ook uitziet, iedereen is welkom bij Coöperatie VGZ. Ook als je al zorg ontvangt of zorg nodig denkt te hebben in 2023. In dat geval kijkt VGZ samen met jou wat het beste bij je situatie past. Overstappen is gratis en makkelijk. Heb je daar hulp bij nodig? Neem dan op werkdagen contact op met de klantenservice van VGZ via 0900-8490.

Jou helpen met zorg

VGZ werkt samen met zorgverleners aan vooruitstrevende manieren om de zorg te vernieuwen en die op zo veel mogelijk plekken door te voeren. Want de zorg goed, betaalbaar en toegankelijk houden, dat staat bij VGZ voorop.



Samen voorop met



Overstappen of meer informatie?

Kijk op: www.groenekruisleden.nl/vgz of scan de QR-code.



leden
organisatie