



KBO Limburg: met elkaar en voor elkaar Geef iets van je tijd aan een ander en krijg er zoveel voor terug!

Tekst: Naam Achternaam **Beeld:** Naam Achternaam

Als vrijwilliger word je leven rijker

Wat maakt ècht gelukkig? Wie over een dosis levenservaring beschikt, weet dat het niets met veel geld of aanzien te maken heeft. Helemaal niets. Geluk wordt groter wanneer je het deelt. En omgedraaid werkt het ook: verdriet wordt kleiner als je het kunt delen. Met die levenswijsheden op zak, worden wij helemaal niet verrast door de uitkomsten van een groot onderzoek: vrijwilligerswerk maakt een mens gelukkiger.

Laten we ze er toch even bijnemen, de uitkomsten van het onderzoek. Je leeft langer en blijft fitter door anderen te helpen. Wie vrijwilliger is, vindt het leven leuker en voelt zich gewaardeerd, ervaart minder stress en een toenemend gevoel van betekenis en zelfwaardering. Het klopt als een bus. Het geluksgevoel wordt alleen maar sterker wanneer je als vrijwilliger verbonden bent aan een vereniging. Dan ontmoet je nieuwe mensen en maak je vrienden die anders mogelijk helemaal niet tot je vertrouwde cirkel zouden behoren. Dat is zo waardevol.

De uitnodiging aan u: overweeg of u enkele uurtjes in de week of in de maand kunt besteden als vrijwilliger. En wacht daarmee niet tot u de pensioenleeftijd heeft bereikt. Het zal uw leven ook nu al verrijken. En bent u het type dat het moeilijk vindt om zelf hulp te vragen? Dat gaat straks gemakkelijker wanneer u aan de andere kant hebt gestaan, die van geveer. Want dan weet u uit ervaring dat vrijwilligerswerk alleen maar winnaars kent.

Inge Niessen: 'Een goed gesprek, daar heb ik iets aan'

Ze had nog maar net de 'KBO-leeftijd' bereikt of de buurman stond al bij haar op de stoep. Met een dringende boodschap: 'Inge, je kunt nu lid worden!' 'Tja', lacht ze: 'Hij is iemand die héél actief is bij de KBO.'



Inge Niessen (56) uit Roggel meldde zich aan en belandde weldra in vrijwilligersfuncties. 'Ik werk twintig uur, maar had graag daarnaast nog iets om handen.' Zo werd ze ouderenadviseur. Ook zit Inge sinds kort bij de helpdesk van de KBO, vraagbaak voor juridische, notariële of verzekeringskwesties. Dat sluit aan bij haar functie als jurist bij een gemeente elders. 'In mijn baan ben ik alleen maar juridisch bezig. Ik zie de mens niet achter de documenten. Bij de KBO telt voor mij het contact met mensen, ouderen die ik hopelijk zo op weg kan helpen. Dat geeft veel voldoening.' Dankbaarheid valt haar dan ook vaak ten deel. 'Nee, een bloemetje hoeft echt niet. Een goed gesprek, daar heb ik iets aan.'

Marianne Derks organiseerde een workshop ChatGPT en AI

Je bent 42 jaar aan het werk geweest waarvan lange tijd in een pittige baan in het onderwijs. Je gaat met pensioen en merkt opeens dat het lastig is om in het eigen dorp - Heythuysen - 'weer tussen de mensen te komen, meer deel uit te maken van onze gemeenschap.'



Aldus haakte Marianne Derks (67) aan bij de Seniorenvereniging Heythuysen, een KBO-afdeling met zo'n 670 leden. Daar konden ze iemand als Marianne goed gebruiken: tegenwoordig is ze als bestuurslid nauw betrokken bij het organiseren van allerhande activiteiten. Doelstelling? 'We willen inspelen op de wensen van al onze leden.' Zo heeft Marianne een workshop over AI en ChatGPT op touw gezet. 'Er was zoveel belangstelling dat het twee bijeenkomsten werden.' Ook is ze medeverantwoordelijk voor culturele activiteiten zoals lezingen en educatieve uitstapjes. 'Je krijgt veel dankbaarheid terug. Het allerleukste is te merken dat we echt in een behoefte voorzien.' Zoals vorig najaar met een presentatie over The Beatles: 'Na afloop liep de hele bups 'Let it be' zingend de zaal uit.'

Ouderenadviseur Peter Verhooren: 'Ik wilde uit mijn comfortzone'

Al voordat hij met pensioen ging, was Peter Verhooren uit Merkelbeek (66) bezig met de vraag: kan ik straks in die zeeën van vrije tijd ook een paar uurtjes vullen met een nuttige bijdrage aan de samenleving. 'Iets sociaals, iets wat voldoening geeft. Maar ook iets compleet anders, waarbij ik uit mijn comfortzone zou moeten stappen.' Hij werd - na een opleiding bij de KBO - ouderenadviseur en is sinds begin vorig jaar in die functie actief. Het is inderdaad iets compleet anders. Hield hij zich vroeger als commercieel manager in de chemie bezig met marktanalyses, winstmarges en verkoopcijfers, tegenwoordig probeert hij samen met een oudere dorping een uitweg te vinden voor diens eenzaamheid. Of deuren te openen voor de aanvraag van een parkeerkaart voor invaliden. 'Heel bevredigend dat je mensen kunt helpen door gezamenlijk een oplossing te vinden.'



Een van zijn taken is de zelfredzaamheid van ouderen te vergroten: 'Ze blijven langer thuis wonen. Dan moeten ze wel een beetje gaan omdenken. Meer dingen zelf regelen. In die ommezwaai kunnen we hen helpen.'

KBO Limburg is de grootste vrijwilligersorganisatie voor senioren in onze provincie. Bijna 3000 vrijwilligers zijn vrijwel dagelijks actief met het helpen van anderen, organiseren van activiteiten en het opkomen voor de belangen van senioren. Iedereen draagt een steentje bij op de manier die bij hem of haar past.

Wilt u meer weten over KBO Limburg?

U bent welkom: als lid en als vrijwilliger!
Tel. 0475-381740
info@kbolimburg.nl