

Meedoen

is vanzelfsprekend

*Senioren
zelf aan Zet:
Praat vandaag
over morgen!*



**Politie Maastricht:
ook in actie voor u!**

GEDEPUTEERDE MARC VAN CALDENBERG:
"Ouderen verdienen onze investering!"



Voor jouw fiets ga je naar Dekkers!

Bij Dekkers zijn we er voor iedereen, van jong tot oud

- ↪ De specialist in E-bikes
- ↪ Groot aanbod aangepaste fietsen en driewielers
- ↪ Persoonlijk en deskundig advies
- ↪ Uitgebreid testen
- ↪ Haal- en brengservice voor onderhoud en reparaties



Bel voor gratis adviesgesprek of kijk op onze website

Fietsen met een lach! ↪

Wanssum | Vlodrop

T: 0478 - 53 21 66
www.dekkerstweewielers.nl

**KIES
BEWUST
KIES
KWALITEIT**
VOOR EEN VERZORGD BLIK

UNIQUE
— OPTIEK & OPTOMETRIE —

KERKSTRAAT 51 • 5931 NM • TEGELEN • UNIQUEOPTIEK.NL

Genieten...met een glimlach

Laat je verrassen door onze comfortabele touringcars en ontdek een selectie van adembenemende bestemmingen. Of je nu houdt van romantische steden, historische bezienswaardigheden, of bruisende culturen, wij hebben de perfecte reis voor jou.

Waarom Reizen met Ghielen?

- ✓ Luxe Comfortclass Touringcars
- ✓ Busreizen met mensen uit uw eigen regio
- ✓ Ervaren chauffeurs en persoonlijke service
- ✓ Al meer dan 100 jaar de mooiste reizen

Klanten beoordelen onze chauffeurs met een

9,1



€ 2795,-
p.p.

Rondreis Noordkaap & Lofoten

- ✓ Lofoten met prachtige ongerepte natuur
- ✓ Stockholm, Helsinki & Oslo
- ✓ Fjorden
- ✓ Middernachtzon op de Noordkaap
- ✓ Sámi-cultuur

Vertrekdatum: 14 juli
16 dagen - halfpension

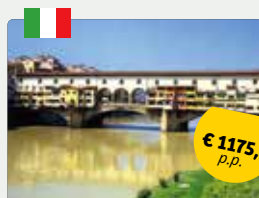


€ 875,-
p.p.

Zwarte Woud

- ✓ Géén 1-persoonskamer toeslag
- ✓ Rondrit Zwarte Woud
- ✓ Baden-Baden
- ✓ Straatsburg
- ✓ Elzas - Colmar

Vertrekdata: 17 mei, 28 juni, 30 aug.
8 dagen - halfpension

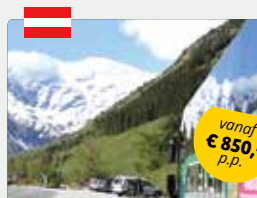


€ 1175,-
p.p.

Toscane & Umbrië

- ✓ UNESCO-werelderfgoedlocatie Val d'Orcia
- ✓ Florence
- ✓ Siena
- ✓ Assisi & Perugia

Vertrekdata: 14 mei, 31 augustus
10 dagen - halfpension



vanaf
€ 850,-
p.p.

Fusch am Grossglockner - Salzburgerland

- ✓ Nationalpark Hohe Tauern
- ✓ Grossglockner Hochalpenstrasse
- ✓ Krimml watervallen
- ✓ Zell am See en Kaprun

Vertrekdata: 8 & 29 juni, 24 aug.,
04 oktober
8 dagen - halfpension



€ 675,-
p.p.

Fietsreis Fietsen in Groningen

- ✓ uitgebreid informatiepakket met o.a. fietsroutes, ondersteuning en begeleiding door chauffeur/ reisleader
- ✓ Fietsen door prachtige natuur en langs eeuwenoude boerderijen
- ✓ Hunnebedden
- ✓ Vesting Bourtange

Vertrekdatum: 26 mei
5 dagen - halfpension



Ghielen
TOURINGCARBEDRIJF

Bezoek onze website voor het totale reisaanbod en boek vandaag nog jouw droomreis!
www.ghielen.nl/vakantiereizen



Inhoud

- 5 Senioren zelf aan Zet:
- 7 ZijActief Politie Maastricht!
- 8 PAZ PPD st.Pelita
- 10 Nationale Vereniging de Zonnebloem
- 11 De Raad van Ouderen
- 13 Uw stem aan de grote tafel in Den Haag
- 14 SKVGOL De Koepel Burgerkracht Limburg

COLOFON

Uitgever / advertenties:
Romeo Delta, Zieuwent
www.romeodelta.nl

Teksten:
Netwerk Senioren Limburg,
Olga Steen, Will Gerritsen

Vormgeving:
Romeo Delta, Zieuwent

Acquisitie: Bernie Veldhuis,
Daniël Schmitz

Oplage: 5 regio's à 25.000

Verspreiding:
Gesegmenteerd huis-aan-huis
onder 65'ers in Limburg



Netwerk Senioren Limburg Jubileum

Wat is het meer dan terecht dat Limburg met dit magazine speciale aandacht krijgt voor de ouderen in onze provincie!

Over tien jaar telt Limburg naar verwachting dik driehonderdduizend 65-plus-sers, waarvan 105.000 inwoners van tachtig jaar of ouder. Ik, en met mij heel bestuurlijk Limburg, ben me bewust van de vergrijzingsgolf die op onze provincie afkomt. Ze staat als een grote uitdaging bij alle Limburgse gemeenten op het netvlies.

Er is een andere, hiermee samenhangende uitdaging. Een goede gezondheid en een lang leven zijn namelijk niet gelijk verdeeld in vergrijzend Limburg. In wijken met veel armoede worden inwoners gemiddeld niet zo oud als in welvarende buurten. Soms is het verschil in levensverwachting tussen wijken in Limburg wel zeven jaar. Bovendien verkeren inwoners hier in een minder goede gezondheid en daarmee boeten ze vaak in op kwaliteit van leven. We zijn daarom als Provincie Limburg al tien jaar bezig om de gezondheidsachterstanden en participatieverschillen te verkleinen.

Deze bestuursperiode investeren we 82 miljoen euro in dit beleid. Een van de onderdelen is het verstrekken van subsidies aan KBO-Limburg en het Netwerk Senioren Limburg die voor ouderen opkomen. Organisaties als deze zijn ontzettend waardevol voor onze samenleving en ik applaudiseer voor de vele vrijwilligers die hieraan hun kostbare tijd en energie geven.

Senioren leveren met hun kennis en ervaring een grote bijdrage aan de samenleving. Als oppas voor hun kleinkinderen bijvoorbeeld. Zoveel senioren zijn bovendien actief in besturen, in ziekenhuizen, als mantelzorger. We moedigen vrijwilligerswerk aan, maar zien het niet als een maatschappelijke verplichting. Die keuze staat iedereen vrij.



Tegelijkertijd ligt eenzaamheid bij ouderen altijd op de loer. Elkaar ontmoeten en ervaringen delen; het is zo belangrijk. Als provincie willen we extra aandacht voor gemeenschapsaccommodaties in kleinere dorpen. Iedereen moet aan activiteiten kunnen deelnemen, zoals 'Meer Bewegen voor Ouderen'. In mijn vorige leven als badmeester begeleidde ik zo'n groep. De onderlinge gezelligheid en verbondenheid waren – behalve het zwemmen – een héél belangrijk onderdeel. Dat ging van een uur voor de activiteit tot twee uur daarna.

Ik haalde net al even het Netwerk Senioren Limburg aan, dat dit jaar vijf jaar bestaat. Het is een prachtige aanleiding voor de totstandkoming van dit magazine. Mijn felicitaties voor NSL en alle partijen die hieraan verbonden zijn. En voor u als lezer van dit blad: veel leesplezier, blijf gezond, zoek elkaar op en deel uw kracht en schat aan ervaring. U telt in Limburg! 🍀

Marc van Caldenberg
Gedeputeerde, Provincie Limburg

Foto: Pim Ermers



KASTEELTUINEN
ARCEN

Natuurlijk genieten

Kom dwalen tussen duizenden voorjaarsbloeiers in het mooiste tuinenpark van Limburg. Trakteer jezelf op een natuurlijk dagje uit!

Nieuwe tuinbelevingen!

Ontdek de **Varenavallei** met haar enorme boomstronken en ontelbare varens. En de vernieuwde, kleurrijke **Bordertuin**.

kasteeltuinen.nl

Dagelijks
geopend vanaf
29 maart

Groene Kruis Thuiszorg wordt De Zorggroep: één merk, één missie

Voortaan treden Groene Kruis Thuiszorg en De Zorggroep samen naar buiten onder één naam: De Zorggroep. Beide merken zijn al één organisatie en hebben dezelfde missie: bijdragen aan een betekenisvol leven voor mensen in een vitale gemeenschap, nu en in de toekomst. De samenvoeging wordt gemarkeerd met dit nieuwe, moderne logo dat geleidelijk wordt ingevoerd.

Verderkijkers in de zorg

De Zorggroep kiest voor een vernieuwende aanpak om zorg toegankelijk te houden. Dit is hard nodig, want door de vergrijzing wordt de vraag naar zorg groter, terwijl het aantal zorgmedewerkers niet stijgt.

Bestuursvoorzitter Marc van Ooijen: "Wij zijn verderkijkers in de zorg. We kijken niet alleen naar oplossingen voor vandaag, maar zoeken tegelijkertijd naar slimme, duurzame mogelijkheden die écht verschil maken voor

cliënten, hun naasten, medewerkers en vrijwilligers in de toekomst. Bij De Zorggroep draait het om de mens en wat iemands leven betekenisvol maakt. Met innovaties zoals mini-robot Tessa voor dagstructuur, Medido voor tijdige medicijnverstrekking en zorg op afstand zoals video-bellen, ondersteunen we mensen om in hun vertrouwde omgeving te blijven wonen. Daarnaast werken we samen met andere zorg- en welzijnsorganisaties, met gemeenten, familie en burens. Want samen komen we verder!"



Naam ledenorganisatie blijft bestaan

Groene Kruis Ledenorganisatie blijft de vertrouwde organisatie die leden ondersteunt met advies en hen de weg wijst in het complexe zorg-, welzijns- en gezondheidslandschap. De ledenorganisatie is er voor jong en oud. [Kijk op groenekruisleden.nl](http://groenekruisleden.nl).



Meer weten over hoe De Zorggroep de toekomst van de zorg ziet? [Kijk op dezorggroep.nl](http://dezorggroep.nl)



Senioren zelf aan Zet: **Praat vandaag over morgen!**

Samen kun je meer bereiken, wanneer je jezelf voor grote uitdagingen gesteld ziet.

Onze samenleving heeft grote dilemma's: de vergrijzing en hiermee samenhangende toename in de zorgvraag, de afname van professionele zorg, te weinig beschikbare mantelzorgers en onvoldoende geschikte woningen. Hoe kunnen we wonen, zorg en welzijn goed vorm blijven geven? Het vraagt om een krachtenbundeling van senioren met vrijwilligers, plaatselijke (woon-, zorg- en welzijns) organisaties en de gemeenten. Dat krijgt vorm in het tweejarig project Senioren zelf aan zet. Praat vandaag over morgen. Dat is het motto. Zelf aan zet betekent: wacht niet op anderen en ga aan de slag met wat je zelf kunt; de samenwerking met anderen komt daarna.

Freya Pijnenborg, namens KBO Limburg verbonden aan Senioren zelf aan Zet, vertelt erover. "Om de zorg betaalbaar te houden, moeten we zoeken naar nieuwe vormen voor wonen, ondersteuning en zorg voor ouderen. Ouderen willen graag in een vertrouwde en veilige omgeving blijven. De meest ideale situatie zou zijn dat er een plek in de wijk is waar ze langer zelfstandig kunnen wonen, omdat de mensen uit hun eigen netwerk, maar ook de zorgpartijen aanwezig zijn. Met verbinding met de buurt, in de vorm van een gemeenschappelijke ruimte, waar sociale contacten dichtbij zijn. Maar de realiteit is anders. Senioren moeten erop voorbereid zijn dat ze oud gaan worden in hun eigen huis. Het op orde houden en vergroten van hun sociale netwerk en zich verdiepen in de nodige aanpassingen in huis, is realistischer."

Wacht niet op
anderen en ga
aan de slag met
wat je zelf kunt

Senioren zelf aan zet ziet de belangrijke rol van seniorenverenigingen in dit stukje bewustwording. "De lokale afdelingen van onze seniorenverenigingen kennen de oudere bewoners in een wijk of dorp. We bieden informatie, ondersteuning en ontspanning aan senioren. Onze vrijwilligers zorgen voor een actief gebruik van dorpshuizen, sociaal-culturele centra én gemeenschappelijke huiskamers. Zo dichtten we samen beetje voor beetje die kloof tussen formele en informele zorg. Laten we hierin de kracht van onze ouderen zelf niet vergeten. Zij zijn vaak die actieve vrijwilliger, ondanks een hoge leeftijd. We willen deze groep, die zo belangrijk is voor onze samenleving, ondersteunen."

KBO Limburg helpt u

Meer dan 25.000 senioren in Limburg zijn aangesloten bij KBO Limburg. Als lid kunt u rekenen op hulp bij een aantal concrete zaken. Wij informeren u over belangrijke thema's op bijeenkomsten

en via het ledenblad. Onze ruim 120 vrijwillige ouderenadviseurs bezoeken u thuis om u met uw vragen over uw leef- en woonsituatie te ondersteunen. Uw jaarlijkse belastingaangifte; een KBO-team van belastinginvullers helpt u graag erbij. We hebben een juridische helpdesk klaarstaan. 🌱

KBO leden kunnen gebruik maken van vele voordelen, bijvoorbeeld een flinke korting voor de verplichte rijbewijskeuring voor 75-plussers. Meer weten?

Kijk op onze website: kbolimburg.nl of bel: 0475 38 17 40.



VAN DER BIESEN TRAVEL

**Zuidelijke
gemoedelijkheid!**



Een vakantie zonder zorgen?

Boek goed verzorgde reizen via onze Limburgse reisorganisatie. Reis met mensen uit uw eigen omgeving in de meest comfortabele touringcars met een goede verzorging.

**Vraag de GRATIS
reisbrochure aan via:
www.biesen.nl/kbo**



Markt 21 Kerkrade - 045 8200 900



Zorgeloos lachen



**CAMP &
SCHELBERGEN**

- Kunstgebit
- Klikgebit
- Frameprothese
- Implantaten
- Tandentrekken
- Reparatie

Albionstraat 30A • Leunen
0478 582 356

www.campschelbergen.nl

U staat er niet alleen voor!



- U bent mantelzorgers en de zorg wordt u te veel
- U bent ongeneeslijk ziek
- U hebt een dierbare verloren
- U wilt begeleiding en praten over wat u en het gezin bezighoudt

**Wij zijn er voor U
in Peel en Maas**

VPTZ - Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg

☎ 06-51 21 34 43

Dit houdt in:

- voorkomen van overbelasting van de mantelzorgers
- steunen van de mantelzorgers
- luisteren en 'er zijn'
- waken bij de zieke
- helpen bij de verzorging van de zieke

Deze zorg wordt geboden door geschoolde vrijwilligers.

LPZ - Levensbeschouwelijke Psycho-sociale Zorg

☎ 06-22 98 51 19

Dit houdt in:

- luisteren naar uw zorgen
- praten over gevoelens van onmacht, angst en onzekerheid
- in gesprek gaan over levensvragen en het levensverhaal
- begeleiding van de zieke en de naasten

Deze zorg wordt geboden door geschoolde vrijwilligers.

Wat kost onze hulp?

Alle hulp is kosteloos.

Indien u de Stichting financieel wilt steunen, is een gift altijd welkom: NL48 RABO 0120 7272 34
t.n.v. Stichting Leven rond de dood.

www.levenronddedood.nl | Tel VPTZ: 06-51213443
Tel LPZ: 06-22985119 | lrdd.peelenmaas@gmail.com

**LEVEN ROND
DE DOOD**

**LEVEN ROND
DE DOOD**

“Wat hebben wij vrouwen in Limburg nodig?”

ZijActief is het grootste vrouwen netwerk in Limburg, met een rijke historie. Het was ooit de Boerinnenbond, vertegenwoordigd in ieder dorp, een ontmoetingsplek die vrouwen tegenwicht gaf voor hun traditionele dagelijkse leven. Nog steeds is ZijActief een ontmoetingsplek, maar ook veel meer dan dat. Voorzitter Ans Christophe vertelt erover.

“We organiseren activiteiten waar vrouwen behoefte aan hebben. We gaan samen op pad, ontmoeten elkaar en maken het gezellig. En tegelijk is het zoveel meer. Soms moet je en wil je als

‘oudere vrouw’ (als ik het zo maar even mag noemen) ook worden uitgenodigd voor dingen die buiten je huidige comfortzone liggen, maar die bij nader inzien precies zijn wat je nodig hebt of interes-

sant vindt. Ik denk dan aan thema’s in het kader van sociale redzaamheid. Het regelen van je bankzaken, met de computer leren omgaan, sociale media leren gebruiken. We organiseren informatiebijeenkomsten die heel informatief zijn. In een prettige, gezellige sfeer, waarbij we vooral veel samendoen, en ja ook, lachen. Eind vorig jaar was AI (artificial intelligence) een thema. Wat moet je daar nu mee? Nou, het was een van onze leukste bijeenkomsten, waarbij iedereen zelf aan de slag ging, met de mooiste Sinterklaasgedichten als resultaat!”



Ans Christophe

“Wat ik wil zeggen: laten we kijken naar wat wij vrouwen nodig hebben. Ja, gezelligheid is belangrijk. Het sociale netwerk is belangrijk. Werken aan je gezondheid is een belangrijk thema. Tegelijkertijd is geestelijk uitgedaagd worden ook nodig. Daar kijken we bij ZijActief heel specifiek naar.”

Benieuwd of ZijActief iets voor u is? Schroom niet, bezoek eens een activiteit en neem gerust een vriendin mee! Kijk voor meer informatie op de website zijactief limburg.nl.



Politie Maastricht

Ook in actie voor u!

Volgt u Politie Maastricht op televisie? We zien echte verhalen, echte emotie en ja, zijn soms ook echt geschokt door wat er gebeurt. Agent Jos Essers maakt het allemaal dagelijks mee. Hij wilde het al heel lang: politieagent worden. “Mensen helpen vind ik mooi, ik wil ze een positieve ervaring met de politie meegeven.” Jos heeft een speciale boodschap voor oudere mensen. Het betreft de stelselmatige en georganiseerde oplichting van senioren op slinkse wijze.

Nepagenten

U heeft er in de media vast al over gehoord. Of misschien bent u er zelf mee geconfronteerd. Nepagenten bellen en komen met een schijnbaar goed verhaal. Ze willen u beschermen tegen inbraak en bieden aan uw kostbare spullen en geld op te halen en op het politiebureau te bewaren in een kluis. Ze houden u aan de praat, geven een code, die vervolgens de koerier die aan uw deur staat, ook kent. Alles lijkt te

kloppen, maar voordat u het doorheeft, bent u uw geld of kostbaarheden kwijt.

Jos kan het niet genoeg benadrukken: “Als u slachtoffer bent geweest, altijd melden! Er is niets om u voor te schamen. Slachtofferhulp kan u helpen bij het papierwerk rondom aangifte en verzekering. De politie is er voor u en wil de daders vinden. Ouderen zijn een kwetsbare groep en we willen hen graag beschermen.”



Jos Essers

LET HIEROP!

- Echte politiemensen zijn in uniform en rijden in een herkenbare politieauto.
- Vraag naar een legitimatiepas en let op de echtheidskenmerken: foto, politienummer en logo politie.
- Politie haalt NOOIT spullen op bij mensen, vraagt nooit naar betaalpassen en ook niet naar pincodes!

Platform Allochtone Zorgvragers Voor de belangen van iedereen met een niet-Nederlandse achtergrond

Wat is het een prachtig uitgangspunt: een samenleving waarin mensen van alle culturen en religies gezond met elkaar kunnen leven en ouder worden. We kunnen de grote problemen in de wereld niet oplossen, maar we kunnen wel dichtbij huis beginnen. Dat doet PAZ in Limburg.

Platform Allochtone Zorgvragers is opgericht in 2004 en is een stichting die opkomt voor de belangen van mensen met een niet-Nederlandse achtergrond. Ook voor de ouderen is veel aandacht. PAZ richt zich op burgers, maar ook op instellingen en overheden, zoals gemeenten, provincie, zorgorganisaties, welzijnsorganisaties en dienstverlening.

Trudy Habets legt hierover uit: "We signaleren behoeften, vragen en problemen op het terrein van zorg, wonen, en welzijn, arbeid, onderwijs, bestaanszekerheid en opvoeding. Vervolgens proberen we voorlichting te geven en informatie te verstrekken in deze gebieden. We organiseren lotgenotencontacten en informatieavonden over de terreinen wanneer we speciale behoeften ontdekken. Wat we heel belangrijk in dit alles vinden, is dat we bijdragen aan de interculturalisering van instellingen. De samenleving, dat zijn we ook echt sámen, zo kleurrijk als Nederland, of kleiner ingezoomd Limburg, is."

In 2024 werd er bijvoorbeeld een dialoogavond georganiseerd in samenwerking met Provinciaal Platform Diversiteit, waarbij de politie Limburg te gast was. "We hadden een open gesprek over belangrijke maatschappelijke thema's zoals discriminatie, racisme en grensoverschrijdend gedrag binnen de politie. Tijdens de avond waren er vertegenwoordigers van verschillende politieteams aanwezig, waaronder teamchefs en districtchefs, maar ook maatschappelijke organisaties.

Iedereen stond open voor de dialoog en er heerste een sfeer waarin zorgen vanuit de samenleving gedeeld konden worden. Het is essentieel dat de politie er voor alle Nederlanders is, en deze avond was een belangrijke stap in het versterken van wederzijds begrip en vertrouwen."

Meer informatie is te vinden op pazlimburg.nl.



Platform Allochtone Zorgvragers



Provinciaal Platform Diversiteit: netwerkbijeenkomst onderwijs

Provinciaal Platform Diversiteit 'Zoveel voldoening om mensen uit de bubbel van onwetend- heid te kunnen halen'

Voor ouderen kan de digitalisering van de samenleving overweldigend zijn. Hoeveel te meer geldt dit voor ouderen met een niet-Nederlandse achtergrond! Het Provinciaal Platform Diversiteit reikt de helpende hand.

Bouchaib Saadane brengt enkele kernproblemen onder de aandacht. "Waar veel ouderen uit onze doelgroep tegenaan lopen is dat ze geen volledige AOW krijgen, omdat ze meestal jarenlang in een ander land hebben gewoond. Ze hebben ook vaak geen pensioen opgebouwd. Het resultaat is een veel te laag inkomen en ja,

zelfs armoede. Dat er extra potjes kunnen worden aangevraagd, weet niemand. En wie het probeert, loopt tegen zo'n papierwinkel aan dat het meestal uitloopt op 'laat maar zitten'. Wij organiseren informatiebijeenkomsten en gaan ook persoonlijk met hen in gesprek om te helpen."



Stichting Pelita: dansavond Sittard



Stichting Pelita

Een ander groot probleem heeft te maken met gezondheid. "Zorgtoeslag regelen, een eigen risico dat gewoon heel hoog is voor iemand die weinig te besteden heeft. Het probleem geldt voor iedereen uiteraard. Maar hier heb je vaak te maken met mensen die niet eens weten wat hun ziektekostenverzekering is! Bij wie moet je zijn? Waar heb je recht op? En hoe kun je iets regelen? We helpen mensen op weg en bemiddelen ook als dat nodig is. De zorgverlening sluit ook niet aan bij de behoefte van deze groep. Daarom stimuleren we zorginstellingen om het aanbod cultuursensitief te maken."

Voor wie is het PPD bedoeld? "Voor alle Limburgers met een migratieachtergrond, maar vaak komen

we in beeld bij Arabisch-sprekende mensen met een Turkse, Koerdische of Somalische achtergrond, omdat bij deze groepen de meeste vergrijzing is. En zijn er andere etniciteiten die onze hulp kunnen gebruiken, dan komen we net zo goed in actie."

Bouchaib legt uit waar hij zoveel voldoening uithaalt. "Als we mensen uit die bubbel van onwetendheid kunnen halen, zie je zoveel opluchting op het gezicht komen. Prachtig. Dan weet ik dat ons platform echt nodig is."

**Wilt u meer weten?
Kijk op ppdlimburg.nl
of bel met Bouchaib:
06-52 46 83 89**

Stichting Pelita

'Omdat jij mij begrijpt'

In Limburg is de groep Molukse en Indische mensen groot. Stichting Pelita geeft de ouderen onder hen de steun die ze nodig hebben. Stefanie Hehalatu is woordvoerder namens de stichting en licht toe waarom Pelita nodig is.

Ze heeft zelf Molukse genen en haar opa's waren KNIL-militairen. "Dit zijn mensen die heel goed voor anderen zorgen. Maar wie zorgt er voor hen wanneer het nodig is? Wanneer ze oud worden en de mantelzorg gewoon niet toereikend is? Ze vinden het moeilijk om mensen te vertrouwen en willen graag alles zelf oplossen, vaak ten koste van zichzelf. En triest genoeg worden ze dan ook vaak zelf ziek en kwetsbaar en komt passende hulp te laat. Wij kunnen helpen bij zorgvragen, bemiddelen in passende ondersteuning en assisteren bij een mogelijke doorverwijzing. We doen dat met respect en kennis van iemands achtergrond. 'Jij begrijpt mij', krijgen we vaak terug. Dat vind ik zo mooi."

Tegelijk is Pelita ook een stichting die het leven van ouderen uit voormalig Nederlands- Indië leuker wil maken. "We houden van gezelligheid, van muziek en dansen, van heel veel kletsen

met elkaar. Daarom organiseren we op verschillende plaatsen in Limburg maandelijks activiteiten. Bijvoorbeeld een dansmiddag met live-muziek elke laatste vrijdag in Sittard. Of een dansmiddag in Maastricht. Een eettafel in Roermond. De oudste gast is maar liefst 102!"

Stefanie beklemtoont wat belangrijk is: "Naarmate je ouder wordt, ga je terug naar je verleden. Naar je opvoeding, je eigen taal, je jeugd. Bij personen met dementie zie je dat nog sterker. Trauma's spelen op en tegelijk ook dat wat mensen blij maakt. We willen ouderen een plek geven om het met elkaar te delen. Weet je wat 'pelita' betekent? Het was het olielampje dat in de tropische nachten vaak langs de onverlichte wegen en op de berghellingen als lichtbaken diende. Wij zijn graag zo'n pelita." 🌿

Kijk voor meer informatie op www.pelita.nl.



Stichting Pelita

'We komen achter de voordeur en horen zo wat mensen blij kan maken'

Nationale Vereniging de Zonnebloem

Waar denkt u aan als u aan Vereniging de Zonnebloem denkt? Waarschijnlijk aan het beroemde schip, waarop mensen met een beperking een geweldige vaarvakantie beleven. Maar kent u ook de huisbezoeken (1.000.000 per jaar), de duo-fiets, rolstoelfiets, strandrolstoelen en andere lokale projecten die het leven van zoveel ouderen gemakkelijker en leuker maken? Lees vooral verder!

Berry van der Donk is regiovoorzitter van de Zonnebloem. Hij vertelt met veel enthousiasme waar de kern van 'zijn' vereniging ligt: "We komen achter de voordeur. Daar horen we de verhalen van de mensen en ontdekken we waar de echte behoeften liggen. Wat voor iemand persoonlijk belangrijk is, kan voor een hele groep mensen het verschil maken. Zo ook het verhaal van een mevrouw die heel graag het kerkhof van haar man wilde bezoeken. Her was te ver voor haar om hier te voet te komen, samen met haar Zonnebloemvrijwilliger. Ik dacht meteen aan een rolstoelfiets. Hiermee zou ze dat bezoek kunnen brengen. En tegelijk beseften we dat er zoveel mensen als deze mevrouw zijn. Die met een rolstoelfiets uitstapjes kunnen maken waar ze blij van worden. Ze komen anders de deur niet uit. Zeker de mensen in een zorginstelling niet. Een lang verhaal kort: we hebben sponsors gevonden, de Zonnebloem heeft budget vrijgemaakt en er zijn nu zo'n honderd van deze fietsen die overal in het land staan, veel daarvan bij zorginstellingen."

Op het strand van Limburg

Een ander verhaal zijn de strandrolstoelen. Een prachtig verhaal. "Ik ben zelf chauffeur en ga mee op dagjes uit. Op een keer gingen we naar zee en zag ik hoe mensen stonden te huilen omdat ze vijftien jaar niet meer in zee waren geweest en dit zo mooi vonden. Het deed wat met me. Maar ga maar eens naar het strand met iemand in een rolstoel. Onmogelijke opgave! Niet voor de Zonnebloem. We werken nu aan het idee om net als de rolstoelfietsen, strandrolstoelen beschikbaar te maken. Hier in Limburg? Ja, hier in Limburg. Wist je dat we aan de

Maasplassen bij Roermond meer strand hebben dan aan de beroemde Vinkeveense Plassen? Ook dit kan door samenwerking met partijen een succes worden."

De signaalfunctie; die is zo belangrijk voor de Zonnebloem. "We zien wat er speelt, waar de behoeftes zijn en we proberen er iets mee te doen. En dat kan zo groot zijn als het schip, en zo lokaal zijn als het bezoekje van een van onze vrijwilligers. Het één is niet belangrijker dan het ander. We willen het leven van zoveel mogelijk mensen met een lichamelijke beperking gewoon leuker maken." 🌻

Wilt u een beroep doen op de Zonnebloem? Schroom niet!

Vindt u het leuk om zelf als vrijwilliger mee te helpen? Wordt bijvoorbeeld fietsvrijwilliger, zegt Berry. Word je zelf fit van en je maakt er iemand en jezelf heel blij mee.

Kijk op www.zonnebloem.nl voor meer informatie, of bel/mail Berry zelf: 06-31044653, berrylvanderdonk@outlook.nl.



De Raad van Ouderen

'Zet goed advies aan het werk. Het komt van ouderen, is voor ouderen. Werk mét ouderen!'

Wist u dat er in ons land een Raad van Ouderen bestaat? Het is een groep van ongeveer twintig personen die jarenlang actief zijn geweest in de zorg, politiek, cultuur en het onderwijs en die nu hun opgedane kennis en ervaring inzetten als advieskanaal en klankbordgroep. Wat zij doen? De minister van VWS gevraagd en ongevraagd advies geven over zaken die ouderen aangaan.

Limburg heeft twee vertegenwoordigers in de Raad van Ouderen: Marlou Kremer en Noud Engelen. Noud vertelt hierover: "Het ouderenbeleid heeft me altijd al geïnteresseerd. Het is een onderwerp waar ik me nu ik gepensioneerd ben, graag tegenaan bemoei". Marlou voegt eraan toe: "Toen mijn moeder naar een kleinschalige woonvorm verhuisde, liep ik ertegenaan dat veel dingen zo complex zijn, terwijl je eigenlijk terug wil naar de basis. Wat heeft de oudere nodig? En dat zijn geen complexe businessmodellen. Vanuit die visie ben ik graag lid van de Raad van Ouderen."

Betrokken

Het motto van de Raad van Ouderen (RVO) is: praten mét ouderen, niet óver ouderen. "Ons uitgangspunt is dat ouderen betrokken zijn bij alles wat hen direct en indirect aangaat. Ze willen actief bijdragen in de samenleving en hun verantwoordelijkheid dragen. Dat kan op heel veel manieren. Als een adviespartner van het ministerie willen wij input geven aan overheden om de invloed, kennis en ervaring van ouderen te laten doorklinken in beleid en samenleving."

Ouderen mobiliseren

Marlou vertelt over een adviesvraag waaraan zij heeft meegewerkt. "Eind 2023 heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) de RvO gevraagd om advies over de vraag: hoe kunnen we gezonde ouderen mobiliseren om meer mee te doen in de zorg? Nee, wij zijn er niet voor verantwoordelijk om de problemen in de zorg op te lossen. Maar de vergrijzing en de schaarste in de zorg vragen wel om out-of-the-box-denken. Kunnen we ons als maatschappij en vitale ouderen meer inzetten en naar elkaar omkijken?"

'Het komend jaar zal Noud de kartrekker zijn in de uitwerking van een adviesvraag die gaat over een mogelijke herintroductie van de verzorgingshuizen.'

Daar hebben we onderzoek naar gedaan door onder andere in dialoog te gaan met onze regionale achterbannen. Daarna hebben we



Limburg heeft twee vertegenwoordigers in de Raad van Ouderen: Marlou Kremer (r) en Noud Engelen (l).

Fotografie Paolo Bouman

de mogelijkheden verkend en vervolgens een advies hierover aan de minister uitgebracht." Het komend jaar zal Noud de kartrekker zijn in de uitwerking van een adviesvraag die gaat over een mogelijke herintroductie van de verzorgingshuizen. "Dat onderwerp staat hoog op de politieke agenda en ik voel mij zowel vanuit mijn vroegere werk alsook als huidige oudere daar heel erg bij betrokken."

Op Limburgs niveau

Wat gebeurt er nu met zo'n advies? Het is koffiedik kijken. Noud: "Soms verdwijnt het in een bureaulade, ben ik bang. En soms belandt het precies op het goede moment in de handen van de juiste persoon, die het mee naar de Kamer neemt." Marlou: "Er is zoveel werk

gestopt in zo'n adviesvraag. Laten we ons niet beperken tot het landelijk effect, maar kijken of we er kleinschaliger iets mee kunnen. Hier, op Limburgs niveau. Kunnen we de belangrijke elementen vertalen naar actie? Het advies komt uit de doelgroep. Doe er dan ook iets mee; voor die doelgroep. Met die doelgroep." 🌱

'Laten we ons niet beperken tot het landelijk effect, maar kijken of we er kleinschaliger iets mee kunnen. Hier, op Limburgs niveau.'

Zorg aan huis met het Volledig Pakket Thuis

Alle ondersteuning en zorg, gewoon bij u thuis

U wilt zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen in uw vertrouwde omgeving? Ook als u hierbij ondersteuning en zorg nodig heeft? Hiervoor biedt Proteion u Volledig Pakket Thuis (VPT): een volledig pakket zorg- en dienstverlening onder verantwoordelijkheid van Proteion, achter uw eigen voorkeur.

Wat valt onder het VPT?

- Persoonlijke verzorging en verpleegkundige zorg
- Alarmering
- Huishoudelijke hulp
- Brood- en warme maaltijd
- Invulling van de dag
- Begeleiding
- Vergoeding voor het wassen van linnengoed



welzijn
zorg en
wonen

Benieuwd naar uw mogelijkheden? Neem dan contact met ons op!
T: 088 - 850 00 00 / e-mail E: info@proteion.nl



Of scan de QR code



WELKOM OP LANDGOED & NATUURBEGRAAFPLAATS WEVERSLO

- Wandel vrij rond door het prachtige bos
- Ontdek de voordelen van natuurbegraven
- Reserveer een eeuwige grafplek in de natuur

Nieuw:
Boshuis
voor
ceremonies

Voor info over openingstijden
en afspraken zie:
www.weverslo.nl



Natuurbegraafplaats Weverslo • Janslust 11 Heide • 0478 - 515721 • natuur@weverslo.nl
in de Peel tussen Deurne en Venray

De vakbonden:

Uw stem aan de grote tafel in Den Haag

Wanneer u de pensioenleeftijd hebt bereikt, betekent dit niet dat een afscheid van de vakbond de volgende stap is. Beslist niet! Lees vooral verder.

Nan Galema, voorzitter van de CNV Seniorenraad, vertelt dat voor gepensioneerden de cao-onderhandelingen niet meer zo belangrijk zijn, maar de zorgen rondom het pensioen wél. “Wij behartigen de belangen van de senioren die bij ons zijn aangesloten in gesprekken over de gevolgen van de invoering van het nieuwe pensioenstelsel. Koopkracht is belangrijk voor deze groep. En die komt meestal niet in gevaar wanneer je een goed pensioen hebt opgebouwd. Maar als je niet meer hebt dan een kleine aanvulling op je AOW, dan is het van belang dat die AOW, én ook de indexatie van pensioenen gelijke tred houdt met de inflatie. Ook daar maken we ons hard voor.”

“We hebben vanuit onze vakbond een aantal WMO-begeleiders getraind die senioren kunnen ondersteunen bij de WMO-aanvraag.

Een tweede aandachtspunt is zorg en welzijn. “Wat kun je als oudere zelf en waar kunnen we hulp bieden? Als lid van onze vakbond ben je verzekerd van onze hulp en begeleiding hierin. We kunnen helpen met de WMO-aanvraag, met de belastingaangifte en bieden ook rechtsbijstand.”

CNV heeft een wijdvertakt netwerk in Limburg. “Onze ledenbijeenkomsten zijn altijd drukbezocht. We zorgen voor interessante sprekers en uiteraard is zo’n ontmoetingsmoment altijd gezellig. Op een mooie locatie. U bent welkom!”

Faiza Bounja FNV-regio zuidoost sluit zich aan bij collega Galema dat het pensioen een heikel onderwerp is. “Wat we belangrijk vinden, is om de onrust bij onze leden hierin zoveel mogelijk weg te nemen. Het is een lastig onderwerp. Maar we nodigen voor onze bijeenkomsten sprekers uit die het heel goed kunnen uitleggen en zoveel verstand van zaken hebben, dat ze stukje voor stukje kunnen ontrafelen en ook antwoord kunnen geven op brandende vragen. We kunnen de trein niet meer stoppen. Dat nieuwe pensioenstelsel gaat er komen. Dus waar ga je dan als vakbond meer waarde bieden? In ondersteuning en uitleg. In begeleiding.”

Nieuw bij FNV is de pilot WMO. “We hebben vanuit onze vakbond een aantal WMO-begeleiders getraind die senioren kunnen ondersteunen bij de WMO-aanvraag. Ze adviseren en kunnen helpen bij de aanvraag. Gewoon vanuit uw huis, heel persoonlijk, met alle aandacht voor uw situatie.”

Gehoord worden; dat is een belangrijk punt voor zowel CNV als FNV. Faiza: “Wat houdt onze oudere leden bezig? We pikken de signalen op tijdens onze bijeenkomsten en we nemen ze mee wanneer we aan de tafel zitten in Den Haag.” Nan voegt eraan toe: “De vakbonden vormen een belangrijke partij in de onderhandelingen. Wij hebben een stem en we vertegenwoordigen ú!” 🌙

CNV Themadag Roermond



SKVGOL De Koepel

'Eindelijk kunnen we vrienden zijn'

De Stichting Koepel voor Veteranen- en Geüniformeerden Organisaties Limburg is uniek in Nederland omdat voor het eerst Politie, Brandweer, Ambulancedienst, BOA's, Defensie en Douanediens in één organisatie zijn samengebracht. Wat verdienen deze veteranen ons respect! Ze hebben immers jarenlang voor onze veiligheid gezorgd en misschien letterlijk gevochten. Nu is de Koepel er voor hen.

Gerard Cloin is voorzitter van de stichting en geeft toelichting. "We willen mensen die hetzelfde hebben meegemaakt bij elkaar brengen. Leeftijd, achtergrond en status zijn niet zo belangrijk als wat je deelt: ervaring in de strijd. Veteranen ontmoeten op de bijeenkomsten die we organiseren begrip en herkenning. We gaan samen een dagje uit, bijvoorbeeld varen in de haven van Rotterdam, en zien iedereen genieten. 'Eindelijk kunnen we vrienden zijn', is wat ik hoorde tijdens een ontmoeting. Het is hartverwarmend. En we zijn er niet alleen voor de oud-geüniformeerden zelf, maar ook voor hun partners. Samen delen, dat is wat we doen."

De Koepel organiseert ook de Vrijheidsmaaltijden rondom Bevrijdingsdag en houdt symposia rondom belangrijke thema's. "We moeten ons in Europa voorbereiden op oorlog'. Het was overal in het nieuws. Hoe doe je dat, voorbereiden? Wat heb je nodig in een noodpakket? En wat doet deze uitspraak met je als voormalig drager van het uniform? Daar praten we over."

Wilt u meer weten over SKVGOL De Koepel? Kijk op www.dekoepellimburg.nl of bel gerust met Gerard Cloin zelf: 0611384830.



Burgerkracht Limburg Meedoen is vanzelfsprekend

Werken aan een samenleving waarin iedereen kan meedoen, op zijn of haar eigen manier. Dat is wat Burgerkracht Limburg elke dag doet. Karin van der Leeuw is een van de adviseurs en vertelt er graag over.

"Samen met vrijwilligers, ervaringsdelers en partners zetten we ons in om Limburgers te versterken en te ondersteunen. Ik ben adviseur en contactpersoon voor het Netwerk Senioren Limburg (NSL). Die rol past bij mij. Ruim dertig jaar geleden stond ik al op de barricaden voor patiënten(organisaties). Hoewel de stem van burgers tegenwoordig vaker wordt meegenomen, is het niet altijd vanzelfsprekend. Daarom geloof ik sterk in het belang van opkomen voor jezelf én anderen. Wat Burgerkracht Limburg concreet doet? We stimuleren initiatieven van burgers, trainen ervaringsdelers en bevorderen participatie door mensen op de juiste plek in te zetten. Bovendien organiseren we bijeenkomsten over thema's zoals gezondheid en bestaanszekerheid."

Karin is inmiddels zelf zestig en behoort zelf tot de doelgroep van het NSL. "Toch voel ik me nog jong. Bij Burgerkracht Limburg besteden we aandacht aan alle leeftijdsgroepen, want 'Vroeg geleerd is oud gedaan!'"

"Om burgers beter te betrekken, werken we aan nieuwe projecten zoals de participatiehubs. Deze hubs brengen regionale netwerken samen om vraagstukken op het gebied van gezondheid, zorg en ondersteuning aan te pakken. Het doel is dat burgers een krachtige stem hebben in beslissingen die hen direct aangaan. Voor de komende jaren is dat een prachtig doel. Ik hoop én vertrouw erop dat we dat samen voor elkaar krijgen. Want dat is de kern: samen en voor anderen."

Meer weten? Kijk op www.burgerkrachtlimburg.nl.

METIS NOTARISSEN

BETROKKEN BIJ
DE BELANGRIJKSTE
MOMENTEN IN UW LEVEN



METIS
NOTARISSEN

Het opstellen van een testament of levenstestament is een belangrijke keuze die u kunt maken voor uzelf én voor uw dierbaren. Het zijn momenten in het leven die om de juiste aandacht en zorg vragen.

Wat het moment ook van u vraagt, bij Metis Notarissen begrijpen we wat er nodig is.

Daarom helpen wij u gráág met het vastleggen van uw wensen en dromen.

In begrijpelijke taal, van mens tot mens.

Zorg dat uw zaken goed geregeld zijn en maak vandaag nog een afspraak.



www.metisnotarissen.nl | 088 - 304 0 304

Keuze uit meer dan 100
relax en sta-op stoelen



Relaxstoelen
vanaf
749,-



PLUIJM
relaxstoelen

Dat zit wel goed!



www.pluijmrelaxstoelen.nl
Dorpsstraat 34 Meijel

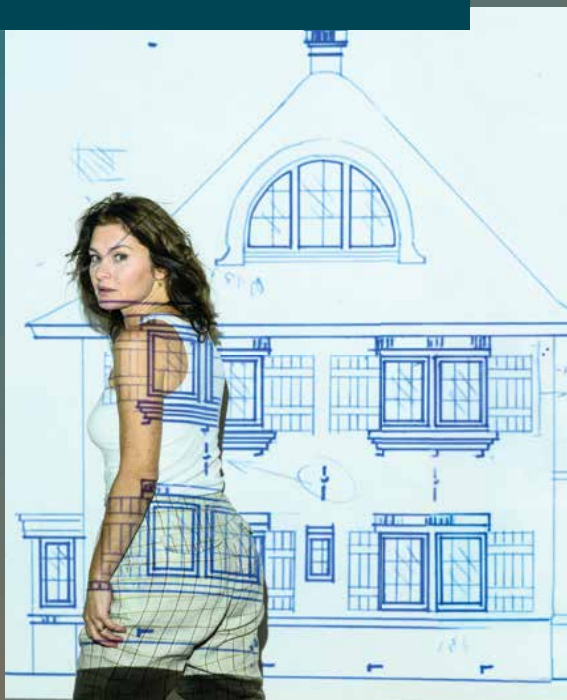


SCHOUWBURG VENRAY

MEIMAAND
HERDENKINGSMAAND

INDRINGENDE VOORSTELLINGEN
OVER DE TWEDE WERELDOORLOG

'T HOOGE NEST



Gebaseerd op de bestseller van Roxane van Iperen. De geheime geschiedenis van een van de grootste onderduikadressen van Nederland.

Za 3 mei | 20:00 uur

DE AANSLAG



Toneelbewerking van de veelgeprezen bestseller van Harry Mulisch. Ook 80 jaar na de bevrijding is De Aanslag een *must-see*.

Vr 9 mei | 20:15 uur



TICKETS VIA

[SCHOUWBURGVENRAY.NL](https://www.schouwburgvenray.nl)