

GEZOND THUIS

ENVIDA MAGAZINE

JOES BRAUERS
GEEN LUCHTKASTELEN

GELUKKIG OP
JE EIGEN STEKJE

BEZOEK DE
GEZOND THUIS MARKT
IN LA CAVERNE DE GEULHEM

GEZOND THUIS



4

Acteur JOES BRAUERS

ZOEK JE EEN LEUKE BAAN?

GA NAAR WERKENBIJENVIDA.NL

Gezond Thuis is een uitgave van
Envida Ledenservice en Envida.

Redactie

Daan Heijkers, Jacqueline Lemmens,
Helmi van Nuil, Mariëtte Stuijts,
Annemarie Zeelen, Jaak Crasborn

Fotografie

Marcel van Hoorn, Jacquo Silvertant

Teksten

Peter van de Berg, Jacqueline Lemmens,
Helmi van Nuil, Yara Purnot, Mariëtte Stuijts,
Annemarie Zeelen

Vormgeving

Crasborn Communicatie Vormgevers
crasborn.nl

Redactie-adres

Redactie Gezond Thuis
Postbus 241, 6200 AE Maastricht
☎ 043 369 06 10
E-mail: Ledenservice@envida.nl
www.envidaledenservice.nl
www.envida.nl

Oplage: 95.000

Aan de inhoud van dit magazine
kunnen geen rechten worden ontleend.
De vermelde prijzen zijn onder voorbehoud.



8

VOORKOMEN BETER DAN GENEZEN



10

LEKKER OP JE EIGEN STEKJE



14

GOED GEVULD



16

SAMEN EROPUIT

GEZOND THUIS MARKT

Wanneer donderdag 17 oktober
Hoe laat 11.00 – 16.00 uur
Waar La Caverne de Geulhem,
 Wolfdriesweg 8a, Berg en Terblijt
Gratis toegang voor leden
 en niet-leden, gratis parkeren

**DERDE
 EDITIE**

Envida

20

**GRATIS
 TOEGANG**

**La Caverne de Geulhem
 BEZOEK DE
 GEZOND THUIS MARKT**



18

**REIS DOOR
 DE TIJD**

22

HERCULESHOF

24

INNOVATIE

26

**LEDENSERVICE
 EN CURSUSSEN**

28

GOUDEN WENS

31

PUZZEL MEE

JOES BRAUERS



**MIJN OPA'S WAREN
MIJNWERKERS, DUS
DIE ROL VAN ERIK
ODEKERKE MÓEST
IK GEWOON DOEN**

GOUDHAANTJE VAN DE NEDERLANDSE FILMWERELD

Limburger Joes Brauers schittert zowel op het scherm als in het leven. Na zijn hoofdrol in de musical *Dagboek van een Herdershond*, in speelfilms en zelfs een overwinning in *De Slimste Mens*, lijkt niets hem te stoppen. Maar ook op zijn jonge leeftijd denkt hij al na over gezondheid en ouder worden. Joes benadrukt het belang van zelfredzaamheid en zelfzorg, zowel in zijn carrière als persoonlijk leven. Samen met zijn vriendin ontdekt hij de wereld vanuit hun kampeerbusje, op zoek naar balans en diepgang.





DE TIJD MOET NIET ZOMAAR VOORBIJ VLIEGEN ZONDER DAT HET BEKLIJFT

De 25-jarige Joes Brauers heeft de wind in de zeilen. De veelbelovende acteur is net klaar met het draaien van de televisieserie *Bij heldere hemel* over de vuurwerkcramp in Enschede. In 2025 een kwarteeuw geleden. Twee nieuwe filmprojecten staan op stapel. Aan het begin van dit jaar kroonde hij zich tot *Slimste mens van Nederland* in de populaire tv-quiz. Onlangs maakte hij zelfs zijn debuut als dj achter de draaitafel op festival Best Kept Secret. 'Ik voel me bevoorrecht dat ik dingen kan doen waar ik volledig achter sta. Het is luxe dat ik geen rollen hoeft te accepteren die niet bij mij passen, omdat ik aan het einde van de maand de huur moet kunnen betalen.'

RONDSNUFFELEN

Speciaal voor de foto's in *Gezond Thuis* kwam Joes Brauers – geboren en opgegroeid in Bocholtz – onlangs even terug naar de Toneelacademie in Maastricht waar hij vier jaar lang zijn opleiding volgde. 'Hartstikke leuk om hier weer eens rond te neuzen en in de lokalen te snuffelen. Als zestienjarig jochie kwam ik hier in 2016 voor het eerst over de vloer. Ik was één van de jongsten tussen veelal oudere studenten. Ik voelde meteen weer het verlangen om samen in de kantine te zitten en te praten over het vak. Met veel plezier kijk ik terug op die periode. Vier jaar heb je de tijd om uit te vissen wat je wil gaan doen. De een droomt van Shakespeare. De ander gaat voor een romantische komedie. Toneel, film... in de breedte is er veel mogelijk. Fantastisch om het allemaal te ontdekken.'

CISKE DE RAT

Inmiddels zijn we een paar jaren verder en begint de carrière van Joes op een fraaie manier vorm te krijgen. Als dondersteen van net 8 kreeg hij alweer een eeuwigheid geleden een rolletje in de musical *Ciske de Rat*. Het vrolijke kind dat in 2010 de landelijke televisiezoektocht *Wie wordt Kruimeltje?* won is uitgegroeid tot een volwassen acteur. Twee jaar geleden stond

hij voor het eerst sinds lange tijd weer in een musical op het toneel als kapelaan Erik Odekerke in *Dagboek van een Herdershond*. 'Het verhaal speelt zich af in Limburg tegen de achtergrond van de mijnen. Mijn opa's waren mijnwerkers. Daarom móest ik dit doen. Ik wist vooraf dat ik niet de prachtigste zangstem zou hebben. Je kunt overambitieuw worden en dingen gaan doen die misschien niet passen bij je mogelijkheden. Dat was best wel spannend. Er was ruimte voor toneelinterpretatie. Ik kon spelen met tekst en melodie. Dat voelde enorm bevrijdend.'

VEELZIJDIGHEID

Hij kijkt er tevreden op terug. De muzikale versie van de immens populaire televisieserie van vroeger werd een enorm succes. Zijn vertolking van de enigszins introverte Erik Odekerke leverde hem als beloning een Musical Award op. Veelzijdigheid is zijn prikkel. Of Joes nou in een serieus toneelstuk speelt, in de huid kruipt van een militair (*Do not hesitate*) of als kaalgeschoren gabber door het leven gaat in *Hardcore never dies*. Deze speelfilm van de eveneens Limburgse regisseur Jim Taihuttu over de gabbercultuur uit de jaren negentig van de vorige eeuw trok in 2023 volle bioscoopzalen. 'Ik heb eigenlijk niks met gabbermuziek. Wist ook niks van die scene. Maar het was een te gek uitstapje. Het is interessant om je vooraf in zo'n project te verdiepen. Door mijn vak maak ik kennis met culturen waarmee ik normaal gesproken niet snel in aanraking zou komen.' Hij noemt *Do not hesitate* – een mix van psychologisch drama, horror en oorlogsfilm – over drie jonge Nederlandse commando's – als voorbeeld. 'Daarvoor zijn we op het Griekse eiland Kreta geweest. Op het plateau van Nida bij Anogia. Als ik nu in die bergstreek zou terugkomen herken ik daar elke rots. Er is in die omgeving in de Tweede Wereldoorlog best veel gebeurd. Ik weet nu de geschiedenis van het dorp. Daar zou ik normaal gesproken nooit zijn achter gekomen.'

TROFEE VERSTOPT

Zijn overwinning in januari in *De Slimste mens* heeft hem na zijn rol als Erik Odekerke bij een nog groter landelijk publiek bekendheid gegeven. De eerder opgenomen finale keek hij thuis in Bocholtz met familie en vrienden op tv terwijl de reeds gewonnen trofee boven in een tas zorgvuldig verstopt lag. 'Ik heb na afloop veel lieve reacties gekregen. Dat was fijn. Ik was best nerveus. Heb zelfs zitten denken hoe ik er onderuit kon komen. Normaal speel ik een rol. Nu was ik mezelf als quizkandidaat. Het was fascinerend en tegelijk verwarrend maar uiteindelijk een interessante gewaarwording.'

Toen zijn loopbaan op het witte doek begon droomde Joes ervan om in de huid van een echte slechterik te kruipen. Hij lacht. 'Dat heb ik de laatste tijd steeds minder. Er zijn al genoeg psychopaten in de wereld. Nu streef ik veel meer naar inspirerende rollen met een diepere betekenis. Je wilt het publiek iets meegeven. De tijd moet niet zomaar voorbij vliegen zonder dat het beklijft. Ik zie dat als missie. Jeroen Willems (de overleden Limburgse acteur, red.) is nog steeds een inspiratiebron. Hij speelde, zong en regisseerde. En de Amerikaanse acteur Willem Dafoe. Hij hoeft bij wijze van spreken niks te doen en ik ben al gefascineerd. Welke rol ik graag zelf een keer zou willen spelen? Een dertiger met wijkende haargrens die het gevoel heeft dat hij er niet meer toe doet. Die in een relatiecrisis zit met een vrouw waarmee hij al vijftien jaar samen is. Maak er maar een verhaal over. Het zijn de kleine alledaagse onzekerheden.'

ZELFREDZAAMHEID

Hoewel Joes nog ver verwijderd is van zijn pensioen en ouderenzorg, denkt hij er wel over na. 'Ouderenzorg is bij ons altijd zichtbaar geweest door onze oma's en opa's. Ik denk dat elk mens naar zelfredzaamheid verlangt. Iedereen wil thuis oud worden. Maar het is ook best wel ingewikkeld. Wat kun je zelf en wat wil je zelf?'

Wie ben je en wat heb je nodig? En hoe voorkom je dat je mensen het gevoel van zelfstandigheid en waardigheid afneemt? Zelfredzaamheid kent veel varianten. Ik kreeg er op mijn manier mee te maken toen ik als zestienjarige op kamers ging. Regelmatig de ramen open om door te luchten. Met de stofzuiger door het huis. Een gezonde maaltijd met groenten. Problemen niet opkroppen in je hoofd maar erover praten. Ook dat heeft allemaal met zelfzorg te maken.'

Hij heeft net een kampeerbusje aangeschaft. Met zijn vriendin – actrice Julia Akkermans – gaat hij zelfredzaamheid ontdekken in een 'tentje' op vier wielen. 'We hebben al een paar keer gekampeerd. Maar dan moet je telkens die tent opzetten. Ineens was er het idee van een busje. En nu gaan we op pad. De natuur in. We vertrekken vanuit mijn woonplaats Molenwijk in Amsterdam-Noord. We zien wel waar we terecht komen.

GEEN IBIZA

Op Ibiza – een verzamelplaats voor veel Bekende Nederlanders – zul je hem echter niet aantreffen. Joes is wars van sterallures. 'Daar heb ik niets mee. Ik verblijf liever in de luwte. Soms ontkom je er niet aan evenementen te bezoeken waar je beroepshalve bij moet zijn. Maar het heeft niet mijn voorkeur. Mijn uitgangspunt is altijd de inhoud en van daaruit komt de vorm. Er is geen verlangen naar opgeblazen luchtkastelen. Ik houd veel meer van kleine dingen.'

Het verleggen van grenzen. Ook daar is Joes mee bezig. Op den duur wil hij zijn bestaan als acteur verleggen naar de 'tekentafel'. Zelf ontwikkelen. Een script schrijven. Of regisseren. Maken op een andere manier. 'Het lijkt me mooi om ideeën uit te wisselen. Mee te praten over een concept en dat te bedenken. Acteren is leuk maar mijn ambities gaan een stapje verder. Zelf een film maken. Misschien ook nog wel in het Limburgs dialect.'





**AANTAL MENSEN MET VOORSTADIUM DIABETES
NEEMT SCHRIKBAREND SNEL TOE**

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Volgens het Diabetes Fonds lopen meer dan 1,4 miljoen Nederlanders het risico om diabetes type 2 te krijgen. Met allerhande (ernstige) gezondheidsklachten tot gevolg. Dit cijfer werd onlangs bekendgemaakt na onderzoek van de Maastricht University. Maar er is ook goed nieuws: door gezonder te gaan leven kan veel schade worden voorkomen.

'Absoluut', zegt Jeroen Smeets. Hij is kaderhuisarts diabetes én docent aan de huisartsenopleiding en zegt niet verrast te zijn door de cijfers. Hij ziet het namelijk in zijn eigen praktijk in Gezondheidscentrum Heer in Maastricht terug. 'Ik schat dat veertig procent van de kinderen die ik hier op het spreekuur ontvang overgewicht heeft. Bij de volwassenen ligt dat percentage nog hoger.'

OMKEERBAAR

Prediabetes is de fase waarin de patiënt nog niet gediagnosticeerd is met diabetes. Jeroen Smeets: 'Het is de toestand waarin het lichaam niet helemaal gezond is, maar er nog geen sprake is van diabetes. Dus eigenlijk het voorstadium. Het goede nieuws is dat in die fase het proces nog omkeerbaar is. Je kunt er dus zelf iets aan doen door je leefstijl te

veranderen. Dat wil zeggen, meer bewegen, gezonder eten, stoppen met roken en afvallen. Vijf tot tien procent gewichtsverlies maakt een wereld van verschil.'

OBESITAS

Het Centraal Bureau voor Statistiek publiceerde dit voorjaar schrikbarende cijfers over obesitas: de helft van de bevolking van 18 jaar of ouder heeft overgewicht, een van de belangrijkste oorzaken van diabetes type 2. In die fase is het eigenlijk al te laat. Het is dus uiterst belangrijk dat je niet in die fase komt. Jeroen: 'De kans op diabetes bij mensen met obesitas is zes keer hoger dan bij mensen met een 'normaal' gewicht.' De verwachting is dat er in de komende acht jaar nog een grote golf aan diabetespatiënten bij komt, waarbij het aantal van

200.000 mensen wordt genoemd. Dat dit zo snel oploopt, heeft volgens Jeroen Smeets ook te maken met de 24-uurs maatschappij waarin behoeften snel kunnen worden bevredigd. 'Als je honger hebt, is er altijd wel een fastfood restaurant in de buurt. Of je laat een pizza, shoarmaschotel of wat dan ook thuisbezorgen.' Gevraagd naar de verdeling mannen en vrouwen in Zuid-Limburg met prediabetes zegt Jeroen Smeets dat het meer voorkomt onder de mannelijke bevolking, 'Nog wel', zegt hij, maar de vrouwen zijn bezig met een inhaalslag.'

LANGZAAM PROCES

Het probleem van prediabetes – en dat is ook meteen het grote gevaar – is dat de mensen er niets van merken. 'Het is een langzaam proces. Bij prediabetes horen soms klachten zoals vermoeidheid, maar de oorzaak wordt dan niet gelinkt aan mogelijke diabetes. Het komt meestal pas aan de oppervlakte tijdens een onderzoek bij de huisarts waarbij bloeddruk, suiker en cholesterol worden gemeten.'



VIJF TOT TIEN PROCENT GEWICHTSVERLIES MAAKT EEN WERELD VAN VERSCHIL

VOORKOM TYPE 2

De meest voorkomende symptomen van diabetes type 2 zijn dorst, vermoeidheid, rode branderige ogen en wazig of dubbelzien. Bij diabetes type 2 kan de alvleesklier niet genoeg insuline aanmaken; de bloedsuikerwaarden zijn te hoog. Het lichaam heeft meer moeite met het verwerken van bloedsuiker. 'Diabetes type 2 wordt veroorzaakt door onder meer te weinig lichaamsbeweging, (vooral) overgewicht, ongezond eten en roken. Daar kun je dus wat aan doen. Ook erfelijkheid en ouderdom kunnen een rol spelen. Wie uiteindelijk suikerziekte krijgt en er niets aan doet, loopt een groot risico op hart- en vaatziekten, nierschade en oogproblemen zoals glaucoom en staar.'

HUISARTS HELPT MENSEN MET PREDIABETES

Mensen die uit het voorstadium komen en diabetes type 2 krijgen, komen daar heel moeilijk van af. Jeroen: 'Prediabetes is te behandelen met medicatie voor het verlagen van cholesterol en de bloeddruk, maar het is het beste om het proces te

keren. Dat kan alleen maar door de levensstijl aan te passen.' Voor hulp en begeleiding bij prediabetes hoef je niet naar een specialist in het ziekenhuis. 'De huisarts en/of praktijkondersteuner is het eerste aanspreekpunt. Samen met de patiënt wordt een plan van aanpak opgesteld. Huisartsen werken nauw samen met behandelaars zoals diëtisten, psychologen en fysiotherapeuten.'

ROL VAN DE OVERHEID

Het Diabetesfonds roept de overheid op meer in te grijpen. Er moeten meer maatregelen komen om gezondere keuzes in de supermarkt te kunnen maken, waaronder een btw-verlaging op groente en fruit. Ook wil het Diabetesfonds dat er minder suiker, zout en vet in producten komt, waar de voedingsindustrie voor verantwoordelijk is.

'HET PROCES IS TE KEREN DOOR HET AANPASSEN VAN DE LEVENSTIJL'



HOE JONGER, HOE GEVAARLIJKER

Lichaamsgewicht loopt als een rode draad door dit verhaal. Jeroen: 'Overgewicht is bij iedereen erg, maar bij een jong iemand kan het catastrofaal zijn. Wie op jonge leeftijd overgewicht heeft, heeft een (veel) grotere kans op de ontwikkeling van complicaties zoals vaatziekten, blindheid, nierfalen en zenuw schade in de benen. Overgewicht op je twintigste, kan op je dertigste diabetes betekenen en op je 35° is er een reële kans op een hartinfarct.'

**Kijk voor meer inspiratie op pagina 14:
GEZONDE GEVULDE PAPRIKA**

EIJSDEN

Gelukkig OP JE EIGEN STEKJE

Op een fijne manier oud worden. Dat willen we allemaal. En het liefst thuis, in een vertrouwde omgeving. Levensloopbestendige woningen helpen daarbij een handje. Sommigen passen hun huis of appartement aan en voorzien het van allerlei gemakken. Anderen denken na over toekomstige aanpassingen. Een ding is zeker: zo lang mogelijk thuis wonen draagt bij aan een positieve levenshouding en houdt je actief.

In het werkgebied van Envida hebben 16 organisaties de handen ineengeslagen om zorg en welzijn in wijken en dorpen te versterken, in het Deltaplan. Na een oproep om mee te praten over wat er nodig is om goed oud te kunnen worden, heeft een aantal leden van Envida Ledenservice nagedacht over de ideale wijk van de toekomst. Veiligheid, groen, goed openbaar vervoer én een sterke sociale samenhang kwamen daarbij naar voren als onmisbare elementen. Want, met een goede levensstijl en onderlinge steun, kunnen we problemen voor zijn en langer zelfstandig blijven.

Op de volgende pagina's van Gezond Thuis laten leden zien hoe zij het aanpakken. Gio en Marie-José laten zien hoe ze genieten in hun semi-bungalow, buitenmens Leo legt uit hoe hij nadenkt over aanpassingen in zijn stadswoning en Fieny en Wiel vertellen over hun fijne huurappartement. Laat je inspireren door hun verhalen en ontdek hoe zij ervoor zorgen dat ze zo lang mogelijk gelukkig thuis kunnen blijven wonen.

OPOETEREN (B)

MAASTRICHT



Fijne woonplek lot uit de loterij

NAAM **Gio en Marie-José Keulen**

LEEFTIJD **70 en 68 jaar**

WOONSITUATIE **patiwoning, Eijsden**

In de zon lijkt hun patio'tuin wel een Italiaanse piazza. Een privépleintje afgesloten met leibomen. Centraal een bijna honderd jaar oude mediterrane olijfbom die de tand des tijds fraai heeft doorstaan. De semi-bungalow van Gio en Marie-José Keulen was al van alle gemakken om thuis oud te worden voorzien. En in de winter is ook de achtertuin 'levensloopbestendig' gemaakt. Ze zijn in de woning al bijna vijftien jaar gelukkig. 'De architectuur en de ligging van het huis spraken ons aan', zegt Gio. 'Toen we er kwamen wonen hebben we alle drempels laten weghalen. Het terras is op hoogte van de woonkamer gemaakt zodat je indien nodig ook makkelijk met een rollator naar buiten kunt. Voor ons is het heel belangrijk om op een plek te wonen waar je op een prettige manier oud kunt worden. Die hebben we hier gevonden. Voor ons een lot uit de loterij.' De straat in de Eijdsense buurt Nieuw-Poelveld werd in 2009 als eerste in een nieuwe wijk opgeleverd. 'In onze straat wonen veel mensen van onze leeftijd', vertelt Marie-José. 'Het klikt heel goed met de medebewoners. Je zoekt elkaar op.

Het geeft niet alleen bescherming maar we helpen elkaar ook als dat nodig is en iemand zorg of aandacht vraagt. Wat uitleg over hoe je een computer moet gebruiken of een helpende hand bij schilderwerk. We maken het samen gezellig met bijvoorbeeld een wijnclubje. Aan de andere kant laten we ook iedereen in zijn waarde. We genieten van het leuke contact en letten op elkaar.'

OPTIMAAL PROFITEREN

Sinds Gio en Marie-José gepensioneerd zijn, profiteren ze optimaal van het leven. Ze zijn heel erg actief. Dat begint al vroeg in de ochtend als ze thuis in de woonkamer meedoen met de rek- en strekoefeningen van het populaire televisieprogramma 'Nederland in beweging'. 'Gezond blijven staat bij ons voorop', benadrukt Gio. 'Niet alleen lichamelijk. We trainen ook onze geest. Computervaardigheden houden we bij. Ik volg technische ontwikkelingen en de muzieksceen. We doen vrijwilligerswerk. Zijn met de tuin bezig of gaan regelmatig met de elektrische fiets op pad in het Heuvelland.' Marie-José vult haar man aan. 'Fietsen met iets dikkere banden. Handzaam en niet zwaar. En veiliger voor ouderen.' Dan lachend: 'Mijn kleinzoon vindt het wel op een kinderfiets lijken.'

BELEVENISSEN

Al die activiteiten moeten voor Gio en Marie-José in een tijdsbestek van pakweg zeven maanden. Want de andere vijf maanden in een jaar zijn ze met de camper onderweg. Inmiddels hebben ze al reizen gemaakt door half Europa met een voorkeur voor warmere landen zoals Portugal, Spanje, Italië en Frankrijk. Tijdens die vakanties blijven de familie en vrienden uit de straat via een app op de hoogte van de belevenissen van het reislustige echtpaar. 'We houden van kunst en cultuur. Zoeken alle mooie plekjes op via een zorgvuldig uitgestippelde route. Hopelijk kunnen we dit nog lang op deze manier blijven doen.'

De camper heeft de cijfers 795 in het kenteken. 'Dat staat voor ons symbool voor 79,5. Tot die leeftijd gaan we sowieso door! We hebben geen moment het idee dat we na ons werkzaam leven nu buiten de maatschappij staan. Integendeel zelfs. We zeggen het vaker tegen leeftijdsgenoten: let op je gezondheid en blijf contact houden met de buitenwereld. Soms moet je er iets voor doen en vergt het discipline. Maar het helpt je wel bij een prettig leven.'

'Het anderen en ouderen' van buitenmens Leo



NAAM **Leo Steuns**

LEEFTIJD **86 jaar**

WOONSITUATIE **stadswoning, Maastricht**

Het klinkt een beetje vreemd om aan iemand van 86 jaar te vragen hoe hij zich voorbereidt op zijn oude dag. Als Leo Steuns de cijfers omdraait en zou zeggen dat hij 68 is, geloof je het ook. In zijn korte spijkerbroek met bodywarmer en wandelschoenen ziet 'buitenmens' Leo er fit uit. Zijn gebruide lichaam verraadt dat hij veel tijd doorbrengt in de openlucht. 'Ja, ik voel me bevoorrecht dat ik op mijn leeftijd nog zo vitaal ben. Eigenlijk ben ik nog helemaal niet bezig met ouder worden.' Hij gebruikt zijn stadswoning in Maastricht als uitvalsbasis maar het merendeel van het jaar is hij op zijn domein De Houbenmolen. Een voormalige eeuwenoude watermolen in de bosrijke omgeving van Opoeteren die hij al vijftig jaar in bezit heeft. Daar in de Belgische grensregio wordt Leo onderdeel van de natuur. Binnen een vierkante kilometer heeft hij geen burens. 'Ik kan heel goed tegen warmte en kou. In Opoeteren ben ik bijna altijd buiten. Bezig met gras maaien, snoeien of hout hakken. Ik voorzie in mijn eigen brandhout. Op mijn domein ben ik mijn eigen boswachter.

Overall heb ik zitjes gemaakt. Dan neem ik een thermoskan koffie mee en zoek zo'n plekje op. Het is gewoon heerlijk.'

BIJZONDERE MAN

Als de winterperiode in zicht komt, zoekt hij zijn statige pand in Wyck op. Hij woont in het appartement op de begane grond. De rest van het huis heeft hij verhuurd. 'Ik heb alles wat noodzakelijk is. Of er in de toekomst nog aanpassingen nodig zijn? Het is nu al ouderenbestendig. Het hangt ook van mijn gezondheid af natuurlijk. In het souterrain zou ik nog een slaap- en badkamer kunnen maken. Dan heb ik alleen een trapliftje nodig als het écht niet meer gaat. Maar dat is voorlopig nog niet aan de orde.'

Leo Steuns is in veel opzichten een bijzondere man. Hij leeft zo gezond mogelijk. Rookt bijvoorbeeld niet. En dat terwijl hij op jonge leeftijd aan de leiding kwam van het familiebedrijf van zijn vader, een sigarenfabriek in Roermond. De onderneming deed hij echter snel van de hand.

LEVENSOTTO

Het is onmogelijk om zijn veelzijdige levensloop na zijn studie bedrijfskunde op Nyenrode – waar hij een kamer deelde met

de latere minister-president Wim Kok – in een paar zinnen te beschrijven. Hij stond mede aan de basis van de studie gezondheidswetenschappen bij de universiteit in Maastricht en ging de opleiding zelf in 1980 op 42-jarige leeftijd volgen. Leo heeft een zwak voor gezondheidszorg. 'Het anderen en het ouderen' is zijn levensmotto. 'We zijn ons hele leven aan het anderen want geen dag is hetzelfde. Dat geldt ook voor de manier waarop wij ouder worden. Dat is nu eenmaal de natuur der dingen. Ik ben geïnteresseerd in het leven van mensen. In feite in de mens áchter de mens. Ik heb altijd brede belangstelling gehad voor filosofie. Een ding is me duidelijk geworden. We moeten niet in problemen denken die we zelf niet kunnen oplossen. Zet ze van je af. Dat zorgt voor rust en maakt het leven een stuk prettiger.' Ouderenzorg is vooral aandacht voor elkaar. 'Wat kunnen we eraan doen als bijvoorbeeld mensen eenzaam worden? Daarom hebben wijkhuizen een belangrijke functie. Of het café in een dorp als plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Ik vind dat wij als personen daarom meer moeten uitgaan van zelfzorg.'



Veel steun uit geloofsgemeenschap

NAAM **Fieny en Wiel Beckers**

LEEFTIJD **75 en 78 jaar**

WOONSITUATIE **appartement, Maastricht**

Voor Fieny Beckers staat het als een paal boven water. Het huurappartement in de buurt van de Brusselsepoort is de plek waar ze nog jaren wil wonen met haar man (die liever niet op de foto wil). Een kwart eeuw geleden zijn ze al serieus gaan nadenken over een goede locatie om fijn oud te worden. 'We hebben ons huis ingeruild voor een gelijkvloerse woning. Dit wooncomplex is in 1999 opgeleverd en wij hebben er in 2001 een appartement gekregen. Het was in die tijd al helemaal uitgerust met voorzieningen die je in het dagelijks leven van dienst kunnen zijn als je ouder wordt. Brede deuren en drempelloos, zodat je er eventueel met een rolstoel gemakkelijk doorheen kunt. Een lift en camerasysteem voor de veiligheid. Voor ons was het een bewuste keuze, zeker nadat onze kinderen de deur uit waren en de gezinswoning voor ons tweeën te groot werd.'

RUSTIG WONEN

Uiteindelijk hoefde de verhuishwagen slechts enkele honderden meters te rijden naar de nieuwe plek. 'We zijn in de buurt gebleven. Dat kwam toevallig zo uit,

vertelt Fieny. 'En het is hier rustig wonen met in de omgeving een winkelcentrum en toch dicht bij het hart van de stad.' Kleiner wonen werd ook ingegeven door de gezondheid van Wiel. Hij is hartpatiënt. Zelf kreeg Fieny in 2018 een herseninfarct. Ze kijken elkaar aan. 'We hebben onze portie tegenslag inmiddels wel gehad. Een van onze kinderen is overleden terwijl de andere twee in de Verenigde Staten wonen.' Ondanks de lichamelijke problemen en het verlies van een kind zijn Fieny en Wiel niet bij de pakken gaan neerzitten. 'Het was een moeilijke periode. Zeker als je andere kinderen dan ook nog eens ver van Maastricht zijn. Maar we zijn als Jehova's Getuigen op een prachtige manier opgevangen door geloofsgenoten uit onze gemeenschap. Dat heeft ons kracht gegeven om door te gaan.'

GEKLEURDE VLAGGETJES

Aan de wand in hun woonkamer hangt een houten paneel met een afdruk van de wereldkaart. In landen van verschillende werelddelen zijn gekleurde vlaggetjes geprikt. De locaties die ze in de loop der jaren tijdens vakanties bezocht hebben. Van Noord-Amerika tot Cuba, Nieuw-Zeeland en China. 'Ja, we houden enorm van reizen. Dat houdt niet op bij een bepaalde leeftijd. Zeker als je mobiliteit

nog goed is', zegt Fieny die meer dan twintig jaar bij de VVV in Maastricht gewerkt heeft en nog steeds regelmatig toeristen op sleeptouw neemt als stads-gids. Wiel is meer geïnteresseerd in geschiedenis en achtergronden. Ook hij heeft iets met mobiliteit. Op de vensterbank staan tientallen miniatuurautootjes en vrachtwagentjes. 'We proberen zo actief mogelijk te blijven. Dat lukt prima. Begin september staat weer een trip naar de Verenigde Staten op de planning. Dan vliegen we naar Atlanta. Sowieso gaan we een keer per jaar de Atlantische oceaan over om de kinderen te bezoeken.' Bezig blijven in een goede en vertrouwde omgeving. Ze willen het nog eens benadrukken. 'Ik heb door mijn werk ook veel eenzaamheid gezien bij mensen. Je ziet ze als het ware levend dood gaan doordat ze geestelijk aftakelen. Daarom is een buurtnetwerk zo belangrijk. Sinds kort zit het Beihuis in winkelcentrum Brusselsepoort. Een buurthuis met activiteiten om mensen te verbinden. Een goed initiatief. We gaan er zeker eens een kijkje nemen.'

**Gezond eten
hoeft niet minder
lekker te zijn**

HEERLIJK GEVULDE PAPRIKA



DIËTIST MELODY CHANG



GEVULDE PAPRIKA

Recept voor 2 personen

Bereidingstijd: circa 45 minuten
Heerlijk gevulde paprika's, lekker in combinatie met een frisse salade!

Ingrediënten:

- 3 grote paprika's
- 250 gram runder- of kipgehakt
- halve courgette
- 1 middel wortel
- 4 grote sappige tomaten
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 laurierblad
- 3 stengels verse peterselie
- 1 tl Italiaanse kruiden, 2tl knoflookpoeder, 2tl uienpoeder
- snufje chilipoeder (optioneel)
- 1/2 tl komijn
- zout en peper naar smaak.
- 1 handje geraspte kaas

Tegenwoordig zit onze voeding vol met koolhydraten. De verleidingen vliegen ons om de oren: van frappuccino's, donuts, ijs en taartjes tot patat, luxe broodjes en pizza's. Maar te veel koolhydraten leiden tot veel pieken en schommelingen in de bloedsuikerspiegel.

De oplossing ligt voor de hand: minder koolhydraten eten. Dat dit niet ten koste gaat van de smaak bewijst Envida diëtist Melody Chang met haar gevulde paprika's. Een gerecht met veel vezels en eiwitten en weinig koolhydraten.

Prediabetes komt veel voor, zowel onder volwassenen als onder kinderen. Dat komt omdat steeds meer mensen overgewicht hebben. Wie een beetje overgewicht heeft, ervaart in het algemeen geen klachten en zal daarom niet snel de noodzaak voelen om naar de huisarts te gaan.

Toch is het van belang om op tijd in actie te komen. Melody: 'De diëtist kan je leren om een ander leef- en eetpatroon te ontwikkelen. Zo kan worden voorkomen dat je levenslang medicijnen nodig hebt.' Mensen die willen afvallen, struinen vaak het internet af op zoek naar tips. 'Nadeel daarvan is dat ze door de bomen het bos niet meer zien en vaak tegenstrijdigheden lezen. Bij de diëtist krijgt men een op maat gemaakt advies.' De ene persoon heeft meer begeleiding en tijd nodig dan de ander. 'Bij sommige mensen volstaat een intake gesprek en een evaluatiemoment,

bij anderen zijn er meer contactmomenten nodig als stok achter de deur. Contactmomenten kunnen op locatie in een wijkgebouw of spreekkamer bij de huisartsenpraktijk/gezondheidscentrum. Wanneer mensen om wat voor reden dan ook niet in staat zijn om naar de locatie te komen, is er de mogelijkheid dat we op huisbezoek gaan.'

Veel mensen zien er tegenop om naar een diëtist te gaan, omdat ze bang zijn dat ze dan geen wijntje meer mogen drinken of chocolade mogen eten. 'Dat is echt een misverstand', zegt Melody. 'Als dat het

geval zou zijn, zouden de meeste mensen het niet volhouden om gezonder te leven en te eten. De doelen moeten realistisch zijn. Dit om teleurstellingen en terugval te voorkomen. 'En', zegt Melody, 'gezond eten hoeft niet minder lekker te zijn. Integendeel. Proef mijn gevulde paprika's maar eens.'

Een gerecht met veel vezels en eiwitten en weinig koolhydraten

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de courgette, wortel, knoflook, peterselie en ui fijn. Doe wat olijfolie in de pan en bak de knoflook en ui tot een goudbruin kleurtje.
3. Bak het gehakt tot het bijna gaar is. Voeg de courgette, wortel en laurierblad toe en bak tot de groentes bijtgaar zijn. Snijd ondertussen de tomaten in blokjes.
4. Voeg de tomaten toe.
5. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, komijn, knoflookpoeder, verse peterselie, uienpoeder en chilipoeder (optioneel) en zout/peper.
6. Laat de gehakt-groentevulling 15 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur. Verwijder daarna het laurierblad.
7. Snijd ondertussen de bovenkant van de paprika eraf en verwijder de zaadlijsten en alle pitjes. Leg de schone paprika's in een ingevette ovenschaal en vul met de gehakt-groente vulling.
8. Strooi er geraspte kaas erover en zet dit 15 minuten in de oven op 180 graden.
9. Serveer met een lekkere frisse salade!

LEKKER SAMEN EROPUIT



7, 8, 28 EN 29 SEPTEMBER 2024

MET LEDENKORTING NAAR SAFARI BEEKSE BERGEN

Beleef safari als nooit tevoren in Safaripark Beekse Bergen en kom oog in oog te staan met meer dan 100 bijzondere diersoorten. Ontdek onze natuur en prikkel alle zintuigen tijdens een van de indrukwekkende safari's. Bewonder de uitgestrekte vlaktes te voet, kies voor avontuur met de eigen auto, stap in de safaribus voor een leerzame reis of ontspan tijdens een prachtige boottocht. Ontdek de schoonheid van de savannes, bosgebieden en haar indrukwekkende bewoners; sta oog in oog met de Big Five, ontmoet de jonge olifanten en bewonder de veelzijdigheid van onze adembenemende natuur.

Kosten Exclusieve ledenprijs € 19,- p.p. (i.p.v. € 27,50)
De exclusieve ledenprijs is enkel geldig op 7, 8, 28 en 29 september 2024.

Aanmelden en meer informatie
www.envidaledenservice.nl/safaripark
043 369 06 10



DINSDAGOGHTEND 1 OKTOBER 2024

SAMEN NAAR DE FILM



Laat u betoveren door de film *Hors-Saison*. Mathieu (Guillaume Canet) woont in Parijs, Alice (Alba Rohrwacher) woont in een kleine badplaats in het westen van Frankrijk. Hij is in de vijftig en een bekende acteur, zij is in de veertig en pianolerares. Vijftien jaar geleden werden ze verliefd, maar ze gingen ieder hun eigen weg. De tijd verstreek en wonden zijn beetje bij beetje geheeld. Wanneer Mathieu zijn leven ontvlucht in een kuuroord, vindt hij Alice bij toeval terug.

Locatie Lumière Cinema, Maastricht
Tijd 10.30 uur (duur film 115 min)
Kosten Ledenprijs € 12,- (film incl. koffie/thee en iets lekkers)
Aanmelden en meer informatie
www.envidaledenservice.nl/film
043 369 06 10

DINSDAG 29 OKTOBER 2024

KIENEN MET ENVIDA LEDENSERVICE

Komt u naar onze gezellige KIENMIDDAG **exclusief** voor leden? Zelfs als u nog nooit gekend heeft, het wordt een gezellige middag met leden. Wist u dat kienen behalve leuk en spannend ook pure hersengymnastiek is? Kienen draagt bij aan het onderhouden van het geheugen. Wie weet gaat u met leuke prijzen of met de hoofdprijs van € 100,- cash naar huis.

Locatie Amyerhoof, Severenplein 27 in Maastricht.
Tijd 14.15 uur start kienen, zaal open vanaf 13.30 uur, einde 17.00 uur
Kosten Ledenprijs € 10,- per persoon (incl. één kienkaart én één consumptie)

Aan de ingang zijn extra kienkaarten te koop voor € 7,50 (geen kaartverkoop in de pauze)
Overige consumpties zijn voor eigen rekening. *NB: u dient zelf kienfiches mee te nemen.*

Aanmelden en meer informatie
www.envidaledenservice.nl/kienen
043 369 06 10



VRIJDAG 22 NOVEMBER 2024

DAGTRIP NAAR MUSEUM BEELD EN GELUID

HILVERSUM



Bent u ook nieuwsgierig naar het museum Beeld en Geluid? Hier worden alle vormen van Nederlands media-erfgoed opgeslagen in het immense archief. Duik in de interactieve wereld van media. Ontdek vijf boeiende zones waar u o.a. zelf nieuws kunt maken en de kracht van advertenties ervaart. U kunt hiervoor een unieke Mediamuseum app voor gebruiken.

Tijdens het Nostalgie arrangement kunt u genieten van hoogtepunten uit de Nederlandse televisiegeschiedenis, zoals onvergetelijke programma's waar iedereen vroeger voor thuisbleef. Van Willem Ruis tot Swiebertje en van 'Ja Zuster, Nee Zuster' tot de caviarace van Fred Oster.

Programma

- Vertrek tussen 8.00 uur en 9.00 uur: Wittem (8.00 uur), Maastricht (8.30 uur) en Stein (9.00 uur)
- 11.30 uur – 12.00 uur: aankomst Mediapark in Hilversum
- 12.00 uur: rondleiding in het museumgebouw en de archieven
- 13.00 uur: individueel bezoek museum
- 14.30 uur – 16.30 uur: nostalgie arrangement
- 17.00 uur: 2 gangendiner (drinkjes zijn op eigen rekening)
- Terugkomst tussen 21.00 uur en 22.00 uur

Kosten Ledenprijs € 99,- (niet-leden € 119,-)

Heeft u een museumkaart? Geef dit a.u.b. aan bij de aanmelding en u ontvangt € 12,50 korting. In de bus ontvangt u een lunchpakket van Délifrance.

Aanmelden en meer informatie

www.envidaledenservice.nl/beeldengeluid

043 369 06 10

10, 12, 19 EN 24 SEPTEMBER 2024

RONDLEIDING OP DE BOURGONDERIE GEULLE



Maak kennis met het boerenleven. De Bourgonderie is onderdeel van Ptree Holstein, een melkveebedrijf in Geulle. Op de klompen, een blauwe overall, rood sjaaltje en een petje. Vijftig jaar geleden was dat zo. Tegenwoordig zijn boeren moderne mensen, die werken met moderne machines, maar ook veel aandacht hebben voor het welzijn van de koeien. Hoe wordt een kalfje geboren? Wat eten koeien? Hoeveel slapen ze per dag? Wat wordt er gemaakt met melk? Verschillende vragen die beantwoord zijn na een bezoek aan Ptree Holstein. Familie Thijssen – Peter, Hilly, Caspar en Elke – stelt de boerderij open en geeft een unieke inkijk in het boerenleven en het moderne melkveebedrijf.

Programma

- 10.30 uur: ontvangst met koffie/thee en Limburgse vlaai
- 11.00 uur: rondleiding
- 13.00 uur: lunch

Kosten Ledenprijs: € 29,50
(niet-ledenprijs € 35,-)

Aanmelden en uitgebreide informatie

www.envidaledenservice.nl/bourgonderie

043 369 06 10



ENNE!

Boerin Elke en haar neef Toussaint zijn helemaal gek van ons Limburgse dialect! Zij hebben een Limburgs Kwartetspel gemaakt, een spel met maar liefst 22 dialecten uit de hele provincie, van noord tot zuid. Daarnaast een ruim assortiment Limburgse wenskaarten waar Limburgse teksten én afbeeldingen op staan. GESJLAAG! – HAUT DICH GOOD! – VAÖL GELÖK SAME! PERFISIAT! Op de kaarten verschillende dialecten, want geen enkel dialect is hetzelfde. Check onze puzzelpagina voor deze leuke prijzen. www.limburgskwartet.nl





Ontdek deze bijzondere plek op 17 oktober tijdens de Gezond Thuis Markt van Envida

Envida

LA CAVERNE DE GEULHEM

EEN REIS DOOR DE TIJD

La Caverne de Geulhem, ook bekend als de Studentengroeve, ligt in het idyllische Geuldal in Zuid-Limburg. De groeve, ontstaan door eeuwenoude winning van mergel, vertelt verhalen van middeleeuwse taferelen, oorlogsschuilplaatsen, champignonteelt en hedendaagse feestelijkheden. Bij het betreden van La Caverne word je meteen ondergedompeld in een wereld vol geschiedenis en mysterie. Het zachte licht werpt schaduwen op de ruwe muren van mergel. Een gevoel van tijdloosheid overheerst, als je dieper de groeve in loopt.

De Studentengroeve maakt deel uit van een uitgestrekt historisch gangenstelsel. In en bij het gehucht Geulhem liggen verschillende mergelgroeves. Zo vind je in de directe omgeving de Groeve aan de Heide, Barakkgroeve, Koepelgroeve, Amorgroeve en de ingangen van de Geulhemmergroeve en de rotswoningen.

MIDDELEEUEWSE MERGELWINNING EN ROTSWONINGEN

Eind 15^e, begin 16^e eeuw begonnen de ontginningen van mergel, een waardevolle kalksteen die werd gebruikt voor de bouw van kerken, kastelen en huizen in de regio. De oudste ontginningen gaan mogelijk terug tot 1201, toen het klooster Sint Gerlach werd gebouwd. Met primitieve gereedschappen werden de groeves door

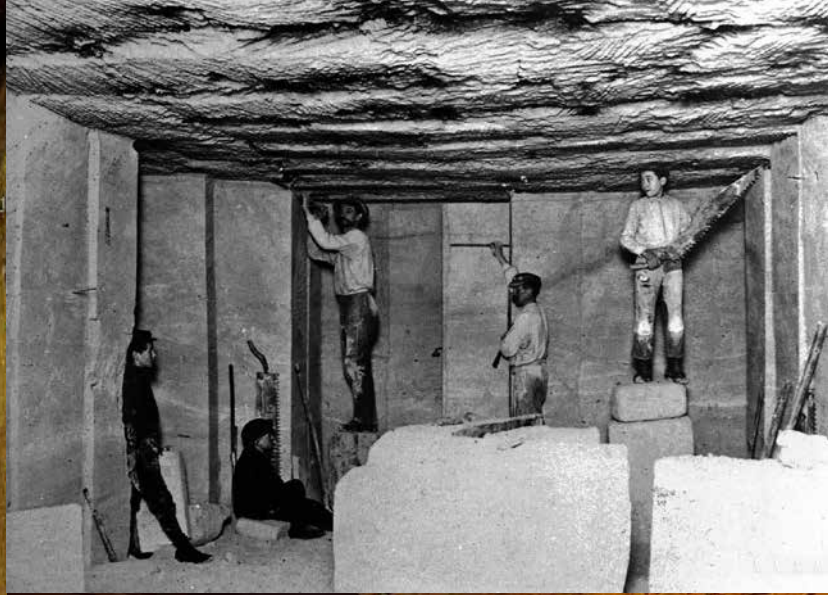
zogenaamde blokkbrekers ontgonnen voor de winning van kalksteenblokken. Overal zijn nog sporen van deze oude technieken te zien, zoals werktuigsporen en dateringen op de muren.

Aan de buitenkant van de groeve zijn de nissen van rotswoningen nog steeds zichtbaar. Vroeger vestigden de arme blokkbrekers zich hier. De rotswoningen trokken in de tweede helft van de 19^e eeuw veel toeristen aan en zorgden zo voor extra inkomen. Omstreeks 1940 vertrok de laatste bewoner.

SCHUILPLAATS EN ONDERGRONDSE KAPEL

De groeves dienden niet alleen als bron van bouw materiaal. Tijdens de Tachtigjarige Oorlog en de Franse tijd vonden lokale bewoners hier een veilige schuilplaats. Ze brachten hun vee mee en verborgen zich totdat de vijandelijke legers weer vertrokken. De wanden van de groeven tonen nog steeds voederbakken en inscripties die getuigen van deze donkere periodes in de geschiedenis. Een bijzonder aspect van Caverne Geulhem is de ondergrondse kapel. In de 18^e eeuw, tijdens de Franse overheersing, werden openbare uitingen van geloof verboden. De heilige mis werd daarom vaak in deze gangenstelsels gehouden, omdat de Franse troepen er niet durfden te komen, bang dat ze zouden verdwalen. De lokale bevolking wist de weg wel en kon hier in stilte het geloof belijden.

“ De naam 'Studentengroeve' verwijst naar de studenten die er vroeger kampeerden. In 1993 werd de groeve ingericht als restaurant en feestruimte. De naastgelegen Koepelgroeve wordt gebruikt als opslagplaats voor het restaurant.



“ In 1797 werden de priesters gedwongen een eed van haat aan het koningschap af te leggen en trouw te zweren aan de Franse Republiek. Veel priesters weigerden dit en werden vervolgd. Ze doken onder in de mergelgroeven en bleven daar geheime kerkdiensten houden, zoals ook in de gangen van de Caverne. Er zijn nog schilderingen te zien die hieraan herinneren.

GROTTHEATER

Toen de spoorlijn in 1853 werd aangelegd, begonnen steeds meer mensen het Geuldal te bezoeken vanwege de prachtige omgeving. In de vroege 20^e eeuw volgde de oprichting van het Oranje Theater. Vanaf 1925 werden in de Koepelgroeve naast de Caverne bij carbidlicht toneelvoorstellingen opgevoerd. Later ontstond de Blauwe Grot, die samen met het theater toeristen uit alle windstreken trok. Kunstenaars hebben in deze grotten veel tekeningen en beeldhouwwerken gemaakt, waardoor de geschiedenis hier echt tot leven komt.

VAN CHAMPIGNONTEELT TOT HEDENDAAGSE FEESTLOCATIE

Aan het einde van de 19^e eeuw vond men een nieuwe bestemming voor de mergelgroeven: champignonteelt. Deze praktijk,

overgewaaid uit Parijs, floreerde hier dankzij de constante temperatuur en luchtvochtigheid. In de jaren dertig en opnieuw in de jaren tachtig van de vorige eeuw werd de champignonteelt een belangrijke economische activiteit. Zo is ook de Studentengroeve tot 1984 gebruikt als champignonkwekerij. Vandaag de dag heeft de Studentengroeve een nieuwe functie als moderne feest- en evenementenlocatie, die beheerd wordt door de Van Melick Groep. Je vindt er vier ingerichte feestzalen (Flora, Minerva, Bacchus en Vesta) met ledverlichting en vloerverwarming. Dit maakt La Caverne een unieke setting voor bruiloften, bedrijfsfeesten en andere evenementen. Met een capaciteit tot duizend personen is deze locatie perfect voor grote bijeenkomsten, waarbij de historische ambiance een bijzondere sfeer toevoegt.

VERLEDEN EN HEDEN

De groeven zijn niet alleen historisch interessant, maar ook geologisch fascinerend. Ze maken deel uit van een fossiele zeebodem die 60 tot 90 miljoen jaar oud is. Overal zijn fossielen van zeedieren, zoals schelpen, te vinden. De geologische breuken in het gesteente geven inzicht in het proces, waardoor de groeven door de eeuwen heen hun huidige vorm hebben gekregen.

La Caverne de Geulhem is een magische plek waar het verleden op een bijzondere manier verweven is met het heden. Van de middeleeuwse mergelwinning en de schuilplaatsen tijdens oorlogen tot de champignonteelt en het moderne gebruik als evenementenlocatie, deze groeve is doordrenkt van geschiedenis. Een bezoek aan Caverne Geulhem biedt niet alleen een kijkje in de rijke historie van het gangenstelsel, maar ook een unieke beleving van de verborgen schatten onder onze voeten.

LA CAVERNE
WOLFSDRISWEG 8A, BERG EN TERBLIJT
WWW.LACAVERNE.NL

GEZOND THUIS MARKT

in mergelgroeve La Caverne

ELKE
BEZOEKER
ONTVANGT
EEN LEUKE
ATTENTIE!

Envida

Envida Ledenservice heet op 17 oktober 2024 iedereen van harte welkom op de derde editie van de Gezond Thuis Markt. Op deze markt vindt u tientallen stands met informatie en advies over langer gezond thuis wonen. Proef de maaltijden van Apetito en ontmoet andere leden.

Leden van Envida kunnen op deze dag bovendien exclusief deelnemen aan verschillende wellness-sessies, verdiepingssessies of een rondleiding door de mergelgroeve.

Deelname is gratis, wel vooraf aanmelden want VOL=VOL.

Aanmelden kan via:
www.envidaledenservice.nl/gezondthuismarkt
043 369 06 10

Nog geen lid van Envida?

Meld u dan alsnog aan en vul de bon in op de achterzijde van dit magazine. Het lidmaatschap is dan bovendien gratis tot het eind van 2024 én u ontvangt een groente- en fruitbon t.w.v. € 12,50!



Rondleiding

Duur 60 min. per rondleiding.
Vooraf aanmelden noodzakelijk.

Bezoek het normaal afgesloten gedeelte van mergelgroeve La Caverne met een ervaren gids en kom meer te weten over dit eeuwenoude grottenstelsel.

🕒 11.00, 11.15, 11.30, 12.30, 12.45, 13.00, 14.00 14.15 en 14.30 uur

Wellnessplein

Bezoek het plein en onderga een handmassage, stoelmassage of pedicurebehandeling. Op de dag zelf inschrijven. Koop op deze dag meteen uw Thermae 2000 tickets tegen een speciaal ledentarief op vertoon van uw ledenpas.

Vooraf aanmelden voor onderstaande drie sessies.

Aangeboden door THERMAE 2000



Klankschalen sessie

Bij deze sessie wordt u diep in ontspanning gebracht door middel van een klein aantal Tibetaanse klankschalen.

🕒 11.30, 13.00 en 14.30 uur



Stretch & Energieboost sessie

In deze sessie gaan we door middel van ademhaling en specifieke oefeningen onszelf nieuwe energie geven.

🕒 12.00, 13.30 en 15.00 uur

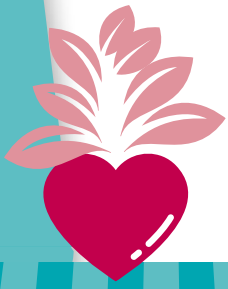
Aangeboden door THERMEN MAASTRICHT



Hoofdmassage & Handpakking sessie

Terwijl u heerlijk ontspannen ligt, wordt uw hoofd gemasseerd en uw handen verzorgd.

🕒 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30 en 15.00 uur



Verdiepingsessies

Duur 45 min per sessie. Vooraf aanmelden noodzakelijk.

GEZOND THUIS MARKT

Wanneer donderdag 17 oktober

Hoe laat 11.00 – 16.00 uur

Waar La Caverne de Geulhem,
Wolfdriesweg 8a, Berg en Terblijt

Gratis toegang voor leden
en niet-leden, gratis parkeren

Smaken verschillen

De een vindt koriander naar zeep smaken, terwijl de ander het heerlijk vindt om ermee te koken. Hoe komt het dat smaken verschillen? Waarom houden we meer van zoet en vet? Karin Wings, diëtist van Envida bespreekt met u hoe uw smaak ontstaat en wat de gevolgen zijn van veranderingen in smaak, waardoor er soms geen eetlust meer is. Hoe kan de eetlust dan gestimuleerd worden?

L 11.30 uur

Zicht op geld ontzorgt bij verpleeghuisopname

Als uw partner naar een verpleeghuis verhuist, gaat dat vaak met emoties gepaard. Tegelijkertijd moet u belangrijke keuzes maken, ook op financieel gebied. Adviesbureau Zicht op Geld biedt financieel advies en regelt al het papierwerk. Dat geeft rust in een hectische periode.

L 14.30 uur

Verminder de kans op dementie

Het aantal mensen met dementie gaat de komende jaren flink toenemen. Er is helaas nog geen medicijn dat dementie kan genezen. Wel weten we inmiddels dat we de kans op dementie potentieel met 40% kunnen beïnvloeden door een (hersens)gezonde leefstijl te hanteren. Kay Deckers, assistent professor aan de Universiteit Maastricht, vertelt er meer over.

L 12.30 uur

Digitale veiligheid

Online winkelen en bankieren wordt steeds populairder, maar helaas ook risicovoller. Hoe controleert u of de webshop betrouwbaar is? Wat is identiteitsfraude? Wat zijn geldezels? Wat is whatsappfraude? Wat kunt u zelf doen om geen gedupeerde te worden? Op deze vragen wordt antwoord gegeven tijdens deze verdiepingssessie door Tom Bos van Politie Zuid Limburg.

L 14.30 uur

Woonzorgzones

Envida houdt de zorg in de toekomst toegankelijk door in te zetten op woonzorgzones. Dit zijn afgebakende gebieden waar diverse vormen van zorg en ondersteuning kunnen worden geboden en waar mensen naar elkaar omkijken, elkaar gemakkelijk kunnen ontmoeten en elkaar helpen. Waarom vindt Envida dit belangrijk en wat zijn de voordelen voor de burgers? Roger Ruijters, bestuurder van Envida, vertelt u er alles over.

L 12.30 uur

Veranderingen en verlies

Verlies is een ingrijpende gebeurtenis in het leven. Verlies van een dierbare, een heengaan. Maar ook verlies van gezondheid, wat er wel altijd is geweest. Veranderingen en verlies kunnen van de ene op de andere dag het leven totaal veranderen. Yvonne van Houdt, coach veranderingen, verlies en rouw, helpt u zoeken naar een nieuwe balans.

L 15.30 uur

Vervangende zorg geeft meer rust

Goed voor een ander zorgen kan alleen als u deze zorg kunt combineren met andere belangrijke dingen in het leven. Als het even niet meer lukt bestaat er vervangende zorg, ook respijtzorg genoemd. U kunt de zorg eenmalig overdragen of terugkerend, kortdurend of langdurend. Sonja Stevens van Steunpunt Mantelzorg Zuid vertelt u meer over de mogelijkheden en hoe u dit regelt.

L 13.30 uur

Hulp en ondersteuning bij het ouder worden en wat kost dat?

Weet u waar u terecht kunt voor huishoudelijke of persoonlijke zorg? Of een andere vorm van ondersteuning bij het langer thuis wonen? Weet u dan ook wat het kost? Wat is een persoonsgebonden budget (pgb)? Wat moet u regelen als uw partner gaat wonen in een verpleeghuis? Sonja Stevens geeft antwoord op al deze vragen.

L 15.30 uur

Positieve gezondheid

Gezondheid. Als je er niets van merkt, weet je dat je het hebt. Deze workshop is ontwikkeld door Vegro en wordt verzorgd door Ferdinand Peeters. Leer interactief meer over wat gezondheid eigenlijk is en hoe u deze positief kunt inzetten.

L 13.30 uur

Een gezond hart, kwestie van gewoon doen!

Cardioloog Tamara Aipassa vertelt u meer over het hart. Ze is ervan overtuigd dat een gezonde leefstijl een positief effect heeft op de gezondheid van ons hart. Maar hoe begint u hiermee? De snaxercise mag zeker niet ontbreken!

L 11.30 uur



Envida

HERCULESHOF

Kloppend hart van de wijk Daalhof

'Kom binnen, dan neem ik je mee in onze mooie locatie. Dan zie je wat we hier allemaal doen.' Dat zijn de welkomwoorden van een trotse Kimberley Mills (wijkverpleegkundige bij Envida) als ze de deur van Herculeshof wagenwijd opent. 'Wijkzorg Envida, maar dan net ietsje anders dan we gewend zijn.'

Herculeshof is in juni feestelijk geopend. Het wordt door Envida bestempeld als het multifunctionele regiokantoor dat het kloppende hart gaat vormen van de nog te ontwikkelen woonzorgzone Daalhof in Maastricht. Behalve dat er werkplekken zijn gecreëerd voor de medewerkers van de wijkteams Maastricht West, vinden we hier ook de huisarts, de fysiotherapeut en het Wijkleerbedrijf Daalhof.

EEN CENTRAAL WIJKPUNT

Herculeshof herbergt ruim 100 appartementen, maar het gebouw – en dan specifiek de benedenverdieping – zal ook druk bezocht worden door omwonenden. Envida wil mensen stimuleren om lang

actief en zo gezond mogelijk te blijven. En met elkaar in contact te zijn. Dat komt samen in Herculeshof. Enthousiast toont Kimberley een gezellige ontmoetingsruimte voor bewoners waar activiteiten voor en door de buurt worden georganiseerd. Samen koffiedrinken, een kaartje leggen, maar ook samen koken in huiskamer Hestia. Ook is er een beweeggroep en een wandelgroep actief. Voor verpleging en zorg kunnen buurtbewoners terecht bij de wijkpoli. Cliënten kunnen de wijkpoli op afspraak bezoeken, vergelijkbaar met een huisartsenpraktijk. De cliënten die mobiel genoeg zijn, worden aangemoedigd om hier zelf naartoe te komen. Dat houdt hen in beweging, gaat eenzaamheid tegen en het voorkomt dat ze niet langer thuis hoeven te wachten op de zorgmedewerker. Kimberley: 'Dankzij de wijkpoli krijgen onze cliënten meer regie over hun eigen daginvulling.'

ANDERS ORGANISEREN

Uğur Böce, manager wijkzorg regio Maastricht West: 'De zorg in Maastricht en Heuvelland staat voor een grote uitdaging.

Er zijn steeds meer mensen die zorg nodig hebben en steeds minder mensen die werken in de zorg. Door het anders te organiseren, willen we ervoor zorgen dat iedereen de zorg en ondersteuning blijft krijgen die nodig is. Onder andere door het opzetten van wijkpoli's. De wijkverpleging bespaart reistijd waardoor er meer cliënten geholpen kunnen worden. Cliënten worden op hun beurt gesterkt in mobiel blijven én het opzoeken van sociale contacten, ook met behulp van de studenten van het wijkleerbedrijf.'

WIJKLEERBEDRIJF DAALHOF

Een wijkleerbedrijf geeft kwetsbare jongeren de kans om werkervaring op te doen en een opleiding te volgen. De deelnemers leveren informele – niet geïndiceerde – zorg in de wijk. Hierdoor kunnen mensen langer zelfstandig blijven wonen én worden mantelzorgers ontlast. Het doel is om deze jongeren met een mbo niveau 1 en 2 diploma Dienstverlening of Helpende Zorg en Welzijn op zak uit te laten stromen naar betaald werk. Bijvoorbeeld bij Envida.



EEN VOORBEELD UIT DE DAGELIJKE PRAKTIJK

Bij de wijkpoli kunnen mensen met een afspraak terecht voor zorg. Dat de praktijk weerbarstiger kan zijn dan de theorie, wordt duidelijk als Kimberley vertelt over een voorval dat enkele dagen na het openingsfeest plaatsvond. 'Er liep een man door de gang. Het bleek een bewoner van een van de bovenliggende seniorenappartementen te zijn. Hij maakte een ietwat verwarde indruk en had een pleister op zijn hoofd. Op mijn vraag of ik iets voor hem kon doen, vroeg hij mij of ik hem kon helpen met een kapotte klink van een deur. Uiteraard moet hij daarvoor niet bij Envida zijn, maar bij de verhuurder van zijn appartement; Woonpunt. Gezien de pleister op zijn hoofd wilde ik toch even kijken wat er aan de hand was. Hij bleek een behoorlijke hoofdwond te hebben. Die heb ik in de wijkpoli behandeld. Toen ik hem vroeg of hij bij de opening was geweest, antwoordde hij dat hij de aankondiging daarvan gemist had. Dat vond ik vreemd, want we hadden bij alle bewoners een uitnodiging in de brievenbus gestopt. Toen ik met hem meeliep naar zijn brievenbus, zag ik dat die al meerdere weken niet meer geleegd was. Toen ik hem teruggebracht naar zijn appartement zag ik dat meneer zijn medicijnzakjes niet had geopend en dat het erg rommelig was. Dat zijn voor mij signalen dat het niet helemaal goed gaat. Aanleiding om ook bij onze samenwerkingspartners aan de bel te trekken. Met meneer is inmiddels alles weer goed. Hij komt regelmatig een kopje koffie drinken.'

OMDENKEN

Inmiddels weten steeds meer mensen Herculeshof te vinden. Kimberley: 'Zoiets heeft tijd nodig. We zijn druk bezig om dat wat we hier doen meer bekendheid te geven.' Voor Kimberley en haar collega's was het even wennen om cliënten naar een locatie van Envida te laten komen in plaats van de zorg thuis te verlenen. 'Dat is een kwestie van omdenken, maar we zien dat het goed werkt. Ook de cliënten die gebruikmaken van de wijkpoli en andere faciliteiten geven ons dat terug.' Vrijwel gelijktijdig met Herculeshof opende Envida ook een wijkpoli in de Mockstraat in Maastricht (Scharn). Ook loopt er een proef in Eijsden. Voor 2025 staan er nog meer nieuwe wijkpoli's op de planning.



WIJKVERPLEEGKUNDIGE KIMBERLEY MILLS

WIJKPOLI

De wijkpoli is er voor cliënten die zorg nodig hebben die niet per se huis hoeft te gebeuren en die (fysiek) in staat zijn om naar de wijkpoli toe te komen. Je kunt hierbij denken aan cliënten die in het dagelijks leven hun eigen plan trekken, maar bijvoorbeeld hulp nodig hebben bij de verzorging van hun stoma, het verwisselen van een katheter, zwachtelen en het aanleren van het gebruik van een hulpmiddel. Maar ook aan praktische zaken als douchen, wanneer dat thuis niet kan. Op de wijkpoli kunnen de benodigde apparatuur en hulpmiddelen gemakkelijker worden opgesteld en gebruikt, wat kan bijdragen aan een veiligere en comfortabele werkomgeving voor de medewerkers.

SAMENWERKING MET WOONPUNT

Veel ouderen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Envida en woningcorporaties werken daarom samen aan een omgeving waar het veilig wonen is en waar zorg in de nabijheid is. Of dit nu gaat om professionele zorg of om hulp vanuit de omgeving. In Herculeshof worden woningen zorggeschikt gemaakt. Woonpunt is verantwoordelijk voor de appartementen terwijl Envida de cliënten adviseert en ondersteunt bij hun zoektocht naar een passende woning.

Envida is trots op het vernieuwde Herculeshof en de samenwerking met Woonpunt. Envida kan op die manier haar cliënten nog beter van dienst zijn en bijdragen aan een gezonde en sociale leefomgeving in de wijk. Door de krachten te bundelen zorgen Envida en woningcorporaties er samen voor dat mensen in een kwetsbare situatie langer thuis kunnen blijven wonen. Samen werken ze aan een betere kwaliteit van leven voor bewoners in zorgvriendelijke wijken.



Lang zelfstandig
door innovatie

OVER TIEN JAAR ZIET DE ZORG THUIS ER HEEL ANDERS UIT

In een knusse woonkamer zet een 85-jarige haar slimme bril op. De bril projecteert een holografisch beeld van haar dochter, die op vakantie is in Australië. 'Kijk mam, hier is het strand waar we vanmorgen waren.' In de buurt is een buurman bezig met zijn ochtendwandeling. Hij draagt een mobiele alarmknop die niet alleen zijn locatie kan delen, maar ook direct hulpdiensten inschakelt als dat nodig is. Welkom in de toekomst, die dichterbij is dan je denkt.

Bas Dolmans (42), innovatiemanager bij Envida, ziet het helemaal voor zich. Hoe hij vanaf zijn vakantieadres even wat vakantiefoto's op een digitaal scherm bij zijn 91-jarige oma kan 'toveren'. 'Leuk toch? Op die manier maak je haar wereld groter en is ze er toch een beetje bij.' Het is maar een van de vele voorbeelden die hij noemt van hoe techniek de levenskwaliteit van mensen op leeftijd kan verhogen.

LEVENSQUALITEIT

Bas werkt sinds zijn zeventiende in allerlei functies in de ouderenzorg (van leerling-verzorgende tot bestuurder) en zet zich tegenwoordig bij Envida in voor de vernieuwing van de zorg. 'Zeker in deze tijd een razend interessant onderwerp', vertelt hij enthousiast. 'Nieuwe hulpmiddelen en digitale techniek maken het mogelijk dat we veel meer mensen kunnen helpen en dat is hard nodig. Bovendien

heeft het ook veel voordelen voor mensen die hulp nodig hebben en zorgt het voor een betere levenskwaliteit.' Innovatie helpt mensen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en thuis te kunnen wonen. Het betekent niet alleen de inzet van technologische en fysieke hulpmiddelen, maar ook een andere kijk op wijkzorg. 'Het doel van innoveren is om te kijken welke mogelijkheden iemand heeft om zelfredzaam te worden of te blijven', benadrukt Bas. 'We vragen niet meer: 'hoe kunnen we voor je zorgen?', maar 'wat heb je nodig om zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen?' We gaan slimmer om met zorg, dat geldt niet alleen voor medewerkers in de zorg, maar ook voor de ouderen en voor hun mantelzorgers. Samen maken we het mogelijk. Bijna iedereen wordt er blij van wanneer we uitgaan van eigen regie en eigen kracht!'



BAS DOLMANS

MEER VRIJHEID

Daarbij hoeft het lang niet altijd om heel ingewikkelde uitvindingen te gaan. 'Er wordt nu al steeds vaker gebruik gemaakt van relatief eenvoudige hulpmiddelen, waarmee je zelf steunkousen kunt aantrekken, je ogen kunt druppelen of die waarschuwen wanneer je welke medicijnen moet innemen, zoals de Medido (zie artikel hiernaast). Hoe fijn is het als je daardoor niet afhankelijk bent van anderen, maar dingen zelf kunt doen? Het geeft je de vrijheid om zelf je dag in te delen en te gaan en staan waar je wil.' De betrokkenheid van familieleden of andere naasten blijft daarbij belangrijk. 'Ook wanneer je ouder wordt, blijf je deel

Eenvoudig hulpmiddel met grote impact

'Op deze manier kan ik het wél zelf'

STEUNKOUS
AANTREKHULP



DRUPPELBRIL

MEDICIJNISPENDER



WILLY RAMAKERS

uitmaken van de samenleving. Zorg en techniek kunnen niet alles oplossen. Het is nodig dat we naar elkaar omkijken en waar nodig elkaar helpen.'

NIEUWE GENERATIE OUDEREN

Ook als we een paar jaar verder kijken dan nu heeft Bas voorbeelden te over. 'Hoe fijn zou het zijn als de bekende alarmknop ook buitenshuis werkt? Als de wijkverpleegkundige via een spreek-luisterverbinding even kan checken hoe het met je gaat? Of wanneer een sensor je familie waarschuwt als je bent gevallen?'

De ontwikkelingen staan niet stil. 'Over tien jaar ziet de zorg er weer heel anders uit', voorspelt Bas. 'Dan hebben we te maken met andere zorgverleners, andere zorgvragers en andere mogelijkheden.' Hij wijst erop dat de ouderen van nu niet zijn opgegroeid met digitale technologie, maar dat er een nieuwe generatie aankomt die digitaal onderlegd is. 'De huidige tachtigjarigen zijn zelfs nog opgegroeid zonder televisie. Maar de groep na hen heeft al een computer, iPad en doet aan internetbankieren. Ze zijn gewend om hun eigen zaakjes te regelen en willen dat ook blijven doen. We bereiden ons nu voor op hun komst.'

Een klein hulpmiddel kan soms grote impact hebben. Neem bijvoorbeeld de Medido. Dit hulpmiddel wordt steeds vaker ingezet bij mensen thuis. Deze 'medicijnklok' geeft de gebruikers hun zelfstandigheid en vrijheid terug, terwijl het de zorg meer tijd geeft voor anderen. Maastrichtenaar Willy Ramakers laat graag zien wat de Medido voor hem betekent.

Zijn woonkamer staat vol met Boedha-beeldjes, maar Willy Ramakers heeft graag een plekje vrijgemaakt voor de Medido. De witte klok waarschuwt hem niet alleen als het tijd is om zijn medicijnen in te nemen, maar legt ze ook voor hem klaar, op een schuifje dat uit de zijkant komt. Dat is nodig. De voormalige procesoperator bij Nedcar kreeg acht jaar geleden een herseninfarct en is

sindsdien vergeetachtig. 'Ik heb moeite met plannen en de gewone dagelijkse dingen zoals koken en het op tijd innemen van medicijnen. De wijkzorg helpt me om structuur aan te brengen, waardoor ik zelfstandig kan blijven wonen. Gelukkig maar, want ik wil graag op mezelf zijn.'

De Medido vormt daarbij een handig hulpmiddel. 'Zelf zou ik vergeten om mijn medicijnen in te nemen. Ik ben er heel blij mee, op deze manier kan ik het wél zelf, dat vind ik belangrijk. Het is ook een uitkomst voor de zorg en bespaart hen heel wat bezoeken aan mijn huis. En ik voel me er vrijer door, hoeft niet te wachten tot de wijkzorg komt, maar kan een wandelingetje maken of bij de kinderen op bezoek gaan als ik wil. Op deze manier wil ik wel oud worden!'

MEDIDO KLOK

De Medido is een automatische medicijn dispenser waarmee de cliënt met één druk op de knop, gemakkelijk, veilig en op tijd medicatiemomenten opvolgt.

CIJFERS

- Op dit moment nemen **240 cliënten** van Envida thuis medicijnen in m.b.v. de Medido
- Hierdoor kunnen per maand **2500 uren** voor andere zorg worden ingezet

LEDENSERVICE AAN HUIS

Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan? Wie lid is van Envida Ledenservice kan gebruikmaken van een groot aantal handige diensten aan huis. De opticien aan huis of computerhulp bijvoorbeeld. Wij regelen het graag voor u. Kijk maar naar de voorbeelden op deze pagina. Het hele aanbod van onze handige diensten aan huis vindt u op onze website www.envidaledenservice.nl. Bellen voor meer informatie kan ook: **043 369 06 10**.



LEDEN
ACTIE



LEDEN
ACTIE



LEDEN
ACTIE

MAALTIJDEN AAN HUIS

Als het u moeite kost om zelf te koken of het is niet uw favoriete bezigheid dan kan de maaltijdservice van Envida Ledenservice een uitkomst zijn. De Ledenservice werkt sinds kort samen met 2 verschillende aanbieders.

Ledenvoordeel

- ▶ Leden van Envida krijgen korting op de hoofdmaaltijden. Vraag een informatiepakket aan bij Envida Ledenservice.

CLICK4FRIENDS

Ontmoet alleenstaande 40-plussers tijdens gezellige, gezamenlijke activiteiten en vergroot uw sociale netwerk met Click4friends! Het platform biedt een veilige omgeving om nieuwe vriendschappen te sluiten op basis van gedeelde interesses en hobby's. Neem deel aan exclusieve evenementen en activiteiten met tot soms wel 50% korting. Met Click4friends krijgt u toegang tot een lokaal netwerk en verrijkt u uw leven met nieuwe, waardevolle connecties.

Ledenvoordeel

- ▶ Leden van Envida krijgen korting op een proefabonnement van 2 maanden en betalen € 12,50 (i.p.v. € 25,-).

AUDICIEN AAN HUIS

Een goed gehoor is erg belangrijk. Niet alleen om te kunnen genieten van mooie muziek, maar ook om contacten te kunnen onderhouden en om signalen te horen, zoals het piepje van de oven en een fietsbel op straat. Twijfelt u aan uw gehoor? Onze audicien, die aan huis komt, is een uitkomst voor iedereen die moeilijk zelf de deur uit kan gaan.

Ledenvoordeel

- ▶ Huisbezoek met een professionele hoortest en adviesgesprek.
- ▶ € 50,- korting per hoortoestel, dat niet vergoed wordt door uw zorgverzekeraar.
- ▶ 10% korting op accessoires.

CURSUSSEN EN WORKSHOPS VOOR LEDEN

Wilt u deelnemen aan één van de onderstaande leerzame workshops en activiteiten, meld u dan aan bij Envida Ledenservice, bel **043 369 06 10** of mail uw naam, adres, lidnummer en workshop/activiteiten naar: **ledenservice@envida.nl**.

LEDEN
ACTIE



LEDEN
ACTIE

OPFRISLES VERKEERSREGELS

Autrijden is niet altijd meer een pretje als u de nieuwe verkeersregels niet kent of onbekend bent met veranderde situaties in de regio. Hoe hard mag er gereden worden en waar mag wel of niet geparkeerd worden? Vragen die tijdens de Theorieles Verkeersregels worden beantwoord.

Waar en wanneer

- ▶ Verkeersschool Cordewener, Meerssen
Dinsdag 1 oktober 2024
Dinsdag 8 oktober 2024
Dinsdag 22 oktober 2024
Dinsdag 5 november 2024
Dinsdag 19 november 2024
10.00 – 12.00 uur

Ledenprijs € 7,50 (€ 15,- voor niet-leden)

Aanmelden voor één van de lessen bij Envida Ledenservice.

INTRODUCTIELES VALPREVENTIE

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Voor jonge mensen is het vervelend als ze iets breken, maar voor senioren kunnen de gevolgen erg groot zijn. Valongelukken zijn de meest voorkomende oorzaak van verwondingen bij mensen van 65 jaar of ouder. Tijdens de workshops worden risicofactoren behandeld en al enkele spierversterkende oefeningen gedaan.

Waar en wanneer

- ▶ Maastricht-Oost
Donderdag 10 oktober 2024
13.00 uur – 15.00 uur
- ▶ Maastricht-West
Maandag 21 oktober 2024
Maandag 11 november 2024
13.30 uur – 15.30 uur
- ▶ Gulpen
Maandag 28 oktober
13.30 uur – 15.30 uur
- ▶ Cadier en Keer
Maandag 18 november 2024
13.30 uur – 15.30 uur

Ledenprijs Gratis (€ 10,- voor niet-leden)

Aanmelden voor één van de lessen bij Envida Ledenservice.

GEHEUGENCURUS

Vindt u dat het opnemen van nieuwe informatie moeilijker gaat? Naarmate de leeftijd vordert, kost het onthouden soms wat meer moeite en neemt de kans op vergeetachtigheid toe. Tijdens deze cursus krijgt u inzicht in de werking van het eigen geheugen en de oorzaken die ten grondslag liggen aan uw vergeetachtigheid. U leert technieken om bij 'normale' vergeetachtigheid uw geheugen beter te gebruiken en zaken makkelijker te onthouden. De cursus is bedoeld voor mensen met normale ouderdomsvergeetachtigheid.

Waar en wanneer

- ▶ Envida, Mockstraat 1, Maastricht
Woensdag 2, 9, 16, 23, 30 oktober 2024
9.30 – 11.00 uur
- ▶ Heuvellandbibliotheek,
Berkelplein 99, Valkenburg
Maandag 4, 11, 18, 25 november
en 2 december 2024
10.00 – 11.30 uur

Ledenprijs € 37,50 (€ 57,50 voor niet-leden)

Aanmelden bij Envida Ledenservice.



GOUDEN WENS

EEN OVERGETELIJKE
DAG VOOR LILIAN
IN DE BOUWMARKT



Lilian Seegers' ogen glinsteren als ze de bouwmarkt Hornbach in Kerkrade binnenrijdt met haar scootmobiel. Voor velen is een uitstapje naar de bouwmarkt een alledaagse bezigheid, maar voor Lilian is het een vervulling van een lang gekoesterde wens. Dit bijzondere moment wordt mogelijk gemaakt door de stichting Vrienden van Envida, die dromen van mensen in vervulling laat gaan.

Lilian Seegers is een gepassioneerde knutselaar. Ondanks haar beperkte energie en door haar ziekte beperkte actieradius, blijft haar liefde voor creativiteit onverminderd sterk. Verpleegkundige Els de Jongh van Envida, van het verpleegtechnisch team in de wijk, wilde graag iets extra's voor haar cliënt doen. 'Ze is relatief jong en door haar ziekte is haar wereldje vaak klein. Ik heb veel bewondering voor hoe ze daar mee omgaat.'

Els dacht er aanvankelijk aan om haar cliënt op te geven voor de cruise over de Rijn die de Vrienden van Envida deze zomer organiseert, maar vanwege Lilian's gevoeligheid voor zeeziekte werd dit plan al snel verworpen. 'Toen ik doorvroeg, bleek de bouwmarkt bovenaan haar lijstje te staan', zegt Els. 'Zelf kan ze daar niet naar toe.'

KIND IN DE SNOEPWINKEL

Op de dag van het uitstapje is de opwinding voelbaar. Lilian vertrekt samen met haar dochter Nicky en Els met speciaal vervoer op pad naar de bouwmarkt. 'Even kijken wat ze hebben aan knutselspullen. Meestal zie ik de dingen en krijg ik ideeën', zegt Lilian terwijl ze op haar scootmobiel de gangen afspeurt. Haar ogen stralen van vreugde als ze door de gangpaden rijdt. 'Dit heb ik vijftien jaar lang niet meer kunnen doen. Ik voel me net een klein kind in een snoepwinkel', lacht ze.

Lilian inspecteert op haar scootmobiel alle stellages en koopt hout om kerstboompjes van te maken en handschoenen om haar handen te beschermen tegen de effecten van sclerodermie. Dochter Nicky geniet ook met volle teugen. 'Mijn moeder heeft vaak op de intensive care gelegen en is erg ziek geweest. Het is zo fijn om quality time samen door te brengen. Het komt zelden voor dat we samen wat buitenshuis kunnen doen. Dit is echt een cadeautje', zegt Nicky ontroerd.

GOUDEN WENSEN

Lilians dagje uit naar een bouwmarkt is een van de Gouden wensen die de stichting Vrienden van Envida (VvE) onlangs heeft vervuld. De stichting helpt mensen in Maastricht en het heuvelland die het op het gebied van financiën en gezondheid niet gemakkelijk hebben. Dat doet ze door wensen te laten uitkomen, die zonder hulp niet gerealiseerd kunnen worden.

UITSTAPJES

Inmiddels heeft de stichting al heel wat Gouden wensen gerealiseerd. Of het nu gaat om een paardrijles, een dagtocht naar Banneux, een ballonvaart of een bezoek aan een concert van André Rieu – het team van de Vrienden van Envida staat klaar om lang gekoesterde dromen te laten uitkomen en mensen een onvergetelijke dag te bezorgen.

MATERIËLE HULP

Gouden wensen gaan over uitstapjes en evenementen. Vrienden van Envida wil vanaf nu ook materiële wensen zoals een magnetron, stofzuiger, rollator of ijskast gaan vervullen. Huishoudelijke spullen die de zelfredzaamheid van cliënten in de wijk kunnen vergroten en de zorgmedewerkers van Envida in de wijk (een beetje) plezieriger of efficiënter kunnen laten werken.

HOE WERKT HET?

Gouden wensen kunnen worden aangevraagd door medewerkers van Envida, Leden van Envida of door Steunpunt Mantelzorg Zuid. Het Bestuur van de VvE beoordeelt of een aangevraagde wens vervuld kan worden.

CONTACT

Kijk op www.goudenwensen.nl voor meer informatie.

Vegro

Met de Envida Ledenpas ontvang je 10% korting bij de Vegro winkels

DÉ HULPMIDDELENWINKEL VAN NEDERLAND



Wij staan voor jou klaar met advies over het lenen, huren, kopen van hulpmiddelen. Zelfs voor de kleinste ongemakken, als het niet aankrijgen van je sokken, kun je bij ons terecht. Hier vind je een kleine greep uit ons uitgebreide assortiment:

LEKKER EROPUIT

Als je gebonden bent aan een rolstoel of rollator kunnen op- en afstapjes erg hinderlijk zijn.

Wist je dat je bij Vegro **drempelhulpen** kunt lenen in allerlei verschillende hoogtes? Door een drempel-hulp te gebruiken kun je gemakkelijk het huis in en uit.



VEILIG LANGER THUIS

De korte draaicirkel en dunnere wielen zorgen ervoor dat de **binnen rollator** gemakkelijk in huis te gebruiken is. Door ook binnen een rollator te gebruiken verklein je het risico op valpartijen, vergroot je de zelfstandigheid en is het mogelijk om langer thuis te blijven wonen.



NOOIT MEER KOUDE VOETEN

Is het aantrekken van je sokken een uitdaging?

Dan is er een oplossing. Je plaatst de sok over de **aantrekhelp** en laat je voet er zo inglijden. De aantrekhelp buigt gemakkelijk mee en door de inkepingen zal de sok niet wegglijden.

MAKKELIJK IN EN UIT DE AUTO

Het Vility flexibele **draaikussen** zorgt ervoor dat jij comfortabel kan zitten én makkelijk de auto uit kan draaien. Door het soepele draaien van het kussen worden je heupen, knieën en rug minder belast. Autorijden wordt weer leuk.



EEN EXTRA GEHEUGEN

Door het achteruit gaan van het geheugen worden belangrijke dingen als het nemen van medicatie vaak vergeten. De BBrain **sprekende kalenderklok** ondersteunt onder andere in dagelijkse planning en structuur. Dit is niet alleen fijn voor de gebruiker, maar ontlast ook de mantelzorgver.



COMFORTABEL DOUCHEN

Jaarlijks vallen er gemiddeld 4.000 mensen in de badkamer. Dit kan voorkomen worden. Een makkelijke oplossing is een **douchekrukje**. Door zittend te douchen verklein je de kans om uit te glijden. Dit artikel kun je gemakkelijk en gratis lenen bij Vegro via de zorgverzekering.



Wil je meer weten over deze hulpmiddelen? Kom dan langs in een van onze Vegro zorgwinkels. Onze deskundige medewerkers staan voor je klaar.

Mockstraat 1, Maastricht
Herculeshof 3, Maastricht
0900-2887766, www.vegro.nl

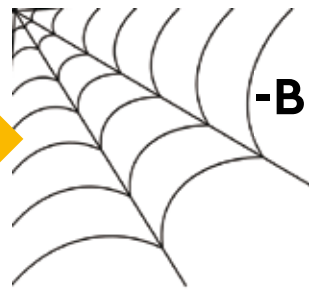
Vegro 
Jouw zorgwinkel

Voor hulp. Voor middelen. Voor jou. Samen zorgen we ervoor.

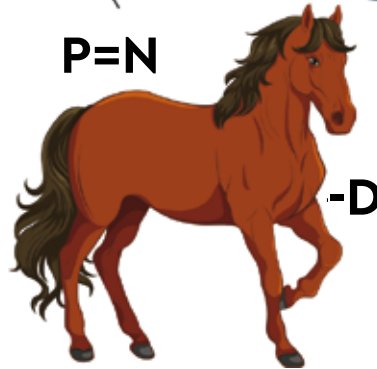
KINDER REBUS



Los de rebus op en maak kans op één van de zes **Limburgse dialect kwartetspellen**



P=N



E=O



ZWEEDSE PUZZEL

Schrijf de oplossing in de gelijk genummerde hokjes van de oplossingsbalk en maak kans op één van de zes **cadeaubonnen t.w.v. € 20,-** te besteden bij www.limburgskwartet.nl



Stuur de oplossing(en) vóór 31 oktober 2024 op een gefrankeerde briefkaart naar:

Envida Ledenservice
Postbus 241
6200 AE Maastricht

of mail het antwoord naar:
ledenservice@envida.nl

Vermeld in beide gevallen duidelijk naam, adres en lidnummer.

De oplossingen en prijswinnaars vermelden we in november in onze digitale nieuwsbrief.

TER KEUZE	EN (FRANS)	CHIN. STAATSMAN	EEN LOOT AANBRENGEN	
SPORTAC-COMMODATIE	ZEEHOND	WITVIS	STERKE AFKEER	5
4	6			
COMPAGNON		ONTSTEKINGSKOORD		
ARAB. EMIRAAT		GRIEKSE LETTER		11
2			OVERDREVEN	
			LEKKERNIJ	
HALSSTARRIG PERSOON	VROEGERE RUSS. LEIDER			3
	BAKEN			RIV. IN PARIJS
			10	
FOTOGRAFISCHE TERM		ONTASTBARE STOF		
ALLTERRAINBIKE	1	MAJOOR		
		HOEVEELHEID		
		PLATTE SCHUDMAND		9
AM. STAAT			HUNS INZIENS	
ZEELOOK			UNITED NATIONS	
7				
SCANDINAVIËR		ONTKENNING		12

Oplossing:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

LEDENSERVICE

WORD GRATIS LID VOOR DE REST VAN 2024 EN ONTVANG EEN GROENTE- EN FRUITBON VAN € 12,⁵⁰

Als lid van Envida profiteert u van aantrekkelijke kortingen en aanbiedingen. U ontvangt 3 keer per jaar het ledenmagazine Gezond Thuis met informatie over gezondheid en welzijn, tips over activiteiten en veel meer. Het lidmaatschap kost in 2025 € 20,75 per kalenderjaar en geldt voor alle gezinsleden die op hetzelfde adres wonen.

Als welkomstcadeau ontvangt u een groente- en fruitbon t.w.v. € 12,50 te besteden bij de groente- en fruitwinkels onder aan deze pagina.

* Ondergetekende verleent aan Envida Services BV een doorlopende incasso-opdracht.
Incassant ID NL45ZZZ40205387000.

Als u het niet eens bent met de afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

IK WORD LID VAN ENVIDA LEDENSERVICE*

naam voorletters M V

geboortedatum

straatnaam huisnr

postcode woonplaats

telefoon mobiel

e-mail

Ik wil deelnemen aan het digitale ledenpanel: Ja / Nee

Ik heb een 'nee/ja' of 'nee/nee' sticker op mijn brievenbus: Ja / Nee

datum

IBAN-rekeningnummer (18 cijfers)

handtekening

Stuur de bon in een envelop zonder postzegel naar Envida Ledenservice, Antwoordnr. 1189, 6200 VB Maastricht



BEMELLEN
Versvoordeel Vaessen



BUNDE
Toetie Froetie Shop



EIJSDEN
't Breusjerhöfke



GELEEN
Boerderijwinkel Crijns



GRONSVELD
Het Vitamientje



MAASTRICHT
Fruithandel Vroegop



MARGRATEN
Heusschen-Loozen



VAALS
Boerderijwinkel Akkerhof



WILRE
Boerderijwinkel 't Krieltje

