Service van Envida

Magazine voor leden
januari 2019

Mantelzorger
Carla Cox vertelt

Ledendag bij
Kasteel Limbricht

Saar aan huis

Zorgen voor elkaar

Inhoud

Voorwoord 2

Ledendag; Landgoed Kasteel Limbricht 3

Mantelzorger Carla Cox vertelt 4

Serivice van Envida; Maaltijdservice Administratieve ondersteuning Klussendienst 6

Samen naar de film 7

Heerdeberg bedankt! 7

Zorgen voor elkaar 8

Workshops; Over het geheugen Vingervlug aan de tablet Smartphone 10

Vergeetachtigheid of dementie? 11

Saar aan huis 12

Wellnessweek, ledenactie Thermae 2000 13

Een goed gesprek met onze leden 13

Dagtrip; Musical Mamma Mia! 14

Puzzel 15

Thuiszorgwinkel Aanbiedingen 16

Begeleiding naar de bioscoop 16

Voorwoord

Het nieuwe jaar is nog maar net begonnen. Heeft u goede voornemens gemaakt voor 2019 en zo ja, hoe staat het ermee?

Over goede voornemens gesproken: wat vindt u van 'zorgen voor elkaar'? Als we met z'n allen iets meer gaan zorgen voor elkaar, wordt de wereld een heel stuk mooier, toch? Vandaar dat we dit gedachtegoed hebben gekozen als thema van de eerste editie van het nog prille jaar. In iedereen schuilt een mantelzorger. Dat blijkt heel duidelijk uit het verhaal van mw. Cox, lid van Service van Envida en inmiddels ruim 6 jaar mantelzorger. 'Mijn sociale leven bloeit als nooit tevoren', zegt ze daarover.

In Nederland zijn maar liefst 4,4 miljoen mensen hetzelfde als mw. Cox: mantelzorger. De een mantelzorgt enkele uurtjes per maand, de ander bijna continu. Als dat laatste het geval is, kan dat behoorlijk belastend zijn. Daarom is het goed om te weten dat er instanties zijn zoals het Steunpunt Mantelzorg Zuid, waar mantelzorgers terecht kunnen voor advies, scholing en/of ondersteuning.

Mooi is ook het verhaal van Jean van den Boorn uit de Maastrichtse wijk Caberg. 'Na het overlijden van mam begon pap te 'verpieteren', legt zoon Marco uit. Saar aan huis bracht de ommekeer.
Sinds Angelique twee keer per week drie uurtjes komt helpen, gaat het een heel stuk beter met Jean.

Verder blikken we in deze editie terug op het ledenpanel dat we in september organiseerden. Medewerkers van (Service van) Envida gingen met vijftien leden in gesprek om te achterhalen wie ze zijn, wat ze belangrijk vinden in het leven en welke beelden ze hebben bij Service van Envida. Zowel voor ons als voor onze leden een zeer interessante en leerzame bijeenkomst.
U leest het op pagina 13.

Dit en nog veel meer. Ontdek het in dit blad.

Team Service van Envida

Colofon

Redactieadres
Service van Envida
Postbus 241, 6200 AE Maastricht
Tel. 043 - 369 06 10
E-mail: service@envida.nl

Postadres
Postbus 241, 6200 AE Maastricht
Telefoon
043 - 369 06 10
E-mail
service@envida.nl
Website
www.servicevanenvida.nl

Aan dit blad werkten mee
Team Service van Envida en Pascal Panis *tekst*,
Advance Communications *vormgeving*, *Willy Opreij*, *RP Fotografie* en Senefelder *drukwerk*.

Ledendag Landgoed Kasteel Limbricht

Beleef de rijke historie

Een schitterende locatie met een rijk verleden. We hebben het over Landgoed Kasteel Limbricht. Dit is gelegen aan de rand van het gelijknamige dorpje Limbricht, gemeente Sittard-Geleen. Het kasteelcomplex is volledig omgracht en bestaat uit een burcht en een kasteelboerderij als voorburcht. Bij zo'n prachtige locatie hoort ook een rijke geschiedenis, waarover u tijdens onze rondleiding alles komt te weten. Cultuur, historisch besef en architectonische schoonheid zijn hier verenigd.

U wordt welkom geheten in het Proeflokaal met een kop koffie of thee en een vlaaiproeverij. Daarna start de rondleiding die ongeveer anderhalf uur duurt. Een gids neemt u mee terug in de tijd en leidt u langs alle interessante plekken in en rondom het kasteel. U loopt door het keldergewelf en betreedt het echte kasteel dat stamt uit de 11e eeuw. Leer over de verbouwing van de ronde donjon, de verwoesting van het kasteel tijdens de Tachtigjarige Oorlog en over het binnenvallen van de Fransen in de 18e eeuw. Als afsluiting staat een luxe lunch op u te wachten.

Wanneer?
vrijdag 1 februari 2019
donderdag 21 februari 2019
dinsdag 12 maart 2019

Kosten:
Leden betalen € 27,50 per persoon
(in plaats van € 34,-)

Aanmelden:
Aanmelden bij Service van Envida
043 - 369 06 10 of mail naar service@envida.nl
o.v.v. naam, adres en datum.

Programma:
Op eigen gelegenheid naar Landgoed Kasteel Limbricht, Allee 1, 6141 AV Limbricht.

10.30 uur	Ontvangst met koffie / thee en vlaai-proeverij (3 mini puntjes verschillende vlaaien)
11.00 uur	Rondleiding Kasteel Limbricht
12.30 uur	Luxe lunch in buffetvorm bestaande uit: Huisgemaakte soep, brood belegd met o.a. oude kaas, Livarsjink, forel, Vitello Tonato, hüttenkäse, etc. Incl. koffie, thee en sappen
14.00 uur	Einde ledendag

Mantelzorger Carla Cox:

'Ik heb in wezen een solitair karakter, maar mijn sociale leven bloeit als nooit tevoren'

Carla Cox voelt zich verwant met de negentiende-eeuwse Franse schrijfster George Sand. Die zorgde overdag voor haar gasten, buren en zieke boeren. 's Nachts schreef ze. Carla: 'Die zorgende en intellectuele kant die samen een karakter vormen, dat herken ik.'

Carla mantelzorgt nu zes of zeven jaar voor twee dames. De een is 81, de ander 92. 'Beide relaties zijn ontstaan vanuit vriendschap, het zorgende deel is daar later bijgekomen. De mevrouw van 81 woont hier in het Kommelkwartier (een wijk in Maastricht, red.). Ik bezoek haar zes dagen per week. Behalve gesprekspartner ben ik manusje-van-alles. Ik haal boodschappen, vergezel haar als ze naar het ziekenhuis moet, help met de correspondentie en doe de was. Soms neem ik een keteltje soep mee, soms krijg ik soep mee naar huis. Dat laatste roept bij mij herinneringen op aan de sociale verbondenheid in de dorpen vroeger.'

Kunstenaarsmilieu

'Mijn vriendin van 92 zie ik eenmaal per week op donderdagochtend. Door omstandigheden hebben zich nu veel professionele zorgverleners om haar heen verzameld, waardoor mijn rol voornamelijk die van bezoeker is. Omdat we beiden afkomstig zijn uit een kunstenaarsmilieu praten we over muziek, literatuur en beeldende kunst. Deze mevrouw heeft drie kinderen. Twee van hen wonen relatief ver weg in eigen land, de derde woont in het buitenland.'

Onderliggende oorzaken

'Ik ben altijd geïnteresseerd in de onderliggende oorzaken van dingen. Neem mantelzorg. Die bestond vroeger evengoed. Waarom is daar nu zo veel aandacht voor? Een van de redenen: jongeren worden meer en meer gestimuleerd om een hbo- of universitaire studie te gaan volgen, waardoor ze het ouderlijk huis inruilen voor een verblijf op afstand. En áls ze dan tijd hebben voor een ouderlijk bezoek, zijn er de lange autorit en de stress in het verkeer. Wat ook een belangrijke oorzaak is: gezinnen worden steeds kleiner. Mijn moeder komt uit een gezin met elf kinderen, mijn dochter wil geen kinderen.'

In mijn element

Is Carla veranderd door haar mantelzorgschap? Is ze daar een gelukkiger mens van geworden? 'Geluk, gelukkiger... In die termen denk ik niet, omdat ze zo moeilijk te duiden en zo algemeen van aard zijn. Ik weet wél dat ik in wezen een solitair karakter heb, maar dat mijn sociale leven als nooit tevoren bloeit sinds ik mantelzorger ben. Beter nog: voor het eerst in mijn leven voel ik me in mijn element. Eerlijk gezegd was ik verbaasd toen ik mijn zorgende kant ontdekte, al gebeurde dat op een volstrekt natuurlijke manier. Waarschijnlijk even natuurlijk als destijds het geval was bij mijn twee zussen, die als professionals in de zorg werken.'

Ik kan niet zonder lezen

'In juni ben ik gevallen met de fiets, waardoor mijn linkerbovenarm geopereerd moest worden. Ik heb mijn mantelzorgactiviteiten toen noodgedwongen verminderd. Wat ik in die tijd wel veel heb gedaan, is iets waar ik sowieso niet zonder kan: lezen. Ik heb een - noem het - intellectuele kant en een zorgende kant. En die zorgende kant wens ik praktisch in te vullen, omdat de dingen nu eenmaal gedaan moeten worden.'

Speelparadijs

Carla zet zich ook in voor de jongere bewoners van het Kommelkwartier. 'Kinderen komen graag naar mijn woning. Niet zozeer omdat ik veel speelgoed heb, veel meer omdat ze in een plezierige en veilige omgeving terechtkomen. Mijn woning wordt wel eens het speelparadijs genoemd. Ik word blij als ik hoor dat de kinderen tijdens het spelen aan het zingen zijn. Nu ik er trouwens over nadenk: de kinderen waren hier eerst te gast, mijn activiteiten als mantelzorger zijn daar later bijgekomen.'

Ogen en oren open

Een van de definities van mantelzorg is: alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Uitgaande van die definitie is Carla een allround mantelzorger. 'Het Kommelkwartier is flink aan het veranderen. Er komen steeds meer Nederlandse en buitenlandse studenten wonen, op kamers of in een van de studio's. Of het nu om hen gaat, om kinderen of om oudere mensen: ik hou mijn ogen en oren voortdurend open. Wie weet waarmee ik kan helpen.'

Service van Envida

Handig, voordelig en vertrouwd

Maaltijdservice aan huis

Bent u mantelzorger en kookt u regel-matig voor iemand, die dat zelf niet meer kan? Weet dat onze maaltijdservice ook tijdelijk ingeschakeld kan worden. Bijvoorbeeld als u op vakantie gaat of even zelf uit de running bent door ziekte. Er kunnen dan warme maaltijden aan huis bezorgd worden. Het is een fijn gevoel als u weet dat er elke dag iemand aan de deur kan komen met een warme maaltijd. Dagelijks is er een keuze uit zeven verschillende maaltijden. De warme maaltijd wordt geleverd tussen 10.30 en 13.30 uur. Bij de hoofdmaaltijd kan een soep, salade en dessert besteld worden.

Leden van Service van Envida ontvangen 10% korting

Vraag een informatiepakket aan.
Dat kan telefonisch via 043 - 369 06 10 of door uw naam en lidnummer naar service@envida.nl te sturen.

Actie

Maak voordelig kennis met onze warme maaltijden

3 dagen een warme maaltijd

nu € 6,99 per maaltijd
normaal € 8,25 voor leden

3 dagen een driegangen menu
(soep of salade, warme hoofdmaaltijd en dessert)

nu € 7,99 per menu
normaal € 9,50 voor leden

Klussendienst aan huis

Er is altijd wel een klusje, dat geklaard moet worden in of om uw huis. Het verplaatsen van een kast, de sifon ontstoppen, de verwarming ontluchten of het ruimen van bladeren of sneeuw. Als u hier hulp bij kan gebruiken, dan kunt u een klussenbedrijf van Service van Envida inschakelen.

Informeer bij Service van Envida naar de mogelijkheden en prijzen, tel. 043 - 369 06 10 of mail naar service@envida.nl

Administratieve ondersteuning

Maak alvast een afspraak met onze deskundige, die aan huis komt en u kan helpen op het gebied van financiële en administratieve ondersteuning, zoals het invullen van de belasting aangifte 2018. Als u de benodigde papieren klaarlegt en er geen bijzonderheden zijn, dan kan hij de aangifte in een uur klaarmaken en verzenden. **De kosten voor leden bedragen € 55,- per uur** i.p.v. € 65,-. U betaalt geen voorrijkosten.

Maak een afspraak via Service van Envida tel. 043 - 369 06 10 of mail naar service@envida.nl

Samen naar de film

In samenwerking met Euroscoop Maastricht nodigt Service van Envida u wederom uit voor een gezellige ochtend in de bioscoop. Op zaterdag 9 februari kunt u genieten van de film Mary Poppins Returns.

Mary Poppins keert terug in de betoverende en compleet nieuwe musical Mary Poppins Returns. In dit vervolg schiet Mary Poppins de Banks-familie na een tragische gebeurtenis opnieuw te hulp, om het plezier en de magie terug te brengen in hun leven. Beleef deze musicalfilm met de hele familie en zing en dans met Mary Poppins!

Zaterdag 9 februari 2019:

Mary Poppins Returns

(Nederlands ondertiteld)

Start film: 11.00 uur *Zaal open vanaf: 10.15 uur*

De prijs* van het toegangskaartje is inclusief koffie / thee en iets lekkers

Reserveren

Bioscoopkaartjes kunt u reserveren bij Service van Envida, tel. 043 - 369 06 10 of via e-mail: service@envida.nl.
De betaling geschiedt op vertoon van uw ledenpas direct aan de kassa van Euroscoop Maastricht. U kunt uw gereserveerde kaarten eventueel al eerder ophalen bij de bioscoop.
Euroscoop Maastricht is gelegen aan de Wilhelminasingel 39, op 5 minuten lopen vanaf het station Maastricht.
De bioscoop beschikt ook over een eigen parkeergarage (tarief € 3,- per auto).

** Op het moment van drukken van dit ledenmagazine was de prijs nog niet bekend. U kunt de prijs telefonisch bij ons opvragen of kijk op onze website: https://www.envida.nl/service/producten-en-diensten/mary-poppins-returns*

Heerdeberg Bedankt!

Bent u afgelopen jaar lid geworden? Dan heeft u bij de ledenpas een voucher ontvangen die u bij Heerdeberg (voorheen Beeldentuin Maastricht) kon inwisselen voor een ijzeren roodborstje. Sinds april 2017 hebben zij al heel veel roodborstjes geschonken aan onze nieuwe leden. Hier zijn wij als Service van Envida natuurlijk heel blij mee en willen wij Heerdeberg hartelijk voor bedanken.

Vanaf 2019 zullen nieuwe leden geen roodborstje meer kunnen ophalen. Mocht u nog in het bezit zijn van een voucher dan kunt u deze nog gaan inwisselen, maar wacht niet te lang, want op is op.

Heerdeberg was voorheen bekend vanwege de Beeldentuin, ooit gestart door José de Goede. Op het landgoed is inmiddels ook de volgende generatie aan de slag. Zoon Coenraad en zijn partner Sanne dragen zorg voor Heerdeberg en samen laat de familie het landgoed groeien en bloeien.

Bij Heerdeberg wordt gekookt en geleefd op het ritme van de seizoenen. Ze kennen de voedselketen en houden haar gezond en transparant. De dieren op het landgoed hebben recht op een waardig en gelukkig leven.
En gasten hebben het recht te weten wat ze eten.

Ga eens kijken op het landgoed en ontmoet elkaar op de streekmarkt, in de tuinen, tussen de dieren en in het restaurant. Of maak een wandeling door het prachtige landschap rond Heerdeberg en sluit af met een kopje thee uit de eigen (pluk-)tuin.

Heerdeberg
Pater Kustersweg 22
6267 NL Cadier en Keer
tel. 043 - 311 00 52
www.heerdeberg.nl

Tip

Zorgen voor elkaar

Deze uitgave van het ledenmagazine heeft als thema "zorgen voor elkaar". Dat "zorgen voor elkaar" doen we al sinds mensenheugenis. In de jaren '70 van de vorige eeuw introduceerde professor Hattinga-Verschure daarvoor de term "mantelzorg". Hij wilde er de zorgactiviteiten mee benoemen die mensen in informele sfeer voor elkaar verrichten. De mantel is hierbij een metafoor voor alles wat ons met warmte omringt.

Steunpunt Mantelzorg Zuid

Steunpunt Mantelzorg Zuid zet zich in voor mantelzorgers in de gemeenten Maastricht, Meerssen, Valkenburg aan de Geul, Eijsden-Margraten, Gulpen-Wittem, Vaals en Stein. U kunt als mantelzorger aankloppen bij het Steunpunt, maar ook als u hulpbehoevend bent en geen naaste heeft die voor u kan zorgen.

Onderzoek heeft aangetoond dat mantelzorgers last hebben van de complexiteit van alle regels waarmee ze ongewild te maken krijgen. De deskundige en betrokken medewerkers van het Steunpunt ondersteunen mantelzorgers met alle mogelijke regeltaken en het aanvragen van professionele zorg. Zo heeft het Steunpunt ook een eigen mantelzorgmakelaar en een aantal mantelzorgconsulenten die individuele begeleiding bieden. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Daarnaast fungeert het Steunpunt als vraagbaak. Het Steunpunt organiseert themabijeenkomsten, trainingen en cursussen met als doel om mantelzorgers ondersteuning te bieden. Enerzijds doen mantelzorgers nieuwe kennis op, anderzijds kunnen ze elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen. De thema's variëren van vakanties met zorg tot regelgeving rondom het Persoons Gebonden Budget, erfrecht en belasting tot het omgaan met verschillende ziektebeelden.

Er zijn 170 vrijwilligers aangesloten bij het Steunpunt Mantelzorg Zuid. Zij kunnen de taken van een mantelzorger overnemen zodat deze even tot rust kan komen.
Dit heet respijtzorg. Dit kan incidenteel of structureel ingezet worden, bijvoorbeeld iedere week een ochtend.
Om gebruik te maken van de diensten van het Steunpunt Mantelzorg Zuid moet u zich eerst registreren. Dat kan via de website van het Steunpunt. Indien u geen beschikking heeft over internet kan dit ook via een formulier.
Hiervoor kunt u telefonisch contact opnemen.

Steunpunt Mantelzorg Zuid, 043 - 321 50 46, www.mantelzorgzuid.nl

Doe zelf de test

Bent u ook mantelzorger?

- Ik verzorg een gezins-, familielid of kennis
- Ik doe dat al meer dan 3 maanden
- Dit kost mij minimaal 8 uur per week
- Ik ontvang hier geen vergoeding voor

Mantelzorg is geen alledaagse zorg, zoals de zorg voor een gezond kind. Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, kind, ouder of ander familielid, vriend, buur of kennis. Mantelzorgers geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen.

Zoveel begrippen, maar wat betekenen ze eigenlijk?

Mantelzorgmakelaar

Mantelzorgermakelaars nemen regeltaken over van mantelzorgers. Niet alleen op het gebied van zorg en welzijn, maar ook met vragen over wonen en financiën kan een mantelzorgmakelaar helpen. Voorbeelden waarmee geholpen kan worden: het aanvragen en regelen van zorg, het aanvragen van een indicatie of een persoonsgebonden budget (pgb), het invullen van formulieren, het opstellen van een bezwaarschrift en het afstemmen van werk en privé met de werkgever. Steeds meer aanvullende verzekeringen vergoeden (een deel van) de kosten van een mantelzorgmakelaar. Deze vergoeding is ook opgenomen in het zorgcollectief van Service van Envida. Neem altijd eerst contact op met uw verzekering voordat u een mantelzorg makelaar inschakelt. Aan het inschakelen van de mantelzorgmakelaar van het steunpunt zijn geen kosten verbonden.

Respijtzorg / vervangende mantelzorg

Respijtzorg is een synoniem voor vervangende mantelzorg. Om de zorg voor een ander vol te kunnen houden is het belangrijk om af en toe even vrij te nemen van de zorg. Dit is alleen mogelijk als de zorg op een verantwoorde manier kan worden overgedragen aan iemand die dit kan overnemen.
De vervangende mantelzorg kan overgenomen worden door een vrijwilliger of door een beroepskracht. Deze laatste wordt in sommige gevallen ook vergoed door de Wmo, vanuit het persoonsgebonden budget (pgb), of vanuit de aanvullende zorgverzekering. Een mantelzorgmakelaar kan hierin uiteraard ook helpen.

Verschil mantelzorg en vrijwilligerswerk

Mantelzorg wordt vaak gezien als vrijwilligerswerk, maar dat is het natuurlijk niet. Want je kiest niet voor mantelzorg. Mantelzorg overkomt je. Zo'n 4,4 miljoen Nederlanders kunnen daarover meepraten. Zij zorgen allemaal voor hun vader, moeder, partner of een andere dierbare. Velen van hen vinden dat vanzelfsprekend en doen dat uit liefde.

Er zijn ook vrijwilligers die ervoor kiezen om voor een ander te zorgen. Als zij met vrijwilligerswerk starten is er (nog) geen emotionele band. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband voor een afgebakende tijd (bijvoorbeeld een ochtend in de week) en kunnen de zorg op eigen initiatief beëindigen. Dit in tegenstelling tot de mantelzorgers. Zij kunnen de zorg niet zomaar beëindigen en zorgen soms 24 uur per dag.

Workshop over het geheugen

Door ons geheugen zijn we in staat om informatie te onthouden. Het geheugen is van groot belang, omdat het ons in staat stelt om te leren en goed te functioneren. Het is dus zaak om dat geheugen vitaal te houden. Tijdens de workshop leert u hoe het geheugen werkt en krijgt u enkele geheugenstrategieën aangeleerd. Heel leerzaam voor iedereen!

Wanneer en waar?

Di. 22 januari 2019
10.00 - 11.30 uur
Maastricht Oost
Do. 31 januari 2019
10.00 - 11.30 uur
Margraten
Wo. 6 februari 2019
10.00 - 11.30 uur
Meerssen
Di. 19 februari 2019
10.00 - 11.30 uur
Maastricht West

Kosten:

€ 7,50 voor leden en
€ 15 voor niet-leden

Aanmelden:

Service van Envida, 043 - 369 06 10
of service@envida.nl
(o.v.v. naam en adres)

Workshop vingervlug aan de tablet

Tijdens de workshop leert u hoe u op uw tablet (kleine mobiele computer) kunt e-mailen, informatie kunt zoeken op internet, foto's kunt maken en versturen, teksten kunt schrijven of een app kunt installeren. De docent zal in kleine groepen van maximaal 6 personen uitleg geven. Neem uw tablet mee.

Wanneer?

Ma. 28 januari 2019	9.30 - 11.30 uur	Maastricht	West
Di. 29 januari 2019	9.30 - 11.30 uur	Maastricht	Oost
Di. 12 februari 2019	9.30 - 11.30 uur	Meerssen	
Di. 26 februari 2019	9.30 - 11.30 uur	Margraten	

Kosten:

€ 10,- voor leden en
€ 20,- voor niet-leden

Aanmelden:

Service van Envida,
043 - 369 06 10
of service@envida.nl
(o.v.v. naam en adres)

Workshop smartphone

Leer in kleine groepen wat u allemaal kunt doen met uw smartphone. Dat is veel meer dan alleen bellen, sms'en of whatsappen. Met uw smartphone kunt u ook foto's maken, Facebook gebruiken, filmpjes afspelen en nog veel meer. Neem uw smartphone mee, zodat u er meteen mee kunt oefenen.

Wanneer en waar?

Wo. 30 januari 2019	10.30 - 12.30 uur	Maastricht	West
	13.00 - 15.00 uur	Maastricht	West
Ma. 11 februari 2019	10.30 - 12.30 uur	Margraten	
	13.00 - 15.00 uur	Margraten	
Ma. 25 februari 2019	10.30 - 12.30 uur	Maastricht	Oost
	13.00 - 15.00 uur	Maastricht	Oost

Kosten:

€ 10,- voor leden en € 20,- voor niet-leden

Aanmelden:

Service van Envida,
043 - 369 06 10
of service@envida.nl
(o.v.v. naam en adres)

Vergeetachtigheid of dementie?

Wat kwam ik ook al weer pakken?

Je loopt de keuken in en weet plots niet meer wat je ging pakken... O, jee! Ben ik nu gewoon een beetje vergeetachtig of is er iets meer aan de hand? Josee Verschuren, als psychologe werkzaam bij Envida, legt uit wat het verschil is tussen normale vergeetachtigheid en dementie.

Normale ouderdomsvergeetachtigheid

Als we ouder worden beginnen de hersenen steeds minder efficiënt te werken. Hierdoor verloopt het denken trager, kost het meer moeite om informatie te verwerken en kunt u minder goed op meerdere dingen tegelijk focussen. Even niet meer op een naam komen, of een ruimte in lopen en vergeten wat u kwam pakken zijn hierbij normaal. Onzekerheid hierover kan er echter voor zorgen dat u er steeds meer op gaat letten waardoor het automatisch meer opvalt. Vanuit de angst om door de mand te vallen gaat u misschien zelfs dingen laten, zoals een gesprek aangaan met iemand omdat u zijn naam niet meer weet. Dat hoeft niet, want vergeetachtigheid komt bij iedereen voor en het is normaal dat dit bij het ouder worden in bepaalde mate toeneemt. Het kan wel een meerwaarde zijn om te kijken hoe u uzelf zo goed mogelijk kan ondersteunen middels handige trucs in de vorm van externe geheugenstrategieën (agenda, post-its, etc.) of interne geheugenstrategieën (bijvoorbeeld iemands naam een paar keer in uw hoofd herhalen bij de kennismaking).

U hoeft zich pas zorgen te maken als de klachten in dusdanige mate voorkomen dat ze naast vervelend, ook echt een beperking vormen op het goed functioneren. Het kan bijvoorbeeld dat u iemand tegenkomt die u vorige week hebt ontmoet, maar zijn of haar naam niet meer weet. Het gaat echter een probleem vormen als u helemaal vergeten bent dat u die persoon ooit hebt ontmoet.

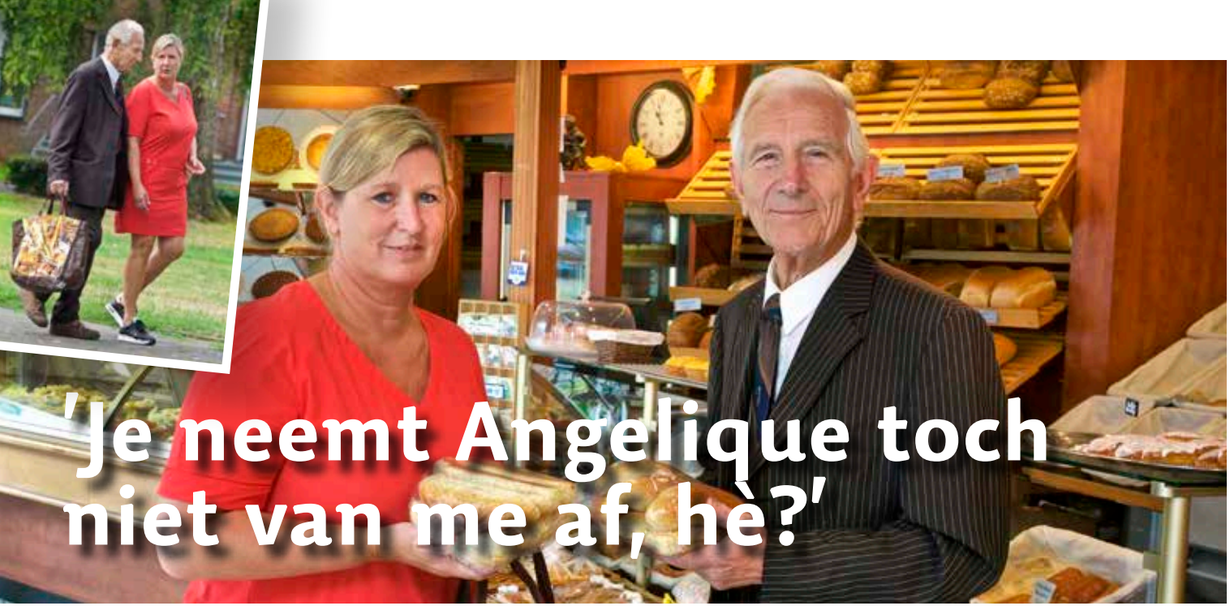
Wilt u meer te weten komen over geheugenstrategieën, neem dan deel aan onze workshops over het Geheugen, zie de pagina hiernaast.

Heb ik dan dementie?

Dat hoeft niet. Er zijn meerdere oorzaken die ervoor kunnen zorgen dat u bovenstaande klachten ervaart. Psychische problemen in de vorm van een depressie, vermoeidheid of langdurige stress, maar ook lichamelijke problemen zoals een niet goed functionerende schildklier of b.v. een delier kunnen een oorzaak zijn. Om die reden is het belangrijk om bij het signaleren van deze klachten naar de huisarts te gaan voor verder onderzoek. Middels een goede diagnose komt er misschien een oorzaak aan het licht. Na behandeling hiervan kunnen de klachten weer opklaren.

Indien er wel sprake is van dementie is het ook goed om dit te weten. Vaak zijn mensen bang om hun onzekerheid bespreekbaar te maken. Het is ook best confronterend om de diagnose dementie te krijgen. U kunt hierdoor de neiging hebben om onderzoek hiernaar uit te stellen en het zo lang mogelijk zelf proberen te redden. Echter door te weten wat er aan de hand is kunt u het bespreekbaar maken, begrip vragen en de ondersteuning regelen die bij u past waardoor u zo goed mogelijk met de dementie om kan gaan.

Normale ouderdomsvergeetachtigheid	Dementie
Bijna iedereen	± 8% van alle mensen boven 65 jaar
Gezond, niet abnormaal	Ziekte, wel abnormaal
Alleen geheugenklachten	Samenhangen meerdere klachten (zoals handelen, oriëntatie, taal...)
Details van gebeurtenis niet onthouden	Gehele gebeurtenis vergeten
Geen beperking voor dagelijks functioneren	Beperking voor dagelijks functioneren
Niet hulpbehoevend	Hulpbehoevend



'Je neemt Angelique toch niet van me af, hè?'

Jean van den Boorn uit de Maastrichtse wijk Oud-Caberg maakt sinds een half jaar gebruik van de diensten van Saar aan Huis. Zoon Marco: 'Na de dood van mam begon pap te verpieteren. Dan probeer je zo vaak mogelijk op bezoek te komen en neem je geregeld een pannetje soep mee. Rennen, rennen, rennen … Daar kwam mijn leven toen op neer, ook al omdat ik een drukke baan heb in de financiële dienstverlening. Nu Angelique er is, voel ik me minder belast.'

'Ik mag Jean zeggen'

Ondertussen wil Jean weten waar dit interview precies voor bedoeld is. 'Je neemt Angelique toch niet van me af, hè?' Iedereen lacht. Angelique Teunissen: 'Ik kom twee keer per week naar Jean - ik mag Jean zeggen. Elke maandag en donderdag van 14.00 tot 17.00 uur. Wat we dan doen? Dat is heel verschillend. We koken, we babbelen, of we gaan naar het winkelcentrum van Caberg. Iedereen kent Jean daar. Soms gaan we in Eijsden op een terras aan de Maas zitten. In Eijsden hebben we ook de kasteeltuin bezocht. Kijk, we hebben deze foto toen naar Marco gestuurd. Daar staat Jean op met zijn favoriete tas met tijgerprint! Vandaag gaan we een kaars opsteken in de Onze-Lieve-Vrouwebasiliek.'

Menselijkheid en professionaliteit

Jean: 'Koken kan ik niet. Ik help Angelique wel door de aardappels te schillen en de groente schoon te maken. Maar wat belangrijker is: we hadden vanaf het eerste ogenblik een klik.' Marco: 'Dat is geen toeval. Toen ik op zoek was naar hulp en gezelschap voor pap, heb ik met meerdere aanbieders gesproken. Saar aan Huis viel op doordat de medewerkers tijdens het intakegesprek de juiste mix lieten zien van menselijkheid en professionaliteit. Terwijl ze pap allerlei vragen stelden, zag je ze al denken: welke van onze medewerkers past het beste bij mijnheer? Dat stond voor hen voorop. Het duurde lang voordat er over kosten werd gepraat.'

Landelijke organisatie

Angelique: 'Saar aan Huis is een landelijke organisatie met inmiddels 26 vestigingen. Een van de twee oprichters van de vestiging in Zuid-Limburg is een vriendin van mij. Ze zei: 'Dit is jou op het lijf geschreven. Dat klopt. Ik 'saar' sinds vorig jaar april en ik geniet er met volle teugen van.' En Jean? Die knikt bevestigend. En ook al had hij niet geknikt: de titel van dit artikel zegt alles.

Nieuw in ons dienstenpakket

Saar aan Huis helpt u met kleine huishoudelijke klussen, zoals boodschappen en de was. Samen de krant lezen, een spelletje doen, wandelen of een artsenbezoek. Meld u aan bij Service van Envida: 043 - 369 06 10 of service@envida.nl. Een medewerker van Saar aan Huis komt dan vrijblijvend met u kennismaken.

5% korting voor leden

Kosten per uur € 23,-,
Leden ontvangen 5% korting en betalen dus € 21,85 per uur.

Minimaal 2 uur aansluitend en minimaal 4 uur per maand. Er gelden andere prijzen voor avond-, nacht- en weekenduren. Saar aan Huis kan ook worden betaald vanuit het persoonsgebonden budget.

www.saaraanhuis.nl

Speciaal voor leden

In een andere week naar Thermae 2000?
Bij de thuiszorgwinkels in Maastricht kunt u op vertoon van de ledenpas entreekaarten kopen voor € 17,50 per stuk. Deze zijn onbeperkt geldig.

11 t/m 17 februari 2019

Wellnessweek bij Thermae 2000

Even lekker opwarmen in het warme thermaal water van Thermae 2000. Leden kunnen voor € 15,- een hele dag genieten of lekker ontspannen na een drukke dag. Bent u er nog nooit geweest? Dan is dit nu de mogelijkheid om het eens uit te proberen. U kunt bij uw bestelling van een dagentree ook kiezen voor een workshop naar keuze en/of een 2-gangenlunch tegen een gereduceerde prijs.

Kaartjes reserveren via:

- www.thermae.nl/vouchercodes met een code die u kunt aanvragen bij Service van Envida 043 - 369 06 10 of service@envida.nl onder vermelding van uw lidmaatschapsnummer.
- 043 - 609 20 00. Houd uw lidmaatschapsnummer bij de hand.

Op dinsdag 12 februari is een "geklede" dag en op donderdag 14 februari een "ongeklede" dag.

Een goed gesprek met onze leden

Zo'n 36.000 huishoudens in Zuid-Limburg zijn lid van Service van Envida. Wetende dat een huishouden in Nederland gemiddeld uit 2,2 personen bestaat, dan telt onze ledenorganisatie ruim 79.000 leden! Dat is nogal wat! Daar zijn we dan ook hartstikke trots op. Maar… kennen we al deze leden? Nee, natuurlijk niet. Weten we wat hen bezighoudt of wat ze belangrijk vinden? Ook nu moeten we het antwoord schuldig blijven. Weten we waarom ze lid zijn van Service van Envida?

Allemaal belangrijke vragen, want als we die kunnen beantwoorden, weten wij wat we kunnen doen om het lidmaatschap nóg interessanter te maken. Zodoende kwamen we op het idee om persoonlijk in gesprek te gaan met onze leden. Dat gebeurde in september tijdens het zogeheten 'ledenpanel'.

Vijftien leden, geografisch verspreid over de hele regio, hadden gehoor gegeven aan onze oproep om deel te nemen. De jongste deelnemer was 45, de leeftijd van de overige 14 leden varieerde van 65 tot 87 jaar. Allen waren betrokken bij Envida én bij de samenleving.

De terugkoppeling van onze leden heeft ons waardevolle informatie opgeleverd. We willen de deelnemers aan het eerste ledenpanel dan ook hartelijk danken voor hun inbreng. Wat ons betreft komt er een vervolg op het ledenpanel, waarbij andere leden zullen aanschuiven.

Welke inzichten heeft het ledenpanel opgeleverd?

- *Het lidmaatschap van Service van Envida gaat van generatie op generatie. Onze leden zijn erg trouw aan het 'merk'*
- *Leden maken geen onderscheid tussen Envida en Service van Envida. Ze maken expliciet de verbinding met de zorg.*
- *(Service van) Envida wordt als betrouwbaar gezien.*
- *'Solidariteit' en 'ergens bijhoren' zijn belangrijke motieven om lid te zijn van (Service van) Envida.*
- *Het lidmaatschap brengt 'rust'. 'Als het straks nodig is, heb ik alles geregeld'*
- *Het ledenmagazine wordt goed gelezen*
- *In het dagelijks leven hechten deze leden veel waarde aan:*
  - *Fit & gezond oud worden*
  - *Gezonde voeding*
  - *Ergens bijhoren*
  - *Iets doen voor een ander*
  - *Zelfstandigheid*
  - *Geluk*

Dagtrip naar

Musical Mamma Mia! In het Beatrix Theater in Utrecht

De musical MAMMA MIA! combineert ABBA's grootste hits met een energiek en komisch liefdesverhaal over alleenstaande moeder Donna en haar dochter Sophie. Sophie staat op het punt te trouwen terwijl haar moeder met haar bruisende verleden wordt geconfronteerd door een ontmoeting met drie voormalige liefdes. Sophie die op haar bruiloft door haar echte vader wil worden weggegeven, probeert uit de vinden wie van de drie mannen dat is. Met veel bekende hits van Abba, als "Dancing Queen', 'Knowing Me,Knowing You', 'Super Trouper' en uiteraard 'Mamma Mia'..

Na afloop van de voorstelling kunt u op eigen gelegenheid het winkelcentrum Hoog Catharijne of de binnenstad van Utrecht bezoeken, waar de winkels open zijn.

Vervolgens vertrekken we weer richting Limburg. Halverwege maken wij een tussenstop, waar u kunt genieten van een 3-gangen diner.

Leden-actie
€ 136,50

Zondag 17 maart 2019

Tussen 8.15 en 9.15 uur
Vertrek met luxe tourincar vanuit Wittem, Maastricht en Urmond. U ontvangt een uitgebreid lunchpakket in de bus.

± 11.30 uur
Aankomst Beatrix theater Utrecht

12.00 - 14.40 uur
Musical MAMMA MIA!, premium seats

15.00 - 16.30 uur
Vrije tijd in winkelcentrum Hoog Catharijne of centrum Utrecht.

16.45 uur
Vertrek uit Utrecht

± 18.00 uur
3 gangendiner in Restaurant Antoine in Soerendonk

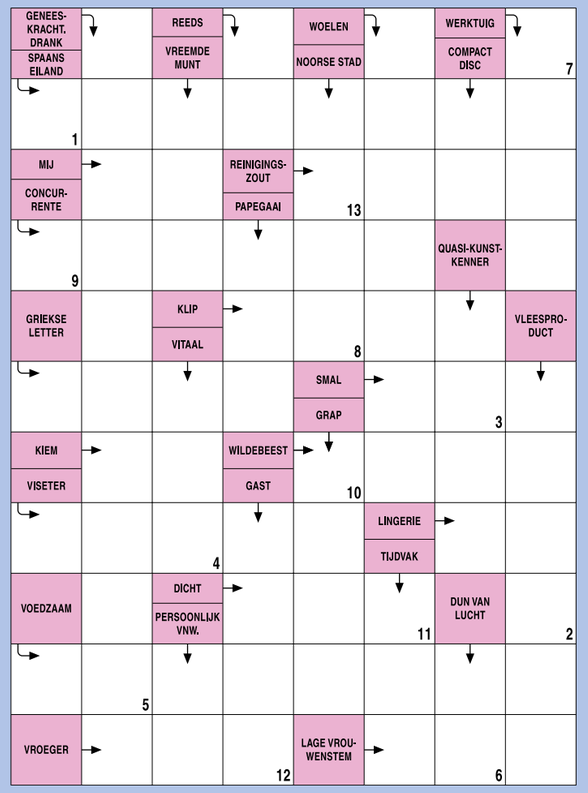
Tussen 20.30 en 21.30 uur
Aankomst in Urmond, Maastricht en Wittem.

Aanmelden bij Service van Envida via 043 - 369 06 10 of een e-mail naar service@envida.nl o.v.v. naam, adres en aantal personen. Voor deze dagtocht dient u enkele passen zelfstandig te kunnen lopen i.v.m. trappen.

Geef meteen aan waar u wilt opstappen, of u een annuleringsverzekering wilt afsluiten en of u loop-hulpmiddelen gebruikt.

Bij veel animo: extra dagtrip op zondag 24 maart 2019. Deelname is op volgorde van aan-melding. De prijs voor niet-leden bedraagt € 157,50.

Puzzel mee en win!



Vul de puzzel in en maak kans op een Mobiliteitstrainer Fysic FW-18, aangeboden door de Thuiszorgwinkel Vegro i.s.m. Envida. Of op één van de 12 verrekijkers aangeboden door de Nederlandse Huisopticiens.

Zo doet u mee:
Los de puzzel op en schrijf de letters uit het diagram in de gelijk genummerde hokjes van de oplossingsbalk.

Stuur uw oplossing ***vóór 26 februari 2019*** op een gefrankeerde briefkaart naar Service van Envida: Postbus 241, 6200 AE Maastricht of naar service@envida.nl. Vermeld in beide gevallen uw naam en adres.

De oplossing en prijswinnaars staan in het volgende magazine.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

© Sanders puzzelboeken

Prijswinnaars augustus 2018

Allemaal van harte gefeliciteerd!

Dhr. F. Willems	Maastricht	Dhr. A. Schols	Maastricht
Mw. D. Essers-Lousberg	Maastricht	Dht. D. Salet	Maastricht
Dhr. C. Kreugel	Maastricht	Dhr. P. Frijns	Wylre
Dhr. E. Brouwers	Eijsden	Mw. J. Schoffelen	Maastricht
Dhr. J. Dobbelstein	Mheer	Mw. M. Bormans-Didden	Elkenrade

Antwoord puzzel augustus: Stroopstokerij

De thuiszorgwinkel: ledenvoordeel

Checks in de Thuiszorg-winkels

Gratis rollatorcheck

Mockstraat 1 Maastricht:
van 10.00 tot 16.00 uur:
op de laatste woensdag van de maand
Brusselsestraat 148 Maastricht:
van 10.00 tot 16.00 uur:
op de laatste donderdag van de maand

Meten is weten dag

Brusselsestraat 148 Maastricht:
(bv bloeddrukmeting)
van 10.00 - 16.00 uur:
op de laatste maandag van de maand

Envida Thuiswinkel: Mockstraat 1 en Brusselsestraat 148, Maastricht.
Openingstijden:
ma t/m vr. 9.00 - 17.30 uur en
za. 10.00 - 16.00 uur.

** Deze acties zijn geldig t/m 20 februari 2019 in de Envida/Vegro Thuiszorg-winkels, Mockstraat 1 en Brusselsestraat 148, Maastricht. Niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen. De genoemde prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen en zolang de voorraad strekt.*

Gemakkelijk in en uit de auto

Als u vaker iemand meeneemt in de auto, die moeite heeft met in- en uitstappen, zijn deze hulpmiddelen een uitkomst. Met het kussen kan makkelijker de draai gemaakt worden en met de easy-exit grip heeft u een handvat om op te steunen. Draai-kussen en easy-exit grip samen.

Normaal	*€ 59,98*	*Ledenprijs*	*€ 48,00*

Losse ledenprijs: draaikussen € 35,99 / Easy-exit grip € 17,99

Rollator Topro Olympos

Een sportieve rollator, die ook geschikt is voor buitenshuis gebruik door de grote schokabsorberende rubberen wielen.

Normaal	*€ 379,00*
Ledenprijs	*€ 341,00*

Loeplamp

Deze FL-100LED loeplamp vergroot ruim 2 keer en wordt met vloerstatief geleverd. Ideaal bij het lezen en maken van een puzzel.

Normaal	*€ 139,00*
Ledenprijs	*€ 114,00*

Begeleiding naar theater of bioscoop

Gaat u niet graag alleen naar de film of een theatervoorstelling? Of heeft u daarbij hulp nodig en vindt u het moeilijk om uw familieleden hiervoor in te schakelen? Denk dan eens aan Stichting Vier het Leven. 65-Plussers kunnen zich bij deze organisatie inschrijven voor culturele activiteiten. U wordt thuis opgehaald door een gastheer of gastvrouw van Vier het Leven en samen met andere gasten gaat u gezellig naar de bioscoop of een theatervoorstelling. U geniet van een drankje tussendoor en elkaars gezelschap en wordt na afloop weer veilig thuisgebracht.

Meer informatie:
www.4hetleven.nl of 035 - 524 51 56.
Wilt u gastheer of vrouw worden? Neem dan contact op met Mark Mülders.
Regiocoördinator Limburg via **mark@4hetleven.nl**