

# GEZOND THUIS

ENVIDA MAGAZINE

**BERT VAN MARWIJK**  
HOUDT NIET VAN STILZITTEN

MAAK KENNIS MET  
**ABDIJ LILBOSCH**

POSITIEVE MINDSET  
**ALS MEDICIJN**

# GEZOND THUIS



**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

**Teksten**

Peter van de Berg, Suzanne Houtappel, 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: 100.000**

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

WENS VERVULLEN

## GOUDEN WENSEN

Ken jij iemand voor wie de gewone dingen niet meer zo gewoon zijn, omdat hij of zij bijvoorbeeld zorg ontvangt, in financieel zwaar weer zit, eenzaam of beperkt is in mobiliteit? Hoe fijn is het dan als je hem of haar een onvergetelijke dag kunt bezorgen door een (lang gekoesterde) wens in vervulling te laten gaan?



Scan de QR code

Een bezoek aan een musical, een kaarsje aansteken in het kerkje van Banneux, een ballonvaart of nog eens op de motor door het Heuvelland rijden. Het team van de Vrienden van Envida staat klaar om wensen in vervulling te laten gaan. Een wens indienen kan door het formulier in te vullen op [www.goudenwens.nl](http://www.goudenwens.nl)

### VOOR WIE DIEN JIJ EEN WENS IN?



## GOUDEN MOMENTEN

# BERT VAN MARWIJK REALIST MET EEN VLEUGJE OPPORTUNISME

**“ HET GLAS IS ALTIJD HALFVOL  
EN IK KIJK VOORAL NAAR WAT  
IK ALLEMAAL NOG WÈL KAN**

De uitspraak typeert voormalig bondscoach van het Nederlands elftal Bert van Marwijk, die ondanks lichamelijke ongemakken door artrose nog heel actief is.



## “ AAN DE ZIJLIJN BIJ WEDSTRIJDEN VAN DE KLEINKINDEREN

Stilzitten is er niet bij voor Bert van Marwijk (71). Ook niet nu hij geen actieve rol meer heeft in de voetballerij. 'Ik ben onder andere ambassadeur van het Jeugdfonds Sport. Bij MVV maak ik deel uit van de Academy en ik schrijf eens per maand een column voor de Telegraaf.' Verder is hij huisman en oppas voor Rover en Ibra, de honden van de kinderen. 'Wandelen doe ik iedere dag. Meestal alleen met een van de honden, soms met z'n allen met beide honden. Daarnaast sport ik drie keer per week. De kelder van onze woning heb ik als fitnessruimte ingericht. Daar doe ik krachttraining, cardio-oefeningen en meer van dat soort oefeningen. Het liefst zou ik ook padel willen spelen met mijn (klein)kinderen, maar dat kan helaas niet meer vanwege een afgescheurde pees in mijn schouder. Ook mijn rug werkt niet mee.'

### OUD-BONDSOACH

Bert is, zoals hij zelf zegt, flink gehavend uit de strijd gekomen. Daarmee doelt hij op zijn periode als actief profvoetballer die hem tal van blessures heeft opgeleverd. Toen voetballen niet meer mogelijk was, werd hij trainer. Onder meer van MVV, Fortuna Sittard, Feyenoord (waarmee hij in 2002 de UEFA Cup won), Borussia Dortmund en Hamburger SV. Maar hij is natuurlijk vooral bekend als oud-bondscoach van het Nederlands elftal waarmee hij op het WK Voetbal 2010 de finale haalde.

In augustus 2015 tekende hij een eenjarig contract als bondscoach van Saoedi-Arabië. Met deze groep wist hij zich te plaatsen voor het WK. In januari 2018 ging hij aan de slag als bondscoach van Australië. Hij had van tevoren aangegeven dat hij alleen de voorbereiding op het WK en het toernooi zelf zou doen. Het zou niet zijn laatste klus zijn, want op 20 maart 2019 tekende hij een contract als bondscoach van de Verenigde Arabische Emiraten. In februari 2022 kwam een einde aan deze samenwerking.



## “ PRIVACY EN MENSEN OM MIJ HEEN IN MEERSSEN

### ALLES VOOR DE KLEINKINDEREN

Voor Bert was dat het moment om te stoppen als trainer/bondscoach. En als Bert zegt dat hij stopt, dan doet hij dat ook. Hij heeft sindsdien een andere rol: 'Ik laat geen enkele wedstrijd van mijn twee kleinzoons schieten. De jongste speelt bij Patro Eisden (Maasmechelen) en de oudste bij AZ waar ikzelf ook heb gevoetbald. Mijn kleindochter tennist op hoog niveau. Ook haar wedstrijden probeer ik zo goed mogelijk te volgen.'

Het wordt al snel duidelijk tijdens het interview: heel veel draait om de kleinkinderen met wie hij dagelijks contact heeft. 'Zij zijn het allerbelangrijkste. Vroeger toen ze nog klein waren en op een steenworp afstand woonden, en nu nog steeds. Mijn drijfveer is altijd geweest om hen te zien opgroeien. Dat gaat moeilijk als je veel en ver van huis bent. Daarom heb ik op een gegeven moment het besluit genomen om te stoppen als clubtrainer en me alleen nog maar beschikbaar te stellen als bondscoach. In die rol kom je circa zes keer per jaar twee weken met de spelersgroep en staf bij elkaar. Dat is veel minder intensief dan wanneer je clubtrainer bent en elke dag op het veld staat.'

### VERENIGINGSMENS

In Meerssen voelt hij zich thuis. 'Ik woon hier al 45 jaar. In drie verschillende huizen, maar wel steeds in deze (rustige) wijk. Ik waardeer mijn privacy, maar vind het toch ook wel fijn om mensen om mij heen te hebben. Dat vinden wij op deze plek. Bij SV Meerssen ben ik twee jaar trainer geweest. Een geweldige tijd. Dat geldt trouwens ook voor mijn periode bij RKVCL, een amateurclub uit Limmel (Maastricht) die inmiddels niet meer bestaat. Heel wat uren was ik op het sportcomplex te vinden. Ik deed aan alle activiteiten mee. Wat dat betreft mag je mij een echt verenigingsmens noemen.' De blessures die Bert als voetballer heeft opgelopen, zijn voornamelijk het gevolg

van artrose. De lijst is lang: pijn aan de polsen, enkelproblemen, meniscus aan beide knieën, kruisband weg, kraakbeen dat op plaatsen helemaal weg is en noem maar op. 'Ik kan daardoor een aantal zaken niet meer doen zoals tennis en padel, maar er blijven nog genoeg leuke dingen over die ik wel nog kan doen.'

### BLIK NAAR VOREN

Een uitspraak die tekenend is voor Bert. 'Je moet niet bij de pakken neerzitten, maar vooruit kijken. Terugvallen op het verleden heeft alleen meerwaarde als ik toevallig nog eens oud-medespelers van 40 of 50 jaar geleden tegenkom. Dan worden allerlei verhalen opgehaald en is het gewoon hartstikke gezellig.' Trainers van grote clubs als Feyenoord en Borussia Dortmund en bondscoaches staan vaak onder een enorme druk. Toch herkent Bert van Marwijk zich niet in het woord stress. 'Voor mij is er geen verschil tussen de rol van clubtrainer en bondscoach. Druk is er altijd, maar ik heb dat steeds als positief ervaren. Ik had daar dus geen last van. Sterker nog, als ik na een belangrijke wedstrijd waar veel druk op stond 's avonds thuis kwam, kon ik alles heel gemakkelijk van me af laten vallen. Een heerlijk gevoel. Bovendien, als trainer/coach weet je van tevoren: als je wint, word je toegejuicht en als de prestaties tegenvallen, krijg je kritiek van een heleboel mensen die het beter weten. Zo is dat nu eenmaal in de sport.'

### 10.000 STAPPEN

Met zijn dagelijkse wandelingen en drie keer per week fitness, kun je stellen dat Bert tegenwoordig voldoende beweegt. Maar hoe was dat toen hij veel minder vrije tijd had? 'Ach weet je, mijn oudste dochter is heel fanatiek wat bewegen betreft. Ze focust zich onder andere op minimaal 10.000 stappen per dag. Ik ben daar helemaal niet zo bewust mee bezig. Maar nu we het erover hebben, realiseer ik me dat ik in mijn tijd als trainer twee tot vier

uur per dag op het veld stond. Dan zette ik oefeningen uit, liep mee, legde al lopend uit wat de bedoeling was en ga zo maar door. Ik weet zeker dat ik die 10.000 stappen per dag toen ook haalde.' Gezond eten heeft de aandacht in huize Van Marwijk. 'Ik heb nooit een dieet gevolgd. Ik heb gelukkig geen aanleg om dik te worden. Maar we letten wel op wat we eten. Mijn vrouw kookt altijd gezond en we eten steeds minder vlees. Alcohol nuttig ik met mate. Dat wil niet zeggen dat ik nooit zondig. Een frietje met een flinke klodder mayonaise moet kunnen.'

### FRIET MET VEEL MAYONAISE

Daarmee haalt Bert onbedoeld een anekdote uit zijn periode als speler aan. 'Ik heb het over de eerste helft van de jaren tachtig toen ik bij MVV speelde. Clemence Westerhof was onze trainer. Het toeval wilde dat hij in Arnhem een hotel-restaurant had. Als we dan een verre uitwedstrijd hadden, stopte de spelersbus halverwege de rit bij de zaak van Clemence. Daar aten we dan friet, liefst met veel mayonaise, een flinke biefstuk en soms ook nog een toetje in de vorm van ijs met heel veel slagroom. Kun je je dat voorstellen? Twee uur voordat we op het veld stonden? Je ziet, toen dacht men heel anders over voeding en sport dan nu, haha.' Op de vraag naar zijn dromen, komt de voormalig bondscoach met een nuchtere reactie. 'Ik ben niet zo'n dromer. Ik noem mezelf een realist met een vleugje opportunisme.'

Tips voor de lezers van dit magazine heeft hij wel. 'Jazeker. Zorg voor voldoende beweging en laat je gezondheid regelmatig checken. Mijn vrouw en ik ondergaan twee keer per jaar een preventief onderzoek. Houd vooral je bloeddruk in de gaten. Ik doe dat ook. Een goede bloeddrukmeter koop je al voor een paar tientjes. Hoge bloeddruk is een sluipmoordenaar. Laat je daar niet door verrassen. En tot slot: sta positief in het leven.'



**TAMARA AIPASSA:  
GA LEKKER NAAR  
BUITEN EN BOUW  
VOLDOENDE  
BEWEGING IN**

**DOOR TE BEWEGEN  
BLIJF JE ZIEKTEN  
EEN STAPJE VOOR**

## ELKE 30 MINUTEN GENIETEN VAN DE SNAXERCISE

**Nee, de 'snaxercise' is geen smakelijk mondvermaakje in de vorm van een koekje of stukje chocolade maar een gezond tussendoortje van elk half uur enkele minuten bewegen. Opstaan, de benen strekken. Balanceren op één been of het maken van een paar squats. Cardioloog Tamara Aipassa kan niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk kleine bewegingen zijn om na een tijdje zitten de doorstroming van het bloed in ons lichaam weer op gang te brengen. 'Snaxercise' – een samenvoeging van snack en exercise – klinkt populair maar de laagdrempelige manier van bewegen blijft wel bij de mensen hangen. En is misschien de belangrijkste stap op weg naar een gezonde levensstijl.**

De boodschap van Tamara Aipassa is duidelijk. We moeten ons hart en de vaten goed houden en daarvoor is gezonde levensstijl noodzakelijk. Om dat belangrijke doel te bereiken gaat ze als arts een samenwerking met de patiënt aan. 'Die

wisselwerking is voor mij het meest waardevolle in mijn vak. Vroeger ging je met een klacht naar de dokter. Die stelde de diagnose en kwam met een behandeltraject. Het was veel meer eenrichtingsverkeer naar de patiënt. Ik ga voor overleg en

een actieve rol bij de patiënt. Wat doet de uitslag met je en wat voel je daarbij? Wat kan je zelf doen om gezonder te gaan leven? Hoe zorg je er bijvoorbeeld voor dat bewegen dagelijkse routine wordt? Op het gebied van leefstijl valt er heel veel te winnen. Alleen al door te bewegen kun je veel ziekten letterlijk een stapje voor zijn.'

### DWEILEN MET DE KRAAN OPEN

Tamara Aipassa werkt op dit moment als cardioloog in het Zuyderland Medisch Centrum op de locaties in Sittard en Heerlen. Ze begon in 2020 als interventiecardioloog. Het dotteren van mensen met verstopte kransslagaderen vergelijkt ze met 'dweilen terwijl je de kraan wagenwijd open zet'. 'Dotteren is soms van levensbelang, dat zal altijd zo blijven. Maar soms dotter je patiënten meerdere malen in hetzelfde bloedvat terwijl je ziet dat er met de risicofactoren van aderverkalking – zoals overgewicht, ongezonde voeding en onvoldoende bewegen – te weinig wordt gedaan. Ik ben me steeds meer gaan realiseren dat we juist de risicofactoren veel harder moeten aanpakken waardoor we een aandoening kunnen

voorkomen. Ik probeer het zaadje te planten, waardoor mensen hun leefstijl gaan veranderen.'

Een betuttelend vingertje moet daarbij achterwege blijven. 'Daarmee bereik je niks. Door met de patiënt in gesprek te gaan dwing je mensen als het ware om na te gaan denken over de keuzes die ze kunnen maken. Zeker op het gebied van gezond leven kun je zelf veel bereiken.'

### LEEFSTIJLLOKET

Om dat te ondersteunen is in het Zuyderland ziekenhuis vorig jaar het Leefstijlloket opgezet. Patiënten die gemotiveerd zijn om aan een gezonder leven te werken worden door specialisten van de afdeling Cardiologie naar het informatiepunt doorverwezen. 'De vragen zijn eenvoudig. Hoe wil je aan je gezondheid en conditie werken? Wat vind je leuk om te doen? En welke mogelijkheden hebben we daarvoor in de buurt van je woonplaats. De medewerkers van het loket helpen de mensen op weg en geven advies. Zuyderland is een van de eerste ziekenhuizen in Nederland die het Leefstijlloket aan de zorg heeft toegevoegd. In Maastricht zijn ze ook

recent van start gegaan met deze service.' Tamara Aipassa vertelt het met veel enthousiasme. Ze heeft haar werk als interventiecardioloog – deze arts komt in actie wanneer acute dotterbehandelingen noodzakelijk zijn – neergelegd en is zich steeds meer gaan toeleggen op preventie. Ze heeft ondertussen een opleiding tot leefstijlcoach gevolgd en geeft ook regelmatig lezingen voor collega's. 'Ik vind presenteren heel leuk. Vroeger op school heb ik cabaret gedaan. Ik heb er geen moeite mee om voor een groep te staan. Ik vind het ook boeiend om collega's mee te nemen in mijn verhaal.'

### NOG VEEL TE WINNEN

Met Marjan Hulshof heeft ze het boek 'Effectieve leefstijlgesprekken' geschreven dat speciaal bedoeld is voor zorgverleners. 'Het is een handleiding met waardevolle tips om in tien minuten in de spreekkamer een prettig en motiverend gesprek met een patiënt te voeren over leefstijl. Op dat gebied valt er ook voor ons als artsen nog heel veel te winnen. Samen kunnen we tot een goede oplossing komen.'

## TAMARA'S TIPS

### 1 GA NAAR BUITEN

Op weg naar een gezonde levensstijl is bewegen essentieel. Het merendeel van de Nederlandse bevolking haalt de norm van minimaal een half uur per dag niet. Ons leven wordt op veel fronten te comfortabel gemaakt. We nemen te vaak de auto, laten de boodschappen thuis bezorgen en onze robotstofzuiger maakt de vloeren schoon. De extra tijdwinst gebruiken we vervolgens om te netflixen of om de sociale media op onze smartphone te bekijken. Tamara Aipassa zet er een streep door: 'Ga naar buiten, zoek de frisse lucht op en maak een lekkere wandeling.'

### 2 OOK THUIS KUN JE BEWEGEN

Er zijn talloze manieren om te bewegen. Je kunt actief gaan sporten maar veel resultaat kun je thuis al bereiken. Elk half uur enkele minuten bewust de benen strekken. Even op één been staan of door de knieën buigen kan al helpen. Het is een laagdrempelige manier om in actie te komen en daardoor makkelijker vol te houden. Door het dagelijks te doen bouw je routine op. Probeer jezelf uit te dagen. Tamara omschrijft bewegen wat dat betreft als de ideale multipil. Hoe meer je beweegt des te meer je het proces van afbraak van spiermassa afremt. Met name voor ouderen is dat erg belangrijk. Drie keer achter elkaar uit een stoel opstaan en weer gaan zitten en dat regelmatig herhalen noemt ze een 'superoefening'.

### 3 VERSE INGREDIËNTEN

Bij een gezonde levensstijl hoort ook een gezond eetpatroon. Als je wil afvallen wordt 80 procent van het gewichtsverlies veroorzaakt door anders te gaan eten en 20 procent door te bewegen. Veel voedsel dat we in de supermarkt kopen is zwaar bewerkt. Het is snel en makkelijk klaar te maken en zorgt voor een lekker mondgevoel. 'Met dat eten wordt veel kwaad gedaan', zegt Tamara Aipassa. 'Door de voedingsindustrie wordt bewust een hoge 'dooreetfactor' gecreëerd. Probeer zo weinig mogelijk bewerkte voeding te gebruiken maar ga zelf vers koken. Gebruik veel peulvruchten zoals linzen en bonen\*.Daarin zitten veel eiwitten en vezels. Het zijn goede vervangers van vlees. Plantaardig voedsel is belangrijk. Slaap daarnaast voldoende en beperk stress zo veel mogelijk.'

*Kijk op p. 14 naar het recept van diëtiste Nienke: Lentestoofpot met peulvruchten.*

Stel je voor: je krijgt te horen dat je chronisch ziek bent. Het is begrijpelijk dat dit nieuws je wereld op zijn kop zet. Maar gelukkig hoeft dit niet het einde te betekenen van een gelukkig leven. Op de volgende pagina's van Gezond Thuis vertellen drie lezers hun bijzondere verhaal. Joop, Jo en Kim hebben één ding gemeen: ze staan positief in het leven en willen zelf het roer in handen houden. Ze kiezen bewust voor een actieve en gezonde levensstijl. 'Het is belangrijk om zelf de regie te houden en zo normaal mogelijk te leven', vertelt Kim. Jo spreekt van een leven als God in Frankrijk, terwijl Joop het liefst elke dag een goede daad verricht en het goede voorbeeld geeft aan leeftijdsgenoten.

# LEVENsstIJL ALS MEDICIJN

KIM



JOOP



JO



## EEN HAPJE VOOR MAMA KIM SPAUWEN-KREUWELS

**Ze heeft een jong gezin, een drukke baan, lieve familie en goede vrienden. Kortom een boeiend leven dat geen moment verveelt. Maar Kim Spauwen-Kreuwels (38) heeft óók een chronische aandoening: diabetes type 1.**

De ziekte werd bij Kim ontdekt toen ze nog een puber was, bijna vijftien jaar. In de zomervakantie van 2000. Ze dronk wel veertien liter frisdrank en water per dag, verloor gewicht. Via de huisarts kwam ze in het ziekenhuis terecht en daar werd de diagnose gesteld. 'Maar ik ben gewoon Kim. Ik leef mijn leven zoals ik dat wil. Diabetes is daar weliswaar elke dag 24 uur onlosmakelijk mee verbonden maar het is niet leidend', zegt ze vol overtuiging. Ze heeft nog niet zo lang geleden met man Filip en de kinderen Saar en Fee een nieuw huis betrokken in Mheer met prachtig uitzicht over het glooiend landschap in het Heuvelland. Een plek waar ze vol optimisme de wereld inkijkt. 'Bij mij is het glas altijd half vol. Door de diabetes ben ik jong volwassen geworden. De ziekte heeft

mijn karakter gevormd maar wel in positieve zin. Een aandoening mag geen schaamte worden of je een minderwaardigheidsgevoel geven.'

'Ik ben heus niet de enige. Daarom is het belangrijk om zelf de regie in handen te houden en zo normaal mogelijk te leven.' En dat lukt Kim heel goed. 'Natuurlijk heb ik ook wel eens een dag dat ik me rot voel.'

'Diabetes is niet leuk. Geen enkele ziekte is leuk. Maar ik ben nooit verdrietig geweest omdat ik denk dat je alleen gelukkig kunt zijn als je tevreden bent met wat je hebt. En dat geluk gaat niet om de situatie maar om de manier waarop je omgaat met de tegenslagen en kwetsbaarheden en hoe je er het beste van maakt. Diabetes heeft mijn doorzettingsvermogen en zelfstandigheid alleen maar laten groeien.'

Kim gebruikt een insulinepomp en moet haar voedingspatroon goed in de gaten houden. Een gezonde leefstijl is van groot belang. Haar dochters van 7 en 8 jaar

beginnen steeds meer te begrijpen wat er met mama aan de hand is. 'Uiteraard voel ik me wel eens schuldig dat ik niet alles even makkelijk met mijn kinderen kan doen, zoals zwemmen bijvoorbeeld. Dat ik een pompje gebruik vinden ze interessant. Ze beginnen het allemaal te ontdekken. Ik eet veel groenten. Gerechten met een overvloed aan koolhydraten mijd ik zo veel mogelijk. Dat zijn vaak de lekkere dingen die de kinderen graag hebben. Dan pik ik één lepeltje mee, zo heb ik toch de smaak in mijn mond.'

'Ik ben me ervan bewust dat Saar en Fee het meekrijgen. Ik vertel ze ook waarom mama bepaalde voeding niet mag eten. Ze leren daardoor dat je met tegenslagen moet kunnen omgaan.' Kim kijkt vooral naar de dingen die wél kunnen. 'Wanneer je positief in het leven staat heeft dat ook een goede uitwerking op de ziekte. Ik heb geen reden om neerslachtig te zijn. Het klinkt misschien niet voor de hand liggend maar ook met diabetes kun je het leuk hebben. Daar moet je zelf voor zorgen.'



## LEVEN ALS GOD IN FRANKRIJK

JO TOENNAER

**Hij kent de omgeving van Elsloo inmiddels op zijn duimpje. Niet verwonderlijk want Jo Toennaer is elke dag drie uur met zijn trouwe metgezel Sultan op pad. Als Maastrichtenaar in hart en nieren is hij sinds de verhuizing naar Elsloo van het dorp gaan houden. Vooral van de oude pittoreske dorpskern met het kasteel en de Maasberg met zijn kenmerkende kasseienstratjes. 'Een heerlijke plek om te wandelen. Twee keer per dag ga ik er op uit met Sultan. Genieten van de natuur. Ver weg van het lawaai van de stad.'**

Zijn imposante Duitse dog trekt de nodige aandacht. 'Eigenlijk heet hij Sultan de Zevende', lacht de 76-jarige Jo Toennaer. 'Het is onze zevende hond van dit ras en zijn voorgangers hadden ook allemaal de naam Sultan. Lekker makkelijk om te onthouden.'

Jo Toennaer heeft zijn leven twee jaar geleden drastisch veranderd. 'In januari 2022 heb ik een openhartoperatie

ondergaan. De ingreep is gelukkig goed verlopen. Het herstel verliep ook voor spoedig. Dat ik vitaal ben heeft daarbij zeker meegeholpen. Ik heb bijvoorbeeld nog tot mijn 72ste als grensrechter op het veld gestaan bij voetbalclub Heer.'

Zijn gezondheidssituatie heeft hem wel aan het denken gezet. Met zijn 62-jarige vrouw Manon verruilde hij de drukke Maastrichtse volksbuurt Wittevrouwenveld voor een piepklein woonef in Elsloo. Was dat geen drastisch besluit voor iemand die al zijn hele leven in de Limburgse hoofdstad had gewoond? 'Welnee, helemaal niet! Ik heb even Manon moeten overtuigen, maar dat is snel goed gekomen.'

'Onze woning in Maastricht hebben we verkocht en nu genieten we in dit gelijkvloerse huurhuis van elke dag.' In het doodlopende straatje waar enkele fraaie villa's liggen lijkt het alsof de tijd stil staat. Jo neemt ons mee naar de tuin. 'Zeg nu zelf? Is dit niet leven als God in Frankrijk? De stilte is fantastisch.

Wij worden in de zomermaanden gewekt met het vrolijke gekwetter van de vogels. Dat zijn zo ongeveer de enige omgevingsgeluiden die we hier horen. Hier kom ik volledig tot rust.'

Jo Toennaer weet het zeker: in Elsloo heeft hij nieuw levensgeluk gevonden. 'Veel mensen op leeftijd durven misschien niet de stap te nemen om nog een keer te verhuizen. Ik kan het iedereen aanbevelen. Dit is zo goed geweest voor mijn gezondheid. Ik voel in deze landelijke omgeving veel minder stress. In alle opzichten zijn we erop vooruit gegaan. Genieten staat centraal. Elke maand gaan we een keertje naar de sauna. Regelmatig buiten de deur eten. Wat wil je nog meer? De huisarts controleert mij een keer per jaar. Met mijn hart gaat alles goed. Ik voel mij heel gezond. Ik denk daar ook niet over na want het heeft geen zin om met angst rond te lopen. Wat dat betreft ben ik meer van 'pluk de dag'. Zo lang het kan profiteren we optimaal van het leven.'



## IN CONTROLE MET TAI CHI

JOOP SMIT

**Als Joop Smit zijn overvolle week-agenda begint op te sommen wordt een ding snel duidelijk: hij komt bijna uren tekort om al zijn dagelijkse bezigheden uit te voeren. Baantjes trekken in het zwembad, naar zijn volkstuintje, elke week wandelen met een groep mensen, bewegen op muziek tijdens aerobicsles, naar de tai chi vereniging. En dan hebben we het niet eens gehad over boodschappen doen en het huis en de tuin onderhouden. 'En op zondag slaap ik uit.'**

De Maastrichtenaar (75) is een drukke baas die zich geen moment verveelt. Maar Joop Smit heeft óók de ziekte van Parkinson, al zes jaar. Dankzij zijn positieve levenshouding en de tai chi training heeft hij de chronische aandoening goed onder controle. Joop Smit is boeddhist. Dat is ook te zien in zijn woning in de Maastrichtse wijk De Heeg. Hij heeft het verre oosten in huis gehaald. Bananen- en dadelplanten, Boeddhabeelden en in de hoek van

de woonkamer zelfs een kleine vijver. 'Ik heb mijn hele leven interesse gehad in Aziatische landen.'

'Ik filosofer graag. Mijn motto is dat je niet voor jezelf leeft maar de hand moet uitsteken. Het liefst verricht ik elke dag een goede daad.' Zijn enthousiasme stimuleert ook anderen. In zijn buurt heeft hij een aantal jaren geleden een tai chi school opgericht. Tai chi is van oorsprong een Chinese vechtsport, maar wordt tegenwoordig vooral beoefend om het lichaamsbewustzijn te verbeteren. Joop Smit heeft er veel baat bij. 'De ziekte van Parkinson kan zich heel progressief ontwikkelen. Bij mij valt dat gelukkig nog mee. Ik doe er ook alles aan om zo gezond mogelijk te blijven.'

'Tai chi voelt als een zaligmakende bezigheid. Je traint de hersenen en evenwichtsorganen. Ook ben je bewust met de spieren bezig. Je kunt stabiliteit vergroten en de balans versterken. En uiteindelijk zorgt dat ook voor ontspanning. De ontwikkeling van symptomen

van parkinson gaan daardoor langzamer. Ik vraag me wel eens af hoe het lichamenlijk nu met me zou gaan als ik niet zo veel was blijven sporten.'

Wat dat betreft trekt Joop Smit in De Heeg de kar en geeft hij het goede voorbeeld aan leeftijdsgenoten. Of het nou gaat om het versieren van het woonef tijdens de feestdagen of de wekelijkse wandelingen in de omgeving. 'Weer of geen weer, de tochten gaan altijd door. Gemiddeld lopen we zo'n zes kilometer. Ze zijn onderdeel van de stichting Smile. Een concept dat staat voor Sport, Meet, Integration, Lifestyle en Enjoy.

'Zo houd je de mensen thuis achter de geraniums vandaan. En het gaat niet alleen om het bewegen. Het contact is voor ons net zo belangrijk. Met een gezellig praatje en een kop koffie. Anderen warm maken om te gaan sporten, ik zie het een beetje als menselijke plicht want het is zo belangrijk voor onze gezondheid. En de reacties zijn positief dus ik ga er nog een tijdje mee door.'

# LENTE STOOFPOT MET PEULVRUCHTEN



**In Nederland eten we in verhouding veel minder peulvruchten dan in de rest van de wereld. 'Jammer, want ze hebben zoveel goede eigenschappen,' zegt diëtist Nienke van Liere. 'Peulvruchten bevatten veel eiwitten en vezels én verlagen het LDL cholesterol, het slechte cholesterol. Je kunt ze ook gebruiken als vleesvervanger.'**

Als Nienke het over peulvruchten heeft, bedoelt ze onder meer kikkererwten, bruine bonen, witte bonen, limabonen, spliterwten en kapucijners. 'Peultjes, snijbonen, sperziebonen en doperwten bevatten minder eiwitten en rekenen we daarom tot de groenten.'

Dat kan nog wel eens verwarrend zijn, merkt Nienke. 'Je ziet vaak dat mensen aardappelen, vlees en witte bonen in tomatensaus op het menu zetten. De witte bonen in tomatensaus leveren vooral extra eiwitten en koolhydraten, maar die haal je al uit het vlees en aardappelen. Je mist in dit menu dan eigenlijk de groente.'

Nienke maakt voor deze Gezond Thuis een heerlijke lentestoofpot met peulvruchten. Nienke: 'In dit gerecht heb ik gekozen voor peulvruchten uit blik. Dat is in principe een goed alternatief voor gedroogde peulvruchten die vaak een langere kooktijd nodig hebben. Let er wel op dat er niet teveel zout is toegevoegd. Bij minder dan

een halve gram zout per 100 gram zit je goed. Liefst ook een variant zonder toegevoegde suiker. Spoel de peulvruchten altijd even af onder stromend water, je spoelt dan ook een gedeelte van het zout en suiker weg.'

Minder vlees eten is niet alleen gezond voor je lichaam, het is ook goed voor het milieu. Nienke heeft een goede tip om minder vlees te eten. 'Het hoeft niet altijd meteen 100% vegetarisch te zijn, je kunt ook halveren. In plaats van 400 gram gehakt in de chili con carne of in de bolognesesaus zou je ook 200 gram gehakt kunnen gebruiken. Elke 100 gram vlees vervang je door 135 gram peulvruchten. In dit geval zou je de andere 200 gram gehakt kunnen vervangen door 270 gram peulvruchten, zoals bijvoorbeeld linzen, die hebben ongeveer dezelfde structuur als rul gebakken gehakt. Zo ben je toch verantwoord bezig!'

## LENTESTOOPFOT MET PEULVRUCHTEN VOOR 4 PERSONEN

### Ingrediënten

- 300 gram zilvervriesrijst
- 1 blik zwarte bonen á 400 gram
- 1 blik kikkererwten á 400 gram
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 teentjes knoflook
- 3 bosuitjes
- 4 bospenen
- 150 gram peultjes
- 1 gele paprika
- 400 gram tomaten
- 3 eetlepels verse basilicum
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel oregano
- Versgemalen peper

 **Peulvruchten bevatten veel eiwitten en vezels**



### BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel de zwarte bonen en kikkererwten af met water en laat uitlekken.
3. Snijd de knoflook in plakjes, de bosui in stukken van 3 cm en de bospeen schuin in plakken van 1 cm.
4. Verwarm de olijfolie in een grote hapjespan en schep de knoflook, bosui en wortel erdoor. Smoor afgedekt 2 minuten.
5. Halveer de peultjes, snijd de paprika in reepjes en de tomaten in stukjes.
6. Hak de basilicum grof.
7. Schep de uitgelekte zwarte bonen, uitgelekte kikkererwten, peultjes, paprika, tomaten, de helft van de basilicum en de peper door het ui- en wortelmengsel.
8. Laat alles afgedekt 8-10 minuten zachtjes pruttelen tot de groenten beetgaar zijn.
9. Voeg de oregano en paprikapoeder toe en roer alles goed door elkaar.
10. Verwijder daarna het deksel en laat zo nodig het teveel aan vocht verdampen. De groenten mogen in een dikke saus liggen.
11. Serveer de rijst met het stoofpotje, maak het af met de rest van de verse basilicum en versgemalen peper.



# LEKKER SAMEN EROPUIT

LEDEN ACTIE



**DONDERDAG 30 MEI 2024**

## DAGTRIP GENT MET BOOTTOCHT

Gent leeft en een bezoek is de moeite waard. Eigenzinnig Gent ademt geschiedenis en biedt je een boeiende cultuurcocktail. Licht samen met ons het anker en verken Gent vanaf het water. Tijdens de boottocht van ongeveer 1 uur geniet u van een hartige broodjeslunch incl. koffie en thee. Overige drankjes zijn op eigen kosten. De middag heeft u vrij te besteden in Gent. Bezoek de Sint-Baafskathedraal, Waterburcht Gravensteen, het 95 meter hoge Belfort, het stadsmuseum of geniet van de Gentse straten en pleinen. U kunt op eigen gelegenheid een hapje eten in de binnenstad.

Deze dagtrip is voor leden die goed ter been zijn. Vanaf de P-plaats van de bus is het 15 min lopen tot aan de boot.

**Tijd** Vertrek vanaf Wittem-Maastricht-Stein tussen 8 uur en 9 uur. Terugkomst tussen 20 uur en 21 uur.  
**Kosten** Ledenprijs: € 52,50 (niet-ledenprijs: € 60,-).  
**Aanmelden en uitgebreide informatie** [www.envidaledenservice.nl/gent](http://www.envidaledenservice.nl/gent)  
 ☎ 043 369 06 10

**DINSDAG 4 JUNI 2024**

## KASTEELTUINEN ARCEN DAGTRIP

Dagtrip naar Kasteeltuin Arcen met lunch, bezoek aan Graanbranderij de IJsvogel, de Weijmarche Watermolen en 3-gangendiner. Bij aankomst in Arcen kunnen de tuinen op eigen gelegenheid bezocht worden tot aan de lunch. Om 12 uur verzamelen we en gaan we gezamenlijk naar de naastgelegen Weijmarche watermolen waar graanbranderij de IJsvogel is gevestigd. In de watermolen genieten wij van een lunchbuffet. Na de lunch maken we kennis met twee ambachten: molenaar en stoker. We krijgen een rondleiding en proeven een borrel/ likeurtje. Na de rondleiding is er nog 2,5 uur gelegenheid om de kasteeltuinen te bezichtigen, Onderweg naar huis stoppen wij in Stevensweert voor een 3-gangendiner.

**Tijd** Vertrek vanaf Wittem-Maastricht-Stein tussen 8 uur en 9 uur. Terugkomst tussen 20 uur en 21 uur.  
**Kosten** Ledenprijs € 99,- (niet-ledenprijs € 109,-).  
**Aanmelden en meer informatie** [www.envidaledenservice.nl/kasteeltuinen](http://www.envidaledenservice.nl/kasteeltuinen)  
 ☎ 043 369 06 10

**Wilt u op eigen gelegenheid Kasteeltuinen Arcen bezoeken?**  
 U ontvangt in 2024 20% korting op vertoon van de ledenpas.  
**Meer informatie** [www.envidaledenservice.nl/kasteeltuinenarcen](http://www.envidaledenservice.nl/kasteeltuinenarcen)



**EEN DAG OF AVOND ONTSPANNEN**

## THERMEN MAASTRICHT

LEDEN ACTIE

Thermen Maastricht (voorheen SpaSereen Maastricht) is gelegen in een bosrijke omgeving en toch op slechts 4 km afstand van het Vrijthof. Een sauna waar luxe en natuur samenkomen. Een prachtig pand herbergt alle denkbare wellnessfaciliteiten. Leden van Envida kunnen kiezen uit 2 arrangementen:

**Dag arrangement** Dagentree sauna, koffie of thee en een lekker stuk Limburgse vlaai voor € 35,- (i.p.v. € 52,-). Het dag arrangement is beschikbaar tussen 10.00 uur en 23.00 uur.

**Avond arrangement** Avondentree sauna, koffie of thee en een lekker stuk Limburgse vlaai voor € 25,- (i.p.v. € 42,-). Het avond arrangement is beschikbaar tussen 17.00 uur en 23.00 uur.

**Reserveren** [www.thermenmaastricht.nl/acties/envida](http://www.thermenmaastricht.nl/acties/envida)  
**Let op** U dient uw ledenpas bij binnenkomst te tonen!



LEDEN ACTIE

**IN JUNI MET EXTRA KORTING NAAR**

## GAIAZOO

Een bezoek aan GaiaZOO is een complete wereldreis in één dag! Spot op de Afrikaanse savanne een sierlijke giraffenfamilie en reis door naar rainforest. Midden in het groene hart van GaiaZOO verwelkomen we dit voorjaar de zwarte brulapen en manteltamarins. Tijdens je wandeling door een prachtig landschap bewonder je de meest unieke diersoorten.

**Ledenvoordeel entree GaiaZOO** Volwassenen betalen in juni € 18,- (i.p.v. € 26,50) en kinderen (3 t/m 9 jaar) betalen € 16,50 (i.p.v. € 21,50). Tevens ontvangt u op vertoon van uw ticket 5% korting in de shops en horeca van GaiaZOO.

**Reserveren** Bel met Envida Ledenservice voor de actiecode speciaal voor leden via 043 369 06 10.

**Informatie en bestellen tickets** [www.gaiazoo.nl/envida](http://www.gaiazoo.nl/envida)

**Let op** Toon uw e-tickets samen met de ledenpas aan de kassa.



**25 MEI, 26 MEI, 1 JUNI EN 2 JUNI 2024**

**MET KORTING NAAR**

## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

LEDEN ACTIE

Leden ontvangen op deze dagen flinke korting op de entreprijs. Laat u meenemen in de magie en geniet samen van meer dan 40 attracties en shows voor jong en oud. De voordelen op een rijtje:

- Volwassenen en kinderen (vanaf 140 cm) € 27,50 (i.p.v. € 39,50)
- Kinderen (90 cm tot 140 cm) € 21,50 (i.p.v. € 31,50)
- Gratis parkeren
- Op vertoon van uw ticket ontvangt u 5% korting in de shops en horeca van Toverland
- Enkel geldig op 25 mei, 26 mei, 1 juni en 2 juni 2024

**Reserveren** Bel met Envida Ledenservice voor de actiecode speciaal voor leden via 043 369 06 10.

**Informatie en tickets** [www.envidaledenservice.nl/toverland](http://www.envidaledenservice.nl/toverland)



LEDEN ACTIE

**DINSDAGOGHTEND 14 MEI 2024**

## NAAR DE FILM

Onze filmochtenden bij Lumière Cinema in Maastricht zijn een begrip. Laat u ontroeren door de film C'è Ancora Domani. Na afloop is er tijd om na te praten met een kop koffie of thee en iets lekkers in het restaurant. De film speelt zich af in Italië, 1946. Delia leidt in het naoorlogse Rome een onderdrukt bestaan als huisvrouw onder de tirannie van haar agressieve echtgenoot Ivano en zijn zieke vader. Als haar dochter Marcella gaat trouwen met een jongen uit de middenklasse, ziet Delia dat als Marcella's kans om hetzelfde lot te ontlopen. Als ze een mysterieuze brief ontvangt, ziet ook Delia zelf in dat het misschien nog niet te laat is om naar een beter leven te streven.

**Tijd** 10.00 uur inloop, 10.30 uur aanvang film (duur: 118 min).  
**Kosten** Met ledenpas € 12,- (film incl. koffie/thee en iets lekkers).  
**Aanmelden en informatie** [www.envidaledenservice/film](http://www.envidaledenservice/film)  
 ☎ 043 369 06 10



**ABDIJ LILBOSCH ECHT**

# EEN MOMENT VAN BEZINNING

In het hart van onze provincie, in Echt, bevindt zich een heilige oase van rust: Abdij Lilbosch. Deze eeuwenoude abdij, midden in een weelderig stukje Limburgs landschap, biedt bezoekers de kans om het monastieke leven zelf te ervaren. Maak kennis met de levenswijze van de Cisterciënzers en hun werk op de boerderij met kleinschalige varkenshouderij.

Vanaf de lange oprijlaan, aan weerszijden omgeven door oude kastanjabomen, zie je de abdij al in de verte verschijnen. Uit het niets kom je hier terecht in een tijdloze sereniteit. Het enige wat je nog hoort, zijn fluitende vogels die de vredige stilte van de abdijs tuinen doorbreken.



Het wapen van de abdij, een palmboom met het opschrift 'ut palma', symboliseert de vastberadenheid van de monniken om hun leven alleen aan God te wijden. Net zoals de palmboom die zonder zijtakken haar bladeren bovenaan de stam uitspreidt voor de zon alleen.

Het woord monnik komt van het Griekse monachos, dat 'eenzaam' betekent, en het woord monos, dat 'alleen' betekent.



## HET ONTSTAAN VAN DE ABDIJ

De lokale geschiedenis van Abdij Lilbosch begint in 1883, wanneer abt Dom Anselmus Judong van de Achelse Kluis (België) monniken naar Echt stuurt om daar een nieuwe kloostergemeenschap op te bouwen. De groep vestigt zich in de oude hoeve Lilbosch. Ze bouwen een klooster met boerderij. In 1912 wordt het klooster verheven tot abdij. In de Eerste Wereldoorlog vluchten ook monniken van de Abdij van Westmalle (België) naar Lilbosch. De fameuze honderd bomen tellende kastanjelaan herinnert hier tot op de dag van vandaag aan. De Tweede Wereldoorlog brengt meer ontberingen met zich mee, wanneer de Duitsers in 1942 de abdij opeisen als hun kwartier. De monniken worden verdreven en vinden onderdak in andere abdijen. De abt wordt gevangen-gezet.

*Een overblijfsel uit de Tweede Wereldoorlog is de goed bewaarde bunker bij de ingang van de abdij. De Duitsers bouwden de vluchtbunker als schuilkelder voor gifgasaanvallen. De vluchtbunker is deels ingericht als kapel. Het is er aardedonker en altijd zo'n 14 graden.*

Na de bevrijding in 1945 keren de monniken terug naar een zwaar beschadigde abdij, die grotendeels opnieuw moet worden

opgebouwd. Maar al snel hervat het monastieke leven op Lilbosch zijn normale gang. Vader Abt Malachias is inmiddels de zevende Abt van Lilbosch, sinds 2009.

## BIDDEN EN MEDITEREN IN DE ABDIJKERK

De Abdijkerk is in 2013 volledig gerenoveerd. Opvallend zijn de helderwitte muren, het altaar in het priesterkoor en de bijzondere glas-in-lood ramen. De hoge boog en prachtige lichtinval trekken je als het ware naar binnen. Vijf keer per dag wordt de kerkklok geluid om de monniken bijeen te roepen voor het gemeenschappelijke gebed. Het geeft structuur aan de dag. Maar bovenal is het koorgebed een onlosmakelijk deel van het monastieke leven.

Achter het altaar in de Abdijkerk is de meditatieplek voor het stille gebed en de meditatie. Een moment om knielend van hart tot hart met God te spreken. Te luisteren vooral. Als bezoeker mag je ook in alle rust komen mediteren. Hiervoor is een aparte ruimte ingericht.

## EENZAAM MONNIKENLEVEN IN LILBOSCH

'Leven als een monnik'. Een bekende uitdrukking die verwijst naar een leven van eenvoud, discipline en zelfopoffering.

Monniken leven dan ook in stilte. In afzondering, weg van het lawaai, de drukte en prikkels van de moderne wereld. Die stilte geldt ook voor al het werk: in de boomgaard, de keuken, het washuis, de stallen, de groentetuin en bibliotheek. Alles wat de monnik doet, probeert hij luisterend te doen.

*"Luister, mijn zoon, met de oren van je hart." Zo luiden de eerste woorden van de kloosterregel. H. Benedictus zette hiermee de toon voor de monastieke levenswijze.*

## MONASTIEKE ARBEID

Het land bewerken is de essentie van de Cisterciënzer; de monniken werken voor hun eigen levensonderhoud. Iedere monnik draagt hier naar eigen vermogen aan bij. Ze bebouwen akkers, houden kloostervarkens en bijen, telen groente en fruit. Daarnaast verrichten ze werkzaamheden in en rondom het huis en verzorgen ze de gasten. Dit zijn meestal mensen die op retraite komen. Alles staat in het teken van persoonlijke ontwikkeling, onderlinge dienstbaarheid en saamhorigheid.

## (H)EERLIJKE KLOOSTER-PRODUCTEN IN DE ABDIJWINKEL

Abdijwinkel Lilbosch biedt authentieke kloosterproducten, allemaal gemaakt in de abdij of in bevriende kloosters door heel



LEDEN  
ACTIE

25 APRIL, 14 EN 23 MEI  
**RONDLEIDING**

## MAAK KENNIS MET ABDIJ LILBOSCH EN DE KLOOSTERVARKENS (LIVAR)

Bezoek de Abdijkerk, bekijk de Livar kloostervarkens of steek een kaarsje aan in de Bunkerkapel. Dat en veel meer kunt u tijdens een rondleiding bij Abdij Lilbosch allemaal beleven. Gaat u met ons mee voor een moment van bezinning? Na de rondleiding genieten we van een luxe lunch bij restaurant Echt-Genieten, waar u Livar ham kunt proeven. De lunch is inclusief één consumptie. Overige consumpties zijn voor eigen rekening.

## PROGRAMMA

09.45 uur	ontvangst
10.00 uur	rondleiding
12.30 - 13.30 uur	lunch

## KOSTEN

Ledenprijs € 25,-  
(niet-ledenprijs € 35,-)

Aanmelden en uitgebreide informatie  
[www.envidaledenservice.nl/abdij](http://www.envidaledenservice.nl/abdij)  
☎ 043 369 06 10

## LIVARVLEES MET KORTING

3 Liverano's voor € 15,00 i.p.v. € 21,90  
(Liverano is soort droogworst van Livar vlees in 3 verschillende smaken).

## BESTELLEN

[www.livar.nl/shop/product/livarano-3-soorten](http://www.livar.nl/shop/product/livarano-3-soorten)

Vul in de winkelwagen bij kortingscode 'Envida' in. De Liverano's kunnen alleen afgehaald worden bij Livar Winkel, Röntgenweg 19, 6101 XD Echt.

## HET MOOIE AAN MENS ZIJN, IS DAT WE EEN VRIJE WIL HEBBEN. HIER HEBBEN DE VARKENS DAT ZOVEEL MOGELIJK OOK

Europa. Uiteraard kun je hier ook het Livar vlees kopen. Ontdek verschillende ambachtelijke seizoensproducten, zelfgemaakte jam en honing, fruitsappen, likeuren, wijnen en trappistenbieren. Daarnaast vind je er boeken en wenskaarten. De winkel wordt gerund door vrijwilligers.

## LIVAR KLOOSTERVARKENS

Wanneer je richting de stallen loopt, is het niet te missen: knorrende varkens. Sinds 2007 is Abdij Lilbosch mede-eigenaar van het bedrijf Livar, dat staat voor Limburgs Varken. De monniken en Limburgse boeren van Livar delen een mooie filosofie met elkaar: varkens houden op een kleinschalige, menselijke maat. Uitgangspunt is dat het vlees wordt verkocht met een verhaal. De genetica van het dier, het voer en de leefwijze zijn bepalend voor de smaak van het Livar vlees op het bord. De varkens kiezen zelf om binnen of buiten te verblijven, in de ruime stallen ligt een pak stro en de voeding bestaat uit regionaal geteelde granen. Samen hebben ze de ideale balans gevonden voor mens, dier en milieu. De gehele keten van Livar heeft de maximale drie sterren van het Beter Leven Keurmerk.

## OMGEVING

De abdij is gelegen in het midden van de provincie Limburg, daar waar Nederlands Limburg op de kaart bijna op z'n smalst is (4,8 km breed). Enkele kilometers ten oosten van de abdij ligt de Duitse grens. In het westen ligt het stadje Echt en iets verderop stroomt de rivier de Maas, met aan de overzijde België.

## OPENINGSTIJDEN ABDIJKERK

Zondagen: 06.30 uur - 18.30 uur  
(niet tussen 13.00 uur - 14.00 uur)  
weekdagen: 06.30 uur - 08.30 uur  
Cisterciënserabdij Lilbosch  
Pepinusbrug 6  
6102 RJ Echt

## OPENINGSTIJDEN ABDIJWINKEL

Woensdag en donderdag:  
13.30 uur - 16.30 uur

Vrijdag en zaterdag:

10.00 uur - 12.00 uur  
13.00 uur - 16.30 uur

## MEER INFORMATIE

[www.abdij-lilbosch.nl](http://www.abdij-lilbosch.nl)



## MET DE JUISTE HULP KUN JE MEER DAN JE DENKT

**Eerder naar huis uit het ziekenhuis omdat je geleerd hebt hoe je zelf je infuus met antibiotica kunt verzorgen. Niet hoeven wachten op de wijkzorg, omdat je zelf spuitjes tegen trombose kunt zetten. De Academie voor Patiënt en Mantelzorger in het Maastricht UMC+ geeft patiënten hun eigen regie en vrijheid terug. Want met training en begeleiding kun je meer dan je denkt!**

In vijf jaar tijd heeft de Academie voor Patiënt en Mantelzorger in Maastricht meer dan vierduizend patiënten en mantelzorgers begeleid en getraind. De academie leert mensen om zelf verpleegtechnische handelingen uit te voeren, digitale hulpmiddelen te gebruiken en helpt hen bij het leren omgaan met een chronische ziekte. Hiervoor zijn speciale trainingen en cursussen ontwikkeld. De academie is een initiatief van het Maastricht UMC+ en Envida en zo succesvol dat ze navolging krijgt in de rest van Nederland. 'De Academie is in 2018 opgericht op verzoek van de toenmalig leidinggevende van het Transferpunt', vertelt coördinator

Marion van Mulekom van het Maastricht UMC+. 'Deze zag dat sommige patiënten voor relatief kleine verpleegkundige handelingen in het ziekenhuis moesten blijven en na hun ontslag wijkzorg nodig hadden. De leidinggevende vroeg zich af of patiënten en mantelzorgers bepaalde handelingen zélf konden leren.' Een aantrekkelijk idee, in een tijd waarin door de vergrijzing de vraag naar zorg toeneemt.

### NIET AFHANKELIJK VAN ANDEREN

'In het begin waren er veel vragen. Kunnen mensen dit wel zelf? En willen ze het ook wel? Maar al heel snel merkten we dat de meeste mensen het fijn vinden om voor zichzelf te kunnen zorgen. Het is prettig om niet afhankelijk te zijn van anderen, dat versterkt je zelfvertrouwen.' Een team van ervaren verpleegkundigen verzorgt de instructies aan de patiënten. Dat gebeurt in alle rust, in een aparte trainingsruimte in het ziekenhuis. 'Daar is geen afleiding en kunnen we alles in alle rust bespreken en oefenen.' Het gaat hierbij bijvoorbeeld om het zelf druppelen van de ogen, het zelf kunnen verzorgen van een infuus of drain voor wondvocht.

Deze zelfzorg gebeurt altijd op vrijwillige basis. Als iemand het niet aankan om verpleegkundige handelingen zelf of samen met een mantelzorger te doen, dan wordt een andere oplossing gezocht. Ook wordt bij bepaalde handelingen afgesproken dat de wijkzorg de eerste dagen in de gaten houdt of alles goed gaat.

### APP BIJ HARTFALEN

Daarnaast leert de academie mensen omgaan met digitale hulpmiddelen, zoals bijvoorbeeld een app voor mensen met hartfalen. De patiënt meet zelf zijn bloeddruk en gewicht en voert die gegevens in de app. Ook beantwoordt hij digitaal een aantal vragen. Bij afwijkende resultaten krijgt de hartfalenverpleegkundige een seintje en kan zij de situatie met de patiënt bespreken. Ook verzorgt de academie groepstrainingen om mensen te leren omgaan met een chronische ziekte, bijvoorbeeld na een hartinfarct. De instructies en trainingen zijn ontwikkeld en uitgeschreven in samenwerking met Envida. Wat kan de patiënt zelf en hoe leren we hem dat zo goed en veilig mogelijk? Marianne Frederix is namens

MARION VAN MULLEKOM



MARIANNE FREDERIX



Marion van Mulekom van Maastricht UMC+ en Marianne Frederix van Envida: 'De academie bevordert de zelfstandigheid van mensen.'

Envida nauw betrokken bij de Academie voor Patiënt en Mantelzorger. 'Net als het ziekenhuis vinden wij het belangrijk om de zelfstandigheid van mensen te bevorderen. Dat mes snijdt aan twee kanten. Zij houden zo lang mogelijk zelf de regie over hun leven. En de thuiszorg-medewerkers kunnen naar mensen gaan die het écht nodig hebben.'

### OOK IN DE WIJK

Op dit moment kunnen patiënten in het ziekenhuis terecht voor een instructie en er zijn plannen om dat te gaan uitbreiden. 'We gaan ook in de wijkzorg instructieverpleegkundigen opleiden', vertelt Marianne. 'Die kunnen in zogeheten wijkpoli's en bij mensen thuis trainingen verzorgen. Met de toenemende vergrijzing is daar steeds meer behoefte aan.' Bij deze ontwikkeling worden onder meer ook de huisartsen, het Steunpunt Mantelzorg Zuid en expertisecentrum voor kortdurende ouderenzorg Vitala+ betrokken.

Ondertussen gaan de ontwikkelingen in snel tempo door. De Academie voor Patiënt en Mantelzorger heeft met succes

de snelle toets van zorgverzekeraars CZ en VGZ afgerond, wat betekent dat er geld beschikbaar komt om een plan te ontwikkelen voor een regionaal trainingscentrum voor heel Zuid-Limburg. Ook in andere delen van het land is interesse in de werkwijze van de academie. Inmiddels delen MUMC+ en Envida hun expertise met collega-organisaties in het land.

### RAPPORTCIJFER 8,7

Wat begon met een idee van de leidinggevende van het Transferpunt, is uitgegroeid tot een succes, dat onderstreept wordt door cijfers. Mensen liggen aantoonbaar minder lang in het ziekenhuis en het aantal aanvragen voor wijkzorg neemt af. 'Dat is belangrijk omdat we hiermee wachtlijsten voorkomen.' Maar net zo belangrijk is dat ook de patiënten zelf tevreden zijn over hun ervaringen met de Academie voor Patiënt en Mantelzorger. Marion: 'Bij de evaluatie geven ze ons gemiddeld het cijfer 8,7.'

De Academie voor Patiënt en Mantelzorger is te vinden in het Maastricht UMC+. Opgezet voor patiënten van het ziekenhuis en hun mantelzorgers om zelfstandigheid te stimuleren na een ziekenhuisopname en bij ziekte. De Academie wordt doorontwikkeld om ook cliënten van de wijkzorg en hun mantelzorgers daarbij te kunnen ondersteunen en oefent verpleegtechnische handelingen. Denk daarbij aan het zelf zetten van een spuitje of het aantrekken van steunkousen. Verder helpt de academie mensen om te leren omgaan met digitale hulpmiddelen, zoals een app voor het op afstand volgen van hartpatiënten. Ook begeleidt de academie mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers. Zo wordt ingegaan op vragen over wat de ziekte voor iemand betekent en hoe daarmee om te gaan.

Meer informatie over de Academie voor Patiënt en Mantelzorger vindt u op de website [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)



Lees ook de vorige bladzijde. 'Met de juiste hulp kun je meer dan je denkt'

# MARJO EN JOHN KUNNEN HET ZELF



JOHN

MARJO

DANIËLLE

**Aandachtig luisteren Marjo van de Wiel en haar man John naar de uitleg van instructieverpleegkundige Daniëlle. 'Dus de slang van de drain moet naar beneden hangen? Daar zal ik op letten', knikt Marjo.**

Instructieverpleegkundige Daniëlle Van den Broek zit met Marjo en John in de trainingsruimte van de Academie voor Patiënt en Mantelzorg in het Maastricht UMC. Geen klaslokaal, zoals je misschien zou verwachten, maar een rustig kamertje op de begane grond van het ziekenhuis. 'Hier nemen we alle tijd die nodig is om zaken uit te leggen en aan te leren. Er is geen afleiding, we worden niet gestoord en oefenen net zo lang totdat alles goed gaat en de patiënt zich zeker voelt.'

## ANTIBIOTICA

De zeventigjarige Marjo draagt een heuptasje met een flaconnetje met antibiotica die direct via een zogeheten PICC-lijn in haar bloedbaan terechtkomt. Ze is enkele dagen geleden geopereerd aan een ontsteking in haar onderrug; de

antibiotica is nodig om een hardnekkige bacterie te bestrijden. Normaal blijven patiënten die antibiotica via het bloed krijgen in het ziekenhuis of zijn ze afhankelijk van de wijkzorg. Maar doordat Marjo en haar man zelf een nieuwe flacon antibiotica kunnen aansluiten, kon Marjo eerder naar huis. 'Heel fijn, want ik ben toch het liefste thuis, daar knap je het snelst op. Omdat ik niet echt ziek was, voelde ik me ook niet op mijn plek in het ziekenhuis, tussen mensen die veel zieker waren. Waarom zou ik een bed bezet houden? Maak dat maar vrij voor mensen die het echt nodig hebben.'

## GERUSTGESTELD

Toen een arts in het ziekenhuis Marjo wees op de mogelijkheid om een stukje van de zorg zelf thuis te doen, was ze eerst een beetje huiverig. 'Maar samen met mijn man durfde ik het wel aan. We hebben veel uitleg gekregen en eerst uitgebreid 'droog' geoefend, daarna kwam pas het echte werk. Dat ging goed, dus dat stelde me gerust. Bovendien kunnen we als dat nodig is dag en nacht iemand bellen.'

Na enkele dagen hebben Marjo en John al een vaste routine opgebouwd. 'De drain spoelen we driemaal per dag door en het antibiotica-flacon verwisselen we twee keer', legt John uit. 'Stap voor stap, alles goed ontsmetten. Thuis heeft de wijkzorg nog twee keer meegekeken en gezien dat het goed ging, nu doe ik het helemaal zelf. Het kost ons nog geen tien minuten per keer en we krijgen er een hoop vrijheid voor terug. Doordat we ook geen wijkzorg nodig hebben, kunnen we gaan en staan waar we willen.'

## OOK ALS JE ALLEEN WOONT

Marjo boft met haar zorgzame man, maar ook alleenstaanden kunnen deze en andere eenvoudige medische handelingen zelf aanleren. Marjo en John zijn blij met de mogelijkheid die ze hebben gekregen. 'Het heeft ons onze vrijheid teruggegeven, dat is zo fijn. Bovendien voelt het goed om de zorg werk uit handen te kunnen nemen. Petje af voor al die hardwerkende zorgmedewerkers. Als wij kunnen helpen, doen we dat heel graag!'

# HOE HOUDEN WE OUDERENZORG TOEGANKELIJK EN BETAALBAAR?



**Vijftien maatschappelijke organisaties in Maastricht en het Heuvelland hebben de krachten gebundeld en samen een Deltaplan voor de zorg voor ouderen opgesteld. Dit initiatief is een belangrijke stap om de zorg toekomstbestendig te maken.**

De uitdaging om de zorg toegankelijk en betaalbaar te houden is groot: terwijl het aantal mensen dat zorg nodig heeft verdubbelt, halveert de beroepsbevolking in de komende jaren. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen de ondersteuning en zorg blijft krijgen die nodig is? Verschillende organisaties, waaronder Envida, Sevagram, Thuiszorg Groot Limburg, Vitala+, Trajekt, ZIO (huisartsen), Steunpunt Mantelzorg Zuid, en woningcor-

poraties zoals Wonen Limburg, Maasvallei, Woonpunt, Servatius, Krijtland Wonen en Wonen Meerssen, Levanto (GGZ) en Radar (gehandicaptenzorg) hebben zich verenigd om hier een antwoord op te geven.

Een belangrijke oplossing wordt gezien in zogeheten 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 helpen. Petra Lamberts, directeur besturing en strategie bij Envida: 'Wij geloven sterk in de wens van ouderen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Niemand verhuist voor zijn plezier naar een verpleeghuis. We streven ernaar om de zorg die we traditioneel binnen de muren van een verpleeghuis bieden, ook

zoveel mogelijk beschikbaar te maken in de woonzorgzones.'

Het Deltaplan erkent ook de grote waarde van niet-professionele hulp in de zorg, zoals die van buurtbewoners, (zorg)studenten, gepensioneerden en anderen die willen helpen bij welzijns- en lichte zorgtaken. Daarnaast wordt ingezet op het gebruik van innovatieve oplossingen, zoals sensoren en andere hulpmiddelen die kunnen bijdragen aan zelfredzaamheid. Dit gezamenlijke initiatief van diverse organisaties biedt concrete stappen om de ouderenzorg toegankelijk en betaalbaar te houden.

## VOOR MEER INFORMATIE

[www.envida.nl/deltaplan](http://www.envida.nl/deltaplan)

# 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 audicien aan huis of maaltijdservice 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.avidaledenservice.nl](http://www.avidaledenservice.nl). Bellen voor meer informatie kan ook: **043 369 06 10**.



## HULP BIJ BELASTING EN ADMINISTRATIE

Kunt u hulp gebruiken bij het invullen van uw belastingaangifte 2023, uw administratie of uw financiële zaken? Envida Ledenservice werkt samen met een adviseur die bij u thuis komt en u hiermee kan helpen. Hij neemt een computer met internetaansluiting mee. Als u alle benodigde gegevens bij de hand heeft en er zijn geen bijzondere zaken, dan kan een belastingaangifte binnen een uur klaar zijn.

### Ledenvoordeel

- ▶ De kosten voor deze hulp bedragen voor leden € 65,00 per uur (€ 75,- voor niet-leden).
- ▶ De belastingaangifte moet vóór 1 mei zijn ingediend. De adviseur kan zo nodig uitstel regelen.

## VEILIGHEIDSCHECK

De meeste mensen willen het liefst zo lang mogelijk in hun eigen huis blijven wonen. Zo comfortabel en veilig mogelijk. Kleine aanpassingen aan uw huis zorgen ervoor dat uw huis veiliger wordt. Denk aan extra leuning, wegwerken van snoeren, tapijt anders of vastleggen, beugels aanbrengen of controle van de elektrische of gasinstallatie. Een veiligheidscheck kan verhelderend werken! Envida Ledenservice biedt u een veiligheidscheck aan (duur 30-60 min). Een deskundige loopt met u mee door het huis. De adviezen worden met u besproken en u ontvangt ze schriftelijk. U kunt zelf beslissen met welke adviezen u aan de slag wilt gaan. De aanpassingen in uw huis kunt u met korting door de klussendienst van Envida laten uitvoeren.

### Ledenvoordeel

- ▶ € 29,95
- ▶ Veiligheidscheck aanvragen via Envida Ledenservice.

## ONDERHOUDSBEURT FIETS

Het voorjaar nodigt uit om weer meer te gaan fietsen. Niets is zo vervelend als een platte band of andere mankementen aan de fiets. Goed onderhoud kan dit voorkomen. Voor leden van Envida is dit makkelijk geregeld: de fietsenmaker komt gewoon bij u thuis voor een onderhoudsbeurt. Hij checkt in zijn mobiele werkplaats de belangrijke controlepunten en repareert alles wat nodig is aan gewone fietsen, maar ook e-bikes.

### Ledenvoordeel

- ▶ Leden ontvangen 20% korting op een onderhoudsbeurt en betalen € 54,40.
- ▶ Korting van 50% op de voorrijkosten (€ 7,75 i.p.v. € 15,50).
- ▶ Tevens 10% korting op eventuele onderdelen, die vervangen dienen te worden.

# 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](mailto:ledenservice@envida.nl).



## NIEUWE BEWEEGCURSUSSEN

We gaan starten met 2 nieuwe beweegcursussen in samenwerking met UM Sports. Vanaf maandag 13 mei kunt u elke week bewegen op muziek voor senioren. Op dinsdag 14 mei starten we met een circuit training voor senioren. Beide cursussen duren 20 weken lang. Na deze periode kunt u ervoor kiezen om te stoppen of door te gaan met een nieuwe reeks. Meer informatie over de lessen: [avidaledenservice.nl/beweeegopmuziek](http://avidaledenservice.nl/beweeegopmuziek) en [avidaledenservice.nl/circuittraining](http://avidaledenservice.nl/circuittraining)

### Waar en wanneer

Maastricht

### Bewegen op muziek

1e les maandag 13 mei (10.30 - 11.30 uur)

### Circuit training

1e les dinsdag 14 mei (11.00 - 12.00 uur)

### Ledenprijs

€ 120,- (cursus van 20 weken)

## WANDELLEN MET UNIVÉ

Wandelen is gezond voor lichaam en geest. Onze samenwerkingspartner Univé organiseert op 24 mei een voorjaarswandeling voor leden van Envida. Onder leiding van een gids wandelen we door een bosrijke omgeving in Vijlen. Hier komt u meer te weten over de aanwezige flora en fauna. Na ongeveer 1,5 uur wandelen staat er bij een plaatselijke horecaondernemer een lekker kopje koffie/thee en een stuk Limburgse vlaai voor u klaar. U dient voor deze wandeling goed ter been te zijn en degelijk schoeisel aan te trekken omdat er soms ook buiten de paden gewandeld gaat worden.

Bij aanmelding ontvangt u de startlocatie.

### Waar en wanneer

Vijlen, vrijdag 24 mei

### Tijdstip start wandeling

13.30 uur (svp 15 minuten voor aanvang aanwezig zijn).

### Ledenprijs

Gratis (vol = vol)

## VRAGEN RONDOM HET LEVENSEINDE

Wilt u zich laten informeren over alle vragen rondom het levenseinde? Tijdens de informatiebijeenkomst staan we stil bij de verschillende mogelijkheden die er zijn aan het einde van het leven. Er wordt uitgelegd welke wilsverklaringen er zijn en wat de rechtskracht is van deze verklaringen. Er wordt verteld wat euthanasie is, dat het mogelijk is om zelf de keus te maken om te stoppen met eten en drinken en wat palliatieve sedatie inhoudt. Gastspreker is Angela Kluver van de Nederlandse vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde. Tot slot wordt verteld wat de NVVE kan betekenen.

### Waar en wanneer

Valkenburg, maandag 27 mei  
14.00 uur tot 16.00 uur

### Ledenprijs

Gratis

### Informatie en aanmelding

Steunpunt Mantelzorg Zuid

043 321 50 46 of

[info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl)

### Gratis online lezingen

[www.nvve.nl/lezingen](http://www.nvve.nl/lezingen)

## OP DE HOOGTE ZIJN VAN DE LAATSTE NIEUWTJES

Veel van onze nieuwe cursussen, workshops, diensten en activiteiten worden aangekondigd in onze nieuwsbrief. Ontvangt u deze nog niet? Meld u dan aan via [www.avidaledenservice.nl/nieuwsbrief](http://www.avidaledenservice.nl/nieuwsbrief). Elke 50e aanmelding belonen we met een dagkaart van Thermae 2000. De winnaars ontvangen in de maand mei bericht via de e-mail.



# EEN HUIS VOL LEVEN IN GRONSVELD

**In een woonkamer doen ouderen in een kring stoelgym met verzorgende Monique. Iets verderop wordt hond Pippi omhelsd. Een bewoonster die spontaan een kantoortje binnenwandelt, krijgt een kopje thee aan de vergadertafel. Het nieuwe woonzorgcentrum van Envida in Gronsveld kun je met recht een huis vol leven noemen.**

Sinds januari wonen er 36 ouderen in een nieuw woonzorgcentrum aan de rand van Gronsveld. De nieuwbouw ligt vlakbij het Savelsbos, het heemkundemuseum, Talent en de sporthal. Bij de nieuwbouw hoort ook een complex met twintig zorgwoningen, deze zijn bestemd voor mensen die ondersteuning en zorg nodig hebben, maar nog wel zelfstandig kunnen wonen. Deze moderne, energiezuinige appartementen zijn drempelloos, hebben voor zorg geschikte badkamers en beschikken over een alarmeringssysteem.

## VAN DE BEWONERS

In het woonzorgcentrum wonen mensen die te kampen hebben met dementie. Het

huis wordt 'gerund' door Nancy Lenaerts (Specialist Ouderengeneeskunde) en Joyce Roijen (Verpleegkundig Specialist). 'Zo zien we dat zelf niet hoor. Met een heel enthousiast team zorgen we er samen voor dat alles zo goed mogelijk verloopt. Dit huis is niet van ons, maar van de bewoners.' Met samen bedoelen de twee ook familie en vrienden van de bewoners.

Belangrijk uitgangspunt is dat in het woonzorgcentrum geléefd mag worden. 'Het is een huis met echte planten, waar dieren welkom zijn en waar het beslag van de baklepel afgelikt mag worden. We gunnen de bewoners een zo gewoon mogelijk leven, ook al horen daar risico's bij.

Natuurlijk altijd goed afgewogen en in overleg. Hier kan en mag heel veel.'

## HOE MEER ER KAN, HOE BETER

Dat blijkt wel tijdens een bezoek aan het nieuwe woonzorgcentrum. Elke bewoner heeft een eigen studio, maar het leven speelt zich overdag voornamelijk af op de begane grond. In de drie gekoppelde woonkamers staan de deuren open, waardoor er één grote leefruimte ontstaat.

Aan de ene kant doen bewoners een spelletje, in een hoek zit een dame rustig te breien. Weer iets verderop houdt een bewoonster de hond van haar dochter stevig vast; in de keuken helpt een ander bij het voorbereiden van de maaltijd. 'Bewoners zoeken de vibe op waar ze zich op dat moment goed bij voelen', legt Nancy uit. 'We merken dat dat werkt. Hoe meer er mag, hoe minder protestgedrag we zien.' Terwijl Joyce een telefoontje afhandelt,

houdt ze de hand vast van een bewoonster die zoekend het kantoortje komt binnenlopen. Mevrouw krijgt een kopje thee en wat lekkers en gaat daarna weer tevreden haar eigen weg.

## NIET VERGETEN

Bewoners gaan zoveel mogelijk naar buiten. Zelfstandig, met een familielid of met een van de medewerkers. Iedereen denkt en kijkt mee, zo neemt ook de huismeester wel eens even een bewoner mee naar buiten. Per bewoner wordt onderzocht welke activiteiten het beste bij hem of haar passen. De bewoners en de medewerkers

van het nieuwe woonzorgcentrum in Gronsveld verheugen zich ook op de samenwerking met de omgeving. Natuurlijk met de 'directe burens' zoals de sporthal, Talent en de heemkundetuinen en het streekmuseum. Maar ook met het verenigingsleven, de scholen en bijvoorbeeld tijdens de Bronk. 'Samen bouwen we hier aan nieuw bijzonder huis. Waar we kijken naar wat er allemaal mogelijk is. Dat alles voor onze bewoners, die nog zoveel wél kunnen en er ook nog graag bij horen. Ze verdienen het om niet vergeten te worden!'

## Foto's woonzorgcentrum Gronsveld

- Stoelgymnastiek met verzorgende Monique, die in haar vrije tijd aerobics instructeur is. 'Het is hier geweldig voor mensen.'
- Hond Pippi is bij bewoonster Bella een graag geziene gast. 'Ik heb altijd honden gehad.'
- Bewoners die een handje willen helpen zijn altijd welkom bij zorghulpverleners Finn en Nelleke. 'Wij komen altijd met leuke verhalen thuis.'
- Lekker naar buiten met Christianne. 'Het is zo mooi dat dit kan. Buiten krijg je soms een heel ander gesprek.'



## MOOIER KUN JE NIET WONEN

Jan Geraedts (85) woont sinds februari in een van de nieuwe zorgwoningen direct naast het woonzorgcentrum in Gronsveld. Vanuit zijn appartement heeft hij uitzicht op het Savelsbos en de heemtuin. 'Mooier kun je niet wonen', wijst hij. 'Daar in het bos heb ik vroeger veel met mijn vrouw Mieke gewandeld.' Belangrijkste reden voor de verhuizing is de gezondheid van Mieke, zij woont sinds kort in het woonzorgcentrum. Dat is wennen voor beiden. 'Maar het ging echt niet meer thuis, de kinderen en ik zijn heel blij met deze oplossing. Het is fijn dat we toch zo dicht bij elkaar kunnen zijn.' Ook is Jan blij met de ondersteuning van de wijkzorg. Hij gaat veel op bezoek bij zijn echtgenote en wandelt af en toe ook een rondje in de omgeving. 'Ik heb ook al een praatje gemaakt met de vrijwilligers in de tuin en ben benieuwd naar het heemkundemuseum. De mensen zijn allemaal aardig dus dat komt wel goed.'



# MET MIJN ROLLATOR KAN IK WEER VEILIG NAAR DE WINKEL

Met de Envida Ledenpas ontvangt u 10% korting bij de Vegro winkels: Mockstraat 1, Maastricht Herculeshof, Maastricht.

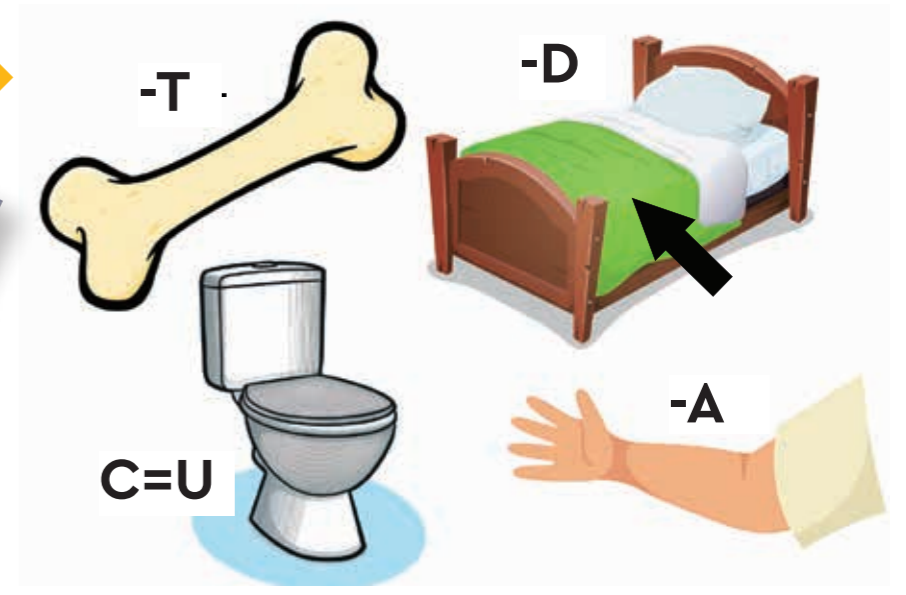
De zon schijnt, u bent slecht ter been maar wilt naar buiten. Tijd voor een oplossing. De Vegro zorgwinkel in de buurt biedt advies bij het kiezen van een rollator. Als u slecht ter been bent door een val of ouderdom, blijft u te lang binnen. Een rollator stimuleert en ondersteunt u bij het lopen én biedt veiligheid. Voor elke situatie bestaat een passende rollator. Geniet van uw mobiliteit, doe uw eigen boodschappen en ontmoet mensen door naar buiten te gaan, als u dat wilt.



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

## KINDER REBUS

Los de rebus op en maak kans op één van de negen Kinderboeken van Jacques Vriens



## ZWEEDSE PUZZEL

Schrijf de oplossing in de gelijk genummerde hokjes van de oplossingsbalk en maak kans op één van de acht VVV cadeaubonnen t.w.v. € 15,-

Stuur de oplossing(en) vóór 31 mei 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 juni in onze digitale nieuwsbrief.

DEEL V.E. BIJENKORF	BEWUSTE HANDELING	BOOM	LICHTKRING	HET BINNEN-STE V. IETS
TYPE DAK			PLAATS IN EGYPTE	4
10				
RIV. IN N.-BRABANT		PL. IN AUSTRALIË		
STEUNTOUW A.E. MAST		TOEGANGS-POORT		13
			RAAM-SCHERM	
			RUMOER	
	3			
LOOFBOOM	GEGEVENS			STUKJE TEKST
	ENGELSE TITEL		7	9
		BLAAS-INSTRUMENT		PL. IN Z.-HOLLAND
8		TONEELACH-TERGROND		
HETZELFDE				
ROEM			1	LAUS DEO
		VERBOND		
		PLAATS OP DE VELUWE		2
	GEVANGENKAMER			
	MUZIEKNOOT	12		
5				11
NOORSE MUNT			SLAG-PLANKJE	
		6		

Oplossing:

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



# IK WORD LID EN ONTVANG EEN GROENTE- EN FRUITBON T.W.V. € 12,<sup>50</sup>

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 2024 € 19,95 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, Antwoorder. 1189, 6200 VB Maastricht



Boerderijwinkel Akkerhof, Vaals



Fruithandel Vroegop, Maastricht



Heusschen-Loozen, Margraten



Boerderijwinkel Crijns, Geleen



't Breusjterhökke, Eijsden



Toetie Froetie Shop, Bunde



Boerderijwinkel 't Krieltje, Wijlre



Het Vitamientje, Gronsveld



Versvoordeel Vaessen, Bemelen