

GEZOND THUIS

ENVIDA MAGAZINE

ARNOLD VANDERLYDE
EEN LEVEN LANG FIT

NIEUWE VORMEN VAN THUIS
IN AMBY, BIESLAND & VALKENBURG

BEZOEK FORT SINT PIETER
MAASTRICHT

**LEDEN
ACTIE**



4

ARNOLD VANDERLYDE
EEN LANG LEVEN FIT



9

DROMEN KOMEN UIT
GOUDEN WENS



10
12
18

3 X GOED WONEN
THUIS BIJ ENVIDA



11

GROENE WRAP
LEKKER EN GEZOND!



15

TOVERLAND
ENVIDA LEDENDAGEN



16

PHONIRO
BRENGT KWALITEIT



20

**HERE COMES
THE SUN**



23

HULP AAN HUIS
VOOR LEDEN



24

**MINDER ZORGEN
OM MORGEN**



26

WERKEN BIJ
ENVIDA



28

FORT ST. PIETER
BELEEF 'T!



31

BELFAST
NAAR DE FILM

Gezond Thuis is een uitgave van Envida Ledenservice en wordt verspreid in de regio's Maastricht, Heuvelland en Westelijke Mijnstreek.

Envida Ledenservice biedt activiteiten en diensten op het gebied van gezondheid, preventie en welzijn.

Redactie

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

Redactie-adres

Envida Ledenservice
Postbus 241
6200 AE Maastricht

E-mail

ledenservice@envida.nl

Telefoon

043 369 06 10

Website

envidaledenservice.nl
envida.nl

Fotografie

Marcel van Hoorn, John Sondeyker, KENO Media, Johan Latupeirissa, MCM Productions, Peter Schols (De Limburger)

Teksten

Anitra van den Boorn, Jaak Crasborn, Jacqueline Lemmens, Helmi van Nuij, Pascal Panis, Yara Purnot, Marcia Reijnders, Lieke Rijkx, Mariëtte Stuijts

Concept & vormgeving

Crasborn Communicatie Vormgevers
www.crasborn.nl

Drukwerk

Senefelder Misset

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



EEN MOOI LEVEN

Wanneer u dit magazine in handen heeft, is het lente. Een seizoen waarin niet alleen de natuur tot leven komt, maar waarin mensen vaak ook weer actiever worden. We krijgen energie van de langere dagen en aangename temperaturen, maken plannen, voor de korte en langere termijn. Soms ook voor een volgende fase in ons leven.

Gezond Thuis is het magazine van Envida Ledenservice, een organisatie waar tienduizenden huishoudens in Zuid-Limburg lid van zijn. Zij maken dankbaar gebruik van de tips, activiteiten en ondersteuning van de Ledenservice. Staan vaak nog tot op hoge leeftijd actief in het leven en houden zoveel mogelijk zelf de touwtjes in handen. Envida Ledenservice wil daarbij hun steun en toeverlaat zijn; een wegwijzer in de wereld van gezondheid en zorg die razendsnel verandert.

Bij die veranderingen horen nieuwe oplossingen, passend bij de mensen van nu. We staan aan de wieg van nieuwe vormen van zorg en samenleven, waarvoor zorgorganisatie Envida zich sterk maakt. Ook daarvan vindt u mooie voorbeelden in deze Gezond Thuis.

Voor u ligt dus een magazine vol levenslust. Met boeiende interviews, tips voor een leuk en gezond leven en nieuws uit de wereld van zorg en welzijn.

Wist u dat Envida in het Spaans *In het Leven* betekent? Wat ons betreft in een mooi leven, een leven dat in alle seizoenen de moeite waard is! Ook in deze tijden. Ik wens u veel leesplezier

Roger Ruijters,
voorzitter Raad van Bestuur



Arnold Vanderlyde over fit zijn
en zijn passie om mensen te
motiveren en te enthousiasmeren

EEN LEVEN LANG FIT

Arnold Vanderlyde (59) won op drie achtereenvolgende Olympische Spelen een bronzen medaille. Dit maakt hem één van de meest succesvolle boksers aller tijden van Nederland. Van de 254 wedstrijden won hij er 233. Een enkele keer door een KO, verreweg de meeste wedstrijden op techniek. Arnold begon op vijftienjarige leeftijd met boksen in boksschool De Amateur in Munstergeleen, amper 6 jaar later won hij zijn eerste bronzen medaille. Dat zegt iets over zijn discipline, doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen. De geboren en getogen Sittardenaar woont tegenwoordig met zijn gezin in een plaatsje in de provincie Antwerpen. 'Het is er rustig wonen en ik ben toch snel in de Randstad waar ik regelmatig moet zijn.' Als zelfstandig ondernemer geeft hij workshops, clinics en lezingen aan het bedrijfsleven. Boksen doet hij ook nog, maar dan als trainer.





“ MIJN OMA IS HET LICHTEND VOORBEELD VAN GEZOND EN GELUKKIG OUDER WORDEN.

Zijn oma werd 103 jaar. Toen ze haar honderdste verjaardag vierde, stond ze in het midden van de dansvloer te swingen. Voor bokser en Olympisch medaillewinnaar Arnold Vaderlyde is deze geboren Surinaamse een grote inspiratiebron. 'Het lichtend voorbeeld van gezond en gelukkig ouder worden.' We spreken met deze 'vriendelijke reus' onder andere over wat hij tot zijn missie heeft gemaakt: een leven lang fit.

HOE GAAT HET NU MET JE?

'Goed, ik zit lekker in mijn vel. Eigenlijk altijd wel. Ik ben een positief ingesteld mens. Dat probeer ik ook altijd over te brengen tijdens mijn werk. Corona was natuurlijk erg vervelend. Voor iedereen.

Behalve dat er nog maar weinig te beleven viel, heb ik gedurende twee jaar nauwelijks inkomsten gehad, want alles lag stil. Gelukkig was er nog het inkomen van mijn vrouw.'

OK, JE HEBT DUS GEEN HONGER HOEVEN LIJDEN, MAAR DAT NIETS DOEN, ZAL JE NIET LEUK GEVONDEN HEBBEN?

'Nee zeker niet, maar het heeft me ook kansen geboden. Corona heeft mij de tijd gegeven om eens goed over mijn bedrijf na te denken. Ik heb nieuwe programma's geschreven en die onder gebracht in een drieluik. Verder heb ik de garage omgebouwd tot trainingsruimte van waaruit ik enkele keren per week bokslessen verzorg.'

WAT BEDOEL JE PRECIES MET NIEUWE PROGRAMMA'S?

'Tijdens de workshops en clinics gebruik ik trainingsprogramma's waarmee ik de deelnemers leer hoe ze lichaam en geest kunnen gebruiken om fitter te worden, succesvoller en mentaal sterker. Met Fighting For Succes probeer ik hen een nieuwe manier van leven en werken bij te brengen. Een andere mindset creëren. Daarnaast is er de Fighting Fit Boksing. Hierbij draait het echter niet alleen om boksen. De oefeningen tijdens de trainingen zijn gericht op lekker bezig zijn met je lichaam en eerlijk omgaan met je mentaliteit. Fighting staat voor Fysieke staat, Intelligentie, Groei-strategie, Humor, Tolerantie, Interesse, Normen/waarden en Geluk/gezondheid.'

De derde poot van het drieluk is EEN LEVEN LANG FIT. Dit is het alles overkoppelende. Het staat voor mijn missie en passie om mensen fit en vitaal te houden, zowel fysiek als mentaal. Ik wil hen ertoe aanzetten om in beweging te komen.'

WAT DOE JE OM FIT TE BLIJVEN?

'Ik doe elke dag trouw mijn oefeningen. Ik wandel en zorg dat ik veel in beweging ben. Mentaal fit blijf ik door te lezen, met mensen te praten en door mijn workshops, clinics en lezingen. Ik volg het nieuws zodat ik weet wat er speelt in de wereld. Maar ook interviews als dit houden me scherp en fit. Mentale intelligentie en een goede fysiek beschouw ik als fundamenteel. Om fysiek fit te blijven, moet je blijven bewegen'.

IN NORMALE TIJDEN (GEEN CORONA) HEB JE EEN DRUKKE AGENDA. WAT DOE JE OM TE ONTSPANNEN?

'Ook als het druk is, neem ik tijd voor mezelf. Dat doe ik heel bewust. Die tijd wil ik mezelf gunnen. Iedereen zou dat moeten doen. Dat is niet altijd even gemakkelijk, maar met een goede wil en discipline lukt dat. De zaterdag houd ik echt vrij voor mezelf en mijn gezin. Dan ben ik langs de lijn van het hockeyveld te vinden, kijkend naar de verrichtingen van mijn 14-jarige dochter. Om vervolgens de voetbalwedstrijd van mijn 17-jarige zoon te bezoeken. Heerlijk vind ik dat. Ik houd van sport en het samen met de andere ouders naar de wedstrijden kijken is altijd erg gezellig. Dat zijn voor mij uitjes waar ik me enorm op kan verheugen. Verder ga ik graag uit eten, samen met mijn vrouw, het gezin of vrienden. Samen genieten van lekker eten is iets waar ik altijd naar uitkijk.'

HOE BELANGRIJK ZIJN FAMILIE EN VRIENDEN VOOR JE?

'Ik heb drie broers en twee zussen. Daar ben ik mee opgegroeid, we waren heel close. Nu we allemaal ouder zijn en ons eigen (drukke) leven hebben, is het anders. We zien elkaar niet meer zo vaak, ook omdat we niet bij elkaar in de buurt wonen. Maar we zijn er wel steeds voor elkaar. Ik hoef maar te bellen of er staat iemand voor me klaar. Andersom ook. Dat is een fijn gevoel. Op weg naar dit interview heb ik nog even met mijn zus gebeld, omdat ik haar al een tijdje niet meer had gesproken, en zojuist heb ik een whatsapp naar mijn broer gestuurd om te vragen hoe zijn sollicitatiegesprek is gegaan. En dan heb ik natuurlijk mijn eigen gezin: mijn lieve vrouw en twee kinderen. Zij zijn alles voor me.'

HEB JE ADVIEZEN VOOR ONZE LEZERS HOE ZE GEZOND EN GELUKKIG OUD KUNNEN WORDEN?

'Blijf in beweging, dat is mijn belangrijkste advies. Want als je in beweging blijft, heb je de minste kans om geraakt te worden. Dat kun je los zien van de bokswereld. Je kunt namelijk ook geraakt worden door een ziekte. Een gezonde levensstijl -goed eten en veel bewegen- houdt je fit en vitaal. Voor mij geldt: een dag niet bewegen is een dag niet geleefd. Neem de trap in plaats van de lift, laat geen spullen onderaan de trap liggen, maar breng ze meteen naar boven als ze daarnaar toe moeten. Ga een stukje wandelen. Daarnaast vind ik humor erg belangrijk. Bekijk het leven van de positieve kant. Bij mij is het glas altijd halfvol. Blijf niet in die sfeer van een lockdown hangen, maar zet je gevoel om in een winning mood. Tot slot natuurlijk mijn gezin. Ik ben op latere leeftijd vader geworden, maar dat zie ik nu als een voordeel. Mijn kinderen houden me jong.'

WELKE ZAKEN GEVEN JE ENERGIE?

'Eigenlijk de gewone dingen van het leven: mijn gezin, mijn werk, mensen ontmoeten, dit interview. In een goed gesprek kom je dingen te weten van elkaar. Je doet nieuwe inzichten op. Ik vind het belangrijk om elkaar te respecteren, ook als de mening van de ander niet meteen mijn mening is. Tolerantie is een van de uitgangspunten in mijn trainingsprogramma's. Mijn grootste passie is het motiveren en enthousiasmeren van mensen. Daar krijg ik een enorme energieboost van.'

VOLG JE EEN BEPAALD DIEET?

'Nee, geen specifiek dieet. Wel houd ik vast aan regelmaat. Verder zorg ik ervoor dat 60 tot 70 procent van wat ik eet waterrijk voedsel is zoals fruit en salades. Spinazie bevat ook veel water. Aardappelen daarentegen eet ik veel minder vaak, omdat deze veel koolhydraten bevatten.'

WELKE MENSEN OF DINGEN INSPIREREN JE?

'Mijn Surinaamse oma. Ze woonde in Amsterdam in een woning met drie verdiepingen. Er was geen lift. Alles ging via de trap. Dat trap op, trap af lopen is ze altijd blijven doen, ook toen ze de 100 gepasseerd was. Ze kwam graag onder de mensen, was lid van diverse verenigingen en was altijd te porren voor spelletjes. Vooral geheugenspelletjes. De politiek volgde ze op de voet. Over 100 jaar gesproken: op haar honderdste verjaardag gaf ze een feest voor de familie. En wie stond er in het midden van de dansvloer te dansen? Juist, mijn oma! Op 103-jarige leeftijd is ze in haar slaap overleden. Ze had een glimlach op haar gezicht alsof ze ons wilde laten zien "ik heb een mooi leven gehad". Wat mij betreft is zij een lichtend voorbeeld van gezond en gelukkig oud worden.'

JE WORDT OVER 9 MAANDEN 60. DENK JE ER WEL EENS OVER NA HOE HET IS OM STRAKS OUD TE ZIJN?

'Niet altijd, maar soms wel. Zoals nu bijvoorbeeld tijdens dit interview. Ik heb diep respect voor wat de medewerkers van Envida voor de mensen doen. Het is goed dat jullie er zijn. Wat ik in ieder geval wil voorkomen, is dat mijn wereld straks nog maar heel klein is. Sommige mensen om mij heen zullen er over tien of vijftien jaar niet meer zijn. Eenzaamheid is een van de ergste dingen die je kunnen overkomen. Daarom blijf ik actief, zowel lichamelijk als sociaal. Ik maak weleens de vergelijking met een gevecht in de boksring. Die ring stelt dan de wereld voor. Daarin beweeg je, boek je succes, maar ondervind je ook tegenslagen. Dan word je letterlijk tegen de touwen geslagen, maar diezelfde touwen zorgen er ook voor dat je terugveert in de ring, klaar om het heft weer in handen te nemen. Die veerkracht is heel belangrijk. Niet bij de pakken blijven neerzitten, er komen nieuwe kansen. En ik herhaal het nog maar eens: blijf in beweging, dan is de kans dat je geraakt wordt het kleinst.'

ENVIDA & VEGRO

BLOEDDRUK MEETDAGEN

ZELFREDZAAMHEID

Iedereen wil het liefst zo lang mogelijk in de eigen vertrouwde omgeving blijven wonen. Maar zelfstandig thuis wonen moet wel comfortabel, gemakkelijk én veilig zijn. Bij Vegro hebben we alle zorghulpmiddelen in huis om bij te staan in het verbeteren of behouden van de zelfredzaamheid onder hulpbehoevenden. Denk hierbij aan krukken, rollators, rolstoelen en sta-opstoelen. Vegro geeft graag advies in onze zorgwinkels, online of via een adviseur aan huis.

BLOEDDRUKMETER

De bloeddruk is een goede graadmeter om te checken hoe gezond het lichaam is. Veel mensen hebben last van een hoge bloeddruk. Dit kan gevaarlijk zijn. Het is daarom verstandig om regelmatig uw bloeddruk te controleren. Vegro heeft een ruim aanbod aan betrouwbare polsbloeddrukmeters en bovenarmbloeddrukmeters. Hiermee kunt u via uw pols, of met een manchet om de bovenarm snel inzicht krijgen in uw bloeddrukwaarden. Als u hier liever assistentie bij wilt hebben, dan kunt u altijd even langskomen in één van onze Vegro zorgwinkels.

BLOEDDRUKMEETDAGEN BIJ VEGRO

Uw bloeddruk is een belangrijke graadmeter om te checken hoe gezond uw lichaam is. Daarom organiseert de Hartstichting in mei bloeddrukmeetdagen. In mei kunt u op donderdag, vrijdag of zaterdag (uitgezonderd feestdagen) gratis bloeddrukmetingen doen in de zorgwinkel van Vegro aan de Herculeshof in Maastricht. Een afspraak is niet nodig.

NIEUWE WINKEL IN MAASTRICHT HERCULESHOF

Op 3 februari heeft Vegro de tweede zorgwinkel in Maastricht geopend. Judith Mertens (directeur Wijkzorg Envida) knipte het lintje door. Envida is blij met deze winkel. Zo kunnen Envida en Vegro nog meer mensen van de juiste hulpmiddelen voorzien.

LEDEN
ACTIE

AANBIEDING BLOEDDRUKMETERS

In mei is er een speciale aanbieding van **15% korting** op alle **bloeddrukmeters** bij de winkels van Vegro in Maastricht. Bij online bestellingen gebruikt u de kortingscode "Bloeddruk15".

Vegro 

Jouw zorgwinkel

Herculeshof 3
Winkelcentrum Daalhof
6215 BA Maastricht
Ma tm vrij: 09.00–17.30 uur
Za: 10.00–16.00 uur





SOMS KOMEN DROMEN WEL UIT



Terug naar dat museum, waar je ooit je grote liefde hebt ontmoet. Nog één keer pootjebaden in de zee. Of een concert bijwonen van je favoriete zangeres, in het theater in de buurt. Eigenlijk zijn het heel bescheiden dromen. Maar soms is extra hulp nodig om ze uit te laten komen. Zoals bij het echtpaar Els en Wim Schuimer uit Vijlen en Maria Prevoo uit Vaals. De stichting Vrienden van Envida liet hun Gouden Wens uitkomen in GaiaZOO. 'Wat een fantastische dag, dit vergeten we nooit meer!'

Op een koude maar zonnige dag kijken drie bijzondere bezoekers hun ogen uit in GaiaZOO in Kerkrade. Naar de majestueuze leeuwen, eigenwijze stokstaartjes, kleurige flamingo's en al die andere dieren. 'Wat fantastisch om dit in het echt te zien. Ik ben hier nog nooit geweest', straalt Maria Prevoo (64). Zij werd voor een Gouden Wens opgeven door Nancy Hornesch, medewerkster huishoudelijke zorg van Envida. Het echtpaar Schuimer (88 en 89) heeft het dagje uit te danken aan Bea Schmets van de huishoudelijke zorg van Envida. 'Echt een verrassing, we werden er gewoon even stil van!'

VRIENDEN VAN ENVIDA

Envida heeft sinds kort de Stichting Vrienden van Envida (VvE) in het leven geroepen. Deze stichting is bedoeld om

speciale wensen mogelijk te maken. Wensen die anders niet in vervulling kunnen gaan. Bijvoorbeeld omdat iemand bijzonder vervoer en/of speciale zorg nodig heeft én omdat het financieel niet lukt.

SAMEN OP AVONTUUR

Deze dag in GaiaZOO is de eerste Gouden Wens die in vervulling gaat. Bea en Nancy zijn al vroeg bij de uitverkorenen; samen worden zij door de taxi opgehaald. Bij GaiaZOO in Kerkrade staan Marcia Reijnders (Envida Ledenservice) en Nicolle Meinke (wijkzorg Envida) al klaar met rolstoelen en warme fleecedekens en kan het avontuur beginnen. Ze genieten met volle teugen, alle zeven.

'Het is zo mooi om dit samen te beleven', vertelt Nicolle. 'We voegen een bijzondere bladzijde toe aan het leven. Ik hoop dat er vanaf nu meer mensen worden opgegeven, zodat we meer wensen kunnen vervullen.'

EEN BEETJE EMOTIONEEL

Els Schuimer en echtgenoot Wim zijn het daar volledig mee eens. Glunderend: 'We waren zo lang niet meer eropuit geweest, dit is écht een dag met een gouden randje.' Aan het einde van de dag geniet Maria Prevoo nog volop na. 'Ik werd er zelfs een beetje emotioneel van en mijn hulp Nancy ook, zo mooi was het!'

Deze Gouden Wens is vervuld met dank aan Envida Ledenservice, GaiaZOO, thuiszorgwinkel Vegro, medewerkers van Envida en de Stichting Vrienden van Envida.

WIE GEEFT U OP VOOR EEN GOUDEN WENS?

Hoe mooi is het om iemand te verrassen en een langgekoesterde wens te laten uitkomen? Aanvragen hiervoor kunnen worden ingediend door iedereen die lid is van Envida Ledenservice, door medewerkers van Envida en van Proper BV. Voorwaarde is dat degene die u wilt verrassen zelf niet in staat is (zowel fysiek als financieel) om de wens uit te voeren.

Ga naar: www.goudenwens.nl en vul voor 15 mei 2022 het formulier zo volledig mogelijk in. Op de website vindt u meer informatie over de aanvraagprocedure.

U KUNT HELPEN

Wilt u helpen om anderen een onvergetelijke dag te bezorgen? Dat kan met een financiële bijdrage of in natura. Neem dan contact op via goudenwens@envida.nl of bel 043-369 06 10.

CONTACT

Stichting Vrienden van Envida
Postbus 241, 6200 AE Maastricht
E-mail: goudenwens@envida.nl



Meegenieten van deze bijzondere dag? Scan de QR-code en bekijk het filmpje



Wil jij werken
in dit nieuwe
Envida Woonzorgcentrum?
Mail dan naar:
werken@envida.nl

NICOLE KOERTS OVER

HET NIEUWE HAGERPOORT

KLEINSCHALIG MET GROOTSE MOGELIJKHEDEN

Als het niet meer lukt om thuis te blijven wonen, kunt u terecht in een woonzorgcentrum van Envida. Net zoals thuis, maar dan in een ander huis is daarbij het uitgangspunt. Dat geldt zeker in het nieuwe woonzorgcentrum in Amby in Maastricht, dat in mei zijn deuren opent.

Bij het maken van de foto van een trotse projectleider Nicole Koerts half maart, is het moeilijk voor te stellen dat hier over ruim twee maanden 64 bewoners geseteld zijn. Toch gaat het volgens Nicole echt gebeuren: in mei komen de bewoners. Het gebouw heet nu nog gemakshalve Hagerpoort III, maar dat gaat veranderen. 'Het heeft een eigen identiteit en verdient dus een eigen naam.' Die wordt bekend gemaakt tijdens de officiële opening later dit jaar. Het nieuwe (t)huis bestaat uit twee gebouwen. Ieder gebouw

heeft twee verdiepingen, met op elke verdieping twee leefgroepen. In elke leefgroep wonen acht bewoners, ieder met een eigen studio. Een centraal gelegen keuken vormt het kloppend hart van elke leefgroep.

RUIM OPGEZETTE STUDIO'S

Verder heeft elke groep een tv-kamer, een eetkamer en een leeskamer. De ruim opgezette studio's zijn van alle gemakken voorzien. Elke bewoner heeft een eigen badkamer en een eigen toilet.

Nicole: 'In totaal zijn er 64 studio's voor mensen met een vorm van dementie en voor mensen die vanwege een lichamelijke beperking niet meer zelfstandig kunnen wonen. Om voor een studio in aanmerking te komen, is een indicatie nodig.'

CONTACT MET DE BUREN

In Hagerpoort Fase III wordt nadrukkelijk de verbinding gelegd met de al aanwezige woonvormen van Envida, maar zeker ook met de buurt. Hier geldt: openheid, zowel binnen als buiten. 'Het gebouw is omheind door een groene haag, de tuin is niet afgesloten. Mensen uit de buurt moeten gemakkelijk en zonder schroom de tuin in kunnen lopen voor een praatje met hun buren. En als we bijvoorbeeld straks een barbecue organiseren, dan zouden we het leuk vinden als buren hierbij aansluiten.' Waar het volgens Nicole op neerkomt, is dat de bewoners het leven moeten kunnen leiden dat hen lief is. 'Samen met familie en vrienden genieten van zoveel mogelijk fijne momenten. Belemmerende regels mogen hierbij geen drempels opwerpen. Ons uitgangspunt is dat we op alles JA zeggen, tenzij we kunnen uitleggen waarom we nee zeggen. In Hagerpoort Fase III zijn geen gesloten deuren. Bewoners, familieleden en andere bezoekers ervaren er een gevoel van vrijheid.'

GEZELLIGHEID EN AANDACHT

Het is natuurlijk goed dat er verpleeghuizen zijn, maar er is bijna niemand die er graag gaat wonen. 'Klopt', zegt Nicole, 'Maar wanneer het niet anders kan, is het fijn dat men kan kiezen voor kleinschaligheid, gezelligheid en persoonlijke aandacht.'

VOORDEEL VOOR IEDEREEN

Kleinschaligheid heeft behalve voor de bewoners ook voordelen voor familieleden. Ook zij voelen zich er thuis en hebben goed contact met de medewerkers. De ervaring leert dat zij zich hierdoor meer betrokken voelen bij het leven van hun naaste. Voor medewerkers betekent werken in een kleinschalige woonvorm meer mogelijkheden om te kunnen inspelen op de wens en de behoefte van de bewoner. Nicole: 'Als familie, vrienden en medewerkers de handen ineen slaan, maken zij samen heel veel mogelijk en is ook de laatste fase van het leven nog meer dan de moeite waard.'

Wilt u meer weten over wonen in
het nieuwe Hagerpoort?
Telefoon: 0900 22 33 440 of
E-mail: clientadviseur@envida.nl



GROENE WRAP VOOR THUIS OF ONDERWEG

Het voorjaar is aangebroken, de dagen zijn langer, tijd om eropuit te trekken. Wandelen of fietsen, ontspannend én goed voor je gezondheid, gecombineerd met juiste voeding. Diëtist Dionne van Boekholdt-Loyson geeft tips en een lekker recept.

'Om de motor te laten draaien, moeten we voldoende energie krijgen. Regelmatig iets eten en drinken is verstandig. Neem koffie en thee mee, of water met fruit, komkommer of kruiden voor een smaakje. Bij eten voor onderweg kun je denken aan een fruitsalade, rauwkost, ongezoeten nootjes of een hard gekookt eitje.'

VITAMINES ALS BOUWSTENEN

Wie eropuit gaat tijdens een zonnige dag krijgt niet alleen voldoende beweging, maar zorgt er ook voor dat het lichaam vitamine D aanmaakt. 'Vitamine D bevordert de opname van calcium en de botopbouw. Je krijgt het ook binnen via voeding, zoals halvarine, margarine en vette vis. Ook vitamine A houdt de huid gezond. Het ondersteunt de weerstand en zorgt voor een beter zicht. Vitamine A zit in vleeswaren, eieren, vis, wortels, spinazie en zuivelproducten.' Ook voor de vegetariërs heeft Dionne tips: 'Behalve vleesvervangers zijn ook peulvruchten, noten, tofu en tempé goede alternatieven. Noten bevatten overigens enkelvoudig onverzadigde vetten, die de huid beschermen

tegen veroudering en beschadiging van zonlicht. Oh ja, vetten als halvarine, vloeibare margarine of bijvoorbeeld vetten uit avocado en noten helpen het lichaam om vitamine D en vitamine A uit voeding beter op te nemen.'

Tegenwoordig zijn kant-en-klare maaltijden in opkomst. Gemakkelijk voor wie geen tijd of zin heeft om te koken. Toch moet de factor snelheid niet overschat worden. 'Als je telefonisch een bestelling plaatst, moet je al gauw een half uur wachten voordat de maaltijd bezorgd wordt. En een snelle pizza heeft ook een kwartier in de oven nodig voordat hij gegeten kan worden. Er zijn gezonde maaltijden die je in dat tijdsbestek zelf kunt bereiden. Maak vooraf een weekplan en zorg dat je genoeg verse ingrediënten in huis hebt. Wie bewust met voeding bezig is en daarbij voldoende beweegt, zit beter in zijn vel.' Dat een gezonde maaltijd, ook voor onderweg, heel lekker is en binnen no time klaar, bewijst Dionne met haar zelfbereide wraps.

Diëtiste
**Dionne van
Boekholdt-Loyson:**

'Altijd goed
voorbereid eropuit!'

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 3 middelgrote eieren
- 375 ml halfvolle melk
- 200 gram verse spinazie
- 100 gram volkoren tarwemeel
- ½ komkommer
- 30 gram vloeibare margarine
- 200 gram humus naturel
- 150 gram wortel in reepjes
- 1 avocado

BEREIDINGSWIJZE

1. Kluts de eieren in een hoge kom. Voeg de melk, spinazie en het volkoren tarwemeel toe. Pureer met de staafmixer tot een glad beslag.
2. Snijd de halve komkommer in de lengte doormidden en verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd de komkommerhelften in de lengte in dunne reepjes.
3. Snij de avocado in blokjes.
4. Verhit de vloeibare margarine in een koekenpan en schep met de soeplepel beslag er in. Draai de pan rond zodat de hele bodem bedekt is met beslag. Bak de wrap 3 minuten op middelhoog vuur tot de bovenkant droog is. Draai om en bak nog eens 1-2 minuten. Herhaal dit met de rest van het beslag. Je haalt er ongeveer vier wraps uit.
5. Laat de wraps afkoelen.
6. Besmeer de wraps met humus en beleg het midden met de wortel, komkommer en avocadoblokjes.
7. Rol de wraps op en snijd ze doormidden.

VOEDINGSWAARDEN PER WRAP

Energie 533 kcal, 29g koolhydraten (waarvan 8g suikers), 37g vet (waarvan 5g verzadigd vet), 18g eiwit, 8g vezels en 400 mg natrium.

TIP Je kunt de wraps 3 uur van tevoren maken. Leg bakpapier tussen de wraps en verpak ze in een vershoudbakje.

ENVIDA INITIEERT

Huize St. Jozef

Valkenburg aan de Geul

HEEFT U INTERESSE?

We plannen graag een
verkennd gesprek.
Bel 0900 22 33 440 of
stuur een bericht naar
clientadviseur@envida.nl



**GOEDE ZORG.
ZOALS U VAN ENVIDA
GEWEND BENT.**

WONEN IN HARMONIE MET DE NATUUR EN ELKAAR

De tijd heeft pas op de plaats gemaakt in de tuinen rondom Huize St. Jozef in Valkenburg. Het landgoed ademt een sfeer van rust en verdieping. Maar na bijna veertig jaar breekt er een nieuwe periode aan. De gebouwen worden grondig onder handen genomen en gaan een thuis bieden aan nieuwe bewoners. Het belangrijkste daarbij: samenleven in harmonie met de natuur en met elkaar.

Het oude Jezuïetenklooster in Valkenburg dateert uit 1893. In 1911 werd er een bibliotheek aangebouwd. In september 1942 stichtte de Duitse bezetter er een nationaalsocialistische eliteschool voor middelbare scholieren. Slechts twee jaar later, in 1944, werd het in gebruik genomen als ziekenhuis voor de geallieerden. Daarna volgde leegstand. Maar sinds het begin van de jaren zestig wordt het oude klooster door de Franciscanessen van de Heilige Joseph gebruikt als bejaardenhuis voor de zusters. Rond 1984 bouwen zij, vlakbij het oude klooster in de parkachtige tuin, een nieuw onderkomen voor de bejaarde zusters. Nu, bijna veertig jaar later breekt er een nieuwe periode aan: Envida initieert, investeert en moderniseert Huize St. Jozef.

UITZICHT OP HET GROEN

Aan de rand van het bos klatert een helder beekje. De klok van de kapel klinkt er vijfmaal per dag. De bewoners van Huize St. Jozef leven in harmonie met de natuur en elkaar. Met het betreden van het terrein laten we de waan van de dag mijlenver achter ons. Huize St. Jozef biedt ruimte aan zijn bewoners om hun eigen leven te leiden. Indien nodig, voorzien van kwalitatieve dagelijkse zorg en ondersteuning.

Er zijn vierendertig compacte maar comfortabele kamers met uitzicht op het groen en gemeenschappelijke ruimtes om samen te eten en te recreëren. Het parkachtige landgoed nodigt uit tot wandelen, een praatje of bezinning op een van de vele stilte- en rustplaatsen.

EEN OASE VAN RUST

St. Jozef is sinds 2020 eigendom van Envida. In die tijd werd elders in de regio een ander woonzorgcentrum verbouwd; de bewoners van dit zorgcentrum kregen tijdelijk onderdak in Huize St. Jozef. De zusters ontvingen de nieuwkomers hartelijk en iedereen kon het goed met elkaar vinden. Inmiddels zijn de tijdelijke gasten terug naar hun eigen omgeving en zo ontstond het idee om opnieuw ruimte te creëren voor nieuwe bewoners. Maar eerst worden de gebouwen en de kamers grondig onder handen genomen. Huize St. Jozef is daarna geschikt voor senioren met een lichte of middelzware zorgvraag. Natuurliefhebbers treffen er een oase van rust en groen. De bewoners leveren samen een actieve bijdrage aan de gemeenschap en kiezen er bewust voor om hier samen te wonen met respect voor religie.



BOERDERIJ EN KATTEBEEK

Op het twaalf hectare grote terrein ligt in de parkachtige omgeving met exotische struiken en bomen een oude boerderij uit 1870. Ook deze zal op termijn weer een functie voor bewoners en omwonenden krijgen. De Kattebeek die over het terrein stroomt, ontspringt in het nabijgelegen Arensgenhout en baant zich al kabbelend een weg door de tuinen van Huize St. Jozef naar lager gelegen gebieden om daar uit te monden in de Geul.

THUIS IN DE GEULSTAD EN HET HEUVELLAND

Vanaf Huize St. Jozef wandelt u in zeven minuten naar Station Valkenburg voor treinverkeer richting Maastricht en Heerlen. Vanaf hier vertrekken ook streekbussen. Het toeristische centrum ligt op slechts tien minuten lopen. Er zijn gezellige terrassen, eetgelegenheden en winkeltjes, omringd door schilderachtige straatjes, oude toegangspoorten en natuurlijk de stoere kademuren langs de snelststromende rivier van Nederland.

**WONEN IN
HUIZE ST. JOZEF?**

lees verder...

WAT BIEDT HUIZE ST. JOZEF?

WOONRUIMTE

- Slaap/woonkamer, eenpersoons (± 24m²)
- Pantry, badkamer, douche/toilet
- Vaste kastenwand
- Tv-aansluiting
- Telefoonaansluiting
- Internet en wifi

GEMEENSCHAPPELIJKE RUIMTES

- Gemeenschappelijke zit-, huis- en eetkamer
- Gezamenlijke keuken/kookmogelijkheid
- Ruimte voor activiteit, hobby en ontplooiing
- Tuinieren in groente- en kruidentuin
- Openluchtrecreatie (bos, beek, park en tuin) deels mede toegankelijk voor ontmoeting en sociaal contact met buurtbewoners
- Kapel
- Centrum Valkenburg op korte afstand

SERVICES

- Activiteiten en recreatie
- Eigen parkeermogelijkheid
- Parkeermogelijkheid bezoekers
- Maaltijdvoorziening
- Zorg op maat en behoefte afgestemd
- Huisartsenpraktijk op locatie
- Kapper, pedicure en schoonheidsbehandeling
- Schoonmaak en onderhoud
- Was- en strijkservice

HEEFT U INTERESSE?

We plannen graag met u een gesprek om te verkennen of Huize St. Jozef bij u past. Bel 0900 22 33 440 of mail naar clientadviseur@envida.nl

WERKEN IN HUIZE ST. JOZEF?

Wil jij deel uit maken van een betrokken team, dat het leven in Huize St. Jozef gaat vormgeven? Samen met bewoners en collega's vorm je een gemeenschap waar het leven de moeite waard is.

Als medewerker bied je de aandacht, zorg en steun die nodig is. Ook wanneer het gaat over de schoonmaak of het eten. Voel jij je thuis in een rustige en groene werkomgeving waarin functies niet centraal staan? Neem dan contact op via werken@envida.nl, onder vermelding van Huize St. Jozef.



ENVIDA LEDENDAGEN TOVERLAND 14 & 15 MEI

De hele dag
genieten van
betoverende magie!
Op 14 en 15 mei zijn
de Envida Ledendagen
in attractiepark
Toverland.



Betreed de werelden van Attractiepark Toverland, ervaar de ruim 35 attracties en shows en ga op avontuur.

In Avalon waan je je in de wereld van Koning Arthur en Merlijn de tovenaars. Hier vind je onder meer de spectaculaire achtbaan Fénix. Die is maar liefst 40 meter hoog, gaat 3 keer over de kop en haalt een snelheid van 90 kilometer per uur! Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren. Met het maken van de juiste toverbeweging tover je bijzondere taferelen tot leven. In het Magiezijn is er een interactieve show, waarin je kunt meehelpen tijdens het testen van toverstaven op goede of minder goede magie. De kleinsten kunnen naar hartenlust toveren in het Toverhuis van het Land van Toos. Of bezoek de razendsnelle lanceerachtbaan Booster Bike waarmee je

door de bocht scheurt. De kleurrijke achtbaan Dwervelwind draait volledig om zijn as en indoor achtbaan Toos-Express bezorgt je een doldwaze achtbaanrit door het Land van Toos.

Ten slotte is er nog Troy; dit is de hoogste, langste en snelste houten achtbaan van de Benelux!

Trotseer het woeste water van de kolkende rivier Djengu River die door het groene en rotsachtige landschap van de Magische Vallei stroomt. De Dwervels staan op de loer om je nat te spatten! In Expedition Zork doemt ineens een gigantische waterval op van maar liefst vijftien meter hoogte!

ACTIEFOTO VOOR LEDEN

Bezoek tijdens deze ledendagen onze stand bij de entree en ontvang een voucher voor een gratis actiefoto, gemaakt in een van de attracties. Tot dan!



**LEDEN
ACTIE**

Leden betalen voor een dagentree (lengte vanaf 140 cm) slechts € 22,50 (inclusief parkeerticket van € 10,-) i.p.v. € 35,-. Kinderen (tussen 90-140 cm) betalen € 17,50 i.p.v. € 25,-.

Ook kunt u als lid met korting een voucher voor lunch of snack bestellen. Voor meer informatie en het bestellen van tickets: www.envidaledenservice.nl/toverland



MEER KWALITEIT VOOR HEM, MEER RUST VOOR MIJ

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen, waar je helemaal jezelf kan zijn.

Dat wil iedereen. Maar dan moet het wel veilig zijn. Daarom hebben steeds meer cliënten van de wijkzorg van Envida het digitaal cilinderslot van Phoniro met personenalarmering. Door dit nieuwe staaltje techniek kunnen familieleden en wijkzorgmedewerkers zichzelf binnenlaten met een digitale sleutel. 'Dit is ideaal, ik ben geruster dan voorheen', vertelt

Marloes Reijnders, zus en mantelzorger van cliënt Jo Reijnders.

De Phoniro is de veilige opvolger van de inbraakgevoelige sleutelkuisjes.

**DIGITALE SLEUTEL
VAN PHONIRO IS
DOORBRAAK
VOOR VEILIGHEID
VAN OUDEREN**



Jo woont nog niet zo lang in zijn nieuwe huis mét Phoniro. Hij heeft er zijn draai gevonden. Terwijl wij aan de eettafel zitten, kijkt hij rustig naar de televisie. 'Waar Jo eerst woonde, daar was ik er niet gerust op', vertelt Marloes. 'Daar moesten we de achterdeur open laten, omdat Jo vaak niet opendeed als de bel ging. Dat betekende dat vreemden zo naar binnen konden lopen. Nu hoeft hij niet op te staan als iemand voor de deur staat. Mensen met een sleutel, zoals ik, en de verpleegkundigen, kunnen altijd binnen. Daarom kan er twee keer per dag iemand van de verzorging komen. Dat is meer dan eerst.'

KWALITEIT VAN LEVEN

Volgens Marloes heeft Jo in zijn huidige huis veel meer kwaliteit van leven en dat is mede te danken aan Phoniro. 'In zijn vorige huis kon hij niet blijven. Zijn bed stond boven, hij was al een paar keer gevallen. Maar Jo is ook echt geen type om ergens intern te wonen en dat er dan steeds iemand komt vragen of hij mee wil doen aan een activiteit. Hij is altijd een beetje een einzelgänger geweest, heeft geen kinderen en houdt niet van grote groepen. Dankzij Phoniro kan in zijn nieuwe huis zorg op maat geleverd worden.'



EERST AANBELLEN

'Tijdens een intakegesprek, stellen mensen altijd veel vragen over Phonirol', vertelt wijkverpleegkundige Demi de Boer. 'Aan het eind van het gesprek zijn ze meestal overtuigd en enthousiast.' De Phonirol is handig voor iedereen, ook voor mensen zonder mantelzorgers of mensen die bedlegerig zijn. 'Maar natuurlijk komen we ook in dat geval nooit zomaar binnen', vertelt Demi. 'We stemmen af met cliënten en mantelzorgers of contactpersonen wanneer we komen. Als mensen het fijn vinden dat we eerst aanbellen, dan doen we dat. We hebben ook cliënten die de Phonirol wel al hebben, maar nog niet gebruiken. Daar bellen we sowieso altijd aan. Wordt er niet open gedaan, dan overleggen we altijd met de eerste contactpersoon of we naar binnen mogen.'

ONZICHTBAAR EN ZORGVULDIG

Phonirol is in veel opzichten veiliger dan de sleutelkastjes waar een aantal jaar geleden zo veel over te doen was. Het systeem is – als je niet weet waar je moet kijken – niet zichtbaar aan de buitenkant. Zorgpersoneel opent de deur met een app op de telefoon. Medewerkers van Envida kunnen alleen naar binnen als ze, na een zorgvuldig proces, toestemming hebben gekregen. 'Kijk, het werkt via bluetooth', laat Demi zien als we bij Jo voor de deur staan. 'Ik moet twee keer een code intoetsen,

dan kan ik door een lijst van cliënten scrollen bij wie ik naar binnen mag, en als ik op de juiste naam klik, gaat de deur open.'

PERSONENALARMERING

Het nieuwe slimme slot van Phonirol is bovendien gekoppeld aan de personenalarmering van Envida. Als Jo op de knop drukt, legt hij contact met de centrale. De centrale ziet waar de oproep vandaan komt en kan Jo dus direct persoonlijk toespreken 'Meneer Reijnders, wat is er gebeurd?' De centralist blijft ter geruststelling aan de lijn, terwijl hij hulp richting de beller stuurt. Pas als de medewerker van Envida zichzelf met de Phonirol-app heeft binnengelaten en zich meldt, wordt de verbinding beëindigd.

WONINGCORPORATIES

Tijdens het project om Phonirol overal te installeren, werkte Envida veel samen met woningcorporaties en verenigingen van eigenaren. Die samenwerking is nodig om ook in appartementencomplexen met een centrale toegang alarmering mogelijk te maken. 'Daar moet je door een gezamenlijke toegangsdeur en vervolgens nog door de deur van de cliënt', legt Demi uit. 'Daar waren mijn collega's nog wel eens huiverig voor. Zelf heb ik niet veel sleutelkastjes meegemaakt, ik werk pas sinds juli 2020 voor Envida, maar ik hoorde dat mensen snel werden binnengelaten door zo'n algemene deur of achter iemand aan liepen naar binnen.'



DANKZIJ PHONIROL KAN IN ZIJN NIEUWE HUIS ZORG OP MAAT GELEVERD WORDEN

DUIZENDEN SLEUTELS

De oude sleutelkastjes waren makkelijk open te breken, waardoor mensen met kwaad in de zin konden inbreken. Ook kwam het vóór Phonirol wel eens voor dat een medewerker van de wijkzorg geen sleutel of een verkeerde sleutel bij zich had. 'Er hingen voorheen duizenden sleutels op kantoor en we waren veel tijd kwijt door vergeten sleutels, of sleutels die op een verkeerde plek werden teruggehangen', vertelt Demi. 'Ook was er wel eens gedoe doordat er bijvoorbeeld voor stagiaires niet direct een sleutel was. Ook dat probleem is opgelost, dankzij Phonirol hoeven we niet meer met sleutels op pad.'

Wilt u meer weten over de mogelijkheden van Phonirol en personenalarmering?
Neem dan contact op via 043 369 06 10
of personenalarmering@envida.nl



BLIJ EN GELUKKIG IN RESIDENTIE GERLACHUS

Je eigen leven blijven leiden, ook als je ouder of chronisch ziek bent, wie wil dat niet? Zo gezond, vitaal en zelfstandig mogelijk. Om die reden ontwikkelen we bij Envida, samen met anderen, nieuwe vormen van thuis.

Een voorbeeld daarvan is Residentie Gerlachus in Maastricht.

'De reden dat ik voor dit appartement in Residentie Gerlachus heb gekozen, is het uitzicht. Kijk eens hoe prachtig. Als ik op mijn balkon sta en naar links kijk, zie ik Fort Sint Pieter. Bij open weer kan ik zelfs bezoekers op het terras zien zitten. Schitterend.' Het moge duidelijk zijn: Mariëtte Paulssen-Beltgens (80) is helemaal happy in het appartement aan de Bieslanderweg in Maastricht waar ze sinds november woont. 'Absoluut', zegt ze nog stelliger. Het appartement van Mariëtte is minder groot dan ze gewend was, maar ruim genoeg vindt ze zelf. 'Veel meer heb ik toch helemaal niet nodig! Gerlachus heeft

ook grotere appartementen die ik kon kiezen, maar mijn dochter zei: mama, wat moet je met zoveel ruimte? Toen ik daarover nadacht, wist ik dat ze gelijk had.'

VAN ELKE DAG IETS MOOIS MAKEN

'Weet je, ik vind het sowieso een voorrecht om hier te kunnen wonen. Niet alleen vanwege de ligging en het uitzicht, maar ook omdat ik weet dat ik een beroep kan doen op ondersteuning en zorg als dat nodig mocht zijn.' Iets wat op dit moment bij Mariëtte nog lang niet het geval is. Ze is fit, energiek, vrolijk en ondernemend. Dat komt volgens haar mede omdat ze altijd veel gesport heeft en positief in het

leven staat. 'Ik maak gemakkelijk contacten en ben van mening dat je van elke nieuwe dag iets moois moet maken. Behalve van sport houd ik ontzettend veel van dansen, zingen en naar het theater gaan.'

PRAATGROEPJE

In Gerlachus is ze inmiddels een van de drijvende krachten achter het 'praatgroepje' dat nog geen naam heeft. Mariëtte: 'Elke donderdagmiddag zitten we met een paar bewoners bij elkaar. Soms zitten we gewoon wat te kletsen in onze gemeenschappelijke huiskamer Jekerdal, soms bespreken we zaken die met het wonen te maken hebben. Hoe mooi het ook is, er zijn altijd dingen die beter kunnen. Bijvoorbeeld zaken die tijdens de renovatie van het gebouw over het hoofd zijn gezien. Maar we bespreken bijvoorbeeld ook hoe we meer bewoners bij activiteiten kunnen betrekken. Daarnaast hebben we aandacht voor thema's als eenzaamheid.'



MARIËTTE PAULSSEN-BELTGENS IS HELEMAAL HAPPY

SCHUIFDEUREN

Het appartement van Mariëtte is vrij van drempels en heeft schuifdeuren in plaats van gewone deuren. 'Hartstikke handig natuurlijk voor mensen die aangewezen zijn op een rollator.' De badkamer ziet er modern en strak uit. Er is een inloopdouche en onder de mooie tegelvloer ligt vloerverwarming. Bergruimte is er ook. 'Die bevindt zich in de hal. Ook hier is gekozen voor een systeem van schuifdeuren. In die ruimte heb ik onder andere mijn wasmachine staan, de wasdroger en magnetron.'

BLIJ MENS

Terug naar het balkon waar Mariëtte zo graag vertoeft. Blikvanger is een circa 1.20 meter hoge sierboom in een grote pot. 'Die kochten mijn man en ik 38 jaar geleden in een klein formaat, drie of vier maanden voor zijn dood. Toen ik vorig jaar het besluit nam om terug te keren naar Nederland – ik woonde 10 jaar in België – was een van de voorwaarden dat er plek zou zijn voor deze den. Ik ben hier echt een heel blij mens.'

NIEUWE VORMEN VAN THUIS

Kunt u niet langer zelfstandig wonen maar wilt u wel zelfstandig blijven? Dan is de nieuwe vorm van wonen en zorg in Residentie Gerlachus mogelijk iets voor u. Envida biedt vanaf dit voorjaar deze nieuwe vorm van wonen en zorg in het fraaie Jekerdal. Van de 130 appartementen in Residentie Gerlachus zijn er 20 beschikbaar voor ouderen die extra begeleiding, ondersteuning en/of zorg nodig hebben in het dagelijks leven, maar voor wie een verhuizing naar een verpleeghuis een te grote stap is.

De comfortabele appartementen van Envida zijn gestoffeerd en beschikken over een modern ingerichte keuken, badkamer en groot zonnig balkon. Bewoners kunnen ook gebruik maken van de gemeenschappelijke ruimtes om samen te eten en te recreëren.

Het mooie Jekerdal nodigt uit tot wandelen, een praatje maken met de burens in de wijk of heerlijk tot rust komen langs de Jeker.

Om in aanmerking te komen voor een van deze 20 appartementen met zorg in Residentie Gerlachus, heeft u een WLZ-indicatie nodig. WLZ staat voor Wet Langdurige Zorg.

Wilt u meer weten over de mogelijkheden voor ouderenzorg in Residentie Gerlachus en de benodigde indicatie? Bel dan cliëntadvies van Envida: 0900 22 33 440, of e-mail: clientadviseur@envida.nl.

Wilt u – net als mevrouw Mariëtte Paulssen – een van de andere appartementen huren in Residentie Gerlachus? Bel dan verhuurder PRM: 043 365 58 99

DERMATOLOOG DR. TJINTA BRINKHUIZEN
OVER BLOOTSTELLING VAN JE HUID AAN DE ZON

HERE COMES THE SUN

'Here comes the sun', zingen de Beatles in hun gelijknamige nummer, en meteen daarna: 'And I say, it's all right.' Nou ja, all right. Dat ligt eraan hoe je omgaat met de zon. Dr. Tjinta Brinkhuizen is als dermatoloog verbonden aan het Maastricht UMC+ en het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven. Ze vertelt onder meer over de blootstelling van je huid aan de zon nu de temperatuur weer begint te stijgen.

'We weten allemaal dat de zon een grote invloed heeft op onze algehele gesteldheid én op de gesteldheid van je huid. Ik zeg wel eens tegen mijn patiënten: Vergelijk de superzachte huid van je billen maar eens met die van je gezicht. Veel mensen denken dat je de zon echt nodig hebt om voldoende vitamine D aan te maken. Als je alleen je handen en gezicht vijftien tot dertig minuten zonder bescherming blootstelt aan de zon, maak je al voldoende vitamine D aan. Bovendien wordt aange maakte vitamine D opgeslagen in je lichaam. Je hoeft daarvoor niet elke dag naar buiten.'

Al heeft lekker naar buiten gaan natuurlijk wel andere voordelen. Je binnen opsluiten is nu ook weer niet de bedoeling. Maar hoe houden we onze huid gezond? Gezonde voeding en bescherming helpen.

VETTE VIS, EIEREN, VLEES

'Voor een gezonde huid kun je vitamine D ook uit je voeding halen. Zoals vette vis en in mindere mate eieren en vlees. Of uit een supplement in de vorm van tabletten of

druppels. We halen ongeveer een derde deel van de benodigde vitamine D uit voeding en de rest uit de zon. Daarbij is gezond en gevarieerd eten goed voor alles, dus ook voor je huid. Net als voldoen de water drinken. We kunnen water niet onze huid in drinken, maar te weinig water zorgt wel voor een verminderde elasticiteit van de huid op de lange termijn. Ook stress, roken, alcohol en genetische factoren hebben een negatief effect op je huidconditie. De zon zorgt helaas voor een versnelde veroudering van je huid, maar het belangrijkste gevaar is het risico op huidkanker.'

SMEREN, KLEREN, WEREN

'KWF Kankerbestrijding adviseert om een Sun Protection Factor of SPF 15 te gebruiken als je met mate in de zon verkeert en een SPF 30 of hoger als je je écht overgeeft aan het zonlicht. Ik adviseer altijd een SPF 30 of hoger. Om deze factor daadwerkelijk te halen is de hoeveelheid die gesmeerd wordt eveneens van belang. De regel is: één theelepel zonnecrème voor je gezicht en telkens twee theelepels voor je romp, armen en benen. Smeer je sowieso elke twee uur opnieuw in, ongeacht wat er op de verpakking staat over de hele dag bescherming, waterproof et cetera. Blijf tussen 11.00 en 15.00 uur uit de zon en draag beschermende kleding. Plus een pet en zonnebril. Smeren, kleren, weren is niet voor niets de leus van KWF Kankerbestrijding. Bovendien is het van belang dat je zonproduct zowel een uv A- (weergegeven door UVA met een rondje erom) als uv B-filter (dat is het factorgetal) bevat. Uv

A-straling geeft geen zichtbare verbranding van je huid, maar dringt daar zonder waarschuwing wel diep in door. Daardoor kunnen DNA-schade en huidveroudering ontstaan. Te veel uv B-straling leidt wel tot verbranding en weer met mogelijke DNA-schade. Beide soorten straling zorgen uiteindelijk voor huidkanker.'

APP ONVOLDOENDE BETROUWBAAR

'Nee, mijn collega's en ik werken nog niet met een app om huidplekjes te beoordelen. Vooral omdat er nog geen app bestaat die volgens ons voldoende betrouwbaar is. En zelfs voor een dermatoloog kan het moeilijk zijn om op basis van een foto een conclusie te trekken. We hebben ook geen 'plekjessprekuren'. Wel raden we aan om bij ongerustheid vanwege jeukende, groeiende, veranderende of spontaan bloeddende plekjes een afspraak te maken bij de huisarts. Waarna die een patiënt eventueel naar ons kan doorverwijzen om hem volledig te onderzoeken.'

'BRUIN ZIJN' IS UIT DE MODE

'Met alle aandacht die er tegenwoordig is voor het verband tussen zonnen en huidkanker, denk ik dat bruin zijn uit de mode raakt. Als je toch een mooi kleurtje wilt hebben, kun je dat evengoed uit een potje halen. Er bestaan veilige zelfbruiners in de vorm van crèmes, schuim, sprays en druppels. Maar pas op: de concentratie DHA – een kunstmatige suiker – mag maximaal 10% zijn en een bruine kleur beschermt niet tegen de zon. Blijf dus smeren met een zonproduct. Verder zullen

Dr. Tjinta Brinkhuizen is als dermatoloog verbonden aan het Maastricht UMC+ en het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven.



steeds meer zonnebanken verdwijnen. In Australië en Brazilië zijn die al bij wet verboden. Nederland heeft gelukkig ook een eerste stap gezet door ze bij de meeste sportscholen te verwijderen.'

NATUURLIJKE, EGAL EN ZACHTE HUID

'Je ziet bijvoorbeeld in magazines en op de diverse socialmediakanalen dat een natuurlijke, egale en zachte huid steeds meer aandacht krijgt. In dat verband: douche niet te lang en niet te heet. En een douche-olie is beter dan zeep. Daarnaast helpt het om je huid regelmatig in te smeren met een vette bodycrème of zalf voor een extra beschermingslaag. Een lotion daarentegen kan je huid nog meer laten uitdrogen.'

POSITIEF GEVOEL

'Nog even terug naar de zon. Circa 80% van alle zonschade die we oplopen, ontstaat voor ons dertigste levensjaar. Je kunt er daarom beter vroeg bij zijn om je huid voldoende te beschermen. Laten we ons aan de andere kant niet helemaal afwenden van de zon. Bijna iedereen krijgt alleen al een positief gevoel van zijn aanwezigheid. Laat de zomer dus maar komen.'

TIPS

VOOR EEN GEZONDE HUID

- ▶ Vitamine D kun je ook uit je voeding halen
- ▶ Gebruik een Sun Protection-Factor tussen 15 en 30 of hoger
- ▶ Smeer je huid regelmatig in met een vette bodycrème of zalf
- ▶ Douche niet te lang en niet te heet
- ▶ Drink voldoende water

KENNISMAKEN MET ENVIDA-LEDEN

Hoe lang zij en haar man al lid zijn van Envida Ledenservice, weet de 84-jarige Matty niet precies.

'We waren al lid toen het nog Groenekruis heette', zegt ze. 'Lang geleden dus.'

Sinds een tijdje maken zij en haar man Charles (86), met wie ze 63 jaar getrouwd is, dankbaar gebruik van de administratieve ondersteuning die via Envida Ledenservice wordt aangeboden.

HULP AAN HUIS BIJ BELASTINGEN EN ADMINISTRATIE

'Mijn man was zijn hele werkzame leven administrateur. Financieel en administratief hadden wij het prima in orde. Maar toen Charles begon te dementeren, veranderde dat. Ik heb me nooit met de administratie bemoeid. Ik had er dan ook totaal geen kaas van gegeten. Toch moest er aangifte worden gedaan bij de belastingen en moesten er administratieve zaken worden geregeld rondom de zorg van mijn man. Ook vroeg ik mij af of onze financiële situatie nog wel OK was, als het gaat om zaken als eigen huis, eventuele schenkingen aan kinderen, hypotheek en spaargeld.'

'EDWIN REGELT ALLES'

Een paar jaar geleden besloot Matty om hulp aan te vragen bij Envida Ledenservice. 'Sinds die tijd komt Edwin regelmatig over de vloer. Hij regelt om zo te zeggen alles. Meestal ter plekke, met hulp van de computer. En als dat niet meteen lukt, belt hij met betrokken instanties. Ik laat het met een goed gevoel aan hem over, ook omdat

hij me goed uitlegt wat hij allemaal voorstelt om te doen. Zo helpt hij mij met beslissen. Al meteen na de eerste keer was er een goede klik. Hij is heel rustig, heeft veel kennis en besteedt veel aandacht aan mijn persoonlijke situatie, die allesbehalve gemakkelijk is. Voor mij heel fijn te weten dat onze zaken goed worden geregeld door iemand die heel plezierig is en correct in de omgang.'

TROTS OP HUN HUIS

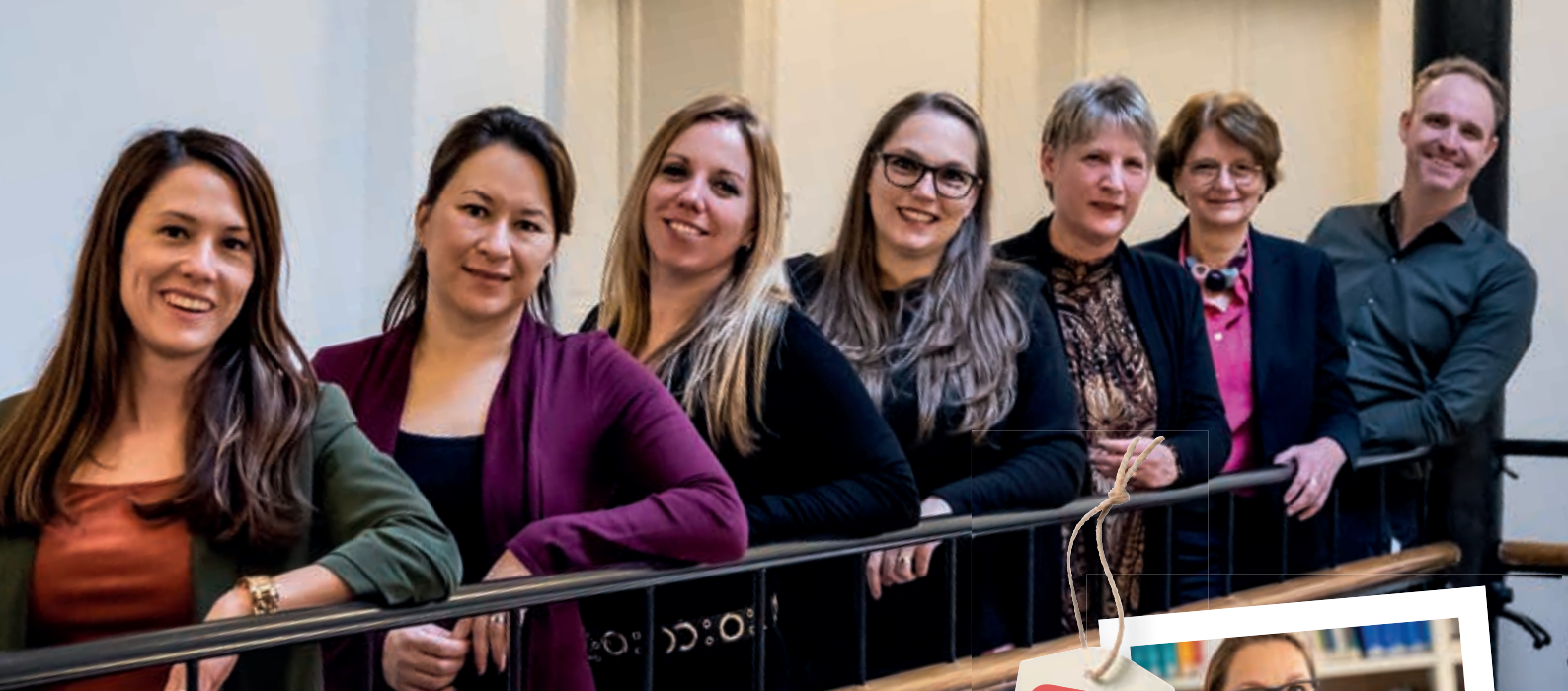
Matty peinst er niet over om Charles naar een zorgcentrum te laten gaan. Of om samen naar een aanleunwoning te verhuizen. 'Zo lang het kan, blijf ik hier voor hem zorgen. Kijk eens om je heen. Hier zijn wij gelukkig.' Matty zegt niets teveel: het echtpaar woont sinds 1990 in Sint Geertruid in een prachtig huis, waar ze in de loop der tijd heel veel aan gedaan hebben. 'Momenteel krijgt Charles een keer per week verzorging van Envida. Daardoor is het voor mij beter te doen om voor hem te zorgen.'

VERTROUWEN IN DE DIENSTEN VAN EDWIN

De administratieve ondersteuning van Edwin is een hele geruststelling voor het echtpaar. Dat goede gevoel is er aan beide kanten. Edwin: 'Mensen geven mij inzage in hun gegevens en vragen om raad. Ik wil tegemoet komen aan het vertrouwen dat ze me geven, en ben pas tevreden als ik zie dat ze begrijpen hoe hun situatie in elkaar zit en ze achter de oplossing staan die ik hen voorstel.'

Behalve de genoemde onderwerpen (belastingen, administratieve zaken rondom zorg, financiën in relatie tot eigen huis en/of hypotheek), kan ook hulp worden geboden bij huurtoeslag, zorgtoeslag, erfbelasting, schenkingen, energiecontracten, verzekeringen, abonnementen en WMO. Als u behoefte heeft aan administratieve ondersteuning kunt u bellen met Envida Ledenservice, 043 369 06 10.





Van links naar rechts: Celine, Angela, Jacqueline, Marcia, Lisette, Annemarie en Daan

TEAM LEDENSERVICE VAN ENVIDA

MINDER ZORGEN OM MORGEN

'Dat doe ik liever zelf', zegt een van onze leden tijdens een workshop smartphone, waarschijnlijk niet wetend dat ze daarmee de spijker precies op de kop slaat. Zij is het voorbeeld van iemand die zelf wil blijven bepalen wat ze doet en hoe ze richting geeft aan haar leven. Zeg eens eerlijk: willen we dat niet allemaal?

Jong of oud, klein of groot, werkzaam of gepensioneerd: iedereen wil het liefst zelf de touwtjes in handen hebben en houden. Zo lang mogelijk. Maar soms is een beetje ondersteuning niet verkeerd. Of zelfs nodig om lang en veilig zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Bij Envida Leden-service bent u aan het juiste adres voor die ondersteuning.

WE ZIJN U GRAAG VAN DIENST

Als Envida Leden-service informeren we onze leden over gezondheid, welzijn en preventie, uiteraard in samenwerking met diverse deskundigen op het gebied van bijvoorbeeld voeding, hulpmiddelen, personenalarmering, mantelzorg, zorg en dementie. Wij spreken onze leden dagelijks, luisteren naar de behoeften en passen ons aanbod daarop aan. Dat is de kracht van ons team. Wij zijn u graag van dienst!

TEVEEL OM OP TE NOEMEN

Zo'n 34.000 huishoudens in de regio Maastricht, het Heuvelland en de Westelijke Mijnstreek zijn lid, allemaal vanuit hun eigen behoefte. De een maakt gebruik van de diensten van de kapper of pedicure aan huis, de ander heeft een abonnement op de maaltijdservice en schakelt via Envida Leden-service een klusjesman en administrateur in. Weer anderen zijn lid vanwege de korting op de collectieve zorgverzekering of omdat ze graag deelnemen aan de vele activiteiten: themabijeenkomsten, workshops, dagtrips, speciale ledendagen bij Thermae 2000, de filmochtenden bij Lumière in Maastricht. Teveel om op te noemen waarbij ontmoeten centraal staat. Leden ontvangen tevens 3 keer per jaar dit ledenmagazine Gezond Thuis. Dit magazine staat vol met interessante artikels, ledenaanbiedingen, puzzels en prijsvragen.

UW GEZONDHEID EN WELZIJN

Kortom, allemaal dingen die het leven leuker maar vooral gemakkelijker maken. En dat voor maar € 18,95 per huishouden per kalenderjaar. Dat bedrag is binnen een mum van tijd terugverdiend. Veel belangrijker is dat u lid bent van een organisatie die gezondheid, preventie en welzijn voor haar leden hoog in het vaandel heeft staan en u daarover informeert.

LEDEN
ACTIE



MAAK EEN AFSpraak MET DE LEDENCONSULENT

Heeft u vragen, voor uzelf of een ander, over langer thuis wonen of over zorgvragen en u weet u niet goed waar u hiermee terecht kunt? Maak dan een afspraak met **Marcia Reijnders**, ledenconsulent van Envida Leden-service. Omdat het soms best lastig is om de weg te vinden in de wereld van de zorg, helpt Marcia u op weg in de wirwar van regels voor hulpmiddelen, hulp in en om huis, (huishoudelijke) zorg, wonen en welzijn. Een afspraak kan telefonisch, via beeldbellen of bij u thuis.

Bel **043 369 06 10** of stuur een bericht naar **ledenservice@envida.nl**

Let op! Dit is exclusief voor leden, er zijn geen kosten aan verbonden.

UW INBRENG IS BELANGRIJK

Bij Envida Leden-service zijn we met een klein team. Samen zetten we ons elke dag voor de volle 100% in voor onze leden. Misschien heeft u al eens gesproken met een van onze teamleden tijdens een activiteit. Wij horen graag wat u van ons vindt. Uw inbreng is belangrijk, want we gebruiken die om ons aanbod zo samen te stellen dat het u blijft verrassen en dat het een aanvulling is op uw leven.

Informatie **www.envidaledenservice.nl**

LEDENSERVICE AAN HUIS



Met Envida Ledenservice kunt u gebruik maken van diensten aan huis. Bijvoorbeeld de kapper, maaltijden aan huis of de was- en strijkservice. Voor meer informatie kijk op www.envidaledenservice.nl. Voor het maken van een afspraak kunt u mailen naar ledenservice@envida.nl of bel **043 369 06 10**



ROOKMELDERS VERPLICHT

Envida Ledenservice, Brandpreventiewinkel.nl én onze klussendiensten werken samen om uw huis veiliger te maken. Vanaf 1 juli is op iedere etage minstens één rookmelder verplicht. Speciaal voor leden van Envida Ledenservice is er een actie: **20% korting** op de aanschaf van rookmelders en korting op het uurloon van de klussenman.

Prijsindicatie 3 rookmelders, afstandsbediening en plaatsing is ± € 112,50 (gebaseerd op 1 uur werk). Leden die zelf rookmelders kopen bij Brandpreventiewinkel.nl ontvangen 10% korting. Informeer bij Envida Ledenservice naar de benodigde kortingscode. **Actie is geldig tot 1 juli 2022.**



OPTICIEN AAN HUIS

Voor de aanschaf of reparatie van een bril hoeft u de deur niet meer uit! De opticiens van Envida Ledenservice komt aan huis met professionele apparatuur. U kunt een keuze maken uit een uitgebreid assortiment monturen. Voor leden geldt:

- Gratis oogmeting
- 15% korting bij aanschaf van een bril en/of glazen
- 15% korting op materiaalkosten bij reparaties
- Geen voorrijkosten
- Gratis bijstellen van de bril

Actie gratis overzetzonnebril t.w.v. € 49,-

Bij aanschaf van een complete bril (montuur en glazen). **Actie is geldig tot 1 juli 2022.**



STALENDE ZOMERVOETEN

De zomer komt eraan; het is de hoogste tijd om te zorgen voor voeten die gezien mogen worden!

Het is fijn om de voeten weer goed te laten verzorgen. Zoekt u een deskundige pedicure? De gediplomeerde pedicures van Envida Ledenservice geven de beste voetverzorging, óók aan mensen met diabetes of reuma.

De pedicures kunnen aan huis komen. Leden ontvangen € 1,50 korting op de basisbehandeling van rond de € 26,-. Informeer naar de pedicures waarmee Envida Ledenservice samenwerkt.

SAVE THE DATE!

8 & 9 OKTOBER LEDENDAGEN GAIAZOO

In GaiaZOO, door ANWB bekroond als 'leukste uitje', reis je in één dag over de hele wereld. Tijdens je wandeling, ontmoet je unieke diersoorten, zoals rode panda's, giraffen en gorilla's. Een bezoek aan het Limburghuis brengt je oog in oog met bedreigde diersoorten.

HET LEDENDAG ARRANGEMENT

- Gratis parkeren
- Entree tot het park
- Handige plattegrond
- Speurtocht voor de kinderen
- Combi Deal Lunch (of smulbox)
- Kinderen t/m 2 jaar gratis entree

Leden
€22,-



WERKEN IN DE WIJK GEEFT VOLDOENING

Ze zijn met velen en helpen waar het nodig is. De medewerkers van de wijkzorg van Envida zijn niet weg te denken in Zuid-Limburg. Of ze nou actief zijn in de huishoudelijke zorg, de zorg of als social worker; ze doen werk van betekenis. Op deze pagina's stellen we twee collega's voor: Ankie en Lauren. Over één ding zijn ze het eens: 'Ons werk geeft voldoening.'

Vraag jij je af of jij ook van betekenis kunt zijn in de wijkzorg van Envida? Informeer en bel 043 631 40 08 of mail: werken@envida.nl

ANKIE VAN DER HEIJDEN
SOCIAL WORKER IN EIJSDEN-MARGRATEN

'T GREUNE HART

KUN JE JE BAAN BESCHRIJVEN?

Ik houd me vooral bezig met het welzijn van mensen in de gemeente Eijsden-Margraten. Ik geef onder andere advies over passende activiteiten bij de dagbesteding. Ook organiseer en coördineer ik activiteiten voor alle ouderen in de omgeving. Dat doe ik samen met vrijwilligers. 's Ochtends heb ik vaak overleg met andere professionals, de middaguren zijn voor huisbezoek. We hebben een wandelclub opgericht en organiseren allerlei activiteiten voor buurtbewoners. Ook begeleiden we mensen met een bepaalde hulpvraag. Omdat we ons willen onderscheiden van andere activiteiten zoals de Huiskamer of Zonnebloem heet onze groep in Eijsden: 'Activiteiten van 't greune hart', dat is een verwijzing naar het vroegere Groene Kruis.

WAT VIND JE HET LEUKSTE AAN JE WERK?

Vooraf nieuwe dingen opzetten, op zo'n manier dat het meerwaarde heeft. In de thuissituatie kom ik allerlei mensen tegen met uiteenlopende hulpvragen. De een vraagt een wandelmaatje, de ander wil vrijwilliger worden. Ze willen allemaal iets betekenen voor een ander. Het samenwerken met andere professionals in projecten

zoals 'Een tegen eenzaamheid' vind ik ook heel leuk. Allemaal kunnen we iets toevoegen. Samen maken we er iets moois van.

WAT IS VOOR JOU HET GOUDEN RANDJE?

De mensen een leuke dag bezorgen en zien hoe ze tijdens activiteiten andere mensen leren kennen. Er was een vrouw van begin zestig die haar partner verloor en vrij geïsoleerd leefde. Ik werd gevraagd om haar onder mijn hoede te nemen en ervoor te zorgen dat ze weer mee kon doen in de maatschappij. Dat is gelukt: ze werd vrijwilliger bij de activiteiten die ik coördineer. Ze bloeide op van een verlegen vrouw tot iemand die echt een waardevolle toevoeging werd van ons team. Ze leerde andere mensen kennen. Nu heeft ze er een vriendin bij met wie ze samen kan breien. Het gaat goed met haar. Ze heeft het allemaal zelf gedaan met de tools die ik haar gegeven heb. Ik help mensen ook bij het trainen van hun sociale vaardigheden zodat ze daarna zelf verder kunnen.

WAT HEEFT INDRUK OP JE GEMAAKT?

Ik kwam in contact met een man (begin 70) die heel plotseling zijn vrouw en zoon

verloor. Zijn vrouw is overleden aan een hartaanval, zijn zoon had een beperking en woonde daarom nog thuis. Kort na het overlijden van zijn vrouw, stierf ook zijn zoon aan acute leukemie. Het verdriet van die man was immens, dat heeft echt indruk op mij gemaakt. Toch verzamelde hij de kracht en moed om door te gaan.

WAAR BEN JE TROTS OP?

Op de activiteiten die we gestart zijn zoals de wandelclub. Er is veel belangstelling en er komen steeds meer mensen bij. Ik begon bij Envida als social worker, twee maanden later begon de coronacrisis. Dat is toch een uitzonderlijke tijd om dit soort dingen op te zetten. Maar het is ons gelukt, omdat we vooral hebben gekeken naar de mogelijkheden en niet naar de beperkingen.

WAT ZEG JE TEGEN MENSEN DIE OOK SOCIAL WORKER WILLEN WORDEN?

Vind je het een uitdaging om een duizendpoot te zijn, hou je van projecten en het begeleiden van mensen met uiteenlopende hulpvragen? Van afwisseling en samenwerking met andere professionals in de wijk? Dan zit je als social worker helemaal goed.

LAUREN SLIERENDRECHT
VERPLEEGKUNDIGE IN VERPLEEGKUNDIG TECHNISCH TEAM

GEEN DAG IS HETZELFDE

KUN JE JE BAAN KORT BESCHRIJVEN?

Kort? Dat is lastig, haha. Ik ben verpleegkundige in het Verpleegkundig Technisch Team (VTT). Wij verrichten bij mensen thuis verpleegtechnische handelingen die anders in het ziekenhuis zouden moeten gebeuren. Denk aan het toedienen van een antibiotica-infuus of ondersteunen bij thuisdialyse.

We draaien ook diensten op de huisartsenpost, waar we nauw samenwerken met de huisarts en centralisten. We nemen de huisarts werk uit handen, zoals het doorspoelen van een verstopte katheter. Soms gaan wij op huisbezoek om de situatie thuis te beoordelen. De huisarts heeft daardoor meer tijd voor ernstige situaties. Mensen hoeven niet onnodig naar de Eerste Hulp te gaan of ze komen niet onnodig in de 'ziekenhuismolen' terecht.

WAT VIND JE HET LEUKSTE AAN JE WERK?

De afwisseling, geen dag is hetzelfde. Ik kom bij mensen van alle leeftijden, achter elke voordeur is het anders. De ene keer help ik een kindje op school met het insulinepompje, de andere keer begeleid ik iemand in de laatste levensfase. Voor ik aan

deze baan begon, heb ik op verschillende afdelingen in het ziekenhuis gewerkt. Ik dacht dat ik daar al veel had gezien, maar dat is niets vergeleken bij mijn werk nu.

WAT HEEFT INDRUK OP JE GEMAAKT?

Dat zijn toch wel de situaties waar jonge mensen ernstig ziek zijn en soms op korte termijn komen te overlijden. Als ik dan naar buiten loop, realiseer ik me hoe goed ik het eigenlijk heb; ik word weer met beide voetjes op de grond gezet en denk: waar maak ik me eigenlijk druk om? Kort geleden was ik erbij toen een nog vrij jonge man in de binnenstad overleed. Zijn vrouw vertelde me later dat ze zo blij was dat ik er op dat moment was; ze stond er daardoor niet alleen voor. Dat maakt indruk, dat je niet alleen de cliënt kunt bijstaan, maar ook de familie.

WAT IS VOOR JOU HET GOUDEN RANDJE?

De voldoening om iets voor mensen te kunnen betekenen. Mensen zijn vaak zo dankbaar. Bijvoorbeeld wanneer ze door onze hulp na een ziekenhuisopname weken eerder naar huis kunnen. Voor de gesprekken die we voeren. Als ik iemand een infuus

geef heb ik even tijd voor een praatje. Soms gaan gesprekken echt de diepte in. Zelf probeer ik het gouden randje te bezorgen door altijd voor mensen klaar te staan en als dat in de situatie past, opgewekt en vrolijk te zijn.

WAAR BEN JE TROTS OP?

Dat ik als verpleegkundige binnen het VTT mag werken! Vroeger keek ik erg tegen het VTT op. Ik vroeg me af: kan ik dat wel? Door onze expertise zijn we een soort vraagbaak voor verpleegtechnische handelingen binnen heel Envida. Naast ons werk in de thuiszorg worden we soms ook gevraagd in de verpleeghuizen. We hebben een goed team, ieder heeft zijn eigen expertise en we helpen elkaar.

WAT ZEG JE TEGEN MENSEN DIE OOK IN HET VTT Zouden WILLEN WERKEN?

Niet twifelen, gewoon doen! Ons team is een warm nestje. Ook als je alleen op pad bent, is er altijd een collega met wie je kunt overleggen en die kan helpen. En misschien geniet je ook wel, net als ik, van dat momentje voor jezelf als je in de auto van A naar B rijdt.

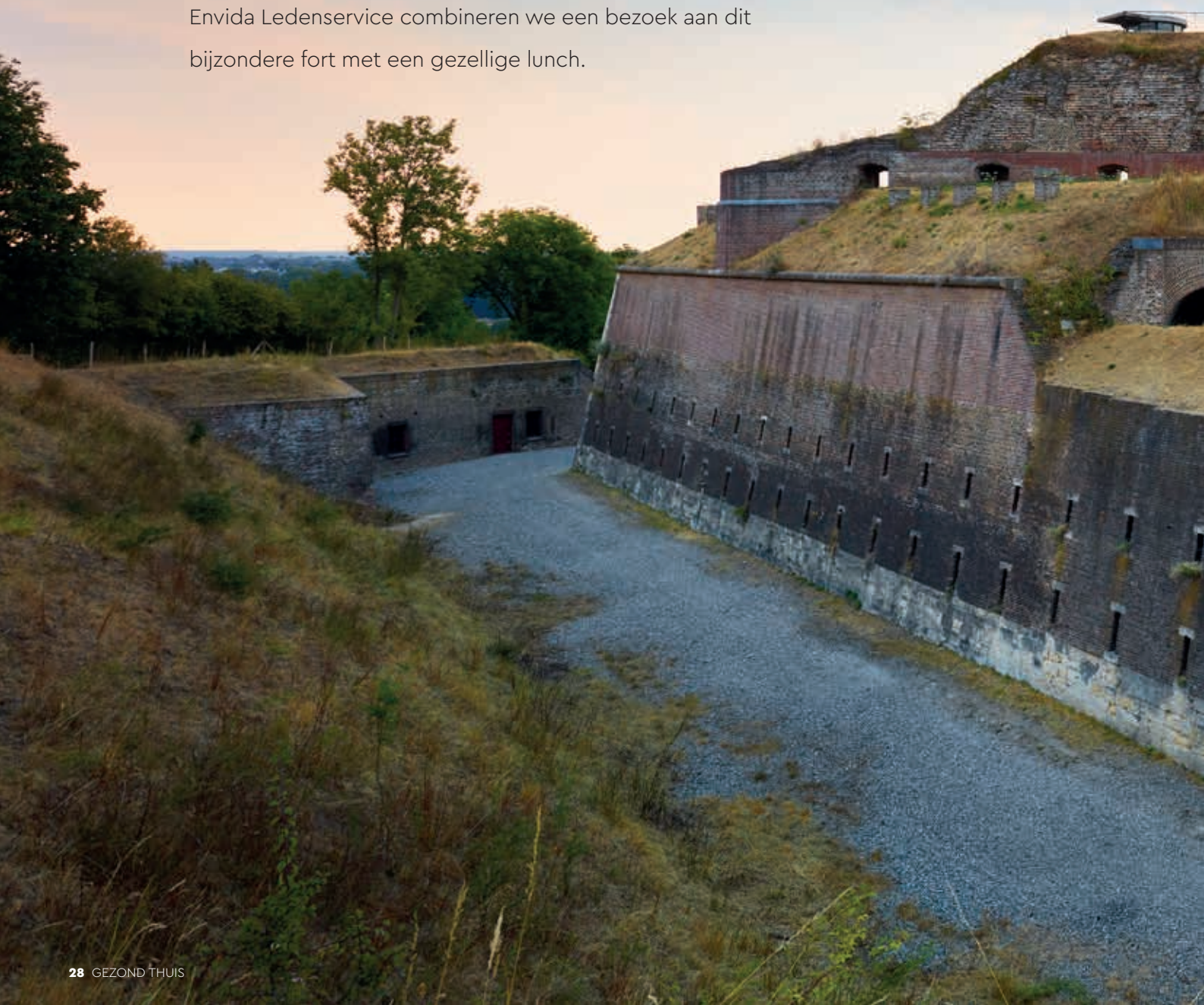
HERBELEEF DE GESCHIEDENIS VAN FORT SINT PIETER MAASTRICHT

Stap terug in de tijd en duik in de geschiedenis tijdens een rondleiding door Fort Sint Pieter. Dwaal door smalle gangen, wandel langs muren met schietgaten, neem een kijkje bij de mortiergalerij, geniet van een panoramisch uitzicht over de stad en luister naar interessante verhalen over het fort dat al ruim 300 jaar Maastricht tegen de vijand beschermt. Tijdens een speciale excursie van Envida Ledenservice combineren we een bezoek aan dit bijzondere fort met een gezellige lunch.

Al ver voordat je bij de Sint Pietersberg arriveert, zie je de rood met witte vlag van Maastricht op de top van Fort Sint Pieter sierlijk wapperen. Dit indrukwekkende fort beschermt de stad al sinds 1700 tegen indringers. Het natuurmonument is deels intact gebleven en deels gerestaureerd, zodat het ook vandaag de dag nog bezoekers trekt.

STRATEGISCH EN ADEMBENEMEND

Aanleiding voor de bouw van het fort Sint Pieter was niet alleen dat de Sint Pietersberg een strategische plek voor een verdedigingswerk was. Bij eerdere belegeringen van de stad nam de belegeraar als eerste die plek in om van daaruit de aanval op de stad in te zetten en de vestingmuren te beschieten. Generaal-majoor Baron Wolff von Dopf adviseerde de stad Maastricht dit voortaan te voorkomen en op deze plek zelf een versterkt vestingwerk te bouwen. Eenmaal boven op de top begrijp je waarom men destijds voor deze strategische plek koos.



Na een korte maar steile klim sta je boven op het Fort Sint Pieter: het hoogste uitkijkpunt van Maastricht. Hier geniet je van een panoramisch uitzicht over de stad en het omliggende Heuvelland.

In de verte liggen de twee groene torens van de voormalige Rooms-Katholieke Sint Lambertuskerk, de felrode Sint Janskerk op het Vrijthof en de 'Hoeg Brögk' (Hoge Brug) die sierlijk over de Maas loopt. Tijdens een heldere dag spot je zelfs de grens met België. Het uitzicht over de stad, de kronkelende rivier de Maas en het omringende groene landschap vanaf het fort is een waar hoogtepunt.

ERVAAR HET LEVEN IN EEN FORT

Door de eeuwen heen is Maastricht vaak belegerd en veroverd. Daar was de Sint Pietersberg meermaals bij betrokken.

Nadat Lodewijk XIV (ook wel bekend als de Franse Zonnekoning) in 1673 de stad wilde veroveren, werd opdracht gegeven om het Fort Sint Pieter te laten bouwen op de noordflank van de Sint Pietersberg. Een vijfhoekig fort met maar liefst twaalf geschutopstellingen, een kazemattensysteem, de grotten van Sint Pieter en een droge gracht moest Maastricht vanaf dat moment tegen al haar vijanden beschermen.

Terwijl je met een gepassioneerde gids door de donkere, lange en bovenal koude gangen van het fort loopt ervaar je hoe het is geweest om tijdens een verovering in het fort te leven. Dagenlang moesten soldaten wachten in kleine, vochtige ruimtes totdat ze een seintje van hun commandant kregen om aan te vallen. Op de mergelmuren zie je nog allerlei sporen die zijn achtergelaten door soldaten. Telden ze de dagen? Streepten ze het aantal gemaakte kogels af? Of speelden ze spelletjes tegen de verveling?

Vervolgens wandel je door de opslagruimtes voor de proviand, de kazematten en de mortiergalerij, terwijl de gids een aantal bijzondere anekdotes met je deelt over het leven in het Fort Sint Pieter.

Zo gaat het verhaal dat soldaten die aan de legerdienst wilden ontsnappen hun eigen tanden trokken. Om musketten te laden moest je vroeger namelijk eerst de kogel een stukje kleiner maken met behulp van je gebit.

HET VEELZIJDIGE SINT PIETER

Naast het imposante Fort Sint Pieter kun je ook heerlijk wandelen in de omgeving van de Sint Pietersberg. Maak een wandeling over het plateau langs de kalkhellingen. Kijk naar de oehoes – de grootste uilensoort van Europa – in de Oehoevallei of slenter door de mergelgroeve. Beleef de zeldzame natuur en geniet onderweg vooral van de fantastische uitzichten op de Maasvallei en het Jekerdal.

Wist je dat het fort Sint Pieter in het verleden ook wel 'de Schans van Sint Pieter' werd genoemd? Een 'schans' of 'verschansing' is een oud verdedigingswerk meestal gemaakt van afgegraven aarde. Gezien de ligging, zagen de Maastrichtenaren de gelijkenis met zo'n schans. Het eetcafé aan de voet van de Sint Pietersberg heet om die reden 'De Sjans'.



FORT SINT PIETER MAASTRICHT

**LEDEN
ACTIE**



Na een dag vol indrukken is het tijd voor ontspanning. Plof neer bij Chalet Bergrust waar je geniet van een Belgisch speciaal biertje of een 'Mestreechs teske koffie en 'e stökske vlaaj' (koffie met Limburgse vlaai). Een perfecte afsluiter van een dag vol historie in Maastricht.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Vanuit het centrum van Maastricht wandel je in ongeveer 25 minuten naar Fort Sint Pieter. Reis je met de auto dan kun je betaald parkeren op de grote parkeerplaats van de Sint Pietersberg. Adres: Luikerweg 80 in Maastricht.

RONDELEIDING FORT SINT PIETER INCLUSIEF WARME LUNCH

Ontdek samen met een officiële Maastricht Guide Fort Sint Pieter. De rondleiding voert door de donkere tunnels via verschillende trappen*. In het fort heerst een temperatuur van ca. 12 graden. Houd rekening met warme kleding en trek stevige schoenen aan!

** Deze rondleiding is niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn.*

PROGRAMMA DINSDAG 10 MEI 2022

OPTIE 1

10.45–11.45 uur Rondleiding
Fort Sint Pieter
12.00–13.00 uur Warme lunch
Chalet Bergrust

OPTIE 2

12.00–13.00 uur Warme lunch
Chalet Bergrust
13.15–14.15 uur Rondleiding
Fort Sint Pieter

KIES UW WARME LUNCH

Mestreechs zoervleis of champignons uit de grotten in cognac-roomsaus, beide met Vlaamse frites en salade. De lunch is inclusief koffie/thee of frisdrank. Uw menukeuze noteren we graag bij inschrijving.

KOSTEN RONDELEIDING INCLUSIEF WARME LUNCH

€ 22,50 voor leden
€ 27,50 voor niet-leden

AANMELDEN

Aanmelden kan via www.envidaledenservice.nl ga naar 'ledenactiviteiten', en kies 'Rondleiding Fort St. Pieter' óf bel **043-3690610** óf mail naar ledenservice@envida.nl o.v.v. naam, adres, aantal personen en menukeuze. Verwerking van boekingen geschiedt op volgorde van binnenkomst én beschikbaarheid.

RESERVEDATUM 12 MEI



explore
maastricht

maastricht
under
ground

**LEDEN
ACTIE**



NAAR DE FILM

Bezoek de Envida Ledenservice filmochtend in Lumière en bewonder de film *Belfast*. Geniet na afloop in het restaurant van koffie of thee met een heerlijke wafel.

De tienjarige Buddy beleeft een onbezorgde jeugd in het Noord-Ierse Belfast van 1969. Het is gezellig met zijn liefhebbende ouders, oudere broer en grootouders, die bij het gezin in huis wonen. Buddy speelt veel op straat, is verliefd op een meisje en haalt kattenkwaad uit. Maar dan breken er rellen uit. Protestantse terroristen willen alle katholieken de wijk uitjagen. Buddy's vader is protestant, maar wil zich afzijdig houden. Kan dat echter wel en is het te midden van alle onrust niet verstandiger het geliefde Belfast te verlaten? Regisseur Kenneth Branagh haalde inspiratie uit zijn jeugd en maakte een film waarin drama, komedie en alledaagse taferelen elkaar afwisselen.

Waar Lumière Cinema

Wanneer Maandag 16 mei

Aanvang 10.30 uur

Inloop tussen 10.00 uur en 10.30 uur

Lengte film 100 minuten

Leden € 10,- incl. koffie/thee en wafel

Reserveren Bioscoopkaartjes kunt u reserveren bij Envida Ledenservice 043 369 06 10 of mail: ledenservice@envida.nl (vermeld hierbij uw gegevens en het aantal personen)

Parkeren Q-Park Frontenpark, Sphinx-terrein, Q-Park Bassin (tegen betaling) of parkeer bij P&R Maastricht Noord (gratis parkeren). Buslijn 10 rijdt vanaf hier ieder kwartier van en naar het centrum.

ACTIVITEITENAGENDA

April

Wo 20 april	10.00-12.30	Workshop Smartphone	Maastricht-West
Wo 20 april	9.00-17.00	Opfrisles Rijvaardigheid	Meerssen
Do 28 april	10.00-12.30	Workshop Smartphone	Gulpen

MEI

Wo 4 mei	13.30-17.00	Wandeling met IVN-gids	Start Vijlen-Camping Rozenhof
Vr 6 mei	9.00-17.00	Opfrisles Rijvaardigheid	Meerssen
Di 10 mei	10.45-13.00	Rondleiding Fort St. Pieter met warme lunch	Maastricht
Di 10 mei	12.00-14.15	Rondleiding Fort St. Pieter met warme lunch	Maastricht
Do 12 mei	13.30-17.00	Wandeling met IVN-gids	Start Berg en Terblijt-'t Vöske
Ma 16 mei	10.30-13.00	Naar de film 'Belfast'	Lumière Cinema Maastricht
Wo 18 mei	10.00-12.30	Workshop Tablet	Maastricht-Oost
Wo 18 mei	13.00-15.30	Workshop Smartphone	Maastricht-Oost
Di 24 mei	13.30-17.00	Wandeling met IVN-gids	Start Beek-Oude Pastorie

JUNI

Do 2 juni	10.00-11.30	Workshop Steunkousen	Valkenburg
Wo 8 juni	10.00-12.30	Workshop Smartphone	Valkenburg
Wo 8 juni	13.00-15.30	Workshop Tablet	Valkenburg
Do 9 juni	13.30-17.00	Wandeling met IVN-gids	Start Valkenburg-'t Koetshoes
Di 14 juni	13.30-17.00	Wandeling met IVN-gids	Start Maastricht-Chalet Berggrust

**LEDEN
ACTIE**



WANDELING MET IVN NATUUR- & LANDSCHAPSGIDS

Op vijf plaatsen in Zuid-Limburg (zie agenda) kunt u deelnemen aan een wandeling onder leiding van een IVN Natuur- en Landschapsgids. De wandelingen duren ± 2,5 uur en zijn ongeveer 4 tot 6 kilometer lang. Onderweg komt u meer te weten over het ontstaan van het huidige landschap, de cultuurhistorie van het gebied en de aanwezige flora en fauna. Daarna vindt een gezellige afsluiting plaats onder genot van een drankje met bitterbal.

Kosten

€ 7,50 voor leden

€ 15 voor niet-leden

Aanmelden

Envida Ledenservice 043 369 06 10

**LEDEN
ACTIE**



OPFRISLES RIJVAARDIGHEID

Herkent u dit?

- U heeft al jaren uw rijbewijs, maar heeft moeite met het drukker verkeer.
- U bent onzeker geworden, omdat het wegennet is veranderd.
- U heeft al een tijd niet gereden.
- U moet om medische redenen een rijtest afleggen bij het CBR.

Schrijf u dan nu in voor **een opfrisles rijvaardigheid** bij Verkeersschool Cordewener op 20 april of 6 mei 2022. Duur: 90 min., waarvan 60 min. in de auto. Vooraf kunt u aangeven wat uw aandachtspunten en wensen zijn. Evaluatie achteraf.

Kosten

€ 53,55 voor leden

€ 59,50 voor niet-leden

Aanmelden

Envida Ledenservice 043 369 06 10

IK WORD NU LID EN ONTVANG EEN CADEAUBON

VAN BAKKERIJ VONCKEN

T.W.V. € 12,50 Geldig t.m. 31 augustus 2022

**LEDEN
ACTIE**



Als lid van Envida Ledenservice 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 € 18,95 per kalenderjaar en geldt voor alle gezinsleden die op hetzelfde adres wonen.

Als welkomstcadeau ontvangt u een cadeaubon van Bakkerij Voncken t.w.v. € 12,50.

* Ondergetekende verleent tot wederopzegging machtiging aan Envida Ledenservice incassant ID NL45ZZZ402053870000 om van bankrekening jaarlijks het lidmaatschapsbedrag af te schrijven. Met prijswijzigingen wordt akkoord gegaan.

IK WORD NU 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
lidmaatschap

handtekening
machtiging*



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