

GEZOND THUIS

ENVIDA MAGAZINE

BEPPIE KRAFT
ZONDAGSKIND

KOESTER
DE MANTELZORGER

GEZOND THUIS MARKT
VAESHARTELT

**LEDEN
ACTIE**

SEPTEMBER 2022

GEZOND THUIS



**ZOEK JE EEN
LEUKE BAAN?
KIJK DAN OP
WERKENBIJENVIDA.NL**

BEPPIE KRAFT IN BALANS



4

Gezond Thuis is een uitgave van
Envida Ledenservice en Envida.

Redactie

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

Fotografie

Bram Becks Photography, Marcel van Hoorn,
Pascal Lemlijn, MCM Productions,
Johannes Timmermans

Teksten

Rowan Does, Jacqueline Lemmens,
Helmi van Nuij, Yara Purnot, Marcia Reijnders,
Mariëtte Stuijts, Annemarie Zeelen

Vormgeving

Crasborn Communicatie Vormgevers

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: 70.000

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



11

DE DIAGNOSE



20

WONEN MET ZORG NABIJ



10

MANTELZORGERS



22

AGENDA:
DONDERDAG 20 OKTOBER 2022
LANDGOED VAESHARTELT

GRATIS TOEGANG

**ENVIDA
GEZOND
THUIS
MARKT**



**PAGINA 25
PUZZEL MEE**

**PAGINA 26
ENVIDA
IN KAART**



12



een
gouden
wens

Vrienden van ENVIDA

18

**WACHT NIET,
LEEF GEZOND**



8

**GROEN(T)E
PASTA**

16



24

**DOR EN ZIJN
VROUW MARGOT**



19

**WERELD
ALZHEIMER
DAG**



**SAMEN
EROPUIT**

28



HANDIGHEIDJES

30



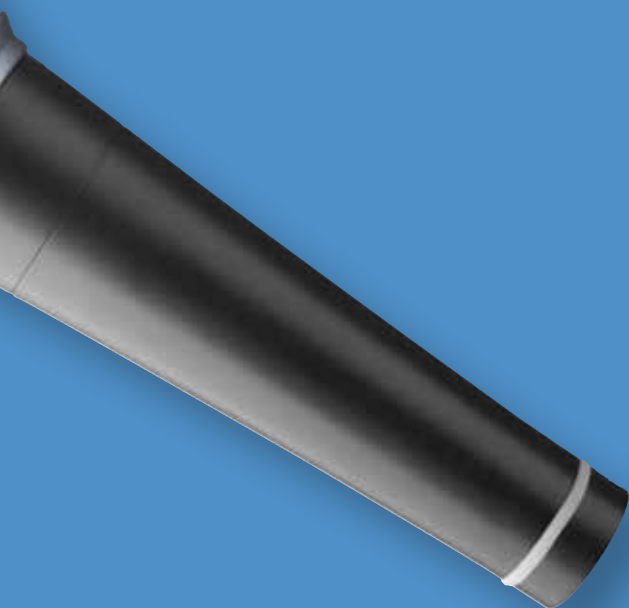


“

**EEN ENORME EER OM VOOR
DE KONING EN KONINGIN
TE MOGEN OPTREDEN**

Beppie Kraft

'Bezig blijven geeft energie'



ZONDAGSKIND BLIJFT IN BALANS

Wie kent haar niet? Beppie Kraft (76), de zingende nachtegaal die met haar in het Mestreechs gezongen liedjes nog altijd elke feestzaal op zijn kop zet. Op Koningsdag in Maastricht zong ze zelfs nog voor de koninklijke familie. Ondanks het verlies van haar grote liefde Pierre vindt ze zichzelf een zondagskind. 'Ik bekijk het leven altijd van de positieve kant. Dat maakt het verdriet een stuk draaglijker.'



MIJN KLEINKINDEREN HOUDEN ME SCHERP



Er doen geruchten de ronde dat je gestopt bent met optreden. Klopt dat?

'Nee, dat is niet waar. Ik wil helemáál niet stoppen, want optreden vind ik geweldig. Wel is het zo dat ik niet het hele jaar optreed. Eigenlijk alleen maar in het zogeheten "vijfde seizoen". Dat is de periode vanaf de elfde van de elfde tot en met carnaval. De laatste jaren merk ik wel dat het vijfde seizoen iets eerder begint. Dat komt omdat ik ook gevraagd word om op te treden tijdens Oktoberfeste die sterk in opkomst zijn.'

Wat doe je buiten het vijfde seizoen?

'Niks', zegt Beppie lachend, 'althans niet veel. Ik heb dan in ieder geval geen optredens. Van april tot eind oktober woon ik in Spanje waar wijlen mijn man Pierre en ik 23 jaar geleden een mooie woning hebben gekocht. Daar is het

heerlijk rustig. Ik vul er mijn dagen met wandelen, lezen en genieten van de zee en de rust. Heel af en toe vlieg ik terug naar Limburg voor een optreden bij speciale gelegenheden, zoals in april dit jaar het bezoek van de koninklijke familie aan Maastricht. Ik vond het een enorme eer om dat te mogen doen.'

Het is die combinatie van de drukte in Limburg en de rust in Spanje, die maakt dat ze zich zo goed voelt. Daarin vindt ze balans. 'Ik heb die periode in Spanje echt nodig om tot mezelf te komen en de accu weer helemaal op te laden, want eenmaal terug in Limburg wil ik er vol tegenaan gaan. Ik wil mijn publiek niet teleurstellen.'

Jij zal je toch ook wel eens minder lekker voelen of geen zin hebben in een optreden. Wat doe je dan?

'Ik heb altijd zin om op te treden, maar als ik me niet lekker voel, kan ik de knop omzetten. Ik vind dat dat hoort bij een

professional. Het publiek merkt dus helemaal niets. Bovendien krijg ik enorm veel energie als ik moet optreden. Eventuele kwaaltjes zijn dan meteen verdwenen.'

Je lijkt veel jonger dan 76 en bovendien onvermoeibaar. Wat is je geheim?

'Ha ha ha, dank je voor het compliment, maar ik moet je teleurstellen: ik heb geen geheim. Ik wijd het aan mijn sterke genen, maar vooral aan mijn positieve kijk op het leven. Ik volg geen speciaal dieet en ben niet bepaald sportief. Lang jong blijven of je jong voelen heeft volgens mij te maken met hoe je in het leven staat. Mentaal gezond zijn. Ik ben heel nieuwsgierig naar nieuwe dingen en volg de ontwikkelingen in de wereld om me heen op de voet. Het journaal op tv mis ik geen dag. Ik heb een brede interesse. Google is al jaren een van mijn beste vrienden. Als ik iets niet weet, zoek ik het op. Soms denk ik weleens: was

TIP HOUD EEN DAGBOEK BIJ

ik die meneer Google dertig jaar geleden maar tegengekomen.'

Daarnaast krijgt Beppie veel energie van haar vier kleinkinderen. 'Dankzij hen ben ik op de hoogte van wat er allemaal is en kan. Mijn interesse in wat de jeugd van nu bezighoudt en wat hen drijft, houdt mij scherp. Dat wil ik graag zo lang mogelijk zo houden.'

Over kleinkinderen gesproken, hoe belangrijk is familie voor je?

'Heel belangrijk. Familie is de basis van je leven. Weten dat je in voor- en tegenspoed familie achter je hebt staan. Die lief en leed met je deelt. Samen lachen is gemakkelijk, samen leed delen niet. Daarvoor moet er echt een goede band zijn. Die kun je overigens ook met vrienden hebben. Echte vrienden kun je vaak op één hand tellen. Dat geldt voor iedereen.'

Toen je man Pierre ziek werd, was je mantelzorger. Hoe kijk je daarop terug?

'Pierre was alles voor me, hij was de liefde van mijn leven. Toen we in februari 2017 te horen kregen dat hij ongeneeslijk ziek was, luidde de prognose dat hij nog maar drie tot vier maanden te leven had. Hij heeft er uiteindelijk dertien van gemaakt. In die dertien maanden ben ik voor hem gaan zorgen. Dat ging heel vanzelf. Het is heel mooi om dat voor iemand te kunnen doen van wie je heel veel houdt, maar het is ook zwaar. Toen Pierre overleed, was ik dood- en doodmoe.'

Vraag om hulp of ondersteuning

'Vooral in de laatste weken van zijn ziekbed was er geen sprake meer van kwaliteit van leven. Het doet ontzettend veel pijn om iemand zo te zien lijden. Pierre was een vechter, hij is tot het gaatje gegaan, maar heeft de oneerlijke strijd toch verloren. Hij wilde geen euthanasie. Achteraf gezien had hem een hoop ellende bespaard kunnen blijven, maar het heeft geen zin om daarover te blijven nadenken. Je kunt het toch niet meer veranderen.'

Wat ik in die periode vooral geleerd heb, is dat je op zoek moet gaan naar hulp en ondersteuning. Mensen die je advies kunnen geven. En geloof me, er zijn heel wat instanties die kunnen helpen (zoals *het Steunpunt Mantelzorg Limburg, red.*). Maak gebruik van de kennis en ervaring die daar aanwezig is.'

Beppie heeft nog een tip: houd een dagboek bij. 'In de periode waarin je intensief zorgt voor een naaste, verkeer je in een roes. Alles staat in het teken van de zorg voor die ander. Pas na het overlijden, kom je zelf aan de beurt. Dan is het goed om nog eens terug te lezen hoe alles is gegaan en wat het met je heeft gedaan.'

Je bent ook ambassadeur van het Alzheimer onderzoekfonds Limburg. Waar komt dat vandaan?

'In mijn naaste omgeving heb ik meermaals te maken gehad met mensen met dementie. Een vreselijke ziekte. Ik loop niet bepaald te koop met het feit dat ik een bekende Limburger ben, maar toen het Alzheimer onderzoekfonds Limburg mij vroeg om ambassadeur te worden, heb ik geen moment getwijfeld. Een bekende Limburger als ambassadeur inzetten, helpt namelijk om meer geld in te kunnen zamelen voor het onderzoek. In dat opzicht kan ik dus iets voor hen betekenen en daar ben ik heel blij om. De opbrengst gaat overigens exclusief naar het onderzoekfonds in Limburg.'

Zijn er misschien nog dingen waar je van droomt?

'Ik zou graag eens een theatertoeur willen doen, maar daar heb ik op dit moment geen tijd voor. Voorlopig richt ik mij op de nog openstaande optredens. Daarnaast droom ik nog heel vaak over Pierre. Wat zou ik hem nog graag bij me willen hebben.'

Eerder in het interview zei je dat je geen speciaal dieet volgt. Hoe zit het met alcoholgebruik?

'Ha ha ha, dat is ook zo iets. Ik drink bijna nooit alcohol. Wel krijg ik tijdens optre-

dens vaak een glaasje jonge jenever aangeboden. Dat drink ik op. Op dat moment smaakt het me. Bovendien smeert het de keel.

Mensen weten dat op een gegeven moment. Dus als ik ergens heb opgetreden, krijg ik van de organisatie als dank een fles jonge jenever aangeboden. Dat is heel lief bedoeld, maar thuis drink ik dat niet. Dat verklaart mijn aardige voorraad aan flessen jonge jenever.'

Zijn er mensen of zaken die jou inspireren?

'Absoluut, namelijk mensen die vol in het leven staan. Of mensen die veel tegenslag hebben gekend en toch vol goede moed blijven doorgaan. Zelf ben ik heel tevreden over mijn leven. Ik ben een zondagskind en ben daar dankbaar voor. Ik bekijk het leven altijd van de positieve kant. Dat maakt het verdriet een stuk draaglijker.'

Heb je adviezen voor onze lezers hoe zij gezond en gelukkig oud kunnen worden?

'Blijf vooral bezig. Heb interesse in de wereld om je heen en blijf in contact met andere mensen. Laat je adviseren, je staat er niet alleen voor. Doe aan hersengymnastiek. Ik hoop dat ik nog twintig jaar op de huidige manier kan blijven doorgaan. Dan zien we wel weer verder. Ik ben ook absoluut niet bang voor de dood, omdat ik een mooi en vol leven heb. Op mijn graf wil ik een plaquette met de tekst: "heij ligk Beppie en ze is gans content".'

Tot slot toch nog even terug naar je bestaan als artiest. Je zingt al 65 jaar. Dat is een immens lange periode.

'Klopt, maar zo voelt het niet. Niet alleen ouderen houden van mijn liedjes, ook jongeren. Ik denk dat ik inmiddels de derde generatie fans blij maak. Wat mij vooral verbaast, is dat jongeren mijn teksten woord voor woord meezingen. Ik beschouw dat als een godsgeschenk.'

WACHT NIET MET GEZOND LEVEN, BEGIN ER MEE!



**ONDERZOEKER KAY DECKERS:
GEZOND LEVEN KAN DE KANS
OP DEMENTIE VERKLEINEN**



Kun je met een gezonde leefstijl je hersenen gezond houden? Het is de beste optie die we nu hebben, zegt assistent-professor Kay Deckers.

Hoe dan? Drie belangrijke adviezen:

- 1. Eet gezond**
- 2. Blijf nieuwsgierig**
- 3. Beweeg regelmatig**

Kay Deckers (34) is onderzoeker en universitair docent bij het Alzheimer Centrum Limburg, onderdeel van de Universiteit Maastricht/MUMC+. Samen met collega's probeert hij steeds meer te weten te komen over hersengezondheid. Welke factoren spelen een rol bij ziektes zoals dementie, beroerte en depressie?

BELANGRIJK EN VITAAL ORGAAN

'Onze hersenen zijn een superbelangrijk en vitaal orgaan dat we niet kunnen vervangen. Vaak horen we dat we goed voor onze hart- en vaatgezondheid moeten zorgen, wat natuurlijk ontzettend belangrijk is. Alleen wil ik hersengezondheid daar nog aan toevoegen.'

Een deel van de ziektegevallen kan worden gelinkt aan leefstijl, zo blijkt uit een studie. 'Bepaalde leefstijlfactoren hebben invloed op de kans van het krijgen van dementie na het 65^e levensjaar. Doe je daar op middelbare leeftijd al iets aan, dan heb je minder kans op dementie als je ouder bent.'

ERFELIJKHEID

'Veel mensen denken dat dementie genetisch bepaald is. Dat is echter niet

juist. Ontstaat dementie al op jongere leeftijd (<65), dan weten we wel dat genetische factoren behoorlijk wat invloed hebben. Bij ouderen is het niet zo eenduidig en is deze ziekte meestal niet erfelijk. In de toekomst zal het aantal dementiegevallen flink groeien, want we worden allemaal steeds ouder en leeftijd is de belangrijkste risicofactor voor het krijgen van dementie. Ik vind dat we dit als maatschappij moeten omvatten. En niet mensen met dementie moeten buiten sluiten. Nee, het is juist onderdeel van onze samenleving.'

BEKENDE RISICOFACTOREN

De bekende risicofactoren die voor hart- en vaatgezondheid gelden, zijn ook relevant voor hersengezondheid. Denk

3. BEWEEG REGELMATIG

TIPS

- | | | |
|--------------------|------------------|-----------------------|
| ▶ Groente en fruit | ▶ Neem de trap | ▶ Doe iets nieuws |
| ▶ Volkoren | ▶ Wandelen | ▶ Taalles |
| ▶ Noten | ▶ Fietsen | ▶ Muziek |
| ▶ Olijfolie | ▶ Tuinieren | ▶ Dansen |
| ▶ Vette vis | ▶ Lap de ramen | ▶ Contact met anderen |
| ▶ Halfvolle zuivel | ▶ Hersentraining | ▶ Spelletjes |

bijvoorbeeld aan overgewicht, te weinig beweging of roken. 'Deze factoren staan allemaal in relatie tot onze hersenen. Dat is de boodschap die ik heel graag wil overbrengen. Ik wil mensen stimuleren om aan fitte en gezonde hersenen te werken.'

EENVOUDIGE TEST

Maar hoe weet je nu eigenlijk of je wel goed bezig bent? Om die vraag eenvoudig te kunnen beantwoorden, ontwikkelden Kay Deckers en zijn team de 'MijnBreincoach app'. Hiermee krijgt iemand in 2 minuten inzicht in hersengezondheid op basis van leefstijl (zie inzet). 'Momenteel onderzoeken we of deze app een goed instrument is voor huisartsen die mensen helpen met leefstijlverandering. Dan moet je niet denken aan het lopen van een marathon,

maar het nemen van de trap in plaats van de lift. Heel kleine, haalbare stapjes die ook leuk zijn. We gaan niet zeggen: gooi je hele dieet om. Maar denk een keer aan witte vis in plaats van rood vlees.'

ZELF HET MEDICIJN

'Vanuit Alzheimer Centrum Limburg vinden we het vooral belangrijk om op factoren te focussen waar we wél iets aan kunnen doen. Verandering van leefstijl dus. Met onze campagne 'we zijn zelf het medicijn' en de 'MijnBreincoach app' reiken we handvatten aan om met een hersengezonde leefstijl aan de slag te gaan. Het voelt ook een beetje als onze plicht om iets voor de maatschappij te betekenen. Op deze manier zetten we het thema hersengezondheid meer op de kaart.'

AAN DE SLAG

BENIEUWD NAAR JE EIGEN HERSENGEZONDHEID?

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Op deze website vind je allerlei tips en achtergrondinformatie.

MijnBreincoach.eu

Download deze app en ontdek hoe je aan je hersengezondheid werkt.

FINGER-NL onderzoek

De onderzoekers van FINGER-NL zijn nog op zoek naar deelnemers!

Ze zoeken mensen tussen de 60 en 79 jaar die aan een gezondere leefstijl willen werken. Aanmelden kan via fingernl-np@maastrichtuniversity.nl of 'www.hersenonderzoek.nl.'



**ALLES WAT GOED IS
VOOR JE HART,
IS OOK GOED VOOR
JE HERSENEN**

WONEN MET ZORG IN NABIJHEID IN RESIDENTIE GERLACHUS

'IK HEB MIJN LEVEN TERUG'

Als we op het balkon van het appartement van de 91-jarige mevrouw Nicolaes aanschuiven aan de tuintafel voor dit interview is ze net drie weken geleden verhuisd. 'Kijk eens wat een uitzicht. Ik heb het idee dat ik in Zuid-Frankrijk woon. Het is hier fantastisch.'

Mevrouw Nicolaes -maar we mogen ook Mia zeggen- woonde 52 jaar in een appartement in de Maastrichtse wijk Belfort. Een appartement op drie hoog, zonder lift. Het ontbreken van die voorziening begon te knellen. Ze kwam daardoor steeds minder buiten. Vanaf november 2021 ging het helemaal mis: het trappenlopen was te zwaar voor haar geworden. Mia zat letterlijk opgesloten in haar eigen woning, want ze kon nergens naartoe. De wijkverzorg van Envida hielp haar 's ochtends met douchen. Verder kon en deed ze nog alles zelf. Grote probleem was echter het niet meer kunnen trappenlopen. Haar wereld werd heel klein.

DE ZORG IS HEEL DICHTBIJ

Kim Janssen, procesbegeleider wonen, welzijn en zorg van Envida, kwam met het voorstel om een verhuizing naar Residentie Gerlachus in Maastricht te overwegen. Hier beschikt Envida over twintig appartementen waar 24-uurs zorg op basis van individueel wonen wordt geboden. Bedoeld voor mensen met een verpleeghuisindicatie, die hun zelfstandigheid hoog in het vaandel hebben staan. Kim: 'Er zijn dus geen vaste programma's of activiteiten zoals in een woonzorgcentrum. Iedereen leeft hier zijn eigen leven met als voordeel dat de zorg heel dichtbij is.'

Mevrouw Nicolaes hoefde niet lang na te denken. 'Dat ga ik doen!' Daarmee was zij een van de eerste cliënten die met een Wlz-indicatie (Wet langdurige zorg, red.) voor Gerlachus werden aangemeld.

PANORAMISCH UITZICHT

Mevrouw Nicolaes kon kiezen tussen een hoekappartement en tussenwoning. Het werd een hoekappartement op de derde verdieping. Met een panoramisch uitzicht over het Jekerdal. Zelf koken hoeft ze niet. In Gerlachus is een brasserie. Daar worden de maaltijden bereid. 'De warme maaltijd wordt aan huis bezorgd, tot voorbij de keukendeur zelfs. Dan pak ik een bord, bestek en neem plaats op mijn luie stoel, waar ik met het bord op schoot TV ga kijken. Net zoals ik dat altijd gedaan heb.'

HIER KAN IK OUD WORDEN

'Ik vind het geweldig hier: het appartement, het uitzicht, de bewoners en het verzorgend personeel. Zelfs de krantenbezorger is zo aardig om de krant naar boven te brengen. Wat een verwennerij! Mijn wereld is letterlijk weer groter geworden. Eergisteren ben ik zelfstandig naar de bakker gegaan en ik ben lid geworden van de wandelclub. Die is opgericht door een aantal bewoners. Ik ben zo blij dat ik mijn leven weer terug heb. Echt, hier kan ik oud worden.'



Voor meer informatie over de mogelijkheden in Residentie Gerlachus:
☎ 0900 22 33 440
E-mail: cliëntadviseur@envida.nl

Zorgen doen we SAMEN!



Roger Ruijters,
voorzitter
Raad van Bestuur
Envida

Ode aan de man! Dat was de titel van de hartenkreet die ik deze zomer schreef, om aandacht te vragen voor een fenomeen dat ik in mijn jongere jaren in de verpleging zelf ook heb ervaren: cliënten die weigeren om door een man verzorgd te worden. Van de zorgzame mannelijke Envida-collega's in de wijkzorg begrijp ik dat zij ook nu nog regelmatig met deze *functionele discriminatie* te maken krijgen. Hun verhalen zetten me aan het denken. Hoe zien deze en toekomstige cliënten de zorg van de toekomst? Welke illusies hebben ze nog?

Durf ik hen al te vertellen dat ze straks misschien wel een digitale verpleegkundige aan 'bed' hebben staan? Dat er voor bepaalde zorgvragen misschien helemaal geen zorgverlener meer komt? Welke reacties krijgen we dan? Iedereen in Nederland weet dat de zorg sterk verandert, maar begrijpen we allemaal de impact?

Gelukkig ken ik de markt goed en het zal u verbazen hoeveel innovatieve producten er zijn en worden ontwikkeld om te voorkomen dat we direct afhankelijk worden van zorg. Denk bijvoorbeeld aan alle slimme

lampen, gordijnsluiters, robotstofzuigers, boodschappendiensten, medicijndispensers, 'wassen-zonder-water' en maaltijdservices. Volgens mij kunnen we de komende jaren niet anders, maar willen we ook niet anders.

We hechten steeds meer aan onze zelfredzaamheid en zelfstandigheid, maar alles heeft zijn grens. Is die grens van zelfredzaamheid en draagkracht bereikt, dan staan bij Envida 4.000 mensen met een zorghart voor u klaar: vrouw/man/genderneutraal, jong en oud, met of zonder ervaring, met of zonder kleurtje, tattoo of piercing. Al deze mensen willen niets liever dan voor ú van betekenis zijn.

Wist u dat Envida intussen 400 cliënten met een verpleeghuisindicatie *buiten* het verpleeghuis helpt en dat dit aantal alleen maar groeit? 'Het kleinste verpleeghuis bevindt zich achter je eigen voordeur', is mijn overtuiging. Want ook wanneer je kwetsbaar bent, heb je nog recht op een eigen leven, niet in een instituut, maar op een plek die als 'thuis' voelt. Over enkele jaren lijken onze verpleeghuizen niet meer op een verpleeghuis en voelen ze niet als een verpleeghuis. De eerste voorbeelden daarvan worden langzaam maar zeker werkelijkheid. Over vooruitgang gesproken!

Envida Gezond
Thuis Markt
Donderdag
20 oktober 2022

Buitenplaats Vaeshartelt ligt in het hart van Buitengoed Geul & Maas. Een authentiek cultuurlandschap dat tientallen landgoederen en kastelen met elkaar verbindt. Oud en nieuw komen hier op een unieke manier samen. Ontdek deze bijzondere plek op 20 oktober, tijdens de Gezond Thuis Markt van Envida.

Wanneer je via de toegangspoort door de eeuwenoude bomenlaan rijdt, zie je in de verte het kasteel verschijnen. Deze plek ademt geschiedenis en dat merk je al bij aankomst. De majestueuze bomen, prachtige waterpartijen, mysterieuze doorkijkjes en exotische tuinen maken deel uit van een bijzonder verhaal.

EIGENTIJDSE ONTMOETINGSPLEK

Door de eeuwen heen kende Vaeshartelt vele gedaanten: boerenhoeve, landhuis, jachtslot, jeugherberg en kasteel. Tegenwoordig is Buitenplaats Vaeshartelt, naast trendy hotel en restaurant, een eigentijdse ontmoetingsplek voor jong en oud. Zo vind je er een geheime tuin, bijenpaviljoen, ijskelder, binnenhof en nog veel meer! Hier kom je voor de rust en ruimte, terwijl je geniet van de sfeervolle omgeving, pure natuur en lokale gastronomie.

TURBULENTE GESCHIEDENIS

De historie van Vaeshartelt gaat mogelijk terug tot de 10e eeuw. In 1381 werd de naam 'Vaeshartelt' voor het eerst genoemd. Deze stamt af van Servaes van Mulcken, die destijds eigenaar van het landgoed 'Hartelt' werd. Van 1415 tot 1668 was het landgoed in bezit van de familie Cortenbach; daarna wisselden diverse eigenaren elkaar snel af. In 1804 werd Vaeshartelt gekocht door graaf de Grimaudet de Rochebouet. Hij bouwde een nieuw deel aan de vleugel van het kasteel, waarvan veel elementen doen denken aan het rijk van Napoleon. Ook maakte de graaf een begin met het aanleggen van een tuin rondom het kasteel. De grootste verbouwing staat echter op naam van: Petrus Regout.

ENVIDA GEZOND THUIS MARKT LANDGOED VAESHARTELT

Wist je dat Regout op de ramen van de serre gordijntjes liet naschilderen? Het vele glas maakte deze ruimte erg koud, dus plaatste hij binnenmuren. Hij besloot het aanzicht te verfraaien met nep-gordijnen. Kijk maar eens goed rond!

GROOTINDUSTRIEEL PETRUS REGOUT

In 1841 komt Koning Willem II speciaal naar Maastricht om Petrus Regout, grondlegger van de kristal-, glas- en aardewerkfabriek "de Sphinx", te ontmoeten. Ze raken zo vertrouwd met elkaar, dat Willem II aan Regout opdracht geeft om kasteel Vaeshartelt te kopen, namens hem. In zes jaar tijd bezoekt de koning het kasteel slechts tweemaal veertien dagen. Toch heeft hij zijn sporen achtergelaten. Zo vind je een gedenksteen aan de zijingang van het kasteel met een kroontje, de inscriptie W II en het jaartal 1841. En bij de hoofdingang staat een monument dat Regout ter ere van zijn goede vriend koning Willem II liet maken.

MAISON DE PLAISANCE

Na het overlijden van Willem II, kocht Regout het kasteel in 1851 als buitenverblijf en later als vaste residentie. Hij creëerde een waar 'maison de plaisance' met een torentje, luxe serres en overdadig gedecoreerde salons, zoals de bekende fumoir, maar ook stallen, een Chinese pagode en katholieke kapel. Kortom, niets was te gek.

ENGELS LANDSCHAPSPARK

Net als welvarende Engelse families, liet Regout prachtige uitgestrekte landschapstuinen rond zijn eigendom aanleggen. Zo bouwde hij een 'secret garden', alleen bestemd voor de familie. Het landgoed wilde hij omtoveren tot een arcadisch wandelpark. Daarvoor creëerde hij een Engelse landschapstuin met behulp van de Belgische tuinarchitect Jean Gindra. Het resultaat: een gebied van 7 hectare groen met gazons, bloemperken, exotische bomen, vijvers, door stoommachines aangedreven fontein, prieltjes en andere attracties.

Wanneer je nu uitkijkt over de glooiende grasvlaktes in de achtertuin van Vaeshartelt, dan zie je de hoge bomen van 150 jaar oud er imposant bovenuit steken. Regout nam ze van over de hele wereld mee. Het kasteel was destijds omringd door een enorm bosrijk gebied. Alleen het Sterrenbos is daar tot de dag van vandaag nog van over.

GRANDEUR

Na de verbouwing stond het kasteel bekend als "Groot Vaeshartelt". Ook kocht Regout Klein Vaeshartelt, dat hij op precies dezelfde manier optuigde. De grandeur van dit alles laat zien dat Petrus Regout heel graag een adellijk goed wilde hebben. Dat is niet gebeurd, want hij is hier in 1878 gestorven. Zijn zoon krijgt het gebied en start een landbouwbedrijf in fruitteelt. De fraaie fruitbomen op het domein zijn aan hem te danken. Het kasteel blijft meer dan een eeuw in handen van de Regouts.

EEN LANDGOED MET EEN VERHAAL

Oud en nieuw komen hier op een unieke manier samen. Buitenplaats Vaeshartelt heeft, met al haar historie, een nuttige functie gekregen en zich ontplooid tot de schitterende ontmoetingsplek die het nu is.

PROGRAMMA: ZIE OMMEZIJDE



ENVIDA GEZOND THUIS MARKT

Datum Donderdag 20 oktober 2022

Tijdstip 11.00–16.00 uur

Adres Weert 9, Maastricht

Gratis voor leden en niet-leden

Gratis parkeren

WELKOM

OP DE ENVIDA LEDENSERVICE GEZOND THUIS MARKT OP 20 OKTOBER

Op 20 oktober heet Envida Ledenservice iedereen van harte welkom op de Gezond Thuis Markt. Struin langs stands en laat je informeren over (langer) Gezond Thuis wonen. Ervaar een historische rondleiding, ontspan tijdens een yogales, doe een gezondheidscheck, volg een workshop beter slapen en geniet van proeverijen.

Elke bezoeker ontvangt een **leuke attentie**.

Extra leuk: als lid krijg je op deze dag **10% korting** op een lunch bij Buitenplaats Vaeshartelt.



RONDLEIDINGEN CURSUSSEN WORKSHOPS

GRATIS DEELNAME

Deelname is gratis, wel vooraf aanmelden via:
www.envidaledenservice.nl/gezondthuismarkt

043 369 06 10

► Rondleiding Vaeshartelt

Bezoek met een ervaren gids Vaeshartelt en de omliggende tuinen. ⌚ Duur 45 min.

► Mini Cursus Beter slapen

Deze workshop helpt bij het sneller inslapen en beter doorslapen. ⌚ Duur 20 min.

► Mini Cursus Geheugen

Voor iedereen die wel eens te maken heeft met normale ouderdomsvergeetachtigheid. ⌚ Duur 20 min.

► Workshop Yoga

Yoga zorgt voor een goede balans tussen lichaam en geest en helpt te ontspannen. ⌚ Duur 20 min.

KIJK VOOR HET COMPLETE PROGRAMMA OP
www.envidaledenservice.nl/gezondthuismarkt

LID WORDEN

Iedereen is van harte welkom op onze Gezond Thuis Markt, de entree en activiteiten zijn gratis. Ook lid worden? **Zie achterkant van dit Magazine** voor een gratis lidmaatschap tot het eind van 2022 met welkomstcadeau.

HAPPY TREES

EN VOGELHUISJES

Kleurige Happy Trees en vrolijke vogelhuisjes bij de oprijlaan heten de bezoekers van Vaeshartelt van harte welkom. Ze zijn gemaakt door bewoners van woonzorgcentra en cliënten van de dagbesteding van Envida.

De kleurrijke dekens symboliseren de boodschap dat we allemaal een steentje bijdragen in de samenleving. De vogelhuisjes markeren een wandelroute van 4,5 km lang van Vaeshartelt naar Villa Kanjel, Grande Suisse en weer terug.

Het project is een initiatief van Naar Buitengoed, een coöperatie van ondernemende organisaties in Buitengoed Geul en Maas die samen de cultuur, natuur, sociale samenhang en economie tot bloei willen brengen.



LUNCHEN MET KORTING

10% KORTING

Tijdens de Envida Gezond Thuis Markt kunt genieten van een heerlijke lunch. Leden krijgen 10% korting op de lunch.

Vooraf reserveren gewenst:

Vaeshartelt
043 369 02 00
o.v.v. Envida
Ledenservice
Vol=Vol



PASTA MET BROCCOLI EN GEROOSTERDE NOTEN



Diëtiste
Karin Wings:

'Eiwitten zijn
de bouwsteentjes
van het lichaam'

PASTA MET BROCCOLI EN GEROOSTERDE NOTEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- ± 600 gram broccoli (2 stronken)
- 400 gram champignons
- 2 tenen knoflook
- 300 gram volkorenpasta
- 30 gram ongezoeten cashewnoten
- 30 gram ongezoeten hazelnoten
- 20 gram pijnboompitten
- 3 eetlepels olijfolie
- 80 gram Parmezaanse kaas flakes
- Verse basilicum
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Neem een ruime bakplaat en doe de roosjes broccoli hierop. Besprenkel met wat olijfolie (of knoflookolie) en peper en rooster ca. 20 minuten in de oven.
3. Rooster de cashewnoten, hazelnoten en pijnboompitten in een droge koekenpan. Laat de noten afkoelen voor gebruik.
4. Hak de knoflook fijn en snij de champignons fijn.
5. Doe ca. 1 eetlepel olijfolie in de pan en bak eerst de knoflook aan en voeg vervolgens de champignons toe.
6. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Giet de pasta af en meng deze met de geroosterde broccoli, knoflook en champignons. Verdeel over vier borden en strooi de geroosterde noten en Parmezaanse kaas erover. Decoreer met de verse basilicum om de pasta verder op smaak te maken.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Energie: 598 kcal, 53 g koolhydraten,
26 g vet (waarvan 6 g verzadigd vet),
31 g eiwit, 11 g vezels en 221 mg natrium.



GROEN(T)E PASTA, ZO MAKKELIJK KAN HET ZIJN

Nog lekker even nazomeren, liefst buiten op het terras? Dat kan met de smakelijke groentepasta van Envida-diëtiste Karin Wings. Een gerecht boordevol eiwitten, gezonde vetten en vezels, dat je ook nog in een mum van tijd op tafel zet.

De pasta met geroosterde broccoli, champignons, noten en Parmezaanse kaas is een aanrader voor de nazomer, vindt diëtiste Karin Wings. Afhankelijk van het weer, kun je het gerecht warm, lauw of koud serveren.

'Het leuke ervan vind ik dat het anders dan anders is', lacht ze. Het vegetarische recept van Karin zit boordevol vezels, gezonde vetten en eiwitten. 'Eiwitten zijn de bouwsteentjes van het lichaam, die hebben we nodig bij spieropbouw en spierbehoud. Met name bij oudere mensen is dat extra belangrijk.'

Als diëtiste in de wijkzorg geeft Karin voedingsadviezen in verschillende

situaties. In het wijkgebouw in Vaals en in twee huisartsenpraktijken ondersteunt ze onder meer mensen met diabetes, COPD, hart- en vaatziekten, gewichtsverlies, ondervoeding of kanker. 'Juist in deze situaties is gezonde voeding heel belangrijk.'

De gezonde groentepasta van Karin is voor iedereen een aanrader. Je kunt er bovendien goed mee variëren wanneer je niet alle ingrediënten in huis hebt. 'Vervang de champignons eens door paprika, of gebruik geitenkaas in plaats van Parmezaan. Wel de broccoli erin laten', adviseert Karin, 'want dat is echt de smaakmaker van dit gerecht.'

EINDELIJK OP DE RUG VAN EEN PAARD



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. De Stichting Vrienden van Envida vervulde afgelopen jaar al een aantal wensen. Gouden Wensen!



Fernand Houbiers (75) uit Eijsden heeft een droom. Hij is gefascineerd door paarden maar maakte nog nooit een ritje op de rug van zo'n edel dier. De gedachte daaraan laat hem maar niet los. Elke keer wanneer hij paarden ziet, verzucht hij: 'Ik hoop ooit eens op zo'n prachtig dier te mogen rijden.' Samen met zijn echtgenote wordt de Eijdsenaar verrast met een bezoek aan een manege. Na een rondleiding door de stallen is het zover en helpen deskundige begeleiders Fernand Houbiers te paard. Een langgekoesterde wens gaat in vervulling. Niet voor niets luidt het spreekwoord: het geluk op aard ligt op de rug van een paard.

OP BEZOEK BIJ KLEINZOON

Ook werd er een Gouden Wens vervuld voor een 93-jarige Gulpense. Het lijkt zo gewoon om bij iemand op bezoek te gaan maar dat wordt anders wanneer je geen trappen kunt lopen en een woning geen lift heeft. Toch wil mevrouw heel graag zien hoe haar kleinzoon woont. Met de

hulp van een aantal zorgprofessionals lukt het om de etage te bereiken en kan een trotse kleinzoon aan oma zijn thuis laten zien.

Dan was er nog Dagboek van een Herdershond, de musical over het mijnverleden die de ziel van de zuiderling zo indringend vastlegde. De stichting Vrienden van Envida verraste 250 gasten met een onvergetelijke middag in het MECC.

VRIENDEN VAN ENVIDA

De Stichting Vrienden van Envida (VvE) bestaat nu bijna een jaar. 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.

WIE GEEFT U OP VOOR EEN GOUDEN WENS?

Hoe mooi is het om iemand te verrassen en een langgekoesterde droom 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 het aanvraag 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 daarvoor contact op met:

Stichting Vrienden van Envida
Postbus 241, 6200 AE Maastricht
E-mail: goudenwens@envida.nl
043 369 06 10



21 SEPTEMBER

WERELD ALZHEIMER DAG

EEN GOED LEVEN

Zelf nog een verjaardagscadeautje kopen voor je kleinkind. Genieten van je favoriete muziek. Op pad gaan met vrienden, die een oogje in het zeil houden. De meeste mensen met dementie in ons land wonen gewoon thuis. Met de hulp van hun naasten, burens en professionals kán dat vaak ook. Samen zorgen we ervoor dat mensen met dementie meedoen in de samenleving.





EEN BETEKENISVOL LEVEN, OOK NA DE DIAGNOSE

Genieten van je lievelingswijn met een kaasplank. Op vrijdag gewoon naar je vaste kaartclubje. Een vriend die je wekelijks met zijn oldtimer naar de dagopvang brengt. Ook na de diagnose dementie kan het leven de moeite waard zijn.

Met de vergrijzing die op ons afkomt, kunnen we er als samenleving maar beter op zijn voorbereid. Het aantal mensen met dementie neemt toe. 'We moeten de zorg voor mensen met dementie anders gaan organiseren. Dat is nodig en biedt tegelijkertijd veel kansen', vertelt Bas de Langen.

Als programmamanager dementie is Bas binnen Envida een van de kartrekkers die zich inzet voor een nog beter leven voor mensen met dementie. 'Blijf jezelf, dat is belangrijk. Houd zo lang mogelijk aansluiting bij wie je altijd al was, dat geeft je leven betekenis en maakt gelukkig. Wij gaan je helpen om stand te houden, om te blijven wie je bent en te doen wat je altijd al deed. Ook is er hulp en ondersteuning voor familie en mantelzorgers, want die spelen een belangrijke rol.'

EIGEN KEUZES MAKEN

Eigen keuzes kunnen maken, hoe klein ook, dat is belangrijk, ook voor mensen met dementie. Voor de omgeving is dat soms even wennen. Zij willen degene met geheugenproblemen en veranderend gedrag beschermen. Met de beste bedoelingen. 'Maar draai het eens om. Hoe zou ik het vinden als iemand me zaken gaat verbieden? Als ze me een zoutarm dieet opleggen terwijl ik al minder proef? Wanneer ze me in een speciaal busje naar de dagbesteding laten gaan terwijl ik daar niet aan moet denken? Daar zou een mens toch dwars van worden?' En dan een beetje relaterend: 'De waarheid ligt natuurlijk in het midden, het gaat om de balans.'

THUIS WONEN

Het merendeel van de mensen met dementie woont thuis en hun aantal groeit.

'Daarom richten we dat stukje tussen thuis en het verpleeghuis goed in. Gelukkig is er al veel, denk aan speciale wijkteams, dagopvang, casemanagers dementie, individuele begeleiding thuis, verpleegzorg thuis, tijdelijke of deeltijd opname in een woonzorgcentrum. Door een betere samenwerking en meer nieuwe oplossingen te bedenken, kunnen we mensen nog beter helpen', stelt Bas.

TECHNISCHE INNOVATIE

Op het gebied van techniek hebben we het tij mee. 'De technische innovatie helpt ons. Denk aan een slaapkamerlamp met ingebouwde sensor, die waarschuwt wanneer je 's nachts gaat dwalen. Of een slimme horloge met een tracker, waardoor de familie kan zien waar je bent. We gaan anders bouwen, meer rekening houden met mensen in alle fases van het leven.' Wanneer het moment aanbreekt dat het beter is om te verhuizen naar een woonzorgcentrum, leid je ook daar zoveel mogelijk het leven dat bij je past. 'We gaan op zoek naar een woonomgeving waar jij je



OP VRIJDAG GEWOON NAAR JE VASTE KAARTCLUBJE



Bas de Langen
programmamanager
dementie Envida

prettig voelt. Het aanbod wordt steeds diverser. De een gedijt midden in de stad, de ander in een kleinschalige en groene omgeving.'

In de woonzorgcentra van Envida is Zorg Communicatie Techniek (ZCT) niet meer weg te denken. 'De innovatie geeft onze bewoners bewegingsvrijheid. Zo zijn er bewoners die met een gps-zendertje gewoon een wandelingetje maken of naar het winkelcentrum gaan.'

EIGEN KOERS VAREN

En ook in het woonzorgcentrum vaar je je eigen koers. 'De inzichten in onze zorgcentra zijn ook in beweging. Zo zeggen we tegenwoordig in principe op elke vraag van bewoners ja. Als iets echt niet kan omdat het gevaarlijk is of veel overlast veroorzaakt, bedenken we wat er wel kán. Dat leidt tot een rijker leven, voor iedereen.'

CIJFERS

- ▶ In Nederland hebben bijna **300.000** mensen dementie. Dat aantal stijgt tot meer dan een half miljoen in 2040.
- ▶ **79%** van de mensen met dementie woont thuis en wordt verzorgd door naaste familie en/of omgeving (de mantelzorgers).
- ▶ Leeftijd is de belangrijkste risicofactor voor dementie.
 - Ruim **8%** boven 65 jaar heeft dementie.
 - Ruim **25%** boven 80 jaar heeft dementie.
 - Ruim **40%** boven 90 jaar heeft dementie.
- ▶ De kans dat iemand dementie krijgt is **1 op 5**. Bij vrouwen is dit **1 op 3**, doordat hun levensverwachting hoger is. Bij mannen 1 op 7.

Bron: Alzheimer Nederland

FILM



**LEDEN
ACTIE**

Leden
€ 10,-

NAPRATEN NA STILL ALICE

Een prachtige indrukwekkende film met – voor wie wil – na afloop de mogelijkheid om na te praten en meer te weten te komen over de mogelijkheden voor mensen met dementie. Dat kan tijdens een speciale themaochtend op dinsdag 11 oktober in Lumière in Maastricht, waar de film Still Alice wordt vertoond.

Envida Ledenservice organiseert deze bijeenkomst samen met Hulp bij Dementie en Steunpunt Mantelzorg Zuid. Na afloop is er gelegenheid om – bij een kopje koffie – na te praten met andere bezoekers, casemanagers dementie en mantelzorgconsulenten.

STILL ALICE

Het leven van een gelukkig getrouwde hoogleraar linguïstiek aan Columbia University wordt op zijn kop gezet als de ziekte van Alzheimer bij haar wordt vastgesteld. Alice Howland krijgt een

enorme schok te verduren door de diagnose en ze beseft dat haar zorgvuldig opgebouwde leven drastisch zal veranderen. Langzaam maar zeker begint ze de regie over haar eigen wereld te verliezen, terwijl de onderlinge banden binnen haar gezin steeds meer onder druk komen te staan. Een indrukwekkende film over een onafhankelijke, sterke vrouw die worstelt om verbonden te blijven met de persoon die ze ooit was. Hoofdrolspeelster Julianne Moore werd onderscheiden met de Golden Globe voor beste actrice.

Lumière Maastricht

Dinsdagochtend 11 oktober 2022

Inloop 10.15 uur, film 10.30 uur

Kosten € 10,- voor leden /
€ 12,50 voor niet leden

Uitgebreide informatie en aanmelden
www.envidaledenservice.nl/stillalice
043 369 06 10

A photograph of three women in a meeting. One woman is in the foreground, slightly out of focus, looking towards the right. Another woman is in the middle ground, looking towards the camera. A third woman is in the background, looking towards the right. They are sitting at a table with papers and a laptop. The background is blurred with warm, orange and red lighting.

KOESTER DE MANTELZORGERS, ZE ZIJN ONMISBAAR

Laten we beginnen een duizelingwekkend cijfer: in 2019 telde Nederland vijf miljoen mantelzorgers oftewel 1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar of ouder. Ongekend veel. Hoe kan het dan dat hierover zo weinig gesproken wordt? Omdat veel mantelzorgers zichzelf niet het etiket 'mantelzorger' opplakken. Zorgen voor iemand die je lief hebt, dat doe je toch gewoon? Juist in dat woordje 'gewoon' zit de crux.

Mantelzorgen is allesbehalve gewoon. Dát is de stellige overtuiging van Judith Mertens, die sinds dit jaar aan het hoofd staat van Steunpunt Mantelzorg Zuid in Maastricht. In 2021 werd het 25-jarig bestaan gevierd en sinds 1 januari 2022 is de organisatie een zelfstandig onderdeel van Envida. De voormalig directeur wijkzorg van Envida spreekt uit ervaring als ze zegt dat mantelzorgers een cruciale rol vervullen in de zorg. 'Vooral in de zorg die plaatsvindt in de thuissituatie. Ze zijn onmisbaar.'

INFORMELE ZORG

Mantelzorg is hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit de directe sociale omgeving. Dat kan een partner zijn, een kind, een ouder, maar ook een familielid of buurvrouw of -man. De zorg door een mantelzorger geldt als informele zorg, de zorg door een professional (verzorgende,

verpleegkundige, huisarts, social worker) als formele zorg. 'Het belangrijkste thema voor de komende jaren is samenwerking op basis van gelijkwaardigheid tussen de formele en informele zorg', vertelt Judith Mertens. 'Een goed samenspel tussen professional en mantelzorger, want we kunnen niet zonder elkaar.'

VRIJWILLIGERS

Juist omdat de rol van mantelzorgers zo belangrijk is, is het zaak om ervoor te zorgen dat zij niet overbelast raken en geholpen kunnen worden waar nodig. Judith: 'Steunpunt Mantelzorg Zuid informeert, adviseert en begeleidt mantelzorgers. Ook zetten wij bekwame en betrokken vrijwilligers in om de mantelzorger tijdelijk te ontlasten of om iemand te ondersteunen die een tekort aan mantelzorg ondervindt.' Daarbij is het een hele opgave om voldoende vrijwilligers te vinden. 'Het gaat naast aantallen

ook en vooral om de juiste match. Tussen de mantelzorger en de mantelzorgvrijwilliger moet er een goede klik zijn.' Het Steunpunt ontvangt geld van de gemeente. Vanuit de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning, red.) is de gemeente verantwoordelijk voor een goede ondersteuning van mantelzorgers. Het Steunpunt Mantelzorg Zuid is verbonden aan de gemeenten Maastricht, Meerssen, Valkenburg aan de Geul en Stein.

IEDEREEN KRIJGT ERMEE TE MAKEN

'Mantelzorg komt op je pad, het overkomt je', zeggen mantelzorgconsulenten Tanja Goessen en Lilian Frusch 'Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken: je bent mantelzorger, je wordt mantelzorger of je hebt in de toekomst hulp van een mantelzorger nodig. Sommige mantelzorgers zorgen een paar uurtjes per week voor iemand, anderen tot wel 24 uur per etmaal en/of alles wat daartussen in zit.'



POSITIE MANTELZORGER VERSTERKEN

Tanja en Lilian geven voorlichting, ondersteuning en advies aan mantelzorgers. Tevens regelen ze bepaalde voorzieningen zoals respijtzorg. 'Daarvan is sprake als iemand de zorg even overneemt van de mantelzorger. Bijvoorbeeld als die op vakantie gaat, of als de belasting te zwaar is. Soms is structurele vervangende zorg noodzakelijk; de mantelzorger heeft dan bijvoorbeeld één of twee dagen per week geen zorgtaken omdat degene voor wie hij/zij zorgt bijvoorbeeld naar een dagopvang gaat. Daarnaast zetten zij ons in om de positie van mantelzorgers te versterken.'

GEEN INDICATIE NODIG

Het Steunpunt heeft ook een zogeheten mantelzorgmakelaar in dienst. 'Dat is onze collega Sonja Stevens. Zij weet ontzettend veel van alle regelgeving waar een mantelzorger mee te maken krijgt.' Tanja: 'soms weten ook wij niet precies hoe het zit, maar dan kunnen we altijd terugvallen op Sonja.' Over hun eigen rol als mantelzorgconsulent zegt Lilian: 'In de wijk of het dorp zijn wij als mantelzorgconsulenten de verbindende factor tussen de zorgvrager en mantelzorger. We zijn gemakkelijk benaderbaar. Er is geen indicatie van de huisarts nodig. Mensen kunnen ons gewoon bellen of aanspreken. De dienstverlening van het steunpunt mantelzorg is gratis.'

DE MANTELZORGER STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

Judith vindt het belangrijk dat de mantelzorger weet dat hij er niet alleen voor staat. 'Er is voor ons nog wat werk aan de winkel om meer bekendheid te krijgen over wat we doen en voor wie we dat doen. Vooral bij de mantelzorgers zelf.'

Professionals weten ons inmiddels goed te vinden. Ook zien we dat zorgverleners de samenwerking met ons opzoeken. Dat is een gunstige ontwikkeling.'

WERK EN MANTELZORGEN

Ook heeft het Steunpunt Mantelzorg Zuid extra aandacht voor de combinatie werken en mantelzorgen. Judith: 'Een betaalde baan, het zorgen voor een naaste én tijd voor jezelf vinden vraagt elke dag opnieuw een flinke dosis energie en organisatietalent. Niet iedereen kan dat (blijven) opbrengen. Heel wat werkende mantelzorgers voelen zich zwaar belast of zelfs overbelast. Dat kan tot uitval leiden, thuis en op het werk. Vanuit het Steunpunt Mantelzorg helpen wij werkgevers om de werkende mantelzorger te ontlasten. Samen stippelen we een plan van aanpak uit. Het begint overigens bij bewustwording. Lang niet alle werkgevers zullen weten dat een deel van hun werknemers ook mantelzorger is en dat het steunpunt kan helpen om uitval te voorkomen. We streven ernaar dat het op de agenda komt te staan, dat er aandacht voor is.'

ALZHEIMERCAFÉ

Zoals eerder gezegd vormen de mantelzorgconsulenten de verbindende factor in de wijk. Lilian: 'Met laagdrempelige activiteiten laten we zien wat we kunnen betekenen. Een voorbeeld hiervan is het Alzheimercafé. Hier organiseren wij samen met onze netwerkpartners themabijeenkomsten, zoals omgaan met dementie. Verder verzorgen wij regelmatig trainingen. Allemaal initiatieven om de mantelzorger zo maximaal mogelijk te ondersteunen. Ook het contact met lotgenoten is heel belangrijk. Mantelzorgers kunnen ervaringen uitwisselen en van elkaar leren.'



MANTELZORGERS VERVULLEN EEN CRUCIALE ROL IN DE ZORG

- ▶ 1 op de 3 Nederlanders vanaf 16 jaar gaf in 2019 mantelzorg, dit zijn circa 5 miljoen mantelzorgers.
- ▶ Er zijn ook mantelzorgers jonger dan 16. Jonger dan 12 zelfs.
- ▶ 830.000 mantelzorgers geven langdurig (meer dan 3 maanden en intensief (meer dan 8 uur per week) hulp
- ▶ 9,1% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast (460.000 mantelzorgers)
- ▶ Ongeveer 5 op de 6 mantelzorgers geniet van de leuke momenten van het zorgen
- ▶ 1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg

CONTACT

Steunpunt Mantelzorg Zuid

043 321 50 46

E-mail: info@mantelzorgzuid.nl

www.mantelzorgzuid.nl



**DOR IS MANTELZORGER
VOOR ZIJN VROUW MARGOT**

EEN ZO NORMAAL MOGELIJK LEVEN LEIDEN

Eerlijk is eerlijk: hij had zich zijn vervroegd pensioen anders voorgesteld, maar nuchter als hij is maakt hij er het beste van. 'Er zijn mensen die veel ergere dingen meemaken.' Dor Rosier (65) is sinds 2019 mantelzorger voor zijn vrouw Margot (65), bij wie onlangs de diagnose mengvorm vasculaire dementie en ziekte van Alzheimer is vastgesteld. Door goed voor zichzelf te zorgen en frequent contact met lotgenoten, is het mantelzorgen te doen.

Dor en Margot zijn bijna 39 jaar gelukkig getrouwd. De diagnose vasculaire dementie/ziekte van Alzheimer was de zoveelste tegenslag op het gebied van gezondheid voor Margot. 'Zij heeft een rijk medisch verleden', zegt Dor. 'Fybromyalgie en talloze ingrepen aan botten en gewrichten. Daarnaast heeft ze in 2017 borstkanker gehad en vorig jaar augustus een lichte CVA (beroerte).'

JONGSTE ZOON MAAKTE ZICH ZORGEN

Hun jongste zoon vertelde in 2019 dat hij zich zorgen maakte over zijn moeder. 'Hij merkte op dat Margot steeds moeilijker uit haar woorden kwam en dingen vergat. Hij

had gelijk. Na een bezoek aan de huisarts is het balletje gaan rollen en kwamen we in het medische circuit terecht.' In eerste instantie dachten de specialisten dat het spraakprobleem het gevolg was van de CVA en chemobehandelingen. Maar omdat de situatie niet verbeterde, volgden er nieuwe onderzoeken. 'We kwamen terecht bij de Geheugenpoli Maastricht UMC+. Na veel onderzoeken kregen we dit jaar de definitieve diagnose.' Van de een jaar eerder vastgestelde diagnose afasie ondervindt Margot in de dagelijkse praktijk de meeste problemen.'

ALZHEIMERCAFÉ

Dor laat zich uitgebreid adviseren en onderneemt van alles om zoveel mogelijk informatie te vergaren. Hij heeft veel baat bij zijn bezoeken aan het Alzheimercafé waar informatiebijeenkomsten plaatsvinden en waar hij lotgenoten treft. 'De casemanager dementie, mantelzorgconsulent van het Steunpunt Mantelzorg en ergotherapeute zijn een grote steun voor mij. Ze kunnen me bij allerlei vragen van antwoorden en adviezen voorzien. Ze weten simpelweg veel beter de weg binnen de gehele zorgketen. Ook de maandelijkse contactbijeenkomsten met andere mantelzorgers zijn waardevol. Elke dag maak ik fouten en leer ik ook weer bij.

Dat hoort bij het hele proces van mantelzorger zijn. Je groeit erin met z'n ups en downs'.

ACTIVITEITENCENTRUM

Dor kreeg het advies dat hij óók aan zichzelf moet denken. Zodoende is hij dagelijks gaan sporten. 'Margot brengt twee dagen per week een bezoek aan het activiteitscentrum van SGL. Mij geeft het de gelegenheid om iets voor mezelf te doen. We bekijken nu of uitbreiding van het aantal dagdelen tot de mogelijkheden behoort. Margot laat zelf weten dat ze dat heel fijn zou vinden. Ze vraagt er telkens naar en ik zie dat het haar goed doet en zij zich erop verheugt.'

EEN ZO NORMAAL MOGELIJK LEVEN LEIDEN

Margot is bijna volledig afhankelijk van Dor. 'Ik doe grotendeels het huishouden en moet overal mee naar toe. Dat doe ik graag. Ondanks alles proberen we een zo normaal mogelijk leven te leiden. Er zijn een heleboel dingen die niet meer kunnen, maar ik kijk liever naar wat er wel nog kan. Zoals een dagje uit dichtbij huis, een etentje in een restaurant of op het terras en bezoeken van familie en vrienden. Dat zijn de zegeningen die ik tel.'

PUZZEL MEE

Maak kans op 1 van de 10 **cadeaubonnen van Bol.com t.w.v. € 20,-** aangeboden door onze samenwerkingspartner Univé.

CADEAUBON € 20

bol.com
de winkel van ons allemaal

WOORDZOEKER

- BADZEEP
- BEKNELD
- BROEKRIEM
- COMPROMIS
- DEKENKIST
- DRAGER
- DRINKBAAR
- HART
- LAMPENPIT
- LANGHARIG
- LICHTSHOW

- LIGPLAATS
- MELKGEBIT
- ONTHEFFEN
- ONTZAGLIJK
- ONVOLDAAN
- RENTEPEIL
- SCHIFTING
- SPAARBANK
- SPEURNEUS
- TROFEE
- WASKNIJPER

Stuur de oplossing(en) vóór 31 oktober 2022 op een gefrankeerde briefkaart naar:
Envia Ledenservice
Postbus 241
6200 AE Maastricht
of mail het antwoord naar:
Ledenservice@envia.nl

Vermeld in beide gevallen duidelijk naam en adres. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

L	I	C	H	T	S	H	O	W	A	A
N	D	T	S	I	K	N	E	K	E	D
C	L	I	G	P	L	A	A	T	S	T
O	O	R	E	N	T	E	P	E	I	L
M	N	P	E	E	Z	D	A	B	D	B
P	V	T	A	P	C	H	E	L	R	E
R	O	T	Z	M	IJ	G	A	O	I	K
O	L	N	V	A	K	N	E	O	N	N
M	D	O	T	L	G	K	K	A	K	E
I	A	R	E	H	R	L	B	S	B	L
S	A	M	A	I	E	R	IJ	R	A	D
H	N	R	E	G	A	F	E	K	A	W
L	I	M	K	A	E	E	F	O	R	T
G	A	S	P	E	U	R	N	E	U	S
A	R	S	C	H	I	F	T	I	N	G

De overgebleven letters in de woordzoeker vormen de oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

© Sanders puzzelboeken

KINDER REBUS

Doe mee en maak kans op 1 van de 10 **cadeaubonnen van Intertoys t.w.v. € 10,-** aangeboden door onze samenwerkingspartner Univé.

univé

CADEAUBON € 10

Intertoys



ENVIDA IN KAART

WWW.ENVIDA.NL | WWW.WERKENBIJENVIDA.NL



PEILDATUM: JULI 2022

Westelijke
Mijnstreek
4.260 LEDEN



TOTAAL AANTAL LEDEN VAN ENVIDA: 33.830



3.973

Medewerkers

Ook interesse in een job
bij Envida? Kijk op:

WERKENBIJENVIDA.NL

1.157 Bewoners
woonzorgcentra



4.305
Cliënten
huishoudelijke
hulp

3.579
Cliënten
wijkzorg

Overig
1.220 LEDEN



844
Vrijwilligers



Wist u dat **844 vrijwilligers**
de bewoners van Envida
ondersteunen. Wilt u ook
iets voor hen betekenen?
Een wandeling, helpen
met lezen of gewoon een
praatje? Neem dan contact
met ons op: info@envida.nl



Wijlre



GOEDENRAAD



KLEIN GULPEN



Gulpen



Reijmerstok



Mechelen



Vaals



Vijlen



Epen

2.100 LEDEN

MECHELEN 50

1.050 LEDEN

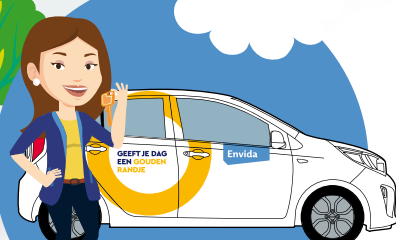
60 D'R SJURBERIG

'T HEEMET 59

VAALS 58



Vijlen



129 Auto's

129 Envida's auto's
zijn dagelijks
onderweg van en
naar naar onze
cliënten.

MAASTRICHT

WONEN

- 1 Hospice Trajectum Abtstraat 2B
- 2 Lenculenhof Abtstraat 13
- 3 Larisa Polvertorenstraat 20
- 4 De Mins Ponjaardruwe 91
- 5 Koepelhof Koepelstraat 84
- 6 De Zeven Bronnen Lovendaalhoeve 30
- 7 Grubbeveld Vijverdalseweg 10
- 8 Acute PG Gronsvelderweg 140
- 9 Hagerpoort Laurierhoven 30
- 10 Croonenhoff Veldstraat 18A
- 11 Lindenhoven Laurierhoven 50 t/m 56
- 12 Residentie Gerlachus Bieslanderweg 60

WIJKVOORZIENINGEN

- 13 Becanusstraat Becanusstraat 9
- 14 Nazareth Kast. Neubourgerweg 156
- 15 Pottenberg/Brusselse Poort Terra Cottaplein 12
- 16 Koepelhof Koepelstraat 84
- 17 Heugem Gronsvelderweg 134B
- 18 Heer wijkvoorziening Croonenhoff Veldstraat 18A
- 19 Centrum Sint Servaasbolwerk 13
- 20 Blauwdorp André Severinweg 69
- 21 Hagerpoort Laurierhoven 30
- 22 Daalhof Aureliushof 160
- 23 Caberg Clavecymbelstraat 61A
- 24 Wittevrouwenveld Marconistraat 5
- 25 Zorgplein Scharn Vijverdalseweg 2-4

DAGOPVANG/DAGBESTEDING

- 26 Larisa Polvertorenstraat 20
- 27 Hagerpoort Laurierhoven 30
- 28 Koepelhof Koepelstraat 84
- 29 Klaekeburg Gronsvelderweg 142
- 30 Zorg aan de Maas Laurierhoven 30

DAGBEHANDELING

- 31 Grubbeveld Vijverdalseweg 10
- 32 Larisa Polvertorenstraat 20

KANTOREN

- 33 Hoofdkantoor Elisabethhuis Abtstraat 2A
- 34 Envida Ledenservice Abtstraat 2A
- 35 Kantoor Mockstraat Mockstraat 1
- 36 Steunpunt Mantelzorg Zuid Mockstraat 1

EIJSDEN-MARGRATEN

WONEN

- 37 De Bron Breusterhof 45, Eijsden
- 38 De Motteburgh (onderdeel De Bron)
Emmastraat 5, Eijsden
- 39 Appelgaard Van Schaluynhofstraat 4, Margraten
- 40 De Lommer (onderdeel Appelgaard)
Sprinkstraat 21A, Margraten
- 41 Nog in aanbouw Keerderweg, Gronsveld

WIJKVOORZIENINGEN

- 42 Eijsden Breusterhof 45
- 43 Margraten President Kennedystraat 46
- 44 Huisartsenpraktijk Sint Geertruid Burg. Wolfstraat 3
- 45 Cadier en Keer Raadhuisplein 1G
- 46 De Bron Cultureel centrum Eijsden Breusterstraat 23
- 47 Margraten Sprinkstraat 21A

GULPEN-WITTEM

WONEN

- 48 Klein Gulpen Oude Rijksweg 47, Gulpen

WIJKVOORZIENINGEN

- 49 Gulpen Oude Rijksweg 32
- 50 Mechelen Vitalishofweg 2
- 51 Goedenraad Oude Maastrichterweg 21, Gulpen

MEERSSEN

WONEN

- 52 Beukeloord Gasthuisplantsoen 1, Meerssen
- 53 De Wilgenhof Wilgenlaan 1, Bunde

WIJKVOORZIENINGEN

- 54 Meerssen Gasthuisplantsoen 1
- 55 Bongerhart Carteinstraat 6, Bunde
- 56 Zorgboerderij De Vreugdehoeve
Hekstraat 70, Ulestraten
- 57 Bongerhart Carteinstraat 6, Bunde

VAALS

WIJKVOORZIENINGEN

- 58 Vaals Maastrichterlaan 77
- 59 't Heemet Clarissenstraat 2
- 60 D'r Sjurberig Pater Gelissenstraat 40C, Vijlen

VALKENBURG AAN DE GEUL

WONEN

- 61 Huize St. Jozef Kloosterweg 34
- 62 Berg en Terblijt Laathofstraat 14
- 63 Schin op Geul Mauritiussingel 15

LEKKER SAMEN EROPUIT

KIJK VOOR ALLE ACTIVITEITEN EN DIENSTEN OP WWW.ENVIDALEDENSERVICE.NL

Er lekker even samen op uit,
gezellig en goed geregeld.
Dat kan met Envida Ledenservice.

WELLNESS OP DE CAUBERG

15 SEPTEMBER – 15 OKTOBER 2022
EEN HELE MAAND LANG EXTRA
LEDENVOORDEEL BIJ THERMAE 2000

De zomer is bijna voorbij, de dagen worden korter en de temperatuur zakt langzaam terug. Ervaar een dag ontspanning bovenop de Cauberg, met Limburgse gastvrijheid en een prachtig uitzicht op het Geuldal. Een wellnessdag bij Thermae 2000 zorgt gegarandeerd voor ontspanning. Geniet van de verschillende baden, sauna's en een activiteit naar keuze. Dat kan, afhankelijk van de gekozen dag, met of zonder badkleding!

Dag-entree wellnessmaand € 22,50 (normaal € 57,-)
Bel voor de kortingscode voor leden en meer informatie
www.envidaledenservice.nl/wellnessmaand
043 369 06 10

LEDEN
ACTIE



Dag-entree
€ 22,50



LEDEN
ACTIE

DAGTRIP NAAR PALEIS HET LOO

DONDERDAG 3 NOVEMBER 2022
DAGTOCHT MET LUXE TOURINGCAR
INCLUSIEF LUNCH EN DINER

Paleis Het Loo in Apeldoorn is mooier dan ooit. Het is in oude luister hersteld en sinds april van dit jaar open voor bezoekers. Paleisroutes en audioverhalen brengen het paleis en de bewoners tot leven: van Willem en Mary tot Wilhelmina, Juliana en Bernard. Ook de stallen en de tuinen zijn te bezichtigen.

Kosten € 99,- voor leden / € 119,- voor niet-leden
Deelnemers met een geldige Museumkaart of VIP-kaart ontvangen € 17,50 korting

Uitgebreide informatie en aanmelden
www.envidaledenservice.nl/paleishetloo
043 369 06 10



paleis het loo





LEDENDAGEN 2022 IN GAIAZOO

ZATERDAG 8 ÉN ZONDAG 9 OKTOBER 2022
GENIETEN IN BEKROONDE GAIAZOO

GaiaZOO in Kerkrade is meerdere malen gekroond tot ANWB's 'Leukste Uitje van Nederland'. En niet voor niets! De dierentuin biedt een adembenemende wereld van dier en natuur. Tijdens een wandeling door een glooiend heuvellandschap, ontmoet je unieke diersoorten, zoals rode panda's, veelvraten, giraffen en gorilla's in hun eigen leefomgeving. Vergeet geen bezoek te brengen aan limburgHUIS, waar je oog in oog staat met diverse bedreigde diersoorten van eigen bodem. Tijdens deze dagen genieten de leden van Envida van een speciaal arrangement, voor jong en oud.

Kosten € 22,- (i.p.v. € 39,-) voor leden
Uitgebreide informatie en aanmelden

www.envidaledenservice.nl/gaiazoo

043 369 06 10



BLIJF IN BEWEGING!

SAMEN ZWEMMEN!

Zwemmen, waar is het niet goed voor? Het is één van de gezondste manieren van bewegen en het is nog gezellig ook. Je gebruikt al je spieren zonder ze teveel te belasten. Daarom is zwemmen ook zo weldadig bij klachten. In het water kun je vrij bewegen, zonder pijn.

Envida Ledenservice organiseert speciale zwemuren voor leden in het verwarmde Geusseltbad in Maastricht, met een extra oefenkwartier met bewegingsinstructeur. Het zorgzwembad (33 graden) is dan alleen toegankelijk voor leden met een zwemabonnement. Lekker zwemmen in alle rust en met vertrouwde gezichten om je heen. Er zijn nog plaatsen vrij op dinsdagmiddag en vrijdag- en zaterdagochtend.

Kosten € 82,50 per half jaar

Aanvragen zwemabonnement

E-mail: ledenservice@envida.nl

043 369 06 10



Geusseltbad
meer dan water



COUNTRY AND CHRISTMAS FAIR

DINSDAG 22 NOVEMBER 2022
DAGTOCHT MET LUXE TOURINGCAR
INCLUSIEF LUNCH NAAR KASTEEL DE HAAR

De Country & Christmas Fair bij kasteel De Haar is uitgegroeid tot de grootste, mooiste en meest gevarieerde Kerstfair van de Benelux. Met een rijk aanbod aan stands en op en top kerstsfeer. Geniet van de winterse sfeer van Anton Pieck in de lommerrijke tuinen van dit kasteel in Utrecht. Wandel langs sfeervolle, verwarmde stands met de mooiste brocante, antiques, sieraden, outdoor kleding, kerstcadeaus en de heerlijkste wijnen en delicatessen. Een verrukkelijk dagje uit in de mooiste tijd van het jaar!

Kosten € 74,50 voor leden / € 94,50 voor niet-leden

Uitgebreide informatie en aanmelden

www.envidaledenservice.nl/christmasfair

043 369 06 10



KASTEEL  DE HAAR

GEMAK

INNOVATIE
DIENT
DE MENS

Gemak dient de mens... en zijn gezondheid!
Tegenwoordig zijn er steeds meer producten die een uitkomst bieden voor mensen die zo lang mogelijk zelfstandig willen blijven. Waarom zouden we het leven niet gemakkelijker en leuker maken?

INZEPEL

Lekker en verzorgd

Een handig hulpje om ook moeilijk bereikbare plekken in te zeppen. De Atlantis lotion/crème verdeler reinigt en masseert tegelijk. De lotion/crème wordt gelijkmatig verdeeld over de gehele huid, dankzij de naadloze en roterende kogels.

Prijs € 16,99 **ledenprijs € 14,45**



GROTE TOETSEN

Ideale tablet

Met zijn grote toetsen en duidelijke pictogrammen is de Sim Tab 5 een ideale tablet voor senioren. De Sim Tab 5 is klein en plat en gebaseerd op de Samsung Galaxy Tab A7. De bediening gaat via een handig aanraakscherm (touchscreen).

Prijs € 329,- **ledenprijs € 279,65**



DRUPPELBRIL

De eenvoudig te gebruiken druppelbril maakt het toedienen van oogdruppels – ook bij jezelf – een stuk eenvoudiger. De bril heeft diverse openingen. Kies de opening waar het oogdruppelflesje in past en druppelen maar. Prijs € 14,99 **ledenprijs € 12,75**



'N VEILIG GEVOEL

▼ Bijzondere wekker

Wekker Fysic FC-38 met bewegings-sensor waarschuwt wanneer iemand – bijvoorbeeld door dementie – nachtelijk gaat dwalen.

Een veilig gevoel, voor zowel de verzorgende als de verzorgde.

Prijs € 39,99 **ledenprijs € 33,99**



KNUFFELKAT

Ginger is een levensechte interactieve knuffelkat, voor iedereen die dol is op katten maar er zelf niet voor kan of wil zorgen. Vertederend en rustgevend.

Prijs € 195,- **ledenprijs € 165,75**





**LEDEN
ACTIE**

KORTING

Leden van Envida
ontvangen 10% korting
op alle producten in de
Vegro-winkel,
met uitzondering
van aanbiedingen.

SPECIALE AANBIEDING

LEVENSLOOPEBESTENDIG BED

Het Impression® ComfortLife bed van Deron is een levensloopebestendig bed dat zich kenmerkt door zijn stabiliteit. De bedbodem is standaard voorzien van een schotelbodem die het matras extra comfort geeft. De rug- en voetgedeeltes zijn individueel instelbaar. Het rug gedeelte heeft een virtueel draaipunt dat ervoor zorgt dat er minder druk op het bekken komt. Door een ingenieus systeem kan het bed in een luxe fauteuil veranderen. Bij het bed is alles aanwezig voor eventuele zorg; een papegaai, omdraaihulp en opstahulp. Daarnaast kan het bed uit elkaar gereden worden, heeft het een extra lage instap, is tillift-toegankelijk voorbereid op de allerlaatste innovaties.

Speciale korting voor Leden van Envida: **15% korting** t/m 31 december 2022

Prijs bed vanaf € 2809,- **met korting nu voor € 2387,65**

Prijs bed inclusief hoofdbord en matras € 3687,- **nu voor € 3133,95**

TIP

Het aantrekken van steunkousen is een behoorlijke klus. De kous is stevig en strak, waardoor er weinig ruimte is om het materiaal goed over het been te krijgen.

Gelukkig zijn er diverse hulpmiddelen beschikbaar. Zowel voor mensen die zelf hun kousen aan- en uittrekken of zich laten helpen door een mantelzorger of een zorgprofessional. Vraag om advies in de Vegro zorgwinkel, zij helpen je graag.



STEUNKOUSEN HULPJES

Doff N' Donner ►

Een begrip bij zorgprofessionals, maar ook sommige dragers van steunkousen kunnen er mee uit de voeten: de Doff N' Donner. Het hulpmiddel is uitgevonden in Amerika en helpt verzorgenden om ergonomisch te werken. Sommige gebruikers kunnen er zelf hun steunkousen mee aan- en uittrekken. Prijs € 99,98 **ledenprijs € 84,95**

◄ Steve+ Compleet

Met de Steve+ Compleet kun je zelf alle soorten steunkousen makkelijk aan- en uittrekken, zonder dat je hoeft te bukken. Het hulpmiddel kan ook eenvoudig worden gebruikt door mantelzorgers. Prijs € 105,- **ledenprijs € 89,25**



Vegro 
Jouw zorgwinkel

Deze rubriek kwam tot stand in samenwerking met Vegro.

Aanbiedingen geldig t/m 31 december 2022.

De medewerkers van de Vegro zorgwinkels geven graag meer informatie.

Herculeshof 3, 6215 BA Maastricht | Mockstraat 1, 6226 CA Maastricht

043 369 06 60



IK WORD NU GRATIS LID VOOR DE REST VAN 2022 EN ONTVANG EEN BLOEMENBON T.W.V. € 12,50 VAN HENDRIKS BLOEMEN



www.hendriksbloemen.nl

hendriks
EIGENTIJD'S THUIS

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 2023 € 19,95 per kalenderjaar en geldt voor alle gezinsleden die op hetzelfde adres wonen.

Als welkomstcadeau ontvangt u een cadeaubon van Hendriks Bloemen 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.

Stuur de bon in een envelop zonder postzegel naar:

► **Envida Ledenservice**
Antwoorder. 1189
6200 VB Maastricht

IK WORD NU LID VAN ENVIDA LEDENSERVICE EN BETAAL PAS VANAF JANUARI 2023*

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*