

GEZOND THUIS

ENVIDA MAGAZINE



Help
Elkaar-tje
ELKAAR HELPEN
DOET GOED!

**ENVIDA LAAT ZIEN DAT
DE ZORG ANDERS KAN!**

SAMEN EROPUIT!

**LEDEN
ACTIE**

GEZOND THUIS

ELKAAR HELPEN

4



SPECIAAL VOOR LEDEN: INTERESSANTE WORKSHOPS

Als lid van de ledenservice kunt u het hele jaar deelnemen aan interessante workshops. De volgende workshops zijn nu al gepland. U bent van harte welkom!

- ▶ Valpreventie
- ▶ Smartphone
- ▶ Tablet
- ▶ Geheugen
- ▶ Beter slapen

Kijk voor meer informatie en alle ledenactiviteiten:
www.envidaledenservice.nl
ledenservice@envida.nl
 ☎ 043 369 06 10

Wat brengt 2023 u?

Foto en tekst Daan Heijkers

TIPS

- ▶ **Opfrislessen rijvaardigheid**
Georganiseerd in samenwerking met rijscholen. Handig voor u als u wat onzeker bent geworden in de auto en het verkeer.
- ▶ **Zwemmen en oefeningen**
Envida Ledenservice heeft het verwarmde zorgbad van Geusseltbad Maastricht afgehuurd tijdens zes verschillende uren in de week. Hier kunt u in alle rust zwemmen en oefeningen doen.
- ▶ **Yogalessen**
Verantwoord en ontspannen bewegen, goed voor lijf en leden.

INFORMATIE

www.envidaledenservice.nl
ledenservice@envida.nl
 ☎ 043 369 06 10

SAMEN EROPUIT!

8



ENVIDA KAN HET!

12



GEZOND THUIS MARKT

14



SERVICE AAN HUIS

10



ZOEK JE EEN LEUKE BAAN? KIK DAN OP WERKENBIJENVIDA.NL



Gezond Thuis is een uitgave van Envida Ledenservice en Envida.

Redactie

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

Fotografie

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

Teksten

Karin Burhenne, Jacqueline Lemmens, Helmi van Nuil, 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: 35.000

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



SUZANNE

TOINE

Help Elkaar-tje

Bij Suzanne (60) werd vier jaar geleden borstkanker vastgesteld. Haar broer Toine (62) kwam uit Brabant en woonde tijdens haar ziekenhuisopname bij haar 17-jarige zoon. 'Pas toen ik wist dat mijn zoon in goede handen was, kon ik me op mijn eigen gezondheid richten', zegt Suzanne dankbaar. Toine: 'Het was voor mij geen moeite, dat doe je gewoon.'



ANITA

MATHILDE

Help Elkaar-tje

De Valkenburgse Mathilde Thewissen (69) en Anita Schoenmakers (61) wonen als 25 jaar bij elkaar in de straat en zijn bevriend. Als de een ziek is, doet de ander de boodschappen. Mathilde: 'Vanmorgen nog kwam Anita even kijken of alles goed gaat'. Zelf helpt ze ook waar ze kan. 'Pas nog heb ik een oudere meneer geholpen met zijn voortuin. Fijn om te kunnen helpen.'

ELKAAR HELPEN

HET IS NODIG EN HET DOET GOED, NET ZOALS VROEGER!

Studies laten zien dat mensen elkaar van nature graag helpen. Wist je dat er zelfs een knuffelhormoon vrijkomt wanneer je elkaar helpt? Dat is maar goed ook, want elkaar helpen wordt steeds belangrijker.

Een buurvrouw die boodschappen doet voor een zieke buurtgenoot, een tiener die het gras maait voor ouderen, een ander

die af en toe even checkt of alles goed gaat bij een vriend op leeftijd. Vroeger was het de gewoonste zaak van de wereld om elkaar te helpen. Natuurlijk; op sommige plekken gebeurt het nog steeds, maar eigenlijk zijn we het een beetje onwond om hulp te vragen en te geven. En dat is jammer, vindt psycholoog Danique Hellebrekers. 'Hulp door familie, burens en kennissen wordt weer net zo

belangrijk als vroeger.' Danique Hellebrekers is psycholoog bij MET ggz, een geestelijke gezondheidszorgorganisatie in Limburg, en werkt binnen het zorgcluster Ouderen. 'Hulp vragen is voor veel mensen moeilijk', vertelt ze.

DREMPEL

Het begint er al mee dat de kinderen tegenwoordig vaker verder weg wonen. 'Ze hebben drukke banen of zijn niet in de gelegenheid om hun ouders te helpen. Ouderen zijn daardoor minder geneigd om hun kinderen om hulp te vragen. Ze willen hun kinderen niet tot last zijn. De drempel om burens of kennissen te vragen is nog hoger.'



Danique Hellebrekers, psycholoog bij MET ggz

Maar met de vergrijzing die op ons af komt, kunnen we er maar beter op voorbereid zijn. Hulp door familie, burens en kennissen wordt weer net zo belangrijk als vroeger. We hebben elkaar nodig! Wanneer we langer op ons eigen netwerk kunnen steunen en leunen, hebben we minder snel een professionele zorgorganisatie nodig en kan die zich richten op situaties waarin echt zorg nodig is.

KNUFFELHORMOON

Bijkomend voordeel is dat elkaar helpen een goed gevoel geeft. 'Studies laten zien dat mensen van nature bereid zijn om een ander te helpen. Dat is evolutionair bepaald. Het stofje dat vrijkomt in de hersenen heet Oxytocine, oftewel het knuffelhormoon, zoals dat bij de meesten bekend is. Het geeft je een goed gevoel. Je ziet mensen samen genieten van het moment waarin ze iets voor elkaar kunnen betekenen.'



OMA

ELISA



Oma Trees Bastings-Beekman (92) krijgt regelmatig bezoek van haar kleindochter Elisa Kempen (24). Vroeger woonde Elisa en paar straten verderop in Bunde, maar ook nu ze in Eindhoven studeert blijft ze haar oma bezoeken. 'Ik help oma met de ipad of we puzzelen gezellig samen. We hebben een speciale band.' 'Elisa vertelt veel en dat is gezellig', vindt oma.



Oma Trees Bastings-Beekman (92) krijgt regelmatig bezoek van haar kleindochter Elisa Kempen (24). Vroeger woonde Elisa en paar straten verderop in Bunde, maar ook nu ze in Eindhoven studeert blijft ze haar oma bezoeken. 'Ik help oma met de ipad of we puzzelen gezellig samen. We hebben een speciale band.' 'Elisa vertelt veel en dat is gezellig', vindt oma.

LEVENSFASE ACCEPTEREN

Opvoeding en persoonlijkheid spelen een grote rol bij de manier waarop iemand omgaat met hulp. 'Door de ervaringen die je in je beginjaren opdoet, ontwikkel je bepaalde denkwijzen. We noemen dat ook wel leefregels. Het is voor sommige mensen lastig om daar flexibel mee om te gaan. Als je altijd alles zelf hebt kunnen oplossen, kan het moeilijk zijn wanneer je in een bepaalde levensfase afhankelijker wordt van je omgeving. Het is een acceptatieproces dat voor de een eenvoudiger is dan voor de ander.'

MAAK HET CONCREET

Danique heeft een aantal praktische tips die het 'elkaar helpen' een stukje gemakkelijker maken. 'Het werkt het best om duidelijk te zijn. Kun je hulp gebruiken? Maak je vraag dan zo helder mogelijk, dan kan de ander beoordelen of hij kan helpen.' Andersom, wanneer je hulp wilt bieden, geldt dat ook. 'Vaak zegt men "laat maar weten als ik je kan helpen" en dan blijft het daarbij. Het werkt beter als je het aanbod concreet maakt en iets afsprekt met diegene die hulp nodig heeft. Wat heb je nodig en wanneer?' Elkaar helpen kan op veel vlakken. Op het gebied van vervoer, emotionele ondersteuning, gezelschap of

administratief. Allemaal dingen waarover je samen goede afspraken kan maken.'

AANDACHT MANTELZORGERS

Ook wanneer alles geregeld lijkt, kan hulp toch nog welkom zijn. 'Degene die het dichtst bijstaat noemen we de centrale mantelzorger. Die kan op sommige momenten overlopen. Dus ook in dat geval kan jouw hulp heel welkom zijn!'

HELP-ELKAARTJE

Het is iets waar we niet dagelijks bij stilstaan, maar hoe zit het bij u? Zijn er mensen om u heen die een handje kunnen helpen wanneer dat nodig is? Het is verstandig om daar op tijd over na te

denken. Bij dit magazine zit een handig hulpmiddel om uw netwerk in kaart te brengen: het Help-Elkaartje. Praat er over met elkaar, vul het in en bekijk of u bent voorbereid op tijden waarin u wat extra hulp kunt gebruiken.

WILT U EEN EXTRA HELP-ELKAARTJE ONTVANGEN OF WILT U MEER INFORMATIE?

STUUR EEN BERICHT NAAR: LEDENSERVICE@ENVIDA.NL



KIJK OP ENVIDALEDENSERVICE.NL

LEKKER SAMEN EROPUIT

15 FEBRUARI, 8 EN 15 MAART RONDLEIDING THERMAE 2000

KIJKJE ACHTER DE SCHERMEN

Altijd al eens willen weten wat er schuilgaat achter het mooie wellnessresort bovenop de Cauberg? Tijdens een uniek kijkje achter de schermen ziet u hoe het water uit eigen bron wordt opgepompt, welke techniek nodig is voor het warmhouden van alle baden en sauna's en worden deuren geopend die normaal voor gasten gesloten blijven.

Deze rondleiding wordt speciaal georganiseerd voor leden met aansluitend een heerlijke kop Blanche Dael koffie of thee met Limburgse vlaai van Bakkerij Paulissen. U kunt daarna ook (optioneel) tegen een meerprijs aan een wellnessactiviteit meedoen en/of de wellness bezoeken.

Kosten Rondleiding plus koffie/thee en vlaai: € 14,50

Informatie en aanmelden
www.envidaledenservice.nl/rondleidingthermae2000
 043 369 06 10



DONDERDAG 16 MAART 2023

DAGTRIP DEN HAAG MET LUXE TOURINGCAR, INCL. LUNCH EN 3-GANGENDINER EN BEZOEK AAN AUTOMOBIELMUSEUM LOUWMAN



Het Louwman Museum geeft een boeiend beeld van de automobiellindustrie sinds 1887. De auto heeft onze wereld ingrijpend veranderd als een van de belangrijkste uitvindingen sinds meer dan een eeuw. Hoogtepunten uit de autogeschiedenis worden hier bewaard voor volgende generaties. Een verzameling van ruim 275 klassieke automobielen, vanaf 1934.



DONDERDAG 16 MAART 2023

DAGTRIP DEN HAAG MET LUXE TOURINGCAR, INCL. LUNCH EN 3-GANGENDINER EN BEZOEK AAN HET MAURITSHUIS

Het Mauritshuis, in het hart van historisch en politiek Den Haag. Een klein museum van wereldformaat met een collectie wereldberoemde Nederlandse en Vlaamse 17de-eeuwse schilderkunst. Met meesterwerken als het 'Meisje met de parel' van Johannes Vermeer en de 'Anatomische les van dr. Nicolaes Tulp' van Rembrandt, waarvoor jaarlijks honderdduizenden bezoekers van over de hele wereld naar het museum komen. Eeuwenoude kunst is springlevend.

Kosten Ledenprijs: € 99,- (niet ledenprijs: € 119,-)
 Houders met Museumkaart of VIP-kaart ontvangen € 17,50 korting

Aanmelden en uitgebreide informatie
www.envidaledenservice.nl/louwman-mauritshuis
 043 369 06 10

LEDEN
ACTIE

7 MAART 2023

VAESHARTELT GRATIS RONDLEIDING

Wegens succes nogmaals voor u als lid.

Buitenplaats Vaeshartelt kent een rijke geschiedenis. Op het landgoed hebben koningen gejaagd, zijn belangrijke militairen verbleven en hebben rijke families gewoond. Eén van de meest illustere bewoners van Kasteel Vaeshartelt was de controversiële Petrus Ragout, de Eerste Nederlands Industrieel.

Bezoek met een ervaren gids Buitengoed Vaeshartelt en de omliggende tuinen. Na afloop van de rondleiding trakteren wij u op een kopje Koffie/Thee en een stuk Limburgse vlaai.

Duur rondleiding 45 min.

Geheel gratis Start rondleidingen om 11, 12, 13, 14, 15 uur

Aanmelden www.envidaledenservice.nl/vaeshartelt
 043 369 06 10



KOM KENNISMAKEN

SPA SEREEN

Nieuw in Maastricht en in ons aanbod: SpaSereen! Een saunacomplex dat eind mei 2022 haar deuren heeft geopend, ligt prachtig gelegen in een bosrijke omgeving en toch op slechts 4 km afstand van het Vrijthof. Een sauna waar luxe en natuur samenkomen. Een prachtig pand, met een nog prachtiger interieur, herbergt alle denkbare wellnessfaciliteiten.

Kosten Leden profiteren van een speciaal Envida Ledenservice Arrangement: Dagentree sauna, koffie/thee met Limburgse vlaai voor € 30,- p.p. (i.p.v. € 51,-).

Reserveren via www.spasereen.nl/maastricht/envida
 Svp bij binnenkomst uw ledenpas tonen.



LEDEN
ACTIE

DONDERDAG 16 FEBRUARI

LUMIÈRE CINEMA SAMEN NAAR DE FILM

Gezellig naar de filmochtend bij Lumière cinema. geniet van de film "Mrs. Harris Goes to Paris". Na afloop kunt u nog gezellig napraten in het mooie restaurant.

Mrs. Harris Goes to Paris: Londen, de jaren vijftig. Het oog van de hardwerkende schoonmaakster Mrs. Harris valt op een prachtige Dior jurk van haar werkgever. Ze wordt halsoverkop verliefd en zet alles op alles om er zelf een te kopen. Ze reist af naar Parijs, de hoofdstad van de mode, en verandert zo niet alleen haar eigen leven, maar ook dat van de mensen die ze onderweg ontmoet.

Kosten Ledenprijs: € 11,- (film plus koffie/thee en stroopwafel)

Aanmelden www.envidaledenservice.nl/film
 043 369 06 10



3 OF 9 FEBRUARI VAN 14-17 UUR

WIJNPROEVERIJ

Bij Golfbaan het Rijk van Margraten i.s.m. Wervin Wijnhandel

Geniet van een wijnproeverij bij het Rijk van Margraten, gelegen in het Zuid-Limburgse heuvellandschap, tussen landerijen, wijngaarden en oude bossen. Ontvangst met Koffie en Thee. We proeven een 5-tal wijnen en bijpassende luxe hapjes.

Kosten Ledenprijs: €35,- (niet ledenprijs: €42,50)

Aanmelden: www.envidaledenservice.nl/wijnproeverij
 043 369 06 10

Extra! Dineren met korting. Na de wijnproeverij kunt u bij het Rijk van Margraten genieten van de Dagschotel (€ 14,50 incl. één drankje). **Vooraf reserveren** 043 356 99 99 (vol=vol).



LEDEN
ACTIE

LEDENSERVICE AAN HUIS

Met Envida Ledenservice kunt u gebruik maken van diensten aan huis. Bijvoorbeeld de pedicure, klussenman of audicien. Voor meer informatie kijk in bijgevoegde folder of op www.envidaledenservice.nl. Voor een afspraak kunt u mailen naar ledenservice@envida.nl of bel 043 369 06 10. Binnen twee dagen wordt er door de dienstverlener contact met u opgenomen en de afspraak bij u thuis gepland.

UW LIDMAATSCHAP
LATEN VERGOEDEN?
DAT KAN!

[WWW.ENVIDA
LEDENSERVICE.NL](http://WWW.ENVIDALEDENSERVICE.NL)
DECLAREREN



VERVANGENDE MANTELZORG

Saar aan Huis biedt vervangende mantelzorg aan ouderen, ook bij dementie. Een Saar is een expert in persoonlijke ondersteuning. Je zou kunnen zeggen een extra dochter of zoon. Hulp met strijken, bed verschonen, boodschappen doen en koken. Meegaan naar een doktersbezoek, een goed gesprek of samen eropuit. Saar aan Huis biedt maatwerk: uw wens staat voorop. Saar aan Huis is een landelijke organisatie met een vestiging in Zuid-Limburg. Leden krijgen korting op de uurprijs. De kosten kunnen eventueel vergoed worden door uw zorgverzekeraar of een Persoonsgebonden Budget (PGB) en kunnen als aftrekpost opgenomen worden bij de belastingaangifte.

BELASTINGEN OF ADMINISTRATIE

Veel mensen vinden het lastig om de jaarlijkse belastingaangifte in te vullen of andere administratieve zaken te regelen zoals zorg- en huurtoeslag, huishoudelijke en wijkzorg (WMO/CAK), Pensioen/AOW. Envida Ledenservice kan een vakkundige en vertrouwde adviseur bij u thuis laten komen die de klus voor u klaart. Voordeel:

- aan huis met computer en internet
- ook buiten kantooruren
- kosteloze voorbereiding en nazorg
- gecertificeerd, lid van NL Belastingconsulenten en Kamer van Koophandel
- geen voorrijkosten (M'richt, Meerssen)
- leden ontvangen € 10,- korting op uurprijs

TANDPROTHETICUS AAN HUIS

Voor een gebitsprothese op maat en het verbeteren van de pasvorm hiervan kunt u een beroep doen op de tandprotheticus aan huis van Vos & Nos. Dat is heel plezierig en handig als u niet meer zo mobiel bent. De tandprotheticus luistert goed, legt uit wat u kunt verwachten en wat het gaat kosten. Dat valt vaak reuze mee. De tandprotheticus heeft namelijk contracten met alle zorgverzekeraars. Na het plaatsen van een klik- of kunstgebit of het verbeteren van de pasvorm ontvangen leden ter verzorging van de prothese een verzorgingstasje gratis, ter waarde van € 25,-.

SPEEL MEE EN WIN!

Maak kans op één van de 10 cadeaubonnen van Hendriks Bloemen twv € 12,50. Schrijf de oplossing in de gelijk genummerde hokjes van de oplossingsbalk.



Stuur uw oplossing vóór 20 februari, voldoende gefrankeerd naar:
Envida Ledenservice
Postbus 241, 6200 AE Maastricht
of mail naar: Ledenservice@envida.nl

De oplossing is:

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

Vermeld duidelijk naam, adres en lidnummer. Oplossing en prijswinnaars komen in onze digitale nieuwsbrief van maart te staan.

GELDBERG-PLAATS	SNELLE LOOP		BIJWOORD		BUIDELDIER		UITING VAN VERDRIET
	VIA	1			PAPA		
10							
OUDE MAAT			AKELIG				
LITERAIR GENRE			EVENZEER	9			
					NOOT		
					REEDS		
COMPUTER	RIV. IN ITALIÉ				BRANDEND		
	WC				WERK V.E. COMONIST		6
			STOF				
			COMPUTER-TOETS	7		OEFEN-MUZEKSTUK	
GESLEPEN					PLUS		
					WEEFSEL	5	
ONAANGE-NAAM GEVOEL							VOORZETSEL
BALT	2						
			STEUN				
			LIDWOORD			3	
GELOFTE				LOFDICHT			
			4				
BUITEN-KANSJE							8

een gouden wens

Vrienden van ENVIDA

scan de QR code

'Ik heb het geweldig gevonden en mijn gouden wens is uitgekomen. Mijn wens voor iedereen, hoe het ook met je gaat en hoe gezond je ook bent, blijf positief, heel je leven'. Paardrijden, ballonvaart, GaiaZoo, musical of een kaarsje opsteken in Banneux. Een greep uit de vele 'gouden wensen' die de stichting Vrienden van Envida in 2022 heeft laten uitkomen.

Wist u dat u als lid van Envida ook iemand een mooie dag kunt bezorgen door zijn of haar gouden wens te laten uitkomen? Iemand aanmelden voor een gouden wens is heel eenvoudig.

Kijk op www.goudenwens.nl of scan de QR code voor meer informatie en laat iemands droom uitkomen!

ICH HÖB 'T ZOE ZALIG GEVONDE, MIENE GAUWE WENS IS HIELEMAOL OETGEKOMME



**MENSEN WILLEN DE
REGIE HOUDEN OVER
HUN LEVEN, DAT
VRAAGT OM NIEUWE
OPLOSSINGEN**



**ZONDER VERANDERING
ZOU ÉÉN OP DE VIER IN
DE ZORG MOETEN WERKEN**

BESTUURSVORZITTERS ROGER RUIJTERS EN JOEP DE GROOT IN GESPREK

MOET DE ZORG ANDERS? JA, EN ENVIDA LAAT ZIEN DAT HET KAN

Het leverde eind vorig jaar flink wat discussie op, de uitspraak van bestuursvoorzitter Joep de Groot van zorgverzekeraar CZ. 'De zorggrens is bereikt', zei hij. Niet om paniek te veroorzaken, vertelt hij nu, maar om nog eens te onderstrepen hoe belangrijk het is dat de zorg echt verandert. Envida vormt daarin wat hem betreft een goed voorbeeld: 'Dit is een hele innovatieve organisatie en een van de koplopers in de ouderenzorg', zegt hij in een gesprek met bestuursvoorzitter Roger Ruijters van Envida voor dit magazine.

Ze zitten samen bij Joep de Groot aan tafel, in het hoofdkantoor van CZ in Tilburg. Die wil graag nog eens toelichten waarom de zorggrens in zicht is. 'We geven meer dan 100 miljard euro uit aan zorg en daarmee verdringt de zorg innovatie op andere terreinen, zoals het onderwijs. Bovendien werkt nu al één op de zes werknemers in de zorg. Als we met de bestaande werkwijze de verder stijgende zorgvraag willen opvangen, moeten we naar één op de vier werknemers. Dat gaat niet lukken. Het moet anders.'

COMMUNITY

Dat vindt Envida ook, zegt Roger Ruijters. Hij is blij met de uitspraken van Joep de Groot. 'Hiermee help jij medewerkers in de wijkverpleging die met onze cliënten het goede intakegesprek moeten voeren. Zij gaan daarbij nu al standaard in op positieve gezondheid; ze vragen wat mensen zelf nog kunnen en willen, want zij weten dat de zorgvraag groter is dan het aanbod. Het is belangrijk dat mensen zelf hun verantwoordelijkheid nemen, in plaats van alleen zorg te claimen.' Met de inzet van bijvoorbeeld slimme hulpmiddelen is dat al goed mogelijk. Zoals een druppelaar

om je ogen zelf te druppelen, of een hulpmiddel voor het aan- en uittrekken van steunkousen.

Positieve gezondheid is ook het uitgangspunt van dit ledenblad. 'Met z'n allen vormen we een community van 40.000 tot 50.000 mensen en daarmee kunnen we impact maken. We proberen een soort wederkerigheid te bewerkstelligen; dat mensen niet alleen iets komen halen, maar ook iets komen brengen. Eerst was je alleen lid voor de zorg, nu bieden we daarnaast de mogelijkheid om je voor te bereiden op die laatste levensfase. En we proberen om nieuwe samenwerkingsverbanden te creëren, zodat we mensen op het juiste moment de juiste plek kunnen bieden.'

KLEINSTE VERPLEEGHUIS

Envida wil veel veranderingen doorvoeren en is daar al volop mee bezig. 'We zijn een grote organisatie en voelen het vertrou-

wen om die beweging te maken', vertelt Roger Ruijters. CZ steunt de organisatie hierin. 'Want de urgentie is groot. En wat we bij Envida leren, kunnen we in de toekomst bij andere organisaties invoeren', zegt Joep de Groot. Veranderen gebeurt op verschillende manieren, vertelt Roger Ruijters. 'Nog niet zo lang geleden had je twee smaken, thuiszorg en verpleeghuiszorg. Wij willen toegroeien naar een veelheid aan smaken, ook omdat de samenleving verandert. Mensen willen graag de regie houden over hun eigen leven en dat vraagt om andere oplossingen. Zo hebben inmiddels vierhonderd mensen in onze regio het Volledig Pakket Thuis.' Met zo'n VPT kunnen mensen thuis alle denkbare verpleeghuiszorg krijgen. Op die manier ontstaat wat ze bij Envida het 'kleinste verpleeghuis achter je voordeur' noemen.

HYBRIDE VORMEN

'Hierin zoeken we naar hybride vormen, nieuwe mogelijkheden dus. Zo zijn er mensen met een VPT die afwisselend drie dagen in het verpleeghuis wonen en vier dagen thuis. Technologie maakt het vaak mogelijk dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen. En de voordelen daarvan zijn groot.' Door (deels) thuis te blijven wonen, zijn mensen in staat om dezelfde dingen te blijven doen die ze voorheen ook deden. En op dagen dat iemand in het

verpleeghuis verblijft, kan de mantelzorger even tot rust komen, zodat die het veel langer volhoudt. 'Met deze hybride woonvormen sparen we personeelskosten. Bovendien is niets zo ontwrichtend als een volledige verhuizing naar het verpleeghuis, zeker voor mensen met dementie. Met technologie, digitalisering en hybride oplossingen kun je zo'n volledige verhuizing vaak uitstellen of voorkomen. Het is echt persoonsvolgende zorg.' Overigens zal het verpleeghuis de komende decennia niet verdwijnen, zegt Roger Ruijters. 'Wel zal een definitieve opname steeds later volgen en de opnameduur korter worden. Maar ook in de laatste fase willen we de uitdaging aangaan om maatwerk te bieden.' Joep de Groot knikt. 'Je wilt geen dagen toevoegen aan het leven, maar leven aan de dagen. Juist in die laatste fase draait het om de kwaliteit van leven', zegt hij.

REGELS LOSLATEN

Volgens Roger Ruijters is verder veel winst te behalen door regels los te laten die de zorg zichzelf vaak - 'zo'n tachtig procent' - heeft opgelegd. Zo mag je als dochter gerust je moeder helpen bij het aan- en uittrekken van steunkousen. Maar als medewerker in de thuiszorg heb je daar niveau drie voor nodig. Wat de bestuursvoorzitter wil zeggen, is dat Envida steeds vaker semi-professionals zal inzetten.

'Daarin zullen wij als CZ naast Envida gaan staan', zegt Joep de Groot, die het belangrijk vindt dat zorgorganisaties anders tegen professionaliteit gaan aankijken. 'Je hebt niet overal een diploma voor nodig.' Roger Ruijters knikt: 'In de coronaperiode hebben we geleerd dat nieuwe uitdagingen tot nieuwe oplossingen leiden. En dat in veel mensen een zorgmens schuilt.'

ZORGZAMER WORDEN

Beiden benadrukken tot slot dat niet elke zorgvraag een zorgoplossing vereist. Zo veroorzaken sociale problemen regelmatig gezondheidsproblemen, vertelt Joep de Groot. 'Wie veel stress ervaart door schulden, kan daar ziek van worden. Zorg is dan niet de oplossing, hulp bij het oplossen van die schulden is dat wel. En als je gezondheidsproblemen door eenzaamheid wilt oplossen, helpt het om mensen bij elkaar in de buurt te laten wonen, zoals Envida nastreeft.' De toename van het aantal mensen met dementie vraagt bovendien om een maatschappij die dementievriendelijker wordt, vindt Joep de Groot. 'Dat we met z'n allen wat zorgzamer worden en in de buurt wat meer voor elkaar zorgen. Mijn stelling is: als je het sociale leven centraal stelt, kan iedereen fijner leven. En dat is goed voor ieders gezondheid.'

VEEL BELANGSTELLING! GEZOND THUIS MARKT

Gezellig druk is het zeker tijdens de eerste Gezond Thuis Markt van Envida Ledenservice op 20 oktober. De markt op Landgoed Vaeshartelt is een schot in de roos.

'Waarom ik hier ben?', herhaalt de 72-jarige Frans. 'Omdat ik me wil voorbereiden op de toekomst. Ik wil weten wat er allemaal mogelijk is als ik later niet meer zo goed kan.' Daarmee slaat de energieke Frans de spijker op zijn kop, veel andere bezoekers blijken om dezelfde reden naar de Gezond Thuis Markt te zijn gekomen.

Het aanbod van producten en diensten is groot. Van een workshop stretch & relax tot informatie over mantelzorg, van proeverijen tot gezondheidschecks.

Mary-Pauline uit Ulestraten en Margoth uit Neerbeek komen voor een gezellig dagje uit. Allebei zijn ze al tientallen jaren lid van de ledenservice. 'De markt is goed georganiseerd. Lekker compact. En omdat het niet zo commercieel is kun je rustig bij elke stand in gesprek gaan.'

De met een Franse tongval sprekende Dolores (65) uit Mheer is samen met haar buurvrouw naar de Gezond Thuis Markt gekomen. 'Fijn dat het aanbod niet uitsluitend op ouderen is gericht. We zijn benieuwd naar de workshop yoga.'

Gehuld in dikke jassen is het echtpaar Jongen-Habets op weg naar een volgende kraam. 'We zijn net terug van de rondleiding over Landgoed Vaeshartelt. Die was fantastisch. Chapeau voor de gids!' Sinds hun huwelijk 65 jaar geleden is het echtpaar lid. Vandaag gaat de interesse vooral uit naar de kraam van Vegro, de thuiszorgwinkel, met allerlei handigheidjes die het mogelijk maken om goed langer thuis te kunnen blijven. Meneer wil nog graag een gehoortest laten doen. Ook dat kan vandaag!

De rondleidingen op Vaeshartelt waren tijdens de Gezond Thuis Markt snel volgeboekt. Daarom krijgt u als lid nog een keer de kans om gratis deel te nemen aan deze rondleiding. Meer informatie op blz. 9.





VERDIEPINGSWEKEN

FEBRUARI-MAART 2023

Envida Ledenservice introduceert de Verdiepingsweken. In februari en maart 2023 kunnen leden van Envida gratis deelnemen aan themabijeenkomsten die te maken hebben met een goed leven, ook wanneer je ouder wordt. De allereerste Verdiepingsweken bestaan uit een serie thema-bijeenkomsten over uiteenlopende onderwerpen, in diverse plaatsen in de regio.

Tijdens elke bijeenkomst gaan we samen met deskundigen dieper in op thema's waarmee iedereen te maken kan krijgen. Want het is fijn om voorbereid te zijn! De themabijeenkomsten tijdens de Verdiepingsweken zijn exclusief voor de leden van Envida Ledenservice. Meer informatie?

www.envidaledenservice.nl/verdiepingsweken

