

MENS



Een lifestylemagazine van MeanderGroep Zuid-Limburg

nr. 9 • zomer 2026

Buurtgezinnen

Soms heeft een gezin
even iemand nodig
die naast hen staat

**Met een eenvoudig
gebaar** het verschil
maken voor een ander

**‘Ik wil laten zien dat sporten
vooral leuk moet zijn’**

Jayden Gulpers

voorwoord

Soms zit geluk niet in grote gebaren, maar juist in de kleine dingen. Een glimlach van een onbekende. Een helpende hand. Iemand die tijd voor je maakt. Of iemand die je laat zien dat meedoen soms veel belangrijker is dan winnen.

Dat is de rode draad in deze editie van MENS. We nemen je mee langs verhalen van mensen die, ieder op hun eigen manier, de wereld een beetje mooier maken. Niet omdat ze daar iets voor terug verwachten, maar omdat ze geloven dat aandacht, vriendelijkheid en betrokkenheid ertoe doen.

Op de cover staat de tienjarige Jayden. Veel mensen leerden hem kennen door een filmpje dat viraal ging. Na weer een verloren wielervedstrijd reageerde hij niet teleurgesteld, maar nuchter en opgewekt. Voor hem is meedoen belangrijker dan winnen. Een mooie levensles, waar menig volwassene nog iets van kan leren.

Je ontmoet ook mensen die kleur geven aan hun buurt. Een vrouw die haar huiskamer openstelt voor intieme concerten voor ouderen. Mootje, die met de post niet alleen brieven, maar ook een praatje en een glimlach bezorgt. Mensen die laten zien dat je met iets kleins veel kunt betekenen voor een ander.

Daarnaast lees je een reportage over steungezinnen. Over ouders die andere ouders tijdelijk ondersteunen wanneer het leven even zwaar is. Een vorm van omzien naar elkaar die laat zien hoe waardevol het is als niemand er alleen voor hoeft te staan.

Natuurlijk vind je in dit nummer ook volop inspiratie om zelf op pad te gaan, met fijne tips voor de mooiste plekjes in Parkstad. En een psycholoog deelt praktische inzichten over hoe je meer ruimte kunt maken voor vrolijkheid in het dagelijks leven.

We hopen dat deze verhalen je raken. Misschien brengen ze je op een idee. Misschien laten ze je anders kijken naar de mensen om je heen. Want juist door naar elkaar om te zien, maken we samen de wereld een beetje mooier.

Veel leesplezier!

Carolien Beaujean & Marco Heijnsdijk

Hoofredactie MENS

MeanderGroep heeft alle soorten zorg in huis. Van Hulp bij het Huishouden en thuiszorg tot de Medische en Paramedische Dienst, een tijdelijke opname in een logeerkamer of woonzorglocatie. Daarnaast is er onze ledenservice Meander eXtra met ruim 38.500 leden in Parkstad. Als lid van Meander eXtra kun je als gezin gebruikmaken van een uitgebreid pakket aan cursussen, diensten en aantrekkelijke voordelen.

Door het hele magazine zie je hoeveel moois een lidmaatschap jou kan bieden. Nog geen lid? Check dan onze pagina's 14 t/m 17 voor meer informatie of om je aan te melden.



Scan deze QR-code voor een overzicht van onze lidmaatschappen of ga naar www.meandereXtra.com > Word lid!

Klantenservice MeanderGroep
T 0900 699 0 699
Werkdagen van 8.00 - 18.00 uur

Correspondentieadres
Postbus 2690, 6401 DD Heerlen

MENS@mgzl.nl
www.meandergroep.com

Teksten
Carolien Beaujean, Falco Cremers,
Marco Heijnsdijk

Eindredactie
Paulette van Lierop

Ontwerp
Vormzuid, Landgraaf

Druk
Andi Smart Print Solutions,
Maastricht-Airport

Fotografie & videografie
Maiko van Geffen
Anne Jannes
Stan Keulen

Waarom MENS?

Bij Meander geloven we in de kracht van mensen. Goed zorgen voor jezelf en je eigen regie nemen brengen je verder. Maar ook iets willen betekenen voor een ander, want met elkaar is de wereld veel mooier. Daarom zetten wij in dit magazine mensen centraal. In al hun kracht en kwetsbaarheid. Met respect voor ieders leven. Zonder mensen, geen Meander.

SCAN DE QR-CODE VOOR
EEN LUISTERBARE VERSIE
VAN DIT MAGAZINE.



MENS.

inhoud

5 vragen aan Jayden

Een eenvoudig gebaar

20 Buurtgezinnen

18

Meer dan acht miljoen (!) mensen bekeken het filmpje van de 10-jarige Jayden Gulpers uit Landgraaf.

04

mensen

- 04 Buurtgezinnen**
met Deonisia, Corry en John,
Esther, Antoinette en Ron
- 10 Op zoek naar je mooiste baan**
met Mirte
- 28 De schommel als levensles**
met Kasper
- 40 Jij & ik**
met Bertha en Tiny

nieuws

- 38 Kort nieuws vanuit MeanderGroep**
en andere actualiteiten

Meander eXtra

- 14 Voordelen voor leden**

rubriek

- 18 5 vragen aan Jayden**
- 20 Een eenvoudig gebaar**
Mootje, Cecil, René en Sám
- 26 10 verrassende manieren om positiever in het leven te staan**
- 33 Op het bankje** met Erich
- 34 De verborgen parels in onze regio**
- 43 Woordzoeker** winactie

een lifestylemagazine van **MeanderGroep**

“Ik hoop dat
wat wij nu doen,
iets betekent voor
de rest van hun
leven”



● Boven: Corrie Drissen met de dochters van Deonisia

interview

Buurtgezinnen

*Soms heeft een gezin
even iemand nodig
die naast hen staat*

TEKST Carolien Beaujean | FOTO'S Stan Keulen

Geen hulpverlener en geen ingewikkeld traject, maar een vertrouwd gezicht dat luistert, meedenkt of af en toe een handje helpt. Met het initiatief Buurtgezinnen worden vraaggezinnen gekoppeld aan een gezin dat tijd, aandacht en betrokkenheid wil bieden. Zo krijgen kinderen extra aandacht en kunnen ouders even op adem komen. Twee vraagouders en twee steunouders uit Parkstad vertellen wat dat voor hen betekent.

Deonisia Mart (31) uit Brunssum is vraagouder

Een alleenstaande moeder. Dat is Deonisia in de meest letterlijke zin van het woord. Omdat zij als baby te vinding werd gelegd, heeft ze nooit familie gekend om op terug te vallen. Nu zijn Corrie en John haar steunouders. Het Brunssumse stel vangt wekelijks haar dochters op, maar ze ondernemen ook dingen samen. “Het voelt eindelijk alsof ik óók ergens welkom ben.”

Als baby werd Deonisia ‘ergens in de struiken’ in Heerlen gevonden en kwam terecht in de jeugdzorg. Ze groeide op in een pleeggezin en verschillende internaten. De ervaringen uit die periode waren zwaar en Deonisia ondervond psychische problemen daardoor, maar één wens bleef altijd overeind: zelf een liefdevol gezin stichten. “Dat hield me op de been,” blikt ze terug. “Soms obsessief. Ik wilde de moeder zijn die ik zelf nooit heb gehad.”

“Ik wilde de moeder zijn die ik zelf nooit heb gehad”

Dat gezin kwam er. De relatie met de vader van haar oudste dochter (10) hield geen stand en Deonisia werd alleen verantwoordelijk voor haar opvoeding. Later kreeg ze met een nieuwe partner nog een dochter, maar ook die relatie liep uiteindelijk stuk. Sinds een jaar staat ze er opnieuw grotendeels alleen voor. Toen haar begeleider bij Radar een steungezin voorstelde, was ze eerst terughoudend. “Ik dacht ‘mijn tijd komt wel als ze wat groter zijn’. Bovendien deed het me denken aan een pleeggezin en daar had ik geen goede ervaringen mee. Toch besloot ik het een kans te geven.”

Daar heeft ze geen moment spijt van gehad. “Mijn dochters vonden het meteen geweldig. Ze hebben behoefte aan familie en voelden zich direct op hun gemak. De jongste vroeg al snel of ze mocht logeren.”

De meisjes komen inmiddels iedere week bij Corrie en John. Om de week haalt Corrie hen uit school en de oudste blijft regelmatig slapen, als de jongste naar haar vader gaat. “Wat ik dan zelf doe? Vooral veel slapen,” lacht Deonisia. “Maar ik spreek ook af met vrienden en doe dingen die ik vroeger heb gemist, zoals uitgaan.”

“Ik voel eindelijk dat ik óók ergens welkom ben”



Badkamer

Ook haar dochters genieten ervan. De oudste weet precies wat haar favoriete plek is. “De badkamer,” giechelt ze. “Ze hebben een bad en we doen altijd leuke dingen, zoals knutselen en spelletjes.” Voor Deonisia betekent het steungezin meer dan praktische hulp. “Vroeger stelde ik mijn opvoedvragen aan Google, nu kan ik Corrie en John bellen. Dat geeft rust.”

Toch vindt ze het soms spannend om mensen dichtbij te laten komen. “Mijn

oudste zei in het begin: ‘Ze gaan toch weer weg.’ Dat raakte me, omdat ik die angst zelf ook ken. Maar ik probeer daarin te groeien.”

Met vertrouwen kijkt ze vooruit. “Ik had geen makkelijke start in het leven en ik zou er alles voor over hebben om één dag te ervaren hoe het voelt om ouders te hebben. Maar als gezin staan we sterk. Ik maak fouten, maar ik doe mijn best. En Corrie en John staan langs de zijlijn om ons aan te moedigen.”

Het steungezin van Deonisia

Corrie & John

Op Facebook zag Corrie Drissen uit Brunssum een advertentie van Buurtgezinnen voorbijkomen. In die advertentie stond een kindje centraal dat voor kerst graag een opa en oma wilde. Die oproep raakte haar en puur op intuïtie reageerde ze daarop. Haar man wist nog van niets. “Ik voelde gewoon: dit moet ik doen.”

In januari dit jaar maakte ze kennis met Deonisia en haar dochters. Na enkele gesprekken en een gezamenlijk uitstapje werden de eerste afspraken gemaakt. Inmiddels zijn de kinderen regelmatig bij hen thuis te vinden. Corrie: “Ik zeg altijd: niets moet. Jullie maken zélf de keuze. Ze weten dat ze altijd welkom zijn.”

Corrie werkte jarenlang als hulp bij het huishouden en heeft naar eigen zeggen altijd een zorghart gehad. “Ik kan niet geloven hoe goed alles past. Het is echt een deal made in heaven.”

Ook John stond vanaf het begin achter het idee. “Ik heb eigenlijk drie kinderen erbij gekregen,” lacht Corrie. “Hij kruipt met ze over de vloer en doet net zo gek mee.”

Luisterend oor

Naast alle activiteiten, zoals zwemmen, knutselen en buiten spelen, wil Corrie

vooral een luisterend oor bieden. “Toen de oudste laatst zei dat ze voor haar moeder wilde zorgen, heb ik uitgelegd dat dat niet haar taak is. Kinderen moeten gewoon kind kunnen zijn.” Corrie’s ogen worden vochtig als ze verder vertelt. “Soms krijg ik spontaan een knuffel of zeggen ze: ‘Ik ben zo blij dat ik je ken.’ Daar doe je het voor.”

Omdat de oudste regelmatig blijft slapen, heeft ze inmiddels haar eigen kamertje gekregen. “Ik hoop dat wat wij nu doen, iets betekent voor de rest van hun leven,” zegt Corrie. “Nu begrijp ik die slogan ook beter: opvoeden doen we sámen.” Ze glimlacht als ze denkt aan een recente middag in de speeltuin. “De picknickbank was nog nat van de regen. Eén van de meisjes schreef met de waterdruppels: ‘Corrie is mijn oma.’ Dat vergeet ik nooit meer. Het zijn zulke lieve kinderen. We geven elkáár veel energie.” >



● Boven: Esther (midden) met haar kinderen aan tafel bij Antoinette en Ron (rechts).

Vraagouder Esther (43) uit Brunssum

Op de eerste dag van de zomervakantie vorig jaar veranderde het leven van Esther (43) en haar kinderen van 3 en 5 jaar voorgoed. Esthers man Dominique overleed op klaarlichte dag aan een hartstilstand. Het afgelopen jaar was loodzwaar, maar langzaam krabbelt Esther uit het dal. “Ik moet doorgaan voor de kinderen.”

Esther herinnert zich de fatale dag nog goed. “Omdat het rustig was op het werk, mocht ik eerder naar huis om mijn vakantie te beginnen. We zouden twee weken later naar een camping gaan en ik verheugde me enorm. Ik belde mijn man, maar het gesprek liep vreemd. Hij was verward en klaagde over pijn op de borst.” Esther spoorde hem aan om de huisartsenpost te bellen en reed zo snel als ze kon van Roermond richting Brunssum. Eenmaal aangekomen zag ze twee ambulances staan. “Toen wist ik genoeg.”

Als ze erover praat, kan ze het vaak nog steeds niet bevatten. “We vormden een

hecht gezin en deden alles samen, zelfs het bedritueel met de kinderen.” Al gauw kreeg Esther vanuit maatschappelijk werk de vraag of ze geen steungezin kon gebruiken, zeker omdat haar eigen ouders niet meer leven en de kring van familie erg klein is. “Ik was daar echt nog niet aan toe. We hebben er 8 jaar over gedaan om kinderen te krijgen. Dit was onze keuze, dus ik moest het ook zélf oplossen.”

Toch kwam de vraag terug en langzaam stond Esther er voor open. Door haar baan als analist in Roermond is ze niet altijd in de buurt en had ze behoefte aan een vangnet. “En ik gunde mijn kinderen

familie.” De eerste ontmoeting was fijn. Daarna ging Esther samen met haar steunouders de kinderen uit school halen. Esther: “Ze wilden gelijk mee met Antoinette en Ron, dus dat was positief. Ze zeiden ook al gauw opa en oma. Dat gun ik ze zo.”

“Ik gunde mijn kinderen familie”

Esther ziet de toekomst vooral als ‘onzeker’. “Na het verliezen van mijn beide ouders

“Voor de kinderen ga ik door”

dacht ik ‘nu kan er voorlopig niks ergs meer gebeuren’. Dit verwachtte ik niet, Dominique had helemaal geen klachten. Ik vind het moeilijk het verdriet van de kinderen te zien en wil er zoveel mogelijk voor ze zijn. Inmiddels werk ik weer, maar het blijft zoeken naar balans. Toch blijf ik positief, ik wil niet dat de kinderen me herinneren als de mama die altijd op de bank lag te huilen. Met de komst van Antoinette en Ron voelt het leven iets lichter. We eten elke week samen en vaak stoppen ze ons nog iets lekkers toe voor thuis. Dan voel ik dat er voor ons gezorgd wordt.”

MEN.

Het steungezin van Esther

Antoinette & Ron

Antoinette en Ron Stocker uit Heerlen komen allebei uit een gezin met zeven kinderen. Ze weten hoe belangrijk een warm nest is en wilden dat gevoel graag doorgeven. Via Buurtgezinnen vonden ze daar een mooie manier voor.

“Het is weer zoals vroeger” lacht Antoinette (69). “Omdat we jong ouders zijn geworden, waren de kinderen op een gegeven moment de deur uit. Een keer per week hebben we open huis, dan komen onze drie kinderen, hun partners en onze vijf kleinkinderen over de vloer, maar ook op andere momenten zijn we vaak samen. Omdat we zelf nog vol energie zitten en ruimte in ons hart hebben, wilden we dat fijne familiegevoel ook met anderen delen. Voor pleegzorg voelden we ons eigenlijk te oud en bovendien is dat een bureaucratisch traject. Dus toen ik een artikel las in de krant over Buurtgezinnen waren we om.”

“We hebben energie over én ruimte in ons hart”

Ron (73) herkent zich in die wens om anderen te helpen. Als docent bood hij vaker een luisterend oor aan kinderen die het moeilijk hadden. En hoewel die kinderen inmiddels volwassen zijn, is er nog steeds contact. Maar nu zijn er dus weer kleine kinderen in hun leven: een jongen en een meisje in de leeftijd van 4 en 6 jaar. “We doen dit sinds februari dit jaar” vertelt Ron. “Iedere maandag halen we ze van school en nemen ze mee naar ons huis waar we gezellig samen zijn. ‘s Avonds komt hun moeder Esther ze vanuit haar werk halen en dan eten we met z’n allen een warme maaltijd.” Antoinette knikt. “Ik wil geen uitstapjes-oma zijn of iemand die grote cadeaus koopt, maar juist rust vind ik belangrijk. Samen wat knutselen, iets leuks doen. En tegelijk Esther ontlasten.”

De eerste kennismaking verliep goed. “De sta-op stoel werd al gelijk omgetoverd tot ruimteracket” blikt Ron lachend terug. Antoinette: “Ik vond het bijzondere dat ze na een paar keer al vroegen om te mogen logeren.” Even is het stil waarna Antoinette vervolgt: “Tijdens elk bezoek komt hun vader wel ter sprake. Dat is goed; er moet ruimte zijn voor die herinneringen. Het mooiste is dat we merken dat we iets kunnen betekenen. Voor ons horen ze inmiddels gewoon bij de familie.” ●

Mirte (17) gaat op zoek naar haar mooiste baan

TEKST **Marco Heijnsdijk** | FOTO'S **Stan Keulen**

TikTok, Instagram, Snapchat: Mirte Machiels (17) zit er naar eigen zeggen “echt veel te veel” op. Net als haar leeftijdsgenoten. Ze volgt reizigers, influencers en video’s van mensen die een kijkje geven in hun werk. Niet gek dus dat juist zij straks het gezicht wordt van Mirte’s Mooiste Baan, een nieuwe videoreeks waarin ze ontdekt welke plek binnen Meander bij haar past. Want als iemand weet hoe lastig het is om jongeren enthousiast te maken voor de zorg, dan is zij het wel.

MENS.

interview



Een paar jaar geleden had Mirte namelijk hetzelfde beeld als veel leeftijdsgenoten. “Toen mijn moeder vroeg of een bijbaan in de zorg iets voor mij was, zag ik het niet meteen zitten. Ik had geen diploma en dacht dat ik daar dus helemaal niet thuishoorde.” Toch liep het anders.

Mirte, die na de zomer aan haar laatste jaar vwo begint, werkte al vanaf jonge leeftijd als oppas. Later kwam daar een baantje in de horeca bij. “Ik merkte al snel dat ik het leuk vind om met mensen bezig te zijn. Maar de avonden werden steeds langer en het was lastig te combineren met school.”

Dankzij een tip van haar moeder, die bij Meander werkt, kwam ze uiteindelijk bij woonzorglocatie De Dormig in Landgraaf. Tijdens de zomervakantie ging ze aan de slag als activiteitenbegeleider. “Ik hielp mee met de gymles, muziekactiviteiten en spelletjes. Eerlijk gezegd wist ik niet eens dat zo’n functie bestond.”

Dat bleek een terugkerend thema. Hoe meer ze van de ouderenzorg zag, hoe meer ze ontdekte dat haar ideeën erover niet altijd klopten. “Je denkt al snel aan verzorgenden en verpleegkundigen, maar er is veel meer. Activiteitenbegeleiding, psychologie, ergotherapie, zorgassistenten: ik had daar allemaal nog nooit echt over nagedacht.”

Na de zomer stopte haar vakantiebaan, want 24 uur werken naast een vwo-opleiding bleek net iets te ambitieus. Via de recruiters van Meander kwam ze terecht in haar huidige functie als zorgassistent. Elke zondag werkt ze van acht uur ’s ochtends tot half drie. Ze helpt bij het ontbijt en de lunch, maakt bedden op en ondersteunt bij huishoudelijke taken. Maar als je haar vraagt wat ze het belangrijkste vindt aan haar werk, heeft ze het niet over bedlakens of boterhammen smeren. “Het contact met bewoners. Daar draait het uiteindelijk om.”

Ze vertelt over een bewoner die graag naar buiten gaat, maar dat niet meer zelfstandig kan. “Hij dwaalde vaak door de gangen en toen ik een keer met hem naar buiten ging, zei hij: ‘Ik vind het fijn dat je met me meegaat, want niemand wil dat eigenlijk.’” Dat liet haar niet los. “Ik heb toen tegen hem gezegd: misschien willen mensen dat best, maar als je je afsluit, weten ze ook niet dat je graag naar buiten wilt.” Sindsdien hoort ze dat andere collega’s vaker met hem wandelen. “Dat vind ik mooi. Voor mij was het een klein gesprek, maar voor iemand anders kan het echt verschil maken.”

Dat zijn de momenten waarvoor ze het doet. “Soms merk je dat iemand niet lekker in zijn vel zit. Dan maak je een praatje, drink je samen koffie of speel je een spelletje. Als ik naar huis ga en iemand heeft een fijne dag gehad, dan geeft dat echt een goed gevoel.”

Dat betekent niet dat het werk altijd makkelijk is. Kort nadat Mirte be-

gon, overleed een bewoner die ze goed had leren kennen. “Dat vond ik heel zwaar. Voor veel collega’s hoort het erbij, maar voor mij was het de eerste keer dat ik zoiets meemaakte.” Thuis praatte ze er veel over met haar moeder, die zelf ooit in de zorg begon en inmiddels manager is binnen Meander. “Zij begreep precies hoe dat voelde.”

Op school merkt Mirte nog steeds hoeveel vooroordelen er over de zorg bestaan. “Mensen vragen vaak: ‘Ben jij dan de hele tijd mensen aan het wassen?’ En eerlijk: misschien dacht ik dat vroeger ook wel.” Juist daarom zou ze leeftijdsgenoten aanraden om eens verder te kijken. “Natuurlijk is het fijn dat een bijbaan in de zorg goed verdient en je ruim van tevoren weet wanneer je moet werken. Maar je leert er ook ontzettend veel. Verantwoordelijkheid nemen, initiatief tonen en omgaan met allerlei verschillende mensen. Dat neem je overal mee naartoe.”

Mirte’s Mooiste Baan

Volgens Mirte kunnen social media een belangrijke rol spelen om dat beeld te veranderen. “Jongeren zitten daar de hele dag op. Als je wilt laten zien hoe veelzijdig de zorg is, dan moet je dat juist dáár doen.” Dat komt goed uit, want precies dat gaat ze de komende tijd doen. In onze nieuwe videoreeks **Mirte’s Mooiste Baan** loopt ze mee met verschillende functies en afdelingen binnen Meander. Niet omdat ze al precies weet wat ze later wil worden, maar juist omdat ze dat nog aan het uitzoeken is. “Dat vind ik eigenlijk wel fijn”, zegt ze. “Ik hoef nog niet alles te weten.”

Eén ding weet ze inmiddels wel zeker: de zorg is een stuk omvangrijker dan ze ooit dacht. En wie weet... misschien zit haar mooiste baan er ook wel tussen. •

DE DORMIG

“Je leert in de zorg ontzettend veel. Dat neem je overal mee naartoe.”

In de eerste aflevering van **Mirte’s Mooiste Baan** loopt Mirte mee met een van de psychologen binnen Meander. Door het geven van maximaal 5 Mirte-munten geeft ze aan hoe goed een baan bij haar past. Benieuwd hoe zij de psychologie ervaren heeft? Scan de QR-code.

Ben je zelf op zoek naar een leuke (bij)baan? Bekijk onze mogelijkheden op www.werken-bijmeander.com en creëer je mooiste baan!



eXtra voor jou

Leuke Meander eXtra voordelen

Word lid!

Hoe wil jij nu én later leven op jouw manier? Daar waar jij je op je gemak voelt?

Juist! Door je eigen regie te behouden, gezond te leven, bewuste keuzes te maken én te blijven doen wat je echt leuk vindt. Bij MeanderGroep begrijpen we dit als geen ander. Met onze ledenservice Meander eXtra staan wij klaar om jou te adviseren en



Telefoon 0900 699 0 699

Internet www.meanderextra.com

in verbinding te brengen met tal van diensten en producten die hieraan bijdragen.

Wij bieden jou de mogelijkheid om lid te worden, waarbij zowel jij als je gezinsleden gebruik kunnen maken van exclusieve voordelen voor jong én oud. Of het nu gaat om een gezonde en actieve leefstijl, ondersteuning thuis en rondom je huis, uiterlijke verzorging, of het verkrijgen van betrouwbare informatie en advies; ons netwerk van partners staat klaar om jou te helpen.

Voor maar slechts € 15,- per jaar* ben je al lid en kun je gebruik maken van alle voordelen en activiteiten.

38.500 huishoudens zijn je al voorgegaan. Ben je nieuwsgierig geworden? Bezoek onze website en meld je aan.

Hoe word je lid? Kies een manier die bij je past:

- Via onze website www.meanderextra.com > Word lid!
- Scan de QR-code en kies jouw lidmaatschap
- Vraag een aanmeldformulier op bij onze Klantenservice via 0900 699 0 699 (werkdagen 08:00 – 18:00 uur) of klantenservice@mgz.nl

SCAN MIJ!



* Administratiekosten: indien een lid handmatig betaalt dan rekenen we daar € 1,50 voor.



Nieuwe partner: BS schilderwerken

BS Schilderwerken is een echt familiebedrijf met een diepe passie voor het schildersvak. Wat ooit begon als een kleinschalig initiatief, is uitgegroeid tot een professioneel team met een hechte onderlinge band - iets waar ze met trots aan vasthouden. Dagelijks zetten zij zich in om woningen en bedrijfspanden in de regio te voorzien van duurzaam en stijlvol schilderwerk.

De kracht van BS Schilderwerken ligt in vakmanschap, heldere communicatie en een persoonlijke aanpak. Of het nu gaat om binnen- of buitenschilderwerk, of deskundig kleuradvies: elk project wordt met zorg en oog voor detail uitgevoerd.

Als familiebedrijf draait het bij BS Schilderwerken niet alleen om het eindresultaat, maar ook om vertrouwen en betrokkenheid. Zij werken met dezelfde zorg en precisie alsof het om hun eigen woning gaat - met liefde voor het ambacht en oog voor kwaliteit.

Ledenvoordeel: 10% korting op al het binnenschilderwerk.

045 888 37 57 | www.bsschilderwerken.nl



Nieuwe partner: ReachMate

Ledenvoordeel: 10% korting op de ReachMate.

De ReachMate vergroot jouw zelfredzaamheid!

Soms begint een groot idee met iets kleins: een deur die je niet zelfstandig kunt sluiten, een knop die net te ver weg zit of een sleutel die op de grond valt. Tijdens de minor Innoveren & Ondernemen aan Hogeschool Inholland Alkmaar besloten de ontwikkelaars om juist die kleine, dagelijkse frustraties op te lossen. Deze frustraties komen vooral voor bij mensen in een rolstoel, maar ook bij mensen met een mobiliteitsbeperking. Ze spraken met ergotherapeuten en rolstoelgebruikers en hoorden steeds hetzelfde terug. Mensen willen zelfstandiger zijn in hun eigen omgeving. Zo ontstond het idee voor de ReachMate, een hulpmiddel dat die zelfstandigheid letterlijk binnen handbereik brengt. Wat als schoolproject begon, groeide uit tot ReachMate, een product dat zelfstandigheid teruggeeft aan mensen met een beperking in hun mobiliteit. Met de ReachMate kun je onder andere: deuren openen en sluiten, kranen bedienen, knoppen indrukken en kleine metalen voorwerpen zoals sleutels oppakken.

Want uiteindelijk is dat onze drijfveer: zelfstandigheid binnen handbereik brengen, elke dag, voor iedereen die het nodig heeft. Scan de QR-code om te zien waar de ReachMate allemaal voor kan worden ingezet!



info@reachmate.nl | www.reachmate.nl

SCAN MIJ!

eXtra voor jou

Uitvaartwensen: *maak het bespreekbaar*

In samenwerking met Meander eXtra organiseert uitvaartverzorger Walpot twee bijeenkomsten op donderdag 17 september en donderdag 15 oktober rond het thema 'Maak het bespreekbaar'. Tijdens deze bijeenkomsten staat een onderwerp centraal waar we vaak liever niet te lang bij stilstaan: onze eigen uitvaart en de wensen die daarbij horen.

De bijeenkomsten zijn bedoeld om te informeren, bewustwording te vergroten, kennis te delen en ruimte te bieden voor een open gesprek. Walpot neemt de deelnemers mee in wat er allemaal mogelijk is rondom afscheid en uitvaart en nodigt hen uit om na te denken over wat zij zelf belangrijk vinden. Zijn bepaalde zaken al geregeld? Welke wensen leven er? Heb je daar ooit met naasten over gesproken?

Na een presentatie gaan deelnemers met elkaar in gesprek aan de hand van vragenkaarten. Zo ontstaat ruimte om vragen te stellen, ervaringen te delen en een onderwerp (dat soms als lastig wordt ervaren) bespreekbaar te maken.

Want een afscheid is voor iedereen anders. Juist daarom kan het waardevol zijn om op tijd stil te staan bij persoonlijke wensen en hierover in gesprek te gaan met de mensen om je heen. Dat geeft vaak rust en duidelijkheid, voor jezelf én voor je naasten.

Walpot is een uitvaartverzorger met locaties in Eijssden en Ulestraten. Walpot begeleidt mensen rondom afscheid en uitvaart, met aandacht voor praktische keuzes, persoonlijke wensen, emoties en de betekenis van afscheid nemen.

Aanmelden kan via meanderextra@mgzl.nl o.v.v. bijeenkomst Walpot. Geef hierbij je ledennummer en/of adresgegevens door, welke datum en met hoeveel personen je wenst aan te sluiten. Telefonisch aanmelden kan ook via 0900 699 0 699. Er is plek voor 25 deelnemers per bijeenkomst.

Datum: donderdag 17 september 2026
Locatie: Hoofdkantoor MeanderGroep (Minckelersstraat 2, Landgraaf)
Tijd: 15.00 – 17.00 uur (inloop vanaf 14.30 uur)

Datum: donderdag 15 oktober 2026
Locatie: Hoofdkantoor MeanderGroep (Minckelersstraat 2, Landgraaf)
Tijd: 15.00 – 17.00 uur (inloop vanaf 14.30 uur)



MENSL.

Bijeenkomst rouw en verlies

Een inspirerende bijeenkomst over verlies, rouw en de waarde om hierover in gesprek te gaan



Op woensdag 7 oktober organiseert Meander eXtra samen met partners en professionals uit de palliatieve zorg en rouwbegeleiding een bijzondere bijeenkomst rondom de thema's leven, verlies, afscheid en veerkracht.

Wanneer een ernstige ziekte of persoonlijk verlies je leven raakt, komen er vaak vragen naar boven. Hoe ga ik om met afscheid nemen? Wat kan palliatieve zorg voor mij betekenen? En hoe vind ik mijn weg wanneer een dierbare er niet meer is?

Tijdens deze bijeenkomst staat het persoonlijke verhaal centraal van auteur Frans Bertrand, die samen met zijn vrouw Carla hun ervaringen hebben opgeschreven nadat zijn vrouw ongeneeslijk ziek werd en uiteindelijk overleed. In hun verhaal laten zij zien hoe liefde, verbondenheid en goede palliatieve zorg ruimte kunnen bieden voor waardevolle momenten, zelfs in een moeilijke periode.

Na een gezamenlijk programma gaan we in kleinere groepen met elkaar in gesprek.

Je kunt kennismaken met verschillende perspectieven en ervaringen rondom:

- **Palliatieve zorg:** wat is het en wat kan het betekenen voor patiënten en hun naasten?
- **Rouw en verlies:** omgaan met afscheid en het hervinden van balans.
- Het persoonlijke verhaal van Frans Bertrand (boek 'Altijd zal ik van je houden')

Daarnaast is er ruimte om vragen te stellen, ervaringen uit te wisselen en elkaar te ontmoeten.

Wij verwelkomen je graag voor een inspirerende en waardevolle ochtend waarin informatie, ontmoeting en persoonlijke verhalen samenkomen.

Programma:

09.30 uur	Inloop en ontvangst
10.00 uur	Welkom en opening
10.10 uur	Kennismaking met de sprekers en betrokken organisaties
10.30 uur	Persoonlijk verhaal van auteur Frans Bertrand
10.45 uur	Pauze
11.00 uur	Informatierondes in kleine groepen
12.45 uur	Verhaal van Jolanda (Netwerk Palliatieve Zorg): "Praat nu over later" en gelegenheid voor vragen
13.15 uur	Afsluiting

Locatie: Superstudio's (Oliemolenstraat 60, Heerlen)
Datum: woensdag 7 oktober 2026

Aanmelden kan via meanderextra@mgzl.nl o.v.v. bijeenkomst rouw en verlies. Geef hierbij je ledennummer en/of adresgegevens door en met hoeveel personen je wenst aan te sluiten. Telefonisch aanmelden kan ook via 0900 699 0 699. Er is plek voor 50 deelnemers.

Vragen?

Heb je nog vragen naar aanleiding van ons aanbod of het lidmaatschap in het algemeen? Of heb je ergens hulp bij nodig, laat het ons weten! Bel 0900 699 0 699 of mail naar meanderextra@mgzl.nl



SCAN MIJ!

5 vragen aan...

TEKST Carolien Beaujean | FOTO + COVER Stan Keulen

Meer dan acht miljoen (!) mensen bekeken het filmpje waarin de 10-jarige Jayden Gulpers uit Landgraaf tijdens een fietswedstrijd de vraag krijgt of hij denkt te winnen. Zijn antwoord raakte velen. “Ik kom altijd als laatste aan”, zei hij met een guitige blik in de camera. “Maar het gaat mij vooral om het plezier.” Het fragment ging viraal en maakte van Jayden een internetheld. Voor ons is hij sowieso een winnaar. We stelden hem vijf vragen.

Wie ben je?

Ik ben Jayden, 10 jaar en ik zit in groep 6 van basisschool de Schatgraver in Landgraaf. Ik fiets graag. Elke week is er wel ergens een wielervedstrijd in Limburg, Brabant of Zeeland. Later wil ik buschauffeur worden. Mijn vader is dat ook. In de vakanties mag ik wel eens met hem mee.

Hoe kwam het dat je gefilmd werd?

Ik deed mee aan de eerste officiële KNWU gravelwedstrijd voor de jeugd. L1 was er met een cameraploeg. Ze vroegen of ik dacht een kans te maken. Ik vertelde toen dat ik altijd als laatste eindig, maar omdat er maar 9 renners meededen in mijn leeftijdscategorie dacht ik nu meer kans te hebben. Later filmde ze me weer en moest ik zeggen dat ik wéér laatste was. Maar ik zei ook dat het me niet uitmaakte, omdat ik meedoen veel belangrijker vind. Dat filmpje werd geplaatst en ging viraal.

En wat gebeurde er toen?

Het filmpje werd uitgezonden op TV. We wisten dat niet. Het kwam onder meer voorbij bij RTL Late Night, de NOS en op grote radiozenders. Erben Wennemars noemde mij de held van de dag. Zelfs profs uit het peloton hadden me opgemerkt en gaven het bericht een like.

Het Jeugdjournaal kwam zelfs in mijn klas filmen. Ook mocht ik meedoen met de Charity Cross bij het WK veldrijden in Hulst met Filemon Wesselink. Ik kreeg veel gesponsord: van twee helmen tot een nieuwe fiets.

Vind je het echt niet jammer dat je nooit wint?

Soms word ik een beetje boos op mezelf als het weer niet is gelukt, maar kijk eens hoeveel medailles en bekens ik heb! Dit zijn allemaal aanmoedigingsprijzen die je krijgt als je als laatste eindigt, gevallen bent of er iets speciaals is gebeurd. Ik wil vooral veel plezier hebben en vind het ook leuk om wat om me heen te kijken. Ik ga wel altijd juichend over de eindstreep, alsof ik gewonnen heb.

Waar droom je nog van?

Veel mensen denken bij sporten altijd aan winnen, winnen, winnen. Ik wil laten zien dat sporten vooral leuk moet zijn. Ik heb Team Jayden bedacht en heb stickers laten printen met de tekst ‘plezier is belangrijker dan winnen’. Het lijkt me leuk om een eigen touringcar te hebben en die te laten beletteren. En daarmee mensen met elkaar verbinden, ook ouderen, om samen te sporten. Iedereen kan meedoen en dan niet in competitieverband maar gewoon omdat het leuk is.

En wie weet ga ik ooit, ooit nog wel eens een wedstrijd winnen. Dat zou toch stiekem ook heel leuk zijn! ●

MENS.

Jayden

“Wie weet ga ik ooit nog eens een wedstrijd winnen”

WIL JE TEAM JAYDEN VOLGEN
EN/OF FINANCIËEL STEUNEN?

-  www.stichtingteamjayden.nl
-  [@jaydengulpers](https://www.youtube.com/@jaydengulpers)
-  [@teamjayden](https://www.instagram.com/teamjayden)
-  [Team Jayden](https://www.facebook.com/TeamJayden)
-  [@teamjayden](https://www.tiktok.com/@teamjayden)

s mensen

Met een eenvoudig gebaar het verschil maken voor een ander

TEKST Carolien Beaujean & Marco Heijnsdijk | FOTO'S Maiko van Geffen

Een glimlach begint soms met iets heel kleins. Een kop koffie. Een brief die persoonlijk wordt overhandigd. Een luisterend oor. Of een huiskamer die verandert in een concertzaal. In deze serie spreken we vier mensen die met een eenvoudig gebaar het verschil maken voor een ander. Niet omdat het moet, maar omdat ze vinden dat niemand er alleen voor hoeft te staan.

Mootje

Wie? Mootje
Leeftijd: 20
Waar: Brunssum
Brengt: pakketjes én vrolijkheid



Sinds twee jaar bezorg ik pakketjes voor PostNL in Treebeek. Maar minstens zo belangrijk als het bezorgen van een pakketje, vind ik de glimlach die ik achterlaat. Voor sommige ouderen ben ik misschien wel het enige contactmoment van de dag. Daarom maak ik altijd tijd voor een praatje. Ik vind het belangrijk dat mensen meer naar elkaar omkijken.

Vlak voor kerst vorig jaar kwam ik op het idee om kerstkaarten rond te brengen. Ik deed dit samen met een illustrator waar ik ook altijd pakjes aflever. 'Als jij nou een leuk kaartje ontwerpt, breng ik ze rond', zei ik. We begonnen klein, maar al gauw ging het idee rond op social media en uiteindelijk heb ik 700 kaarten bezorgd. Instagram ontplofte en we zijn zelfs geïnterviewd door Hart van Nederland. Mijn vader zat huilend voor de tv.

Met positiviteit kom je verder, dat heb ik met vallen en opstaan geleerd. Op de basisschool had ik geen fijne tijd. Ik weet nog dat ik ooit een tekening maakte waar ik trots op was. De juf dacht daar anders over. Ze liet de tekening aan de klas zien, waarna ik werd uitgelachen. Dat raakte me diep. Thuis vertelde ik zulke dingen niet, omdat ik mijn ouders vooral trots wilde maken. Wel nam ik me toen al voor dat ik positief wilde blijven en me niet onderuit wilde laten halen. Die houding draag ik nog altijd met me mee.

Van iets kleins iets groots maken, dat is wat ik het liefste doe. Na de kerstkaartenactie wilde ik graag verder. Met Pasen heb ik samen met Jumbo paaseitjes verstoppt in Treebeek. Alles wat je aan aandacht en warmte geeft, krijg je dubbel terug. Daar haal ik zelf ook veel energie uit. Oorspronkelijk ben ik timmerman, maar ik merk dat ik het meest op mijn plek ben tussen de mensen. Vooral ouderen raken me. Zij hebben meegebouwd aan de wereld waarin wij nu leven. Mijn droom is om ooit een evenement voor ouderen in de buurt te organiseren.

Ik vind het bijzonder dat mensen me tegenwoordig op straat herkennen. Mijn kamer hangt vol met tekeningen van kinderen die ik heb gekregen. Dan denk ik terug aan die ene tekening van vroeger. En dan weet ik weer: in het leven is veel meer mogelijk dan je soms denkt. ●

“Het begint bij iemand die het initiatief neemt”

Wie? Cecil Vorage-Linssen

Leeftijd: 51

Waar: Heerlen

Actie: brengt burensamen met huiskamerconcerten

Cecil



Toen ik veertien jaar geleden in de wijk Lindeveld kwam wonen, heb ik met Burendag iedereen uit de straat uitgenodigd. Ik vind het belangrijk om te weten wie mijn burens zijn. Als je elkaar kent, vraag je ook makkelijker om hulp. Je moet er toch niet aan denken dat je buur dagenlang met een gebroken been thuis ligt, zonder dat iemand het merkt? Bovendien wordt wonen gewoon leuker als je elkaar kent.

Ik ben nu twaalf jaar bestuurslid van buurtstichting Lindeveld. We organiseren verschillende activiteiten waarin we elkaar ontmoeten. Een buurtontbijt, pleinfest of we ruimen de buurt samen op. Het leek me leuk eens kienmiddag te organiseren. Er meldden zich maar acht mensen aan.

‘Dan gaat het niet door’, zei iemand. Maar ik dacht juist aan die acht mensen, allemaal senioren, die zich er op verheugden. Dus verplaatste ik de kienmiddag naar mijn eigen woonkamer. Ik zorgde voor een lunch, prijsjes en een zelfgemaakte kletsplot. Veel grappige verhalen over vroeger werden gedeeld.

Van het een kwam het ander. Hoe leuk zou een klein concertje voor ouderen te zijn? Ik benaderde Paul van Loo en hij was meteen enthousiast. De eerste editie vond in onze tuin plaats. Ik ben bij alle ouderen in de wijk langs de deur gegaan om ze uit te nodigen. Had iemand geen vervoer? Dan regelden wij dat!

Wat ik zo mooi vind, is dat muziek mensen verbindt. Liedjes brengen herinneringen boven en daar ontstaan vanzelf gesprekken uit. Afgelopen winter kwamen twee jonge meiden van Timelines zingen en veranderde het tuinconcert naar een intiem huiskamerconcert. Een huiskamer voelt voor veel ouderen vertrouwd. Dat is toch anders dan een theater. Deze zomer komt het muzikale duo Dolce Vita. Zo’n concert is vaak gewoon op een dinsdagmiddag. Dan is er koffie, thee, een stukje vlaai en na afloop een advocaatje. Je hoeft geen grootse dingen te doen om mensen een fijne middag te bezorgen.

Mensen zeggen vaak: ‘Jullie buurt is zo actief, dat zou ik ook willen.’ Dan zeg ik: het begint gewoon bij iemand die het initiatief neemt. Waarom zou jij diegene niet zijn? •

HET DERDE WEEKEND VAN
SEPTEMBER IS BURENDAG.
WAT GA JIJ ORGANISEREN?
MAIL HET NAAR MENS@MAZL.NL

René

Wie? René Steinbusch

Leeftijd: 72

Waar: Heerlen

Wat: begeleidt kwetsbare mensen naar hun (ziekenhuis)afspraken

Na 41 jaar in het onderwijs vond ik het wel mooi geweest. Niet omdat ik het werken met de jeugd niet meer leuk vond, integendeel, maar alle regels, vergaderingen en administratie begonnen me steeds meer tegen te staan. Op mijn 63^e ging ik met pensioen. Eerst wilde ik vooral een jaar genieten van de rust. Dat ene rustige jaar werden er uiteindelijk vijf.

Toch begon het te kriebelen. Ik wilde graag iets doen waarmee ik echt iets voor iemand kon betekenen, maar wel iets totaal anders dan lesgeven. Via het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad kwam ik terecht bij de ziekenhuisbegeleidingsgroep. Inmiddels rijd ik al ruim twee jaar door de hele regio om mensen naar hun afspraken te brengen.

In het begin zag ik mezelf vooral als chauffeur. Iemand die een cliënt ophaalt, naar het ziekenhuis brengt en daarna weer naar huis rijdt. Maar al na mijn eerste rit begreep ik dat het veel meer is dan dat. Je begeleidt mensen door lange ziekenhuisgangen, schuift aan bij gesprekken met artsen en drinkt soms nog een kop koffie na afloop. Niet omdat iemand zo’n zin heeft in koffie, maar omdat diegene gewoon even wil praten.

De meeste mensen die ik begeleid zijn kwetsbaar en vaak alleen. Kinderen wonen ver weg of hebben het druk met hun eigen leven. En dan bouw je ongemerkt een band op. Soms vertellen mensen me dingen die ze naar eigen zeggen nog niet eens aan hun beste vrienden hebben verteld. Dat levert bijzondere momenten op. Een mevrouw die me een chocoladehart voor mijn vrouw meegeeft, want “al die ritten die je met mij maakt, kun je niet aan je vrouw besteden”. Een man die erop staat dat ik meega naar de afspraak bij de rechter. Of iemand die zegt: “Als René niet kan rijden, verzet ik mijn afspraak wel.”

Natuurlijk maak ik ook verdrietige dingen mee. Mensen worden zieker, verdwijnen uit mijn agenda en opeens hoor ik dat iemand is overleden. Ja, hoewel ik mijn werk niet mee naar huis neem, raakt dat je echt wel.

Waarom ik dit doe? Omdat je voelt dat je iets betekent. Voor veel mensen ben ik allang niet meer alleen degene achter het stuur. En eerlijk gezegd: dat maakt dit misschien wel het mooiste werk dat ik ooit heb gedaan. •

“Ik dacht dat ik mensen van A naar B zou brengen. Dat bleek iets anders te zijn”



Sám

Wie? Sám Smits
Leeftijd 28
Waar: Heerlen
Wat: organiseert o.a. busreizen voor eenzame senioren

Mijn agenda zit meestal behoorlijk vol. Overdag run ik mijn eigen administratiekantoor, in het weekend sta ik op het podium als zanger en daarnaast ben ik raadslid in de gemeente Heerlen. Toch maak ik al jaren tijd vrij voor BusPlus Heerlen, waar ik reizen organiseer voor senioren.

Ik zeg weleens dat ik ben opgegroeid in het 'bejaardenhuis'. Mijn moeder werkt in de zorg en als kind ging ik vaak mee. Zo hielp ik op mijn 13^e als vrijwilliger al bij activiteiten. Ik organiseerde muziekavonden, presenteerde carnavalsfeesten en maakte vooral veel praatjes.

Bij Busplus Heerlen kwam ik terecht omdat ik de financiën ging verzorgen. Uiteindelijk groeide dat uit tot veel meer. De Busplus rijdt zo'n 300 keer per jaar met Heerlenaren naar verschillende interessante, gezellige en bezienswaardige locaties. Daarnaast worden er grote busreizen naar het buitenland georganiseerd.

Twee keer per jaar ga ik zelf mee, meestal met zo'n 57 reizigers. Deze regel ik vrijwillig van A tot Z. De hele week lang ben ik reisleader, aanspreekpunt en soms ook entertainer. Zeker in Oostenrijk, waar ik vaak kom, vertel ik graag over de omgeving en de plekken die we bezoeken.

Tijdens zo'n reis gebeuren mooie dingen. Je ziet mensen opleven zodra ze weer eens op reis kunnen. Er ontstaan vriendschappen en soms zelfs liefdes. Echt waar. Dan zie je twee mensen die elkaar tijdens een reis leren kennen zich ineens als verliefde pubers gedragen, haha.

Natuurlijk gaat er ook wel eens iets mis. Op zulke momenten moet je snel schakelen. Je houdt grip op de situatie, contact met familie, maar zorgt er ook voor dat de rest van de groep kan blijven genieten van de vakantie.

Wat mij het meest raakt, zijn de reacties aan het einde van zo'n week. Mensen die me bedanken omdat ze dachten nooit meer op vakantie te kunnen. Daar doe ik het voor. Soms vraag ik me ook wel eens af waarom ik al die vrije uren erin steek. Maar zodra ik zie hoeveel plezier het anderen geeft, weet ik het weer. Tegenwoordig gaat mijn eigen oma zelfs mee op reis. Dan denk ik: hoe mooi is het dat ik dit voor haar én voor zoveel anderen kan betekenen? •

eXtra voor jou!

Heb je behoefte aan begeleiding en/of wat gezelschap? Samen een boodschapje doen, een arts bezoeken, eten voorbereiden, kleding kopen of gewoon gezellig een spelletje spelen of een blokje om?

HUPS Zuid-Limburg helpt je naar het zoeken van een geschikte kandidaat!

www.meandergroep.com/meander-extra/ledenaabod/gezelschap-begeleiding-hups
06 555 550 33 | zuidlimburg@hups.nl

Vos & Nos. Jij & Wij.



Vos & Nos betekent jij & wij. Want persoonlijke mondzorg doen we samen. Jij thuis, wij in onze praktijk. Bij Vos & Nos werken tandprotheticus, implantoloog en tandtechnicus nauw met elkaar én met jou samen. Zo weet je zeker dat jouw mond de beste zorg krijgt.

Een kunstgebit moet niet alleen goed passen, maar ook vertrouwen geven. Wanneer eten minder prettig wordt, praten meer moeite kost of je je lach niet meer vanzelf laat zien, kan dat ongemerkt veel invloed hebben op het dagelijks leven. Daarom nemen wij de tijd om goed te luisteren naar jouw wensen en samen te zoeken naar de oplossing die het beste bij je past.

Voor alles rondom een kunstgebit en klikgebit ben je bij Vos & Nos in vertrouwde handen. Wij begeleiden je met zorg, aandacht en vakmanschap, zodat jouw behandeling zorgvuldig en prettig verloopt. Ook wanneer je nog eigen tanden hebt en je wilt laten informeren over de mogelijkheden, ben je van harte welkom. Kom binnen, ga zitten en voel je thuis. Wij zorgen ervoor dat je behandeling snel, secuur en met aandacht plaatsvindt. Daarbij leggen we duidelijk uit wat we gaan doen en welke kosten daarbij horen, zodat je vooraf precies weet waar je aan toe bent. Ons doel is meer dan een goed passend kunstgebit. We willen dat je weer met vertrouwen kunt lachen, comfortabel kunt eten en onbezorgd kunt genieten van de momenten die ertoe doen. Dat is waar wij iedere dag met plezier aan werken.

75% en 92% vergoeding vanuit de basisverzekering

Dankzij onze contracten met alle zorgverzekeraars ontvangen patiënten, binnen de geldende verzekeringsvoorwaarden, de maximale vergoeding vanuit de basisverzekering: **75% voor een kunstgebit en 92% voor een klikgebit**. Meander eXtra-leden ontvangen bovendien na plaatsing een **gratis verzorgingskit**. Zo blijft onze zorg voor iedereen toegankelijk.

Samen met:  **meander eXtra**



Gratis intakegesprek

Tijdens een gratis intakegesprek bespreken we rustig jouw situatie, leggen we uit welke mogelijkheden er zijn en ontvang je een helder overzicht van de behandeling en de bijbehorende kosten. Zo kun je een weloverwogen keuze maken, zonder verrassingen achteraf.

Jouw persoonlijke prothese

Geen mens is hetzelfde en daarom is ook geen kunstgebit hetzelfde. Je kunt meebeslissen over de vorm, grootte, kleur en plaatsing van de tanden. Samen creëren we een prothese die past bij jouw gezicht, uitstraling en persoonlijke wensen. Vos & Nos betekent niet voor niets Jij & Wij. Want persoonlijke mondzorg doen we samen.

Dagelijks mogen wij veel patiënten helpen aan een nieuwe glimlach. Hun ervaringen en beoordelingen zijn terug te lezen in onze recensies op Google, waar zij vertellen hoe zij de behandeling en onze persoonlijke benadering hebben ervaren.

Ben je benieuwd welke oplossing het beste bij jou past? Neem gerust contact met ons op voor een vrijblijvend intakegesprek. Wij maken graag tijd voor je.

Met locaties in Brunssum, Kerkrade, Sittard-Geleen en Meerssen is er altijd een vestiging in de buurt. Want een kunstgebit is meer dan tanden alleen. Het geeft je de vrijheid om weer onbelemmerd te lachen, te eten en jezelf te zijn. •

wij@vosnos.nl | www.vosnos.nl | 046 426 63 31

10 verrassende manieren om positiever in het leven te staan

Positief blijven betekent niet dat je áltijd vrolijk moet zijn of tegenslagen moet wegwuiven. Iedereen heeft mindere dagen. Toch zijn er kleine gewoontes die kunnen helpen om met meer energie, veerkracht en optimisme in het leven te staan. En nee: daar hoef je echt niet elke ochtend om vijf uur voor op te staan of ijskoud te douchen.



1. Gun jezelf iets om naar uit te kijken

Dat hoeft geen verre reis of groot feest te zijn. Juist kleine dingen werken vaak het best: een lunchafspraak, een wandeling in het weekend of die ene serie die je bewaart voor vrijdagavond. Uit onderzoek blijkt dat alleen al het vooruitkijken naar iets leuks een positief effect heeft op je humeur.

2. Zet eens bewust je telefoon weg

We grijpen vaak gedachteloos naar onze telefoon: in de trein, tijdens het eten of zelfs tijdens een gesprek. Toch kan een korte digitale pauze verrassend veel rust geven. Het Trimbos-instituut wijst erop dat minder schermtijd kan bijdragen aan meer ontspanning en betere concentratie.



3. Lach om kleine mislukkingen

De koffie over je witte shirt, verdwalen met Google Maps of een gênante verspreking tijdens een vergadering: het overkomt iedereen. Geen reden dus om het meteen je dag te laten verpesten. Humor maakt moeilijke situaties vaak lichter. Mensen die regelmatig lachen, ervaren bovendien minder stress. Niet elk ongemak hoeft direct opgelost te worden. Soms helpt het om jezelf af te vragen en even uit te zoomen: vind ik dit over een week nog belangrijk? Vaak blijkt het antwoord verrassend eenvoudig: waarschijnlijk niet.

4. Doe iets aardigs zonder reden

Een compliment geven, iemand voor laten gaan in de supermarkt of een kaartje sturen: kleine gebaren hebben vaak meer impact dan je denkt. Volgens onderzoekers van de Universiteit Utrecht zorgen vriendelijke acties niet alleen voor een glimlach bij een ander, maar vooral ook bij jezelf!



5. Zoek bewust de natuur op

Je hoeft geen fanatieke wandelaar te zijn om de voordelen te merken. Een rondje door het park, koffie drinken in de tuin of even op een bankje zitten kan al helpen om je hoofd leeg te maken. Onderzoek van Wageningen University laat zien dat de frisse buitenlucht een positief effect heeft op stress en welzijn.

6. Probeer iets nieuws, hoe klein ook

Neem eens een andere route naar je werk of afspraak, bestel iets anders in een restaurant of begin aan een hobby waar je altijd nieuwsgierig naar bent geweest. Nieuwe ervaringen houden je brein actief en geven vaak onverwacht veel energie.



7. Kijk minder naar wat anderen doen

Sociale media laten meestal alleen de hoogtepunten zien: verre vakanties, perfect gelukke diners en succesvolle carrières. Vergelijken is menselijk, maar zelden eerlijk. Vraag jezelf af: word ik hier blij van, of word ik vooral afgeleid van mijn eigen leven?

8. Bewaar mooie momenten

Maak een mapje op je telefoon of een ouderwets fotoboek met foto's waar je blij van wordt. Of schrijf grappige uitspraken, leuke herinneringen en lieve berichtjes ergens op. Op mindere dagen is het verrassend fijn om daar even doorheen te bladeren.



9. Wees de thermostaat, niet de thermometer

Als iemand je op een manier behandelt die jij niet leuk vindt, in je werk of privé, dan hoeft dat niet meteen je dag te verpesten. Je bent geen 'thermometer' die de negatieve gevoelens van een ander meet en overneemt. Net zoals een thermostaat zelf de warmte bepaalt, bepaal jij jouw eigen humeur.

10. Praat vaker met mensen buiten je eigen bubbel

Een praatje met de buurvrouw, de kassamedewerker of iemand in de trein lijkt misschien niet bijzonder, maar onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen laat zien dat sociale contacten, ook de vluchtige, bijdragen aan een groter gevoel van verbondenheid en geluk.



Positief in het leven staan betekent niet dat je áltijd opgewekt bent. Het betekent vooral dat je oog houdt voor de dingen die energie geven, zelfs als het even tegenzit. Soms zit dat in iets groots, maar veel vaker in de kleine momenten van alledag. •

eXtra voor jou!

Waar kan ik dit centrum vinden?

Ook nieuwsgierig hoe je positief kunt blijven? Centrum voor Positieve Gezondheid kan je hierbij helpen! Bij CVPG streven ze ernaar om jou te begeleiden bij het bevorderen van positieve gezondheid op alle aspecten van het leven. Of het nu gaat over een positieve relatie met jezelf, met mensen om je heen of met voeding. Het team van CVPG staat klaar om mensen van alle leeftijden te ondersteunen bij uitdagingen en moeilijkheden, en moedigt aan om in jezelf te investeren voor zelfontdekking en positieve gezondheid. Ga voor meer informatie naar www.meanderextra.com > Ledenaanbod > Centrum voor Positieve Gezondheid of bel 045 710 00 85.



“Kinderen kijken niet naar wat iemand verloren heeft. Ze kijken naar wie er voor hen staat”

De schommel als levensles

Wat kinderen ons kunnen leren over omgaan met dementie

TEKST **Falco Cremers** | FOTO'S **Tom van Limpt** (foto links) en **Anne jannes** (pagina 31)

“Ik had geen tijd, want ik moest een boek schrijven over hoe belangrijk het is om tijd te maken voor ouderen.” Kasper Bormans moet er zelf om lachen wanneer hij het vertelt. Het was de periode waarin hij veel onderzoek deed naar dementie, lezingen gaf en schreef over verbinding tussen generaties. Tegelijkertijd bezocht hij regelmatig zijn oma. Of beter gezegd: hij probeerde haar te bezoeken. “Ik kwam vaak gehaast binnen”, vertelt hij. “Ik was alweer bezig met wat hierna kwam.”

Pas later zag hij de ironie daarvan in. Want juist die ervaring raakt aan de kern van wat hij in zijn werk steeds opnieuw tegenkomt. We denken vaak dat we mensen helpen door iets op te lossen, te regelen of te verbeteren. Maar wanneer iemand ouder wordt of dementie krijgt blijken heel andere dingen belangrijk te worden. Tijd. Aandacht. Samen zijn.

Voor Bormans, onderzoeker aan de Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg van Maastricht University, draait dementie uiteindelijk niet alleen om geheugenverlies of medische zorg. Het gaat vooral over verbinding. Over de vraag hoe we elkaar blijven vinden wanneer het leven verandert. En opvallend genoeg kunnen kinderen ons daar veel over leren.

Niet alleen verlies

Wie het woord dementie hoort, denkt vaak als eerste aan wat er verloren gaat. Aan herinneringen die vervagen, gesprek-

ken die anders verlopen en dingen die niet meer vanzelfsprekend zijn.

Bormans begrijpt dat beeld. Hij ziet dagelijks hoeveel impact dementie heeft op mensen zelf, maar ook op hun partners, kinderen, vrienden en mantelzorgers. Toch probeert hij het gesprek niet te laten beginnen bij wat verdwijnt, maar juist bij wat blijft.

“Als we iemand alleen nog bekijken vanuit de ziekte, dan zien we vaak niet meer wie die persoon daarnaast nog is.”

Volgens hem gebeurt dat vaker dan we beseffen. Niet omdat mensen onverschillig zijn, maar omdat ze onzeker worden. Ze weten niet goed wat ze moeten zeggen, zijn bang iets verkeerd te doen of merken dat gesprekken anders verlopen dan vroeger. Daardoor trekken mensen zich soms terug, terwijl juist contact zo belangrijk blijft. “We onderschatten vaak hoeveel verschil gewone menselijke aandacht kan maken.” >

De schommel

Om uit te leggen hoe contact kan blijven bestaan, gebruikt Bormans graag het beeld van een schommel. Iedereen kent het gevoel dat sommige dagen beter verlopen dan andere. Soms heb je energie, ben je vrolijk en maak je gemakkelijk contact. Op andere dagen kost alles meer moeite. Dat geldt volgens hem voor iedereen, dus ook voor mensen met dementie. “We denken vaak dat iemand een bepaald karakter heeft en dat dat altijd hetzelfde blijft. Maar mensen veranderen voortdurend. Van dag tot dag en soms zelfs van uur tot uur.”

Wanneer iemand prikkelbaar reageert of zich terugtrekt, zijn we geneigd te denken dat die persoon een moeilijk karakter heeft. Bormans kijkt daar anders naar. Misschien heeft iemand geen moeilijke persoonlijkheid gekregen, maar gewoon een moeilijke dag. “Het verschil tussen die twee lijkt klein, maar het verandert veel. Het zorgt vaak voor meer begrip en meer geduld.”

De schommel zien in de ander helpt volgens hem om minder snel te oordelen en beter aan te sluiten bij hoe iemand zich op dat moment voelt.

“De schommel zien in de ander helpt om minder snel te oordelen en beter aan te sluiten bij hoe iemand zich op dat moment voelt.”

Wat kinderen vanzelf doen

Een deel van zijn inspiratie vond Bormans op een onverwachte plek: bij kinderen. Tijdens projecten waarin schoolkinderen ouderen met dementie ontmoeten en tekenen, ziet hij steeds opnieuw hoe vanzelfsprekend contact kan ontstaan.

Waar volwassenen zich soms afvragen wat ze moeten zeggen, beginnen kinderen gewoon een gesprek. Als iemand slecht hoort, schuiven ze hun stoel dichtbij. Als een spelletje niet meer lukt, verzinnen ze nieuwe regels. En als iemand hetzelfde verhaal meerdere keren vertelt, luisteren ze vaak zonder probleem opnieuw.

“Kinderen hebben veel minder vooroordelen. Ze kijken niet naar wat iemand verloren heeft. Ze kijken naar wie er voor hen staat.” Volgens hem beschikken kinderen van nature over eigenschappen die volwassenen onderweg soms een beetje kwijtraken: nieuwsgierigheid, creativiteit en het vermogen om mee te bewegen met de ander.

Misschien is dat ook de reden waarom ontmoetingen tussen jong en oud vaak zo vanzelfsprekend verlopen. Niet omdat kinderen precies weten wat dementie is, maar omdat ze vooral geïnteresseerd zijn in de persoon tegenover hen.

Kleine dingen maken vaak het verschil

Veel mensen verwachten ingewikkelde technieken wanneer Bormans over communicatie praat. In werkelijkheid gaat het vaak over kleine veranderingen.

Hij geeft een eenvoudig voorbeeld. “Als je zegt: eet je boterham op!”, dan klinkt dat als een dwingende opdracht. Maar als je vraagt: wil je een boterham met kaas of met hagelslag, dan geef je iemand het gevoel van keuzevrijheid.”

Het lijkt een klein detail, maar juist zulke nuances maken volgens hem vaak het verschil. Mensen vinden het prettig wanneer ze invloed houden op hun eigen leven, hoe klein die keuzes soms ook zijn. Dat geldt niet alleen voor mensen met dementie. Eigenlijk geldt het voor bijna iedereen. “Mensen willen graag voelen dat ze ertoe doen en dat hun mening nog steeds belangrijk is.”

De zomer van aandacht

De zomer is voor veel mensen een tijd waarin er meer ruimte ontstaat voor elkaar. Kleinkinderen komen logeren, families zoeken elkaar op en er is tijd voor een bezoek dat in de drukte van alledag misschien wordt uitgesteld. Juist in die gewone momenten schuilt volgens Bormans iets waardevols.

Niet omdat elk bezoek bijzonder moet zijn, maar omdat aandacht vaak zit in

eenvoudige dingen. Samen een kop koffie. Een wandeling maken. Kaarten. Of gewoon even naast iemand zitten zonder dat er iets hoeft te gebeuren. Daar ontstaat resonantie.

Wanneer hij terugdenkt aan zijn oma, beseft hij dat juist die momenten hem zijn bijgebleven. “We denken vaak dat we iets moeten oplossen of iets nuttigs moeten doen”, zegt hij. “Maar soms is aanwezig zijn al genoeg. Niet alleen iemand naar de kapper begeleiden, maar nadien ook nog gezellig blijven hangen voor een gesprekje of een stukje taart.”

Misschien is dat uiteindelijk de belangrijkste boodschap die hij wil meegeven. Niet alleen aan mensen die met dementie te maken krijgen, maar aan iedereen. We zoeken vaak naar de juiste woorden of de beste aanpak, terwijl verbinding meestal veel eenvoudiger begint. Door tijd te maken voor elkaar. Door te luisteren. En door oprecht aandacht te geven aan de persoon tegenover ons. De zomer biedt misschien wel een mooi moment om te schommelen in het ritme van de ander. ●

eXtra voor jou!

Campagne ‘Wij zijn zelf het medicijn’
Ben je zelf benieuwd naar meer informatie over dementie? Kijk dan eens op de website www.wezijnzelfhetmedicijn.nl.

Wie is Kasper Bormans?

Kasper Bormans is onderzoeker aan de Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg van Maastricht University. Hij ontwikkelde intergenerationele schommels en de Resonantiemethode, waarmee mantelzorgers, familieleden en zorgprofessionals handvatten krijgen om beter contact te maken met mensen met dementie. Meer op www.memoryhome.be

Zijn meest recente boek heet ‘**Schommelen op het ritme van dementie**’. Voor zijn werk rond dementie verleende de Koning van België hem in 2024 de adellijke titel ‘baron’ en mag hij het Koninklijk Paleis in Brussel deze zomer ombouwen tot een ‘Geheugenpaleis’, een interactieve tentoonstelling met meer dan 100.000 bezoekers. Meer op www.kasperbormans.be en www.memorypalace.be
In zijn werk zoekt hij niet alleen naar wat moeilijk is, maar juist ook naar wat mogelijk is en wat mensen met elkaar verbindt. Daarbij blijken kinderen vaak verrassend goede leermeesters.

Drie dingen die we van kinderen kunnen leren

1. Begin gewoon een gesprek

Wacht niet op de perfecte woorden. Contact begint vaak met een eenvoudige vraag en een open houding.

2. Geef ruimte voor keuzes

Een kleine keuze geeft mensen doorgaans het gevoel dat ze zelf de regie houden.

3. Kijk naar wat wél kan

Kinderen blijven niet hangen in wat niet lukt. Ze zoeken vanzelf met verbeelding en verwondering naar wat wel werkt.

Gezond eten is de brandstof voor een energiek en vitaal leven

Wil je graag lekker in je vel zitten en vind je het belangrijk om goed voor je lijf te zorgen? Vaak hoor je dan het advies: eet gezond. Maar hoe doe je dat? Karin is diëtist bij apetito en geeft hier graag antwoord op.

Waarom is gezond eten belangrijk?

Met gezonde voeding krijgt je lichaam de nodige voedingsstoffen binnen om in goede conditie te blijven. Deze zitten vol vitamines, mineralen, vezels en koolhydraten, eiwitten en onverzadigde vetten. Hierdoor voel je je energiever en sterker. Het vermindert bovendien het risico op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes én zorgt ervoor dat jouw lichaam sneller kan herstellen na ziekte of een operatie.

Zo eet je gezond

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum geeft de richtlijnen voor een gezond voedingspatroon. Zorg bijvoorbeeld voor voldoende inname van vocht en eet minimaal 250 gram groente, waarvan 150 gram bij de warme maaltijd en twee stuks fruit per dag.

Ook is het een goed idee om vlees vaker te vervangen door vegetarische alternatieven. Denk bijvoorbeeld aan volwaardige vleesvervangers als peulvruchten, noten en ei. Deze bevatten eiwitten die je nodig hebt voor behoud van een gezond gewicht en spiermassa. Zeker voor mensen van 70 jaar en ouder is het belangrijk om voldoende eiwit binnen te krijgen.

Calcium en vitamine D

Wanneer we ouder worden heeft ons lichaam behoefte aan extra calcium. Dit houdt botten sterk en vermindert het risico op vallen en botbreuken. Om calcium te kunnen opnemen uit voeding, heeft het lichaam voldoende vitamine D nodig. Maar naarmate we ouder worden, vermindert de opname van vitamine D uit zonlicht en voeding en wordt geadviseerd om extra vitamine D te slikken. Dit advies geldt onder andere voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar.

Bij apetito geven we voedingsadvies op maat

Wanneer iemand ouder wordt, verandert het lichaam. Om het natuurlijke verouderingsproces te vertragen, kan een gezonde levensstijl een waardevolle bijdrage leveren. Bij de ontwikkeling van onze maaltijden, houden we dan ook rekening met de aanbevelingen van het Voedingscentrum, evenals de smaak van senioren. Zo is het voor iedereen mogelijk smakelijk en uitgebalanceerd te eten. •

Voordelig proberen:

Probeer het **voordelige proefpakket** met 4 heerlijke maaltijden **voor slechts 19,95**. Bel: **088 201 21 23** of bezoek **www.apetito-shop.nl**
Leden van Meander eXtra krijgen **10% korting** op alle vervolgbestellingen.



§ op het bankje met...

Erich

TEKST Carolien Beaujean | FOTO Maiko van Geffen

Voor deze rubriek reist de redactie van MENS door Parkstad op zoek naar een bankje voor een willekeurige ontmoeting. Voor deze uitgave strijken we neer op een bankje op de Markt in Kerkrade. Daar zit Erich Pistorius (65) met een bos sleutels in zijn hand.

Wat brengt jou vandaag hier?

Ik zit tegenover mijn nieuwe woning. Heb gisteren de sleutel gekregen en ze zijn nu de vloer aan het leggen, dus ik dacht: ik wacht even buiten. Ik kan nu niet veel doen en ik zag wat burens zitten, dus maakte even een praatje.

Dus je gaat hier een nieuwe start maken?

Klopt! Mijn vrouw en ik hebben lang gekeken naar een appartement en toen we niets leken te vinden, overwogen we ons bestaande huis te gaan renoveren. Maar ja, ik had een tuin van 1000 vierkante meter en kon die zelf door mijn gewrichtsklachten niet meer onderhouden. Op de valreep deed zich deze mogelijkheid voor. In Kerkrade uiteraard, waar anders? Ik ben hier geboren en getogen.

Heerlijk midden in het centrum!

Ja, op de plek waar we gaan wonen was vroeger het magazijn van Blokker. Het mooie is dat we aan de achterkant wonen, dus ik heb het rustig als ik op het balkon zit, maar tegelijk ben ik zo de stad in.

En dat doen jullie graag?

Jazeker. Mijn vrouw en ik zijn allebei vervroegd gepensioneerd. We hoeven nu maar de voordeur uit te lopen of we zijn in de stad. En er is altijd wel wat te doen, van het WMC tot de weekmarkt. En alle winkels dichtbij.

Over sleutels gesproken. Wat is volgens jou de sleutel tot geluk?

Geniet zoveel mogelijk als het nog kan. Het leven kan zo voorbij zijn. •

eXtra voor jou!

Ga je binnenkort verhuizen en kun je wel een handje hulp gebruiken? Meander eXtra werkt met meerdere verhuisbedrijven samen die kunnen helpen.
Uw zorg = Onze zorg > 045 528 66 69, Harreman Verhuizingen > 045 523 33 33 of Woningontruiming Zuyd > 06 313 567 44.

De verborgen parels *in onze regio*

Wie aan een dagje uit denkt in en om Parkstad, denkt al gauw aan de bekende trekpleisters. Maar deze regio heeft ook kleinere, minder bekende parels die het ontdekken waard zijn. En die vaak niet eens veel kosten. We vroegen onze lezers op Facebook naar hun favoriete plekjes én lieten ons inspireren door eigen collega's!

Parkstad uitjes



Tussen de bloemen en velden

Pluk de dag! Letterlijk en figuurlijk bij Pluktuin Plukgeluk in **Bingelrade**. Eind augustus zijn er nog genoeg kleurrijke bloemen te plukken. Stel je eigen boeketje samen. Leuk om te doen met (klein)kinderen. bloementuinplukgeluk.nl

Ook leuk! Luboschland: een natuurinclusief agrarisch familiebedrijf in **Ransdaal**, waar je rondleidingen kunt krijgen, je eigen groentetas samenstelt maar ook workshops kunt volgen. [Luboschland.nl](https://luboschland.nl)

Wil je de natuur in al zijn rust een eenvoud ervaren? Kijk dan op wildenthousiast.nl voor het volgen van workshops en cursussen op het gebied van bushcraft & wildplukken.

Koeien knuffelen

Altijd al stiekem een boer of boerin willen zijn? Dat kan voor een dag bij Woof & Moo's Unique in **Schimmert**. Op deze plek kun je anderhalf uur naar hartenlust knuffelen met koeien. Borstel ze, aai ze of vlei je in het gras lekker naast ze neer en kom tot rust door hun ademhaling! woofmoo-unique.nl

Wandelen en fietsen

Vind je het leuk om de regio wandelend of fietsend te ontdekken? Dan zijn er genoeg mogelijkheden. Zo heeft **Heerlen** een street art wandelroute, langs de mooiste muurschilderingen (zo'n 4 kilometer). Download **de app 'Street Art Cities'** en zoek op Heerlen.

Nieuw dit jaar zijn ook de Knopen-Lopen-routes van VVV Zuid-Limburg ter vervanging van de gekleurde plaatjes-routes. Je kunt zelf een mooie route samenstellen, zowel te voet als op de fiets. Zoek een startpunt en volg de cijfers op de paaltjes. Ga naar visitzuidlimburg.nl/govisit/routes/wandelen

Wist je dat er ook rolstoel- en kinderwagenvriendelijke Knopen Lopen Routes zijn? Klik in het zoekfilter op 'rolstoeltoegankelijk' en je krijgt alleen de routes te zien die goed begaanbaar zijn!

Altijd al een pelgrimstocht willen lopen, maar niet zo ver? Kijk op www.viacoriovallum.nl voor mooie mini-bezinningsroutes in de natuur. Je kunt via de website ook een stempelkaart aanvragen, waardoor je Pelgrimservaring nog echter lijkt! >



Hoeve Overhuizen

Advertorial



Lekker en gemakkelijk eten, ook als koken even niet uitkomt

High tea-en

Voor een leuke high tea hoeft je niet in Engeland te zijn! Goldstueck Flowerpastry in **Merkelbeek** serveert de meest kunstige gerechtjes, afgemaakt met verse bloemetjes uit eigen tuin. Alleen al een lust voor het oog! www.goldstueck-flowerpastry.com
Vooraf reserveren!

Nostalgie

Het Nonke Buusjke in **Schinveld** is een must-see als je van rust, natuur én nostalgie houdt. In dit kleine museumdorpje uit 1900 midden in de Schinveldse bossen vind je het allemaal. Elke zondag tot en met oktober van 12.00 tot 17.00 uur geopend. www.nonkebuusjke.nl

Oké deze bevindt zich niet in Parkstad, maar net iets daarbuiten. Toch een bezoek meer dan waard: Het Kunst- en Verzamelhuis in Wijlre. De kamers zijn levensecht ingericht en dat maakt het tot een feest van herkenning! Nergens vind je een plek waar vroeger nog zo levendig bestaat! www.kunstenverzamelhuis.nl

Kunst en Cultuur

Al eens bij Blender in Heerlen geweest? Lokale kunstenaars verkopen daar hun zelfgemaakte sieraden, schilderijen of andere objecten. www.blenderheerlen.com

Nog niet klaar met struinen? Bezoek de grote vlooiemarkt op het Pinkpop-Plein (voormalige Autokino) op 20 september in **Landgraaf** van 9.00 tot 16.00 uur.

Zin in muziek of theater? Het openluchtmuseum in Brunssum biedt nog tot en met 20 september een afwisselend programma. Openluchttheaterbrunssum.nl

Het Clemensdomein in Merkelbeek is ooit uitgeroepen tot de meest spirituele plek van Nederland! Dit bijzondere domein vormt een groene wereld vol geschiedenis en spiritualiteit. Het bevat maar liefst 4 rijksmonumenten waaronder een sfeervolle Lourdesgrot. Ook vinden er regelmatig activiteiten plaats. www.clemensdomein.nl

Even een koffietje doen

Leuke brasserietjes heeft Parkstad te over! Rustpunt Haoverweeg in **Voerendaal** is zo'n plek midden op je fiets- of wandelroute. Geniet in het land van kalk van de mooie vergezichten onder het genot van een ijscoupes of lunch.

Maar wist je dat je ook kunt aanschuiven voor een lekker kopje koffie (of thee) met Limburgse vlaai op één van de vele locaties van Meander? Een aanrader is de prachtige monumentale Hoeve Overhuizen in **Bocholtz**. Je drankje wordt in nostalgisch servies geserveerd! Maar ook de andere restaurants van onze locaties hebben een buurtfunctie. Voel je welkom! www.meandergroep.com ●

eXtra voor jou!

Natuurlijk biedt Meander eXtra ook leuke kortingen op uitjes in de regio. Trek je schoenen lekker uit en bezoek het Blotevoetenpark of ga de hoogte in bij het nabijgelegen Avonturenberg.

Blotevoetenpark

Ledenvoordeel: € 1,50 korting (13+) en € 1,- korting (kinderen) op de entree voor een BloteVoetenWandeling Avonturenberg

Ledenvoordeel: 10% korting op activiteitentickets, zoals klimmen op vertoon van je ledenpasje aan de kassa Nederlands Mijnmuseum

Ledenvoordeel: Gratis kopje koffie bij een bezoek aan het Nederlands Mijnmuseum op vertoon van je ledenpas Rederij Stiphout

Ledenvoordeel: € 8,- korting voor volwassenen en € 4,50 korting voor kinderen op boottochten

Kijk op onze website onder 'Ledenaanbod' voor meer informatie over de partners.

Zelf koken komt niet altijd uit. Misschien is de dag drukker dan verwacht, is boodschappen doen minder handig of willen we graag een paar goede maaltijden achter de hand hebben. Dan is het fijn als er iets klaarstaat. Een maaltijd die we alleen nog hoeven op te warmen in de oven of magnetron.

Met **Vers aan Tafel Maaltijdservice** heb je altijd een lekkere maaltijd binnen handbereik. Al meer dan 20 jaar bereiden onze chef-koks ambachtelijke vriesverse maaltijden. Zoals thuis, maar dan in iets grotere pannen. De maaltijden worden na bereiding ingevroren, zodat smaak en kwaliteit goed behouden blijven. Je bewaart de maaltijden eenvoudig in de vriezer tot het moment dat je ze wilt gebruiken. Ontdooien is niet nodig. Rechtstreeks uit de vriezer warm je de maaltijd binnen 45 minuten op in de oven of in 15 minuten in de magnetron.

Je kiest uit meer dan 170 vriesverse maaltijden. Van vertrouwde Hollandse favorieten, zoals stampot, een runderlapje of gehaktbal, tot Italiaanse en oosterse gerechten. Ook zijn er vegetarische maaltijden, eiwitrijke kleine maaltijden van 350 à 400 gram en dieetmaaltijden verkrijgbaar. Zo is er voor bijna iedereen een passende maaltijd te vinden.

Bestellen is eenvoudig en vrijblijvend. Je zit nergens aan vast en er is geen abonnement nodig. De minimale bestelling is 6 maaltijden. Bestellen kan online, maar ook telefonisch. Onze klantenservice denkt graag met je mee en neemt de tijd voor jouw vragen. Je bestelling wordt gratis bij je thuisbezorgd op een vaste dag in uw regio. Onze eigen bezorgers nemen de tijd en zetten de maaltijden, indien gewenst, ook voor je in de vriezer.

Bij Vers aan Tafel vinden we het belangrijk dat goed eten gemakkelijk blijft. Die gedachte sluit mooi aan bij onze samenwerking met Duco Bauwens, bekend van onder andere Nederland in Beweging. Als ambassadeur Beweging & Vitaliteit laat hij zien hoe goed eten en blijven bewegen elkaar kunnen versterken. Daarbij draait het om kleine, haalbare stappen die passen in het dagelijks leven.

Wil je kennismaken?

Met de **Proefbox** probeer je voor slechts € 34,50 onze **zes populairste vriesverse maaltijden**. Een voordelige en eenvoudige manier om te ontdekken of Vers aan Tafel bij jou past.

Als lid van **Meander eXtra** ontvang je bovendien altijd **13% korting** op alle maaltijden van Vers aan Tafel, met uitzondering van de Proefbox.

Bestellen kan via www.versaantafel.nl/meandereXtra of telefonisch via **085 401 64 44**. ●



funfacts

Meander en meer

TEKST **Marco Heijnsdijk**

SCAN DE QR-CODE
EN BLIK TERUG OP
DE VERHUIZING!



Onze nieuwe woonzorglocatie Kerckrode opent haar deuren

Begin juni verhuisden tientallen bewoners van woonzorglocatie Vroenhof en afdeling Brem (Lückerheide) naar hun nieuwe thuis in Kerckrode. In totaal verhuisden 76 bewoners naar onze nieuwe woonzorglocatie in het hart van Kerkrade.

Achter deze verhuizing gaat veel meer schuil dan het verplaatsen van meubels en dozen. Voor bewoners en hun naasten betekent het afscheid nemen van een vertrouwde plek en wennen aan een nieuwe omgeving. Daarom stond tijdens deze dagen niet alleen de organisatie centraal, maar vooral de aandacht voor de mensen om wie het draait.

Dankzij de inzet van medewerkers, vrijwilligers, familieleden en vele andere betrokkenen verliep deze bijzondere verhuizing met zorg, betrokkenheid en warmte.

Scan de QR-code om een video te bekijken waarin we terugblikken op deze verhuizing. Drie dagen vol samenwerking, betrokkenheid en mooie momenten voor bewoners, naasten en medewerkers. **Dank aan iedereen die hieraan heeft bijgedragen!**



Meander online in een nieuw jasje



Onze website is vernieuwd: slimmer, sneller en overzichtelijker. Ontdek alles wat Meander te bieden heeft in Parkstad via de drie pijlers:

- Langer Thuis
- Thuis bij Meander
- Werken bij Meander

Nieuwsgierig?

Neem een kijkje:

www.meandergroep.com

Aflevering 'Later als ik Groot ben' bij Meander nu online

De 10-jarige Lizzie droomt ervan om later in de zorg te werken en kwam daarom een dag meelopen bij MeanderGroep. Onze collega Sebastiaan Maaskant nam Lizzie en presentator Jochem van Gelder mee op pad naar een cliënt, waar ze samen op zoek gingen naar slimme hulpmiddelen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen.

Inmiddels is onze aflevering van 'Later als ik Groot ben' online gekomen! Wat zijn we trots dat we dit mooie werk mogen laten zien. Dank aan iedereen die dit mogelijk heeft gemaakt!

Benieuwd naar de hele aflevering? Scan de QR-code.



SCAN DE QR-CODE
EN BEKIJK DE
AFLEVERING!



interview

Jij en ik

TEKST **Marco Heijnsdijk** | FOTO'S **Maiko van Geffen**

Al bijna een eeuw lang delen Bertha en Tiny lief en leed met elkaar. De eeneiige tweelingzussen zijn inmiddels 96 jaar oud, maar hun band is nog altijd even sterk als vroeger. Ze spreken elkaar meerdere keren per dag, appen enthousiast over hun favoriete televisieprogramma's en weten vaak al wat de ander denkt voordat er iets is gezegd. "Wij hebben altijd alles samen gedaan", vertelt Bertha. "En eigenlijk is dat nog steeds zo."

Dat begint vaak al vroeg op de dag. Want hoewel de zussen ieder hun eigen leven leiden en nog altijd zelfstandig wonen, de een in Schaesberg en de ander in Vijlen, is er altijd contact. "We bellen elkaar soms wel vijftien keer per dag", zegt Tiny lachend. Dat doen ze opvallend modern. Bertha en Tiny zitten op Facebook, gebruiken WhatsApp en volgen allebei trouw De Bondgenoten. "Daar appen we dan uitgebreid over", vertelt Tiny. "Wie er goed bezig is, wie niet en wat er allemaal gebeurt."

Losgeraakte bandjes

Dat Bertha officieel de oudste van de twee is, scheelde maar weinig. Zo weinig zelfs, dat de verpleegkundige na hun geboorte even niet meer wist wie wie was. "We hadden allebei een bandje om", vertelt Bertha. "Maar dat raakte los. Misschien hebben we al die jaren wel de verkeerde naam gehad." De zussen moeten er zelf hard om lachen.

Van jongs af aan waren ze onafscheidelijk. Samen naar school, samen buitenspelen en samen op pad. Op school haalden klasgenoten en leraren hen voortdurend door elkaar. "Dus riepen ze gewoon: 'Tiny-Bertha!'", zegt Tiny. "En dan reageerden we allebei." >

Bertha & Tiny

**Al 96 jaar
onafscheidelijk
"We bellen elkaar
wel vijftien keer
per dag"**



Dezelfde route

Ook later bleken hun levens opvallend veel overeenkomsten te hebben. Ze trouwden allebei, kregen ieder twee kinderen en bouwden een gezin op. Soms leek het alsof het lot bewust dezelfde route uitstippelde. “Zelfs onze mannen waren op dezelfde dag jarig”, vertelt Tiny. “Dat verzin je toch niet?”

De overeenkomsten hielden daar niet op. Toen de zussen hun eerste hond kregen, gebeurde dat op dezelfde dag. Tiny: “En als we samen gingen winkelen en aan het eind van de dag in onze winkeltassen keken, zagen we vaak genoeg dat we onbewust dezelfde dingen hadden gekocht.”

In bijna een eeuw tijd maakten de zussen veel mee. Mooie momenten, maar ook verdrietige. Ze verloren hun geliefde partners aan dementie en moesten allebei afscheid nemen van een kind. “Dat is het ergste wat je als moeder kunt meemaken”, zegt Tiny zacht.

Steun

Juist op die momenten hebben de zussen heel veel steun aan elkaar. “Wij voelen elkaar feilloos aan”, vertelt Bertha. Soms is één blik al genoeg. “We hoeven elkaar niet altijd alles uit te leggen”, zegt Tiny. “We begrijpen elkaar gewoon.”

Inmiddels is de familie flink uitgebreid, met klein- en achterkleinkinderen. Maar dat het bijzonder is dat ze elkaar op hun 96^e nog altijd hebben, beseffen de zussen maar al te goed. Tiny glimlacht. “Ons hele leven hebben we gedeeld: de mooie momenten, de moeilijke momenten en alles daartussenin. En nog steeds zien we elkaar ontzettend graag. Ik zou niet zonder mijn zus kunnen.” ●

“Ik zou niet zonder mijn zus kunnen”





Woordzoeker

Jullie hebben weer massaal deelgenomen aan de woordzoeker uit MENS nr. 8! De winnaars van de VVV Cadeaukaarten hebben inmiddels persoonlijk bericht gehad. Gefeliciteerd!

Winnaars: Dhr. W. Michiels, Brunssum | Fam. Boumans, Heerlen | Mevr. Verheijen, Schinveld

In deze woordzoeker boordevol woorden uit dit magazine kun je horizontaal, verticaal, diagonaal én achterstevoren woorden wegstrepen. Los de woordzoeker op en maak kans op een van de drie VVV Cadeaukaarten ter waarde van 25 euro!

Mail de oplossing naar meanderwinactie@mgzL.nl o.v.v. ‘woordzoeker’ of stuur deze per post vóór 31 oktober 2026 naar: MeanderGroep t.a.v. Afdeling MarCom, antwoordnummer: 4034, 6400 VC in Heerlen (geen postzegel nodig). Veel succes!

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

AANDACHT	PARKSTAD
BORSTEL	PLUKTUIN
BOTERHAM	POSITIEF
FAMILIEBEDRIJF	POSTBODE
GERECHTJES	RESTAURANTS
HUMOR	SCHOMMEL
IMPACT	SPIRITUEEL
INSPIRATIE	STEUNOUDERS
KINDEREN	TEAM
KOEIEN	TELEFOON
KUNSTENAARS	THERMOSTAAT
LAATSTE	TWEELING
LEVENSLES	VERSPREKING
LUNCH	VIDEOREEKS
MAALTIJD	VOORUITKIJKEN
MANTELZORGERS	VRIJDAG
NATUUR	VRIJWILLIGER
ORGANISEREN	WANDELROUTE



Oplossing

