

MENS

Een lifestylemagazine van MeanderGroep Zuid-Limburg

nr. 8 • voorjaar 2026

**Praat nu
over later**

**Vorbereid zijn
zonder paniek**

**‘Mijn vuistregel is:
blijf bewegen!’**

De 107-jarige Elizabeth Verboom-Snijders

voorwoord

Later

Het is een woord dat dichtbij kan voelen en tegelijk ver weg. We schuiven het soms voor ons uit, omdat het leven zich nu afspeelt. Dat spanningsveld vormt in dit nummer een beetje de rode draad. Hoe zorgen we nu voor elkaar en hoe bereiden we ons voor op de dagen die komen?

We spreken met Sharon uit Heerlen in het kader van de campagne 'Praat nu over later'. Zij vertelt over de zorg voor haar moeder met dementie. Over kleine momenten van herkenning, over afscheid nemen in fases en over het belang van het gesprek op tijd voeren. "Mijn moeder had dit nooit zo gewild" vertelt ze openhartig in dit nummer. "We gingen het gesprek veel te laat aan."

Op de cover prijkt Elizabeth: een dame van 107 jaar. Haar verhaal laat zien dat je je leven niet in tijd kunt indelen. Want wat betekent 'later' als je ruim de 100 gepasseerd bent? "Ik leef met de dag" vertelt ze in dit interview. En dat doet ze thuis, in haar woning in Voerendaal.

De rollen kunnen ook onverwacht veranderen. We spraken een gezin waarvan twee zonen in het verpleeghuis wonen. Waar je vaak denkt dat kinderen hun ouders bezoeken, is het hier andersom. Zij gaan naar hen toe. Een eerlijk gesprek over zorg, kracht en het zoeken naar een nieuwe balans binnen het gezin.

Zorg voor een ander vraagt iets van ons. Maar zorg voor jezelf ook. Vier mensen vertellen hoe zij hun leefstijl ingrijpend veranderden. De een viel 45 kilo af, de ander koos voor een voedingspatroon zonder dierlijke producten. Hun verhalen gaan niet alleen over kilo's of voeding, maar over regie nemen en luisteren naar het eigen lichaam.

Vooruitdenken krijgt een andere betekenis in het gesprek met de Veiligheidsregio over het samenstellen van een noodpakket. Steeds meer mensen bereiden zich voor op situaties waarin vanzelfsprekendheden wegvallen. Charlotte vertelt hoe zij in Spanje een grote stroomuitval meemaakte en wat dat met haar deed. Het maakt duidelijk hoe afhankelijk we zijn van voorzieningen die normaal zo gewoon lijken.

Tot slot vind je praktische tips om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. En wanneer een verhuizing naar een Wonen met Zorg-locatie in beeld komt, lees je waar je op kunt letten. Want ook dat is praten over later: nadenken over woonwensen, mogelijkheden en grenzen.

We wensen jou veel leesplezier en vooral inspiratie om, op je eigen manier, stil te staan bij wat voor jou belangrijk is. Nu én later.

Carolien Beaujean & Marco Heijnsdijk
Hoofdredactie MENS

inhoud

6 vragen aan Elizabeth



16

Ze is de oudste inwoner van Limburg. Elizabeth Verboom-Snijders uit Voerendaal is 107 jaar en woont nog op zichzelf.

Je leefstijl omgooien



18

Vorbereid zijn, zonder paniek



26

mensen

- 04 Praat nu over later met Sharon
- 08 Leven met frontotemporale dementie met Wies en Gerrit
- 26 Vorbereid zijn zonder paniek met Camiel
- 30 Zonder stroom in Barcelona met Charlotte

nieuws

- 38 Kort nieuws vanuit MeanderGroep en andere actualiteiten

Meander eXtra

- 13 Voordelen voor leden

rubriek

- 16 6 vragen aan Elizabeth
- 18 Je leefstijl omgooien Chayenna, Richelle, Elke en Daan
- 24 Thuis bij Marja
- 33 Op het bankje met Riek en René
- 34 Verhuizen naar een Wonen met Zorg-locatie
- 40 19 tips om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen wonen
- 43 Woordzoeker winactie

een lifestylemagazine van MeanderGroep

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 Wonen met Zorg-locatie. Daarnaast is er onze ledenservice Meander eXtra met ruim 40.000 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 13 t/m 15 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@mgz.nl
www.meandergroep.com

Teksten
Carolien Beaujean, Marco Heijnsdijk

Eindredactie
Paulette van Lierop

Ontwerp
Vormzuid, Landgraaf

Druk
Andi Smart Print Solutions,
Maastricht-Airport

Fotografie & videografie
Maiko van Geffen
Marco Heijnsdijk
Janeau Hoogvliets
Anne Jannes
Stan Keulen
Rianne Oosterhuis

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.



Sharon



MENS.

interview

Praat nu over later: *Sharon Holtus* vertelt haar verhaal

TEKST Carolien Beaujean | FOTO'S Stan Keulen

Sharon Holtus uit Heerlen zorgt mede voor haar moeder van 77. Ze doet dat met liefde, maar het is vaak zwaar. Eén gesprek is er nooit geweest: het gesprek over wensen, grenzen en keuzes voor later. “Je denkt altijd dat er nog tijd genoeg is. Tot het ineens niet meer kan,” vertelt ze. Haar woorden sluiten aan bij de campagne ‘Praat nu over later’. Die nodigt mensen uit om stil te staan bij de toekomst, juist als het nog goed gaat. Sharon hoopt dat haar verhaal anderen helpt om dat gesprek wél te voeren. “Wacht niet tot het te laat is.”

“Ik wil met mijn verhaal dementie uit de schaamtehoek halen.”

Sharon weet zeker dat haar moeder dit leven zo nooit gewild had. Ze zegt het vastberaden, terwijl ze naar buiten kijkt en een slok thee neemt. “Mijn moeder stond altijd midden in het leven. Ze had veel vriendinnen en tenniste graag. Ook voor mij was ze meer een vriendin. We deden veel samen. Nu is er niks meer over van de vrouw die ze vroeger was.”

De eerste tekenen dat er iets niet klopte, merkte Sharon in 2017 tijdens een vakantie in Griekenland. “Mijn moeder was gespannen bij het ontbijt en maakte zich druk om kleine dingen. Dat herkende ik niet van haar. Ook herhaalde ze gesprekken van de dag ervoor.” Rond 2020, toen corona uitbrak, werden die herhalingen steeds duidelijker. “Ik vertelde haar iets en een dag later vertelde zij hetzelfde verhaal weer aan mij. Dan zei ze: ‘Wat ik nou toch gehoord heb.’ Ik sprak er eerst met mijn broer over en daarna met mijn vader. Het was hen ook opgevallen. Maar mijn vader wilde ons niet belasten en bleef loyaal naar zijn partner. Mijn ouders zijn 57 jaar getrouwd. Hij was er een kei in geworden om te verbergen wat mijn moeder niet meer wist. Zolang ze maar geen flater zou slaan.”

Roze olifant

Sharon wil met haar verhaal dementie uit de schaamtehoek halen. “We benoemen het liever niet, maar waarom eigenlijk? Het is een ziekte van je brein. Je raakt stukje bij beetje jezelf kwijt. Dat kun je toch niet wegstoppen?” Ze besloot het gesprek voorzichtig met haar moeder aan te gaan. “Ik wilde die roze olifant juist wél bespreken. Die openheid verdient ze.” Ze betrok het op zichzelf. “Ik zei: ‘Ik merk dat je dingen vergeet.’ Ze wuifde het weg. ‘Ben jij gek, ik heb nergens last van.’”

Hoewel haar moeder kort daarna toch naar de huisarts ging en de diagnose volgde, bleef het onderwerp gevoelig. “Ze heeft heel hard gehuild en daarna een fles champagne opengetrokken en er een mooie middag van gemaakt. Verdere onderzoeken wilde ze niet. Ze wilde haar leven zo normaal mogelijk voortzetten. Daarna is er nooit meer over gesproken.”

Bespreekbaar maken

Juist daarom praat Sharon nu wél met haar man en drie zoons over wat ze later wil. Ze heeft ook een gesprek aangevraagd met haar huisarts en heeft vorig jaar een levenstestament laten opstellen. “Stel dat ik deze ziekte ook krijg, wat wil ik dan? Eindigen zoals mam wil ik niet.” Het zijn geen



makkelijke gesprekken. Haar verhaal laat zien waarom de campagne ‘Prat nu over later’ zo belangrijk is. Door op tijd met elkaar te praten ontstaat er duidelijkheid en rust. En voorkom je dat je later moet gissen naar wat de ander had gewild.

Kapotte vaas

Sharon's vader van 79 draagt nu het grootste deel van de zorg. Toen Sharon merkte dat het te zwaar werd, regelde ze mantelzorgondersteuning via een PGB. Vijf middagen per week komt iemand haar vader ontlasten. “Hij wilde er eerst niets van weten. Ik zei: het is een progressieve ziekte, je bent er nog niet. Inmiddels staat mijn moeder ook op de wachtlijst voor een woonplek. Dat wil mijn vader eigenlijk niet, maar je moet vooruitdenken. Wat als het straks echt niet meer gaat? Je plant steeds een zaadje en laat het daarna weer even los.” Ze zucht even. Haar ogen worden vochtig. “Laatst voelde ik me schuldig omdat ik mijn vader probeerde te overtuigen mijn moeder uit huis te plaatsen. Mijn man zei toen: stel je hebt twee vazen, één is heel en één is kapot. Je kunt er maar één vasthouden. Welke laat je vallen? Het klinkt hard, maar zo voelt het nu.”

Intensieve zorg

Met drie zoons en een eigen pizzeria met veertien medewerkers heeft Sharon niet altijd ruimte om mantelzorger te zijn. Toch springt ze vaak bij. “Mijn moeder gaat steeds verder achteruit. Mijn zoons herkent ze al niet meer. Tegelijk is ze nog

eXtra voor jou!

Cursus omgaan met dementie

Zorg je voor iemand met dementie en wil je meer inzicht en ondersteuning? Dan nodigen wij je van harte uit om deel te nemen aan de cursus omgaan met dementie voor mantelzorgers. Voor meer informatie of om je aan te melden kijk op: www.meandergroep.com > meander-extra > activiteiten > cursus-omgaan-met-dementie-voor-mantelzorgers



heel actief. Dat maakt het zwaar, want je moet constant alert zijn. Het is alsof je een klein kind in huis hebt. Ze wordt ook vaker opstandig.”

Afgelopen jaar nam Sharon haar moeder een week mee naar haar schoonfamilie in Italië om haar vader te ontlasten. “Toen merkte ik pas hoe intensief de zorg is. Ze kan ineens boos worden. Je moet haar voortdurend in de gaten houden. Je bent dag en nacht in een soort waakstand. Door haar aan te raken en dicht bij haar

te zijn probeer ik haar een veilig gevoel te geven. Meer kan ik niet doen.”

Sharon weet hoeveel energie mantelzorg vraagt. Mensen zeggen vaak: ‘Denk je ook aan jezelf?’ Maar hoe doe je dat, als alles zoveel aandacht vraagt?

Naast alle praktische zaken heeft Sharon nog een andere missie: dementie uit de schaamte halen. Creatief als ze is, ontwierp ze een speldje in de vorm van een cirkel met een kleine onderbreking.

“Ik pakte vaak mijn telefoon tijdens gesprekken op straat en typte dan in mijn notities: mijn moeder heeft dementie. Ik wilde meer begrip, een klein gebaar dat het contact makkelijker maakt. Dat hoop ik ook met dit sieraad te bereiken. Dat iemand het draagt en dat je meteen weet hoe het zit. Geen stigma, maar steun voor wie dat nodig heeft.” Ze is hierover in gesprek met Alzheimer Stichting Limburg. “Zo hoop ik toch iets positiefs te kunnen bijdragen en anderen te helpen.” ●

“Ze zijn er nog...
maar ergens
ook niet meer”

Wies en Gerrit *over leven met frontotemporale dementie*

TEKST Marco Heijnsdijk | FOTO'S Stan Keulen

Aan de keukentafel bij Wies Willemsen (78) en Gerrit Haak (75) wordt gelachen. Veel zelfs. Dat verrast misschien, want hun verhaal is zwaar. De beide zonen van Wies; Robert (58) en Eric (56), lijden aan een erfelijke vorm van frontotemporale dementie en wonen inmiddels in Wonen met Zorg-locatie Lückersheide. “Humor houdt me op de been,” zegt Wies. “Anders red je het niet.”

“Ook al wonen ze in de Lückerheide, wij blijven mantelzorger”



De ziekte is Wies niet onbekend. Haar eerste man, de vader van Robert en Eric, werd ziek toen hij 44 was. “Hij kreeg wanen, psychoses. Zijn realiteit klopte niet meer. Hij dacht dat wij ziek waren en hij niet.” Twintig jaar duurde die lijdensweg. In die jaren volgde een gedwongen opname. “Dat was verschrikkelijk,” zegt Wies. “De politie moest eraan te pas komen. Hij wilde zelf niet.”

Destijds kreeg hij het label schizofrenie. Later bleek het frontotemporale dementie te zijn, een erfelijke hersenziekte, maar dat was toen nog niet duidelijk. Wies stond er in die jaren grotendeels alleen voor. Haar zonen waren pubers toen hun vader ziek werd. “Ze moesten ineens volwassen worden. We hadden het financieel moeilijk. Ik ben in een fabriek gaan werken, heb van alles gedaan om het draaiende te houden.” Wat haar nog altijd pijn doet: de stilte van de omgeving. “We kregen weinig steun. Dat vergeet je niet.”

Robert

Jaren later leek het leven rustiger. Wies leerde Gerrit kennen. De jongens waren volwassen, werkten als elektromonteur en boekhouder en woonden samen in Hoensbroek. Tot er tijdens een cruise door de Noorse fjorden een telefoontje kwam: het ging mis met Robert.

“Hij kreeg wanen,” vertelt Wies. “Dacht dat hij achtervolgd werd.” Er volgden onderzoeken bij Mondriaan. Eerst werd gedacht aan autisme. “Maar ik voelde: er is meer aan de hand,” zegt Gerrit. De ommekeer kwam in het ziekenhuis. Een neuroloog beet zich vast in de casus en stelde uiteindelijk de diagnose: frontotemporale dementie. Dezelfde erfelijke afwijking die hun vader ook bleek te hebben gehad.

Bij Robert uitte de ziekte zich onder meer in obsessief gedrag. Zo werd ook de diagnose diabetes gesteld en gaf de dokter aan dat bewegen belangrijk was. “Maar hij maakte er iets extreems van,” vertelt Gerrit. “Hij begon kilometers te lopen, tot zijn voeten helemaal kapot waren en hij in het ziekenhuis moest worden opgenomen.”

“Robert is eigenwijs”, zegt Wies met een glimlach. “En dat wordt alleen maar erger.” Inmiddels woont hij in de Lückerheide, op afdeling De Brem. Zijn zicht gaat achteruit. “Hij ziet slecht, heeft weinig hobby’s. Gelukkig houdt hij van muziek.” Ze kunnen nog met hem praten, al worden zijn antwoorden steeds vreemder. “Dan stel ik een vraag en krijg ik iets totaal anders terug. Dan weet ik: hij gaat achteruit.”

Eric

Jongste zoon Eric was in die jaren dé grote steun en toeverlaat voor Wies. Hij werd zelfs bewindvoerder voor zijn broer. “Hij regelde alles,” zegt Wies. “Hij was echt mijn maatje.”

Tot ook bij hem de realiteit verschoof. Wies herinnert zich nog het moment dat ze terugkwam van een reisje met de wandelclub. Eric zou haar komen ophalen, maar kwam niet, want ‘hij had eten opstaan’. Wies vond het vreemd, maar er ging geen belletje rinkelen. Uiteindelijk kwam hij haar toch ophalen. In de auto zei hij plots: ‘We worden achtervolgd.’ Toen Wies thuis aangekomen vroeg of er iets aan de hand was, vertelde hij dat hij door een fout op zijn werk ontslagen was, en nu 5.000 euro boete moest betalen, omdat hij anders naar de gevangenis zou gaan. “Dat was een waan,” zegt Gerrit.

Wies zag het niet aankomen. “Eric en ik waren altijd close. Hij werkte hard, sportte regelmatig, we aten elke week een keer samen. Ik zat er bovenop. En tóch heb ik het niet gezien.” Vlak voor zijn vijftigste kreeg Eric dezelfde diagnose als zijn broer. “Hij is bij Mondriaan vijftig geworden,” zegt Wies. Haar stem breekt even. “Dat van de jongste kan ik nog steeds niet goed accepteren.”

Waar Robert cognitief iets stabielier lijkt, is Eric sneller achteruitgegaan. Zijn motoriek verslechtert, zijn spraak is moeilijk te verstaan. Wies: “Hij heeft een raar loopje waarbij hij stampet, en zo elke keer zijn schoenen kapotloopt. Scheren lukt niet meer, want hij houdt de zijkant

eXtra voor jou!

Zorg jij ook intensief voor een partner, ouder, kind, vriend of buur die hulp nodig heeft? Dan ben je mantelzorger. Mantelzorg kan veel voldoening geven, maar vraagt ook vaak veel van je, zowel lichamelijk als mentaal. Je hoeft het gelukkig niet alleen te doen. Het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad Limburg staat voor je klaar met advies, ondersteuning en een luisterend oor. Kijk voor meer informatie op www.mantelzorgparkstad.nl.

van het apparaat langs zijn gezicht en hij is incontinent geworden. Het is soms bijna menonwaardig om te zien.”

Levenslang mantelzorg

Frontotemporale dementie uit zich anders dan Alzheimer. Het tast cognitieve functies, motoriek en spraak aan, maar niet per se herinneringen. Het is een progressieve ziekte en wordt dus alleen maar erger. “Eigenlijk hebben wij levenslang,” zegt Gerrit. “Ook al wonen ze in de Lückerheide, wij blijven mantelzorger.”

“Totdat het je eigen kind is. Daar doe je alles voor.”

Wies knikt: “Soms zit het me zo hoog. Dan denk ik: ik zit al mijn hele leven met deze zorgen en val van de ene in de andere ellende. Wanneer komt hier een einde aan? Ik ben 78. Ik zou ook wel eens rust willen.” Die zorgen zijn ook praktisch. “Wij zijn hun enige mantelzorgers,” zegt Wies. “Als er met ons iets gebeurt... hoe dan verder?” Ze hopen gezond te blijven. Maar de gedachte is er altijd.

Humor als reddingsboei

En toch wordt er gelachen aan tafel. “Humor,” zegt Wies, “dat is mijn reddingsboei.” Ze vertellen over Eric, die meermaals zijn kledingkast leeghaalde en koffer vulde, om bij de receptie van de Lückerheide aan te geven dat hij ‘op vakantie naar Zuid-Afrika’ ging. Over meldingen via CarenZorgt die soms zo

absurd zijn dat ze er, voorzichtig, om moeten lachen. “Er zijn momenten dat het je te veel wordt,” zegt Wies. “Maar zonder humor red je het niet.”

Ze hebben groot respect voor de medewerkers van de Lückerheide. “Wat zij allemaal meemaken met de jongens en hoe zij steeds weer hun puinhoop weten op te lossen,” zegt Wies. “Daar neem ik mijn pet voor af.” Gerrit vult aan: “Wij zijn heel dankbaar voor de goede zorg en ondersteuning die ze daar krijgen. Als wij dit helemaal zelf hadden moeten doen, waren we eraan onderdoor gegaan.”

Afscheid nemen van wie ze waren

Het zwaarste is misschien wel het dubbele gevoel. “Ze zijn er nog,” zegt Wies. “Maar ergens ook niet meer.” Ze mist de gesprekken met Eric, haar maatje. Ze mist het leven dat ze met haar zoons had. “Ik heb afscheid moeten nemen van wie ze waren. En dat terwijl ze er nog zijn.”

Wat haar troost? De herinneringen. De mooie vakanties, maar ook gewone dagen samen. “Hun leven is niet alleen maar ellende geweest.” En ook: dankbaarheid. Dat de ziekte hier stopt. Dat er geen kleinkinderen zijn die dit risico dragen. Ze pakken elkaars hand. “Als ik Gerrit toch niet had, die mij én mijn zoons heeft geaccepteerd en samen met mij deze grote zorgen draagt,” zegt Wies. “Gelukkig hebben we elkaar,” knikt Gerrit. “Dat is ons grootste goed.” En als mensen zeggen: ‘Dat zou ik niet kunnen’, haalt Wies haar schouders op. “Totdat het je eigen kind is,” zegt ze. “Daar doe je alles voor.” ●

Het voorjaar wacht op jou



De lente is Mieke de Vries (75) op het lijf geschreven. Voor haar betekent het maar één ding: naar buiten. De voorjaarszon op je gezicht en een wandeling door de buurt. “Ik voel me het gelukkigst wanneer ik buiten ben,” zegt Mieke glimlachend. “Het maakt me vrolijk en geeft me energie. Alles lijkt net wat mooier als het zonnetje weer schijnt.”

“Ik was altijd graag op pad,” vertelt Mieke terwijl ze glimlacht bij de herinnering. “Lange wandelingen maken, de stad in om te winkelen en lekker naar een terrasje gaan, daar genoot ik echt van. Nu pak ik mijn rollator voor de korte stukjes in het dorp, dat doet me goed. Alleen mis ik het om zelf even naar de stad te gaan, dat is namelijk te ver om te lopen. Zelfstandig zijn betekent heel veel voor mij, dus ik ben gaan kijken hoe ik dat weer terug kan krijgen.”

“Zelfstandig zijn betekent heel veel voor mij.”

Na wat rondkijken vond ze bij Vegro een scootmobiel die precies bij haar past. “Wat een verademing,” zegt Mieke. “Ik kan nu weer lange stukken rijden, de zon voelen en zien wat er allemaal om me heen gebeurt. Samen met mijn scootmobiel ben ik weer mobiel en ga ik er heerlijk op uit. Het geeft me een gevoel van vrijheid dat ik lang gemist heb.”

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

Mensen vragen Mieke vaak hoe ze het volhoudt om actief te blijven, ook als ze ouder wordt. Mieke: “Mijn tip? Blijf in beweging, op wat voor manier dan ook! Het hoeft niet altijd wandelen of hardlopen te zijn. Het belangrijkste is dat je je lichaam gebruikt, de frisse lucht opzoekt en blijft doen wat je leuk vindt. Voor mij betekent dat nu op pad gaan met mijn scootmobiel, maar het gevoel van onderweg zijn en zelfstandig blijven, dat is wat echt telt.”

Actie

Bespaar nu 20% op alles* wat rolt.

Kom langs in onze Vegro zorgwinkel aan de Prins Hendriklaan in Brunssum en profiteer van **20% korting** op alles wat rolt. Kijk voor meer informatie op vegro.nl/voordeligvooruit

*Geldig op alle scootmobielen, rollators en fietsen. Niet geldig i.c.m. andere acties en/of kortingen. Deze actie loopt van 4 mei tot en met 14 juni 2026. Prijswijzigingen, druk- en zetfouten voorbehouden.

Samen met: meander eXtra

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 slechts € 15 per jaar heb je al het meest uitgebreide lidmaatschap.

35.000 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!



Rederij Stiphout

Beleef Maastricht vanaf het water!

Rederij Stiphout laat je Maastricht beleven vanaf het water! Van boottochten van 1 uur tot complete dagtochten. Vanuit het centrum vaar je comfortabel over de Maas en het Albertkanaal, langs historische bruggen en het prachtige Limburgse landschap. Rederij Stiphout combineert gastvrijheid, sfeer en culinair genieten voor een unieke beleving op het water.

Ledenvoordeel: € 8,- korting per persoon op het reguliere tarief van de boottochten.

Kijk op www.stiphout.nl voor meer informatie.



eXtra voor jou

Leuke Meander eXtra voordelen

Nieuwe partner

Zorg voor jezelf én je huis

We wonen tegenwoordig veel langer thuis. De plek waar we ons prettig en vertrouwd voelen. Maar net als voor jezelf, moet je ook voor je huis zorgen. Denk aan regelmatig schoonmaken, ventileren en het voorkomen van vocht en schimmel. Door goed voor je woning te zorgen, blijft het een veilige en fijne plek om te leven.

Bont Schilderwerken

Ook bij Bont Schilderwerken draait alles om vakmanschap. Elk project – groot of klein – wordt aangepakt met zorg, precisie en liefde voor het vak. Van strak binnenschilderwerk tot duurzaam buitenschilderwerk en speciale afwerkingen: je ziet en voelt de kwaliteit van het werk.



Ledenvoordeel:

10% korting op zowel binnen- als buitenschilderwerk.

www.bontschilderwerken.nl | 06 - 444 933 73

Ledendagen Toverland 16 en 17 mei 2026

Stap binnen in een betoverende wereld vol avontuur, shows en spectaculaire attracties. Laat je meenemen in de magie en geniet samen van meer dan 40 attracties en shows voor jong en oud. Bovendien geeft de bekende illusionist Hans Klok ook in dit weekend zijn jubileumshow 'Magic memories'. Nog een eXtra reden om erbij te zijn!

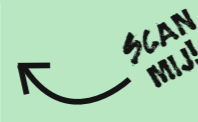
Als lid van Meander eXtra geniet je van deze voordelen:

- Een speciale ledenprijs. Volwassenen en kinderen (vanaf 140 cm) betalen € 31,50 (i.p.v. € 44,50). Kinderen (90 tot 140 cm) betalen € 25,- (i.p.v. € 36,-).
- Een zoete versnapering bij binnenkomst.
- Gratis parkeerticket t.w.v. €13,50.
- 5% korting op horeca en merchandise op vertoon van ticket.
- Enkel geldig op 16 en 17 mei 2026.
- Gratis terugkomticket voor Toverland Winter Feelings*

* Je bezoekt Winter Feelings helemaal gratis of met 50% korting (tijdens kerstvakantie). Winter Feelings: 28 november 2026 t/m 17 januari 2027.

Reserveren ?

Scan de QR code. Let op: de kortingscode is op te vragen via meanderextra@mgzl.nl of bel naar 0900 699 0 699.



Wonen op eigen erf

Een duurzaam (t)huis dichtbij

Comfortabel wonen en energie besparen? C3 Living biedt slimme woonoplossingen voor (pre)mantelzorg, senioren en jongvolwassenen. Met vijf modellen is er een passend (t)huis voor iedereen.

De woningen variëren van 35 m² tot 98 m² en hebben een slimme indeling met een ruime woonkamer, complete keuken, moderne badkamer en veel licht. Binnen de vaste basis kies je zelf afwerkingen en gevelbekleding, zodat de woning een eigen uitstraling krijgt. Alle huizen zijn energiezuinig en voorzien van een lucht-lucht warmtepomp en een mechanisch ventilatiesysteem.

Bij de bouw worden duurzame materialen gebruikt en wordt er gezorgd voor een goede isolatie. Bovendien werken vakmensen samen met mensen die een nieuwe kans krijgen op de arbeidsmarkt. Dat is letterlijk bouwen aan een betere toekomst. C3 Living begeleidt je van eerste idee tot plaatsing, denkt mee over wensen, vergunningen en zorgt voor een soepel proces.



Leden van Meander eXtra ontvangen gratis een upgrade naar luxe Bosch keukenapparatuur.

Nieuwsgierig? Kijk op C3 Living of bel 085 - 489 89 63. | Mailen kan ook: info@c3living.nl | www.c3living.nl

Wandeling door het prachtige Strijthagen

Speciaal voor onze Plusleden vindt op **22 mei a.s. vanaf 10.00 uur (inloop vanaf 9.30 uur)** een mooie en ontspannen wandeling plaats door het groene gebied Strijthagen van circa 8 kilometer. Samen met een gids van het IVN (natuureducatie) ontdek je dit bijzondere stukje natuur, vlakbij het hoofdkantoor van Meander aan de Minckelersstraat 2 in Landgraaf. Tijdens de wandeling vertelt de gids over het landschap, de natuur en de geschiedenis van het gebied. Zo beleef je de omgeving op een heel nieuwe manier.

De wandeling start en eindigt bij Meander.

Na afloop is er tijd om samen na te praten onder het genot van een kop koffie of thee met een lekker stuk gebak. Deze activiteit wordt georganiseerd in samenwerking met IVN en Univé.

Ga je mee naar buiten? We hopen jou te zien bij deze gezellige en inspirerende wandeling! **De wandeling is gratis voor Plusleden en niet rolstoeltoegankelijk. Meld je aan via meanderextra@mgzl.nl onder vermelding van je naam, lidnummer en met hoeveel personen je komt. Let op, er is plek voor maximaal 50 wandelaars.**



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

6 vragen aan...

TEKST Carolien Beaujean | FOTO + COVER Stan Keulen

Ze is de oudste inwonster van Limburg. Elizabeth Verboom-Snijders uit Voerendaal is 107 jaar en woont nog op zichzelf. Ze was haar hele leven zelfstandig en positief; eigenschappen die haar nog steeds kenmerken. “Waar ik blij van word? Een goede Nederlandse voetbalwedstrijd.”

Wie bent u?

Ik ben Elizabeth, 107 jaar oud. Ik ben geboren in Roermond, ben na de oorlog naar Heerlen verhuisd en woon inmiddels al 27 jaar in Voerendaal. Van mijn vijf kinderen zijn alleen mijn twee dochters nog in leven. Mijn drie zonen zijn helaas overleden. Onze familie bestaat nu uit vijf generaties. Mijn kleinkinderen zijn met pensioen en mijn achterkleinkind heeft onlangs een zootje gekregen. Ik voel me een rijk mens.

Wat is uw geheim?

Hard werken. Mijn man en ik hadden een eigen autozaak. Ook nu ben ik nog altijd bezig: een stukje wandelen, toeren, rummikkuppen. Mijn vuistregel is: blijf bewegen! Verder heb ik nooit gerookt en gedronken. Ik hou trouwens wel van vet eten: spek met ei, lekker veel boter en een glaasje pure slagroom. Heb ik gisteren nog gehad!

Hoe kijkt u terug op uw leven?

Met een goed gevoel! De periode dat mijn kinderen jong waren, vond ik het mooiste. Het overlijden van mijn man en drie zonen heeft er flink ingehakt, die mis ik heel erg. Maar ook de oorlogsperiode was niet fijn. In de bossen van Roermond hebben we 4 maanden moeten schuilen in een klein, zelfgebouwd hutje. We waren de eersten die na de oorlog in Heerlen arriveerden. Daar heb ik destijds de krant mee gehaald.

Hoe omschrijft u zichzelf?

Ik ben altijd heel zelfstandig geweest. Toen ik op mijn zestigste met zware boodschappen liep te sjouwen dacht ik: waar ben ik eigenlijk mee bezig? Ik besloot toen mijn rijbewijs te gaan halen. Mijn man verklaarde me voor gek, maar het was een goede



MENS.

Elizabeth

“Eigenlijk zou iedereen gewoon 100 moeten worden en dan moet het klaar zijn.”

Links Elke en rechts Katja

beslissing. Van mijn zestigste tot mijn honderdste heb ik overal naartoe gereden. Tot ik op een dag een vrachtwagen inhaalde en met 130 over de snelweg vloog. Toen dacht ik: misschien is het goed geweest? Ik heb toen zelf besloten het rijbewijs in te leveren. Vanaf die tijd heb ik een rollator, maar vooral in het begin schaamde ik me voor dat ding. Als ik bekenden tegenkwam, draaide ik me snel om.

Hoe is uw gezondheid?

De laatste 7 jaren waren het zwaarste. Eigenlijk zou iedereen gewoon 100 moeten worden en dan moet het klaar zijn. Afgelopen tijd is er veel gebeurd. In september heb ik nog een nieuwe heup gekregen. Opereren zag de arts niet zitten op mijn leeftijd. Ik zei: maar zo wil ik ook niet verder en ik moet toch ergens aan dood gaan? Ik heb toen van een hoop mensen af-

scheid genomen, maar het volgende moment kwam ik bij uit de narcose en stonden de artsen en verpleegkundigen aan mijn bed te applaudisseren. Ik heb een maand gerevalideerd en kon toen gelukkig weer naar huis. Ik zou beter willen horen en lopen, voor de rest ben ik tevreden.

Waar bent u dankbaar voor?

Ik ben heel blij met de medewerkers van Meander. Ik krijg mantelzorgondersteuning en verzorging; zonder die hulp zou ik niet thuis kunnen wonen en een verpleeghuis is niks voor mij, tussen al die oude mensen. Die meiden, Katja en Elke, zijn goud waard. Weet je wat ook heel bijzonder is? In de oorlog boden we een schuilplek aan een Oekraïense dame aan. Nu word ik verzorgd door Katja die uit Oekraïne komt. Als ik daarover nadenk word ik emotioneel. Dit kan geen toeval zijn... ●

s mensen

Je leefstijl omgooien

“Toen wist ik:
het móét anders!”

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

Soms komt er een moment waarop je voelt dat het anders moet. Dat je lichaam of je hoofd vraagt om verandering. Voor de één begint dat met een klein besluit, voor de ander met een grote stap. Maar altijd met dezelfde vraag: hoe wil ik verder? In dit artikel spreken we vier mensen die elk op hun eigen manier kozen voor een nieuwe leefstijl. Vier verschillende verhalen, met ieder hun eigen motivatie, twijfels en doorzettingskracht. Wat hen verbindt, is de keuze om het roer om te gooien.

Daan

Wie? Daan Dreessen (22 jaar)
Waar? Landgraaf
Leefstijlverandering:
Fitfluencer (> 500.000 volgers)



Op mijn achttiende leidde ik een leven dat voor veel jongeren herkenbaar is: school, een bijbaan in de supermarkt en vooral veel gamen. In het weekend ging ik feesten, doordeweeks hing ik vaak op de bank. Zowel fysiek als mentaal zat ik niet goed in mijn vel. Ik leefde op de automatische piloot: zonder richting, zonder energie.

Dat besef was een kantelpunt. Er móést meer uit het leven te halen zijn.

Via podcasts over gezondheid en mindset begon mijn interesse te groeien. Ik zette de eerste stap: hardlopen, gezonder eten en mijn proces delen op Instagram. Zonder het iemand te vertellen. Juist die keuze werd mijn stok achter de deur. Terugvallen was geen optie meer.

Wat begon als iets kleins, groeide uit tot iets groots. Inmiddels volgen meer dan een half miljoen mensen mijn journey. Ik werk samen met merken als Adidas, Gymshark en Nike, maar wat voor mij het zwaarst weegt, zijn de berichten van volgers: mensen die hun leven veranderen omdat ze zich herkennen in mijn verhaal.

Mijn leven vandaag is het tegenovergestelde van toen. Ik sta elke dag om half zes op, niet omdat het moet, maar omdat ik bewust discipline wil opbouwen en de controle over mijn dag wil pakken. Die eerste uren bepalen mijn focus, mijn energie en mijn richting. Ik begin zonder telefoon, met lezen of een podcast, gevolgd door training.

Sport is mijn fundament geworden. Hardlopen, fitness en calisthenics, trainen met je eigen lichaamsgewicht, geven mij structuur en mentale kracht. Ik drink vrijwel geen alcohol meer en eet bewust en gezond.

Daarnaast bouw ik aan mijn toekomst als ondernemer. Met mijn community 'The Creators Compass' help ik andere creators om hun eigen pad te vinden.

Als ik terugkijk, zie ik geen kleine verandering, maar een compleet ander leven. Meer energie. Meer discipline. Meer zelfvertrouwen. Het is nooit te laat om het roer om te gooien. ●

© ddaan.ct

“Je bent rijk als je gezond bent”

Richelle

Wie? Richelle Colleije (35)

Waar? Voerendaal

Leefstijlverandering: viel op eigen houtje 35 kilo af

‘Je komt nooit eens naar mijn voetbalwedstrijd kijken’, zei mijn zoon op een dag. Die zin raakte me. Ik had nooit ergens de energie voor en was altijd moe. Ook zat ik vaak bij de huisarts met vage klachten, maar er werd nooit iets gevonden. Tijdens een vakantie in Italië voelde ik me dagenlang niet goed. Toen nam ik een besluit: ik ga het anders doen. En deze keer vertelde ik het aan niemand.

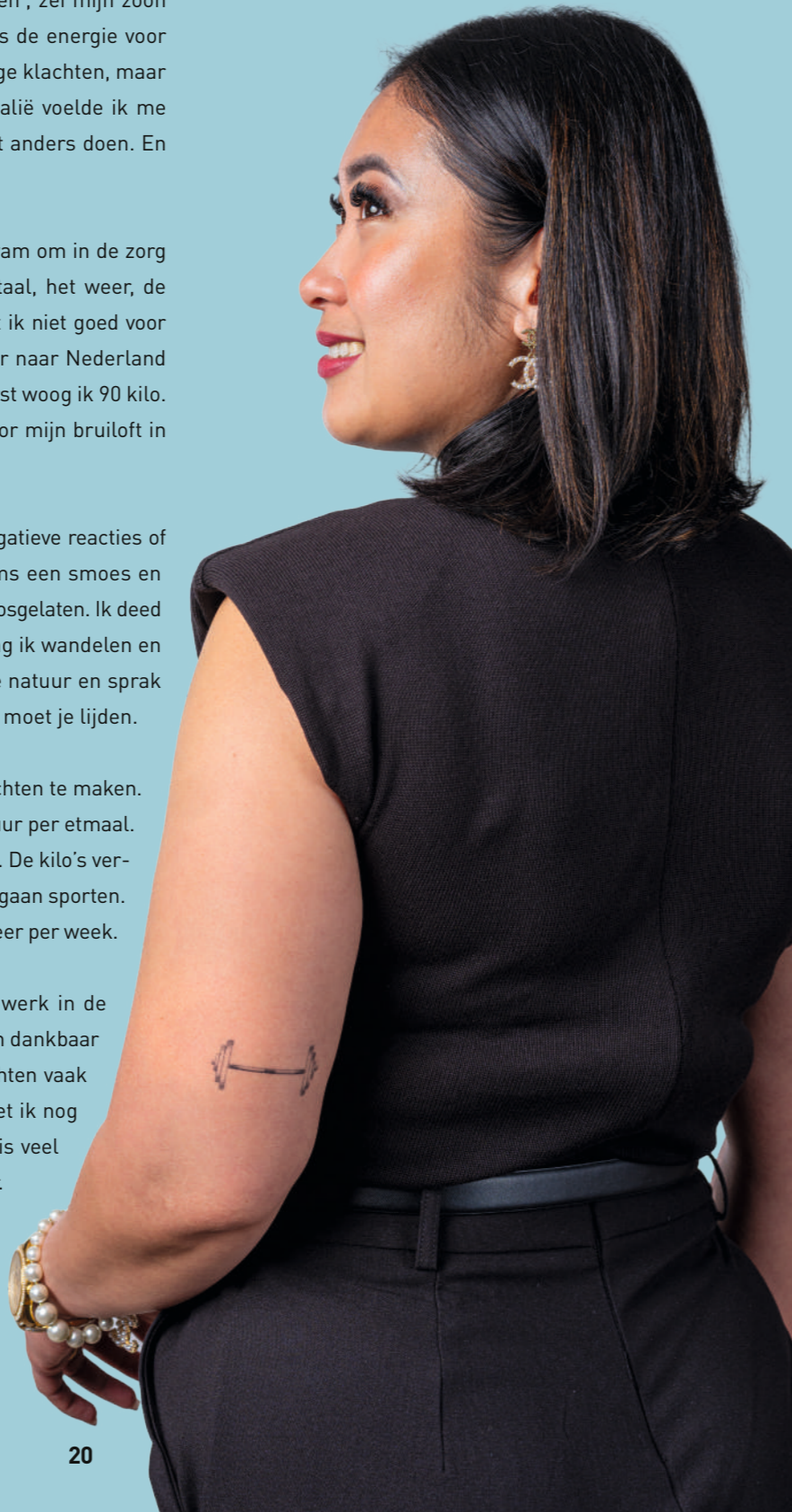
Toen ik in 2015 vanuit de Filippijnen naar Nederland kwam om in de zorg te werken, woog ik 55 kilo. Hier was alles nieuw: de taal, het weer, de cultuur en mijn werk. Ik moest zoveel tegelijk leren dat ik niet goed voor mezelf zorgde. Mijn kinderen kwamen pas drie jaar later naar Nederland en die miste ik erg. Troost vond ik in eten. Op mijn zwaarst woog ik 90 kilo. Ik deed vaker pogingen om af te vallen, bijvoorbeeld voor mijn bruiloft in 2023, maar ik kwam steeds weer aan.

Dit keer hield ik mijn plan voor mezelf. Ik wilde geen negatieve reacties of bemoeienis. Ik ging niet meer mee uit eten, verzoonde soms een smoes en merkte dat vriendinnen langzaam afhaakten. Dat heb ik losgelaten. Ik deed het tenslotte voor mezelf en mijn gezin. Na mijn werk ging ik wandelen en rennen, avond na avond. Soms rende ik huilend door de natuur en sprak ik mezelf toe: ja Richelle, jij wilde zo nodig veel eten, nu moet je lijden.

Ik hou van koken, dus ik begon alleen nog gezonde gerechten te maken. Ook startte ik met vasten: eerst twaalf uur, later zestien uur per etmaal. Uiteindelijk at ik drie maanden lang één maaltijd per dag. De kilo's verdwenen. Toen mijn huid slapper werd, besloot ik meer te gaan sporten. Ik begon bij CrossFit Heerlen. Inmiddels sport ik er vier keer per week.

Je bent rijk als je gezond bent. Dat is mijn motto. Ik werk in de ouderenzorg bij Delphinium. Ik hou van mijn werk en ben dankbaar dat ik dit mag doen. Vroeger moest ik me door alle klachten vaak ziekmelden. Die Richelle ben ik niet meer. Natuurlijk eet ik nog wel eens pizza of frikandel, maar de behoefte aan vet is veel minder. Vasten doe ik nu nog één keer per maand, 24 uur.

Om mezelf eraan te blijven herinneren hoe ver ik ben gekomen, heb ik een tattoo laten zetten van een barbell. Het herinnert me er elke dag aan welke weg ik heb afgelegd. ●



Elke

Wie? Elke Bloebaum (46)

Waar? Brunssum

Leefstijl: veganistisch

Voor mij is veganisme geen dieet, maar een overtuiging die diep verweven is met mijn leven. Mijn smaakpapillen zijn nooit belangrijker dan het lijden van een dier. Die overtuiging ontstond al vroeg. Toen ik dertien was, zag ik beelden van kuikens die direct na de geboorte werden gedood. Ik weet nog precies wat dat met me deed. Vanaf dat moment wilde ik geen vlees en vis meer eten.

Dat was niet altijd makkelijk. Ik groeide op in een Indisch gezin waarin gerechten met vlees en vis centraal stonden, en vegetarische alternatieven waren er nog nauwelijks. Tijdens mijn opleiding tot beroepsruiter moest ik door de zware fysieke belasting toch weer vlees gaan eten. Dat deed ik met tegenzin. Ik vond het vies, maar vooral: het voelde niet goed. Zodra het kon, ben ik weer gestopt.

De definitieve overstap naar veganisme kwam toen ik mijn man leerde kennen, die al veganistisch leefde. Toen viel alles op z'n plek. Ik ging me verdiepen in wat er achter de vlees- en zuivelindustrie schuilgaat en wist zeker: hier wil ik geen onderdeel van zijn.

Samen met mijn zoon Samm bouwen we een compleet andere keuken op. We koken elke dag en maken bijna alles zelf: van chili met kikkererwt en loempia's tot brownies en taart zonder melk, boter of ei. Wij eten alles wat anderen ook eten, alleen zonder dierlijke producten erin. Vleesvervangers gebruiken we nauwelijks; ik werk liever met pure producten en bouw smaken zelf op. Ons hele gezin leeft inmiddels grotendeels veganistisch, allemaal hun eigen keuze. Voor mij gaat het ook verder dan alleen eten. Ik kijk kritisch naar wat ik gebruik: van shampoo en wasmiddel tot supplementen. Ik wil niets gebruiken waarvoor een dier geleden heeft.

Mijn uitgesproken mening valt zeker niet altijd makkelijk. Mensen reageren soms plagerig of defensief. Daar lachen we thuis om, we hebben zelfs een bingokaart met alle typische opmerkingen van mensen, haha.

Ik wil niemand overtuigen, maar voor mij is dit de enige manier. Ik voel me fitter, energiekeer en ook al kan ik dierenleed niet in mijn eentje oplossen: ik kan mezelf wel in de spiegel aankijken en weten dat ik er in ieder geval niet aan meedoe. ●

“Mijn smaakpapillen zijn nooit belangrijker dan het lijden van een dier”



Chayenna

Wie? Chayenna Aluy (23 jaar)
Waar? Landgraaf
Leefstijlverandering:
maagverkleining op haar 19^e



Ik ben geboren met ademnood en later werd bij mij astma geconstateerd. Door de Prednison die ik moest slikken kwam ik flink aan. Eigenlijk kan ik me niet anders herinneren dan dat ik te zwaar was. In het ziekenhuis volgde ik een traject voor kinderobesitas. Van mijn achtste tot mijn zeventiende was ik fulltime aan het diëten. Sporten deed ik 7 dagen in de week, maar ik viel niet af.

Overgewicht komt in mijn familie voor en ik zag wat het met hun gezondheid deed. Hoge bloeddruk, suikerziekte. Ik was bang dat ik dat ook allemaal zou krijgen. Op mijn zwaarst woog ik over de 100 kilo. Soms vroeg ik me af of ik mijn eigen bruiloft wel zou meemaken.

Naast de zorgen om mijn gezondheid, had ik een laag zelfbeeld. Als kind voelde ik me een buitenbeentje. Op de middelbare school ben ik veel gepest. Zowel fysiek als mentaal.

Toen ik aan mijn huisarts om een doorverwijzing voor een maagverkleining vroeg, noemde hij dat een dappere keuze. In de obesitas-kliniek in Heerlen was ik met 19 jaar veruit de jongste. Voor zo'n operatie moet je eerst door verschillende gesprekken en onderzoeken. Ze willen zeker zijn dat je het mentaal aan kunt. Dat het pittig ging worden, wist ik.

De operatie viel me mee, maar daarna begint het pas. Als ik te snel eet, moet ik overgeven. Eet ik teveel suiker, dan breekt het zweet me uit en moet ik gaan liggen. Je hele bloedsuikerspiegel is ontregeld. Vlees kan ik moeilijk verdragen, net als alcohol en koolzuurhoudende dranken. Drinken en eten tegelijk gaat ook niet, daar moet minimaal een uur tussen zitten. De spontaniteit is er vanaf. Omdat ik minder voedingsstoffen binnenkrijg, moet ik levenslang vitamines slikken.

Ondanks alles heb ik er geen spijt van. Ik ben een nieuwe versie van mezelf geworden. Ik hoef me niet meer te verstoppen en ga er graag op uit. Ook zie ik er heel anders uit. Ik kan me nu niet meer voorstellen dat ik altijd in een joggingbroek en oversized kleding rondliep. En toch kijk ik automatisch vaak nog bij de grote maten; dat zit er zo in.

Ik vind dat niemand beoordeeld zou moeten worden op zijn of haar gewicht. Daar kan ik zo boos om worden. Al die perfecte plaatjes op social media helpen daar niet bij. Het gaat uiteindelijk niet om de buitenkant, maar om wie je van binnen bent. ●

eXtra voor jou!

Ook aan de slag met jouw leefstijl? Wil je meer bewegen, gezonder leven of gewoon lekkerder in je vel zitten? Als lid van Meander eXtra profiteer je van een uitgebreid aanbod. Denk aan begeleide fitnesssessies bij **Meander in Balans**, maar ook andere activiteiten en programma's die je helpen om fit en vitaal te blijven.

Ontdek wat bij jou past via:
www.meanderextra.com > Ledenaanbod > Fit, gezond & actief.

WAS- & STRIJKSERVICE

SLANGEN

WASSEN STRIJKEN STOMEN



Advertorial

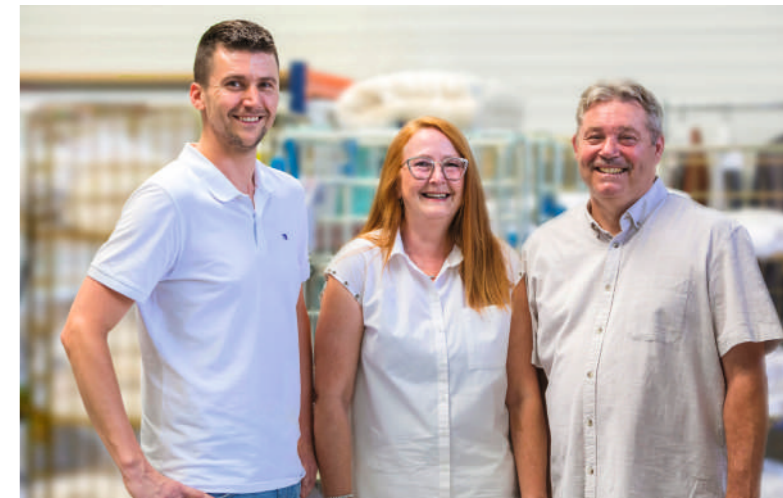
Mevrouw Nauta (72) uit Kerkrade maakt gebruik van Was- en Strijkservice Slangen

“Fijn dat deze klus me uit handen wordt genomen.”

Sommige huishoudelijke taken worden minder vanzelfsprekend als we ouder worden. Een volle wasmand kan dan ineens een klus zijn waar alle energie naartoe lijkt te gaan. En die besteedt u toch liever aan andere zaken? Bij Was- en Strijkservice Slangen begrijpen ze dat! Dit vriendelijke familiebedrijf uit Eygelshoven biedt een compleet pakket aan wasdiensten in de regio Zuid-Limburg. Van wassen, stomen en persen tot labelen, strijken en netjes vouwen. Dit alles met persoonlijke aandacht en een betrouwbare service.

De 72-jarige mevrouw Nauta in Kerkrade maakt dankbaar gebruik van de diensten van Was- en Strijkservice Slangen. “Ik ben heel erg tevreden over de kwaliteit van het wasgoed dat retour komt” vertelt ze. “Ik krijg alles frisgewassen, gestreken en gevouwen terug. Ik hoef het dan alleen nog maar in de kast te leggen. De service is fantastisch en Ramon is altijd in voor een praatje, dat vind ik ook belangrijk.”

Het persoonlijke contact waar mevrouw Nauta op doelt is een belangrijk aandachtspunt binnen het familiebedrijf. “We kennen onze klanten en dat schept vertrouwen” beaamt Ramon, die als tweede generatie in het familiebedrijf werkzaam is. “De ophaal- en bezorgservice is handig voor ouderen die minder mobiel zijn, maar ook voor tweeverdieners die weinig tijd hebben.”



U kunt gebruikmaken van de was- en strijkservice mét een bezorg- en ophaalservice vanaf een minimale opdrachtwaarde van € 25,00. Voor opdrachten tot € 30,00 gelden € 3,00 bezorgkosten. Vanaf € 30,00 is de bezorging gratis. ●

Lid van Meander eXtra?

Dan ontvangt u een gratis handdoek bij uw eerste order!

Was- & Strijkservice Slangen

Albert Thijsstraat 8-B, Eygelshoven

T 06 - 36 09 69 42

E info@wasenstrijkserviceslangen.nl

I www.wasenstrijkserviceslangen.nl



Samen met:  **meander eXtra**

Thuis bij Marja

TEKST Carolien Beaujean | FOTO Stan Keulen

Ze noemt zichzelf geen kunstenaar, maar liever (w)ondervinder. Omdat de natuur en het leven constant grootse, kleine wonderen laten zien die haar inspireren. Marja Knops heeft als initialen: M.A.A.K. "Ik was dus voorbestemd om te creëren" zegt de 63-jarige Kerkradse.



eXtra voor jou!

Meander eXtra Schilderworkshops

Zin om zelf creatief aan de slag te gaan naar aanleiding van dit artikel? Volg dan via Meander eXtra een leuke schilderworkshop op 20 of 27 mei bij Reggy Bruine de Bruin.

Kijk op de website voor meer informatie:
www.meanderextra.com

Kunst is wat je hart raakt. Dat is de levensvisie van Marja. Ze voelt zich verbonden met de wereld: maakt deel uit van het wonder. Schilderen doet ze al zolang ze zich kan herinneren. Het werken met klei kwam daar later bij. **Herten**, eekhoorns, beren... met elk bosdier voelt ze een connectie en dus komen ze veelvuldig terug in haar werk. Het ene dier is communicatief en slim, het andere speels en onbeveng. Vooral kraaien fascineren haar. "Een stukje magie als je ernaar kijkt."

In de **totempaal** die ze onlangs zelf van klei maakte, komt het allemaal samen: zichzelf als het meisje bij een boom en dieren om haar heen. "Dit beeld symboliseert mijn leven. Mijn hang naar rust en vrijheid" vertelt ze.

Haar huis ademt kunst, met de **muurschildering** als eyecatcher. Hoewel de dieren hier ontbreken is ook dit werk geïnspireerd op de natuur. "Natuurlijke kleuren, de zon, de maan en alles in een

golfbeweging. De hartslag is van mij en mijn verbondenheid met de wereld om me heen."

Inspiratie vindt Marja in oude wijsheden, zoals die van de Maya's. En ook kleur is heel belangrijk in haar werk. "Elke kleur heeft een eigen boodschap." Soms maakt ze de verf zelf met natuurlijke pigmenten of andere aardse materialen.

Marja heeft altijd een druk leven gehad en werkte jarenlang als verpleegkundige

in de zorg. De hang naar het maken werd de laatste jaren steeds groter. "Toch heb ik niet altijd tijd om in mijn atelier te zijn" vertelt ze. "Ik werk nog 4 dagen, heb 3 fijne zoons, 5 fantastische kleinkinderen. Mijn eigen hond Storm en die van mijn zonen horen ook bij dat leven. Daarnaast ben ik mantelzorger voor mijn moeder van 89."

Maar kunst zal ze altijd blijven maken, dat zit in haar bloed. Met een atelier aan huis heeft ze er de ruimte voor. Ze schrijft en

fotografeert en doopt die creaties om tot 'gedachtjes' die een plek krijgen in haar **schrift** of op social media. "Ik wil andere mensen inspireren om te kijken naar de kleine dingen in het leven; met name in de natuur. Er is ellende genoeg in de wereld, laten we omkijken naar het mooie."

Meer zien van Marja's werk? Kijk op haar website www.marjaknops.nl of volg haar op Facebook (marjaknops) of Instagram @maak97.

TEKST Marco Heijnsdijk | FOTO'S Stan Keulen

“Bewust,
niet ongerust.
Daar gaat
het om”

Vorbereid zijn *zonder paniek*

Een grote stroomstoring. Extreem hoogwater. Uitvallend internet. Of een cyberaanval waardoor systemen platliggen. Noodsituaties lijken voor veel mensen iets wat vooral ergens anders gebeurt. Tot het ineens dichtbij komt. Als projectleider Weerbare Samenleving helpt Camiel Jacobs, adviseur Bevolkingszorg bij Veiligheidsregio Zuid-Limburg, inwoners en organisaties om beter voorbereid te zijn op dit soort situaties. Hij ziet het als zijn taak om mensen daarop voor te bereiden, zonder ze bang te maken. “Bewust, niet ongerust. Daar gaat het om.”

Wat is een noodsituatie?

“Een noodsituatie is een onverwachte gebeurtenis die langere tijd impact heeft op je dagelijks leven,” legt Camiel uit. “Dus niet een stroomstoring van een kwartier, maar bijvoorbeeld uren of zelfs dagen geen stroom, geen internet, geen verwarming of geen water. Dat zijn situaties waarin je ineens merkt hoe afhankelijk we zijn van systemen die normaal altijd werken.”

En juist dat maakt zo'n situatie zo onregelend. “In Nederland is heel veel goed geregeld. Daar zijn we aan gewend geraakt. Maar als er iets groots gebeurt, dan kan de overheid of een hulpdienst niet meteen alles voor iedereen oplossen. Daarom is het belangrijk dat mensen de eerste periode ook zelf kunnen doorkomen; dat ze dan weerbaar zijn. Daar werken we binnen het project Weerbare Samenleving aan, samen met de gemeenten in Zuid-Limburg.”

Wat doet de Veiligheidsregio dan precies?

De Veiligheidsregio coördineert en ondersteunt als er sprake is van een crisis of ramp. Daarbij werken verschillende partijen samen: brandweer, politie, ambulancezorg, gemeenten en bevolkingszorg.

Camiel: “Bevolkingszorg richt zich vooral op alles wat náást de acute hulpverlening nodig is. Denk aan crisiscommunicatie, opvang en verzorging van mensen, het verplaatsen van bewoners of dieren, omgevingszorg en de nazorg daarna. Vaak denken mensen: de brand is geblust, dus het is klaar. Maar de impact daarna begint dan vaak pas.”

Naast acute inzet houdt de Veiligheidsregio zich ook bezig met voorbereiding. “We kijken voortdurend: wat kan er gebeuren, hoe kunnen we daarop anticiperen en wat hebben organisaties nodig om >

te blijven functioneren? Dat geldt voor hulpdiensten, maar ook voor gemeenten en andere partners.”

Waarom is dit onderwerp nu zo actueel?

Volgens Camiel spelen meerdere ontwikkelingen tegelijk. “De oorlogen in Oekraïne en nu ook in het Midden-Oosten hebben het thema weerbaarheid nadrukkelijker op de agenda gezet. Maar het gaat niet alleen om oorlogen. Kijk ook naar extreem weer, hoogwater, overbelasting van het stroomnet of cyberaanvallen. Er zijn genoeg scenario’s denkbaar die grote gevolgen kunnen hebben voor het dagelijks leven.”

Hij verwijst naar de overstromingen in Limburg in 2021. “Dat is een duidelijk voorbeeld van iets wat enorme impact had. Maar ook een langdurige stroomuitval, zoals in Spanje en Portugal, laat zien hoe snel een samenleving ontregeld raakt.”

Zelfredzaam én samenredzaam

De Veiligheidsregio zet sterk in op zelfredzaamheid, maar Camiel benadrukt dat dat niet betekent dat iedereen het alleen moet doen. “We weten ook dat er mensen zijn die minder zelfredzaam zijn. Ouderen bijvoorbeeld, of mensen die afhankelijk zijn van zorg of hulpmiddelen. Daarom is ‘samenredzaamheid’ net zo belangrijk. Kijk ook naar elkaar om.” Hij merkt dat de meeste mensen best bereid zijn om te helpen. “Dat zag je bij de overstromingen ook. Mensen willen er voor elkaar zijn. Daar mogen we best wat meer op vertrouwen.”

“Mensen willen er voor elkaar zijn. Daar mogen we best wat meer op vertrouwen.”

En als mensen denken: het zal wel loslopen?

Camiel snapt die reactie wel. “Ik heb ook niet de illusie dat je iedereen meteen overtuigt. Maar het gesprek erover voeren is al belangrijk. Juist nu, in rustige tijden, is het moment om je voor te bereiden. Niet pas als het misgaat.” Zijn belangrijkste boodschap? “Ben bewust, niet ongerust. Als je nu een paar dingen regelt, geeft dat later juist rust. Dan weet je: als er iets gebeurt, ben ik niet helemaal afhankelijk.”

Noodsteunpunten in de toekomst

De komende tijd worden er in Zuid-Limburg zogeheten noodsteunpunten opgezet: fysieke plekken waar inwoners in een noodsituatie terecht kunnen voor informatie of om een hulpvraag te melden. “Dat is nog in ontwikkeling,” vertelt Camiel. “Maar het laat wel zien dat we als regio steeds meer inzetten op voorbereiding en dat we gezamenlijk bouwen aan een weerbare samenleving.”

Wat moeten lezers vandaag nog doen?

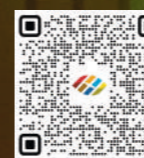
Volgens Camiel begint voorbereiding niet met paniek, maar met simpele stappen. “Mensen denken soms meteen aan ingewikkelde noodpakketten of complete overlevingskits. Maar heel veel heb je vaak al in huis.” Denk aan drinkwater, houdbaar eten, een zaklamp, batterijen, contant geld, een powerbank en een noodradio. “Het hoeft echt niet groots te zijn. Het gaat erom dat je de eerste 72 uur jezelf een beetje kunt redden.”

Ook een noodplan is volgens hem belangrijk. “Spreek met je gezin of naasten af: wat doen we als de telefoon uitvalt? Waar spreken we af? Wie checkt wie? Juist dat soort praktische afspraken maken een groot verschil.”

Camiel benadrukt het belang van het downloaden van de ‘Zuidlimburgveilig-app’: “Met deze app blijf je eenvoudig op de hoogte als er in jouw omgeving iets gebeurt. Je ontvangt meldingen op je telefoon én vindt er praktische tips om beter voorbereid te zijn op een noodsituatie zoals stroomuitval. Zo heb je altijd de juiste informatie bij de hand, zelfs als het internet uitvalt.” ●

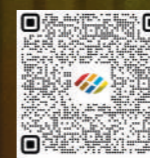
“Als je nu een paar dingen regelt, geeft dat later juist rust.”

Apple
App Store



SCAN ME

Google
Play Store



SCAN ME

Meer weten of voorbereid aan de slag?
Download de app **Zuidlimburgveilig** en kijk ook op **denkvooruit.nl** voor praktische tips.

Charlotte

Zonder stroom in Barcelona

TEKST Marco Heijnsdijk | FOTO Stan Keulen

Voor velen van ons lijkt een noodsituatie een ver-van-je-bed-show. Maar wat als je het opeens zelf meemaakt? Tijdens een trip naar Barcelona belandde Charlotte van Keulen midden in een grote stroomstoring. "Je denkt altijd: dat overkomt mij niet. Tot het ineens wél zo is."

Wat begon als een gezellig weekendje weg, veranderde voor Charlotte in een onverwachte test: wat doe je als ineens alles uitvalt? Vorig jaar vloog ze samen met een vriendin naar Barcelona. Op bezoek bij een andere vriendin. "Eenmaal geland waren er geluiden dat er een stroomstoring zou zijn. Maar op het vliegveld werkte alles nog, dus we dachten: het zal wel meevallen." Dat bleek anders.

Chaos zonder waarschuwing

Op het vliegveld stond een enorme rij voor de bus. "Die kwam maar niet. Ondertussen probeerde ik onze vriendin te appen, maar er kwam niks meer door." Even later kwam het verlossende, en tegelijk alarmerende, telefoontje. "De vriend van mijn vriendin belde: 'Pin geld, want niks doet het meer.'"

Charlotte twijfelde geen moment en ging terug naar binnen. "Mijn vriendin zei: pin minstens 500 euro. Ik dacht: huh, zoveel? Maar toen begon het besef te komen... dit kan serieus zijn." Na anderhalf uur wachten op een bus besloten ze een taxi aan te houden. "En toen zagen we pas hoe groot het probleem was. Geen stoplichten, geen werkende navigatie, verkeer dat compleet vaststond. Het was één grote chaos."

"Het leek wel apocalyptisch"

Aangekomen op Plaza de Catalunya werd het gevoel alleen maar sterker. "Er werd bijna gevochten om taxi's. Het was echt ieder voor zich." En dan moet je in zo'n mensenmassa ook nog iemand vinden. "We hadden geen contact, geen bereik. Gelukkig kwam onze vriendin ineens op ons afgerend. Echt een opluchting." Maar daar bleef het niet bij. "Er was een meisje dat verdwaald was en haar familie niet meer kon vinden. We hebben haar geld gegeven voor een taxi. Je merkt dan: help je elkaar, of denk je alleen aan jezelf?"

Geen stroom = geen eten

Eenmaal in het appartement volgde de volgende uitdaging. "Er was geen eten in huis. En alles was dicht. Restaurants konden niet koken." Ze trokken de stad in, op zoek naar iets eetbaars. "Bij een supermarkt kregen we een zaklamp mee, omdat het binnen pikkedonker was. We hebben maar wat koekjes en chips gekocht, want verse producten waren geen optie zonder koeling." Uiteindelijk vonden ze een restaurantje dat nog open was. "Ze konden alleen koude tapas serveren. Ik vroeg: is de sangria koud? Dat was gelukkig zo. Dus hup, naar binnen."

Euforie in het donker

De uren tikten langzaam voorbij. Niemand wist hoelang het zou duren. "En toen, rond negen uur 's avonds, ineens gejuich. Overal. Alsof Spanje wereldkampioen was geworden." De stroom kwam terug. "De lichten gingen aan, mensen begonnen te juichen. Het was echt euforie."

Toch was het nog niet overal opgelost. "Eenmaal aangekomen in onze wijk was het nog steeds donker. We hebben met een telefoonzaklamp nog een spelletje gedaan en zijn maar gaan slapen." Pas midden in de nacht sprongen alle lichten weer aan. "Toen wisten we: het is echt voorbij."

"We hadden geluk"

De storing duurde van elf uur 's ochtends tot negen uur 's avonds. "We hebben geluk gehad. We hadden geld, vonden eten en het was nog lang licht buiten. Maar het had ook anders kunnen lopen." Opvallend vond ze de sfeer. "In Spanje blijven mensen rustiger. 'Mañana, mañana.' Dat is echt anders dan in Nederland, waar we al in paniek zijn als er 10 centimeter sneeuw is gevallen."

"Heb compassie voor elkaar. Deel wat je hebt. Samen kom je verder."

Terugkijkend beseft ze vooral hoe belangrijk voorbereiding is. "Ik was totaal niet voorbereid. Maar inmiddels heb ik thuis van alles liggen; van een zaklamp tot een waterfilter en nooddeken, recht uit China," lacht ze. Haar tips voor mensen die op vakantie gaan? "Twee dingen. Neem altijd een opgeladen powerbank mee en zorg dat je contant geld op zak hebt."

Maar misschien nog wel belangrijker: je houding. "Niet panikereren. Daar bereik je niks mee. Blijf rustig en denk in oplossingen." Eén les blijft hangen: "Heb compassie voor elkaar. Deel wat je hebt. De één heeft eten, de ander misschien medicijnen. Samen kom je verder." ●

Een kijkje in de keuken bij apetito



Als productontwikkelaar heeft Chris Oosten een belangrijke functie binnen apetito. Hij is verantwoordelijk voor de ontwikkeling van nieuwe maaltijden en het verbeteren van bestaande recepturen.

In de keuken van Chris worden jaarlijks nieuwe maaltijden bedacht en bereid. Om dit voor elkaar te krijgen, staat hij in nauw contact met zijn collega's van marketing en diëtetiek. **Chris:** "Niet alleen volgen we nauwlettend de nieuwe ontwikkelingen op het gebied van voeding, ook de richtlijnen voor gezonde voeding zijn regelmatig onderwerp van gesprek. Samen met de reacties van onze klanten spelen ze een belangrijke rol in het bedenken van nieuwe maaltijden en de samenstelling van ons assortiment."

Een volwaardige maaltijd

Chris is er trots op dat hij dit mooie werk mag uitvoeren. "Zodra alle ideeën op papier staan, ga ik in de keuken aan de slag. Voor mij is koken een vorm van kunst. Door verschillende smaken en texturen te combineren, probeer ik de perfecte maaltijd te bereiden. Een maaltijd moet smaakvol en voedzaam zijn, heerlijk ruiken en er appetijtelijk uitzien. Je moet er trek van krijgen. Als creatieve geest kan ik me daar helemaal in uitleven!"

Verantwoorde ingrediënten

Vanzelfsprekend zijn smaak en samenstelling erg belangrijk, maar we schenken minstens zoveel aandacht aan de ingrediënten die we gebruiken. "We willen lekkere en verantwoorde producten aanbieden en hebben natuurlijk ook met diëten en allergieën rekening te houden. We keuren de maaltijden heel kritisch, net zolang tot het gewenste eindresultaat bereikt is. Onze maaltijden worden echt met zorg bereid."

Continu in beweging

"Bij apetito zijn we continu in beweging," zegt Chris. "Zo verdiepen we ons regelmatig in de nieuwste kooktechnieken. Daar leren we veel van. Het helpt ons om onze recepturen verder te vervolmaken. En of het nu nieuwe ingrediënten zijn die aanleiding geven tot het samenstellen van nieuwe recepturen of dat er een directe vraag is naar iets, wij gaan er met plezier mee aan de slag."

Tip van de chef

"Mensen vragen mij wel eens naar mijn favoriete gerecht, maar ons assortiment kent meer dan 130 maaltijden. Ze zijn allemaal mijn favoriet!" lacht Chris. "Maar als ik toch moet kiezen, dan vind ik de paella een echte aanrader. Ook grootmoeders kippannetje is heerlijk. Sterker nog, het is één van de meest geliefde maaltijden die we hebben." •

Voordelig proberen:

Probeer het **voordelige proefpakket** met 4 heerlijke maaltijden **voor slechts 19,95**. Bel: **088 - 2012 123** **www.apetito-shop.nl** vermeld actiecode: **202 MEANDER4A26**. Leden van Meander eXtra krijgen **10% korting** op alle vervolgbestellingen.



op het bankje met...

Riek & René

TEKST Carolien Beaujean | FOTO Rianne Oosterhuis

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 bank bij het Clemensdomein in Brunssum. Daar zitten René Bosgra (63) en Riek Hooijschur (65) te picknicken.



Wat brengt jullie vandaag hier?

Riek: We zijn een weekje in Limburg op vakantie. Ik vierde hier begin deze week mijn 65e verjaardag in een oude boerderij in Schinnen. Nu de rest van de familie weer terug is, genieten wij nog een paar dagen met z'n tweetjes.

René: Limburg is een fantastische provincie. Ik fietste vanochtend al 40 kilometer met mijn gravelbike en nu vanmiddag doen we samen de knooppuntenroute rond Beekdaelen. Bij het zien van dit kerkje en al die fruitbomen, besloten we hier een late lunch te doen.

Waar komen jullie vandaan?

René: We komen uit Oosterwolde, Friesland. Daar is het ook prachtig, maar vlak. Dus we genieten vooral van de heuvels hier! In het verleden heb ik ook mee gedaan aan Limburgs Mooiste en de Amstel Gold Race.

Een sportief stel dus?

René: Fietsen is mijn passie. Het liefst plan ik uitjes om de zondag heen, dat is mijn vaste dag met de fietsclub. Ik ben nu voor het eerst bezig met het organiseren van de Nederlandse Kampioenschappen voor de amateurtop.

Riek: Ik houd ook van fietsen, wandelen en lekker buiten zijn. We werken nog allebei, dus in onze vrije tijd doen we graag leuke dingen.

Wat is jullie levensmotto?

Riek: Pluk de dag! Toevallig stond dat hier ergens op een bordje: Carpe Diem. René kreeg 7 jaar geleden darmkanker, dan besef je extra wat belangrijk is. Gelukkig is hij er bovenop gekomen, maar nu is een vriendin van me ziek die daardoor vervroegd moet stoppen met werken. Dat zijn dingen die je aan het denken zetten.

René: Maak de dag mooi, dat is een kunst voor het leven. Riek beheerst die vaardigheid nog meer dan ik. Voordat je kwam, probeerde ze een mooie vlinder op de foto te zetten. Vrouwen hebben sowieso meer oog voor kleine dingen. Zij ziet een mooi torretje en ik stap er bij wijze van spreken bovenop.

Wisten jullie dat dit plekje eerder is uitgeroepen tot de meest spirituele plek van Nederland?

Riek: Oh echt? Wat bijzonder! Dan is het maar goed dat we hier zijn gestopt voor een pauze. •



10 dingen die helpen bij een warme overgang

Verhuizen naar een Wonen met Zorg-locatie

Een verhuizing naar een Wonen met Zorg-locatie van MeanderGroep is geen gewone verhuizing. Het is een stap vol gevoelens, herinneringen, en ook nieuwe mogelijkheden. Soms gaat het heel snel; vandaag sta je nog op een wachtlijst, morgen is er ineens plek. Tussen het regelen van dozen, formulieren en telefoontjes door, is het vooral een periode waarin je afscheid neemt van een vertrouwde plek en toeleeft naar een nieuw thuis.

Met deze tien punten helpen we jou, je echtgenoot, moeder of opa om zowel praktisch als emotioneel goed voorbereid te zijn, met aandacht voor wat echt telt.

1. Neem afscheid van je oude thuis, op jouw manier

Of je er nu 3 jaar of 30 jaar hebt gewoond, afscheid nemen van je huis doet wat met je. Neem de tijd om nog één keer rond te lopen, herinneringen op te halen, of samen met naasten een momentje te maken. Rouw om wat voorbijgaat hoort er gewoon bij.

2. Pak niet alleen dozen in, maar ook wat écht belangrijk is

Kijk wat mee kan naar je nieuwe thuis. Meander zorgt voor een bed, maar verder maak jij het jouw eigen plek met spullen die betekenis hebben. Neem dat schilderijtje mee dat altijd boven de bank hing, of je favoriete stoel. Kleine dingen die maken dat het meteen jÓuw woonruimte is. Spullen die niet meegaan? Gun ze een tweede leven door ze te verkopen of te schenken.

3. Vergeet de praktische kant niet

- Schrijf je in op je nieuwe adres.
- Geef adreswijzigingen door aan familie, vrienden, huisarts en verzekeraar.
- Zeg oude abonnementen op (zoals internet en televisie).

- Check verzekeringen: sommige kun je aanhouden, andere zijn niet meer nodig.

In het Komen Wonen-boekje dat je van ons ontvangt bij een verhuizing, vind je een volledig overzicht. Daarnaast helpt een van onze maatschappelijk werkers graag met dit regelwerk.

4. Huisdier? Overleg op tijd

Heb je een huisdier? Bespreek met de locatiemanager wat er mogelijk is. Soms kan je dier gewoon meeverhuizen, met duidelijke afspraken over verzorging. Kan dat niet, dan denken we met je mee over een goed alternatief. Want ook voor je huisdier willen we dat het goed geregeld is.

5. Bespreek wie jouw vertegenwoordiger wordt

Wie neemt beslissingen over zorg of financiën als dat later wat lastiger wordt? Het is verstandig om daar nu al samen over te praten. Onze maatschappelijk werkers kunnen helpen om alles goed te regelen, zodat jij weet dat het in vertrouwde handen is. Dat geeft rust, voor jou én je naasten. >

6. Je leven gaat door

Wij vinden het belangrijk dat je bij ons je eigen leven kunt blijven leiden, precies zoals jij dat wil en kunt. Of je nu graag sport, handwerkt of naar de kaartclub gaat: blijf actief in wat je leuk vindt. Veel bewoners blijven hun dagbesteding of hobby's voortzetten.

Zo ook een van onze bewoners; hij dacht dat hij zijn geliefde modeltreinen moest achterlaten toen hij naar onze locatie Hoeve Overhuizen verhuisde. Gelukkig dachten onze collega's daar anders over; ze bouwden een echte treintafel, zodat hij ook hier zijn hobby met plezier kan voortzetten.

Laat weten wat jij belangrijk vindt in het leven, er is veel meer mogelijk dan je denkt!

7. Bekijk de mogelijkheden rondom samen verhuizen

Op enkele locaties zijn echtparenkamers beschikbaar. Bespreek dit tijdig met Meander, zodat er gekeken kan worden naar de mogelijkheden.

8. Naasten blijven betrokken

Mantelzorgers en familieleden blijven van harte welkom en betrokken. We weten hoe belangrijk hun rol is. Niet alleen in de praktische zorg, maar vooral in het dagelijkse leven. Als een naaste gewend is mee te helpen met de zorg, een wandeling te maken of samen een maaltijd te bereiden, dan kan dat gewoon zo blijven.

Wij geloven in samen zorgen: bewoners, naasten, medewerkers en vrijwilligers als één team. Zo blijft het leven zoveel mogelijk zoals het was, met vertrouwde gezichten en gewoontes. Want goede zorg doen we nooit alleen. Dat doen we samen, met oog voor vandaag én voor de toekomst.

9. Maak kennis met je nieuwe thuis

Zodra je hoort dat er plek is, komt er een Meander-medewerker op huisbezoek om alles door te nemen. Een rondleiding is altijd mogelijk. Misschien is het niet de locatie van je eerste keuze, maar we doen er alles aan om een goede match te vinden.

10. Gun jezelf tijd om te wennen

Heel leuk zo'n tips, maar laten we eerlijk zijn... een nieuwe omgeving, weg van je vertrouwde plekje, met andere gezichten; dat kost tijd. En soms ook tranen. Dat is niet vreemd, dat is menselijk. Praat erover met een van onze maatschappelijk werkers of geestelijk verzorgers. Zij staan je te allen tijde bij, mét een luisterend oor.

Een verhuizing naar een Wonen met Zorg-locatie is niet alleen een verandering van adres, maar van levensfase. Met aandacht, ondersteuning en een warm welkom wordt het een stap die, hoe groot ook, rust kan brengen. Jij blijft wie je bent, met alles wat jou uniek maakt. Wij zorgen ervoor dat jij de ruimte krijgt om jouw leven voort te zetten, op jouw manier. Samen maken we van deze stap een warm nieuw begin. •

“Wij zorgen ervoor dat jij de ruimte krijgt om jouw leven voort te zetten, op jouw manier.”

eXtra voor jou!

Verhuizen

Verhuizen is altijd een flinke klus; fysiek én emotioneel. Gelukkig weet Harreman Verhuizingen precies hoe ze dat soepel laten verlopen. Al sinds 1931 helpt dit Limburgse familiebedrijf mensen bij elke stap: van inpakken tot ophangen van de gordijnen.

Ga naar www.meanderextra.com > Ledenaanbod > Harreman Verhuizingen voor meer info.

“Wij geloven in samen zorgen: bewoners, naasten, medewerkers en vrijwilligers als één team. Zo blijft het leven zoveel mogelijk zoals het was, met vertrouwde gezichten en gewoontes.”



funfacts

Meander en meer

TEKST Carolien Beaujean en Marco Heijnsdijk

SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK DE AFTERMOVIE!



Meander Feest 2026 een groot succes!

Op 6 maart organiseerde MeanderGroep in de Rodahal in Kerkrade een groot feest voor al haar medewerkers. Een avond om samen te komen, elkaar te ontmoeten en waardering uit te spreken voor de inzet van iedereen die zich dagelijks inzet voor onze cliënten en bewoners.

En een feest was het zeker! Met optredens van Beppie Kraft, DJ Marco, de band Proost! en André Hazes, en een specta-



culaire afsluiter van Kris Kross Amsterdam, zat de sfeer er goed in.

Ook in de Rabobankfoyer was er volop entertainment met onder andere Big Benny, Pruuf Mar, Van Lieshout en Arts, W-dreej en Spik en Span. Wie nog energie over had, kon terecht bij de Silent Disco in de APG-zaal. Tussendoor konden mede-

werkers genieten van diverse foodstands met een uitgebreid aanbod.

Een grote dank aan Van Melick Groep voor de geweldige organisatie van deze geslaagde avond.

Benieuwd naar de sfeer van het feest? Scan de QR-code en bekijk de aftermovie!



Wandelen? Knoop dit in je oren



In Zuid-Limburg ligt bijna tweeduizend kilometer aan wandelpaden. Handig aaneengeknoopt tot één groot wandelnetwerk. Met Knopen Lopen was het volgen, bedenken en wijzigen van een wandelroute niet eerder zó eenvoudig. Wanneer je eenmaal van dit handige navigatiesysteem hebt geproefd, smaakt het al snel naar meer! Dus trek je jas aan en ga er op uit!

Hoe werkt het?

Kies een van de kant-en-klare inspiratieroutes of stippel je eigen route uit langs de wandelknooppunten met de wandelrouteplanner. Noteer de nummers van de knooppunten die aan de gekozen route liggen. Ga op pad en volg de nummers van de knooppunten aan de hand van de bordjes.

Meer weten? Kijk op knopenlorenzuidlimburg.nl

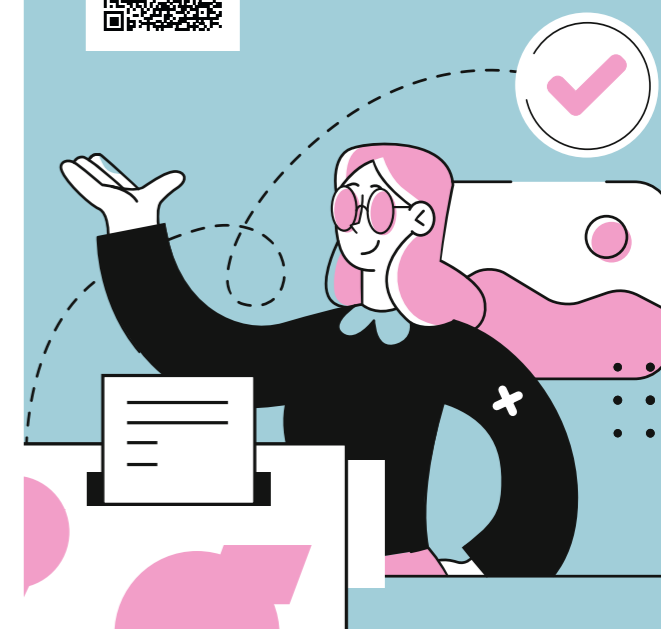
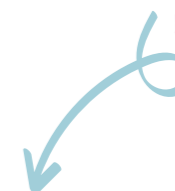
Digitale zorg vraagt maatwerk: grote nulmeting in de Mijnstreek

Tussen 25 augustus en 30 september 2025 is in de hele Mijnstreek een grote nulmeting uitgevoerd naar digitale vaardigheden en ondersteuningsbehoeften van inwoners en zorgmedewerkers. Ruim 2.000 inwoners, patiënten, cliënten, mantelzorgers en professionals vulden de vragenlijst in. De resultaten tonen een positieve houding tegenover digitalisering en dat randvoorwaarden zoals internet en apparaten aanwezig zijn. Ook laat de nulmeting zien dat ondersteuning voor veel mensen belangrijk is, ongeacht hun digitale vaardigheid. Tegelijkertijd verschilt de ondersteuningsbehoefte sterk: minder digitaal vaardigen vragen om persoonlijke begeleiding, terwijl vaardige gebruikers kiezen voor digitale ondersteuning zoals instructievideo's en chatfuncties.

Gezamenlijke uitvoering

De nulmeting is gezamenlijk uitgezet door HuisartsenOZL, Meditta, MeanderGroep Zuid-Limburg en Zuyderland. Daarmee benadrukken de organisaties dat de praktische behoeften van inwoners en zorgmedewerkers leidend zijn in de verdere digitalisering van de zorg.

BEKIJK DE RESULTATEN HIER!



19 tips

om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen wonen

TEKST **Carolien Beaujean**

FOTO'S **Janeau Hoogvliets en Marco Heijnsdijk**

Veilig en verantwoord bewegen

- 1** Bewegen hoeft niet alleen in een sportschool of in groepsverband. Je kunt ook in en om het huis actief zijn. Probeer zoveel mogelijk te lopen, ook bij slecht weer, met of zonder hulpmiddel, en blijf niet te lang in dezelfde houding zitten. Je kunt bijvoorbeeld meedoen met **'Nederland in Beweging'** op de tv.
- 2** Zorg voor goed en stevig schoeisel, zowel binnen als buiten.
- 3** Kijk eens naar de mogelijkheden in jouw buurt om onder begeleiding te bewegen, zoals een lokaal programma of cursus. In Kerkrade heb je bijvoorbeeld **Meander in Balans**.
- 4** Volg in jouw gemeente een training valpreventie. Kijk voor meer informatie op www.meandereXtra.com onder **activiteiten en acties > valpreventie**. >



eXtra voor jou!

Iedereen wil zo lang mogelijk prettig en zelfstandig thuis blijven wonen, ook als je wat extra ondersteuning kunt gebruiken. Meander eXtra helpt je daarbij.

Als lid profiteer je van een uitgebreid aanbod aan hulpmiddelen, bijeenkomsten en activiteiten, diensten en praktische ondersteuning die het dagelijks leven nét wat makkelijker maken.

Ontdek wat Meander eXtra voor jou kan betekenen via www.meandereXtra.com > Lederaanbod.



 meandergroep

Een lifestylemagazine van **MeanderGroep Zuid-Limburg**

