

Envida

LEDENSERVICE

GEZOND THUIS

MAGAZINE VOOR LEDEN

Zorgt u voor iemand
met dementie?

**U STAAT ER NIET
ALLEEN VOOR**

RONDLEIDING Abdij Rolduc

DAGTRIP
ANASTASIA

JANUARI 2020

GOEDE VOORNEMENS

Het jaar 2020 is aangebroken. Een mooi jaartal en hopelijk wordt het voor ons allen ook een mooi jaar. Het is tevens het jaar dat de collectiviteitskortingen voor de zorgverzekeringen zijn gehalveerd naar maximaal 5% op de basisverzekering. Ook is er een aantal collectiviteiten verdwenen. Goed nieuws, de collectiviteit van Envida Ledenservice blijft bestaan! Mocht u uw oude verzekering voor 31 december hebben opgezegd, dan kunt u nog tot eind van januari een nieuwe verzekering afsluiten. Onze verzekeringsmakelaar AON heeft zelfs geregeld dat onze leden ook 5% korting op de tandartsverzekering bij VGZ kunnen krijgen. Zie onze website voor meer informatie.

Veel mensen beginnen het nieuwe jaar met goede voornemens. Stoppen met roken bijvoorbeeld. Wilt u ook stoppen met roken, maar weet u niet hoe dit aan te pakken? Lees dan snel verder op pagina 11 van dit magazine. Deze coaching bij het stoppen met roken wordt eenmaal per jaar door de zorgverzekeraars vergoed vanuit het basispakket. Ook gaan er weer velen in januari beginnen met sporten. Leden krijgen bij een groot aantal sport-scholen in de regio korting. Kijk welke sportscholen er mee doen op de website www.fitmetkorting.nl/envidaledenservice.

Envida Ledenservice vindt het belangrijk om u te informeren en te ondersteunen bij het zo lang mogelijk gezond thuis blijven wonen. Wist u dat het aantal mensen met dementie in Limburg de komende decennia gaat verdubbelen? Ongeveer driekwart van de dementerenden woont thuis en wordt verzorgd door een naaste. Op pagina 4 en 5 leest u het interview met Els Dassen. Zij is mantelzorger van haar man, die aan Vasculaire Dementie lijdt. Ook hebben we casemanager Dementie, Nicole Kwakman geïnterviewd. Zij vertelt wanneer zij of één van haar collega's kan worden ingeschakeld en welke hulp ze kunnen aanbieden. Gelukkig leven we nu in een tijd dat er veel technische snufjes voorhanden zijn om mensen met dementie meer vrijheid te bieden. Hier wordt binnen de woonzorgcentra van Envida al gebruik van gemaakt. U leest het op pagina 12.

Naast het informeren en ondersteunen organiseert Envida Ledenservice ook in 2020 weer leuke activiteiten. U kunt zich bijvoorbeeld opgeven voor een mooie rondleiding en lunch bij Abdij Rolduc. Onze volledig verzorgde dagtrip gaat deze keer weer naar een Musical, dit keer Anastasia. In 2019 zijn onze ledenactiviteiten goed bezocht. Een overzicht van deze cijfers leest u verderop in dit magazine. Ons goede voornemen is dan ook om er in 2020 weer een gezellig jaar van te maken en door te gaan met het organiseren van ledenactiviteiten. Hopelijk mogen we u dit jaar ook verwelkomen!

TEAM
ENVIDA
LEDENSERVICE

Envida

LEDENSERVICE

Het magazine 'Gezond Thuis' is er drie maal per jaar voor alle leden van Envida Ledenservice in de regio Maastricht, Heuvelland en de Westelijke Mijnstreek. Envida Ledenservice biedt activiteiten en diensten op het gebied van gezondheid, preventie en welzijn. Ga voor meer informatie naar www.envidaledenservice.nl

Een lidmaatschap kost € 18,25 per kalenderjaar/huishouden

Telefoon

043 - 369 06 10

E-mail

ledenservice@envida.nl

Website

www.envidaledenservice.nl

Redactie

Envida Ledenservice
Postbus 241
6200 AE Maastricht

Tekst

Team Envida Ledenservice,
Pascal Panis

Vormgeving & styling

Crasborn Communicatie
Vormgevers

Fotografie

RP fotografie,
Marcel van Hoorn

Drukwerk

Senefelder Misset

GEZOND THUIS

MAGAZINE VOOR LEDEN



Nicole Kwakman
casemanager dementie
bij Envida, over het
steigende aantal
mensen met dementie.

Envida lid **Els Dassen**
over samenleven met
een partner met
dementie.



*Cursussen,
coaching en
workshops* 10 & 11



Op de cover
Wist u dat de Onze-Lieve-
Vrouw-van-Lourdeskerk
in Wittevrouwenveld
Maastricht een ontwerp
van architect Frits Peutz
uit 1938 én een rijks-
monument is?



VERDER IN DEZE EDITIE

- 6 SERVICE**
- 7 LEDENDAG** Rondleiding Abdij Rolduc
- 9** Alzheimer café
Samen naar de film
- 12** Terugblik ledenactiviteiten 2019
- 14 DAGTRIP** Anastasia
- 15 PUZZEL** Kruiswoord
- 16** Thuiszorgwinkel
CZ Verwenzorgconcert



U staat er niet alleen voor

Samenleven met een partner met dementie?

Achteraf gezien bleek de hersenvliesontsteking in 2014 bij de nu 78-jarige Pierre de voorbode van iets veel ergers: vasculaire dementie. Dát was de definitieve diagnose die Pierre en zijn vrouw Els in maart 2018 te horen kregen nadat er diverse onderzoeken waren uitgevoerd. Van het ene op het andere moment zag hun wereld er heel anders uit. Het verhaal van mantelzorger Els Dassen (71).

Meet- en regeltechniek, dát was altijd het werkterrein en specialisme van Pierre. Hoofdzakelijk bij DSM. Een prachtige baan, die de technicus pur sang steeds nieuwe uitdagingen bracht. Hij, Els en hun twee kinderen woonden aan de rand van Amby, in een riante boerderijwoning op duizend vierkante meter grond. Het ouderlijk huis van Pierre.

Ze hadden er nooit openlijk over gepraat dat ze hier misschien ooit weg zouden gaan, maar toen de kinderen uit huis waren en Els gezondheidsproblemen kreeg, kwam een eventuele verkoop van de woning voor het eerst ter sprake.



"Mam, ik maak me zorgen om pap. Ik vind dat we eens naar de huisarts moeten gaan."

HARTPATIËNT

Els was 32 toen bij haar borstkanker werd geconstateerd. Vlak voor haar zestigste kreeg ze problemen met haar hart. 'Een hartaanval. Ik moest gedotterd worden. Tijdens het dotteren kreeg ik een hartstilstand. Ook had ik een niet goed functionerende hartklep. Tja, en dan ben je ineens hartpatiënt voor de rest van je leven. Pierre was mijn grote steun en toeverlaat. Ik kon me geen betere verzorger wensen.'

'DAN VERKOPEN WE HET HUIS TOCH!'

'Na de hersenvliesontsteking van Pierre in 2014 ben ik eens gaan nadenken. Stel dat er met een van ons tweeën iets gebeurt: wat moet je dan in zo'n groot huis? Ik durfde

er eerst niet over te beginnen met Pierre, omdat ik wist dat hij verkocht was aan het huis waarin hij al zijn hele leven woonde. Maar toen we het er toch eens over hadden, toonde hij zich opnieuw van zijn zorgzame kant door meteen te zeggen: "dan verkopen we het toch gewoon!"

ZORGEN OM PAP

Eenmaal gesetteld in ons nieuwe huurappartement in het centrum van Amby begon ik langzaam veranderingen te merken bij Pierre. Hij was wat vergeetachtig aan het worden, viel regelmatig in herhalingen en werd trager in zijn denken en doen. De kinderen spraken me er op een gegeven moment op aan. Onze dochter woont in de Randstad waar ze werkt als psychiatrisch verpleegkundige. "Mam", zei ze, "ik maak me zorgen om pap. Ik vind dat we eens naar de huisarts moeten gaan." Els wist dat het moeilijk zou worden om Pierre zo ver te krijgen, want hij was altijd gezond geweest. Hij had zelf niet in de gaten dat hij vergeetachtiger geworden was. Ook had hij geen lichamelijke klachten, dus waarom zou je naar de dokter gaan? Gelukkig stond hij wel open voor het advies van dochterlief.

VAN DIAGNOSE NAAR OPNAME IN VERPLEEGHUIS

Het bezoek aan de huisarts werd een doorverwijzing naar de Geheugenpoli waar Pierre diverse onderzoeken onderging. Na twee maanden werd die vreselijke diagnose gesteld. 'Daarna is hij snel achteruit gegaan. In maart van dit jaar was hij nog in staat om samen met onze dochter een cruise te maken. Dat was altijd een onvervulde wens gebleven. Met het vliegtuig naar Venetië en vervolgens op het cruiseschip over de Adriatische zee. Eind augustus 2019 – nog geen vijf maanden later – verhuisde hij voorgoed naar een gesloten afdeling van de Els Residentie in Margraten.'

MOEILIKSTE BESLISSING UIT ELS' LEVEN

De beslissing om Pierre te laten opnemen in een verpleeghuis was de moeilijkste van haar leven, zegt Els. 'Dat doet zo'n ontzettende pijn, want je hebt het gevoel dat je hem in de steek laat. Maar ik kon niet anders. Thuis was het niet meer te

doen. Ik sliep al maanden niet meer, was doodop. De zorg voor Pierre werd steeds zwaarder. Voor een gezond mens is 24-uurs mantelzorg al heel zwaar, laat staan voor mij als hartpatiënt. Thuis blijven wonen was bovendien niet meer verantwoord. Pierre ging rondlopen, ook 's nachts: in het huis, over de galerijen en ook in de wijk.' Het schuldgevoel is er nog steeds bij Els, maar tegelijkertijd is ze blij en gerustgesteld dat Pierre in goede handen is en dat hij zich helemaal thuis voelt in de Els Residentie.

STEUNPUNT MANTELZORG

Vanaf de diagnose tot opname in het verpleeghuis heeft Els veel steun gehad van het steunpunt Mantelzorg. 'Hun adviezen en de bijeenkomsten met lotgenoten. Ik heb daar veel kracht uit gehaald.' Ook heeft Els kortdurend ondersteuning gehad van een casemanager dementie. 'Er zullen genoeg lotgenoten baat hebben bij ondersteuning van een casemanager, maar zelf voelde ik die behoefte niet zo. Ik ben nog goed in staat om zelf mijn zaken te regelen en dingen uit te zoeken.'

PERSONENALARMERING

Els probeert zo lang mogelijk om samen met Pierre te kunnen genieten van het leven. 'Ik haal hem naar Amby, we wandelen, luisteren samen naar klassieke muziek en we kletsen met elkaar. Ja, Pierre heeft nog goede momenten, alhoewel die steeds minder worden.'

Dat ze destijds het besluit hebben genomen om naar een appartement te verhuizen, is een juiste beslissing gebleken. Ter geruststelling van haarzelf, haar kinderen en Pierre heeft ze via Envida Ledenservice personenalarmering. 'Als er met mij iets gebeurt, kan ik met één druk op de knop hulp inschakelen. Vroeger waren Pierre en ik aangesloten bij GroeneKruis Service. Op een gegeven moment hebben we het lidmaatschap opgezegd, omdat we er geen gebruik van maakten. Nu ik ouder word is er het besef dat ik op termijn waarschijnlijk steeds meer ondersteuning en zorg nodig zal hebben. Zodoende ben ik weer lid geworden van Envida Ledenservice.'

service

HANDIG, VOORDELIG EN VERTROUWD



Tuinonderhoud

In de winter lijkt er niet veel te gebeuren in de tuin, maar dit is niet waar. Het is nu juist belangrijk de tuin goed te onderhouden. De bomen en de heesters dienen gesnoeid te worden. Dit geeft verjonging, zodat ze in het voorjaar weer een mooie vorm hebben en prachtig kunnen bloeien. Mocht u nog heesters of bomen willen planten dan zijn de vorstvrije periodes geschikt om zowel bladverliezende als bladhoudende heesters en bomen aan te planten. Ze hebben namelijk nu niet veel water nodig. Ook goed om nog in de wintermaanden te doen is het strooien van kalk en mest. De kalk en de bemesting moet namelijk wel zo'n drie maanden zijn werk kunnen doen.

Wilt u in het voorjaar weer volop kunnen genieten van uw tuin, laat dan nu een tuinman komen. In het voorjaar hebben ze het weer erg druk.

Leden krijgen korting op de gangbare prijzen van de aangesloten tuinmannen.



Zwem je fit

Zwemmen is één van de gezondste manieren van bewegen. U gebruikt al uw spieren zonder ze te belasten, terwijl uw bloed goed doorstroomt. Wilt u eens per week gaan zwemmen in Valkenburg of Gulpen? Er is nog plaats op de volgende zwembaden van Envida Ledenservice.

POLFERMOLEN, VALKENBURG

Donderdag van 12.15-13.30 uur

▲ Prijs voor leden € 55,- per half jaar (m.u.v. feestdagen)

MOSAQUA, GULPEN

Dinsdag van 14.00-15.00 uur

▲ Prijs voor leden € 120,- per jaar (m.u.v. feestdagen en schoolvakanties)



Gratis informatiebijeenkomst

Het invullen van een belastingformulier en het bijhouden van de financiën kan een moeilijke klus worden, wanneer er iets wijzigt in uw levenssituatie. Zoals bij een huwelijk/scheiding, overlijden, verhuizing van één van beide partners naar een woonzorgcentrum of bij het stoppen met werken. Maar ook het ontvangen van een erfenis, het maken van kosten voor woningaanpassing, de uitkeringen van Pensioen, AOW, WMO, PGB, lijfrenteverzekering en het doen van schenkingen hebben invloed op uw financiële situatie. Als u hier hulp bij nodig heeft, kunt u gebruik maken van een gespecialiseerde dienstverlener die bij u thuis komt en u helpt met het op orde houden van uw financiën, uw administratie, belastingen, verzekeringen, ziektekosten, enz. **U kunt kennismaken met deze dienstverlening op:**

DINSDAG 28 JANUARI 2020

van 19.00-20.00 uur,
Mockstraat 1 in Maastricht (Oost)
Graag aanmelden.

DONDERDAG 6 FEBRUARI

van 15.00 uur-16.00 uur, Mechelen
Graag aanmelden.



Voor meer informatie, aanmelding, aanvragen van een abonnement, hulp inroepen of het maken van een afspraak, bel met 043 - 369 06 10 of mail naar ledenservice@envida.nl o.v.v. uw naam, adres, postcode en woonplaats en het onderwerp.

Ledendag
€ 24,50 p.p. incl.
entree, rondleiding
en luxe lunchbuffet



Hartelijk welkom in Abdy Rolduc!

Abdy Rolduc is een van de meest beeldbepalende locaties in Kerkrade. Het imposante abdijcomplex werd meer dan 900 jaar geleden gesticht.

Als grootste abdijcomplex van de Benelux en het grootste monument van Nederland staat de abdij op de UNESCO-lijst van de mooiste monumenten van ons land. Abdy Rolduc heeft nu een multifunctionele bestemming.

ABDIJHOTEL

De voormalige kloostercellen zijn tegenwoordig hotelkamers; het hotel beschikt over maar liefst 160 kamers. Hier verblijft u in een ontspannen en historische sfeer. Niet alleen als zakelijke gast die een meeting of vergadering bijwoont, maar ook als gast die geniet van een weekendje of nachtje weg.

KLOOSTERBRASSERIE DE KANUNNIK

In de Kloosterbrasserie is het aangenaam toeven: geniet van een kop koffie, een Rolduc abdijbier,

high tea, lunch of een diner. Bij mooi weer is ook het pittoreske terras geopend. Een fraai terras omgeven met bloemen en sculpturen waar u het kabbelende water van de fontein hoort.

CONFERENTIEOORD

Het conferentieoord beschikt over 17 vergaderzalen met bijbehorende faciliteiten. De zalen zijn geschikt voor kleine groepen vanaf 6 personen tot grote groepen van zelfs 400 personen.

LEDENDAG

Op deze ledendag krijgt u een rondleiding in de Abdij, waardoor u meer te weten komt over de rijke historie van Rolduc, de stichter Ailbertus, de hertogen van Limburg en de Augustijner Koorheren. De rondleiding wordt afgesloten met een lunchbuffet bestaande uit soep, warm gerecht, broodjes, wraps, salades en dessert. En natuurlijk met een kopje koffie of thee en jus d'orange of appelsap.

PROGRAMMA LEDENDAG

Op eigen gelegenheid naar
Abdy Rolduc
Heyendallaan 82
6464 EP Kerkrade

10.45 uur	Ontvangst in Klein Rolduc, naast de hoofdingang van de abdij
11.00 uur	Rondleiding in Abdy Rolduc
12.30 uur	Lunchbuffet
14.00 uur	Einde ledendag

WANNEER

Woensdag 12 februari 2020

Donderdag 13 februari 2020

Woensdag 11 maart 2020

Donderdag 12 maart 2020

Per ledendag kunnen maximaal 25 personen deelnemen

KOSTEN

▲ Leden € 24,50 per persoon

▲ Niet-leden € 34,50 per persoon

AANMELDEN

Aanmelden bij Envida Leden-
service: 043 - 369 06 10 of
ledenservice@envida.nl
o.v.v. naam, adres en datum.



Wat nu?

ER IS (BEGINNENDE) DEMENTIE GECONSTATEERD...

Het aantal mensen met dementie in Nederland stijgt fors de komende jaren. In de regio Maastricht Heuvelland zijn er nu ruim 4.100 mensen met dementie, in het jaar 2040 zal dit aantal naar schatting zijn opgelopen tot ruim 7.400. Van deze groep woont zo'n 30% in het verpleeghuis en 70% thuis. In het verpleeghuis is alle benodigde zorg voorhanden, maar hoe is dat in de thuissituatie geregeld? Bij wie kunt u terecht voor hulp en ondersteuning? Nicole Kwakman, casemanager dementie bij Envida, weet het antwoord.

Het begint met een bezoek aan de huisarts. In de meeste gevallen zijn het de partners of andere familieleden die aan de bel trekken, omdat ze vinden dat pa of ma wat vergeetachtig is de laatste tijd, steeds vaker dezelfde vragen stelt of moeite krijgt met de dagelijkse bezigheden. De persoon in kwestie heeft dat gevoel soms zelf niet of wil er niet aan toegeven. Er komt echter een moment dat het toch beter is om naar de huisarts te gaan.'

WERELD OP ZIJN KOP

Soms stelt de huisarts zelf de diagnose of verwijst, in overleg met de betrokkene en zijn/haar naasten, door naar de GGZ of het ziekenhuis voor meer uitgebreide diagnostiek. Als de diagnose "dementie" is gesteld, dan is dat vaak geen verrassing, maar komt desondanks hard aan. 'Mensen worden overrompeld door gevoelens van onzekerheid. "Wat gaat er nu allemaal gebeuren? Wat komt er op ons af? Bij wie kunnen we terecht voor hulp en ondersteuning?" Het is belangrijk dat mensen weten, begrijpen en accepteren wat er aan de hand is.' De casemanager kan daarbij ondersteunen. De casemanager dementie werkt nauw samen met de huisarts en wijkver-

pleegkundigen. 'In mijn werkgebied Maastricht Noord-Oost ben ik verbonden aan vijf huisartsenpraktijken. Onze communicatielijnen zijn kort.'

EERSTE AANSPREEKPUNT

Zodra de diagnose is gesteld, wordt de casemanager dementie ingeschakeld. Deze is vanaf dan het eerste aanspreekpunt voor de cliënt en zijn naaste en/of mantelzorg, én voor diverse professionals (o.a. thuiszorg en dagbesteding). Dat blijft zo tot aan het verhuizen naar een verpleeghuis of overlijden. 'Als casemanager geef ik advies en bied praktische en emotionele ondersteuning. Samen kijken we naar iemands mogelijkheden, wat kan iemand zelf en waar is hulp en steun bij nodig? Kan iemand zelf nog zinvol de dag invullen of gaan we gezamenlijk op zoek naar passende activiteiten? Ik help bij het aanvragen van alle mogelijke ondersteuning via de gemeentelijke Wmo. Denk aan hulp in de huishouding. De emotionele ondersteuning is ook heel belangrijk. Je naaste met dementie verandert en er gaan steeds meer functies verloren. Ik ondersteun mantelzorgers hoe ze daarmee om kunnen gaan en bied ze een luisterend oor. Ik beantwoord alle mogelijke vragen en ben de verbindende schakel met

instanties zoals het Steunpunt Mantelzorg, de thuiszorg en organisaties die dagbesteding bieden. Ik wijs de mensen op lotgenotencontact en het Alzheimer Café.'

ONTLASTING MANTELZORGER

De ondersteuning door de casemanager dementie wordt als zeer prettig ervaren. 'Omdat ik al in een vroegtijdig stadium van de ziekte betrokken ben bij de cliënt en zijn naasten, kan ik een vertrouwensband opbouwen. Dat is belangrijk. Vergeet niet dat echtparen, bij wie één van de twee partners dementie optreedt, vaak al heel lang samen zijn en gewend zijn om voor elkaar te zorgen. Dat doen ze met veel overgave. Ze vinden het moeilijk om een deel van de zorg uit handen te geven. Ik snap dat heel goed, maar ze vergeten vaak dat ze er zelf ook nog zijn. De cliënt is nog veel verder van huis als de mantelzorg overbelast raakt. Als we kunnen regelen dat de cliënt enkele dagdelen per week naar een dagbesteding gaat die aansluit bij zijn/haar wensen en behoeften, dan is dat een prima optie, want daarmee ontlasten we de mantelzorg. Door de vertrouwensband die is opgebouwd, lukt het mij om hen dat te laten inzien.'

ALZHEIMER CAFÉ

Het Alzheimer Café is een informele bijeenkomst voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden. In het Alzheimer Café kunt u informatie krijgen en/of ervaringen met elkaar delen.

Tijdens de bijeenkomsten wordt er vaak een specifiek thema besproken zoals 'wat is dementie', 'het belang van bewegen en dementie', 'moderne hulpmiddelen', 'autorijden en dementie' en 'het levens-testament'. Soms wordt er ook een interessant boek besproken, waaruit inspiratie kan worden opgedaan voor in het dagelijks leven. U hoeft zich niet aan te melden, u kunt altijd inlopen.



MAASTRICHT

Iedere **eerste woensdag** van de maand
19.00-21.30 uur

Buurtcentrum Sint Pieter
Pastoor Kribsweg 14A, Maastricht

Voor meer informatie kunt u terecht
bij **Judith Lansink**: 06 - 830 455 56 en
judith.lansink@hulpbijdementie.nl

STEIN

Iedere **tweede dinsdag** van de maand
19.00-21.30 uur

Woonzorgcentrum de Moutheuvel
Heerstraat Centrum 45, 6171 HS Stein

Voor meer informatie kunt u terecht
bij **Pia Bronckhorst**: 06 - 836 681 78 en
alzheimercafe.stein@gmail.com

VAALS

Iedere **derde woensdag** van de maand
14.30-17.00 uur

Zorgcentrum Langendael
Bloemendalstraat 148, Vaals

Voor meer informatie kunt u terecht
bij **Mirjan Serree** en **Mari Aarts**:
043 - 407 26 43 of 0900 - 777 4 777

GULPEN-WITTEM

Iedere **laatste woensdag** van de maand
14.00-16.30 uur

Parochiezaal St. Petruskerk
Kapelaan Pendersplein 12, Gulpen

Voor meer informatie kunt u terecht
bij **Fons Bessems**: 06 - 308 954 30 en
fbessems@ziggo.nl



Samen naar de film

De winter is in volle gang. Het perfecte seizoen om een bezoekje aan de bioscoop te brengen. Uiteraard hebben we weer een mooie film voor u uitgekozen. In samenwerking met Euroscoop Maastricht draaien we op zaterdag 15 februari "The Peanut Butter Falcon" voor u. We hopen u dan te mogen verwelkomen!

THE PEANUT BUTTER FALCON

De jonge Zak (Zack Gottsagen) met het syndroom van Down heeft slechts één droom: een professionele worstelaar worden! Wanneer hij op een dag wegloopt uit het verpleegtehuis wil hij niks liever dan die droom waarmaken. Al snel ontmoet hij Tyler (Shia LaBeouf), die ook op de vlucht is. Als twee ongewone bondgenoten weten ze te ontsnappen en beleven ze de wildste avonturen. Ze overtuigen zelfs de aardige Eleanor (Dakota Johnson), een medewerkster van het verpleegtehuis, om zich bij hen aan te sluiten op hun reis. The Peanut Butter Falcon is een komische avonturenfilm met in de hoofdrollen Shia LaBeouf, Dakota Johnson, Zack Gottsagen, Thomas Haden Church en Bruce Dern. Het beleefde zijn wereldpremière tijdens het festival South by Southwest en won daar de publieksprijs in de sectie 'Narrative Spotlight'.

ZATERDAG 15 FEBRUARI

THE PEANUT BUTTER FALCON **12**

START FILM 11.00 uur

DEUREN OPEN vanaf 10.15 uur

▲ LEDENPRIJS € 6,- per persoon

inclusief koffie / thee en iets lekkers



RESERVEREN Bioscoopkaartjes kunt u reserveren bij Envida Ledenservice: 043 - 369 06 10 of ledenservice@envida.nl. De betaling geschiedt op vertoon van uw ledenpas direct aan de kassa van Euroscoop Maastricht. U kunt uw gereserveerde kaarten eventueel een week voordat de betreffende voorstelling begint ophalen bij **Euroscoop Maastricht**, Wilhelminasingel 39, op 5 minuten lopen vanaf het station Maastricht. De bioscoop beschikt ook over een eigen parkeergarage (tarief € 3,- per auto).

Cursussen, coaching en workshops



Geheugencursus

Ga bewuster met uw brein aan de slag. Tijdens de geheugencursus van Envida Ledenservice krijgt u tips en trucs om zaken beter te onthouden. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1,5 uur. Veel deelnemers ervaren de cursus als een enorme oppepper voor hun zelfvertrouwen.

Wanneer en waar

MAASTRICHT

dinsdag 3, 10, 17, 24 en 31 maart 2020

10.00-11.30 uur

Envida, Maastricht-Oost

VALKENBURG

woensdag 25 maart, 1, 8, 15 en 22 april 2020

10.00-11.30 uur

Polfermolen, Valkenburg



Cursus beter slapen

Tijdens de cursus leert u beter te ontspannen en uw leefwijze aan te passen. Ook leert u uw gedachten, die u wakker houden, in positieve zin te beïnvloeden. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 1,5 uur.

Wanneer en waar

MAASTRICHT

woensdag 12, 19 februari, 4, 11 en 18 maart 2020

13.30-15.00 uur

Yoga & More, Maastricht-Oost

GULPEN

donderdag 26 maart, 2, 9, 16 en 23 april 2020

19.00-20.30 uur

House of Balance, Gulpen

*VGZ vergoedt één keer per jaar de gehele kosten vanuit het preventiebudget als u verzekerd bent via de collectiviteitsverzekering van Envida Ledenservice (nr 3411) én u in het bezit bent van een aanvullende verzekering.

Kosten cursus

▲ € 78,-* voor leden

Stoppen met roken coaching



Heeft u het voornemen om in dit nieuwe jaar te gaan stoppen met roken? De kans op succes is het grootst wanneer u nicotinevervangers of medicijnen gebruikt en daarnaast deskundige begeleiding krijgt.

Zo kunnen gecertificeerde coaches u persoonlijk of telefonisch begeleiden tijdens het stopproces. Hierdoor wordt uw stopkans aanzienlijk vergroot, tot wel 10 keer!

Intake

Het coachingstraject begint altijd met een intake. Hiervoor vult u 2 vragenlijsten in over uw rookgedrag en over uw algehele gezondheid, medicatiegebruik en medische voorgeschiedenis.

Telefonische coaching

Bij deze behandelvorm wordt u op afgesproken tijden telefonisch in 6 à 7 gesprekken begeleid bij het stopproces. U brengt samen met uw coach in kaart wat uw redenen zijn om te stoppen met roken en u krijgt advies hoe u dit het beste kunt aanpakken. De coach bespreekt met u of medicijnen c.q. nicotinevervangers nodig zijn, die u vervolgens gratis ontvangt. Tijdens het stopproces helpt de coach u bij het omgaan met moeilijke momenten.

Face to Face coaching

Soms is het prettig om met uw coach face to face gesprekken te voeren. In 4 gesprekken gedurende 3 maanden kunt u in alle rust het verloop van uw traject bespreken en wordt u op maat begeleid bij het stoppen met roken.

Kosten

De begeleiding wordt eenmaal per jaar door de zorgverzekeraars vergoed vanuit het basispakket en gaat in de meeste gevallen niet af van het eigen risico. Een doorverwijzing door uw huisarts is niet nodig. Zorgverzekeraars verlangen wel dat u het volledige begeleidingstraject afrondt.



Tablet workshop

Na afloop van de workshop Tablet weet u hoe u kunt e-mailen, internetten, foto's maken en app's kunt installeren.

Wanneer en waar

MAASTRICHT / GULPEN

di 28 januari 2020	12.30-14.30 uur	Maastricht-West
ma 10 februari 2020	12.30-14.30 uur	Maastricht-Oost
di 18 februari 2020	10.00-12.00 uur	Maastricht-Oost
ma 02 maart 2020	10.00-12.00 uur	Gulpen

Smartphone workshop

Leer in kleine groepen wat u allemaal met uw smartphone kunt doen. Behalve bellen en sms'en is dat whatsappen, foto's maken en internet gebruiken.

Wanneer en waar

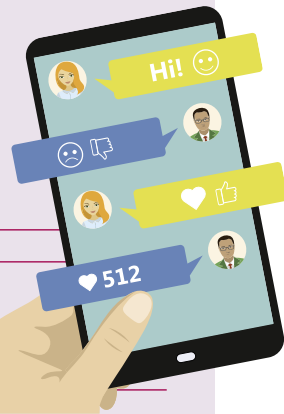
MAASTRICHT / GULPEN

BEGINNERS

di 28 januari 2020	10.00-12.00 uur	Maastricht-West
di 18 februari 2020	12.30-14.30 uur	Maastricht-Oost

GEVORDERDEN

ma 10 februari 2020	10.00-12.00 uur	Maastricht-Oost
ma 02 maart 2020	12.30-14.30 uur	Gulpen



Kosten workshop

- ▲ Leden € 10,- per persoon
- ▲ Niet-leden € 20,- per persoon



Voor meer informatie, aanmelding of in contact komen met een gecertificeerde coach in de regio, bel met **043 - 369 06 10** of mail naar ledenservice@envida.nl o.v.v. uw naam, adres, postcode en woonplaats en het onderwerp.

Terugblik

LEDENACTIVITEITEN 2019

Al Jaren organiseren we activiteiten voor onze leden. De laatste tijd doen we dit steeds vaker en we merken dat hier veel animo voor is.



Maar wat is veel? Hieronder ziet u een overzicht van het aantal leden dat in 2019 per activiteit heeft deelgenomen. We zijn ontzettend trots op dit resultaat en hopen dit in 2020 te kunnen overtreffen!

Bent u alleen en is het daarom een drempel om mee te doen aan de activiteiten? Weet dat iedereen aan onze georganiseerde uitjes kan deelnemen en we dit in groepsverband organiseren. U ontmoet altijd andere leden!

U kunt natuurlijk ook met uw ledenpas korting krijgen bij een aantal samenwerkingspartners en zelf eropuit trekken. We hebben voor 2020 uiteraard weer nieuwe activiteiten gepland, hopelijk zien we u dan (weer)?!



718 leden

NAMEN DEEL AAN ONZE WORKSHOPS EN CURSUSSEN



175 leden

LIETEN HUN WAARDES METEN TIJDENS ONZE GEZONDHEIDSCHECK



397 leden

STAPTEN IN DE BUS VOOR EEN GEZELLIGE DAGTRIP



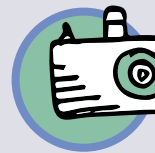
498 leden

NAMEN PLAATS IN DE BIOSCOOPZAAL TIJDENS ÉÉN VAN ONZE FILMOCHTENDEN



922 leden

MOCHTEN WE VERWELKOMEN OP ÉÉN VAN ONZE LEDENDAGEN



2157 leden

GENOTEN VAN EEN DAGJE UIT

De moderne techniek gaat helpen om de verpleegvisie 'Leven toevoegen aan de dagen' in de praktijk te brengen. Nieuwe snuffjes waardoor de bewoners meer vrijheid kunnen krijgen en die de verzorging ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan leefcirkels, valdetectie en oproepsystemen via slimme sensoren. Deze zorgtechniek wordt in 2020 een speerpunt in de woonzorgcentra van Envida. Op verschillende locaties wordt daar als proef al volop ervaring mee opgedaan.

Het gebeurde tijdenlang, met de beste bedoelingen. Dementerende bewoners leefden achter gesloten deuren, voor hun eigen veiligheid. Ook andere bewoners konden om veiligheidsredenen niet gaan en staan waar ze wilden. Dat opsluiten niet bijdraagt aan het levensgeluk, namen we op de koop toe. De wensen van de bewoners staan bij Envida centraal, niet de regels. En dat vraagt om creatieve oplossingen en een persoonlijke aanpak.

BREIEN IN DE ZON

'Het geeft zo'n fijn gevoel dat dit kan.' Zorgcoördinator Denny Stalman van woonzorgcentrum Larisa in Maastricht wordt er blij van als hij een van de bewoners tevreden met haar breiwerkje buiten in de zon ziet zitten. Ze is dementerend, maar er kunnen wel afspraken met haar worden gemaakt.

'Deze mevrouw wil heel graag naar buiten, ze had het er altijd over. Het maakte haar boos en onrustig dat het niet kon. In overleg met de familie hebben we haar heel voorzichtig meer vrijheid gegeven.



Meer vrijheid voor bewoners van Envida door technische snufjes

Wáár ik ook ben: ik kan altijd met één druk op de knop contact opnemen met de verpleging in Lenculenhof.

Eerst mocht ze zelfstandig in het restaurant gaan eten, daarna op het terras zitten, en nu kan ze ook met haar rollator een rondje rondom het gebouw maken. Ze kent de code van de deur van de afdeling, maar maakt daar geen misbruik van.'

Als mevrouw toch verder gaat dan afgesproken, krijgt Denny van de dwaaldetectieknop op haar rollator een seintje. 'En de familie kan haar volgen via een app op de telefoon.'

SAMEN KIJKEN WAT NODIG IS

Alle stappen zijn zorgvuldig voorbereid met de psycholoog, fysio- en ergotherapeut en gedragsverpleegkundige. 'Samen bekijken we wat er nodig is om mevrouw meer bewegingsvrijheid te geven. Over de risico's hebben we uitgebreid gesproken. Dat doen we nog steeds. Dat is heel fijn, dat geeft ons team ook houvast.' Het is soms zoeken naar de juiste oplossingen. 'Mevrouw is een keer gevallen, maar dat betekent niet dat ze niet meer op pad mag. De fysiotherapeut heeft oefeningen met haar gedaan om haar balans te verbeteren.'

ÉÉN DRUK OP DE KNOP

Wakker, energiek, mobiel. Mijnheer Gerardu van woonzorgcentrum Lenculenhof in Maastricht is het allemaal, ook al is hij negentig jaar oud. Elke dag zit hij op de home-trainer in zijn appartement. Elke dag maakt hij een wandeling of trekt hij er met zijn scootmobiel op uit om de wereld die hij al zo lang kent opnieuw te verkennen. Het is daarom niet vreemd dat hij en nog een bewoner van Lenculenhof de hoofdpersonen zijn in een proefproject rond een mobiel oproepsysteem dat hij aan een koord om zijn nek draagt. 'Kijk, ik heb hier in mijn appartement ook een oproepsysteem aan de muur hangen, maar dat gebruik ik niet meer. Wáár ik ook ben met mijn nieuwe apparaatje: ik kan altijd met één druk op de knop contact opnemen met de verpleging hier in Lenculenhof. Een medewerker pakt dan de telefoon op, waarna we kunnen praten. Zo eenvoudig is dat. Dat maakt ook het werk van de verpleging gemakkelijker. Die hoeft minder vaak op zoek te gaan naar een bewoner.'

CONTACT... CONTACT... CONTACT!

'In het begin vroeg ik me af wat het bereik was van dat apparaatje. Ik ben toen aan het hek gaan staan hier vlak bij Lenculenhof en had meteen contact. Daarna ben ik naar Larisa gelopen. Contact. Naar de Grote Staat in de binnenstad. Contact. Uiteindelijk stond ik met mijn scootmobiel op de brug in Vroenhoven of bij de sluis in Klein-Ternaaien.'

Wat meneer Gerardu betreft is de test nu al geslaagd. Hij gaat er vaker en langer op uit. 'Ik voel me weer veilig. Dat zou ik meer mensen gunnen. Het bevordert ook hún zelfstandigheid.'

DAGTRIP

Ledenprijs
€ 146,- p.p.

incl. vervoer, lunch,
musical en diner

Geschikt voor de
hele familie.
Verras uw kinderen
en kleinkinderen
met deze prachtige
voorstelling!



© Annemieke van der Togt / Roy Beusker Fotografie

DAGTRIP

ANASTASIA



Musical Anastasia in het AFAS Circustheater Scheveningen

Anastasia is gebaseerd op de beroemde animatiefilm en ging in 2017 in première op Broadway. Daarna volgden grote successen in Duitsland en Spanje. De verbluffende musical vol heerlijke muziek, oogverblindende decors en schitterende kostuums kreeg overal lovende recensies. Speciaal voor de Nederlandse musical komt het complete, originele Broadwaydecor naar Scheveningen.

Weeskind Anya herinnert zich niets van het verleden, heeft geen idee wie ze is en herinnert zich alleen nog de belofte van haar grootmoeder. Hoe kan het dat ze sprekend lijkt op prinses Anastasia Romanov? Met een muziekdoosje als enige bagage gaat ze op zoek naar haar verleden. Langzaam ontrafelt Anya haar geschiedenis, kruist een

onverwachte liefde haar pad en ontdekt ze wie ze werkelijk is. Een ongelooflijk avontuur dat voert langs vorstelijke paleizen en door het romantische, spannende Parijs van de jaren '20.



Kosten dagtrip

- ▲ Leden € 146,- per persoon
- ▲ Niet-leden € 166,- per persoon

Programma

ZONDAG 1 MAART 2020

Tussen 7.45 en 8.45 uur

Vertrek met luxe touringcar vanuit Wittem, Maastricht en Urmond. U ontvangt een uitgebreid lunchpakket in de bus.

rond 11.30 uur

Aankomst Scheveningen, AFAS Circustheater.

12.00-14.45 uur

Musical Anastasia, Premium Seats, zondagmiddagvoorstelling.

15.00 uur

Wandeling over de boulevard van Scheveningen, richting de bus.

15.45 uur

Vertrek vanuit Scheveningen.

17.45-19.45 uur

3-gangendiner bij Restaurant Antoine te Soerendonk.

Tussen 20.30 en 21.30 uur

Aankomst in Urmond, Maastricht en Wittem.

Aanmelden bij Envida Ledenservice: 043 - 3690610 of ledenservice@envida.nl o.v.v. naam, adres en aantal personen.

In het theater dient u enkele trappen te kunnen lopen. Geef meteen aan waar u wilt opstappen, of u een annuleringsverzekering wilt afsluiten en of u loophulpmiddelen gebruikt. Verwerking van boekingen geschiedt o.b.v. binnenkomst en beschikbaarheid.

Reguliere inschrijving sluit op 22 januari 2020! Daarna enkel op aanvraag, afhankelijk van resterende beschikbaarheid.

Speel mee en win!

Vul de kruiswoordpuzzel in en maak kans op gratis koffie of thee en vlaai voor 2 personen bij Golfbaan Het Rijk van Margraten. Vanuit het restaurant of het buitenterras heeft u een prachtig uitzicht. 10 leden kunnen deze prijs winnen!



ZO DOET U MEE

Los de puzzel op en schrijf de letters uit het diagram in de gelijk genummerde hokjes van de oplossingsbalk.

Stuur uw oplossing vóór 15 februari 2020 op een gefrankeerde briefkaart naar:

► Envida Ledenservice
Postbus 241, 6200 AE Maastricht

Of mail uw antwoord naar

► ledenservice@envida.nl

Vermeld in beide gevallen uw naam en adres. De oplossing en prijswinnaars staan in het volgende magazine.

WINNAARS OKTOBER 2019

5 blenders aangeboden door VGZ:

Mw. Cobben, Maastricht ► Mw. Nicolaes, Maastricht ► Mw. Paulssen, Valkenburg ► Dhr. Schrijen, Limbricht ► Dhr. Sips, Bunde.

Van harte gefeliciteerd!

Antwoord puzzel oktober 2019:
PREVENTIEBUDGET

1	■	2	3	4	5	6	7	■	8
9	10	■	11					■	12
13		14	■	15			■	16	
17						■	18		
	■		■	19		20	■	21	
22	23		24	■	25		26		
27				28	■	29		■	
■		■	30				■	31	■
32	■	33			■	34		35	36
37	38				39	■	40		
41			■	42		43	■	■	
44				■	45				46
47			■	48			■	49	
50		■	51				52	■	53
	■	54							■

© Sanders puzzelboeken

Kruiswoord

Horizontaal

2 ijzeraantrekkend voorwerp 9 rivier in Siberië 11 van bepaalde steensoort 12 Zweden (in internetadressen) 13 moeder 15 voorzetsel 16 straat (afk.) 17 dwaas 18 film-opname 19 jong varken 21 arrondissement (afk.) 22 Frans departement 25 volgzzaam 27 onvrij 29 militair (afk.) 30 grote uil 33 uitroep ter afkeuring 34 schrijflijn 37 Europese vrouw 40 doorzichtig weefsel met fijne mazen 41 aangehecht takje 42 rivier in Spanje 44 Koninklijke Nederlandse Atletiekunie (afk.) 45 deel van een breuk 47 uitroep van benauwdheid 48 arbeidsduurverkortung 49 in plaats van (afk.) 50 Oude Testament (afk.) 51 stengel van een plant 53 en anderen (afk.) 54 clown in wit en zwart.

Verticaal

1 humoristisch 3 reeds 4 gepieker 5 onbeduidend 6 lidwoord 7 voegwoord 8 deel van een huis 10 kuip waarin men zich baadt 12 zonnegordijn 14 keukengerei 16 halsdoek 20 uiting van ontevredenheid 23 uitroep ter begroeting 24 afvoerkanaal 26 voorgeschreven voedingswijze 28 onstoffelijk wezen 31 troefnegen 32 onzin 33 kort en bondig 35 gom 36 deel van een studie 38 slordig 39 gelijk 43 dief 46 plaats op de Veluwe 48 onheilsgodin 51 silicium 52 lichamelijke opvoeding.

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

22	48	12	53	14	32	31	21	28	7	43
----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----

Ledenkorting



Warmtekussen

Het warmtekussen heeft een temperatuurregelaar met 9 warmtestanden. De doorbloeding in lichaamsdelen wordt gestimuleerd en spierverkrampingen worden tegengegaan.

Normaal € 55,-

▲ Ledenprijs € 49,-



Mini Bike

Door de instelbare weerstand kunt u op acht niveaus trainen. De Mini Bike is vanaf de bank of stoel te gebruiken. Zo blijft u ook fit in de winter.

Normaal € 82,-

▲ Ledenprijs € 69,-



Rollator

De Olympos rollator heeft grote voorwielen met SOFT banden. Ideaal voor mensen die last krijgen in de armen van oneffenheden in het wegdek zoals stoeptegels.

Normaal € 449,-

▲ Ledenprijs € 389,-

Vegro

- ▶ Brusselsestraat 148, Maastricht-Centrum
- ▶ Mockstraat 1, Maastricht-Oost
- ▶ 0900 - 2 88 77 66

Openingstijden

maandag t/m vrijdag: 09.00-17.30 uur
zaterdag: 10.00-16.00 uur

Persoonlijk
& advies
Passende
hulpmiddelen

Actieprijsen geldig t/m 18 februari 2020



CZ Verwenzorgconcert

Op vrijdag 18 oktober beleefden 1600 ouderen en mantelzorgers in het Mecc de middag van hun leven.

Op die dag organiseerde CZ samen met Envida het CZ Verwenzorgconcert.

Envida Ledenservice heeft haar leden via de nieuwsbrief uitgenodigd voor dit concert. Hiervoor is gekozen, omdat het pas laat duidelijk was dat er nog plaatsen vrij waren.

Mochten wij uw e-mail nog niet hebben, geef het ons dan zeker door, zo blijft u op de hoogte van alle nieuwtjes.

Uiteindelijk hebben 466 leden genoten van een heerlijke middag met optredens van Beppie Kraft, Erwin, Big Benny, La Bamba en Christel & Quinn.

