

MENS



Een lifestylemagazine van **MeanderGroep Zuid-Limburg**

nr. 7 • najaar 2025

Beppie Kraft
on tour

Vier generaties,
één zorghart

**‘Een positieve houding in het
leven, daar kom je heel ver mee’**

Gene Nelissen

voorwoord

De dagen worden korter. Het licht verdwijnt steeds vroeger achter de horizon en het lijkt alsof de wereld in een zachtere, stillere versie van zichzelf verandert. De winter nodigt uit om te vertragen, om de stilte toe te laten, en soms ook het donker.

Want donker is niet alleen iets buiten ons. Het zit ook in verhalen, in mensen, in momenten waarop we niet precies weten waar we zijn of waar we naartoe gaan. Zoals bij de 28-jarige Cynthia, die haar werkdag begint als de meeste van ons de dag afsluiten. In de nachtzorg beweegt ze door onbekende straten, nooit zeker waar ze die nacht terechtkomt. Haar wereld speelt zich af in het schijnsel van straatlantaarns en tl-licht en juist dáár, in dat duister, vindt ze betekenis.

Voor Danielle, 56 jaar, voelt elke dag donker. Al jaren leeft ze met zware gedachten, met angsten die haar wereld klein maken. In dit nummer vertelt ze openhartig over haar besluit om afscheid te nemen van het leven. Een verhaal dat raakt, schuurt en stil maakt, maar ook iets zegt over de moed die het vraagt om eerlijk te zijn over je pijn.

En toch is er, zelfs in de diepste nacht, altijd ergens licht. Licht van mensen die goed doen voor een ander. Onder de indruk waren we van het verhaal van Arno Pouwels, die samen met zijn vrouw zijn leven vult met vrijwilligerswerk en het helpen van anderen. Als taalcoach, jeugdcoördinator en nog veel meer: "Ik ben nu zelfs nog drukker dan voor mijn pensioen". Of neem Beppie Kraft, die met haar vrolijke liedjes langs cliënten en bewoners van Meander trekt voor bruisende optredens: "En als je dan ziet hoe iedereen álles kent en meezingt, geeft dat elke keer weer kippenvel."

Voor de cover spraken we met de Heerlense Gene van het bekende TV-programma B&B Vol Liefde. Hij stond letterlijk en figuurlijk in het licht de afgelopen tijd door de schijnwerpers van de camera. Hoe hij dat heeft ervaren vertelt hij in dit nummer.

Donker en licht; ze horen bij elkaar. Misschien is dat wel de essentie van deze tijd van het jaar: het één zien, zonder het ander te verliezen. Want juist in het donker vallen de lichtpuntjes op.

Carolien Beaujean & Marco Heijnsdijk
Hoofdredactie MENS

MeanderGroep heeft alle soorten zorg in huis. Van Hulp bij het Huishouden en thuiszorg tot de Medische en Paramedische Dienst, een tijdelijke opname in een logeerkamer of 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 mooi een lidmaatschap jou kan bieden. Nog geen lid? Check dan onze pagina's 15 t/m 17 voor meer informatie of om je aan te melden.



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

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

Correspondentieadres
Postbus 2690, 6401 DD Heerlen

MENS@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
Stan Keulen,
Maiko van Geffen

Waarom MENS?

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

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



MENS.

inhoud

5 vragen aan Gene



24

Afgelopen zomer deed de 71-jarige Gene Nelissen uit Heerlen mee aan de succesvolle tv-reeks B&B Vol Liefde.

Een jaar lang leefstijlcoaching



17

Alleen op pad in de nacht



4

mensen

- 04 Alleen op pad in de nacht** met Cynthia
- 08 Vrijwilligerswerk** met Arno
- 12 Meander Vrienden** met Beppie
- 26 Zelf uit het leven stappen** Daniëlle
- 32 Foodmoment** met Karin
- 34 Vier generaties, één zorghart** Winand, Jordan, Ivanka en Dinne
- 40 Jij en ik:** Debbie en Ruud

nieuws

- 38 Kort nieuws vanuit MeanderGroep** en andere actualiteiten

Meander eXtra

- 15 Voordelen** voor leden
- 17 Terugblik:** Audrey wint een jaar lang leefstijlcoaching

rubriek

- 18 Verzamelaars** Joep, Bert, Loes en Jo
- 24 5 vragen aan Gene**
- 31 Op het bankje** met Hubert
- 43 Woordzoeker** winactie

een lifestylemagazine van **MeanderGroep**



“Dat er zoveel mensen voor je klaarstaan, zie je pas als je het nodig hebt”

MENS.

interview

Alleen op pad in de nacht: *wijkverpleegkundige Cynthia Krichelberg over werken in het donker*

TEKST Carolien Beaujean | FOTO'S Stan Keulen

De nacht is niet voor iedereen vanzelfsprekend veilig. De recente moord op de zeventienjarige Lisa uit Abcoude raakte ons diep. Op straten en social media klonk de roep van vrouwen die zeggen: de nacht is ook van ons. Terwijl velen slapen, zijn er anderen die juist **dán** hun werk doen. In de thuiszorg, in stille woonkamers via verlaten straten, zorgen zij voor wie niet zonder hulp kan. De nacht vraagt moed, toewijding en zeker ook waakzaamheid. De 28-jarige wijkverpleegkundige Cynthia Krichelberg weet daar alles van.

s Cynthia

Donkere steegjes, onbekende adressen, mensen onder invloed... Voor Cynthia hoort het bij haar werk. Ze werkt als verpleegkundige in het Highcare Team en verleent specialistische zorg aan huis. Daarnaast draait ze vooral nachtdiensten in de acute en onplanbare zorg, in een regio die bekendstaat om haar ondermijnende criminaliteit. Geen makkelijke plek voor een jonge vrouw van 28. Ze schreef er onlangs haar scriptie over 'Wanneer elke oproep een risico is'.

"Of ik zelf weleens bang ben?" Cynthia denkt even na en schudt dan haar lange krullen. "Bang is niet het juiste woord. Eerder alert. Je bent gewoon extra op je hoede. En ik heb vaak in situaties gezeten waarin ik achteraf dacht: dit had ook heel anders kunnen aflopen."

"Ik heb vaak in situaties gezeten waarin ik achteraf dacht: dit had ook heel anders kunnen aflopen"

Lisa

Cynthia kan zo verschillende voorbeelden noemen van momenten waarop ze zich onveilig voelde. In gesprekken met collega's merkte ze dat het onderwerp leeft. Hoewel ze zelf veel nachtdiensten draait, ziet ze dat anderen die liever vermijden. Dat bracht haar ertoe om de scriptie van haar opleiding tot verpleegkundige te wijden aan de vraag: hoe kan het werk veiliger worden gemaakt in de acute en onplanbare zorg?

"Dit speelde allemaal nog vóór de recente moord op de 17-jarige Lisa," vertelt Cynthia. "Nu is de aandacht voor dit onderwerp enorm toegenomen. Triest dat er zoiets verschrikkelijks voor nodig was. Lisa is niet de eerste, en helaas ook niet de laatste."

Verrassing

Cynthia en haar collega's werken in de nachtdienst van 23.00 tot 7.30 uur. De onplanbare oproepen die ze krijgen, gaan bijna altijd over nieuwe cliënten. "Iemand heeft plotseling zorg nodig, meestal komt zo'n oproep binnen via de huisartsenpost of de spoedeisende hulp," zegt Cynthia. "Dat kan overal in Parkstad zijn. Je weet niets: geen voorgeschiedenis, geen dossier.

Het is elke keer een verrassing waar je terechtkomt."

Dat verhaal achter de voordeur is spannender dan het daadwerkelijk alleen op straat lopen. "Ik parkeer de auto altijd zo dicht mogelijk bij de woning, maar dat lukt niet altijd. Soms moet je even zoeken, zeker in een onbekende buurt. Ik word wel eens nageroepen, maar daar ben ik niet gevoelig voor. Het klinkt raar, maar je went eraan. Overdag kun je veel gemakkelijker iemand bellen: met je team, of met de huisarts, maar 's nachts sta je er alleen voor. Als ik het echt niet vertrouw, dan vraag ik iemand vanuit de ambulante nachtzorg mee. Wat dat betreft vertrouw ik heel sterk op mijn intuïtie."

Die intuïtie heeft haar gelukkig nog nooit in de steek gelaten, al heeft ze genoeg situaties meegemaakt waarin haar hart flink op hol sloeg. "Als mensen wanen hebben door drugsgebruik, kunnen ze verbaal erg agressief zijn. Ik let er altijd goed op dat de uitgang niet geblokkeerd is, zodat ik weg kan als het moet. Het ergste vind ik de drugspanden. Hulpvragers zijn vaak onder invloed en vertonen dan onvoorspelbaar gedrag. Ik heb geen middelen om me te verdedigen. Ja, de spray die ik gebruik voor het verwijderen van klevende resten bij stomamateriaal. Nog nooit gedaan, maar die gedachte speelt wel in mijn hoofd."

Spannend

Voor haar onderzoek sprak Cynthia veel zorgmedewerkers, binnen én buiten Me-

ander. Zoals collega's van Zuyderland, de ambulante nachtzorg en andere zorgorganisaties. Mannen én vrouwen. "Er zijn ook mannen die zo'n nachtdienst spannend vinden, maar over het algemeen voelen vrouwen zich kwetsbaarder," vertelt Cynthia. "De meesten vinden dat je nachtdiensten eigenlijk altijd met z'n tweeën zou moeten draaien. Ik ben het daarmee eens. Alleen is dat in deze tijd van personeelstekorten niet altijd haalbaar."

Wat Cynthia vooral opviel tijdens haar gesprekken met zorgmedewerkers, is hoe sterk zij gericht zijn op hun cliënten. "Het belang van de cliënt komt altijd op de eerste plaats, niet die van henzelf. Dat moet echt veranderen."

Kracht

Als Cynthia zich onveilig voelt, kan ze op een noodknop drukken die in verbinding staat met de beveiliging. "Ik heb hem gelukkig nog nooit hoeven gebruiken," zegt ze. "Ook omdat je weet dat assistentie er niet binnen vijf minuten kan zijn."

Ondanks alles denkt de verpleegkundige er niet over om te stoppen met haar werk in de nacht. "Natuurlijk staan er ook tal van mooie momenten tegenover: mensen die jij op hun kwetsbaarst kunt helpen. Dat maakt alles goed." Cynthia laat zien hoe kwetsbaarheid en kracht naast elkaar kunnen bestaan. Want zolang er zorg nodig is, zijn er mensen die op pad gaan. Ook in het donker. •

"Het belang van de cliënt komt altijd op de eerste plaats, niet die van de zorgmedewerkers zelf. Dat moet echt veranderen."

eXtra voor jou!

Voor iedereen die, net als Cynthia, vaak alleen op pad is in de avond of nacht, kan een stukje extra veiligheid een wereld van verschil maken. Het mobiele alarm **Wuzzi Alert Navi** zorgt ervoor dat je altijd en overal iemand kunt bereiken. Met één druk op de SOS-knop weet de ontvanger direct waar je bent én kun je meteen met elkaar praten. Speciaal voor leden van Meander eXtra geeft **Vegro 20% korting** op aankoop van de Wuzzi Alert Navi (op vertoon van je ledenpas).

interview

Arno Pouwels (72) *leidt een rijk leven boordevol vrijwilligerswerk*

“Ik ben nu drukker
dan toen ik
nog werkte”

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

Wie Arno Pouwels uit Kerkrade tegenkomt, treft een energieke man met een warm hart. Hij is taalcoach, jeugdcoördinator, bezorger, opa én nog steeds onderwijzer in hart en nieren. “Alles wat ik nu doe, doe ik vrijwillig, maar met evenveel toewijding als vroeger. Of misschien nog wel meer.”

Pensioen

Arno heeft 45 jaar lang met hart en ziel voor de klas gestaan op de basisschool Bleijerheide: "Een prachtige tijd; ik heb generaties kinderen zien opgroeien en een steentje kunnen bijdragen aan hun ontwikkeling." In 2019 was het tijd om met pensioen te gaan. Een nieuwe periode vol rust en vrijheid. Dat zou je denken, maar het liep anders. Arno: "Mijn vrouw overleed op Moederdag, na een lange strijd met dementie. Twee maanden eerder was mijn vader gestorven. Ik was iedere avond bij hem, en drie keer per week bij mijn vrouw in de Lückherheide. En nu stopte ook nog mijn werk. In drie maanden tijd verloor ik bijna álles wat mijn dagen betekenis gaf."

Taalcoach

Om zichzelf weer structuur te geven, begon Arno als taalcoach bij de HuB.Bibliotheek in Kerkrade. "Elke dinsdag geef ik les aan een groep van twaalf mensen die de Nederlandse taal beter willen leren begrijpen, spreken en schrijven. Van Oekraïne tot China en Palestina tot Venezuela; iedereen is welkom. Tijdens de lessen gaan we ook in gesprek met elkaar over verschillende onderwerpen en leren we van elkaar. Het is een hele hechte groep geworden. Een feestje om elke week weer naartoe te kunnen gaan."

Op donderdagen is Arno ook in de HuB aanwezig. Dan werkt hij met leerlingen van VMBO Holz aan begrijpend lezen. Zijn lessen zijn bewust 'offline'. Arno: "Geen laptops of schermen, gewoon een flipover, stiften en krantenartikelen. En dat werkt! Mensen hebben veel te zeggen over de jeugd, maar ik sta elke week weer met plezier voor een groep leergierige jongeren. Daarbij komt mijn ervaring in het onderwijs goed van pas."

Voetbal

Naast zijn vrijwilligerswerk bij de HuB is Arno al elf jaar vrijwillig jeugdcoördinator bij voetbalclub Chevremont. "Ik begeleid jeugdteams, voer gesprekken met ouders en trainers, en los conflicten op. Omdat ik zelf 27 jaar heb gevoetbald bij diverse clubs, waarvan de meeste jaren bij Bleijerheide, en ook 27 jaar trainer ben geweest, ben ik bekend met het wereldje en kan ik goed bemiddelen."



eXtra voor jou!

Vrijwilligerswerk iets voor jou?

Ook binnen Meander zijn altijd extra handen welkom! Als vrijwilliger krijg je een gratis Plus-lidmaatschap van Meander eXtra als blijk van waardering voor jouw inzet. Bel voor meer informatie naar 0900 - 699 0 699 of ga naar www.meanderextra.com.

"Vrijwilligers houden de samenleving overeind en verdienen veel meer waardering. Daar moeten we ongelooflijk trots en dankbaar voor zijn."

Nieuw geluk

Een aantal maanden na het overlijden van zijn vrouw kwam Arno via via opnieuw in contact met zijn allereerste vriendin van de basisschool; Claire. Arno: "Zij was inmiddels ook haar man verloren. Samen kunnen we open praten over ons verleden en onze overleden partners. We weten precies wat de ander heeft door-gemaakt. En dat schept een diepe band. Inmiddels zijn wel al vier jaar samen."

Ook Claire is actief als vrijwilliger, onder andere bij UNICEF. "En dan help ik natuurlijk mee. We collecteren samen, helpen op markten, en hebben laatst urenlang spelletjes gedaan met kinderen op een

groot evenement in Roermond. Dat soort dingen doen we graag samen. Zelfs het 'Senior Bledsje' bezorgen we met z'n tweeën in de buurt."

Een vol leven

En alsof dat nog niet genoeg is, sport Arno ook twee keer per week, wandelt hij elke week tien kilometer met een vriend, volgt hij keyboardles en past hij op zijn kleinkinderen. Arno lacht: "Mijn week is voller dan ooit. Veel drukker dan toen ik nog werkte. Toch voelt het nooit als 'moeten'. 'Alles wat ik nu doe, doe ik vrijwillig. Natuurlijk hou je je aan afspraken, maar er is geen deadline, geen stress. Dat is het mooie."

Klaarstaan voor elkaar

Wat hem drijft? "Wij, Claire en ik, willen weten hoe het écht met iemand gaat. Een praatje maken, helpen waar nodig. Claire is ook mantelzorger voor haar tante van 89. Daar komt veel bij kijken. Ik heb enorme bewondering voor mantelzorgers en ook voor al die duizenden vrijwilligers in dit land. Want zonder vrijwilligers, zonder mantelzorgers, zonder opa's en oma's die helpen met oppassen, stort het hele land in. Deze mensen houden de samenleving overeind en verdienen veel meer waardering. Daar moeten we ongelooflijk trots en dankbaar voor zijn." ●

Arno omringd door de leerlingen van zijn taalklas.



Beppie Kraft on tour met Meander Vrienden

TEKST Marco Heijnsdijk | FOTO'S Stan Keulen

Met Limburgse flair, onverwoestbare energie en een stem die iedereen kent, toert Beppie Kraft deze maanden met 15 concerten langs cliënten en bewoners van MeanderGroep. De concertreeks is een initiatief van Stichting Meander Vrienden en wordt mede mogelijk gemaakt door Nr. 1 Artiesten en het programma Klein Geluk van het FNO Fonds. En dat geluk is voelbaar tot in de laatste stoel.

Feest vanaf het eerste liedje

De aftrap vond plaats bij de locaties Dokter Calshof en de Hambos in Kerkrade. Twee spetterende optredens waarbij de bewoners zichtbaar genoten. "Als dit een voorbode is van de rest, dan ben ik dik tevreden," straalde Beppie. "Iedereen kende de liedjes. Dat blijft bijzonder. Mensen zongen mee, sommigen met tranen in de ogen. En voor je het weet lopen ze in de polonaise. Dan weet je: het is gelukt."

De vraag om op meerdere locaties te komen zingen, kwam na een eerder optreden in samenwerking met Meander Vrienden. "Mij werd toen gevraagd of ik dit niet vaker wilde doen. Daar hoefde ik geen seconde over na te denken. Niet iedereen kan nog naar een concert toe. Dan draai ik het om: dan kom ik naar hén!"

Zingen is gezond

Voor Beppie is het veel meer dan een optreden: "Ik geloof echt dat zingen gezond is. Het maakt mensen blij, je vergeet even alles om je heen. Zet thuis de radio aan en zing uit volle borst mee, ook als je verdrietig bent. Juist dan. Zingen lucht op. Er komen stofjes vrij in je hoofd waar je blij van wordt."

Jane Rössel, bewoonster van de Hambos en superfan van Beppie, is het daar roerend mee eens: "Geneet van 't laeve, zo lang este kins!" Waarop Beppie aanvult: "Maak sjpas en plezeer..." Jane lacht breed: "Doe laefs toch mèr ins." Beppie: "Nou, kijk; dat is dus precies waar het om draait!"

Tussen Spanje en Nederland

Tussen de optredens door is Beppie ook nog volop actief in het reguliere feestcircuit. "Oktoberfeesten, de 11e van de 11e... het is tot aan de carnaval goed druk. Maar ik kies daar bewust voor. De rest van het jaar ben ik in Spanje. Zon, zee, strand... en rust. Want geloof me, een paar optredens per dag, dat is topsport. In Spanje laad ik op, dan doe ik niets."

Op haar 79e zit Beppie nog vol plannen. "Volgend jaar ga ik voor het eerst met een eigen theatervoorstelling het land in. Geen gewoon concert, maar écht een voorstelling met acht verhalen en bij elk verhaal een lied. Ik dacht altijd dat mensen alleen mijn liedjes wilden horen, maar blijkbaar zijn ze ook benieuwd naar mijn verhaal. Daar ben ik best trots op."

Een initiatief met impact

De samenwerking tussen Beppie Kraft, Meander Vrienden, Nr. 1 Artiesten en het FNO Fonds laat zien hoe muziek en aandacht het verschil kunnen maken. "We zijn ongelooflijk blij dat Beppie dit wil doen," zegt Xiomara Griffith, coördinator Meander Vrienden. "Voor veel bewoners is dit een hoogtepunt waar ze weken naar uitkijken. Het is echt meer dan alleen een optreden. Het is verbinding, herkenning, en vooral: plezier."

De komende maanden geeft Beppie nog een aantal concerten voor cliënten en bewoners van MeanderGroep. En één ding is zeker: het wordt overal een feestje. •

Beppie

"Zo bijzonder hoe iedereen luid meezingt en alle liedjes kent"

Wist je dat je Meander Vrienden een warm hart kunt toedragen en dit soort mooie initiatieven mede mogelijk kunt maken? Al met één euro per maand maak je een groot verschil.

Kijk op www.meandervrienden.com



“Met mijn sta-opstoel voel ik me weer vrij in huis”



Leden van Meander eXtra
krijgen altijd
10% korting
in de Vegro-winkel.

Tini (79) is lid van Meander eXtra en vertelt hoe een handig hulpmiddel van Vegro haar dagelijks leven weer een stukje lichter maakte. “Door die stoel heb ik mijn zelfstandigheid teruggekregen.”

“Na een val vorig jaar werd opstaan ineens een hele uitdaging. Ik vond het lastig om uit mijn stoel te komen, en daardoor ging ik minder vaak naar buiten of even wat drinken aan de keukentafel. Ik merkte dat ik steeds meer afhankelijk werd van mijn dochter. Dat vond ik moeilijk.”

Tijdens een huisbezoek van een Vegro-adviseur kwam de oplossing snel in beeld: een sta-opstoel die haar helpt bij het opstaan én comfortabel zit. “Het klinkt misschien simpel, maar door die stoel heb ik mijn zelfstandigheid teruggekregen. Ik hoef niet meer te wachten tot iemand me helpt, ik bepaal zelf wanneer ik opsta. En ik zit heerlijk. Af en toe kijk ik er zelfs ‘s avonds samen met mijn kleindochter tv in. Dat zijn de kleine momenten die me gelukkig maken.”

Met de juiste hulpmiddelen, groot of klein, blijft Tini zelfstandig, actief en betrokken bij wat ze leuk vindt. Samen met Vegro werkt ze eraan om het dagelijks leven niet alleen makkelijker, maar ook gezelliger te maken. •

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

Themadag 16 december van 14.00 – 16.00 uur

Tijdens deze middag hoor je alles over de mogelijkheden op het gebied van zorg en hulpmiddelen. Aansluitend krijg je een rondleiding door de winkel, waar je zelf kunt zien welke oplossingen er zijn om het dagelijks leven makkelijker te maken.

Hoe aanmelden?

Meld je aan via www.meanderextra@mgzl.nl onder vermelding van ‘informatiemiddag Vegro’, je ledennummer en met hoeveel personen je komt. Of bel onze klantenservice: 0900 699 0 699. Wees er snel bij, want we hebben plek voor maximaal 10 personen.

Vegro zorgwinkel Brunssum

Prins Hendriklaan 376

Tel: 0900 - 288 77 66 (lokaal tarief)

Ma t/m za: 10.00 - 15.00 uur

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.

40.000 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@mgzl.nl

SCAN MIJ!



Collectief voordeel op je zorgverzekering bij CZ en VGZ

Ook in 2026 profiteer je als lid van Meander eXtra tot maar liefst 10% korting op je aanvullende zorgverzekering bij CZ en VGZ.

Dat kan aanzienlijk schelen op jaarbasis! Wist je dat je via deze twee zorgverzekeraars ook je jaarlijkse lidmaatschapskosten van Meander eXtra terug kunt vorderen? Zo ben je in feite gratis lid en profiteer je van alle eXtra's.

Meer weten? Kijk op www.meanderextra.com > korting op jouw (zorg)verzekering.



eXtra voor jou

Leuke Meander eXtra voordelen

Nieuwe partner: Yogacentrum Landgraaf

Ben je op zoek naar meer ontspanning, soepelheid en balans?

Bij Yogacentrum Landgraaf vind je een sfeervolle plek waar je op adem kunt komen - met aandacht, warmte en ruimte voor jou. Of je nu beginner bent of al ervaring hebt, onze lessen helpen je om op jouw tempo te bewegen en bewust stil te staan bij wat je nodig hebt.

We bieden een gevarieerd aanbod met onder andere: Hatha, Yin, Yin-Yang, Vinyasa, Mindful-Vinyasa, Power, After Workflow, Yoga Nidra, Yoga dance flow en zwangerschapsyoga. Zo kun je kiezen tussen zachte, herstellende lessen of juist dynamische sessies die kracht en vitaliteit versterken - ook ideaal om fit en energiek te blijven na je vijftigste.

De groepen zijn klein (max. 18 deelnemers) en de sfeer is persoonlijk en rustig. In het weekend zijn er regelmatig specials zoals klankreizen, seizoensworkshops en verdiepende yogasessies.

Ledenvoordeel: 10% korting op het abonnement.

Gun jezelf tijd, rust en ruimte bij Yogacentrum Landgraaf - waar yoga echt om jou draait. Kijk voor meer informatie, het rooster, en de tarieven op www.yogastudiolandgraaf.nl.



www.yogacentrumlandgraaf.nl | info@yogacentrumlandgraaf.nl | 06 - 223 231 99

Spullen verhuizen of wegbrengen? Koraal Kompas helpt

Koraal Kompas is een dagbestedingsvorm met fitte mensen die graag de handen uit de mouwen steken! In het bezit van een auto en aanhangwagen vervoeren zij jouw spullen tegen een kleine vergoeding. Secuur werken en afspraken nakomen staan voorop!

Door voor deze dienst te kiezen, draag je direct bij aan hun persoonlijke ontwikkeling en werkervaring. Betaal een kleine vergoeding en maak je verhuisklus niet alleen gemakkelijk, maar ook betekenisvol. Vanuit Meander eXtra dragen wij dit mooie initiatief een warm maatschappelijk hart toe! Dus heb je spullen die vervoerd, verhuisd of weggebracht moeten worden? Neem contact op met **Koraal Kompas**, via telefoon/What's App: 06 - 832 548 56 of mail: komsparkstad@koraal.nl.

Koraal Kompas is een onderdeel van Stichting Koraal.

Koraal wonen
leren
werken

MENS.

Audrey won een jaar lang gratis leefstijlcoaching

“Mijn hele leven kwam in een positieve spiraal

Audrey (links) met haar trainer Miguel van den Berg.



Toen Audrey Figulla (50) uit Kerkrade begin dit jaar in MENS de oproep van Meander eXtra zag om kans te maken op een jaar lang deelname aan een leefstijlprogramma, besloot ze het erop te wagen. In haar aanmeldmail schreef ze eerlijk dat het haar niet lukte om op eigen houtje te sporten en dat ze er simpelweg het geld niet voor had. In maart kreeg ze het verlossende telefoontje: ze had gewonnen. Inmiddels sport Audrey al negen maanden, drie keer per week bij Meander in Balans. “Het heeft me zóveel gebracht,” zegt ze stralend.

Ze weet het nog goed, het moment dat ze hoorde dat ze had gewonnen. “Ik was in shock,” blikt ze lachend terug. “Ik dacht al zo lang: ik móet iets gaan doen. Maar het kwam er gewoon niet van. Omdat ik gedeeltelijk ben afgekeurd, lag ik vaak uren op de bank spelletjes te spelen en te Netflixen. Ik bewoog amper, zelfs wandelen deed ik niet meer. Dus ja, als je dan hoort dat daar verandering in komt, is dat best even slikken.”

Toch twijfelde ze geen moment: ze wilde er 100 procent voor gaan. “Dit kwam niet voor niets op mijn pad,” zegt Audrey overtuigd. Bij het intakegesprek werd ze gewogen, inclusief vetpercentage. “Dat was even schrikken. En ook het feit dat ik diezelfde dag nog aan de bak moest met cardio en krachttraining”, lacht ze.

De start was zwaar. De dag erna kwam de Kerkraadse nauwelijks haar bed uit van de spierpijn. “Meerdere keren dacht ik: waar ben ik aan begonnen? Maar ja, ik had tien jaar niks gedaan, natuurlijk was het pittig en gaandeweg nam de spierpijn af.” Met hulp van een diëtist - onderdeel van het leefstijlprogramma - leerde Audrey ook gezondere keuzes maken qua voeding. “Gezond eten is vaak duurder, maar met kleine aanpassingen kun je ook goedkopere en gezonde keuzes maken. Ik hoef niet streng te lijnen, maar let nu beter op mijn porties.”

Ook op sociaal vlak veranderde er veel. “Ik voel me enorm thuis in de sportzaal. Ik heb hier zulke leuke contacten opgedaan en mijn trainers Miquel en Youri zijn mijn grootste motivators; het is elke keer weer

een feestje om te gaan.” De positieve spiraal werkte aanstekelijk. “Ik dacht: als ik dan toch zo goed bezig ben, waarom zou ik dan niet ook stoppen met roken?” En zo geschiedde. Vlak voor haar 50e verjaardag rookte ze haar laatste sigaret, na 34 jaar. “Ik merk ook dat bewegen goed is voor mijn geestelijke gesteldheid. Ik pieker minder en thuis heb ik weer zin om dingen aan te pakken. Ook heb ik veel meer spierkracht, spiermassa en is mijn vetpercentage omlaag gegaan. Qua kilo's ben ik niet veel kwijt, maar dat maakt mij ook niet meer uit, want ik voel me zoveel beter. Dat is toch waar het om draait! En het mooie is: doordat ik gestopt ben met roken, zet ik dat bedrag opzij om ook na maart volgend jaar, als het programma afloopt, te kunnen blijven sporten. Ik voel me een geluksvogel.”

Meander eXtra en Meander in Balans werken samen om gezonde programma's aan te bieden. Wil jij ook aan de slag met jouw gezondheid? Als lid van Meander eXtra krijg je bij 4 maanden fitness de 1e maand gratis. Voor meer informatie kun je bellen naar Meander in Balans: 045 - 211 00 40. Vermeld erbij dat je lid bent van Meander eXtra.

Vragen?

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



SCAN MIJ!

Verzamelaars

Vier mensen over hun bijzondere collecties

Wat de een 'rommel' noemt, is voor de ander een bron van zingeving. Vier verzamelaars openen hun kasten, kelders en harten en vertellen over de verhalen achter hun verzameling. Van kerstkribbes en mokken tot mijnspullen of gezelschapsspelen. Want verzamelen is meer dan bewaren – het is betekenis geven aan wat anders verloren zou gaan.

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

Joep & Annie

Wie? Joep Jung (91 jaar)
Waar? Landgraaf
Verzameling: 850 kribbes

Mijn eerste kribbe kreeg ik van de kerk waar ik vrijwilligerswerk deed. Dat is nu alweer zo'n 35 jaar geleden. Ik was er heel blij mee en al gauw kocht ik er zelf eentje bij, en nóg een... Toen ik een hele kast had gevuld, dacht ik; nu schei ik uit. Maar het bleef me trekken.

Ik ging ook vaak kribbes bekijken en maakte daar foto's en dia's van. De mooiste foto's lijstte ik in en hing ze op in de galerij van het appartement waar we wonen. Met de diaprojector ging ik langs bejaardenhuizen om de beelden te laten zien. Mensen vonden dat heel leuk, elke foto riep wel herinneringen op die we samen deelden.

Het werd een beetje een sport en mijn vrouw ging erin mee. Als iemand op vakantie ging, vroeg ik of ze een kribbe voor me wilden meenemen. En als we zelf reisden natuurlijk ook. Ik stelde mezelf dan wel altijd een budget, anders zou ik blijven kopen. Een van onze twee dochters is stewardess, dus ik heb kribbes van over de hele wereld: van Israël en Zuid-Korea tot Amerika en China. Onze andere dochter reist vaak naar Italië, daar komen de houten kribbes vandaan.

Mijn mooiste kribbe? Dat vind ik lastig te zeggen. Over het algemeen geldt: hoe aparter hoe beter. Zo heb ik kribbes in een sneeuwbol, kribbes met muziek en hier, deze matroesjka's kreeg ik deze week nog uit Amerika. Die kun je zo in elkaar schuiven. Uit Nieuw-Zeeland kreeg ik ooit een zilveren kribbe. Die heb ik nog niet eens uit de doos gehaald, bang dat er iets aankomt.

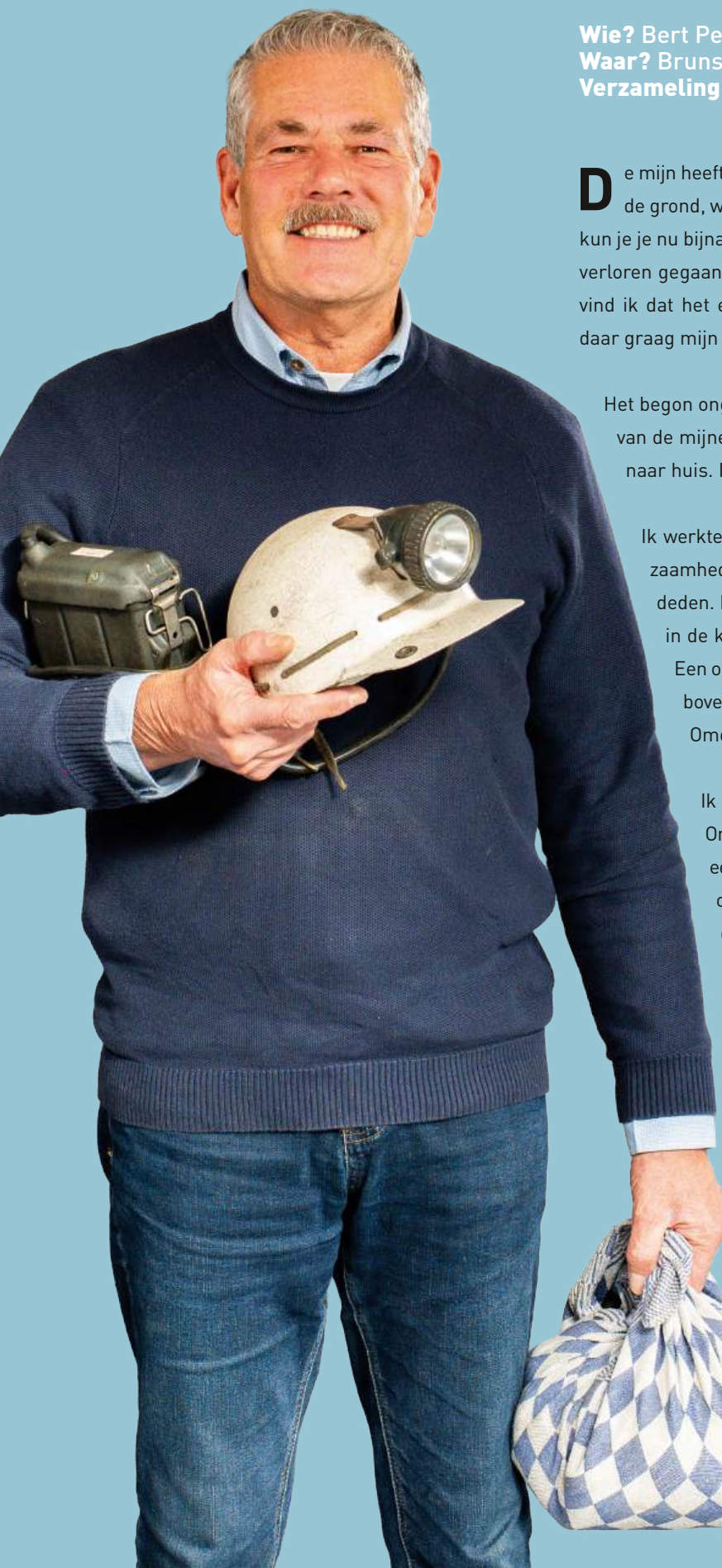
Elke kribbe heeft wel een verhaal. Zoals de eerste kribbe waar mijn verzameling mee begon. Of de kribbe die ik van een goede vriend kreeg. 'Hier, neem mee', zei hij op een avond. De dag erna was hij overleden.

Wat de verzameling me brengt? Het is mijn hobby, ik word er vrolijk van. In oktober start ik al met het neerzetten van de kribbes. Op elk kastje en elk nisje komen ze te staan. Ik heb er meer dan 850 en eigenlijk geen plek meer, maar ik blijf er toch naar uitkijken. Als mensen op bezoek komen kijken ze hun ogen uit, dat vind ik prachtig.

Ik kom uit een groot gezin en groeide op in oorlogstijd. We hadden niet veel te besteden; er was zelfs nooit een kerstboom in huis. Misschien wil ik nu onbewust inhalen wat ik toen heb gemist? ●



“De mijn
heeft me altijd
geïntregerd”



Wie? Bert Penders (71 jaar)
Waar? Brunssum
Verzameling: Mijnattributen

De mijn heeft me altijd geïntregerd. Die kilometerslange gangen onder de grond, waar zo hard werd gewerkt, waar zelfs treinen reden. Daar kun je nu bijna niets meer van voorstellen. Er is al zoveel uit die periode verloren gegaan, dat vind ik jammer. Na al die jaren van keihard werken vind ik dat het erfgoed zoveel mogelijk bewaard moet blijven en draag daar graag mijn steentje aan bij.

Het begon ongeveer 45 jaar geleden met een DSM-kalender met foto's van de mijnen. Mijn vrouw werkte in de gezinszorg en nam hem mee naar huis. Ik bekeek de afbeeldingen, knipte ze uit en plakte ze in.

Ik werkte zelf bij de gemeente in de buitendienst en tijdens werkzaamheden kwamen ouderen vaak naar buiten om te kijken wat we deden. Het gesprek kwam dan vaak op de mijnen. 'Ik heb vroeger in de koel gewerkt', klonk het dan, en dan was ik één en al oor. Een oud-mijnwerker had op de laatste dag dat hij in de mijn naar boven kwam een grote telefoon meegenomen als herinnering. Omdat hij er toch niets meer mee deed, mocht ik hem hebben.

Ik denk dat ik de meeste spullen op die manier heb vergaard. Onlangs is er weer iemand overleden die zijn mijnattributen in een doos had bewaard, met mijn naam erop. Dat is zo bijzonder om uit te mogen pakken. Kijk hier, zijn originele verbanddooze zit er nog in, compleet met schachtje en pleisters.

Ik heb alle spullen in een aparte ruimte op de vloering. Mijn man cave noem ik het wel eens. In oude mijnlampen heb ik nieuwe lampjes gemonteerd voor de sfeer, en ik heb meestal de platenspeler aan met muziek uit die periode. Het heeft inmiddels bijna iets weg van een mini-museum. Mijn meest bijzondere object? Dat vind ik lastig te zeggen, alle objecten zijn me dierbaar. Van een originele pun-gel tot gereedschappen en waarschuwbordjes. Ik ben vooral geïnteresseerd in de Limburgse mijnen. Het geeft me een goed gevoel dat ik al dit erfgoed met zorg kan bewaren. En als ik er ooit niet meer ben, mag alles naar het Mijnmuseum. Als er maar niets wordt weggedaan, daar is het mij om te doen. •



Bert

Loes

Wie? Loes van den Broek-Peters (62 jaar)
Waar? Heerlen
Verzameling: Mokken

Het is ooit heel onschuldig begonnen. Toen de kinderen klein waren, gingen we vaak naar Center Parcs. Elk park had zijn eigen mok. Dat vond ik leuk, dus nam ik er eentje mee. En bij het volgende park weer. Zo begon het. Inmiddels is de verzameling uitgegroeid tot ruim honderd mokken, allemaal met hun eigen verhaal.

Zomaar een mok van de Action, daar begin ik niet aan. Er moet een herinnering aan vastzitten. Een dagje uit met het gezin of een vakantie. Als ik bijvoorbeeld mijn Efteling-mok weer zie, denk ik meteen terug aan de dag dat ik hem kocht. Dan ruik ik als het ware het park weer en hoor ik het gelach van mijn twee meiden die toen nog heel klein waren.

We gingen zelf vooral in Nederland op vakantie, maar mijn moeder maakte verre reizen en nam ook altijd mokken voor me mee. Mijn man is met zijn werk in China geweest, mijn dochter in Nepal, en zo komen ze overal vandaan! Als iemand in mijn omgeving op reis gaat, denken ze gelukkig vaak aan een mok voor mij. Zo heb ik eigenlijk de wereld in huis gehaald.

Ook mijn werk als verpleegkundige leverde bijzondere exemplaren op. Artsen kregen namelijk vaak relatiegeschenken, en daar zaten regelmatig mokken tussen. Zo heb ik mokken van verschillende medicijnen. Zelfs eentje van Viagra, dat is toch té grappig?

De meest bijzondere mok is die uit Australië, die mijn moeder meenam tijdens haar laatste grote reis. Tijdens die vakantie begon haar dementie op te spelen, maar ze dacht wél nog aan een mok voor mij. Dat maakt hem heel dierbaar.

De mokken hebben inmiddels een prominente plek in huis. Mijn man heeft zelfs een van de twee deuren naar de woonkamer dichtgemaakt om ruimte te maken voor extra plankjes. Hij is gelukkig bijna net zo gek met mokken als ik!

De verzameling groeit nog steeds. Mijn schoonbroer gaat naar Gambia om een ziekenhuis te helpen opbouwen. Ik hoop natuurlijk dat hij een mok meeneemt. Waar ik die nog moet zetten? Ach, daar vinden we vast wel een plekje voor... •

“Door mijn mok-
kenverzameling
heb ik de wereld
in huis gehaald”



Wie? Jo Holten (67 jaar)
Waar? Kerkrade
Verzameling: Bordspellen

Jo

Wat begon met twee oude spellen, is inmiddels uitgelopen tot een verzameling van ruim 1400 bordspellen. De oudste exemplaren komen uit het einde van de negentiende eeuw. Natuurlijk zijn die niet altijd compleet, maar dat vind ik juist charmant. Je moet bedenken: sommige spellen zijn meer dan honderd jaar oud. Dan mag er best eens een pion ontbreken.

De fascinatie voor oude spellen ontstond ruim tien jaar geleden. Een vriend en ik gingen in het weekend vaak naar rommelmarkten, gewoon om er even uit te zijn. Daar kwam ik twee oude spellen tegen, prachtige dozen, handgetekend, met zoveel karakter. Toen was ik verkocht. Inmiddels heb ik niet alleen dozen vol bordspellen, maar ook verzamelingen van oude schoolartikelen, blikken speelgoed en spullen uit de Limburgse mijnindustrie. Eigenlijk alles van begin 1900 tot de jaren zestig vind ik interessant.

Ik heb mijn hele leven met cijfers gewerkt, maar vul mijn vrije tijd nu met geschiedenis. En sinds ik met pensioen ben, kan ik er nog meer tijd in steken. Ik ga bijna wekelijks naar rommelmarkten, van Kerkrade tot de Brabanthallen of de Jaarbeurs in Utrecht. En via Marktplaats vind ik regelmatig bijzondere stukken. Gisteren nog vijf nieuwe spellen op de kop getikt.

Sommige spellen zijn ware tijds capsules. Zo heb ik een memoryspel uit 1924 met op de doos geschreven: 'Van Sinterklaas, aan Pietje en Marietje.' Dan weet je: dit is ooit met liefde gegeven. Of lottospellen die soldaten in de Eerste Wereldoorlog zelf hebben gemaakt. Dat zijn geen fabrieksproducten, maar verhalen in een doosje. Als ik door mijn verzameling loop, ga ook ik terug in de tijd en komen verhalen van vroeger weer naar boven. Zo bijzonder.

Mijn droom is om ooit een klein museum te openen. Geen stoffige vitrines, maar een plek waar mensen echt een oud klaslokaal kunnen binnenlopen of een apotheek van vroeger kunnen zien. Ik heb alles om de ruimtes volledig in te richten. Zo gaan die spullen opnieuw leven. Voor ouderen een feest van herkenning en voor jongeren een reis naar een andere tijd. Ja, dat zou écht mooi zijn. ●

eXtra voor jou!

Of je nu dol bent op mokken, kribbes of bordspellen: soms groeit een verzameling sneller dan je kasten aankunnen. Peggy Reebeen van **Reebeen Opruimcoaching** helpt je weer orde te scheppen, in huis én in je hoofd. Ze biedt professionele hulp bij opruimen, organiseren en administratie, met oog voor wat écht belangrijk is. Ga naar www.meanderextra.com > Ledenaanbod > Reebeen Opruimcoaching voor meer info!



VGZ helpt de zorg vernieuwen. Voor nu en voor morgen.

VGZ helpt de zorg vernieuwen om goede zorg te behouden. We moeten blijven vernieuwen, zodat jij beter én sneller geholpen wordt. Denk bijvoorbeeld aan thuismeten of de patiëntvriendelijke darmecho.

Thuismonitoring: meer zekerheid en minder vaak naar het ziekenhuis

Als je hartfalen, COPD, astma of een hoge bloeddruk hebt, is je gezondheid erg belangrijk. Weten hoe gezond je bent is daarom heel belangrijk. Thuismonitoring helpt hierbij. Met thuismonitoring meet je zelf belangrijke waarden, zoals je bloeddruk, hartslag of gewicht. Deze waarden zet je in een app. Je verpleegkundige of arts kijkt dan op afstand met je mee. Gaat het niet goed? Dan nemen ze contact met je op. En bespreken jullie samen wat er nodig is. Zo hoef je minder vaak naar het ziekenhuis. En houd je zelf de controle over je gezondheid.

Snel geholpen met de patiëntvriendelijke darmecho

Een inwendig darmonderzoek kan ongemakkelijk en vervelend zijn. Gelukkig is er nu een patiëntvriendelijke darmecho. Voor mensen met een chronische darmontsteking. Met een echo worden de darmen onderzocht. Hierdoor is een inwendig onderzoek niet meer nodig. Door deze zorgvernieuwing is de behandeling fijner. En er is een kortere wachttijd.

Jouw voordelen met de collectieve zorgverzekering VGZ Zorgt

VGZ werkt met Meander eXtra samen. Om jou de best passende zorgverzekering te bieden: VGZ Zorgt. Dit is de aanvullende zorgverzekering met korting en extra ruime vergoedingen.

De belangrijkste voordelen:

- 10% korting op de aanvullende verzekering VGZ Zorgt
- Tot 32 behandelingen fysiotherapie
- Korting op beweeg- en gezondheidsproducten zoals wandelschoenen of bloeddrukmeters
- Tot € 700 persoonlijk gezondheidsbudget voor cursussen en trainingen
- Tot 25 dagen vervangende mantelzorg. En tot € 1000 voor een mantelzorgmakelaar
- Jouw lidmaatschap bij Meander eXtra wordt vergoed als je kiest voor VGZ Zorgt Goed, Beter of Best
- Sneller geholpen worden? Vergelijk wachttijden in de VGZ app
- Je bent altijd welkom. Ook als je zorg nodig hebt of al ontvangt ●

Vernieuw nu jouw zorgverzekering!

**Bereken je premie op vgz.nl/meanderextra.
Of scan de QR-code.**



5 vragen aan...

TEKST **Carolien Beaujean** | FOTO + COVER **Stan Keulen** (de foto's van Gene zijn genomen bij Snowworld Landgraaf)

Afgelopen zomer deed de 71-jarige Gene Nelissen uit Heerlen mee aan de succesvolle tv-reeks B&B Vol Liefde. Met zijn Limburgse accent, bourgondische inslag en kleine postuur wist hij al gauw het hart van de kijkers te stelen. En ook een beetje dat van Magda.

Wie ben je?

Gene Nelissen (71). Geboren en getogen in Genhout, nu woonachtig in Heerlen. Weduwnaar. Gepensioneerd. Bestuurslid van de Zonnebloem. Barman bij de tennisclub. Oud-prins. Bezorger bij een kantoorboekhandel. Verenigingsmens in hart en nieren.

Wat hield jou de afgelopen tijd bezig?

De afgelopen maanden waren een rollercoaster. Ik deed mee aan het programma B&B Vol Liefde. Een jaar eerder had ik me daar spontaan voor opgegeven, maar er bleek geen match. Het volgende seizoen werd ik gebeld door de redactie: "Er doet weer een Franse dame mee, is dat niets voor jou als Francofiel?" Ik ging kijken en Magda sprak me meteen aan; een actieve tante en lekker pittig. Toch zei ik in eerste instantie 'nee', maar de redactie was volhardend. Ze vroegen of ze gewoon even een introductiefilmpje mochten opnemen, voor het geval dat ik me bedacht. Dat filmpje ging in één keer goed, dus ik was om. Toen ging het allemaal heel snel. Ik had niet eens tijd om het met mijn kinderen te overleggen. De week erop kreeg ik een uitnodiging om naar Longville-sur-Mer te gaan en de maand april te reserveren voor de tv-opnamen bij Magda in haar B&B.

Hoe kijk je op dit avontuur terug?

Met een heel goed gevoel! Magda woont al 25 jaar in Frankrijk, maar meer dan de helft van de omgeving had ze nog niet gezien. Daar bracht ik verandering in. We maakten heel wat uitstapjes, kookten samen en hadden fijne gesprekken. De vlinders waren er niet, maar in Magda heb ik een echte sparringpartner gevonden. Er gaat geen dag voorbij dat we niet appen. Als je allebei op leeftijd bent en meer dan veertig jaar getrouwd bent geweest, is een maatje vaak belangrijker.

Naast Magda heb ik een hoop andere mensen mogen ontmoeten:

van de crewmensen tot de andere kandidaten. Afgelopen weekend had ik samen met Lieske, een van de medekandidaten in Griekenland, een wijnproeverij georganiseerd voor 150 mensen. En met Manon en Chayenne, de dames van Dick in Suriname, ga ik nog een keer naar de Champagnestreek.

Wat is jouw mooiste herinnering aan dit avontuur?

Ik vond het heel bijzonder dat Magda en ik bij de uitreiking van de Televizier-Ring waren. Uiteindelijk was het programma niet genomineerd, maar we kregen toch een uitnodiging. Daar zit je dan ineens tussen allemaal bekende Nederlanders. Iedereen was heel aardig en laagdrempelig. "Jij was zo leuk" zeiden ze dan. Ook uit mijn omgeving heb ik alleen maar positieve geluiden gehoord. Mijn Facebookpagina was ontploft. 'Je hebt Parkstad goed op de kaart gezet' was de opmerking die het meest werd gemaakt.

Waar ben je het meest trots op?

Op mijn kinderen en kleinkinderen! Familie is heel belangrijk voor me. Ik heb ook nog contact met alle neven en nichten, dat zijn er 54 in totaal.

Hoe zie je de toekomst?

Magda overwintert 4 maanden in de Algarve. In januari ga ik naar haar toe. Half maart gaan we dan samen de B&B weer opstarten in Frankrijk. Alles is al helemaal volgeboekt door de populariteit van de serie. Ik ga haar helpen: koken voor de gasten, maar ook met het opzetten van nog 2 B&B's. Uiteindelijk wil ze die dan allemaal verkopen en terug naar Brabant. We zien wel wat de toekomst verder brengt. Het belangrijkste is een goede gezondheid. En genieten! Een positieve houding in het leven, daar kom je al heel ver mee. Ik hoop dat ik dat in de serie heb kunnen laten zien. ●

Gene

"Je hebt Parkstad goed op de kaart gezet"

Daniëlle

“Dit is iets wat ik al heel lang wil”

Daniëlle Bemelmans (56) uit Landgraaf wacht op euthanasieverklaring

TEKST Carolien Beaujean | FOTO'S Stan Keulen

Ze wil niet meer. Daniëlle Bemelmans uit Landgraaf hoopt dit jaar nog uit het leven te kunnen stappen. Voor haar is het klaar, ook al is ze pas 56. Ze weet niet anders dan dat ze psychisch lijdt. “Doodgaan is iets wat ik al heel lang wil,” zegt ze. “Maar dat uitspreken is een groot taboe. Toch doe ik het.”

Buiten schijnt een warm herfstzonnetje. Het licht valt op de keukentafel waar we zitten. Voor Daniëlle voelt het als elke andere dag: grijs, grijs, soms diepzwart. Naar buiten gaan doet ze zelden. Heel soms nog naar de supermarkt verderop, maar het liefst bestelt ze haar boodschappen online.

Al snel komen we tot de kern van het gesprek: haar wens om op een legale manier uit het leven te stappen.

“Het is lastig goede mensen om je heen te hebben als je zo’n wens hebt.”

Open boek

Hoewel Daniëlle openhartig is, kost het haar moeite om over haar leven te praten. De tranen liggen vaak vlak onder de oppervlakte. “Weet je wat het is,” zegt ze. “Het is lastig goede mensen om je heen

te hebben als je zo’n wens hebt. Mensen zijn bang, reageren vreemd of trekken zich terug.” Soms werd ze egoïstisch genoemd als ze erover sprak. Dat bracht de relaties met haar naasten aan het wankelen.

Psychisch lijden

Als ze haar levensverhaal vertelt, doet ze dat met een vleug zelfspot. “Ik ben geboren in ellende en ik stap uit het leven in ellende. De cirkel is rond.” Ze lacht schor en kijkt naar buiten.

Het leven is nooit gemakkelijk geweest. Ze groeide op in een onveilig gezin met geweld en verslaving. “Of ik als kind al depressief was? Geen idee, daar had ik geen tijd voor. Ik moest zorgen dat mijn moeder overeind bleef.”

Zodra ze jongvolwassen was, ging ze op zichzelf wonen. Weg uit de negatieve spiraal. Maar omdat ze nooit had geleerd voor zichzelf te zorgen, liep het mis. De buitenwereld bleek geen feest, maar, zoals Daniëlle het zegt, een grote boze wereld. “Op mijn 21e, ik was >

inmiddels moeder, klopte ik bij de ene na de andere GGZ-instelling aan. “Ik gaf aan dat ik steeds beelden voor me zag hoe ik mezelf op de scooter doodreed met mijn dochter achterop. Ik was alleen nog maar met de dood bezig, maar mijn angsten werden niet gehoord.”

Later kreeg Daniëlle er financiële problemen bij. Tot twee keer toe probeerde ze zelf een einde aan haar leven te maken. Ze schreef afscheidsbrieven en nam een grote hoeveelheid medicatie in combinatie met drank. “Ik herinner me nog dat ik op een briefje schreef hoeveel pillen ik had genomen. Stel het zou niet lukken, dan wist ik voor een volgende keer dat het er méér moesten zijn.” En die volgende keer kwam er. Maar ook die mislukte.

Roes

En zo vecht Daniëlle zich een weg door het leven, zo goed en kwaad als dat kan. De relaties met de mensen om haar heen blijven onstuimig. Als ze in 2018 met gezondheidsklachten naar de huisarts gaat, blijkt pas een jaar later dat ze non-hodgkin heeft, een vorm van kanker in haar lymfeklieren. Een diagnose die ze meer dan gelaten over zich heen liet komen. “Ik vond het prima, dit werd mijn legale manier om dood te kunnen gaan” blikte ze terug. En hoewel ze op dat moment het liefst naar huis ging, liet ze zich door de artsen overtuigen om in het ziekenhuis blijven. “Die periode was als een roes voor me, ik kreeg bloed bijgezet en werd er doodziek van. Ik weet nog dat ik tot mijn overleden moeder smeekte; mama, kom me toch halen.”

Maar Daniëlle knapte op en werd zelfs weer schoon verklaard. “Waarom ik” dacht



Denk je weleens na over het leven of het einde daarvan?

**Je staat er niet alleen voor.
Praat erover – dat kan anoniem.**

**Bel 113 of 0800 - 0113 (gratis),
of chat via www.113.nl.**

ze toen teleurgesteld. In diezelfde periode werd ze voor het eerst oma. Haar schulden werden dankzij de goede hulp van een bewindvoerder minder. Ze verhuisde naar een nieuwe plek en schafte nieuwe spullen aan voor zichzelf. “Ineens zat ik daar in mijn nieuwe woning aan de keukentafel en het gevoel kwam in alle hevigheid terug: ‘What the fuck doe ik hier?’ Ik had alles geprobeerd: van EMDR en dramatherapie tot dagbesteding en deelname aan angst- en paniekgroepen. Mijn leven verliep van de ene GGZ-instelling naar de andere. Niets hielp. En dan heb ik het niet eens over alle medicatie die ik heb geslikt.”

Draaglijk

De eerste vier jaar in het leven van haar kleindochter probeert Daniëlle er het beste van te maken, maar hoe ze ook haar best doet, ze glijdt terug. Ook haar lichamelijke klachten nemen steeds meer de overhand, van fibromyalgie tot osteoporose. Wanneer ze een jaar geleden hulp krijgt van Gespecialiseerd Thuisbegeleider Joost, mocht haar doodswens eindelijk besproken worden. “Hij bekeek mijn dossier en zag hoe deze wens als een rode draad door mijn leven loopt. In plaats van de zoveelste therapie voor te stellen, ging hij samen met mij kijken naar de mogelijkheden om op een waardige manier mijn leven te beëindigen.”

Samen vroegen ze hulp aan bij het Expertisecentrum Levensbeëindiging: een officieel traject met meerdere gesprekken. Dat is nu in gang gezet. Hoe lang het traject gaat duren weten ze beiden niet, maar Daniëlle hoopt vurig dat dit jaar nog de euthanasie kan plaatsvinden. “Ik word eindelijk serieus genomen” verzucht ze. “Ik wil het voor iedereen zo draaglijk mogelijk maken. Het is niemands schuld dat dit allemaal zo gelopen is.”

Taboe

Met het vertellen van dit verhaal hoopt Daniëlle het onderwerp euthanasie uit de taboesfeer te halen. “Je voelt je zo eenzaam als je niet gehoord wordt” vertelt ze uit eigen ervaring. “Er moet meer aandacht voor dit thema komen. Ik hoop dat mensen met een euthanasiewens zich durven uit te spreken en dat ze vervolgens goed gehoord en begeleid worden.” Om het wachten te overbruggen maakt Daniëlle in haar eigen huiskamer muziek als dj. Dat hoopt ze ook op de dag te doen dat het zover is. “Dan geef ik mijn laatste optreden” zegt ze. “En dan hoop ik dat Joost, samen met mijn bewindvoerder en mijn goede vriendin, erbij zijn. Daar kijk ik echt naar uit. Het is goed zo. Ik wil rust...” ●

Op 28 november is Daniëlle’s laatste wens in vervulling gegaan.



Advertorial

Ontdek het gemak van Vers aan Tafel Maaltijdservice: Gezonde maaltijden zonder zorgen

Bep Lentjes (86) heeft altijd graag gekookt, maar door rugklachten is dat nu lastig. “Ik wil gezond blijven eten, maar het moet wel makkelijk zijn,” vertelt ze. Via haar schoondochter ontdekte ze Vers aan Tafel Maaltijdservice. “Een echte uitkomst!”

Ik hoef geen boodschappen te doen en de maaltijden smaken heerlijk”, glimlacht ze. “Wat ik ook fijn vind is de enorme keuze. Soms eet ik een Hollandse stampot en dan weer een heerlijke Italiaanse pasta. Het voelt als een traktatie, zonder dat ik de keuken in hoef.”

Bep waardeert vooral het gemak: “De maaltijden bewaar ik in de vriezer en als ik trek heb kan ik in een kwartier iets lekkers op tafel zetten. Ook de bezorging verloopt altijd soepel. De bezorger helpt me graag met de maaltijden in de vriezer leggen. Die persoonlijke service maakt echt het verschil.”

Elke maaltijd begint in de keuken bij de koks van Vers aan Tafel. “We bereiden alles met verse ingrediënten, zoals seizoensgroenten en duurzaam gevangen vis”, vertelt chef-kok Thomas Dewulf. Door direct na bereiding de gerechten snel in te vriezen blijven de smaak en voedingswaarden optimaal behouden. “Op deze manier kunnen we een constante kwaliteit en smaak garanderen, zonder dat we gebruik maken van onnodige kunstmatige toevoegingen.”

De zorg van Vers aan Tafel gaat verder dan alleen de bereiding van de gerechten. Bezorger Randall is een bekend gezicht bij zijn klanten. “Ik vind het fijn om even een praatje te maken en te checken of alles in orde is”, zegt hij. “Sommige klanten zie ik iedere week. Dat persoonlijke contact is belangrijk.” Randall zet de maaltijden, indien gewenst, in de vriezer en maakt graag tijd voor een kort praatje. “Ik zorg dat mijn klanten zich gehoord en gezien voelen.”

Gemak en service op maat

Bij Vers aan Tafel is er keuze uit meer dan 170 vriesverse gerechten. Van Hollandse stampotten tot internationale gerechten. Daarnaast bieden we ook eiwitrijke kleine maaltijden en eiwitverrijkte tussendoortjes aan. Ideaal om spierkracht te

behouden, wat vooral belangrijk is naarmate we ouder worden. Bestellen is vrijblijvend en kan al vanaf 6 maaltijden, eenvoudig online of telefonisch. Ervaar zelf hoe Vers aan Tafel het leven net een stukje makkelijker maakt.

Tijdelijke actie

Om de samenwerking met Meander eXtra te vieren, betalen leden **tot en met 28 februari 2026** slechts **€ 6,50 per maaltijd**. Vanaf **1 maart** ontvangen leden standaard **13% ledenkorting** op alle maaltijden van Vers aan Tafel.

Meer weten?

Kijk op www.versaantafel.nl/meanderextra of bel ons op **085 - 401 64 44** en ontdek hoe u kunt genieten van gezonde en smakelijke maaltijden, zonder de zorgen van koken. •



Samen met: meander eXtra

op het bankje met...

Hubert

TEKST Carolien Beaujean | FOTO Maiko van Geffen

Voor deze rubriek reist de redactie van MENS door Parkstad op zoek naar een bankje voor een willekeurige ontmoeting. Voor deze uitgave is dat een bankje op de Parkstad Gezondheidsbeurs in Kerkrade. De 94-jarige Hubert Bosch uit Schaesberg rust daar even uit van een lesje gymnastiek.

Wat bent u hier aan het doen?

Ik kom elk jaar naar de beurs, dat vind ik gezellig. Dan doe ik overal aan mee: bewegen op muziek en ik heb net ook de VR-bril opgehad. Dankzij de keuringsarts van Meander eXtra heb ik mijn rijbewijs weer kunnen verlengen. Anders zat ik hier niet eens.

Hoe ziet uw leven eruit?

Ik maak het beste van elke dag! Ik woon nog zelfstandig en heb nergens hulp bij. Koken, strijken, boodschappen... alles doe ik nog zelf in mijn eigen tempo. Zo stofzuig ik op maandag het huis. En als het me niet lukt qua energie, dan maak ik het dinsdag af; niemand die me controleert, haha. Laatst had ik de gordijnen gewassen. Boven leven ze nog, maar beneden was het fout gegaan. Gekrompen. Dus daar moet ik nieuwe voor aanschaffen. Ach, als dat het ergste is.

Hoe zag uw leven er vroeger uit?

Ik ben geboren in 1931 en heb de oorlog meegemaakt. We hadden 8 kinderen thuis, dus we hadden het beslist niet breed. Ik heb jaren ondergronds in de Wilhelmina gewerkt in de pijlers, 400 meter diep. Ik was ook instructeur en later Mijntechisch Vakman. Werken, werken, werken, dat was mijn leven. Het was niet altijd gemakkelijk. Na de mijn ging ik bij DSM aan de slag. Ik was



natuurlijk wel wat gewend, maar het ongeluk dat ik daar mee-maakte overtrof alles. Het is nu precies 50 jaar geleden dat daar de ramp met de naftakraker gebeurde, maar nu het weer in de krant staat worden de herinneringen ook bij mij opgerakeld. Ik zie het nog zo voor me: rondvliegend glas, telefoons die niet werkten, vlammen overal. Eenmaal thuis kon ik mijn vrouw niet vertellen wat er was gebeurd. Door de shock kon ik niet meer praten, dat kwam pas de dag erna terug.

Wat waren fijne momenten in uw leven?

De periode met mijn vrouw. We hadden het goed samen en reisden veel. Vier jaar geleden is ze overleden. Als ik nu in de tuin werk is er niemand die vraagt: ‘kom je even wat eten’. Dat mis ik wel.

Waar wordt u blij van?

Ik ben graag onder de mensen, daarom bezoek ik ook deze beurs. Ik ga ook thuis regelmatig de straat op, kijken wie er buiten is. Vroeger had ik dan buurtbewoners die ook in de koel hadden gewerkt, daar ging het gesprek vaak over, maar die zijn inmiddels allemaal dood. Ja dat krijg je als je zelf zo oud wordt hè, dan valt iedereen om je heen weg.

Wat maakt u trots?

Weet je, er is nu veel aandacht voor de mijnen. Vroeger telde je niet mee als je mijnwerker was, werd er op je neergekeken. Nu willen mensen ineens van alles weten: hoe was het vroeger in de mijn? Je bent ineens een zeldzaamheid geworden. •

eXtra voor jou!

Ben je nieuwsgierig of je nog veilig de weg op kunt? Bij Rijbewijskeuringsarts Sadiëk kun je een keuring laten uitvoeren. Leden van Meander eXtra betalen voor een 75+ keuring in plaats van € 69,50 maar € 52,50. Voor meer informatie ga naar www.meanderextra.com > Ledenaanbod > Rijbewijskeuringsarts dokter Sadiëk



“Iedereen heeft hier zijn eigen rol bij het bereiden van een maaltijd”

Op bezoek bij kookclub De Pittige Pepers

Voor een lekker recept schoof de redactie van MENS deze uitgave aan bij de kookclub van de jongerenafdeling Vivaldi in de Hambos in Kerkrade. Al jaren maken 7 jongeren hier elke donderdag een maaltijd klaar, die ze vervolgens gezamenlijk nuttigen. Het menu bepalen ze samen. Bewoonster Karen, die nog niet zo lang bij het groepje is aangesloten, bereidde onlangs een heerlijke saus, zonder aanwijzingen en instructies van de vrijwilligers. Dat vraagt om een bezoekje...

In de hal op weg naar de kookruimte komt de geur van vers gesneden uien ons al tegemoet. Terwijl een aantal bewoners geduldig aan tafel wacht tot het eten klaar is, roert Karen zorgvuldig in de pannen. De sfeer is gemoedelijk en over en weer worden grapjes gemaakt met de twee vaste vrijwilligers: Roelina en Piet. “Eigen regie en eigen kracht staan centraal in deze wekelijkse activiteit” vertellen activiteitenbegeleiders Cindy en Carla. “Iedereen heeft zijn of haar eigen rol bij het bereiden van de maaltijd. En het hoofdingrediënt? Dat is humor!”

Zowel de begeleiders als de vrijwilligers waren aangenaam verrast toen nieuweling Karen zelfstandig een pastasaus bereidde. Roelina: “Ik werk hier al 11 jaar als vrijwilliger, maar dit is nooit eerder gebeurd. Mensen die hier wonen zijn veelal rolstoelgebonden en hebben ernstige lichamelijke beperkingen. Dus Karen werd natuurlijk volop geroemd om haar bijdrage. We zien haar in de kookclub elke keer stapjes vooruit maken. Met hulp van de ergotherapie leren we

trucjes waardoor ze nóg meer zelf kan. Zo is er een manier om het afgieten te vergemakkelijken, daar oefenen we dan samen op.”

Als Roelina aan Karen vraagt: doe jij het, of ik, dan is het antwoord steevast ‘ik’. Zo bedient Karen ook zelf het fornuis. Karen’s pastasaus viel bij iedereen zodanig in de smaak dat ze benoemd is tot ‘chef de la cuisine’. Carla lacht: “En onze kookgroep heeft nu ook eindelijk een naam: de Pittige Pepertjes.”

De week voor kerst gaat de groep gezamenlijk gourmetten. En Karen heeft als wens om binnenkort te koken voor haar man en zoontje die dan bij wijze van uitzondering in de groep te gast zijn. Wat er dan op het menu staat? Dat is het geheim van de chef-kok. Maar het wordt in ieder geval met veel liefde bereid...

MENS.

foodmoment

Tagliatelle met champignonroomsaus à la Karen

Wat heb je nodig?

- 1 pak tagliatelle
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 250 gram champignons
- 2 flesjes (light) kookroom
- 500 gram hamblokjes
- 3 zakjes Parmezaanse kaas
- 1 potje Italiaanse kruiden

Bereiding

Snijd de ui en de knoflook en bak deze glazig. Snijd de champignons in plakjes en voeg ze toe aan de pan. Voeg de hamblokjes en de kookroom toe en 1 theelepel Italiaanse kruiden. Gebruik 1 zakje Parmezaanse kaas om de saus te binden.

Breng intussen een grote pan water (driekwart) aan de kook en bereid de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking. Garneer met geraspte kaas. ●

eXtra voor jou!

Heb je zelf niets met koken of lukt dat niet meer goed, maar wil je wel lekker eten? Meander eXtra werkt samen met diverse leveranciers van maaltijden aan huis. Kijk op www.meanderextra.com > Ledenaanbod.

“Eigen regie en eigen kracht staan centraal”



§ interviews

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

Vier generaties, *één* zorghart

In zorgteams lopen soms vier generaties door elkaar: ze werken in dezelfde wereld, zorgen voor dezelfde mensen, maar komen uit totaal verschillende tijden. Winand (66) staat op de rand van zijn pensioen, Ivanka (49) balanceert tussen ervaring en nieuwe inzichten, Jordan (27) combineert zorg met ambitie en Dinne (18) stapt fris en onbevangen de zorg in. We legden hen dezelfde vragen voor; vier interviews, vier perspectieven. Samen leveren ze een kleurrijk beeld op van hoe zorg verandert en welke waarden altijd blijven.

MENS.

De vier generaties uitgelegd:

• **Babyboomers (1945–1965):**

Mensen die na de oorlog zijn geboren en hard werken en zekerheid belangrijk vinden.

• **Generatie X (1965–1980):**

Mensen die gewend zijn om zelfstandig te zijn en rustig en nuchter blijven in lastige situaties.

• **Millennials (1980–2000):**

Mensen die zijn opgegroeid met internet en graag werk en leven willen combineren op een manier die goed voelt.

• **Generatie Z (2000–2012):**

Mensen die zijn opgegroeid met smartphones en snelle, eerlijke communicatie belangrijk vinden.

1. Van stampen tot zoeken

Winand, babyboomer: "Wij moesten vroeger álles zelf weten. Anatomie, pathologie... die basiskennis werd er bij ons ingestampt. Nu zeggen opleidingen: zoek het maar op. Dat vind ik echt onbegrijpelijk."

Jordan, millenial: "Waarom zou je alles uit je hoofd leren als je het ook kunt opzoeken? Je gaat toch geen ingewikkelde rekensom zelf doen als je een rekenmachine op je telefoon hebt?"

Ivanka, generatie X: "Iedere generatie is gevormd in z'n eigen tijd, met andere inzichten. Wij waren de eerste lichting met probleemgestuurd onderwijs: je kreeg een casus en een stapel boeken en dan zeiden ze: zoek het uit. Nou, dat is precies wat ik sindsdien doe."

2. "Vroeger was alles beter"

Dinne, generatie Z: "Ik vind het als zorgassistent leuk om met bewoners in gesprek te gaan. Sommige collega's willen de hele dag bewoners bezig houden, maar ik merk dat ze daar lang niet altijd behoefte aan hebben. Soms wil iemand gewoon even niets. Dat mag toch?"

Jordan: "Vroeger moesten bewoners om 10 uur aangekleed en ontbeten zijn. Nu weten we beter. Het is hún leven. Als iemand wil uitslapen, dan is dat oké. Dat was even wennen voor sommige oudere collega's, die dat jarenlang zo met de beste bedoelingen hadden gedaan."

Winand: "Vroeger had alles een tijd. En ja, het was hiërarchisch. Als leerling droeg je zelfs een speld waarop stond in welk jaar je zat. Dan wist iedereen hoe je behandeld werd. Je moest luisteren, punt. Maar eerlijk: we traptten ook veel lol met elkaar én met bewoners."

Ivanka: "Er is nu veel meer aandacht voor eigen regie. Vroeger zorgden we vóór mensen. Nu zorgen we dat mensen zélf kunnen blijven doen wat ze kunnen." >



Jordan: “Veel jongeren vinden het belangrijk om hun rooster zelf te kunnen bepalen. Maar als jij nooit een avonddienst wil draaien, moet iemand anders dat dus doen. Ik vind het belangrijk om een gezonde werk-privébalans te hebben, maar niet ten koste van die van een ander.”

5. Gaan robots de zorg in de toekomst volledig overnemen?

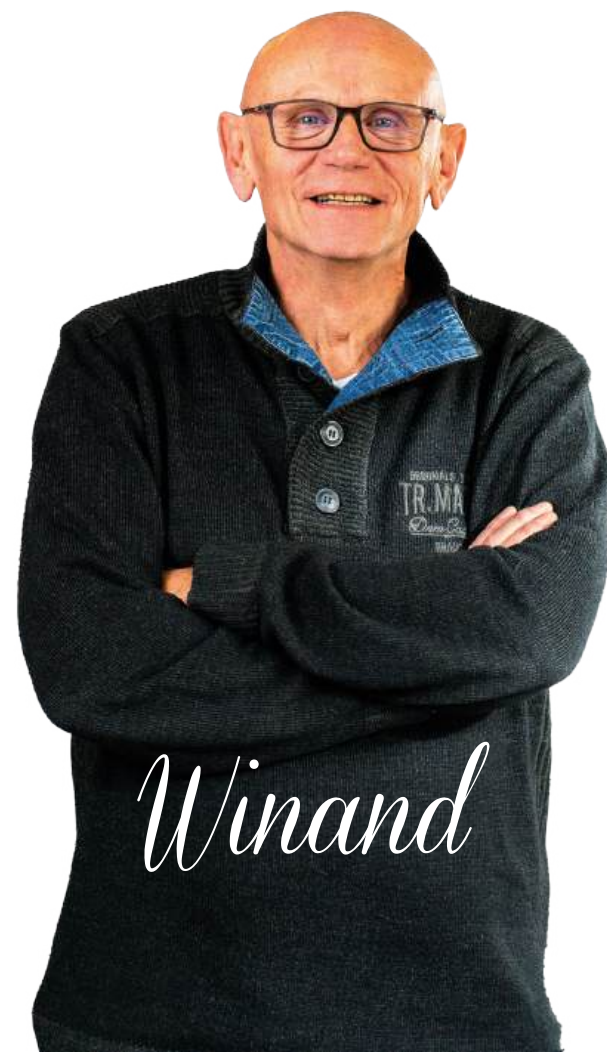
Ivanka: “Dat gaat mij wat ver. Digitale hulpmiddelen kunnen eraan bijdragen dat mensen langer hun eigen regie behouden. Maar de hele zorg, inclusief complexe zorghandelingen overnemen? Zeker, een robot is vast veel secuurder dan een mens, maar wat als die een error krijgt? Dan heb je een probleem, haha.”

Jordan: “Technologie kan perfect ondersteunen. Maar zorg is onvoorspelbaar. Je moet kunnen observeren, schakelen, aanvoelen. Een mens kan zien dat iemand anders kijkt dan normaal, of nét even rustiger ademt. Een robot mist die nuance, nog.”

Dinne: “Ik groei op in een tijd van AI en ChatGPT en maak er graag gebruik van, maar robots de hele zorg laten overnemen, dat zie zelfs ik niet gebeuren. Het moet menselijk blijven.”

6. Feedback of kritiek

Jordan: “Vroeger kreeg ik thuis nog wel eens een draai om de oren. Nu is de wereld zachter. Mensen kunnen minder goed tegen harde kritiek. Dat merk je ook op de werkvloer.”



3. Meer vrijheid, meer risico's

Jordan: “Zonder risico kom je nergens. Het is een mooie ontwikkeling dat steeds meer zorglocaties verantwoorde vrijheid introduceren en dat bewoners een voor hun maximale vrijheid kunnen ervaren. Natuurlijk brengt dat, ondanks zorgvuldige maatregelen, risico's met zich mee. Maar de voordelen zijn veel groter.”

Winand: “Ik heb nog meegemaakt dat mensen gefixeerd werden met Zweedse banden. Dat deden we omdat we dachten dat het moest, maar inmiddels weten we beter. Iedereen wil zijn eigen ik behouden. We moeten mensen helpen zónder hun vrijheid af te pakken. Daar zijn we gelukkig veel beter in geworden.”

4. Ziekmelden en een gezonde werk-privébalans

Winand: “Ik ben nooit ziek. Nou ja, griepig misschien, maar dan ga ik gewoon werken. Ik word wakker met een kriebel in mijn keel en denk: jammer, maar door.”

Dinne: “Bij mijn vorige baan meldde ik me soms bij een kuchje al ziek. In de zorg zag ik hoe oudere collega's gewoon doorgaan, zelfs als ze zich even niet top voelen. Daar heb ik echt van geleerd.”



Dinne: “Positieve feedback vind ik fijn. Maar negatieve feedback? Dan denk ik: laat maar, prima. En moet ik even slikken, haha.”

Ivanka: “Jongeren vergeten vaak feedback te vragen. Ze lopen een dag mee en stellen dan niet de vraag: hoe vond je dat het ging? Terwijl juist dát je verder helpt. Bij oudere collega's merk je dan soms weer dat ze het lastig vinden het oude los te laten. Dan kun je met de beste argumenten komen, maar 'vroeger deden we dat beter'.”

7. Technologie: sneller, trager en soms gewoon irritant

Ivanka: “Het is grappig, tien jaar geleden leerde ik mijn oudere collega's nog hoe alles digitaal moest. Nu gaat het allemaal zo snel dat ik het zelf soms ook niet meer begrijp.”

Dinne: “Ik help oudere collega's vaak. Maar eerlijk: er zijn zóveel platforms, ik snap dat ze er soms in verdwalen.”

Jordan: “Bij een pilot rapporteren via de telefoon zeiden oudere collega's dat het scherm te klein was. Dan zeg ik: je zit de hele avond op Facebook, dat kun je toch óók lezen? Dan staan ze even met de mond vol tanden, haha.”

Winand: “Verandering blijft altijd moeilijk voor mensen, dat was 40 jaar geleden net zo. Wat dat betreft is er niets veranderd.”

8. Leren van elkaar

Ivanka: Jongeren weten dingen vaak efficiënter te doen, zeker digitaal. En ze denken out of the box. Dat houdt mij scherp.”

Jordan: “Vooral het stukje respect. Als iemand overlijdt, staan oudere collega's daar echt bij stil. Dat rituele stuk en die aandacht... daar kunnen wij wat van leren.”

Winand: “Ik vind jongeren toegankelijk en merk dat zij openstaan voor andere inzichten. En ik leer juist van hun frisse blik op de wereld en de zorg.”

Uiteindelijk draait het om hetzelfde Achter elk verschil zit een overeenkomst. Alle vier:

- houden van hun werk;
- willen het beste voor hun cliënten en bewoners;
- vinden dat menselijkheid nooit mag verdwijnen;
- en zien dat elke generatie iets toevoegt.

Vier generaties die elkaar soms niet begrijpen, soms plagen, soms irriteren... maar samen een rijk team vormen, waar ervaring en frisheid elkaar versterken. Misschien is dat de echte kracht van de zorg: zoveel verschillende mensen bij elkaar, maar allemaal mét hetzelfde zorghart. ●



funfacts

Meander en meer

TEKST Carolien Beaujean en Marco Heijnsdijk

Een nieuw thuis in zicht

Bewoners van Vroenhof en Brem verhuizen naar Kerckrode

Goed nieuws voor bewoners en medewerkers van Wonen met Zorg-locatie Vroenhof in Kerckrade en afdeling Brem van de Lückerreide: de nieuwe zorglocatie Kerckrode opent naar verwachting rond april 2026 haar deuren. Vanaf dat moment kunnen de eerste bewoners hun intrek nemen in het gloednieuwe, duurzame gebouw aan de rand van Kerckrade.

Lange tijd was het onzeker of de verhuizing door kon gaan. Door een tekort aan capaciteit op het elektriciteitsnet – de zogeheten netcongestie – was er namelijk niet genoeg stroom beschikbaar om de locatie in gebruik te nemen. Maar dankzij intensieve samenwerking tussen MeanderGroep Zuid-Limburg, Wonen Limburg, Wycker-



veste en Enexis is er nu een structurele oplossing gevonden.

“De oplossing voor de netcongestie is echt samen tot stand gekomen,” vertelt Roy Packbeers, projectmanager bij MeanderGroep Zuid-Limburg. “Iedereen heeft meegedacht en bijgedragen, en daar mogen we trots op zijn.”

Met deze doorbraak is de weg vrijgemaakt voor de afronding van de herontwikkeling en de opening van Kerckrode. De nieuwe

locatie biedt straks plek aan 76 bewoners. Kerckrode wordt een moderne en toekomstbestendige woonplek voor mensen met gerontopsychiatrie en dementie.

Hier krijgen bewoners niet alleen de zorg en ondersteuning die ze nodig hebben, maar ook een warm en veilig thuis. En voor medewerkers betekent Kerckrode een fijne, goed uitgeruste werkplek waarin ze met trots hun werk kunnen doen.

Locatie in beeld

Achter de voordeur bij... Kling Nullet

We nemen jullie mee naar Kling Nullet, een Wonen met Zorg-locatie van Meander waar wonen, zorgen en samenleven hand in hand gaan. In deze video vertellen medewerkers en een bewoner hoe het dagelijkse leven hier écht is!

Ontdek zelf wat Kling Nullet zo bijzonder maakt!



SCAN DE QR-CODE
EN BEKIJK DE VIDEO.

Het jaarlijkse Verwenconcert was opnieuw een succes:

een geweldige middag, vol muziek, herkenning en blije gezichten!



Zondag 16 november genoten ruim 900 bezoekers van de zevende editie van het Verwenconcert in het Parkstad Limburg Theater. Ouderen, hun mantelzorgers en vrijwilligers zongen uit volle borst mee met Bart Storcken, zijn vijfkoppig combo en speciale gast Beppie Kraft. De warmte, emotie en verbondenheid spatte van het podium én het publiek af!

Dankzij de inzet van vrijwilligers en partners verliep alles vlekkeloos. Na afloop spraken de bezoekers gezellig na in de foyer van het theater onder het genot van koffie of thee en gebak: een mooie herinnering rijker. Samen met ouderenzorgorganisaties Cicero Zorggroep, Bergweide, Sevagram, Nobamacare, Delphinium en Vitalis hebben we ervoor gezorgd dat mensen die normaal gesproken niet zo makkelijk meer naar het theater kunnen, genoten van een heerlijk middagje uit.

‘De blije, zingende gezichten te zien was zó ontzettend mooi. Iedereen heeft oprecht genoten!’, aldus een van de vrijwilligers. **Muziek verbindt, en dat hebben we opnieuw gevoeld!**

Zelf maken

witte chocolademelk met kaneel en steranijs

Als je dol bent op witte chocolade, dan ga je hiervan smullen. Met kaneel en steranijs is hij zoet, romig en lekker kruidig.

- 250 milliliter volle melk
- 50 gram witte chocolade
- 1 kaneelstokje
- 2 steranijs

Verwarm de melk met het kaneelstokje en de steranijs in een pannetje. Hak de chocolade in kleine stukjes of gebruik calllets. Doe ze in een mooie mok. Laat de melk bijna koken en giet hem dan door een zeefje over de witte chocolade. Laat even staan, roer goed door en voilà, je witte chocolademelk is klaar! Lekker om hem te serveren met een dot slagroom en verkrui-melde speculaas.



interview

Jij en ik

TEKST Carolien Beaujean | FOTO'S Maiko van Geffen

Debby de Wijs en Ruud Schins leerden elkaar kennen tijdens de opleiding tot mindfulnesscoach. Voor Debby was het een manier om nieuwe handvatten te vinden in haar werk in de zorg voor mensen met de ziekte van Parkinson. Ruud, die zelf Parkinson heeft, ontdekte hoeveel steun mindfulness hem gaf en wilde die ervaring graag doorgeven. Inmiddels bundelen ze hun krachten en geven ze samen les aan mensen met de ziekte van Parkinson.

Debby vertelt dat ze als activiteitenbegeleider altijd kijkt naar de vraag achter de vraag. "Waar is behoefte aan?" Zo'n drie jaar geleden merkte ze dat er iets knaagde. Ze zag hoe bewoners van Parkinson Punt Zuyd in de Lückerreide door hun ziekteproces veel moesten inleveren. Tijdens de complementaire zorg die ze gaf, zoals handmassages, kwamen er vaak gesprekken op gang over verlies, acceptatie en zingeving. Het maakte duidelijk dat daar iets mee moest gebeuren. Daarom besloot ze zich in te schrijven voor de opleiding tot mindfulness coach.

Rond diezelfde tijd kreeg Ruud zijn diagnose Parkinson. Hij werkte als beleidsambtenaar bij de Provincie, maar moest steeds vaker een stap terugdoen. Niet alleen lichamelijk, vooral mentaal merkte hij dat de ziekte hem raakte. "Multitasken was altijd mijn kracht, maar ineens lukte het niet meer. Dat voelde als een groot verlies." Mindfulness had hij tot dan toe links laten liggen, te zweverig vond hij. Maar omdat hij al jaren Aikido beoefende, en zijn trainer hem wees op de raakvlakken, besloot hij het toch te proberen. "Vanaf het begin had ik er enorm veel >

MENS.

"Maar juist dát is waar mindfulness om draait: acceptatie"

Debby
&
Ruud

baat bij. Ik dacht: dit gun ik anderen ook. En omdat mijn pensioen eerder kwam dan gehoopt, besloot ik een opleiding tot mindfulness coach te volgen.”

Het was daar dat hij en Debby elkaar ontmoetten. De intensieve lessen smeedden een band. In de pauzes zochten ze elkaar op, deelden ervaringen en ideeën bij een kop koffie. Toen Debby vertelde dat ze mindfulnesslessen wilde geven aan bewoners met de ziekte van Parkinson op de Lückerheide, dacht Ruud meteen: misschien kan ik daar ook een rol in spelen. Zo ontstond het idee om samen les te gaan geven.

Inmiddels doen ze dat al drie jaar, elke woensdagmiddag. Samen begeleiden ze een groep bewoners in het oefenen met het hier en nu, want dat is waar mindfulness voor staat. Niet stilstaan bij gisteren, niet vooruitlopen op morgen. Voor Ruud voelde het volgen van de opleiding in het begin bijna als verzet. “Ik wilde roepen: ik accepteer deze ziekte niet! Maar juist dát is waar mindfulness om draait: acceptatie.” Hun lessen worden wekelijks goed bezocht. Als de één een

week niet kan, neemt de ander het over. Maar het liefst staan ze samen voor de groep. Op zondagavond bellen ze even om de komende les door te spreken. Daarbij laten ze zich leiden door wat er in de groep speelt. Zo herinneren ze zich een vrouw die een moeilijke dag had; samen besloten ze te starten met een korte meditatie. Het gaf haar direct rust en verlichting. “Dat was zo bijzonder om te zien,” vertelt Debby. “En soms wil iemand in de groep gewoon iets delen, een gedicht bijvoorbeeld. Dat kan allemaal.”

Voor Ruud is het lesgeven niet altijd eenvoudig. De bewoners zijn verder in het ziekteproces, en dat confronteert hem met zijn eigen toekomst. “In het begin dacht ik echt: waar ben ik aan begonnen? Maar wat je terugkrijgt is zó waardevol. Je leert opnieuw dat zelfs moeilijke momenten voorbijgaan.”

Debby knikt. Ze is dankbaar dat Ruud naast haar staat. “Deelnemers nemen veel van hem aan, omdat hij uit eigen ervaring spreekt.” Ruud glimlacht en kijkt naar haar. “En jij bent zorgzaam en empathisch. We voelen elkaar heel natuurlijk aan.” ●

Tip

Wist je dat boksen helpt bij Parkinson? Bij Parkinson Boxing train je op een veilige, leuke manier aan je balans, coördinatie en kracht. Onder begeleiding van professionals van Meander in Balans werk je actief aan een fitter lichaam én een scherpere geest.

Naast Parkinson Boxing biedt Meander in Balans ook fysiotherapie, ergotherapie, psychologie, leefstijlcoaching en meer - allemaal onder één dak.

Blijf sterk in beweging met Meander in Balans! Ga naar www.meandergroep.com > Behandel dienst > Meander in Balans voor meer info.

“We voelen elkaar heel natuurlijk aan”



Woordzoeker

Jullie hebben weer massaal deelgenomen aan de woordzoeker uit MENS nr. 6! De winnaars van de VVV Cadeaukaarten hebben inmiddels persoonlijk bericht gehad. Gefeliciteerd! |

Winnaars: A. Vreuls-Versteeg, Eygelshoven | E. Hogeveen, Heerlen | H. Felix, Hoensbroek.

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

Mail de oplossing naar meanderwinactie@mgzl.nl o.v.v. ‘woordzoeker’ of stuur deze per post vóór 28 februari 2026 naar: MeanderGroep t.a.v. Afdeling MarCom, antwoordnummer: 4034, 6400 VC in Heerlen (geen postzegel nodig). Veel succes!

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

ACCEPTATIE
AFSCHEIDSBRIEF
ALGARVE
BEWINDVOERDER
BIBLIOTHEEK
BORDSPELLEN
CONCERT
DONKER
GAMBIA
GELUKSVOGEL
GEZONDHEID
HANDMASSAGE
HANDVATTEN
HERINNERING
IJSLAND
INSTRUCTIE
KERSTMIS
KEUKENTAFEL
KLEINKINDEREN
KOOKGROEP
LEEFSTIJL
LESSEN
MINDFULNESS

MOED
NACHT
NACHTDIENST
OEFENEN
OORLOGSTIJD
PEPERTJES
PLEISTER
PLEZIER
POSTUUR
PROGRAMMA
RECENT
RIJK
STRAND
TRAINEN
VANZELFSPREKEND
VERHUIZEN
VERJAARDAG
VERLIES
VERMIJDEN
VOORBODE
VOORSTELLING
WIJKVERPLEEGKUNDIGE
ZORGMEDEWERKERS



Oplossing



Een lifestylemagazine van **MeanderGroep Zuid-Limburg**