

# GEZOND THUIS

ENVIDA MAGAZINE

**ANDRÉ RIEU**  
FIT EN ENERGIEK

**IN DE WOLKEN  
IN DE ZORG**

**LEDEN  
ACTIE**

**TUINBEZOEK**  
NAAR DE BOLLEN





4

**ANDRÉ RIEU**  
FIT EN ENERGIEK



8

**HAPPY FOOD**  
EEN ZOMERSE PARFAIT

11

**PUZZELN**  
VOOR JONG EN OUD



12

**DE CARISHOF**  
BOLLENPRACHT

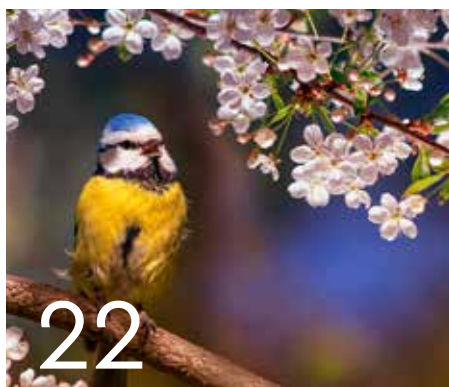


16

**HAGERPOORT**  
BOUWEN AAN MORGEN

21

**LEDENVOORDEEL**  
DIENSTEN AAN HUIS



22

**GOED HOREN**  
GENIET VAN GELUID



24

**KENNISMAKEN**  
MET ENVIDA-LEDEN

27

**GEGREPEN**  
ENTERTAINER IN ZORG

ADVERTENTIE

LEDEN  
ACTIE

## Vegro, de expert in hulpmiddelen



Vegro biedt u steun en geeft persoonlijk advies. Leden van Envida profiteren van **10% korting** op het hulpmiddelenassortiment. Eenvoudige loophulpmiddelen zoals krukken kunt u **13 weken gratis** lenen. U bent van harte welkom. Wij volgen de algemene hygiënerichtlijnen van het RIVM.

Wilt u elders een winkel bezoeken of liever advies aan huis? Kijk op [vegro.nl](http://vegro.nl) of maak een afspraak met één van onze woonconsulenten via [vegro.nl/thuisdemonstratie-contact](http://vegro.nl/thuisdemonstratie-contact)

**Vegro**

Expertisecentrum hulpmiddelen 0900 2887766 | ma-vr 9.00-17.30u | za 10.00-16.00u | Mockstraat 1 of Brusselsestraat 148 Maastricht

Gezond Thuis is een uitgave van Envida Ledenservice en wordt verspreid in de regio's Maastricht, Heuvelland en Westelijke Mijnstreek.

Envida Ledenservice biedt activiteiten en diensten op het gebied van gezondheid, preventie en welzijn.

#### Redactie

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

#### Redactie-adres

Envida Ledenservice  
Marketing en communicatie  
Postbus 241  
6200 AE Maastricht

#### E-mail

ledenservice@envida.nl

#### Telefoon

043-369 06 10

#### Website

envidaledenservice.nl  
envida.nl

#### Fotografie

Appie Derks, Luc Hommes,  
Marcel van Hoorn, Keno Media,  
Janita Sassen, Jaak Crasborn

#### Teksten

Jacqueline Lemmens, Helmi van Nuij,  
Tineke Oosterloo, Florian Prins,  
Mariëtte Stuijts, Annemarie Zeelen

#### Concept & vormgeving

Crasborn Communicatie Vormgevers  
www.crasborn.nl

#### Advertenties

Envida marketing en communicatie  
Randal Esser Sales & Media

#### Drukwerk

Senefelder Misset

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

# GEZOND THUIS

ENVIDA MAGAZINE



## GEEN C-WOORD

Eigenlijk wil ik het liever niet meer noemen. Het c-woord. Voor u ligt een blad over positieve gezondheid. Met inspirerende verhalen over hoe we positief in het leven kunnen staan, in de goede zin van het woord. Gezond Thuis is het blad van Envida Ledenservice, een organisatie die 34.000 leden helpt om zo lang mogelijk gezond en zelfstandig te blijven en hen allerlei voordelen biedt, zoals u in de magazine kunt zien. Maar het c-woord, corona, heeft het afgelopen jaar gekleurd, daarom noem ik het toch. Het heeft veel ellende veroorzaakt, maar ons ook veel over onszelf geleerd. Waar draait het om in het leven, wat heb je het afgelopen jaar het meeste gemist? We ontdekten hoe bijzonder gewone dingen kunnen zijn: bezoekjes van dierbaren, samen een terrasje pikken en een knuffel. 'Je weet pas wat je mist wanneer het er niet is', is een bekende tegeltjeswijsheid.

Dat is ook waar het bij gezondheid om draait. Je voelt je pas écht gezond wanneer alles in balans is: je lijf, je geest, je sociale contacten en de zingeving in je leven. Envida gaat niet alleen over zorg, maar vooral over de kwaliteit van leven. Daarbij horen geluk, liefde, veiligheid en zelf keuzes kunnen maken. Het is voor mij en mijn 3.500 Envida-collega's een groot voorrecht om daarbij van betekenis te mogen zijn.

Ik wens u veel leesplezier!

Roger Ruijters

Voorzitter raad van bestuur Envida



# OPTIMIST VAN NATURE

**Hij is 71 jaar en reist nog het liefst met zijn orkest de wereld rond. Hoe blijft hij zo fit en ondernemend? Een verhaal met een wereldberoemde Maastrichtenaar die energie krijgt van muziek maken, die Spaans leert met de hulp van Kuifje en zichzelf elke dag een kleine zonde gunt.**



## André Rieu over gezondheid en energie

**H**et interview met André Rieu vindt plaats in het vroege voorjaar. Door de lockdown is het gewone leven tot stilstand gekomen, ook voor deze wereldberoemde Maastrichtenaar.

### **Hoe is het op dit moment met u? En met uw gezondheid?**

'Prima, ik ben gezond, voel me fit en ben tot nu toe gelukkig verschoond gebleven van corona. Maar ik ben heel blij dat er nu vaccins zijn en dat de zeventigplussers binnen afzienbare tijd aan de beurt zijn voor een prik. Zodra ik word opgeroepen, laat ik me vaccineren.'

### **Uw leven van muziek maken en reizen is ineens tot stilstand gekomen, dat moet zwaar zijn. Hoe ervaart u dat?**

'Ik ervaar het gelukkig niet als zwaar, alleen als erg vervelend. Het is een kwestie van geduld hebben. Normaal is geduld niet echt mijn sterkste karaktertrek, maar dit is een goede oefening!'

### **Zijn er ook lichtpuntjes?**

'Natuurlijk! Ik zie mijn kinderen en kleinkinderen af en toe en dat is het mooiste wat er is. Ook mijn orkestleden verrassen me regelmatig met bloemen, foto's, kaarten,

cadeautjes, zelfgebakken koekjes of andere lekkernijen. We hebben een enorme band samen en dat merk ik ook nu we niet mogen toeren.'

### **Wat doet u om optimistisch te blijven?**

'Daar hoef ik niet speciaal iets voor te doen. Ik ben van nature een optimist en ben ervan overtuigd dat het weer goedkomt.'

### **Normaliter treedt u avond aan avond op en reist u de wereld rond. Hoe komt u aan de energie daarvoor?**

'De concerten met mijn orkest kosten geen energie, ze géven energie! Het is echt fantastisch om avond aan avond heerlijke muziek te spelen en mensen daar blij mee te maken. Iedereen van het orkest zet zich elke avond voor de volle 100% in en we krijgen daar zóveel voor terug. Als je al die gelukkige mensen voor je ziet stralen, lachen, dansen en klappen, dan ben je helemaal gelukkig.'

### **Op papier bent u 70+, hoe oud voelt u zich?**

'Ik ben 71 en voel me prima. Ik ben fit en gelukkig en vol energie.'



## NORMAAL IS GEDULD NIET MIJN STERKSTE KARAKTERTREK, MAAR DIT IS EEN GOEDE OEFENING



### Waar komt dat door, denkt u?

'Het is enerzijds mijn aard, denk ik. Ik ben geen mens om bij de pakken neer te zitten. Anderzijds doe ik er van alles aan. "Jeder ist seines Glückes Schmied", zei Goethe al. Je moet je leven zelf in de hand nemen en niet lijdzaam afwachten of er misschien iets voor je gedaan wordt.'

### Hoe zou u zelf uw levensstijl omschrijven?

'Gezond, zowel psychisch als fysiek. Ik zorg goed voor mezelf en ik zorg ook graag voor de mensen in mijn omgeving. Ik kook elke dag gezond, heel gevarieerd en om vier uur maak ik iets lekkers. Niet veel, geen groot stuk slagroomtaart, maar wel een lekker hapje. Vanmiddag had ik een mini-portie Kaiserschmarn gemaakt. Heerlijk, met een klontje boter en poedersuiker. Dat is volgens diëtisten misschien niet gezond, maar voor de geest wel! En gisteren een mini kalfskroketje naar een recept van Cees Holtkamp. Ik rook niet en drink geen alcohol, dus af en toe een lekkere kleine zonde moet kunnen!'

### Heeft u een bijzonder dieet?

'Nee, gewoon gezond en gevarieerd. Dat kan degelijke Nederlandse kost zijn, zoals rode kool met gehakt, maar ik kijk ook graag naar buitenlandse koks op YouTube en maak dan soms hun recepten na. Bijvoorbeeld Griekse moussaka. Of ik maak zelf een pizza, dan beleg ik zelfgemaakt

deeg met alleen maar gezonde dingen. Het advies van mijn trainer is: weinig rood vlees, tweemaal per week vis, tweemaal wit vlees zoals kip, elke dag groenten en fruit. Weinig suiker en vet en vooral geen transvetten. En elke dag een eiwitshake, speciaal voor mijn spieren.'

### Wat is uw lievelingseten?

#### En – op dit gebied – uw guilty pleasure?

'Ik heb geen voorkeur, vind bijna alles lekker.'

### Hoe belangrijk is beweging voor u?

'Heel belangrijk. Ik train drie keer per week, samen met mijn zoon Pierre, anderhalf uur met een personal trainer. Dat is behoorlijk zwaar. We doen alles: bankdrukken, legpress, gewichtheffen, squads enzo-voorts. Daarna ben ik bekaf, maar heb toch een heerlijk gevoel. Verder wandel ik elke dag met mijn vrouw Marjorie en ons hondje, en ik loop op dagen dat de trainer niet komt, 1,5 uur op de loopband.'

### Wat als u een dag geen zin heeft?

'Ik hoor het mijn ouders nog zeggen: dan maak je maar zin, haha! Als kind heb je daar een bloedhekel aan, als je ouders dat zeggen, maar ze hadden natuurlijk wel gelijk. Als volwassene vraag je je niet meer af of je zin hebt of niet. Sporten HEEFT zin, daar gaat het om!'

### Gewoon een rondje wandelen of fietsen zit er voor u als beroemdheid dus ook gewoon in?

'Natuurlijk wel! We wandelen hier gezellig in de buurt en maken een praatje met mensen uit de straat. Op anderhalve meter afstand natuurlijk. Hier ben ik niet beroemd hoor, gewoon een buurtbewoner.'

### Heeft u er ook wel eens behoefte aan om uw hoofd even helemaal leeg te maken?

'Mijn hoofd leeg maken? Ik ben blij dat er iets ín zit! Stel je voor dat het leeg zou zijn. Nee, een leeg hoofd lijkt me niks om na te streven. Ik vind het juist fijn om na te denken over van alles, om te fantaseren en te dromen, nieuwe ideeën uit te broeden, te denken aan lieve mensen, aan mijn kinderen en kleinkinderen, aan mooie en leuke dingen. Ik stel me voor hoe het straks zal zijn, als de pandemie voorbij is en we weer op mogen treden. Als ik vrienden weer kan omhelzen, weer kan gaan en staan waar ik wil.'

### Andere manieren om u te ontspannen?

'In de avond kijk ik met Marjorie graag naar tv-series, zoals 'Pride and prejudice', of 'Die jungen Ärzte'. Daar ontspan ik goed bij. Kommer en kwel en romantiek, heerlijk. Ik kook en bak graag en vind dat heel ontspannend om te doen. Maar ik zoek niet bewust naar ontspanning, die komt vanzelf na inspanning. Ik gebruik nu



## JE MOET HET LEVEN ZELF IN DE HAND NEMEN EN NIET AFWACHTEN OF ER MISSCHIEN WEL IETS VOOR JE GEDAAN WORDT



bijvoorbeeld de tijd om Spaans te leren, maar dat doe ik op een heel speciale manier. Ik ben alle Kuifje-boeken in het Spaans aan het lezen en schrijf de nieuwe woorden in een schrift. Als ik ze alle dertig gelezen heb, ga ik ze in het Portugees lezen. Niet dat ik per se die talen wil leren spreken, ik zie wel hoever ik ermee kom. Ik vind het vooral leuk om te doen.'

### Welke zaken geven u energie?

'Op de eerste plaats is dat mijn werk. Muziek maken dus, repeteren, concerten geven. Dat zijn de dingen die me normaal energie geven en die nu dus niet mogen helaas. Ik studeer wel elke avond viool.'

### Welke mensen of dingen inspireren u? Heeft u voorbeelden?

'Als ik op tournee ben, heb ik 's avonds na een concert te veel adrenaline in mijn bloed om meteen te kunnen gaan slapen. Dan ga ik vaak op youtube naar bakfilmpjes kijken, bijvoorbeeld van Cees Holtkamp. Sinds ik gedwongen thuis zit, ben ik al die taarten gaan bakken waartoe hij mij geïnspireerd heeft. Een heel leuke nieuwe hobby.'

### Wat gaat u als eerste doen wanneer we de coronamaatregelen grotendeels kunnen loslaten?

'Ik hoop zo snel mogelijk weer met mijn orkest de studio in te kunnen gaan om te repeteren en een nieuwe cd op te nemen. De ideeën daarvoor hebben Marjorie en ik al grotendeels en ik popel om ze uit te voeren. Het samen musiceren, zowel in de studio als op de Bühne, is toch wel wat ik het meeste mis in deze tijd.'

### Laten we er vanuit gaan dat u 100 wordt. Hoe hoopt u dat uw leven er dan uitziet?

'Zodra corona voorbij is, hoop ik mijn leven van vóór maart 2020 weer op te kunnen pakken, en dat is zó heerlijk dat ik daarmee zo lang mogelijk door wil gaan. Tot nu toe gaven we zo'n honderd concerten per jaar. Misschien worden er dat, als ik 90 ben, nog maar 90 haha! We zien het wel. Robert Stolz dirigeerde nog toen hij 95 was. Johannes Heesters zong nog met 104 en had zelfs nog een heel ferme stem. Dus ik ga maar gewoon door.'

### Hoe heeft u afgelopen jaar contact gehouden met vrienden? Misschien wel aan de andere kant van de wereld?

'De meeste van onze vrienden wonen in de buurt, in de ruime zin van het woord.'

Ik bedoel in Maastricht, Nederland, Duitsland. We hebben regelmatig contact, via WhatsApp of telefoon. Afgelopen zomer hebben we elkaar ook wel in de tuin ontmoet, op 1,5 m afstand. Ik kijk er toch erg naar uit iedereen weer te kunnen omhelzen. We maken ook heel graag uitstapjes en excursies samen met vrienden, naar Duitsland of naar Rome. Dat missen Marjorie en ik nu heel erg.'

### Hoe belangrijk zijn vriendschappen voor u?

'Vrienden zijn naast je partner, kinderen en kleinkinderen de jus van het leven, de verbinding met de wereld buiten, een weldaad voor je ziel. Onmisbaar dus!'

### Wat is uw wens voor mensen die zorg nodig hebben?

'Ik ben blij dat u ernaar vraagt. Zorg moet er voor iedereen zijn, vakkundig, degelijk en liefdevol. De mensen die in de zorg werken, zijn goud waard. Ze verdienen groot respect en dat zou ook uit hun salaris moeten blijken. We kunnen hen niet genoeg belonen voor hun prachtige werk! De mensen die zorg nodig hebben, wens ik dat ze optimale, vakkundige en liefdevolle zorg krijgen. Ik hoop bovendien dat ik hun met onze muziek via de media af en toe wat geluk kan bezorgen.'

ENVIDA-DIËTISTE MANOUK JANSSENS

# ETEN WAAR

Heb je ook zo'n zin in de zomer? De winterblues afschudden en even wegdromen met de zon op je huid? Dit frisse en gezonde recept van Envida-diëtiste Manouk Janssens geeft je alvast een vrolijke boost. Happy food dat er ook nog eens prachtig uit ziet.

Van welk eten diëtiste Manouk Janssens zelf heel gelukkig wordt? Van chocola natuurlijk. Maar dat is toch niet zo gezond? 'Nee, maar wel lekker', zegt ze grinnikend. Manouk: 'Ik ben wel een diëtiste maar dat betekent niet dat ik een heilige ben. Te veel snoepen en snacken is natuurlijk niet goed. Maar je kunt met jezelf afspreken dat je zo nu en dan iets ongezonds mag eten waar jij heel blij van wordt. Dat het mag, zo'n twee tot drie keer in de week. Het is een kwestie van balans houden.'

## LEKKER ALS TUSSENDOORTJE

Lekker hoeft niet per se ongezonder te zijn. Kijk maar naar het recept dat ze speciaal voor de lezers van Gezond Thuis heeft uitgezocht. Fijn is ook dat je het op ieder moment van de dag kunt eten. Als ontbijt, waardoor je met een goed gevoel aan de dag begint, maar ook – in een kleinere hoeveelheid – als toetje of tussendoortje. 'Het gerechtje ziet er prachtig uit in



# JE BLIJ VAN WORDT

zo'n glaasje. Daar heb ik ook wel even op geoefend, want je wilt natuurlijk wel dat het er goed uitziet op de foto.' Het kan overigens ook gewoon in een kommetje of een diep bord.

Moeilijk om te maken is het niet. Je moet wel eerst alle ingrediënten in huis halen. Daar begint goed eten mee, met boodschappen doen. Want als je eenmaal veel ongezonde dingen in je keukenkastjes hebt staan, dan ga je die ook eten. 'Koop het liefst verse groenten en fruit. Of uit de diepvries, liever niet uit blik. Hoe langer iets houdbaar is, hoe meer zout en andere toevoegingen erin zitten. Wil je gezonder eten, stel je dan als je voor het winkelrek met chips staat de vraag of je dit echt nodig hebt en of het wel de goede keuze is om het in je winkelwagentje te leggen.'

## TWEE DRUIVEN

Als je gewend bent om vet te eten, of zoet, is het moeilijk om daar vanaf te blijven. Je lichaam vraagt er als het ware om. Als je gezonder wilt eten is het dan het handigst om een nieuwe gewoonte te creëren.

Gewoonten -of ze nou goed of slecht zijn- geef je door aan je kinderen. Dat gaat onbewust. Soms denken mensen dat ze het goed doen, maar beschikken ze niet over de juiste kennis. Toen Manouk nog in opleiding was, bezocht ze een voorlichtingsavond voor ouders met kinderen met overgewicht. Daar werd gevraagd wie er elke dag twee stuks fruit at. Een vrouw, met een wat voller postuur, stak trots haar vinger op. 'Toen haar werd gevraagd welk fruit ze at, zei ze trots 'twee druiven'. De boodschap van 'twee stuks fruit per dag' was bij haar toch anders angekommen dan de bedoeling was.'

Met gezond eten verklein je de kans op bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, een hoog cholesterol en suikerziekte. Dat weten we natuurlijk allemaal wel, maar de praktijk is vaak lastiger. Wanneer je echt aan jezelf wil werken, kan de diëtist je daarbij een flinke steun in de rug geven. Het team van Envida bestaat uit 14 mensen. Zelf houdt Manouk kantoor in Maastricht en gaat ze op huisbezoek.

Ook zijn er bij verschillende huisartsen in Maastricht en het Heuvelland diëtisten-sprekuren. 'Het is zo fijn om mensen te helpen. Om te merken dat ze beter in hun vel zitten als ze aan de slag gaan met mijn tips. Daar doe ik het voor.'

## ZOMERSE PARFAIT (1 PERSOON)

- 100 gram fruit naar keuze
- 30 tot 40 gram granola of muesli
- Voeg daarbij 200 ml magere kwark of (soja)yoghurt
- ½ eetlepel noten en zaden
- Maak het af met een mespuntje specerijen en/of kruiden óf een theelepeltje slimpie limonade

Manouk heeft zelf gekozen voor appel en kiwi, granola, magere kwark, een mix van noten en kaneel. Met het recept is veel variatie mogelijk. Kies fruit dat je lekker vindt. Mensen die allergisch zijn voor noten, kunnen die weglaten. Ook als je lactose-intolerantie hebt, kun je dit gerecht maken; neem dan soja of lactosevrije zuivelproducten.





# MAALTIJD AAN HUIS

## LANG LEVE DE LENTE!

Het is lente! De tijd dat we weer kunnen gaan genieten van een natuur die volop in bloei komt. Hét moment om de winterse kost in te ruilen voor heerlijk lichte lentemaaltijden.

### MAALTIJDSERVICE PROEFPAKKET

Leden van Envida krijgen korting op de maaltijden van Apetito. Wilt u de lentemaaltijden uitproberen, bel met Envida: 043-369 06 10. Bij een bestelling van 7 vriesverse maaltijden krijgen leden de 2 voordeligste maaltijden gratis. Actie t.m. 31 mei 2021. Op elke vervolgbestelling ontvangen leden 10% korting. Nog geen lid? U kunt lid worden voor slechts € 18,95 per huishouden per kalenderjaar en meteen profiteren van deze actie.

**LEDEN  
ACTIE**

### ASPERGES

De lente is bij uitstek geschikt om aan de aanbevolen 250 gram groenten per dag te komen. Dit seizoen heeft veel groentesoorten te bieden. Misschien zijn asperges wel de ultieme lentegroenten. Niet voor niets wordt deze delicatessie het witte goud genoemd. Je kunt elk jaar van april tot en met juni genieten van asperges. Witte asperges groeien onder de grond. Hierdoor blijven ze wit van kleur, in tegenstelling tot de groene asperge, die kleurt groen omdat hij boven de grond groeit.

Hollandse asperges groeien het best in lichte zandbodems, dat is de reden dat zoveel asperges uit Brabant en Limburg komen. Asperges ontspruiten in maart en in april steken ze hun kopjes boven de grond uit en zijn ze klaar om te worden geoogst. Dit is secuur werk want ze breken nogal snel. De smaak van asperges is zacht, mild en licht zoet. Ze hebben een kenmerkend aroma.

Groene asperges zijn wat sterker van smaak. Asperges zijn bovendien rijk aan vezels, vitamines, mineralen, calcium, zink en fosfor. Daarom staan asperges hoog in de lijst van superfoods en zijn ze een ware nummer één als het op gebalanceerde voeding aankomt.

### LENTEMAALTIJDEN

Speciaal voor dit seizoen hebben de koks van maaltijdleverancier Apetito 5 heerlijke lentemaaltijden samengesteld. Wat dacht je bijvoorbeeld van Zalm in botersaus met tuingroenten en gebakken aardappelen of Kipmedaillons in tuinkruidensaus met een mix van witte en groene asperges?

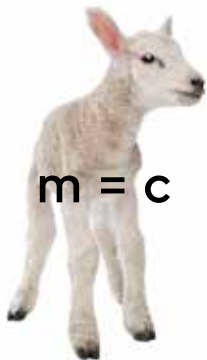
Deze maaltijden zijn te bestellen tot en met 4 juni, zolang de voorraad strekt.

**apetito**

# KINDER REBUS

DOE MEE  
EN MAAK  
KANS OP  
BIOSCOOP  
KAARTJES



|                                                                                            |                                                                                            |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>m = c | <br>p = h | <br>-v | <br>r = g | <br>h = z |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

|                    |   |                       |                    |                       |              |                         |          |
|--------------------|---|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------|-------------------------|----------|
| SCHAALDIER         | ↓ | IERLAND (OP AUTO'S)   | ↓                  | PL. IN DUITSLAND      | ↓            | INSLUITING V.E. VESTING | ↓        |
| VOORLOPER          | 3 | GEHOOR - ORGAAN       | ↓                  | GROTE HOEVEELHEID     | ↓            | DEEL VAN EEN HUIS       | ↓        |
| →                  |   | ↓                     |                    | ↓                     |              | ↓                       | 4        |
| SPEELGOED          | → |                       |                    |                       |              |                         |          |
| DE HEER            | → |                       |                    |                       |              |                         |          |
| →                  |   |                       | IEDERE             | →                     |              |                         |          |
|                    |   |                       | OPVANG VOOR DIEREN | 2                     |              |                         |          |
| GEZELLIG           |   | ENGELS BIER           | →                  |                       |              | LIDWOORD                | 5        |
| →                  |   | PL. IN FLEVOLAND      | ↓                  |                       |              |                         |          |
|                    |   | ↓                     |                    | NIGER (DO - MEINNAAM) | →            |                         | LANGZAAM |
|                    |   |                       |                    | ERBINNEN              | ↓            |                         |          |
| SCHAAKTERM         | → |                       |                    |                       |              |                         |          |
| BOUWLAND           |   |                       | 6                  |                       |              |                         |          |
| →                  |   |                       |                    |                       | NUMMER       | →                       |          |
|                    |   |                       |                    |                       | ZONDER GLANS | 7                       |          |
| UITROEP VAN AFKEER |   | DEKSEL                | →                  |                       | ↓            | TITANIUM                |          |
| →                  |   | UITING VAN OPLUCHTING | ↓                  |                       |              | ↓                       |          |
| 1                  |   |                       | REKENING           | →                     |              |                         |          |
| SLAAP - PLAATS     | → |                       |                    | FIGUUR                | →            |                         | 8        |

## ZWEEDSE PUZZEL

MAAK KANS OP  
EEN BOEK zie pagina 12-15

*De  
Carishof  
Van  
Passie  
naar  
Paradijs*



|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Schrijf de letters uit de **genummerde vakjes** over in de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

Stuur de oplossing(en) vóór 11 mei 2021 op een gefrankeerde briefkaart naar:  
**Envida Ledenservice, antwoordnr. 1189, 6200 VB Maastricht** of mail het antwoord naar: [ledenservice@envida.nl](mailto:ledenservice@envida.nl)

Vermeld in beide gevallen duidelijk naam en adres. De winnaars krijgen bericht.

*De tuin van De Carishof*

# BOLLENPRACHT IN HET HEUVELLAND

Wie tulpen en narcissen zegt, zegt bollenvelden, Keukenhof, de bloemenmarkt en de pluktuin op de Dam in Amsterdam. Maar zo ver hoeft u het helemaal niet te zoeken! Op een steenworp afstand van Maastricht ligt in Klimmen de tuin van De Carishof, waar ieder voorjaar opnieuw tienduizenden bloembollen bloeien die ook nog eens voor het publiek te bezichtigen zijn.







**D**at de bewoners in zekere zin hun wortels hebben in de bollenregio's van Nederland, hoeft geen betoog, maar toen zij een kleine twintig jaar geleden in Zuid-Limburg neerstreken uit liefde voor het heuvelland, besloten ze op zeker moment ook de tulp en de narcis daar een kans te geven. Het zou toch moeten kunnen, dachten ze, op een grondsoort die zo vruchtbaar is en bovendien zo kalkrijk als de löss. Een grote promotieactie door de gezamenlijke Nederlandse bloembollentelers in samenwerking met beplantingsdeskundige Jacqueline van der Kloet, gaf een jaar of tien geleden de doorslag. Van der Kloet benaderde De Carishof om mee te doen aan dat jaarlijkse project door steeds

opengestelde tuinen in een bepaalde regio gratis vol te planten met bloembollen, maar op De Carishof durfden ze dat toen nog niet aan. Van der Kloet kreeg grote bekendheid door het mengen van tulpen en narcissen met vaste planten; de bollen werden dus in het najaar lukraak tussen de andere planten in gezet. Zouden die vaste planten daar wel blij mee zijn?

Het overweldigende effect in de tuinen die wél mee deden, zorgde voor de inkeer. Meteen het najaar daarop werden op De Carishof de eerste paar duizend bollen uitgezet. Dat is in grote sprongen uitgedijd tot zo'n 25.000 bloembollen nu, waarvan zo'n beetje de helft witte narcissen in de meest uiteenlopende variaties.

Narcissen nemen in het voorjaar het stokje over van de sneeuwkllokjes en crocussen, waarna gaandeweg de verschillende soorten tulpen zich daarbij voegen.

Door bij narcissen voornamelijk voor wit te kiezen in plaats van het dominante hardgeel, krijgen de tulpen alle gelegenheid de prachtigste combinaties in vorm en kleur te presenteren tussen al het opkomende groen van de vaste planten. Het resultaat is een ware kleurenze. De combinaties zijn uitgekend op De Carishof. De ene border toont rood met paars als samenspel, een ander zwart met roze, weer een ander lila met lichtrood, roze met lila en paars of wit met lichtgeel en donkerrood. Terwijl door de hele tuin verspreid groepen van grotere en kleinere



potten en manden vol tulpen het spektakel verder aanvullen.

'Als kind uit de Bollenstreek wilde ik altijd een tuin met duizend tulpen, later als ik groot zou zijn', zegt een van de bewoners. 'Nu hebben we een tuin met een veelvoud van duizend!'

De open dagen zijn elk jaar weer een feest. Er wordt koffie en thee geschonken en er is huisgebakken vlaai naar Hollands recept. En overal zijn zitjes in de tuin, die niet alleen een bloemenpracht te bieden heeft maar ook een spectaculair uitzicht over de heuvels van dat enige echte Nederlandse sprookjesland: Zuid-Limburg. Iets voor een middagje uit!

**De tuin van De Carishof is opengesteld voor publiek op de zondagen 11, 18 en 25 april en 2 mei, steeds van 10-17 uur. Entree € 3,- p.p. Het adres is Retersbekerweg 12, 6343 PK Klimmen.**

De openstelling geschiedt in samenwerking met Hoeve Schettereind in Roosteren (Lanterdijk 43), ook met meer dan 25.000 bloembollen. Beide tuinen zijn ook in de zomer open, zie: [www.decarishof.nl](http://www.decarishof.nl) en [www.hoeveschettereind.nl](http://www.hoeveschettereind.nl).

**Check i.v.m. corona de precieze openingsdata op de websites van [decarishof.nl](http://decarishof.nl) en [hoeveschettereind.nl](http://hoeveschettereind.nl)**

**LEDEN  
ACTIE**

Brengt u op één van de open dagen een bezoekje aan de Carishof? Neem uw Envida Ledenservice-Pas mee! Op vertoon van de ledenpas samen met deze bon ontvangt u een gratis kopje koffie of thee in de voorjaartuin van de Carishof (max. 2 pers. per ledenpas).



**GRATIS  
KOPJE  
KOFFIE  
OF THEE**



knip deze bon uit!



# HAGERPOORT **BOUWEN AAN DE ZORG VAN MORGEN**



In de Maastrichtse wijk Amby gaat dit voorjaar de eerste schop de grond in voor de bouw van een nieuw woonzorgcentrum waar de zorg 'heel anders' wordt. De bewoners van Hagerpoort III leven hun leven zoveel mogelijk zoals ze dat thuis ook deden. In Hagerpoort III volgt de zorg het dagritme en de gewoontes van de mensen die er wonen. Richard Becker, manager verpleegzorg bij Envida: 'We willen dat onze bewoners en hun familieleden niet het gevoel hebben dat ze in een verpleeghuis zijn.' Hagerpoort III wordt gebouwd bij het bestaande woonzorgcentrum Hagerpoort en gaat 24-uurs verblijf bieden aan mensen met lichamelijke en/of psychogeriatrische klachten (dementie, red.). Een verblijf in een verpleeghuis hoeft niet te betekenen dat het leven niet veel meer te bieden heeft. 'Integendeel!', zegt Richard Becker. 'Bij Envida staat kwaliteit van leven voorop, ook in die laatste levensfase. Wij voegen leven toe aan de dagen. Daar gaan en staan wij voor. We doen dat onder het mom van "Thuis, maar dan in een ander huis". Deze belofte is het uitgangspunt bij de bouw en opzet van Hagerpoort III.'



## HERKENBAAR EN KLEINSCHALIG

Een veranderende kijk op zorg betekent ook een andere kijk op bouwen. Marijn Rasenberg, directeur bedrijfsvoering bij Envida: 'De visie op vastgoed verandert. De tijd dat we grote, hoge gebouwen neerzetten voor ouderen is voorbij.' Bij de nieuwe denkrichting horen termen als kleinschaligheid, maatwerk, regie over het eigen leven en eigenwaarde. 'Mensen willen liever niet naar een verpleeghuis, maar wanneer het niet anders kan, is het fijn als je kunt kiezen voor klein en herkenbaar. De praktijk laat zien dat kleinschalig wonen binnen een grotere context leidt tot de beste en doelmatigste zorgverlening. Bovendien geeft het invulling aan een van Envida's belangrijkste overtuigingen: óók in het verpleeghuis ben je baas over je eigen leven!' Richard Becker: 'Wie bij ons komt wonen, moet zoveel mogelijk het leven kunnen leiden dat hij altijd heeft geleefd. De regels van het verpleeghuis mogen geen drempel opwerpen. De zorg wordt aangepast aan het ritme en de structuur van de individuele bewoner en niet andersom. Wil iemand pas om 10 uur opstaan? Geen probleem.

Wil een bewoner een keer 's ochtends niet douchen? Moet kunnen. Waarschijnlijk slaat hij thuis ook weleens een keertje over.'

## FAMILIE DOET ACTIEF MEE

In de kleinschaligheid van Hagerpoort III is ook een belangrijke rol weggelegd voor de familie van de bewoners. Richard Becker: 'Het is de bedoeling dat familieleden actief gaan meedoen. Ze zijn er niet op bezoek, maar maken onderdeel uit van het leven in Hagerpoort III.'

In de nieuwe woonvoorziening is er veel aandacht voor samen koken. Dat draagt bij aan een huiselijk woon- en leefklimaat en is een wezenlijk onderdeel van de zorg van morgen. 'Het is een voorbeeld van hoe we ons richten op wat een bewoner nog wél kan. Voor onze medewerkers betekent dit dat zij een iets andere rol krijgen: meer ondersteunend en gericht op welzijn, minder verzorgend. Dat zal zeker in het begin wennen zijn, want zij hebben van nature een groot zorghart. Zij willen het verblijf van bewoners zo aangenaam mogelijk maken door goed voor hen te zorgen. Maar soms is het beter om de bestaande patronen iets los te laten en de



bewoner in zijn eigen kracht te zetten.'

## VERBONDEN MET DE BUURT

Hagerpoort III verrijst op de plek waar tien jaar geleden het sterk verouderde zorgcentrum Achter de Hoven werd afgebroken en die sindsdien braak ligt. Niet bepaald een fraaie aanblik voor de bewoners en medewerkers van het aanpalende Hagerpoort I en II en de zorgwoningen aan de Cypressenhoven. 'Daar komt nu verandering in', zegt Marijn Rasenberg. '2.0 Architecten heeft twee prachtige gebouwen ontworpen in een lichte baksteen, die naadloos aansluiten bij de omgeving. De gebouwen worden twee lagen hoog en vormen een natuurlijke overgang tussen de bestaande hoogbouw met zorgappartementen en de eengezinswoningen in de omliggende wijk. De nieuwe groepswoningen komen in een parkachtige omgeving, die ook voor de buurt toegankelijk blijft.' Openheid is het toverwoord. Richard Becker: 'Aan Hagerpoort III zul je niet meteen zien dat het een zorginstelling is. Behalve de familie willen we er ook de buurtbewoners meer bij betrekken. Bijvoorbeeld door hen uit te



nodigen om gebruik te maken van het restaurant en de lunchroom of deel te nemen aan activiteiten die hier georganiseerd worden. En wat te denken van een buurtbarbecue in de tuin van Hagerpoort? Zomaar enkele ideeën.'

Dat Envida voor deze nieuwe locatie voor Amby heeft gekozen, ziet hij als een extra pluspunt. 'Ik hoop niet dat ik bewoners van andere wijken voor het hoofd stoot, maar persoonlijk vind ik Amby een van de mooiste wijken van Maastricht. Gelegen tussen stad en land met de dynamiek van de stad op de achtergrond en de gemakken en gezelligheid van een dorp binnen handbereik, heeft Amby het beste van beide.'

#### OPLEVERING EIND 2021

Afhankelijk van het vergunningentraject zal in april begonnen worden met bouwen. 'Ongeveer een jaar geleden hebben we de grond aangekocht van Maasvallei', licht Marijn Rasenberg toe. 'Daarna zijn we op zoek gegaan naar partners die ons konden helpen met de ontwikkeling van een gebouw waarin we onze visie op zorg en vastgoed optimaal in de praktijk kunnen

brengen. Het ontwerp van 2.0 Architecten sprak ons meteen aan. Een klik was er ook met Bouwbedrijf Willems uit Venlo.'

2.0 Architecten heeft jarenlange ervaring in de gezondheidszorg en bouwt voor zorginstellingen in het hele land.

'De belevingswereld van de bewoners in een zorgcentrum is vaak anders dan die van ons. Met dat in het achterhoofd proberen wij een ontwerp te maken', vertelt Eric Schellevis van het architectenbureau. 'Nu is gekozen om er twee gebouwen neer te zetten, maar er is ruimte voor een derde. We kijken niet alleen naar een gebouw, maar ook naar de omgeving. We hebben voorgesteld de gebouwen te omzomen met hagen die ook veel te vinden zijn in de omliggende wijk.'

Uiteraard zal Hagerpoort III ruimschoots voldoen aan de huidige eisen ten aanzien van duurzaamheid. 'Het dak komt vol te liggen met zonnepanelen en is onder andere daarmee nagenoeg energie-neutraal.' Als er volgens planning kan worden gewerkt, wordt Hagerpoort III rond de jaarwisseling opgeleverd.

#### ACHT WONINGEN

Hagerpoort III biedt een thuis voor in totaal 64 mensen. Het complex bestaat uit acht woningen, elk voor acht bewoners, verdeeld over twee gebouwen van twee verdiepingen. Door nieuwe technische snufjes (zorgcommunicatie technologie) kunnen ook bewoners met psychogeriatrische klachten (dementie) er zoveel mogelijk vrijheid ervaren. Het gebouw is zo ontworpen dat de zorgmedewerkers een goed overzicht hebben, waardoor bewoners nooit écht alleen zijn.

- De keuken is het huiselijke middelpunt
- Bewoners kunnen rust opzoeken in hun favoriete hoekje
- Alle vierkante meters worden benut
- Woningen kunnen met elkaar worden verbonden.

Kijk voor meer informatie over de woonzorgcentra van Envida op [www.envida.nl](http://www.envida.nl)



## TCC The Computer Company vereenvoudigt toegang tot informatie en applicaties, dát is MijnEnvida!

Een flexibele, moderne en vooral veilige digitale werkplek is alsmaar meer van belang geworden in het afgelopen jaar. Ongeacht van waar je werkt dien je verbonden te zijn met je medewerkers en/of cliënten. Want als we iets hebben geleerd uit de afgelopen periode, dan is het wel hoe belangrijk onderling contact is. Het afgelopen jaar rolde TCC The Computer Company succesvol de digitale werkplek van Envida uit.

### Wat is MijnEnvida?

MijnEnvida is de perfecte moderne, digitale werkplek die altijd en overal met elk type apparaat benaderbaar is. De werkplek past zich automatisch aan op de rol, apparaat en locatie van de medewerker. In tijden van de moderne werkplek staat veiligheid hoog op de lijst van prioriteiten. Met een multi-factor authentication krijgt elke werknemer een extra beveiligingsstap bij het inloggen. Daarnaast kan deze MFA ook gebaseerd worden op de rol van een persoon binnen het bedrijf en is het mogelijk informatie, applicaties of zelfs een gehele werkplek te personaliseren.

### Envida meets MijnEnvida

In samenwerking met TCC The Computer Company is Envida overgestapt naar één digitale werkplek die elke medewerker toegang geeft tot informatie en applicaties.

Met een groot aantal werknemers en vrijwilligers staat gebruiksgemak en eenvoud centraal. Elke medewerker werkt online of offline vanaf elk apparaat, thuis, op kantoor of waar dan ook. Elke gebruiker heeft nu in een keer toegang tot al hun applicaties, interne mededelingen, e-mails, agenda, etc. Ten slotte geeft MijnEnvida een wendbare digitale omgeving, die zich collectief met de ontwikkelingen van de organisatie aanpast.



Withuisveld 9 6226 NV Maastricht

T: +31 (0)43 363 03 62

[info@thecomputercompany.nl](mailto:info@thecomputercompany.nl)

[www.thecomputercompany.nl](http://www.thecomputercompany.nl)

# LEDENSERVICE AAN HUIS

**LEDEN  
ACTIE**

Met Envida Ledenservice kunt u gebruik maken van diensten aan huis. De kapper, maaltijden aan huis of de was- en strijkservice bijvoorbeeld. Het complete aanbod van diensten aan huis vindt u op [www.envidaledenservice.nl](http://www.envidaledenservice.nl).

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u mailen naar [ledenservice@envida.nl](mailto:ledenservice@envida.nl) of bel **043 369 06 10**.



**LEDEN  
ACTIE**

## SAAR AAN HUIS

Hoe fijn is het als je kunt rekenen op net wat extra hulp en aandacht? Saar aan huis biedt vervangende mantelzorg en helpt ouderen om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen.

Een Saar is een man of vrouw van middelbare leeftijd met ervaring in de mantelzorg die ondersteuning biedt bij boodschappen doen en koken, licht huishoudelijk werk of doktersbezoek. Ook biedt een Saar gezelschap. Leden van Envida krijgen 5% korting op de prijs vanaf € 23,- per uur. Saar aan huis wordt soms vergoed door de aanvullende ziektekostenverzekering. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekering.



**LEDEN  
ACTIE**

## FLUITEND OP DE FIETS

Niets zo vervelend als een platte band of losse ketting wanneer je net een rondje wil gaan fietsen in de voorjaarszon. Goed onderhoud voorkomt dit soort tegenvallers. En is voor leden van Envida gemakkelijk geregeld: de fietsenmaker komt gewoon bij u thuis. Tijdens de onderhoudsbeurt checkt de fietsenmaker in zijn mobiele werkplaats alle belangrijke controlepunten. Dit geldt voor gewone fietsen en voor e-bikes.

Leden van Envida Ledenservice krijgen 50% korting en betalen € 31,- voor de onderhoudsbeurt, inclusief voorrijkosten.



**LEDEN  
ACTIE**

## DE AUDICIËN AAN HUIS

Hoort u minder goed en wilt u hier iets aan doen? De audiciën van 'Oog voor oren' komt aan huis voor een test en advies. Ook als uw hoortoestel toe is aan vervanging. Voordeel voor leden:

- 1 jaar gratis hoortoestelbatterijen
- € 50,- korting per toestel dat niet vergoed wordt door de basisverzekering
- 10% korting op alle accessoires
- 10% korting op een onderhoudspakket
- 2 sets gratis oorstukjes (of maatwerk-oorstukjes) en 2 sets gratis filters
- 60 dagen kosteloos uitproberen.

De basisverzekering vergoedt 75% van een hoortoestel, binnen de categorie van de verzekering. In sommige gevallen vergoedt de aanvullende verzekering nog 25%.

**UITKNIPBON**



**€ 5.-  
KORTING**



Deze kortingsbon geeft recht op eenmalige korting van 5 euro bij een minimale besteding van 25 euro in de periode van 01-03-2021 t/m 31-12-2021. Deze kortingsbon is alleen te gebruiken bij Intratuin Maastricht en kan niet ingewisseld worden voor geld of een tegoedbon. Geldig voor het gehele assortiment met uitzondering van aanbiedingen, blokhutten, bestrating, bestellingen, cadeaukaarten, gasflessen, boeken, horeca en levende dieren. Per betalende klant mag maximaal één kortingsbon worden ingeleverd.

**EXTRA  
BONUS**

Leden van Envida genieten vele voordelen. Met de hier afgebeelde Uitknipbon krijgt u € 5,- korting (te tonen in combinatie met uw ledenpas) bij Intratuin Maastricht.

Van welk geluid geniet je het meest? Van de fluitende vogels als je een wandeling maakt? De lach van een dierbare? Die prachtige solo van je favoriete muzikant?

# GELUID GEEFT HET

**E**rwin George hoeft niet lang na te denken als je hem naar zijn favoriete geluid vraagt: 'De stemmen van mijn kinderen, die zou ik niet willen missen.' George is klinisch fysicus-audioloog in het Maastricht UMC+. Dagelijks ziet hij in zijn spreekkamer patiënten voor wie goed horen niet zo vanzelfsprekend is. 'Geluid geeft het leven kleur. Even de muziek aan en dan door de kamer dansen. Dat is leuk', zegt hij lachend.

## GEROEZEMOES

We wandelen samen door de stad, langs een supermarkt, waar het zo aan het eind van de middag redelijk druk is. Een paar jongens stappen van hun fiets, hun stemmen klinken door elkaar. George: 'Als je gehoor minder wordt, kun je elkaar door dit geroezemoes niet meer verstaan. Mensen die minder goed horen zeggen regelmatig 'ik hoor je wel, maar ik versta je niet goed'. Dat komt omdat eerst de hoge tonen wegvallen. Scherpe klinkers als de F, S, P of T worden niet meer goed waargenomen, waardoor gesprekken moeilijker te volgen zijn.'

Dat je gehoor langzaam achteruitgaat als je ouder wordt, is normaal. De helft van de 50-plussers heeft last van deze zogenoemde ouderdomsslechthorendheid. 'Het is slijtage van de haarcellen in je binnenoor. De haartjes die de geluidstrillingen in je oor opvangen gaan daarvoor stuk. Of deze haartjes staan niet meer in het gelid. Ze geven zo het geluid niet goed of vervormd door en daarom kost verstaan je steeds meer moeite', legt de paramedicus uit.





**ERWIN GEORGE,**  
**KLINISCH FYSICUS-AUDIOLOOG**

# LEVEN KLEUR

## **SLECHTHOREND BEN JE NIET ALLEEN**

Luisteren wordt dan een grote inspanning. Geen wonder dat mensen die minder goed gaan horen zich vermoeid voelen. Wie langzaam zijn gehoor verliest, ontkent de klachten vaak. 'Toegeven dat je minder hoort is vaak toegeven dat je ouder wordt. Ook het laten aanmeten van een gehoorapparaat is een grote stap. Partners, kinderen en vrienden merken het gehoorverlies vaak als eerste. Wie minder goed hoort, praat harder. Gesprekken gaan moeizamer. Ook de mensen om je heen hebben er last van. Slechthorend ben je niet alleen.'

Met de oren van Erwin George is niets mis. Zonder probleem laveren we langs rammelende fietsers, en als er een auto achter ons rijdt, gaan we even aan de kant. Het verkeer ontwijken doen we zonder erbij na te denken, maar dat zou lastiger zijn als ons gehoor ons niet hielp. Als George zijn telefoon gaat, neemt hij die op. Hij voert tussen de keuvelende wandelaars een gesprekje met een familielid. Moeiteloos. Voor wie kan slechthorend worden, is zoiets niet meer de gewoonste zaak van de wereld.

## **GEHOOR TESTEN**

Het is dan ook goed om zo nu en dan even de vinger aan de pols te houden en je gehoor te laten testen. Daarvoor hoeft je niet meteen naar de huisarts, dat kan gewoon bij een winkel waar ze gehoorapparaten verkopen. Het is ook mogelijk om een audicien bij je thuis te laten komen; dat kan via de ledenservice van Envida. Gemiddeld wachten mensen met gehoorverlies zo'n tien jaar voor ze actie ondernemen. Het laten aanmeten van een gehoorapparaat is dan soms niet genoeg. 'Regelmatig is er dan ook in het sociale leven van mensen al wat veranderd door het gehoorprobleem. Mensen zonderen zichzelf af, vereenzamen, voelen zich ongelukkig, niet begrepen.' Het audiologisch team van het Maastrichtse ziekenhuis heeft daarom ook maatschappelijk werkers en psychologen in dienst, die daarbij kunnen helpen.

## **GENIET VAN GELUID**

Kun je ouderdomsslechthorendheid voorkomen? Zuinig zijn met je gehoor? Helpt dat? Erwin George lacht. Hij is zeker niet iemand van het opgestoken vingertje. Natuurlijk is het verstandig om het geluid van je oortjes of koptelefoon niet te hard te zetten en geluidswerende oordopjes te

dragen als je naar een popconcert gaat. Maar zelf speelt hij ook trompet in een bigband, zonder gehoorbescherming, hoewel hij weet dat met misschien verstandiger is. George: 'Doe lekker wat je wilt en geniet vooral van alle geluiden om je heen. En toch: als je de volgende dag wakker wordt met een piep in je oor, weet dan dat het echt te heftig was en leer daarvan.'



## **AUDICIËN AAN HUIS**

Ook twijfels over je gehoor? Bij leden van Envida komt de audicien van 'Oog voor oren' aan huis voor een gehoortest en advies. Er zijn voordelen, zoals gratis batterijen en oorstukjes. Kijk voor meer informatie op pagina 21 in dit magazine.

MARJA SCHIKS, WOONT IN EEN WOONGROEP

# IN EEN WOONGROEP STA JE NOOIT ALLEEN



**Het zal je maar gebeuren: je bent bijna 70, hebt geen kinderen en je komt er alleen voor te staan. Dan staat je wereld op zijn kop. Marja Schiks (71) ging niet bij de pakken neerzitten. Ze vervulde een vrijstaande woning in Meerssen voor een appartement in een woongroep in Maastricht.**

Woongroep Lindenkruis is een woongemeenschap van actieve 55-plussers vlakbij het centrum van Maastricht. In de twintig appartementen woont iedereen zelfstandig, terwijl de gezamenlijke ontspanningsruimte wordt gedeeld.

De woongroep richt zich op zo lang en vitaal mogelijk onafhankelijk blijven wonen. Dat doen de bewoners door burenhulp te bieden en elkaar bij te staan bij tegenslag of ziekte. Maar ze doen meer. Ze inspireren elkaar, onderhouden sociale contacten en vinden elkaar voor allerlei activiteiten binnen en buiten de woongroep. 'Woongroepen hebben de toekomst', denkt

Marja. 'Ze voorzien in een behoefte, want heel veel mensen zijn alleen.'

### FLINK ZIEK

Door de coronapandemie vielen onder meer Marja's vrijwilligerswerk voor het Taalcafé en activiteiten van het Katholieke Vrouwen Gilde Meerssen stil. Toen ze zelf corona kreeg, sprongen haar medebewoners bij. 'Ik hoefde niet naar het ziekenhuis maar was wel goed ziek. Elke dag werd er een soepje of smoothie voor me klaargemaakt en voor mijn deur gezet. Via Whatsapp-berichtjes vroegen ze of ze iets voor me konden doen. Echt heel fijn.'

### BALKON

Zwemmen en wandelen helpen Marja om lichamelijk fit te blijven. 'Ik probeer minstens 7500 stappen per dag te maken.' Fietsen doet ze op haar hometrainer op het balkon. 'Vanwege een zwakke knie durf ik niet meer op straat te fietsen. Zo blijf ik toch in beweging en maak ik contact met

andere buurtbewoners. Op straat herkennen ze mij als die mevrouw op de hometrainer', lacht ze.

### GEDICHTEN SCHRIJVEN, SOCIALE CONTACTEN ONDERHOUDEN

Ook mentaal fit blijven vindt Marja belangrijk. 'Ik ben veel bezig met taal. Ik lees boeken en schrijf gedichten.' Ze houdt van toneel en gaat graag naar het theater of de film. 'Even weg uit het leven van alledag.' Ook wil ze onder de mensen blijven komen. 'Vriendschappen aangaan en onderhouden, een praatje maken met anderen. Deze contactmomenten verrijken je wereld en maken je gelukkiger.'

**Marja werd tien jaar geleden lid van de ledenservice. 'Ik vond het aanbod cursussen en workshops interessant. Naarmate je ouder wordt, ga je ook nadenken over hoe het in de toekomst moet. Het lidmaatschap van Envida Ledenservice kan dan handig zijn.'**

ELS BUDÉ, TROUWAMBTENAAR

## HET JA-WOORD IN ALLE TALEN

**Een ceremonie in het Nederlands, Maastrichts, Engels of Duits. Trouwambtenaar Els Budé draait er haar hand niet voor om. Jaarlijks verbindt de 72-jarige Maastrichtse tientallen koppels in de echt. 'En die wil ik van tevoren allemaal goed leren kennen.'**

Bezig zijn en onder de mensen komen, dat is waarmee Els Budé het liefst haar dagen vult. Het is haar remedie om fit te blijven. 'Voor het coronatijdperk had ik een druk bestaan: het secretariaat van diverse besturen, lid van drie leesgroepen, vrijwilliger bij het Taalcafé en voorlezen aan kinderen tussen 4 en 8 jaar. En dan nog mijn taken als trouwambtenaar.' Tot haar pensionering in 2013 werkte Els bij de gemeente Maastricht als Stadsdeel-leider voor het gebied 'centrum'. 'Een baan die me op het lijf geschreven was en waarbij ik nadrukkelijk het contact met de inwoners en ondernemers zocht.

Als er een vraag binnenkwam, ging ik altijd ter plekke kijken om met de aanvrager in gesprek te gaan. Zo'n contactmoment vind ik heel waardevol. Ik haal er mijn energie uit.'

### TROUWAMBTENAAR

Anno 2021 is Els is nog steeds verbonden met de gemeente Maastricht als Buitengewoon Ambtenaar Burgerlijke stand. Dat doet ze sinds 1997. Jaarlijks vraagt ze zo'n 30 tot 35 koppels om het ja-woord uit te spreken. 'Best veel, zeker als je bedenkt dat ik ruim de tijd neem om me goed voor te bereiden op een huwelijksvoltrekking. Onder andere door met het koppel een uitgebreid voorgesprek te hebben. Ik wil weten wat hen bezighoudt, wat ze belangrijk vinden en wat ze van mij verwachten.'

### ELKE DAG 5 KILOMETER WANDELEN

Bij al haar drukke bezigheden trekt Els ook nog regelmatig de wandelschoenen aan. 'De dokter raadde mij aan om meer te gaan bewegen, in verband met vernauwde bloedvaten in mijn benen. Gemiddeld wandel ik zo'n vijf kilometer per dag. Het helpt, want ik hoef niet geopereerd te worden terwijl dat eerst wel het scenario was.'

Els kijkt uit naar de periode dat corona ons leven niet meer zo beheerst. Dan kan ze weer doen wat ze altijd heeft gedaan: lekker bezig zijn en onder de mensen blijven.

**Els Budé is sinds twee jaar lid van Envida Ledenservice. 'Mijn man viel en brak zijn enkel. Toen hebben we kosteloos een rolstoel kunnen lenen bij de thuiszorg-winkel van Envida Ledenservice.'**



**ELECTRO WORLD WEERTS**

*Op een mooie toekomst.  
Wij staan voor u klaar!*

[www.weertsonline.nl](http://www.weertsonline.nl)

wij drukken het

**familieboek  
fotoboek  
jubileumboek**

...of een ander boek!

[bookadew.nl](http://bookadew.nl)

**bookadew**



**letters  
klanken  
beleving**

**boekhandel dominicanen**

Dominicanerkerkstraat 1 | Maastricht | [www.boekhandeldominicanen.nl](http://www.boekhandeldominicanen.nl)

Boek of muziek bestellen? Mail ons [info@boekhandeldominicanen.nl](mailto:info@boekhandeldominicanen.nl)  
bel ons 043 4100 010 of app ons 06 30 03 48 99



bezoek onze website



**BJÖRN**



**MARLOU**

Werken bij **Envida**

## GEGREPEN DOOR DE ZORG

ZIJ (MARLOU) VLIEGT GRAAG DE WERELD ROND, HIJ (BJÖRN) STAAT HET LIEFST OP HET PODIUM. MAAR MARLOU EN BJÖRN WERKEN OOK MET HART EN ZIEL IN DE OUDERENZORG. OMDAT ZE GENIETEN VAN DIE GLIMLACH OP HET GEZICHT VAN MENSEN DIE AAN HUN ZORGEN ZIJN TOEVERTROUWD. EN OMDAT ZE DEEL UITMAKEN VAN EEN HECHT TEAM. LEES HET VERHAAL VAN MARLOU EN BJÖRN OP DE VOLGENDE PAGINA'S. ENVIDA STAAT OPEN VOOR MENSEN DIE BINNEN DE ZORG WAARDEVOL WILLEN ZIJN VOOR EEN ANDER EN VOOR ZICHZELF. KIJK VOOR DE MOGELIJKHEDEN OP [WWW.WERKENBIJENVIDA.NL](http://WWW.WERKENBIJENVIDA.NL)



Is Envida de aantrekkelijkste werkgever van Limburg? In mei wordt de uitslag van de verkiezing bekendgemaakt. Envida staat in elk geval in de top-drie. Aan de inzet van de medewerkers zal het niet liggen. **SAMEN GAAN WE VOOR GOUD.**

Stem op Envida: [www.aantrekkelijkstewerkgever.nl](http://www.aantrekkelijkstewerkgever.nl)

**BJÖRN LODDER**  
**ENTERTAINER EN ZORGCOÖRDINATOR**

# HET IS GEEN FEEST ALS BJÖRN NIET IS GEWEEST

**Als zanger/entertainer trekt Björn Lodder volle zalen. Zijn publiek geniet met volle teugen en hijzelf ook. Totdat corona een dikke streep door zijn agenda haalt. Sindsdien genieten de bewoners en medewerkers van woonzorgcentrum Lenculenhof van Björns positieve energie.**

Het is de liefde die Björn dik acht jaar geleden van Leeuwarden naar Valkenburg brengt. In het Noorden heeft hij op dat moment een bestaan opgebouwd als zanger en entertainer. Terwijl hij ook in Limburg als artiest voet aan de grond probeert te krijgen, volgt Björn de opleiding tot verpleegkundige. Na vier jaar heeft hij het diploma op zak én timmert hij met zijn eigen bureau Björn Music Entertainment & Events, in combinatie met Events Company Maastricht flink aan de weg. De zaken lopen goed en de zanger/entertainer voelt zich als een vis in het water. Wat begon als een hobby op zijn vijftiende, is opnieuw uitgegroeid tot een passie. En wat is er dan mooier als je van die passie je

beroep kunt maken? Wat dat betreft zou je Björn dus best een bevoorrecht man kunnen noemen. 'Ben ik ook', zegt hij, 'maar op 16 maart 2020 voelde dat toch net even anders'. Op die dag worden door corona al zijn optredens geschrapt. Maar Björn krijgt geen kans om zenuwachtig te worden. Via het netwerk dat hij heeft opgebouwd tijdens zijn opleiding tot verpleegkundige, krijgt hij tal van aanbiedingen om in de zorg te komen werken. Ook van Envida. 'Vanaf het eerste moment voelde het goed aan in Lenculenhof. Aan alles merkte ik dat ik gewent was. Al snel werd het me duidelijk dat Envida een heel fijne werkgever is.' Als zorgcoördinator laat Björn samen met zijn collega's de zorg op rolletjes lopen.'

## WARM BAD

In eerste instantie zou Björn drie maanden blijven. 'Bij het tekenen van het contract wist ik niet hoe lang corona mijn beroep als zanger nog in de weg zou staan. Toen duidelijk werd dat het weleens veel langer

kon gaan duren, heb ik mijn contract bij Envida verlengd. Ik hoefde daar niet lang over na te denken, want ik heb het uitstekend naar mijn zin. In Lenculenhof ben ik ben echt in een warm bad terechtgekomen.'

Björn werkt nu 27 uur per week binnen Lenculenhof. Gaat hij dan nooit meer zingen? 'Zeker wel', zegt hij heel stellig. 'Zodra de evenementenbranche aantrekt, ga ik er weer voor, maar ik ga het combineren. Envida biedt me die flexibiliteit.'

## DIE GLIMLACH

'Als zanger zorg ik ervoor dat mensen zich goed voelen, dat ze plezier hebben. Bij Envida doe ik eigenlijk hetzelfde: samen met de andere teamleden ervoor zorgen dat onze bewoners het naar hun zin hebben bij ons. Op verschillende momenten van de dag een glimlach op het gezicht van een bewoner kunnen toveren, daar doe ik het voor.'

MARLOU DIJK  
STEWARDESS EN ZORGHULP

# MARLOU IS (BIJNA) CONSTANT IN DE WOLKEN

In de wolken zijn door je werk? Dat kan. Vraag maar aan Marlou Dijk. Als KLM-stewardess vliegt ze al dertig jaar over de hele wereld. Heel iets anders dan haar baan bij Envida: zorghulp in woonzorgcentrum de Wilgenhof in Bunde. Maar er zijn ook overeenkomsten. Om te beginnen het werkplezier.

Mensenkennis, situaties snel kunnen inschatten, niet in paniek raken en goed kunnen omgaan met mensen die afwijkend gedrag vertonen. Eigenschappen die volgens Marlou (52) zowel voor een stewardess als voor een medewerker in de zorg essentieel zijn. En ze ziet meer overeenkomsten: 'Denk aan het belang van hygiëne en een dienstverlenende instelling.'

## AVONTUURLIJK INGESTELD

Sinds twee jaar combineert Marlou haar baan als stewardess met die van zorghulp. 'Laten we zeggen dat ik nogal avontuurlijk ben ingesteld. Ik wilde graag iets van de

wereld zien en andere culturen leren kennen. Aanvankelijk voor een jaartje, maar de tijd is voorbij gevlogen.' Dat ze als stewardess automatisch koos voor een onregelmatig leven deerde Marlou niet. 'Integendeel. Die levensstijl paste bij mij.'

Dat bleef zo, ook toen ze trouwde en kinderen kreeg. Maar na een echtscheiding kreeg ze behoefte aan meer regelmaat. Ook vraagt ze zich soms af hoe lang ze nog kan blijven vliegen. 'Wil ik dit op mijn zestigste ook nog?' Een collega met een bijbaan als verpleegkundige, zette haar op het spoor van de zorg. Niet veel later hoorde ik dat Envida altijd behoefte heeft aan nieuwe mensen. Ook zonder ervaring of diploma in de zorg.

## HEBBEN ZE IETS AAN MIJ?

Aan die dag hield Marlou een goed gevoel over. 'Aanvankelijk had ik nog wel wat twijfels. Kan ik dit überhaupt? Maar dat gevoel verdween snel. Nu heb ik het echt naar mijn zin binnen de Wilgenhof.'

Als stewardess heeft Marlou bij elke vlucht te maken met een andere crew; bij Envida is ze onderdeel van een vast team. 'Ook dat heeft zijn charme, zeker als het een leuk team is zoals bij ons. Ik vind het fijn om een band te kunnen opbouwen met collega's.

Ik zou meer uren bij Envida aan de slag kunnen, maar dan moet ik het vliegen opgeven. Dat wil ik niet, daar vind ik het te leuk voor. Maar als dat in de toekomst verandert, dan ben ik graag meer inzetbaar bij Envida. Heel fijn ook om te weten dat Envida mogelijkheden biedt om jezelf te ontwikkelen en door te groeien. Dat gaat zeker gebeuren, maar voorlopig voel ik me nog heel happy met mijn twee banen.'

# bbrain

## SPREKENDE KALENDERKLOK MET 20+ REMINDERS

"Hoi mam.  
Denk je aan je  
medicijnen?"

Prijs  
**69<sup>95</sup>**



Meer dan 20 vooringestelde alarmen of persoonlijk ingesproken berichten



Tijd voor de  
medicijnen



Tijd voor  
ontbijt

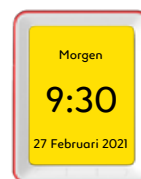


Drink een glas  
water



Controleer of de  
deuren dicht zijn

Optimale leesbaarheid: 5 verschillende displays en 3 verschillende kleuren



Te bestellen op [www.bbrain.eu](http://www.bbrain.eu) of bel **088 - 008 0130**



## Veilig en Vitaal op weg!

► **Digitaal keuren.** Volg het CBR Advies, kies voor een **digitaal werkende RijbewijskeuringsArts**

► **€ 40,-\*** voor 75+ met de Envida ledenpas voor rijbewijzen A/B/BE/C/CE/D/DE.

**LEDENVOORDEEL € 67,65**

► **€ 60,-\*** voor leden met de Envida ledenpas tot 75 jaar voor rijbewijzen A/B/BE/C/CE/D/DE, Taxipas, Medibus en Touringcar (arbokeuringen voor beroepschauffeurs). **LEDENVOORDEEL € 47,65**

\* Alle tarieven zijn incl. 21% BTW - U kunt pinnen!  
Tarief Nederlandse Zorgautoriteit € 107,65 incl. 21% BTW

**RijbewijskeuringsArts.nl** of landelijk nummer:  
**085 - 018 08 00** ma t/m vrij: 9.00 - 17.00 uur, of via:  
[afspraken@rijbewijskeuringsarts.nl](mailto:afspraken@rijbewijskeuringsarts.nl)



**RijbewijskeuringsArts.nl**

in samenwerking met Envida

**Envida**

**Envida**



## SCHULT ER EEN ZORGHELD IN JOU...

**WERKENBIJENVIDA.NL**

# ONTSPAN EN GENIET IN THERMAAL WATER

Van warmte worden we gelukkig. Zonnen op het strand, een warm bad of ontspannen in de sauna, het resultaat is een weldadig gevoel van rust en genot. Het warme water in Thermae 2000 stimuleert de doorbloeding en helpt bij het losmaken van stijve spieren en gewrichten. In het water bewegen we gemakkelijker, omdat we niet worden gehinderd door zwaartekracht. Je hoofd even helemaal leeg maken. Zoals ze in Finland zeggen: 'Stap in de sauna en sluit de deuren naar de wereld.' Reden genoeg om eens een dagje te relaxen in Thermae 2000 in Valkenburg. Dompel je onder in het warme water, doe mee aan een lesje bewegen, bezoek de sauna of koester je bij mooi weer lekker buiten in de zon.

## OOK VOOR NIEUWE LEDEN

Nog geen Envida-lid? Meld je dan snel aan via [www.envidaledenservice.nl](http://www.envidaledenservice.nl), zie ook de aanbieding op achterzijde van dit magazine.

## ONTSTRESS IN JUNI VOOR LEDEN

In juni genieten leden van Envida nog meer bij Thermae 2000. Bij elk ticket ontvangt u een voucher waarmee u in juni een gratis kop koffie of thee van Blanche Dael kunt bestellen. Indien Thermae niet open zou zijn, blijven de coupons geldig. Kijk voor openingstijden en de meest recente coronamaatregelen op [www.thermae.nl](http://www.thermae.nl)

### De winkels van Envida en Vegro

Brusselsestraat 148, Maastricht of  
Mockstraat 1, Maastricht

LEDEN  
ACTIE

## THERMAE VOORDEEL

Leden van Envida Ledenservice genieten nog meer bij Thermae 2000. Op vertoon van de ledenpas kopen zij voor maar € 17,50 entreekaarten (i.p.v. € 42,50) in een van de winkels van Envida en Vegro. Deze kaarten geven, na reservering, 7 uur lang toegang tot alle faciliteiten.

## GRATIS KOP KOFFIE

Als lid van Envida krijgt u bij elke gekochte entreekaart in de maanden april en mei een voucher, waarmee u in juni bij Thermae 2000 een gratis kopje koffie of thee van Blanche Dael kunt bestellen.



LEDEN  
ACTIE



# IK WORD LID EN ONTVANG EEN INTRATUIN CADEAUBON T.W.V. € 15,-

**LEDEN  
ACTIE**

Als lid van Envida profiteert u van aantrekkelijke kortingen en aanbiedingen. U ontvangt 3 keer per jaar het ledenmagazine Gezond Thuis met informatie over gezondheid en welzijn, tips over activiteiten en veel meer. Het lidmaatschap kost € 18,95 per kalenderjaar en geldt voor alle gezinsleden die op hetzelfde adres wonen.

Als welkomstcadeau ontvangt u een Intratuin Cadeaubon t.w.v. € 15,- (geldig bij Intratuin Maastricht).

\* Ondergetekende verleent tot wederopzegging machtiging aan Envida Ledenservice, incassant ID NL45ZZZ402053870000 om van bankrekening jaarlijks het lidmaatschapsbedrag af te schrijven. Met prijswijzigingen wordt akkoord gegaan.

## IK WORD LID VAN ENVIDA LEDENSERVICE\*

naam  voorletters  ☐ M ☐ V

geboortedatum

straatnaam

huisnr

postcode

woonplaats

telefoon

mobiel

e-mail

Ik neem ☐ wel / ☐ niet, deel aan het digitale ledenpanel

datum

IBAN-rekeningnummer (18 cijfers)

handtekening  
lidmaatschap

handtekening  
machtiging\*

Stuur de bon in een envelop zonder postzegel naar **Envida Ledenservice, Antwoordnr 1189, 6200 VB Maastricht**

