



Mirjam Ramakers, Tim Daemen en Jannie Pijpers nodigen u van harte uit in de wijksteunpunten De Linde en Amusant.

De koffie is klaar! Komt u ook?

Bij Vivantes staan we niet alleen klaar voor onze cliënten in de woonzorgcentra en zorgappartementen. We zijn er ook voor u als u thuis woont en er af en toe even uit wilt. Voor een leuke activiteit, een lekkere maaltijd of een praatje met buurtgenoten. U bent van harte welkom in ons wijksteunpunt Amusant of in één van de andere wijksteunpunten waar we samen met Partners in Welzijn activiteiten organiseren. Kom gerust een keer binnen voor een paar uurtjes gezelligheid.

In wijksteunpunt De Linde gaat het koffiezetapparaat elke doordeweekse dag om 10 uur aan. "Als het eerste rondje koffie op is, wordt er meestal een potje gekaart of gebiljart", vertelt vrijwilligster Mirjam Ramakers. "Daarnaast organiseren we allerlei activiteiten. Denk aan yoga, bewegen voor ouderen, bloemschikken, handwerken of gratis naailes van onze vrijwilligster Marij de Bruyn. Twee keer in de week serveren de mensen van Karwei een lekkere lunch met verse soep. Voor een paar euro mag iedereen mee eten. Dat is toch veel leuker dan alleen thuis aan de keukentafel?"

Ook in wijksteunpunt Amusant mag iedereen aanschuiven voor de lunch. Elke middag staat er voor een acceptabele

prijs een warme maaltijd op tafel. In Amusant biedt Vivantes samen met Daelzicht dagbesteding aan voor mensen met een beperking of beginnende dementie. "Maar we zijn er ook voor bezoekers die geen indicatie hebben en die gewoon voor de gezelligheid langs willen komen", zegt medewerkster Jannie Pijpers. "In onze huiskamer staat van maandag tot en met vrijdag vanaf 9 uur de koffie klaar voor iedereen die wat gezelschap kan gebruiken."

Als het eerste rondje koffie op is, wordt er meestal een potje gekaart of gebiljart.

"Je kunt dan ook meedoen met onze activiteiten", gaat medewerker Tim Daemen verder. "Onze populairste activiteit is bewegen op muziek. Elke ochtend doen tientallen mensen mee om de spieren even lekker los te krijgen. Twee keer in de week wordt er gebreed en één keer in de week geschilderd. Wie dat leuk vindt, kan meedoen. Bij ons móét niets, maar er kan heel veel. Dus loop gerust eens binnen."

Iedereen is welkom

Op www.wijksteunpuntensittardgeleen.nl vindt u het aanbod, de adressen en de openingstijden van alle wijksteunpunten in Sittard-Geleen. In Beek vindt u ons Wijksteunpunt Franciscus.

U heeft geen WMO-indicatie nodig om gebruik te mogen maken van het aanbod van de wijksteunpunten. Iedereen is welkom. De activiteiten en het eten en drinken worden tegen vriendelijke prijzen aangeboden.

U kunt ook in de wijksteunpunten terecht voor informatie, advies en ondersteuning. Stel dus gerust uw vragen over de zorgverlening in Sittard-Geleen.

Neem een kijkje op onze vernieuwde website www.vivantes.nl

VIVANTES
OUDERENZORG



Op alle fronten
goed bekeken.

Fortron

Totaal GevelManagement

Heldere ambities.

www.fortron.nl
0800-023 1779

a Vebego company



Thuis in mijn streek

Zaam Wonen is als sociale verhuurder werkzaam in de gemeenten Stein en Sittard-Geleen. Momenteel beschikken wij over ruim 2.700 woningen.

Zaam Wonen

Telefoon: (046) 420 35 35

E-mail: info@zaam-wonen.nl

Internet: www.zaam-wonen.nl

Volg ons ook op facebook



HABETS WITGOED SERVICE

**VOOR REPARATIE EN VERKOOP AAN HUIS
VAN AL UW WITGOED**

WASMACHINES - DROGERS - VAATWASSERS
MAGNETRONS - KOOKPLATEN - KOELKASTEN etc.

06-24563976

info@habetswitgoed.nl @ www.habetswitgoed.nl



Laumen

Rolluiken | Zonwering

Beitel 110a
Heerlen
Tel. 045 5423848
www.laumen.nl

LACH HET LEVEN TEGEMOET MET EEN KLIKGEBIT



**GEWOON
VERGOED
DOOR UW ZORG-
VERZEKERAAR!**

Het afnemen van bijtkracht, kokhalzen, pijnlijke drukpunten in de mond, esthetische onvolkomenheden en praktische onzekerheden tijdens het eten en lachen zijn herkenbare ongemakken voor kunstgebitdragers. **Het klikgebit is dé oplossing** waarmee u het leven weer tegemoet lacht. Middels een **pijnloze behandeling** (onder verdoving dan wel narcose) wordt het klikgebit stevig aan implantaten bevestigd. Deze behandeling is bedoeld voor de geslonken tandeloze kaak. **De kosten worden vergoed** vanuit de basisverzekering. Vaak blijft er een eigen bijdrage over. Deze wordt door het Dental Center Gangelt gecompenseerd. Vraag naar de voorwaarden.

VOORDELEN KLIKGEBIT:

- › vaste tanden en kiezen
- › geen gebit op het nachtkastje
- › probleemloos eten
- › geen ingevallen wangen
- › minder slinkende kaken
- › vrij gehemelte
- › zelfverzekerd het leven tegemoet lachen



DENTAL CENTER GANGELT:

- › 25 jaar ervaring
- › 3-dimensionale röntgentechniek
- › 2 jaar garantie
- › geen administratieve rompslomp
- › implantoloog, (Nederlandse) tandarts en tandtechniek onder één dak

Dental Center Gangelt

Neem vrijblijvend contact op met

Dental Center Gangelt:
Hanxlerstraße 8
D-52538 Gangelt
Tel. 0049 24 54 - 29 92
www.dc-gangelt.com



Optimaal keukengebruik: innovatief met comfort

Ook wanneer u minder mobiel wordt, wilt u graag optimaal gebruik kunnen blijven maken van uw keuken. Bij het ouder worden gaan sommige bewegingen minder makkelijk. Uw huis is uw thuis, de plek waar je zo lang mogelijk van wilt genieten. Maar dan wel op een veilige en praktische manier. Vanuit onze ervaring in ouderenzorg kunnen wij u wellicht op weg helpen.

In ons zorg-innovatie atelier, het ZIA, wordt in mei een keuken geïnstalleerd door VANPAUL, specialist in innovatieve comfortkeukens. Met alle nieuwe snufjes en handigheidjes. Zo kunnen zorgmedewerkers –eventueel samen met onze bewoners of de bewoners van de zorgappartementen eromheen- een kijkje komen nemen en alles uitproberen. Paul Wolfs van VANPAUL vertelt: “Door samenwerking met de zorgpraktijk kunnen we veel van elkaar leren en bereiken we het maximale resultaat.” Elke standaardkeuken kan de basis vormen voor een levensloopbestendige comfortkeuken.

Kleine aanpassingen of een nieuwe comfortkeuken

“Vaak maken een klein aantal aanpassingen al, dat het gebruikersgemak van uw keuken gewaarborgd blijft”, vervolgt Wolfs. “Een comfortkeuken kan op een vaste maat worden gemaakt. Maar misschien kookt u zittend en uw partner niet, of andersom. Dan is een in hoogte verstelbare keuken voor alle partijen de best mogelijke optie om uw keuken langer op een prettige én veilige manier te kunnen blijven gebruiken. En dan letten we er ook nog op dat de keuken niet alleen functioneel blijft, maar houden we

ook oog voor mooi design.” En straks kunt u natuurlijk ook zelf een kijkje komen nemen in ons ZIA, dan is de keuken klaar.

Veilig en prettig zelfstandig ouder worden

Bij het ZIA vindt u nog meer vernieuwende zorgtoepassingen. Als zorgorganisatie blijven wij samen met onze partners en onze zorgprofessionals meedenken over het toepassen van techniek. Dit gebeurt op een manier die uw regie én uw mogelijkheden vergroten om op een veilige en prettige manier zelfstandig te kunnen wonen.

Boodschappen doen kan lastig worden als u ouder wordt. U bent minder sterk of minder mobiel. Maar het is wel leuk om even de deur uit te zijn. Een paar tips:

- Bij veel supermarkten is het mogelijk om uw boodschappen te laten bezorgen.
- U kunt ook uw boodschappen online bestellen en zelf ophalen bij de winkel. Het voordeel is dat u niet alles bij elkaar hoeft te zoeken en geen bezorgkosten betaalt.
- Probeer (lichte) boodschappen zo veel mogelijk zelf te halen. Zo blijft u in beweging.
- Neem per keer wat minder mee, dan is uw tas minder zwaar.
- Een tas op wieltjes of (boodschappen)trolley kan handig zijn bij het vervoeren van uw boodschappen.

Wanneer u ouder wordt hebt u minder eetlust. Toch is het verliezen van gewicht niet altijd goed. Een paar tips om voldoende te blijven eten:

- Als het u niet lukt drie maaltijden per dag te eten, verdeel het dan over meerdere eetmomenten.
- Maak het gezellig, neem de tijd om de tafel leuk te dekken.
- Eet samen, nodig eens iemand uit om te komen eten. Wie langer en/of samen tafelt, eet ongemerkt meer.
- Bedenk wat u vroeger erg lekker vond en kijk of dit nog te krijgen is. Of maak het zelf.
- Beweeg dagelijks, dit wekt de eetlust op. Een korte wandeling in de buitenlucht is al voldoende.
- Een half uurtje voor het avondeten alvast iets kleins eten, stimuleert de eetlust, bijvoorbeeld een kopje warme bouillon, of een toastje.



Kijk voor meer tips op onze nieuwe website www.vivantes.nl



John en Monika Goezinne zijn de mantelzorgers van mevrouw Dohmen, maar alle regeltaken laten ze over aan het ontzorgteam.

Moe van al dat geregeld? Het ontzorgteam staat voor u klaar!

Op het moment dat u, uw partner of één van uw ouders afhankelijk wordt van zorg, moet er veel geregeld worden. Denk aan het aanvragen van de juiste indicaties, het organiseren van een verhuizing, het bespreken van een zorgplan en het regelen van alle geldzaken. Meestal neemt de mantelzorger al die taken op zich. Maar het kan ook anders. Bij Vivantes hebben we goede ervaringen met een extern ‘ontzorgteam’ dat gespecialiseerd is in dit soort regeltaken.

Het ontzorgteam bestaat uit ouderenadviseur Sonja Smeets, bewindvoerder Hans Siemensma, mentor Geertje Simons en advocaat Hans van Ek. Sonja regelt de juiste indicaties, de zorgaanvragen, woningaanpassingen en de verhuizing naar een woonzorgcentrum of zorgappartement. Geertje komt als wettelijke vertegenwoordiger op voor de rechten van mensen die dat zelf geestelijk niet meer kunnen. Ze houdt bijvoorbeeld toezicht op medische behandelingen en zorgplannen. Hans Siemensma zorgt als bewindvoerder voor alle geldzaken. En Hans van Ek springt bij als er juridisch advies nodig is, bijvoorbeeld bij een onjuiste indicatie.

Overbelaste mantelzorgers

Het ontzorgteam neemt vooral de mantelzorger veel werk uit handen. “We zien steeds vaker mantelzorgers die overbelast raken”, zegt Sonja. “Ze moeten zelf langer doorwerken, letten op de kleinkinderen en zorgen ook nog voor

hun ouders of zieke partner. Mantelzorgers vinden het fijn als ze een deel van het regelwerk kunnen overlaten aan een ander.” Sonja is door iedereen in te huren maar voor de ondersteuning van mentor Geertje en bewindvoerder Hans is eerst toestemming nodig van een rechter. “Wij worden officieel aangesteld door de rechter en leggen ook elk jaar verantwoording af aan de rechtbank”, zegt Hans Siemensma. “Onze klanten hebben dus de garantie dat hun zaken op een eerlijke manier worden behartigd.”

Vertrouwen

De leden van het ontzorgteam werken al jaren samen en weten wat ze aan elkaar hebben: “We werken allemaal met zeer kwetsbare mensen waar een ander gemakkelijk misbruik van kan maken”, zegt Geertje. “Ik kies dus alleen samenwerkingspartners die ik door en door vertrouw. Ik wil zeker weten dat mijn cliënten in goede handen zijn. En dat weet ik bij dit team.”

Wilt u een deel van de regeltaken overlaten aan het ontzorgteam, neem dan gerust contact op met:

Ouderenadviseur Sonja Smeets
smeets@ouderenadviesbureau.nl / 06-53485169

Mentor Geertje Simons
info@simonsmentorschap.nl / 06-51035714

Bewindvoerder Hans Siemensma
info@siemensmabewindvoering.nl / 046-4749680

Advocaat Hans van Ek
jgvaneke@vanekadvocaten.nl / 045-5718800



Het Vivantes Zorgteam. V.l.n.r.: Sietske Banens, Hans Siemensma, Yvonne Siemensma - Knols en Dimfy Smeets.



Gisela Dahlmans weet dat haar eigen zaken en die van haar moeder goed geregeld zijn.

Monika Goezinne zorgt al jaren voor mevrouw Dohmen die zelf geen kinderen heeft:

**“Al dat regel vond ik best stressig.
Nu heb ik weer écht tijd voor haar”**

“Ik ken mevrouw Dohmen al 25 jaar en heb in die tijd een soort moeder-dochter-relatie met haar opgebouwd. Het was dan ook vanzelfsprekend dat ik haar ging verzorgen toen ze ziek werd. Een paar jaar geleden kwam ze na een val in het ziekenhuis terecht en kon ze niet meer terug naar huis. In die tijd heb ik veel steun gehad aan Sonja Smeets. Zij heeft de hele verhuizing naar woonzorgcentrum de Bunderhof geregeld. Samen hebben we haar kamer ingericht met haar vertrouwde spulletjes, waardoor ze zich meteen thuisvoelde.

Sonja heeft me ook in contact gebracht met Geertje Simons en Hans Siemensma. Zij behartigen haar belangen nu en zorgen dat financieel alles goed geregeld is. Ik krijg een vast bedrag per maand om kleine spulletjes voor haar te kopen en als er grotere uitgaven nodig zijn, zoals nieuwe kleding, dan gaat de rekening naar Hans. Daar ben ik heel blij mee want ik vond het best stressvol om verantwoordelijk te zijn voor geld dat niet van mij is. Ik ben blij dat ik die verantwoordelijkheid niet meer hoeft te dragen. Als ik nu met mijn man John bij haar langs ga, hoeft er helemaal niets geregeld te worden. We kunnen gewoon lekker een kop koffie drinken en hebben alle tijd voor haar.”

Gisela Dahlmans heeft een lichte verstandelijke beperking en kan de belangen van haar moeder dus niet zelf behartigen:

**“Sonja, Geertje en Hans zijn geweldige mensen.
Eén telefoontje en ze staan voor me klaar”**

“Ik heb altijd bij mijn ouders gewoond, maar mijn vader is vorig jaar overleden en mijn moeder woont sinds kort in woonzorgcentrum Oud Geleen. Bij de crematie van mijn vader heeft Sonja Smeets me heel goed geholpen en ook bij de verhuizing van mijn moeder stond ze voor me klaar. We zijn samen meubels gaan kopen zodat we hier voor mijn moeder een gezellige kamer konden inrichten. Ik vond het heel fijn dat ik er niet alleen voor stond.

Als er iets geregeld moet worden, hoeft ik Sonja maar te bellen. En dat geldt ook voor Hans Siemensma en Geertje Simons. Geertje regelt alles rondom de zorg en Hans zorgt ervoor dat alle geldzaken van mijn moeder en mij goed geregeld zijn. Als mijn moeder naar de kapper gaat of naar de pedicure, dan gaat de rekening naar Hans. Het zijn geweldige mensen. Ik voel me op mijn gemak en weet dat ik ze kan vertrouwen. Dat is het allerbelangrijkste: het vertrouwen dat het allemaal goed komt als ik ze bel. Dát is de basis. En die zit goed.”

Neem
een kijkje op
onze vernieuwde
website
www.vivantes.nl

Tips om gezond oud te worden

Eigenlijk willen we allemaal gezond oud worden. We helpen u een beetje op gang met praktische tips!

- **ZORG VOOR VOLDOENDE NACHTRUST** Mensen die voldoende slapen leven langer. Het lichaam heeft veel slaap nodig om optimaal te kunnen functioneren: 7 tot 9 uur!
- **FIETSEN IS GEZOND** Wie regelmatig fietst heeft minder kans op hart- en vaatziekten. Bovendien verbetert fietsen je houding en evenwicht.
- **EET GEVARIEERD EN GEZOND** Daar doet u niet alleen uw smaakpapillen een groot plezier mee. Veel groenten en vis zit namelijk boordevol ingrediënten die een gunstig effect hebben op uw hersenen. Denk aan zalm, dat zit boordevol omega 3. Daarvan is bewezen dat het uw brein sneller laat werken. Dat geldt ook voor foliumzuur. Een stof die u weer tegenkomt in asperges. Het houdt de geest jong, menen enkele wetenschappers. Broccoli is ook wondervoedsel. Het zit vol met voedingsstoffen die ontzettend goed zijn voor je lichaam. Strooi er wat kurkuma overheen voor een geweldige anti-aging combinatie! En zeg JA tegen knoflook. Het mag dan niet lekker ruiken... knoflook gaat hoge bloeddruk, aderverkalking, vermoeidheid en vergeetachtigheid tegen. Lekker genieten dus!
- **INVESTEER IN JE VRIENDEN** Mensen met hechte vriendschappen blijken beter bestand tegen ziektes. Bovendien houden vrienden het leven, ook op oudere leeftijd, erg leuk! Mensen met een goede en gezonde relatie leven langer en worden gelukkiger oud.
- **BEGIN DE DAG MET EEN KOUDE DOUCHE** Even doorbijten als je net wakker bent, maar koud afdouchen is goed voor je bloedcirculatie. Dat hoeft niet ijskoud hoor, maar het mag natuurlijk wel! Je zult de hele dag meer energie hebben.
- **BEWEEG MINIMAAL 30 MINUTEN PER DAG** Zorg voor voldoende beweging. Dertig minuten per dag is de richtlijn. Dit hoeft geen fitness te zijn, je kunt ook regelmatig tuinieren of wat vaker de trap nemen.
- **ZORG DAT JE ZO VEEL MOGELIJK LACHT** Echt een wondermiddel! Wanneer je licht maakt je lichaam namelijk helemaal vanzelf een hoop gezonde stoffjes aan. Het werkt kalmerend én je afweersysteem verbetert. Blijf spelen, gedraag je af en toe even als een klein kind en neem je leven niet té serieus.
- **NEEM EEN HOND** Mensen met honden gaan op regelmatigere tijdstippen naar bed, zo blijkt uit onderzoek. Bovendien krijgen ze dagelijks voldoende lichaamsbeweging omdat het beestje moet worden uitgelaten! En je komt tijdens het wandelen ook nog eens andere hondenbezitters tegen.
- **DRINK KOFFIE** Maximaal drie kopjes koffie per dag is goed voor je. Zolang je het zonder suiker en met niet teveel melk drinkt. Koffie kan helpen bij het voorkomen van talloze aandoeningen.
- **HEB IETS OM VOOR TE LEVEN** Streef iets na in je leven en blijf positief. Zorg dat je iets hebt om voor te leven. Je bent nooit te oud om leuke, boeiende nieuwe dingen te plannen! Dat kan een hobby zijn, je werk, je familie of de kippen in je tuin. Zingeving helpt je gezond oud worden.

Geef de dagen van uw bewoners meer inhoud en kleur

De bewoners van verzorgingshuizen en verpleeghuizen zijn vaak minder mobiel wat hen beperkt in hun dagelijkse activiteiten. Daardoor ondernemen ze vaak minder activiteiten dan ze eigenlijk zouden willen. Terwijl het juist voor deze doelgroep zo belangrijk is dat zij actief zijn en blijven. Het is ook erg belangrijk om de geest bezig te houden. Dit kan met geheugen-oefeningen maar ook andere activiteiten zoals een spelletje, handenarbeid of beeld en muziek maken zijn een goede manier om de geest bezig te houden.

SensiView

De SensiView is een van onze producten waarmee de geest gestimuleerd wordt. De SensiView is een mobiele beleef-unit voor projecties op plafond of wand die door middel van kamervullende projecties met herkenbare beelden de zintuigen prikkelt. Daarnaast speelt hij ook bijpassend geluid of muziek af waardoor het een complete en ideale oplossing is voor bedlegerige cliënten. Doordat hij compact en mobiel is, is hij breed inzetbaar op verschillende afdelingen en leefruimtes. Een groot voordeel van zijn mobiliteit is dat cliënten de beleving kunnen ervaren in hun eigen vertrouwde omgeving. Daarnaast is hij zeer compact en eenvoudig te bedienen. Hij is standaard uitgerust met 9 verschillende, rustgevende thema's; boswandeling, onderwater wereld, wolkenluchten, sterrenhemel, treinreis, vlindertuin, strandwandeling, mandala's en winterwandeling.

Hydrokar

Bubbels, projectie, aroma en dat allemaal in een natte ruimte. Dat klinkt als de ultieme badkamer ervaring waar naast ontspanning ook de zintuigen worden geprikkeld. Tot voor kort ging dat niet samen. Daarom ontwikkelden wij de Hydrokar, een snoezelkar voor de badkamer. Alle functionaliteit is in een watervaste kar gebouwd en beschikbaar op 12 volt. Absoluut veilig dus in uw natte ruimte zoals een badkamer of zwembad. De Hydrokar is voorzien van diverse elementen die zintuigen kunnen prikkelen; muziek, beeld en geur. Hij is uitgerust met een computer die 9 thema's bevat, variërend van een zee-thema tot een strandwandeling. Het beeld wordt geprojecteerd op de wand of het plafond via een beamer en het geluid komt via de ingebouwde speakers. Een prachtige bubbelunit staat te midden van spiegels, deze is instelbaar qua kleur, programma, snelheid van de kleurwisseling en lichtintensiteit. Ook is gedacht aan een aromastream om een geurelement toe te voegen. Alle elementen zijn los schakelbaar dus de prikkels kunnen goed gedoseerd worden.

Nieuwsgierig geworden naar de SensiView of Hydrokar?

We zetten ze op zicht krijgen om te kijken of het iets voor uw cliënten en/of instelling is. Onze adviseurs vertellen hier graag meer over, zij zijn bereikbaar op 0486 45 26 26 of info@barryemons.nl



De SensiView



De Hydrokar



zo mensen zo wonen

U blijft het liefst zo lang mogelijk thuis wonen, in uw eigen vertrouwde omgeving. Maar als u ouder wordt, is dat niet vanzelfsprekend. Is uw woning nog geschikt als u minder goed ter been bent of ziek wordt? Uw gezondheid kan zomaar achteruit gaan. Wat dan? Het is goed om daar nu over na te denken. ZOwonen denkt met u mee. Bijvoorbeeld als het gaat om een aanpassing aan uw woning of het verhuizen naar een ouderenhuis. We helpen u graag verder.

Postbus 13 6130 AA Sittard
T (046) 420 96 00 E info@zowonen.com
www.zowonen.com





Designed for comfort

- ✓ Hulpverleners worden minder zwaar belast bij het helpen in de badkamer.
- ✓ Levensduur van 25 jaar en garantie van 5 jaar
- ✓ Gebruikers kunnen langer, zonder hulp, gebruik maken van de badkamer.
- ✓ Het schoonmaken gaat sneller en beter.
- ✓ Ontwikkeld vanuit de gebruiker zelf, modulairstelsysteem en levensloopbestendig.



0184 - 785353 | info@banobenelux.nl | www.banobenelux.nl | Ielyststraat 57M | 3364 AH Slidrecht



"Samen koken is altijd onze grootste hobby geweest. Met een aangepaste keuken VANPAUL kunnen we, ook nu alles wat moeilijker gaat, nog jaren samen genieten."



Een aangepaste keuken, voor jaren woongenot in eigen huis

T 06 5466 8328
info@van-paul.nl
www.van-paul.nl



KEUKEN / ZORGINNOVATIE / COMFORT
VANPAUL



Neem
een kijkje op
onze vernieuwde
website
www.vivantes.nl



Bewegen geeft een goed gevoel!

Sporten en bewegen helpt je om fit te blijven, ook op latere leeftijd. Het helpt je een goede conditie te behouden en je lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat je langer de activiteiten kunt blijven doen die je graag doet. En vaak sport je ook met anderen, zo hou je ook een leuk en divers sociaal netwerk.

Gemeente Beek

Sportlandgoed De Haamen heeft voor iedereen iets te bieden! Recreatief bewegen, sporten in competitieverband, bewegen voor ouderen of (top)sport voor mensen met een beperking: het kan hier allemaal.

Voor inwoners vanaf 50 jaar is er extra aandacht door middel van specifieke sportieve activiteiten en programma's. Bijvoorbeeld zwemactiviteiten zoals recreatief zwemmen, Fit & Vitaal, Aquajoggen, Aquarobics en/of zwemmen+. Daarnaast vinden er ook wekelijks beweeglessen plaats in de sporthal. Tijdens alle lessen kunt u op uw eigen niveau bewegen, onder deskundige begeleiding.

Meer weten of interesse?

Neem een kijkje op de website: www.dehaamen.nl
Voor vragen kunt u uiteraard ook bij ons terecht:
t 046 436 01 80 / info@dehaamen.nl

Gemeente Sittard-Geleen en gemeente Stein

Meer Bewegen voor Ouderen - afgekort MBvO - biedt tal van bewegingsactiviteiten voor mensen vanaf 55 jaar. In de gemeenten Sittard-Geleen en Stein zijn al veel 55-plussers in beweging.

Stichting Ecsplare organiseert in samenwerking met verschillende partners MBvO-activiteiten zoals volksdansen, gymnastiek, spel en sport, yoga, ismakogie, pilates, zumba, spel en sport en GALM. Ook bij u in de buurt, bijvoorbeeld in het wijksteunpunt, buurthuis of de gymzaal, kunt u wekelijks deelnemen aan een van deze activiteiten.

Meer weten of interesse?

Neem een kijkje op de website: www.ecsplare.nl/mbvo
Voor vragen kunt u uiteraard ook bij ons terecht:
t 046 475 72 61 / post@ecsplare.nl

- Kijk op onze nieuwe website voor meer tips en leuke links over gezond bewegen en gezond eten, óók wanneer u ouder wordt.
- Tijdens sport en beweging komt endorfine vrij. Dat geeft je een gelukkig gevoel.
- Sporten kan alleen en in groepsverband. Dus het kan je ook weer nieuwe vrienden en bekenden opleveren.
- Hoe meer grijze haren, hoe minder spiermassa. We verliezen zo'n 2% per jaar. Tot wel 40% op onze 70ste verjaardag.
- Uw botten worden minder sterk als u ouder wordt. En uw reactiesnelheid wordt tragertrager, wat de kans op vallen vergroot. Op onze nieuwe website vindt u leuke tips en kleine oefeningen om simpel fit te blijven en minder snel te vallen.
- Sporten en bewegen is de simpelste manier om gezond te blijven. Het is goed voor je longen, hart en bloedvaten. Maar het houdt je ook fit als je al gezondheidsklachten hebt.
- Ook de hersenen hebben baat bij regelmatige beweging. Bewegen is goed voor het geheugen, het concentratievermogen en de verwerkingssnelheid van informatie.

Woordzoeker

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

AALBESSEN	FEITE	INTIEM
AMANT	FREAK	KOKET
ARENA	GESTICHT	KOOTJE
BEIGE	HITTE	LOODRECHT
EXPLICATIE	HOEVE	LOTTO
EXTRA	INFAAM	MALLEMOLEN

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

©www.puzzelpro.nl

Onze locaties



AELSERHOF

Aelserhof 1, Elsloo

- Verzorging, verpleging PG
- 44 appartementen intramuraal
- 40 zorgwoningen



BLOEMENHOF

Bloemenhof 1, Geleen

- verzorging, verpleging PG, kortdurende opname (ELV)
- 50 appartementen intramuraal, waarvan 1 ELV
- 13 zorgwoningen



BUNDERHOF

Beneluxlaan 1, Geleen

- Verzorging, kortdurende opname (ELV)
- 63 appartementen intramuraal, waarvan 1 ELV
- 44 zorgwoningen



FRANCISCUS

Om de Toren 1, Beek

- Verzorging, kortdurende opname (ELV)
- 29 appartementen intramuraal, waarvan 1 ELV
- 136 zorgwoningen



LA FAMILLE

Aelserhof 51, Elsloo

- Verpleging PG en somatiek
- 48 appartementen intramuraal
- 18 zorgwoningen



MOUTHEUVEL

Heerstraat Centrum 45, Stein

- Verzorging, verpleging somatiek, kortdurende opname (ELV)
- 59 appartementen intramuraal, waarvan 3 ELV
- 190 zorgwoningen



OLYMPIASTAETE

Olympiastaete 1, Geleen

- Verpleging PG
- 22 appartementen intramuraal
- 52 zorgwoningen



OUD GELEEN

Peschstraat 2, Geleen

- Verzorging
- 69 appartementen intramuraal
- 23 zorgwoningen



URMONDERHOF

Urmonderhof 1, Urmond

- Verzorging, verpleging PG en somatiek
- 39 appartementen intramuraal
- 93 zorgwoningen

Colofon

Oplage
33.000

Verspreidingsgebied
Beek, Geleen, Stein, Urmond en Puth

Uitgever
Vivantes
Postbus 650 | 6160 AR Geleen
info@vivantes.nl | 046 - 411 35 00

Redactie / coördinatie
Vivantes - Mark Mies

Teksten
Write on - Suzanne Knoben

Ontwerp & opmaak
Ontwerpburo M - Marjo Peeters

Fotografie
Ivo Goessens | Ralph Sluysmans | APA Foto

Advertentiewerving, druk & verspreiding
Randal Esser sales & media
045 - 75 09 550 | 06 - 50 29 88 07
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl



Werken
bij Vivantes?
www.vivantes.nl/
werken-bij

Maak kennis met Vivantes

Vivantes is een zorggroep, gespecialiseerd in ouderenzorg. In negen locaties leveren wij zorg en ondersteuning die dichtbij de wijk staat. Met vier locaties in Geleen, twee in Elsloo, één in Beek, één in Stein en één in Urmond. Bij Vivantes kunt u zorgeloos wonen; zonder zorgen, maar met persoonlijke aandacht, zorg en ondersteuning. Onze woonzorgcentra bieden een beschermde woonomgeving waar u of uw familie de persoonlijke zorg en ondersteuning krijgt die nodig is. Zowel medisch als op sociaal vlak. Tussen de mensen en dicht bij het leven van alledag.

Wanneer u liever zelfstandig blijft wonen, maar wel zorg en ondersteuning nodig heeft, vindt u naast onze woonzorgcentra volop zorgwoningen waar wij ook volledige ondersteuning bieden op basis van uw zorgvraag. Elke locatie heeft zijn eigen sfeer en 'couleur locale'; bepaald door de historie en de wijk waarin de locatie te vinden is. In onze woonzorgcentra beschikt u over een eigen kamerappartement met volledige privacy. Maar u kunt ook gebruik maken van alle faciliteiten die onze locaties bieden, wanneer u daar behoefte aan heeft. Zo biedt Vivantes u een plek waar uw leven verder gaat in de sfeer en beleving zoals u die zelf voorstaat.

U kunt uw kamerappartement of zorgwoning natuurlijk helemaal inrichten naar eigen smaak en sfeer. Al onze

kamerappartementen en veel zorgwoningen zijn voorzien van moderne ondersteunende technologie om optimale zorg en bijstand te kunnen bieden. Wij ondersteunen u als cliënt én als mantelzorger. Professioneel, flexibel en met kennis van zaken op het gebied van ouderenzorg. Wij respecteren uw achtergrond en overtuigingen en werken vanuit ons hart. In het overzicht hiernaast vindt u het aanbod per locatie.

Vivantes vindt u in Geleen, Beek, Stein, Elsloo en Urmond.

In **Geleen** heeft Vivantes vier locaties. Aan de rand van de historische kern van Geleen ligt locatie Oud Geleen, dichtbij het gezellige kleine oude centrum, met veel winkels en leuke horeca. In Lindenheuvel ligt locatie Bloemenhof midden in het hart van een van de meest authentieke wijken van Geleen, tegenover het plein met alle winkels en horeca. In Geleen Zuid ligt locatie Bunderhof, dichtbij winkelcentrum Zuidhof en Wijksteunpunt Amusant. Met de Biesenhof en groengebied De Graven en het Danikerbos aan de andere kant. In het centrum van Geleen vindt u locatie Olympiastaete. Dichtbij alle centrumvoorzieningen zoals winkels, stads kantoor, bibliotheek en het Fortuna-park.

In **Beek** ligt het prachtige Franciscus, een ruim opgezet verzorgings- en verpleeghuis, met daarnaast twee mooie complexen met zorgwoningen. Op een steenworp afstand van het centrum van Beek, met stadhuis, winkels en horeca. Maar ook vlakbij het prachtige park Genhout.

In **Stein** ligt locatie Moutheuvel, gelegen tegenover het nieuwe winkelcentrum met veel winkels, horeca en bibliotheek. Naast deze locaties zijn ook overal mooie appartementen te vinden waar u zelfstandig kunt blijven wonen, maar wel gebruik kunt maken van onze diensten.

In **Urmond** vindt u onze locatie Urmonderhof, naast het kanaal, aan de rand van Urmond, bij de bibliotheek samen met een groot aantal prachtig gelegen moderne wooncomplexen.

In **Elsloo** heeft Vivantes twee locaties tegenover elkaar, tussen de oude kern van Elsloo en het nieuwe centrum. De sfeervolle locatie Aelserhof en het moderne La Famille, met veel medische eerstelijnsvoorzieningen (waaronder twee huisartsenpraktijken, een apotheek en een praktijk voor fysiotherapie) onder één dak en daaromheen volop appartementen waar u Vivantes in kunt schakelen om verder geheel zelfstandig te blijven wonen.

Wilt u meer weten over de zorgmogelijkheden van Vivantes? Of heeft u vragen over onze verschillende zorgproducten en -diensten? Bel dan via 046 411 3500 geheel vrijblijvend met onze klantadviseurs. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 16.30 uur en helpen u graag. U kunt ook mailen naar klantadviseurs@vivantes.nl.

Neem
een kijkje op
onze vernieuwde
website
www.vivantes.nl

**Ouderen
zoeken
zorgtalent!**

Ontdek hoe mooi het is!
Solliciteer nu! www.vivantes.nl/werken-bij



Aretz Podotherapie

Therapie Centrum Beek
Therapie Centrum Stein
Medisch Centrum Elsloo
Zuyderland Medisch Centrum Sittard-Geleen / Brunssum

www.podotherapie-aretz.nl | T: 046 7370155



Optiek aan Huis

Uw mobiele opticien
in Zuid-Limburg

Voordelen Optiek aan Huis

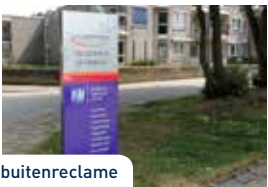
- ✓ in eigen vertrouwde omgeving
- ✓ geschikt voor iedereen, van jong tot oud
- ✓ gratis oogmeting aan huis
- ✓ reparatie- en bijstelservice
- ✓ monturen en glazen in alle prijsklassen
- ✓ géén voorrijkosten
- ✓ altijd vrijblijvend

045-523 45 76

06-38221628 - www.optiekaanhuis.nl
 Reuverbeek 4 - 6166 GX Geleen

MHroadstyling

Onbegrensd in reclame.



buitenreclame



banieren



voertuigreclame

WWW.MHROADSTYLING.NL



Eén adres voor
ál uw kassa-en
betalingsuitdagingen
in de zorg!

straight  **systems**

Bel ons 0487-517700 of kijk op www.straight.nl

WONING
INRICHTING



DE ZON

EEN COMPLETE MAKE-OVER!
OF GEWOON WAT MEER
KLEUR IN HUIS?



IN ONZE RUIME SHOWROOM, VOL KWALITEITSPRODUCTEN
VAN DE BESTE MERKEN, WETEN WE U ALTIJD TE INSPIREREN.
WE INFORMEREN U GRAAG OVER ONS UITGEBREIDE
ASSORTIMENT **VLOEREN, RAAMDECORATIES, BEHANG,**
ZONWERING, ROLLUIKEN EN AANVERWANTE WOON-
PRODUCTEN EN -ACCESSOIRES.

ANNA STRAAT 25 - 27
6161 GW GELEEN

TEL: +31 (0)46 474 23 11
WWW.WONINGINRICHTINGDEZON.NL



DE ZON

BIJSMANS

schilderwerken bijsmans heerlen bv

**schilderwerken
vloercoatings
restauratiewerken
betonreparaties**

heerlerbaan 134 6418 cj heerlen
tel. 045-5425550
e-mail info@bijsmansbv.nl
www.schilderwerkenbijsmans.nl



**Langer zelfstandig wonen,
vaak is er meer mogelijk
dan u denkt**

Onze adviseurs staan voor u klaar

Hoe gaat u straks wonen? Misschien staat u daar wel eens bij stil. Omdat uw woning te groot wordt, of u denkt erover na om uw woning levensbestendig te maken. Het is goed nu al plannen te maken voor later. Want uw woning past misschien nu goed bij u, maar is dit straks ook nog zo? En als u over uw woning nadenkt, bekijk dan ook uw hypotheekvorm. Hoe zorgt u voor een financieel gezonde toekomst? Wij staan voor u klaar.

Een hypotheek, ook op latere leeftijd

“Wij horen vaak dat ouderen denken dat zij geen hypotheek meer kunnen krijgen, maar dat is niet altijd niet zo. Wij kijken naar uw persoonlijke situatie en adviseren wat voor u de beste mogelijkheden zijn,” vertelt onze adviseur. “Ook op latere leeftijd kunt u een hypotheek afsluiten. Hierbij wordt er niet alleen gekeken naar uw huidige inkomen, maar ook naar uw toekomstige inkomen (pensioen).”

De aflossingsvrije hypotheek, wat betekent dit voor u?

Naar aanleiding van het programma EénVandaag waarin werd gewaarschuwd voor de aflossingsvrije hypotheek merken wij dat onze klanten zich hierover zorgen maken. Bij de Rabobank lost u uw aflossingsvrije hypotheek pas af bij verkoop van de woning of

overlijden. Dit is anders dan bij andere banken. Dick Smorenburg; “Deze mogelijkheid is echter geen reden om uw aflossingsvrije lening te negeren. De meeste mensen gaan namelijk minder verdienen als ze met pensioen gaan. Daarom is het belangrijk op tijd te kijken of u uw hypotheeklasten in die situaties nog kunt betalen. Hoe eerder u hier aandacht aan besteedt, hoe meer tijd u heeft om u financieel goed voor te bereiden op de toekomst. Bijvoorbeeld door tussendoor extra af te lossen of geld opzij te zetten. Of door uw aflossingsvrije lening helemaal of voor een deel om te zetten naar een annuïtaire of lineaire lening”.

Advies op maat, voor een financieel gezonde toekomst

Wilt u weten hoe u er financieel voor staat of hebt u een woonvraag? Neem dan contact op met onze seniorenadviseur Dick Smorenburg. Hebt u een vraag over uw dagelijkse bankzaken, van betalen en sparen tot verzekeren, neem dan contact op met onze mobiele adviseur Rob Haane. Hij is er speciaal voor u en helpt u graag met alle vragen over uw dagelijkse bankzaken. En bent u minder mobiel? Dan komen onze adviseurs naar u toe. Een afspraak maakt u eenvoudig op kantoor of bij u thuis.



Rabobank



Rob Haane
Adviseur Dagelijkse Bankzaken
Westelijke Mijnstreek

☎ 06 510 95 646
✉ Rob.Haane@rabobank.nl



Dick Smorenburg
Seniorenadviseur Rabobank
Westelijke Mijnstreek

☎ 046 442 94 09
✉ Dick.Smorenburg@rabobank.nl

IkWoonLeefZorg.nl

Op deze website kunt u informatie vinden over langer zelfstandig wonen, zorg en hulp, financiën én sociale activiteiten. Daarmee krijgt u inzicht in mogelijke oplossingen voor uw situatie. Want zonder zorgen blijven wonen is vanzelfsprekend voor ons, ook als het moeilijker wordt. Dit is een initiatief van de Rabobank en Interpolis.

Let op! Geld lenen kost geld



Onafhankelijk met slimme zorgoplossingen

Wilt u meer weten over onze slimme zorgoplossingen?
Bezoek www.soluzo.nl of bel 088 119 24 50



Verantwoord relaxen in een Fitform Sta-op Stoel

Gratis brochure aanvragen via 088 - 0080 100



De mens, u dus, staat centraal bij Q CARE. Het is onze missie u een passende oplossing te bieden om uw decubitus problematiek te genezen of te voorkomen. Daartoe staan onze anti-decubitus verpleegkundigen 7 dagen per week, 24 uur per dag voor u klaar. Door hun kennis, kunde en ervaring bent u verzekerd van de juiste behandeling voor wondverzorging of - genezing.

Q CARE komt voor u in actie als uw zorgverlener, bijvoorbeeld uw huisarts of specialist, een aanvraag doet voor een anti-decubitus hulpmiddel. Q CARE neemt vervolgens contact met u op om een afspraak te maken om het anti-decubitus hulpmiddel bij u te installeren.

Wij zijn pas tevreden als wij u raken met onze zorg!



totale zorg bij doorliggen



T. 013 522 06 06 | info@qcare.nl | www.qcare.nl