

MEANDER MAGAZINE

Mensen
met
aandacht

“De buitenlucht
als medicijn”

**Transitieverpleegkundige
regelde thuiszorg voor
Ria Wishaupt na val**

“Kijken naar het belang van
de patiënt en wat die zelf wil”

Nummer 2 / 2023



Een stralende huid →

Een mooie huid. Iets wat we koesteren als we deze hebben en waar we naar streven als er een huidprobleem of huidveroudering ontstaat. Gelukkig kan hier iets aan worden gedaan. De huidtherapeuten van Kliniek Mosaderma weten wat de beste aanpak is en maken graag, samen met u, een behandelplan op maat.



Onze huidtherapeuten hebben een hbo-opleiding afgerond en hebben een beschermde titel. Het team van huid- en lasertherapie volgt de laatste ontwikkelingen op de voet en heeft maar liefst zeven lasers ter beschikking om diverse huidproblemen grondig aan te pakken. Dit wordt aangevuld met de beste huidverzorgingsproducten, omdat een totaalaanpak voor het mooiste resultaat zorgt.

PERSOONLIJK PLAN

Er wordt altijd gekeken naar de huid, maar vooral ook naar de persoon. De huidtherapeuten nemen de tijd voor u en vragen door naar levensstijl, gebruik van producten en medische achtergrond. Vervolgens adviseren ze welke behandeling het beste bij u past. Dit eerste adviesgesprek is kosteloos en vrijblijvend. De huidtherapeuten hebben korte lijnen met de dermatologen, plastisch chirurgen en andere medisch specialisten.

WAT KUNNEN ONZE BEHANDELAARS AAN UW HUID VERBETEREN?

- Couperose, rosacea
- Acne
- Huidveroudering, dofte huid
- Rimpels
- Pigmentvlekken
- Goedaardige huidafwijkingen, knobbels en bobbellets of littekens
- Schimmelnagels
- Definitieve ontharing

WAARMEE KUNNEN ONZE HUIDTHERAPEUTEN UW HUIDPROBLEEM AANPAKKEN?

- Diverse laserbehandelingen
- Peelings
- Microneedling
- Venus Legacy



VERGOEDING

De zorgverzekeraars vergoeden bij een aanvullende verzekering in veel gevallen een groot gedeelte van de huidtherapeutische behandelingen. Omdat polisvoorwaarden en vergoedingen sterk aan verandering onderhevig zijn, kan altijd het beste zelf contact worden opgenomen met de zorgverzekeraar. Deze kan precies vertellen welke rechten op vergoeding er zijn.

36



Cover

Naar buiten gaan, een frisse neus halen en even een andere omgeving. Het is zo belangrijk, of je nu jong of oud bent. Binnen Meander wordt het buiten zijn volop gestimuleerd. Naast projecten als 'Groen, Grijs en Gelukkig' in samenwerking met het IVN en een beleefbos, zijn er tal van andere mogelijkheden om er samen met bewoners op uit te gaan. Per duo-fiets bijvoorbeeld, of met een duo-scootmobiel. Of samen de Kwiek wandel- en bewegingroute lopen. We gaan met een aantal mensen mee op pad.

06



“Dat wij elkaar collega's mogen noemen is zo bijzonder”

Rubrieken

EDITORIAL	05
WERKEN BIJ MEANDER Families in de zorg	06
MEANDER & PARKSTAD Korte berichten uit Parkstad	12
ZORG & MEANDER Transitieverpleegkundigen	18
ZORG & MEANDER De buitenlucht als medicijn	22
WERKEN & MEANDER Vakantiewerk	26
U & MEANDER EXTRA Mooie acties en aanbiedingen	28
ZORG & MEANDER Mantelzorg	30
WOORDZOEKER Meander winactie	34
MIJN WERK Bewegingsagoog	35
MEANDER PORTRET Jo Vaessen	36

18



Columns

CAROLIEN BEAUJEAN Jo Handels	11
ESTAFETTECOLUMN Jannie Molag	17

De teksten zijn geschreven en foto's zijn gemaakt vóór 5 mei 2023.





volantis

Ingenieurs-, architecten- en consultancygroep

www.volantis.nl

Kunstgebit Parkstad

erkend tandtechniek
tandprothetiek
implantologie



Alles onder 1 dak voor uw kunst- of klikgebit

Eerste gesprek en jaarlijkse controles GRATIS

- Nieuwe kunst- of klikgebit
- Reparaties van kunst- of klikgebit
- Opvullen van kunst- of klikgebit

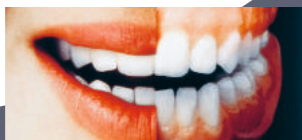
Abonnee-
voordel
Meander
extra

Vergoeding rechtstreeks door zorgverzekeraar

Zonodig behandeling bij u aan huis



Lid ONT
ISO 9001 gecertificeerd
Parkeren gratis



Kunstgebit Parkstad
Prinssenstraat 39-41
6372 EW Landgraaf
www.kunstgebit-parkstad.nl
045-5333101 / 06-34145160



Met spoed een huisarts nodig buiten kantoor tijd?

U voelt zich niet goed. U wilt het liefst even naar de dokter, maar het is avond, nacht, weekend of een feestdag. De praktijk van uw eigen huisarts is gesloten. Wat nu?

Bepaal of uw klacht echt spoedeisend is

Twijfelt u of uw klacht kan wachten totdat uw huisartspraktijk geopend is? Vul in dat geval een korte vragenlijst in op de website huisartsenpost-ozl.nl. Binnen één minuut weet u of contact met de huisartsenpost noodzakelijk is. Indien contact met de huisartsenpost nodig is, wordt u teruggebeld. Dit scheelt voor u wachttijd en belkosten.

Daarnaast vindt u op onze website informatie over veel voorkomende klachten en wat u hiertegen kunt doen.

www.huisartsenpost-ozl.nl

Levensbedreigende situatie? **Bel altijd 112**



Fotografie: Anne Jannes

Beste lezer,

De zomer staat synoniem voor buiten zijn. Lange dagen, lekker erop uit, een frisse neus halen. In dit nummer leest u meer over de Kwiek beweegroutes in Parkstad. Voor diegenen waarvoor bewegen lastig is, beschikt Meander over duo-fietsen en duo-scootmobiel. Het is prachtig om te zien hoe bewoners samen met een familielid, vrijwilliger of verzorgende genieten. "We staan om de zoveel tijd even stil om naar de vogels te luisteren" vertelt activiteitenbegeleidster Margriet op pagina 22. Naar buiten gaan kan ook een klein ommetje zijn. Zo gaat de 100-jarige Jo uit Kerkrade elke vrijdag verse vis op de markt halen. Is dat het geheim voor zijn mooie leeftijd? In de column van Carolien op pagina 11 vertelt hij er alles over.

Voor de 38-jarige Hanne-Marie uit Heerlen is naar buiten gaan niet altijd vanzelfsprekend. Vanwege depressies en angsten voelt zij zich vaak het veiligste tussen vier muren. Toch werkt ze er hard aan om haar wereld te vergroten, mede dankzij de steun van haar partner. Op zijn beurt wordt hij weer begeleid door een mantelzorgondersteuner. "Soms is een bezoekje aan de supermarkt het meest haalbare, maar elke stap is er één" vertelt ze op pagina 30.

Verder in dit nummer gaan we in op de rol van de transitieverpleegkundigen, die mensen vanuit de Spoedeisende Hulp begeleiden naar thuis om een ziekenhuisopname te voorkomen. Bewegingsagoog Jamie vertelt wat boksen voor mensen met Parkinson kan betekenen.

Geniet van dit nummer, liefst buiten in het zonnetje natuurlijk.
Ik wens u een mooie zomer toe!

Warme groet,

Paulette van Lierop

Eindredacteur Meander Magazine

P.S. Meander Magazine gaat veranderen. Dit is de laatste uitgave in de huidige opzet. In het najaar komen we met een nieuw ontwerp én een nieuwe naam.

MeanderGroep heeft alle soorten zorg in huis. Van hulp bij het huishouden en thuiszorg tot Paramedische Dienst, een tijdelijke opname in een logeerkamer of wonen met zorg-locaties. Als u zich aanmeldt als abonnee van Meander eXtra kunt u ook nog eens gebruikmaken van een uitgebreid pakket aan cursussen, diensten en aantrekkelijke kortingen. Meander eXtra heeft ruim 46.000 abonnees in Parkstad.

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

Correspondentieadres
Postbus 2690, 6401 DD Heerlen

marcom@mgzl.nl
www.meandergroep.com

Teksten

Carolien Beaujean, Karin Burhenne,
Marco Heijndijk

Eindredactie

Paulette van Lierop

Ontwerp

Vormzuid, Landgraaf

Druk

Andi Smart Print Solutions, Maastricht-Airport

Fotografie

Anne Jannes, Arjan Ligtelijn, Janeau Hoogvliets

Advertenties

Wilt u adverteren in Meander Magazine?

Neem dan contact op met:

Borgerpark Media, Posterholt

T 0475 71 13 62

E info@borgerparkmedia.nl

I www.borgerparkmedia.nl

“Dat wij elkaar
collega’s mogen
noemen is
zo bijzonder”

Families in de zorg: Thérèse & Beau

Tekst: Marco Heijnsdijk
Fotografie: Anne Jannes

Kleindochter en oma; 37 en 92 jaar oud... en toch collega’s bij Meander. Hoe bijzonder is dat? Het is het verhaal van Thérèse Mertens-Dassen en haar kleindochter Beau Mertens. In dit artikel vertellen ze over hun werk, over elkaar en hun speciale band.

We zochten Thérèse en Beau op in het restaurant van de Hambos, waar Thérèse werkzaam is als vrijwilliger. Twee middagen in de week verzorgt ze de handen van bewoners in de onlangs geopende Wellness. Thérèse: “Ik doe nu al zo’n 55 jaar vrijwilligerswerk. Dat begon ooit in het oude ziekenhuis van Kerkrade waar ik onder andere als gastvrouw mensen ontving en naar de afdelingen bracht.” Toen het ziekenhuis sloot, kreeg Thérèse een telefoontje van de Hambos: “Of ik als vrijwilliger wilde uithelpen bij de activiteitenbegeleiding. Daar hoefde ik geen seconde over na te denken. In de Hambos heb ik veel verschillende dingen gedaan; van voorlezen tot handwerken en handverzorging. Dat laatste is echt mijn ding. Bij handverzorging ben je namelijk een-op-een bezig met een bewoner. Doordat je echt lichamelijk contact maakt, komen er de mooiste gesprekken op gang, waarin bewoners mij een stukje van hun leven, angsten en problemen toevertrouwen. Dat is heel bijzonder.”

Vrijwilligerswerk vult het leven van Thérèse: “Ik dacht altijd; na 55 jaar is het genoeg geweest, maar ik vind het nog steeds te leuk. Het heeft mijn leven echt rijker gemaakt. Mijn collega’s hier zijn allemaal zo vriendelijk en aardig, en ze vinden het gelukkig nog altijd fijn om me te zien. Ik voel me hier echt thuis.” Beau kijkt glunderend naar haar oma: “Ik ben ontzettend trots op haar. Inmiddels werk ik ook een jaar voor Meander en weet nog toen vorig jaar het besef kwam dat ik voor dezelfde organisatie als mijn oma zou gaan werken. Dat ik haar mijn collega mag noemen is zo uniek!” >

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN



MAAK
VRIJBLIJVEND
UW AFSpraak:
045 572 99 92



Tandprotheticus D. Conings en team

Bij TPP Heerlen zijn we reeds meer dan 30 jaar gespecialiseerd in het vervaardigen van kwalitatieve kunstgebitten. Continue investeren in de ontwikkeling van materialen en technieken om de patiënttevredenheid zo hoog mogelijk te houden is vanzelfsprekend. De dag van vandaag hebben scanners, printers en andere digitale ontwikkelingen hun meerwaarde in onze praktijk reeds bewezen. We hebben de laatste jaren een digitale workflow ontwikkeld die vele voordelen biedt ten opzichte van de traditionele werkwijze. Voeg hier nog onze jarenlange kennis en ervaring aan toe en we zijn ervan overtuigd dat we voor iedere patiënt een optimaal resultaat kunnen garanderen.

Aarzel dus niet en maak vandaag nog uw vrijblijvende afspraak om samen te bespreken wat we voor u mogen betekenen.

Voordelen digitale werkwijze

- Verkorte behandelingsduur, minder afspraken
- Betere pasvorm
- Sterkere kwaliteit
- Prothese verloren? Geen probleem, alle gegevens worden digitaal bewaard. Wij maken een exacte kopie binnen enkele dagen

Waarom TPP Heerlen?

- Ruim 30 jaar ervaring
- Persoonlijk patiënt contact
- Volledige serviceverlening
- Vooruitstrevend
- Nieuwste technologieën



Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN | Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen | 045 572 99 92
tppheerlen@home.nl | www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl | f



Zorgvastgoed
Van strategie tot realisatie

www.atosborne.nl 035-5434343

AT OSBORNE
CONSULTANTS & MANAGERS

CULTURELE HART VAN PARKSTAD



**CULTUURHUIS
HEERLEN**

muziek | dans | theater | cabaret

Check het hele programma via onze website
www.cultuurhuisheerlen.nl

*Mogen wij
voor u koken?*

Geen tijd om lang in de keuken te staan? Kunt of wilt u niet meer zelf koken? Maar wilt u toch graag een complete en traditioneel bereide maaltijd op tafel? Maak dan kennis met Zondagsvlees, een maaltijd-service die kant- en klare maaltijden aan huis bezorgt. Zo heeft u toch dat vertrouwde gevoel aan tafel met een kwalitatieve maaltijd die smaakt, ruikt en oogt zoals het "hoort". Want dat is waar Zondagsvlees voor staat!

*Laat elke dag
een zondag
zijn...*

Wij verrassen u
graag met onze
kwaliteit en smaak.

Bekijk onze maaltijden
online en laat u
overtuigen!

BUIZERDWEG 11 • 6374 BS LANDGRAAF
T 045 532 25 96 • E INFO@ZONDAGSVLEES.NL

WWW.ZONDAGSVLEES.NL



BESTEL NU

“Wat er ook gebeurt, je kunt altijd bij mij terecht”

Leeftijdverschil

Beau: “Hoe ik oma zou omschrijven?” Thérèse lacht: “Oh jee, zal ik even weggaan?” Beau: “Oma is een hele lieve en zorgzame vrouw die voor iedereen klaarstaat. Iemand die voor zichzelf 10 keer nadenkt voordat ze een aanschaf doet, maar haar kinderen en (achter) kleinkinderen alles geeft. Toch is het ook een pittige dame, met het hart op de tong.” Thérèse knikt: “Ja, soms zeg ik dingen waarvan jij denkt; zeg dat nou niet.” Beau lacht: “Er zit natuurlijk een heel groot leeftijdsverschil tussen ons. Oma komt uit een generatie met andere normen en waarden dan ik. Thérèse: “Jullie hebben een hele andere levensstijl dan wij vroeger. Toen was het werken, werken en zorgen dat je een huis kon bouwen. Alles draaide om die zekerheid.” Beau: “Toch herken ik mezelf daar ook in; ik heb ook altijd gestudeerd, gewerkt en gezorgd dat ik een huis kon kopen. Dat heb ik echt van thuis uit meegekregen.”

Thérèse kijkt met een trotse blik naar Beau: “Het is een prachtige moeder voor haar twee meiden en een

hele lieve schat voor mij. Ik vind het heel knap hoe ze het allemaal doet. Ze weet verdomd goed wat ze wil. Ook als ik soms mijn twijfels ergens over heb, maakt ze het waar. En dat herken ik dan weer in mezelf. Wat we in ons hoofd hebben, dat doen we ook.” Beau lacht: “Soms doet ze ook iets te veel. Oma woont nog op zichzelf en is ontzettend zelfstandig. Dan kom ik langs en staat ze weer zelf de gordijnen af te halen op de trapladder.” Thérèse: “Ik wil anderen gewoon niet tot last zijn. Zolang het zelf lukt, doe ik dat ook. Eens in de twee weken komt een huishulp een uurtje stofzuigen en komt iemand het gras maaien. De rest; schoonmaken, koken, tuinieren... doe ik allemaal zelf. Dat houdt me lekker bezig.”

Dat Thérèse en Beau een bijzondere band hebben, is een ding wat zeker is. En daarvoor hoeven ze het niet altijd eens te zijn. Beau: “Als we ergens een ander standpunt over hebben dan is dat soms moeilijk. Ze luistert wel en denkt erover na, maar daar blijft het bij. Dan denk ik; ga toch dat gesprek aan.” Thérèse: “Vroeger deed ik dat wel, dan stond ik als eerste op de barricade, maar nu zoek ik de weg van de minste weerstand. Dan heb ik rust in mijn leven en in mijn hoofd. Dat is misschien ook het verschil in leeftijd. De flexibiliteit die jij hebt, heb ik nu minder.” Beau knikt: “Misschien dat een beetje van beide dan wel het beste is.”

Tenten bouwen

Beau komt regelmatig op bezoek bij haar oma. Vaak met haar dochters, die haar liefkozend ‘omie’ noemen. Beau: “Dat is een vast ritueel; oma maakt elke week verse soep waar we van smullen en na afloop krijgen de kids een koetjesreep.” Voor Beau is het heel bijzonder dat ze nog steeds naar het huis kan komen waar ze als kind ontzettend mooie herinneringen heeft beleefd: “Als ik haar oprit oloop, dan voel ik weer dat vertrouwde gevoel van vroeger. Bij oma en destijds ook opa was het altijd feest. Koekjes bakken, tenten bouwen in de tuin, de bankstellen uit elkaar schuiven, logeerpartijtjes... ik kwam en kom er altijd graag. Wat dat betreft is oma écht de stabiele factor in mijn leven.” Thérèse sluit af: “Wat er ook gebeurt, je kunt altijd bij mij terecht.” ●



Zonder zorgen meteen geholpen

Met persoonlijke aandacht, korte wachttijden en deskundigheid kunt u bij ons terecht voor uw onderzoek. En met de uitslag binnen 24 uur bij uw aanvragend huisarts weet u snel waar u aan toe bent...

- echografie
- röntgen
- mammografie
- dexa

Locatie Hoensbroek
Schuureikenweg 60,
6432 HX Hoensbroek

Locatie Kerkrade
Roda J.C. Ring 19,
6466 NH Kerkrade

www.mitralisdc.nl
info@mitralisdc.nl
045 - 8 200 100



Zorgvervoer **Limburg** B.V.

Uw betrouwbare partner op het gebied van:

zorgvervoer in heel Limburg

Nieuw telefoonnummer:
T 088 - 451 55 55

Wachttijden
nooit langer dan
15 minuten!!!

Afspraken maken:
ma. t/m vr. 08.00 - 17.00 uur
E info@zorgvervoerlimburg.nl

VOOR BIJNA ALLE ZORGVERZEKERAARS.
INFORMEER NAAR DE MOGELIJKHEDEN.



Fotografie: Anne Jannes

Carolien

Carolien Beaujean werkt op de afdeling Marketing & Communicatie van MeanderGroep. Om te kunnen schrijven over de zorg en welbevinden begeeft ze zich het liefst zo vaak mogelijk tussen de mensen. Voor deze column gaat ze steeds bij een klant of bewoner van Meander op de koffie.

De zon schijnt door het raam naar binnen en verlicht het glas rode wijn dat op tafel staat. "Een wijntje mag wel op mijn leeftijd" excuseert Jo Handels zich met een lach. Helemaal mee eens: als je 100 jaar bent, mag dat. "100 jaar en twee maanden" verbetert de eeuwling me als ik naast hem plaatsneem op zijn kamer in Kapelhof. Zijn mooi doorleefde handen liggen gevouwen op zijn schoot. Vanwege zijn gehoorproblemen schuif ik steeds een beetje dichterbij. "Dit is echt een handicap" verzucht hij wijzend naar zijn oor. "Even een praatje maken is er niet meer bij. Daarom ben ik ook niet meer vaak in het restaurant, al die geluiden door elkaar. Vooral de vrouwen. Die kwebbelen meer dan dat ze eten." Hij kijkt me ondeugend aan. Bokkensprongen behoren tot het verleden, maar af en toe een grapje kan geen kwaad.

Hij is de oudste bewoner van Kapelhof, maar wordt op eigen verzoek als laatste verzorgd voor de nacht. Ook een middagdutje is niet aan hem besteed. Zijn wereld is met de jaren een stuk kleiner geworden, maar tegelijk heeft hij ook minder de behoefte om onder de mensen te zijn. "Ik had een grote vriendenkring, maar wie leeft daar nog van? Niemand! In een groep hoor ik alleen geruis. Dan kun je toch beter op je kamer zitten, niemand die je hindert. Een beetje lezen en tv kijken." Naast zijn glaasje wijn ligt een moderne thriller. Daarvan leest hij er gemiddeld één per week. Op tv staat regelmatig voetbal op. Dat doet hem terugdenken aan zijn jonge jaren waar hij bij de boer in de wei achter de bal aan rende. Mooie tijden. Ook de jaren als jongvolwassene waren mooi. Ruim twee jaar was hij in Nederlands-Indië als vrijwillig

militair. "Prachtig land en dan die kameraadschap onderling! Ik hou nog steeds van dat exotisch eten. Op mijn 100e verjaardag hadden we Indische hapjes."

Een geheim voor het ouder worden heeft hij niet. "Gewoon blijven ademen."

Die verjaardag zit nog vers in het geheugen. Burgemeester Petra Dassen stond die dag op de stoep met een grote bos bloemen. "Komt die vrouw ook eens ergens" grapt hij weer. Naast dat bezoek werd hij gehuldigd tijdens een wedstrijd van zijn favoriete club Roda JC. Aan uitstapjes doet hij sporadisch mee. Maar als, dan geniet hij met volle teugen. Van het bezoek aan het kerkhof in Margraten, de bierbrouwerij, of een advocaatje drinken in Bocholtz. "En elke vrijdag een visje op de markt." Een geheim voor het ouder worden heeft hij niet. "Gewoon blijven ademen."

In zijn werkende leven was Jo administrateur. Hij maakt met zijn hand de beweging van een pen-nestreek. Eerst bovengronds op de Domaniale mijn en later bij Medtronics. Zijn vrouw moet hij al dertig jaar missen, maar met zijn kroost, waaronder vijf achterkleinkinderen, voelt hij zich toch gezegend. De benen willen niet meer, net als de oren. Af en toe 'sjoebt' hij even op van alles en dat lucht op. Hij nipt aan zijn glas rode wijn om die woorden kracht bij te zetten." Gewoon blijven ademhalen dus. En af en toe dat wijntje. •

Meander & Parkstad

Burgemeester Petra Dassen is voor even vrijwilliger binnen Hospice De Vlinderhof Kerkrade



Petra Dassen, burgemeester van Kerkrade, bezoekt allerlei initiatieven binnen de gemeente waar ook vrijwilligers actief zijn. “De parels van onze stad”, aldus Petra. “Het blijft heel bijzonder om te zien hoe mensen samen belangeloos de handen uit de mouwen steken om iets moois te realiseren voor een ander. Dat mag alleen nog maar meer groeien.”

In het kader daarvan draaide ze op een regenachtige dag in april een paar uur mee als vrijwilliger in Hospice De Vlinderhof Kerkrade. Petra: “Een plek met hele dubbele gevoelens. Het is

aan de ene kant natuurlijk een droevige plek; er verblijven hier mensen die niet meer gezond zullen worden. Toch voel je vooral warmte en dankbaarheid zodra je naar binnenloopt. Zeker

in gesprekken die ik had met een van de gasten en zijn dierbaren. Dankbaarheid voor het leven tot nu toe en dankbaarheid voor de liefdevolle zorg die wordt gegeven door de medewerkers en vrijwilligers. In zo’n gesprek merk je dat het hier niet alleen gaat om verdriet en afscheid nemen. Er is ook ruimte voor een lach en een vleugje humor.”

Petra verliet het hospice met alleen nog maar meer respect voor de medewerkers en vrijwilligers van het hospice: “Zo knap hoe zij elke keer weer met deze zware situaties weten om te gaan en zorgen voor liefde en sereniteit binnen de locatie. Dan is het ook heel mooi om de dynamiek tussen zorgprofessional en vrijwilliger te kunnen meemaken. Het is echt één team van toppers die er samen alles aan doen om het de gasten en hun dierbaren zo aangenaam mogelijk te maken.”

Dat een vervolgbezoek gewenst is, is een ding wat zeker is. Petra: “Door het slechte weer heb ik nu vooral koffie kunnen schenken en mooie gesprekken mogen voeren. Maar de tuin moet ook af en toe worden geschoffeld; dat houd ik zeker nog in mijn achterhoofd.” •

Rotary Club Kerkrade en MeanderGroep slaan handen ineen tegen eenzaamheid

Al een vijftal jaren werken ze samen: de Rotary Club Kerkrade en MeanderGroep. Dat leidde tot een aantal kleinschalige, hartverwarmende initiatieven voor ouderen. Dit jaar zijn de plannen grootser. In de zomer vindt de eerste Showtime tegen Eenzaamheid plaats in de Hambos: een evenement dat in de winter nog eens wordt herhaald op de locatie Lückerreide. Het doel van deze dagen is om de bewoners van beide locaties een mooie dag te bezorgen én mensen in de wijk uit hun isolement te halen. “We hopen hiermee een nieuwe traditie in gang te zetten” aldus Paul Ramaekers van de Rotary Club Kerkrade.

“We willen daadwerkelijk iets kunnen betekenen voor de ouderen in Kerkrade door zelf de handen uit de mouwen ter steken” licht Paul Ramaekers toe. “Rond de zomer zal de eerste editie een feit zijn. “Het mooie hiervan is dat we twee doelgroepen aanspreken” zegt mede Rotary-lid Bjorn Hendriks. “Naast de bewoners hopen we ook de mensen in de wijk op deze dag samen te brengen. Wie weet ontstaan er blijvende contacten die dag of is de drempel weggenomen om vaker binnen te stappen.”

Mieke Franssen, clusterdirecteur Wonen met Zorg bij MeanderGroep, is blij met de samenwerking. “Wat ik zo mooi vind aan de Rotary Club Kerkrade is hun maatschappelijk betrokkenheid én vasthoudendheid. Wij praten hun bij over de veranderingen die het zorglandschap met zich meebrengt en zij denken en handelen vanuit onze behoeften. De plannen voor Showtime tegen Eenzaamheid sluiten naadloos aan bij de visie van Meander ‘Leid je eigen leven, zo thuis mogelijk.’ •



• V.l.n.r. Paul Ramaekers, Mieke Franssen en Bjorn Hendriks

Meander Vrienden

Ook de Stichting Meander Vrienden zet zich belangeloos in om bewoners van de locaties en klanten die op thuiszorg zijn aangewezen een leuke dag te bezorgen. Even een dagje of weekend weg uit de dagelijkse zorgen, oftewel ‘ne Super Sjoene Daag’ aan te vragen. Zoals Marco die nog eens graag een wedstrijd van Roda wilde bijwonen. Scan de QR code om het filmpje te zien. Voor slechts 2 euro per maand bent u al lid en kunt u het verschil maken! Meander Vrienden | Goed voor elkaar (meandergroep.com)



ONZE GROOTSTE INSPIRATIEBRON IS HET UNIEKE VAN DE CONTEXT: DE OMGEVING, IDENTITEIT EN HISTORIE VAN DE PLEK EN DE BELEVING DOOR DE GEBRUIKERS

Het herkennen van potenties daarvan beschouwen wij als de essentie van ons werk. Doel is steeds het maken van herkenbare en betekenisvolle ontwerpen waarin mensen zich thuis voelen.

De kracht van CB5 ligt in de permanente interactie tussen de verschillende disciplines. Ons bureau heeft stedenbouwkundigen, architecten, landschapsarchitecten, interieurarchitecten en bouwkundigen in dienst. Dit stelt ons in staat elke opgave in de volle breedte en op verschillende schaalniveaus aan te pakken. Met onze 'varifocale teams' leveren wij een bijdrage aan alle fases van ontwikkelingen in uw leefomgeving: van de eerste visievorming tot en met de begeleiding van de uitvoering. Wij onderzoeken de essentie van de opgave door goed te luisteren naar de klant: de opdrachtgever én de gebruikers. Wij vertalen de wensen van gebruikers, opdrachtgevers en stakeholders in duurzame ruimtelijke ontwerpen.

historisch perspectief en positieve belevingswaarde van de gebruikers zijn voor ons belangrijke uitgangspunten. Ons doel is verbetering van de kwaliteit van de ruimte en de dagelijkse leefomgeving van mensen.

HEDEENDAAGS

Onze architectuur is hedendaags en door de context bepaald. Wij maken ontwerpen die recht doen aan de typische stijlkenmerken en identiteit van de desbetreffende streek of stad. Een combinatie van moderne en traditionele elementen leidt tot oorspronkelijke architectuur. Wij luisteren goed naar de vraag vanuit de omgeving.



www.cb5.nl

VERSCHILLENDE SCHAALNIVEAUS

Wij maken veelzijdige plannen en ontwerpen op verschillende schaalniveaus; van structuurvisie tot individuele ontwerpen. Wij begeven ons vooral op het snijvlak van openbare inrichting, stedenbouw en architectuur. Oog voor de omgeving, het

Een rolstoelbus voor Gino



Gino heeft bilaterale spastische cerebrale parese. Achter een rollator lukt het hem enkele stapjes te lopen, maar hij zit meestal in zijn rolstoel. Kimberly vult aan: "Hoe fijn zou het zijn als we gewoon eens spontaan naar de speeltuin zouden kunnen. Gino heeft dan wel beperkingen, maar hij wil vooral ook gewoon kind kunnen zijn." •

Kimberly is een crowdfunding gestart om geld op te halen voor de speciale auto/bus.

www.doneerdoel.nl/actie/4518/rolstoelbus-voor-gino

DOLS1948.COM

DOLS TAKES CARE.

Dat oud worden een kunst is, wist u waarschijnlijk al wel. Onze kunst zorgt er dan weer voor dat u op de meest comfortabele manier kunt genieten van uw derde jeugd!
Wij staan klaar om samen met u uw favoriete ruimte aan te passen aan uw persoonlijke wensen en standaarden.

Kortom:
**Elkaar samen inspireren
met 1 collectief doel:
Care for Comfort!**



Als je 9 jaar bent, heb je meestal wel honderd wensen. Maar Gino wenst vooral een aangepaste auto voor zijn moeder waarmee hij met rolstoel in vervoerd kan worden. "Hoe fijn zou het zijn mama, als we gewoon eens weg konden gaan" zo sprak hij laatst. Zijn moeder, Kimberly Henskens (tevens medewerker bij Meander), beaamt dat een aangepaste auto het leven van hen allebei een stuk gemakkelijker zou maken. "We kunnen nooit eens ergens spontaan naartoe, altijd is het een heel gedoe vooraf. Ik moet Gino eerst in de auto tillen en dan vervolgens de rolstoel inklappen en in mijn auto zien te krijgen. Gino wordt natuurlijk steeds zwaarder en ik weet niet hoe lang me dat tillen nog lukt."

Kom je bij ons spelen?

Hey
jij
daar!

Want peuters die spelen, leren heel veel. Bijvoorbeeld nieuwe woorden, tellen, samen spelen, delen, plezier maken, opdrachtjes uitvoeren en nog veel meer.

Peuteropvang Heerlen heeft 22 locaties in Heerlen en Hoensbroek. Er is vast wel een locatie bij jou in de buurt.

Nieuwsgierig geworden?

Bel ons via 045 4007700 of mail via info@povh.nl



Kijk voor
meer informatie op
peuteropvangheerlen.nl

peuter
opvang
heerlen
samen spelen, leren

De lente van je leven is **NÚ** Vegro
Jouw zorgwinkel



Bespaar tot

25%

op alles wat rolt*

“Met mijn rollator ga ik er lekker op uit”

Abonnee-voordeel Meander extra

Er ontstaat een glimlach op het gezicht van Ingrid (81), lid bij Meander extra, wanneer ze vertelt over haar passie.

“Jarenlang maakten mijn man en ik verre reizen. Zo zijn we in Indonesië, Laos en Vietnam geweest. We namen mooie wandelroutes om te genieten van de prachtige flora en fauna. Zo is mijn passie voor wandelen ontstaan. Sinds het overlijden van mijn man ben ik minder reislustig en blijf ik liever wat dichterbij huis. Maar ik ga er nog steeds veel op uit. In Nederland heb je ook veel mooie plekken waar je je kunt omringen door de natuur. Het is belangrijk om actief te blijven en niet te veel afhankelijk te worden van anderen. Dat houdt je hart en je hoofd gezond. Je moet zorgen dat je fit blijft, leuke dingen blijft ondernemen. Ik ben daarom veel op pad, heerlijk in de

buitenlucht. Ook nu ik wat minder goed ter been ben, blijf ik mobiel dankzij mijn rollator. Zo houd ik de regie in handen.”

Voor hulp. Voor middelen. Voor jou.

Vegro gelooft in positieve gezondheid. Naar kijken wat wél kan. Mensen zijn prachtig en krachtig, al zien ze dat soms zelf even niet. Vegro wil het vonkje zijn, om het leven weer aan te gaan. Bij Vegro denken we daarom niet in beperkingen, maar in mogelijkheden. Zodat jij je eigen koers kunt bepalen. We inspireren, innoveren en adviseren. Omdat niets zó persoonlijk is als zorg. De mens en zijn behoeften, daar gaat het om. Het zorg hulpmiddel is het middel, niet het doel. Het hulpmiddel ondersteunt uitdagingen, dromen, comfort en contacten. Voor iedereen, in elke fase van het leven. Vegro, Samen zorgen we ervoor.

* Deze actie is geldig van 1 mei tot en met 1 juli 2023. De kortingen gelden op het verkoopassortiment van alle scootmobielen, rollators, rolstoelen en fietsen. Niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen en op uitleen- en verhuurproducten. Prijswijzigingen en drukfouten voorbehouden.

Samen zorgen we ervoor

2304-07-a

Jannie

Estafette Column

Meander Magazine nummer 2 / 2023 17

Tekst: Marco Heijnsdijk
Fotografie: Janeau Hoogvliets

Jannie Molag ondersteunt als vrijwilliger bij Ruggesteun mensen in de laatste levensfase. In deze column vertelt ze over de levensreis die haar heeft geleid naar deze bijzondere baan.

De zorg heeft me eigenlijk altijd getrokken. Als tiener begon dat voor mij al als bejaardenhelpster in een tehuis. Omdat er destijds niet zoveel plekken voor zorgopleidingen beschikbaar waren als nu, ben ik naar iets anders moeten zoeken. Ik heb toen 33 jaar voor Philips gewerkt, een hele andere tak van sport. Ook hier vond ik het belangrijk om voor mensen op te komen, zo ben ik altijd actief geweest in de Ondernemingsraad en de vakbond. Door een samenloop van omstandigheden werd ik na 33 jaar arbeidsongeschikt verklaard. Ik had inmiddels de diagnose fibromyalgie gekregen, waardoor ik chronisch last heb van een langdurige pijn in mijn spieren. Rond die tijd overleed ook mijn moeder en een half jaar later mijn vriendin; mijn partner. Ik was helemaal op en zag het niet meer zitten. Om uit mijn depressie te komen besloot ik dat het roer om moest. Zo vertrok ik naar de Polder voor een nieuwe start.

Een nieuwe start

In de Polder leef je een ander leven. Er heerst een bepaalde rust die ook een positief effect op mijn eigen gemoedstoestand had. Na een tijdje durfde ik het dan ook weer aan om mezelf nuttig te maken. Mijn zorghart was nooit verdwenen, dus besloot ik om als vrijwilliger aan de slag te gaan op een geriatrische afdeling, waar ik ondersteunde bij de maaltijden, koffie schonk en vooral veel gesprekken voerde met de bewoners. Daar heb ik nu nog hele mooie herinneringen aan. In mijn hoofd dacht ik nog vaak aan de tijd dat ik van mijn moeder en kort daarna ook van mijn vriendin afscheid moest nemen. Omdat mijn broers en zussen niet allemaal in de buurt woonden, kreeg ik de grootste zorg voor mijn moeder op mijn bord. Destijds werkte ik nog 40 uur per week en zat ik ook met een overspannen vriendin thuis. Ik heb ondersteuning toen zo gemist. Voor mij de reden om aan de slag te gaan als vrijwilliger in de laatste levensfase. Omdat ik uit eigen ervaring weet hoe nodig en waardevol die ondersteuning is. In Rotterdam kon ik aan de slag bij de Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ). Eindelijk kreeg ik de kans om de ondersteuning die ik zelf heb gemist, wel aan anderen te kunnen bieden.

Luisteren

Toen ik terugverhuisde naar Parkstad wilde ik dit werk graag voortzetten. Hier kwam ik in aanraking met Ruggesteun, die ook vrijwilligers voor de palliatieve en terminale zorg zochten. In mijn werk ga ik met de klant naar buiten, doe ik een kopje koffie, ontlast ik de mantelzorg en ben ik vooral veel aan het luisteren. Je hoeft niet altijd goede raad te kunnen geven, luisteren is vaak al genoeg, dan kom je er vanzelf achter wat iemand nodig heeft. Het geeft me veel voldoening en energie dat ik iemand kan bijstaan in de laatste levensfase en dat ik er daarbij ook voor de partner kan zijn. Ik weet precies voor welke valkuilen ik ze kan behoeden, omdat ik zelf overal in ben gevallen. Toch mooi dat ik iets wat voor mij heel zwaar is geweest, heb kunnen omzetten in iets positiefs en nu kan gebruiken om anderen te ondersteunen. ●



“Iets wat voor mij heel zwaar is geweest, heb ik kunnen omzetten naar iets positiefs”

Ruggesteun is altijd op zoek naar vrijwilligers die mensen kunnen ondersteunen in de palliatieve of terminale levensfase. Ben of ken jij iemand, die net als Jannie, iets wil betekenen voor deze mensen en hun naasten? Meld je dan aan voor dit bijzondere werk bij Ruggesteun via 045 - 211 4000 of info@mantelzorgparkstad.nl

Tekst: Karin Burhenne

Fotografie: Anne Jannes en Arjan Ligtelijn

“Kijken naar
het belang van de
patiënt en wat
die zelf wil”

Transitieverpleegkundige regelde thuiszorg voor Ria Wishaupt na val

Nog geen vier weken geleden belandde de 91-jarige Ria Wishaupt op de Spoedeisende Hulp van Zuyderland in Heerlen. “Ik was gevallen, in de slaapkamer. In het ziekenhuis bleek dat ik mijn schouder had gebroken.” Ze vertelt het gezeten aan tafel, samen met haar man, de 89-jarige Louis Wishaupt. Het echtpaar oogt monter en met enige regelmaat breekt er een lach door op hun gezichten.

Dat was op de dag van de valpartij wel anders. “We waren samen op de slaapkamer. Ik wilde nog gauw even een deken instoppen en toen gleed ik uit. Ik kon niet opstaan en ben naar een stoel gekropen. Het lukte om daar op te gaan zitten en we dachten: het gaat wel over, maar dat deed het niet. Uiteindelijk hebben we toen onze dochter Ingrid gebeld.”

Ook die zit aan tafel van het appartement waar het echtpaar zelfstandig woont, met hulp en steun van mantelzorgers; vier dochters en kleinkinderen. “Toen ik aankwam, schrok ik van hoe mijn moeder erbij zat. Ze was heel bleek. Ik werk zelf in de zorg en zag dat het onverstendig was om zelf met haar te gaan rijden”, vertelt Ingrid Wishaupt. De opgetrommelde huisarts sloot zich daar na aankomst meteen bij aan. Zodoende vertrokken moeder en dochter uiteindelijk in een ambulance naar de SEH (Spoedeisende hulp). Niet veel later volgde de diagnose gebroken schouder en kreeg Ria Wishaupt een speciale schouderband aangemeten.

pagina) Marion Spijkers-Collet. “Aangezien mevrouw goed zelfstandig kon lopen, schatte ik in dat zij wel weer naar huis kon gaan. Op zo’n moment ga ik dan in gesprek met mensen. Ik tast af wat ze zelf graag willen en welke hulp thuis eventueel nodig is. Zo werd snel duidelijk dat er twee keer per dag thuiszorg zou moeten komen om mevrouw te helpen met wassen en aan- en uitkleden. Hierbij woog ik mee dat haar man al op hoge leeftijd is. Verder was hulp bij de schouderband nodig; het is belangrijk dat iemand je goed uitlegt hoe je zo’n band moet dragen. En dat kan de thuiszorg ook.”

Ingrid Wishaupt herinnert zich nog een andere vraag die de transitieverpleegkundige aan haar stelde: “Tegen mij zei ze: denk je ook aan jezelf? Dat was een goede vraag, want ik heb de neiging om maar door te gaan.” Marion Spijkers-Collet knikt. “Het is belangrijk om eventuele hulp goed af te stemmen. Als mantelzorgers al veel doen, moet je zien te voorkomen dat zij overbelast raken.”

Goed lopen

“Ik werd al snel na binnenkomst van mevrouw erbij gehaald”, vertelt transitieverpleegkundige (zie ook de volgende

Ondersteuning

Inmiddels gaat het dus weer beter met Ria Wishaupt, al is thuiszorg wel nog nodig. Dat er een transitiever->

apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor u

**Probeer nu
4 maaltijden
voor € 19,95!**

Abonnee-
voordeel
Meander
eXtra

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden!

4 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen (m.u.v. bijgerechten). Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode: **202-MEANDER06C23**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 augustus 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.



Bestel
& geniet
van:



Runderhachee met rode kool en aardappelen



Nasi goreng met kipsaté



Macaronischotel met rundergehakt



Grootmoeders kippannetje

www.apetito-shop.nl

pleegkundige op de SEH was om die zorg meteen voor hen te regelen, vinden het echtpaar en hun dochter heel fijn. "Zelf was ik op dat moment ook nog helemaal niet bezig met de vraag wat er thuis nodig zou zijn aan

hulp. Het is prettig dat iemand je daarin dan ondersteunt die de weg weet in zorgland", zegt Ingrid Wishaupt. Marion Spijkers-Collet: "Ik geef mensen ook altijd de contactgegevens mee van de thuiszorgorganisatie die ik geregeld

heb. Mocht er iets zijn, dan kunnen mensen zelf bellen. En", besluit ze, "overdag zijn wij, de transitieverpleegkundigen, ook bereikbaar voor vragen."

Indien mogelijk mensen weer naar huis laten gaan

Onnodige ziekenhuisopnames van ouderen zo veel mogelijk voorkomen. Dat was bij de start in 2017 de belangrijkste taak die de transitieverpleegkundigen meekregen. Nu, zes jaar later, blijkt dat zij hier heel goed in slagen. Indien mogelijk mensen weer naar huis laten gaan, dat is de insteek. Eventueel met behulp van de thuiszorg en mantelzorg.

Het team van vier transitieverpleegkundigen is ondergebracht in een ruimte vlak bij de afdeling Spoedeisende Hulp van Zuyderland in Heerlen. Zij werken nauw samen met de SEH en de Acute Opname Afdeling. De achtergrond van de transitieverpleegkundigen verschilt: Marion Spijkers-Collet bijvoorbeeld is wijkverpleegkundige in dienst van Meander. Maar er zijn ook transitieverpleegkundigen van andere organisaties actief. Feitelijk maakt die achtergrond niet uit. Het team werkt white label zoals dat heet en kan zorg en ondersteuning van diverse organisaties regelen.

Werkwijze

Van maandag tot en met vrijdag zijn er doorgaans twee transitieverpleegkundigen aan het werk in de kantoorruimten. Buiten deze uren dragen zij de zorg over aan het Highcare Team van Meander. De transitieverpleegkundigen werken proactief: ze gaan naar de SEH en Acute Opname Afdeling en houden de patiëntenstroom in de gaten. Op basis hiervan schatten ze in of er ouderen bij zijn die mogelijk onnodig worden opgenomen. Andersom worden ze ook zeer regelmatig benaderd door artsen en verpleegkundigen van de SEH en Acute Opname Afdeling.

De SEH weet vanzelfsprekend heel goed wanneer sprake is van een medische noodzaak om iemand op te nemen; maar in het organiseren van nazorg wordt de SEH volledig ontlast door de transitieverpleegkundigen. Bovendien nemen die wijkverpleegkundige expertise mee en kunnen zij

inschatten wat er thuis kan en wat daarvoor nodig is.

In gesprek

"We gaan verder altijd in gesprek met de klant zelf", vertelt Marion Spijkers-Collet. Over wat die zelf wil en of het mogelijk is dat iemand weer naar huis kan, al dan niet met ondersteuning van de thuiszorg en mantelzorgers. Eigen regie, eigen kracht is ons uitgangspunt: zorg zetten we zo efficiënt mogelijk in. En we maken gebruik van het bestaande netwerk van de patiënt. Verder hebben we kennis van zorgmogelijkheden en werken we samen met zorgaanbieders in de regio, dus we weten wat er mogelijk is." Het is erg leuk werk, vindt Marion. "Ik vind het ook heerlijk om white label te werken en niet aan één organisatie gebonden te zijn. Ik kan puur kijken naar wat in het belang van de patiënt is en wat die zelf wil." ●

● Linkerfoto: Transitieverpleegkundige Marion Spijkers-Collet in overleg met SEH-arts S. Postm

● Rechterfoto: V.l.n.r. transitieverpleegkundigen: Daisy Meijers-Erens, Kirsten van der Linden, Christel Hayes-Bosch en Marion Spijkers-Collet



“Alleen met wandelen
kan ik mijn hoofd
leegmaken”

De buitenlucht als medicijn

Tekst: Carolien Beaujean
Fotografie: Janeau Hoogvliets

Naar buiten gaan, een frisse neus halen en even een andere omgeving. Het is zo belangrijk, of je nu jong of oud bent. Binnen Meander wordt het buiten zijn volop gestimuleerd. Naast projecten als ‘Groen, Grijs en Gelukkig’ in samenwerking met het IVN en een beleefbos, zijn er tal van andere mogelijkheden om er samen met bewoners op uit te gaan. Per duo-fiets bijvoorbeeld, of met een duo-scootmobiel. Of samen de Kwiek Beweegroute lopen. We gaan met een aantal mensen mee op pad.

De 84-jarige meneer Dohmen uit Landgraaf woont ondanks zijn slechtziendheid nog zelfstandig. Vroeger liep hij elke dag hetzelfde rondje: daar deed hij precies een uur en 10 minuten over. Nadat zijn zicht verslechterde, kon hij dat niet meer alleen. En net dat lopen deed hij zo graag. Nu hij de dagopvang Prima Vista bezoekt, kan hij er wel weer op uit. Met Kitty van de begeleiding aan zijn arm gaat dat prima. “Ik ben meestal diegene die de groep motiveert” vertelt hij. “Dan zijn we klaar met eten en dan roep ik: en nu de beentjes strekken. Meestal gaat iedereen dan wel mee.”

“Als we klaar zijn met eten roep ik: en nu de beentjes strekken!”

Met zijn slogan ‘zitten kan iedereen’ krijgt meneer Dohmen de groep in beweging. Het vaste ommetje is de Kwiek Beweegroute, die vlak voor corona in Kerkrade is geïntroduceerd. Een route van in totaal 1,3 kilometer

in hartje Kerkrade, waarbij gebruik wordt gemaakt van het straatmeubilair. Pijlen en bedrukte stoeptegels geven aan hoe je moet lopen en waar je welke oefening kunt doen. We stoppen bij de eerste stap. Deze is gemakkelijk: schouders losmaken en door. De heer Dohmen doet elke oefening in volle overgave. “Ik doe deze thuis elke dag” zegt hij als hij zijn knieën optrekt. “Kijk Kitty, ik kom zelfs hoger dan jij!”

We lopen verder, langs het terrein van het Discovery Museum, waar elke ochtend de poorten worden opengezet, speciaal voor de wandelaars. Kitty en meneer Dohmen nemen plaats op een bank onderweg. Niet om uit te rusten, maar om vervolgens op te staan zonder de handen te gebruiken. En nog een keer. “Wandelen is zo fijn” zegt de heer Dohmen als we de route vervolgen. “Het kost niks en je maakt je hoofd even helemaal leeg. Ik heb de oogziekte Glaucoom en mijn gezichtsveld is nog maar 10%. Ik zie alles dubbel, daardoor kan ik veel niet meer zelf. Autorijden bijvoorbeeld, of wandelen dus. Maar er is altijd iemand van >

Meer weten over Prima Vista: de dagbehandeling voor mensen met een visuele beperking? Scan de QR code voor een filmpje.

SCAN MIJ



de begeleiding die ik in de arm kan nemen. Het is belangrijk om in beweging te blijven. Als ik 's ochtends in de bus zit op weg naar de dagbesteding, dan verheug ik me al. We lopen meestal met een hele groep. Als dan ook nog de zon doorbreekt en ik hoor kinderen spelen, dan denk ik: het leven is zo slecht nog niet. En weet je wat ook is?" Hij heft zijn rood/witte stok iets omhoog om zijn woorden kracht bij te zetten: "De koffie smaakt veel lekkerder als je buiten bent geweest..."

KWIEK is een korte wandeling, waarbij u gebruik maakt van het straatmeubilair in uw buurt. Volg de route en train uw balans, kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor lichaam en geest. Rondom de Hambos in Kerkrade is een route van 1,3 km en op 12 mei opende een tweede Kwiek beweegroute in Kerkrade rondom Hoog Anstel. Deze route bedraagt 800 meter. Medewerkers van MeanderGroep hebben het initiatief genomen. Voor de route rond Hambos heeft stichting FNO subsidie gegeven, terwijl de route rond Hoog Anstel tot stand is gekomen dankzij subsidie van het programma VIE Leven in Beweging. Bij beide routes heeft Gemeente Kerkrade geholpen met het ontwerp en de aanleg van de route. Beide routes zijn uiteraard ook voor iedereen in de wijk beschikbaar. Ze zijn tevens te vinden op de website van VVV Zuid-Limburg.



Voor mensen die minder goed ter been zijn, maken de locaties van Meander gebruik van duo-fietsen en duo-scootmobiels. Ria Nijssen (77) woont in de Lückerreide in Kerkrade en is ontzettend graag buiten. Vandaag is ze op stap met activiteitenbegeleider Margriet Jagers. Een wens van Ria is om te zien waar haar dochter werkt, op het hoofdkantoor van Meander. "Ik zat vanochtend om 7 uur al klaar" vertelt Ria met een stralende lach. "Als we eropuit gaan, kan ik me daar enorm op verheugen." Uiteindelijk vertrok

het tweetal rond 9 uur, om een half uur later op de plek van bestemming aan te komen. Met rode blosjes op de wangen. "We hebben van alles onderweg gezien" zegt Ria. "Vogels en natuurlijk bloesem." Margriet lacht: "We stoppen regelmatig onderweg als we iets moois zien. Dan zeg ik: nu doen we even de ogen dicht en luisteren we alleen naar de vogels. Dat is puur genieten." Margriet laat de bewoners zelf bepalen waar de reis naartoe gaat. "Dat zijn meestal hele kleine wensen, zoals: ik wil nog eens langs het ou-

derlijk huis, of een kaarsje branden in de kapel. Laatst zei iemand: ik wil nog eens graag een sateetje van Ed in Heerlen. Nooit van gehoord, maar wij gaan erheen!"

Margriet werkt op een afdeling waar mensen wonen met dementie in combinatie met vaak onbegrepen gedrag. "Soms wordt iemand uit het niets heel boos. Dan gaan we altijd even naar buiten. Zodra ze op de duo-scootmobiel plaatsnemen en de buitenlucht voelen, zakt de spanning weg. Het is jammer dat we maar twee duo-scootmobiels ter beschikking hebben, want de vraag is erg groot. We werken nu met schema's en het hele jaar is al volgepland. Iedereen wordt blij van buiten zijn."

"Het is toch prachtig om mensen zo te zien genieten"

Ria heeft inmiddels de werkplek van haar dochter bezocht, collega's ontmoet en zelfs al achter het bureau plaatsgenomen. Ze straalt van oor tot oor en Margriet bekijkt het tafereel met waterige ogen. "Het is toch prachtig om mensen zo te zien genieten?" Het is tijd om samen weer de weg op te gaan, want er staat nog een druk programma voor de boeg. Eerst langs het ouderlijk huis waar Ria vroeger woonde en daarna een koffietje drinken in Op de Kamp. Dus jas aan, sjaal om en daar gaan ze. Met een uitbundige zwaai en een schaterlach, op naar de volgende stop. ●



● Ria Nijssen en activiteitenbegeleider Margriet Jagers (Fotografie: Carolien Beaujean)



Vakantiewerk binnen MeanderGroep

Elk jaar mag MeanderGroep een heleboel extra krachten verwelkomen in de vakanties en daarbuiten. Deze vakantie- en oproepkrachten kunnen ingezet worden in zowel de thuiszorg, Hulp bij het Huishouden als onze Wonen met Zorg-locaties. Vaak ter vervanging van collega's die op vakantie zijn of om de een of andere reden zijn uitgevallen. Hieronder vertellen Finn en Iris waarom zij met plezier hun vakanties bij Meander doorbrengen.

Finn Ortmans

"Vanuit mijn HBO-opleiding Verpleegkunde kwam ik op de afdeling Mozart in de Hambos terecht, voor een stage van 4 weken. Mijn allereerste stage en daarmee ook mijn eerste, echte ervaring in de zorg. En dat beviel heel goed! Tijdens mijn stageperiode had ik opgepikt dat het team van de Hambos op zoek was naar versterking. Nadat ik mijn stage positief had afgerond en had aangeboden graag te willen blijven, werd dit idee dan ook meteen omarmd door het hele team. Al snel was ik werkzaam in de Hambos en kon ik veel werkervaring opdoen met een onwijs leuk en gemotiveerd team om me heen.



Een van de hoofdredenen om te blijven was toch echt het contact met de bewoners dat ik op deze manier kon blijven onderhouden. Ik wil er graag voor ze zijn en de zorg leveren die ze verdienen, waarbij zij zich op hun gemak voelen. En ondanks dat ik soms wel twee weken niet kom werken, door bijvoorbeeld mijn studie, zijn de bewoners altijd heel blij als ze me weer zien. En daar word ik dan ook weer blij van! Je wordt echt een deel van het leven van deze mensen en dat is zó bijzonder. Niet gek dus dat ik met plezier naar de Hambos kom, als ik elke keer weer met een grote glimlach wordt begroet door zowel bewoners als medewerkers."

Iris van de Ven

Nadat ik van meerdere vrienden en familie had gehoord hoe fijn Meander als werkgever én zorgaanbieder is, heb ik vier jaar geleden gesolliciteerd voor de functie Hulp Bij het Huishouden. Omdat ik ook een studie volg, werk ik vooral in de vakanties. Het leukste aan mijn werk bij Meander vind ik dat ik echt word gewaardeerd door de mensen die ik ondersteun bij het huishouden. Zelf haal ik ook veel voldoening uit het contact dat ik met hen heb. In dit werk kom je in aanraking met heel veel verschillende mensen van alle culturen, geslachten, geardheden en leeftijden, die allemaal een eigen verhaal hebben dat ze vaak graag met je willen delen. Waardoor geen enkele dag hetzelfde is! Ik zou vakantiewerk bij Meander zeker aanraden omdat je in een omgeving terecht komt waar veel wordt gelachen, interessante verhalen worden gedeeld en elke dag wel weer een mooi moment oplevert. En nog een pluspunt? Van Hulp bij het Huishouden krijg je spierballen! ;)



Ben of ken jij iemand die ook op zoek is naar een vakantiebanaan? Binnen Meander zijn er mogelijkheden voor jongeren mét en zonder zorgdiploma! Bekijk onze website voor meer informatie: www.meandergroep.com > Werken bij > Vakantiewerk

Recruiters On Tour - Nieuwe data!

Sinds vorig jaar zijn de recruiters van Meander Werk aanwezig op verschillende locaties om samen met jou te kijken naar jouw mogelijkheden binnen onze organisatie en jou te helpen bij het vinden van je mooiste baan. Ben jij nieuwsgierig naar wat er allemaal mogelijk is? Kom dan langs!

De volgende stops van Recruiters On Tour zijn:

- Meander in Balans, Kerkrade: 22 juni 9.00-12.00 uur
- Heereveld, Landgraaf: 12 september 13.00-16.00 uur
- Luciusshof, Heerlen: 30 oktober 13.00-16.00 uur
- Servicecenter Minckelerhof, Landgraaf: 12 december 9.00-12.00 uur •





Meander eXtra is voor iedereen, ook als u (nog) geen hulp of zorg nodig heeft. Jaarlijks kunt u geld besparen op het gebied van welzijn bij diverse bedrijven zoals (zorg)verzekeraars, sportscholen, dagjes uit en diensten aan huis. U kunt bij ons kiezen uit twee abonnementen:

- Basisabonnement € 11,- per kalenderjaar per gezin
- Plusabonnement € 14,- per kalenderjaar per gezin

Volg ons op: [f](#) [ig](#)

Voor meer informatie, aanmelden en voorwaarden:
045 - 574 88 00 | meanderextra@mgzl.nl | www.meanderextra.com

Activiteiten met Meander eXtra

De zomer staat voor de deur! De zon schijnt volop en het is de perfecte tijd om langer buiten te zijn en te genieten van alles wat de natuur te bieden heeft. Loop mee met een georganiseerde wandeling, ga op speurtocht in GaiaZOO of ga picknicken in het gras terwijl u geniet van een zelfgemaakt Meander Horeca-recept. Hebt u nog wat inspiratie nodig? Er staan de komende tijd leuke activiteiten op u te wachten bij Meander eXtra. **Houd onze agenda daarom goed in de gaten! meanderextra.com/meander-extra-agenda**

Met welke activiteiten kunnen wij u blij maken?
meanderextra@mgzl.nl



Gratis tablet/iPad-training voor Plusabonnees

Bijna alles kan tegenwoordig online en dat schept mogelijkheden. Maar veel ouderen hebben "knoppenangst" of denken 'dat leer ik toch niet meer'. Herkent u zichzelf daarin? Geef u dan op voor de tablet/iPad-training van Meander eXtra. In vier lessen gaat er een (digitale) wereld voor u open. De lessen vinden plaats in het service-

center van MeanderGroep aan de Minckelersstraat 2 in Landgraaf. U kunt zich voor deze training aanmelden via **045 - 574 88 00** of meanderextra@mgzl.nl. Deelname is mogelijk vanaf dit najaar. Voor meer informatie ga naar www.meanderextra.com en zoek op 'tabletraining'.



Musical: Het was Zondag in het Zuiden

Toneelgroep Maastricht en De Maaspoort presenteren in de zomer van 2023 *Het was Zondag in het Zuiden*. Een nieuwe Nederlandse spektakelmusical met muziek van Rowwen Hèze over het hoogwater in Limburg.

De musical wordt gecreëerd door het artistieke team van Dagboek van een Herdershond, met hoofdrollen van onder meer Renée van Wegberg, Buddy Vedder, Suzan Seegers en Hein van der Heijden. Tijdens de voorstelling stroomt 200.000 liter water het theater in!

Het verhaal

19 december 1993. Het is een zondag in het zuiden, de overstroming overrompelt

een dorp volkomen. Radiojournalist Sarah ziet de ramp als dé kans op een mooie reportage, de doorbraak in haar carrière. Maar het gaat niet vanzelf. Ze krijgt te maken met de zorg om haar ouders die proberen koste wat kost hun boerderij en de beesten veilig te stellen én met een burgemeester die ineens spoorloos verdwijnt...

Lees verder op

www.hetwaszondaginhetzuiden.nl

Exclusieve korting voor Meander eXtra-abonnees

Wilt u naar deze musical? Koop dan kaarten* met € 13,- korting en betaal voor een rang 1-kaart € 54,75 (i.p.v. € 67,75). U kunt t/m 1 juli 2023 boeken via meanderextra.com/musical.

> Houd hierbij uw abonnee-nummer bij de hand! OP = OP

* U kunt per abonneer. max. 6 kaarten bestellen.



Zomerdrankje

Alcoholische variant (cocktail)

Ingrediënten per persoon :

- Peachtree 50 ml
- Sinaasappelsap 150 ml

Alcoholvrije variant (mocktail)

Ingrediënten per persoon :

- Perziksap 45 ml
- Sinaasappelsap 90 ml
- Cranberrysap 30 ml

Doe alle ingrediënten in een hoog glas, roer ze door elkaar, voeg ijs-

blokjes toe en garneer met sinaas-

appelschijfjes en rozemarijn.

Maandelijks vindt u een nieuw recept van Meander Horecaservice op onze website: meanderextra.com. Kijk onder eXtra acties.

Wist u dat u in de Meander wijkzorg-centra terecht kunt voor een kopje koffie of om een hapje te eten? Loop gerust eens binnen in het wijkzorg-centrum bij u in de buurt.



Een topvrouw noemt hij haar. De 62-jarige Egon Vanwersch uit Vaals leerde Hanne-Maria Minderhoud vier jaar geleden tijdens een bootcamp kennen. Ondanks het leeftijdsverschil van 21 jaar hadden ze gelijk een klik. Niet veel later woonden ze samen en inmiddels zijn ze getrouwd. Maar over hun geluk hangt regelmatig een donkere wolk, die soms even wegdrijft maar ook hardnekkig terugkeert. Hanne-Maria kampt sinds haar jeugd met heftige periodes van angst en depressiviteit. Egon vindt een luisterend oor bij het Steunpunt voor Mantelzorg. "Tijdens die gesprekken draait het vooral om mij."

"Ik moet mezelf ook tijd alleen gunnen"

Ze was vastberaden om tot haar veertigste vrijgezel te blijven. De 42-jarige Hanne-Maria vertelt het met een grote lach. Ze vlijt zich ontspannen tegen Egon aan. "Wist ik veel dat ik deze fantastische man zou ontmoeten. Ik zei letterlijk tegen mezelf: nee, niet nu!" Hanne-Maria duidde op de drukke periode waarin ze zat. Ze had betaald werk, leuk vrijwilligerswerk én was ze actief in verschillende commissies in de kerk. Meer dan genoeg wist ze uit ervaring, maar het ging al een hele tijd goed, mede dankzij haar medicatie, dus waarom niet? Bovendien: "de liefde was niet meer te stoppen."

Ik kan erg slecht tegen stress en als we dan bijvoorbeeld onverwacht bezoek kregen, raakte ik daarvan in disbalans. Waarom wist ik dit niet? Ik had behoefte aan structuur en die was ver te zoeken." Als tiener ontwikkelde ze een strategie om met haar angsten om te gaan. Ze ging sporten: 50 kilometer fietsen op een zomerse dag was geen uitzondering. "Ik moest iets doen om mijn hoofd leeg te maken."

"Voor het eerst in mijn leven voelde ik me thuis"

Angst en depressies

Als ze terugblijkt op haar leven waren de sombere gevoelens er altijd al. Als 10-jarig meisje vroeg Hanne-Maria aan haar moeder: hoe ga je eigenlijk dood? "Ik zie mezelf nog op het aanrecht zitten toen ik die vraag stelde. Ik had altijd sombere gevoelens en angsten. Nooit voelde ik me veilig, terwijl mijn ouders alleen de beste intenties hadden hoor. Ik kom uit een druk gezin met drie zussen en er waren veel prik-

Dat hoofd raakte alleen maar voller. Vol met sombere gedachten, angsten en stress, die als een hardnekkige vlieg steeds terugkwamen. Ook haar HBO-studie ging met vallen en opstaan. "Meer vallen dan opstaan" blikt ze terug. "Puur op wilskracht heb ik die opleiding kunnen afronden." De ratrace van het leven zette voort. Ze ging aan het werk, deed nog van alles ernaast en kreeg haar eigen flatje. Dat laatste gaf haar het gevoel van rust waar ze naar >

Samenwonen met een psychisch kwetsbare partner



op zoek was. Hanne-Maria: "Voor het eerst in mijn leven voelde ik me thuis! Daar had ik eerder nooit van durven dromen. Ik werkte 10 uur bij een klein coachingsbedrijf en 10 uur als vrijwilliger bij het Migratiemuseum. Ik voelde me steeds beter. Ik kon eindelijk iets gaan opbouwen: ook op het gebied van vriendschappen! Ik wilde het leven met terugwerkende kracht opsloppen. En toen kwam ook nog eens de liefde in mijn leven.."

Donkere wolk

Het ging snel. Ze gingen samenwonen en trouwen. Toch lag de donkere wolk al die tijd op de loer. Haar baan stopte en het vrijwilligerswerk bracht onrust. Egon zorgde weliswaar voor dat sprankje vrolijkheid, maar toch raakte ze uit balans. Toen brak ook nog corona uit. "Ineens was de hele wereld bang. Op een gegeven moment begon ik stemmen te horen. Dat was echt een dieptepunt. Ik durfde het niet eens tegen mijn psycholoog te vertellen; laat

staan tegen Egon. Tijdens een wandeling heb ik het op een gegeven moment toch opgebiecht."

Hoewel Egon al die tijd haar stabiele factor was, had hij ook zijn eigen zorgen. Hoe was dat die periode voor hem? Hij neemt een slok van zijn koffie en overdenkt de vraag. "Ik had geen enkele ervaring met psychische kwetsbaarheid" vertelt hij. "Ik kende die uitdrukking niet eens. Ook woorden als overprikkeling zeiden me niets. Toch merkte ik al snel nadat ik Hanne-Maria kende, dat er iets speelde. In mijn ogen gaf ze steeds wisselende signalen af. Aan de ene kant zag ik die sprankelende vrouw die impulsief was en van alles op zich nam, en tegelijk wilde ze dan elke avond vroeg naar bed of zei ze 'nee' tegen elk uitje dat ik voorstelde. Ik kon dat in het begin helemaal niet plaatsen." Hanne-Maria, die zijn worsteling zag, raadde hem aan eens met iemand te gaan praten. "Ik las over het Steunpunt voor Mantelzorg Parkstad" vertelt

ze. "Maak eens een afspraak met een consulent, zei ik tegen hem. Spui eens lekker ongegeneerd je gal!" Hanne-Maria kijkt Egon aan en hun handen grijpen weer in elkaar.

Egon kwam in contact met Rine Palsma, mantelzorgconsulent bij het Steunpunt voor Mantelzorg Parkstad. Rine is gespecialiseerd in het ondersteunen van mantelzorgers van psychisch kwetsbare zorgvragers. Ruim 25 jaar deed zij dit werk bij Mondriaan. "Het eerste gesprek voelde gelijk heel fijn" zegt Egon. "Ik wist niet eens dat ik een mantelzorger was. Dat is toch als je voor iemand zorgt die bijvoorbeeld kanker heeft? Dat beeld had ik erbij. Niet alleen kreeg ik een hoop informatie over psychische ziektebeelden, maar vooral bood Rine me een luisterend oor. In het begin zag ik haar twee keer per maand en nu nog maandelijks. De tips die ze me geeft zijn heel concreet." Blijf haar echtgenoot en word niet haar therapeut, was

zo'n uitspraak waar Egon direct iets mee kon. "Rine zei zelfs: vergelijk je vrouw met iemand die in een rolstoel zit. Soms moet je opstaan om iets te pakken voor haar, maar vul niet in wat de ander nodig heeft."

Rine, die bij het gesprek aanwezig is, vult aan: "De kracht in de begeleiding zat 'm in het feit dat Hanne-Maria er niet bij was. Zij heeft haar eigen begeleiding en nu ging het eens om Egon. Wat heeft hij nodig? Hoe houdt hij zich staande? Ik leerde hem om niet constant door de bril van mantelzorger te kijken en bepaalde zaken te normaliseren. Niet alles heeft te maken met de kwetsbaarheid; sommige zaken horen gewoon bij een gemiddelde relatie." Egon: "Ik knap echt op van de gesprekken. Ik kan mijn ei kwijt en tegelijk lachen we ook veel. De regie ligt steeds bij mij; ik mag aangeven wat ik nodig heb."

Egon zet nu vaker een kruis in zijn agenda en dat betekent tijd voor hem-

zelf. Want hij is ook nog steeds Egon: vader van twee zonen uit een eerder huwelijk en werknemer in Aken, bij het Duitse 'UWV'. "Na het werk ga ik nu wel eens in de bossen wandelen, of ergens een kopje koffie drinken. Die tijd moet ik mezelf echt gunnen. Ik heb zelf ook meerdere burn outs gehad in het verleden, dus dat is belangrijk."

Toekomst

De toekomst zien ze beiden positief tegemoet. "In ieder geval met elkaar" klinkt het overtuigd. "Het is niet altijd gemakkelijk, maar onze liefde overwint alles" zegt Hanne-Maria. "En het mooie is dat we dingen ook echt tegen elkaar uitspreken, dat is echt iets wat Egon heeft geleerd van de mantelzorgondersteuning."

"Onze liefde overwint alles"

Hanne-Maria heeft als droom om nog iets voor de maatschappij te kunnen

betekenen. "Ik voel me continu schuldig naar de samenleving. Het lukt me niet duurzaam inzetbaar te zijn qua werk. Op sommige dagen durf ik nauwelijks een boodschap te doen bij de supermarkt hier tegenover. Ik woon nu 22 jaar in Heerlen en vind het een fantastische stad. Ik heb mijn hart eraan verpand. Ja er is lelijkheid, maar daarin schuilt tegelijk de schoonheid van de stad. En er zijn complexe problemen, denk aan analfabetisme en armoede, maar samen kunnen we daar iets aan doen. Ooit hoop ik een huis op te zetten waar mensen uit Heerlen-Noord en -Zuid elkaar kunnen ontmoeten. Waar je kunt moestuinieren of cursussen zingeving volgen." Ze werpt haar blik weer opzij, naar haar echtgenoot en beste maatje. De man waar ze eigenlijk helemaal geen tijd voor had. "De vlaggen durf ik nog niet uit te hangen, maar het leven is goed, met af en toe een cocktailvlaggetje. Dat stemt mij al tevreden." •

● Egon Vanwersch en mantelzorgconsulent Rine Palsma



Voor meer informatie kijk op
www.mantelzorgparkstad.nl

U heeft weer massaal deelgenomen aan de woordzoeker uit Meander Magazine 1 van april 2023. De winnaars van de Bol.com Cadeaukaarten hebben inmiddels persoonlijk bericht gehad. **Gefeliciteerd!**
Winnaars: Fam. Walravens uit Landgraaf | mevr. Wijnants uit Heerlen | H. Quaden uit Kerkrade •

Woordzoeker - Doe mee en win!

In deze woordzoeker kunt u horizontaal, verticaal, diagonaal én achterstevoren woorden wegstrepen. Het zijn woorden die ook in het magazine voorkomen. Los de woordzoeker op en maak kans op een van de drie Bol.com Cadeaukaarten ter waarde van €20,-. Mail uw oplossing naar meanderwinactie@mgzl.nl o.v.v. 'woordzoeker' of stuur deze per post vóór 31 juli naar: MeanderGroep t.a.v. Afdeling MarCom, antwoordnummer: 4034, 6400 VC in Heerlen. Veel succes!

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

- ACTIVITEITEN
- ADVOCAATJE
- ARBEIDSMARKT
- BOKKENSBRONG
- GEZICHTSVELD
- HANDVERZORGING
- HOOFD
- KLEINDOCHTER
- KOEKJES
- KOFFIE
- KUNSTENAAR
- LEEFTIJD
- LEEGMAKEN
- LEVENSFASE
- OMGEVING
- PORTRETTE
- PRACHTIG
- ROLSTOELBUS
- SAMENWERKING
- SAMENWONEN
- SLECHTZIEND
- SPEELTUIN
- THRILLER
- TRAPLADDER
- UITZONDERING
- VRIENDSCHAPPEN
- VRIJWILLIG
- WIJNTJE
- ZELFSTANDIG

Oplossing

Mijn werk

Tekst: Karin Burhenne
Fotografie: Arjan Ligtelijn

Jamie Jaspers is bewegingsagoog

Jamie Jaspers (23) werkt als bewegingsagoog op de speciale afdeling voor mensen met Parkinson in Lückerreide in Kerkrade (Parkinson Punt Zuyd). Hier begeleidt ze mensen tijdens de beweegmomenten die ze met bewoners plant.



“Het contact met mensen is heel mooi; ik kan met hen bespreken wat ze zelf graag willen”

Het is haar eerste baan en ze is er ontzettend blij mee; Jamie studeerde in 2021 af als bewegingsagoog aan het CIOS in Sittard. Aanvankelijk wilde ze graag met kinderen werken, maar gaandeweg groeide haar belangstelling voor de revalidatiekant. “Zo ben ik hier terecht gekomen en ik vind het inmiddels een hele mooie baan. Vooral vanwege het contact met mensen; ik kan met hen bespreken wat ze zelf graag willen”, klinkt het enthousiast.

In haar werk begeleidt ze mensen die zowel langdurig als kortdurend in het expertisecentrum wonen. Naast de momenten met een fysiotherapeut, worden bewoners twee keer in de week begeleid door een bewegingsagoog. “Vaak is dat fietsen op de Motomed, een bewegingstrainer waar je met een stoel of je rolstoel bij kunt aanschuiven. Op het scherm ervoor, de Silverfit, worden filmpjes afgespeeld waardoor het lijkt alsof je in het buitenland fietst. Dat maakt het afwisselender”, vertelt Jamie. Zij zorgt ervoor dat snelheid en zwaarte van de bewegingstrainer goed worden ingesteld. “En ik houd de vorderingen bij van mensen die hier kortdurend verblijven om aan hun conditie te werken.” Verder wandelt ze regelmatig met mensen, of traint de fijne motoriek van de handen.

Sinds kort is de afdeling bovendien gestart met ‘Parkinson boksen’: terwijl mensen tegen een boksbal slaan, moeten zij een vraag beantwoorden. “Voor mensen met Parkinson is het heel moeilijk om twee dingen tegelijk te doen. Door hen hierin te trainen, hopen we dat de deelnemers hier in het dagelijkse leven ook beter mee om kunnen gaan.” •

Reggy Bruine de Bruin werkt bij MeanderGroep als verzorgende en is tevens kunstenares. Zij is bezig met een portrettenserie waarin ze 12 bewoners en klanten op het witte doek vereeuwigd. In deze uitgave het laatste portret: bewoner Hoeve Overhuizen Jo Vaessen.



Hij groeide op in Hoeve Overhuizen in Bocholtz als vierde generatie van een boerenfamilie. Jo Vaessen (86) is er zelf jarenlang boer geweest en stichtte er met zijn vrouw een gezin met vier kinderen. Ondanks het harde werken heeft hij niets dan goede herinneringen aan deze bijzondere plek, waar hij ook voor menig feestje heeft gezorgd. Tegenwoordig is de hoeve een locatie waar mensen met dementie wonen. Sinds begin dit jaar woont Jo weer op de plek waar zijn leven ooit begon. "Ik kon het niet geloven, ik heb een hele dag gehuild. Ich bin weer heem!"

Scan de QR code voor
een interview met
Reggy over haar werk.

SCAN MIJ

