



Tuut mit Ziepnaat



2023 nummer 4



**INGENUITY
THAT MOVES
YOU**



FAMILIE AVONTUUR!

Vekoma is een wereldspeler van formaat als het gaat om het ontwikkelen, produceren en leveren van achtbanen en attracties. Ga met de hele familie op avontuur en ontdek o.a. onze familie achtbanen die geschikt zijn voor jong en oud!

WWW.VEKOMA.COM




VEKOMA

Colofon

Seniorenvereniging Vlodrop
www.seniorenvlodrop.nl

K.v.K Noord- en Midden-Limburg
nr.: 401.76794
Rabobank Roermond e.o.
NL94 RABO 0154 6078 27

Voorzitter
Karel Verhesen 06-30183252

Secretaris en ledenzorg
Wil Kanders 06-11283489

Penningmeester
Simone Rompelberg 06-46753799

Bestuursleden
Mar Bergrath: thema-activiteiten
06-41034555
Driek Tegels 06-22798162

Vacature ledenadministratie
Deze wordt (voorlopig) waargenomen
door Gerda Grachten

Tuut mit Ziepnaat (TmZ)

Redactie
John Coenen
Björn Maessen
Helga Janssen-Verwijlen

Redactieadres TmZ
Boomgaardstraat 19
6063 AG Vlodrop
e-mail: bjornmaessen@ziggo.nl

Jaargang 19, (2023), nr. 4

VAN HET BESTUUR

Beste wensen voor 2024

Het bestuur van de Seniorenvereniging Vlodrop wenst iedereen een zalig kerstfeest en een gezond en voorspoedig 2024. Verder willen wij U reeds mededelen dat op 20 februari 2024 de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering wordt gehouden. Locatie: De Blokhut. Aangezien mevr. Mar Bergrath aftreedt als bestuurslid is er een vacature in het bestuur. Geïnteresseerden voor een bestuursfunctie kunnen zich aanmelden bij een van de bestuursleden.

Enkele pagina's verderop in deze Tuut mit Ziepnaat treft U de **kalender 2024** aan.

Overzicht van onze activiteiten

U wist vast wel dat de seniorenvereniging het een en ander aan activiteiten organiseert voor haar leden. Deze activiteiten zijn trouwens ook voor niet-leden toegankelijk. Er is nog ruimte voor nieuwe deelnemers bij een aantal van onze activiteiten.

Jeu de Boules

Iedere woensdag van de maand (behalve de 2^e woensdag)

Aanvang 13:30 uur in De Blokhut

Eigen bijdrage: leden € 2,-/ niet-leden € 3,-
(eerste 2x gratis)

Kienen

Iedere 1^e en 3^e dinsdag van de maand

Aanvang 13:30 uur in De Blokhut

Kienkaart € 6,-/ dubbele € 7,-

Het Eetpunt

Gezellig samen een 3 gangenmenu eten voor maar € 8,-

Aanvang Woensdag 12:00 uur in De Blokhut. Om de week. Hiervoor uiterlijk 1 dag van te voren opgeven bij Simone 0646753799

& willems

uitvaartverzorging T 0475-571883

Met ons hele team begeleiden wij iedereen met grote betrokkenheid, inzet en respect om het afscheid zo mooi en waardig mogelijk te laten verlopen. Elke persoon is uniek, elke uitvaart is uniek, elke begeleiding blijft uniek. We zijn mens tussen de mensen en begeleiden met hart en ziel. Sommige medewerkers treden op de voorgrond, andere op de achtergrond, maar de kracht van het team zit in het zoveel mogelijk ontzorgen en ondersteunen van de nabestaanden tijdens de dagen vóór maar ook na de uitvaart. Onze doelstelling is zorgen dat men met een goed en tevreden gevoel terug kan kijken op het afscheid, hetgeen ook bijdraagt aan een betere verwerking van het verlies...*wij staan stil bij uw afscheid.*



Uitvaartcentra: Roerdalen, 't Sittert 22 St. Odiliënberg - Maasdal, Heerbaan 70 A Heel
Leudal, Past. Schmeitsstraat 1 B Buggenum

willemsuitvaartverzorging.nl

Kaarten

Het spel dat gespeeld wordt is het zgn. Jokeren.

Speelavonden: zie kalender 2024 verderop in deze TmZ

Aanvang 19:00 uur in De Blokhut

Leden € 2,-/ niet-leden € 3,- (eerste 2x gratis)

Lijkt het u leuk om een keertje te komen kijken of mee te doen, loop gerust eens binnen.

Opstarten 2^e gymgroepje per januari 2024

In januari 2024 wil het bestuur eventueel een 2^e gymgroepje opstarten. Op het 1^e groepje rust inmiddels een ledenstop vanwege het bereikte maximale aantal deelnemers. Om deze nieuwe groep te realiseren zullen er zich wel **minimaal 10 deelnemers moeten aanmelden**. Deze 2^e groep zal elke dinsdag om 9:00 uur gaan gymmen in de Blokhut te Vlodrop. Heeft u interesse om mee te gaan doen, meldt u zich dan aan bij:

Karel Verhesen 06-30183252

Simone Rempelberg 06-46753799



Borden beschilderen: een middag van creativiteit en gezelligheid.

Het was weer eens tijd voor een knutselmiddag. Dit keer werden op 26 september jl. borden beschilderd, wederom onder begeleiding van Marlie Cox. Gezien de reacties van de deelnemers, was het een gezellige en creatieve middag. De door de deelnemers beschilderde borden toonden allemaal wat voor moois je kan maken van een paar oude borden! Hierbij enkele sfeerfoto's van deze activiteit.





Kerstdecoraties maken

Dinsdag 28 november jl. was er weer een knutselmiddag georganiseerd. Deze keer werd er een leuke kerstdecoratie in elkaar geknutseld, onder begeleiding van Marlie Cox. Deze decoraties zullen ongetwijfeld hun plekje krijgen onder de kerstbomen van de deelnemers!



Filmmiddag over "De Wolf"

Op zondag 22 oktober organiseerde de Seniorenvereniging weer een filmmiddag. Deze keer werd de film over 'De Wolf' vertoond, waaraan onze eigen Wim Tegels ('Hutje' voor de ingewijden) zijn medewerking heeft verleend. Wim was ook aanwezig om nog wat toelichting te geven voorafgaande aan de film. En na de film konden de aanwezigen nog vragen stellen, die door Wim op vakkundige wijze werden beantwoord. Wim, hartelijk dank voor jouw medewerking.

Met een hapje en een drankje hebben de aanwezigen genoten van deze film.



Het bestuur van de Seniorenvereniging Vlodrop

VAN DE REDACTIE

Uw foto van Vlodrop op de kافت van Tuut mit Ziepnaat in 2024?

We zijn weer op zoek naar mooie foto's om de voorzijde van alle vier de edities van TmZ in **2024** te verfraaien. Heeft u nog een mooie foto of een leuk kiekje van Vlodrop, mail ze ons.

U kunt uw foto mailen naar: wimhenhelga@home.nl

Wie weet siert uw foto de voorzijde van de edities van **2024!**

De foto's op de kافت van TmZ 2023 zijn trouwens beschikbaar gesteld door: Piet van de Venne, Har Stammen en Helga Janssen.

Abonnement op Tuut mit Ziepnaat

U kunt zich voor € 10,- per jaar abonneren op ons contactmagazine TmZ, dat 4 keer per jaar verschijnt. U leest er verslagen van de activiteiten van de vereniging, maar ook informatie van de seniorenadviseur en allerlei andere wetenswaardigheden. Aanmelden voor een abonnement kan bij Gerda Grachten, tel. 0475-401859 of via: ledenadministratie@seniorenvlodrop.nl

Redactie van Tuut mit Ziepnaat

Seniorenvereniging Vlodrop 2024

January	February	March	April	May	June
1 M Nieuwjaarsdag	1 Do	1 V	1 M 2de Paasdag	1 W Jeu de Boules, Eelput	1 Za
2 Di Gym, Kienen	2 V	2 Za	2 Di Gym, Kienen	2 Do	2 Zo
3 W Jeu de Boules	3 Za	3 Zo	3 W Jeu de Boules, Eelput	3 V	3 M
4 Do	4 Zo	4 M	4 Do	4 Za	4 Di Gym, Kienen
5 V	5 M	5 Di Gym, Kienen	5 V	5 Zo	5 W
6 Za	6 Di Gym, Kienen	6 W Jeu de Boules, Eelput	6 Za	6 M	6 Do
7 Zo	7 W Jeu de Boules, Eelput	7 Do	7 Zo	7 Di Gym, Kienen	7 V
8 M	8 Do Kaarten	8 V	8 M	8 W	8 Za
9 Di Gym	9 V	9 Za	9 Di Gym	9 Do Hemelvaartsdag	9 Zo
10 W Eelput	10 Za	10 Zo	10 W	10 V	10 M
11 Do Kaarten	11 Zo Carnaval	11 M	11 Do Kaarten	11 Za	11 Di Gym
12 V	12 M	12 Di Gym	12 V	12 Zo	12 W Eelput
13 Za	13 Di Gym	13 W	13 Za	13 M	13 Do Kaarten
14 Zo	14 W	14 Do Kaarten	14 Zo	14 Di Gym	14 V
15 M	15 Do	15 V	15 M	15 W Jeu de Boules, Eelput	15 Za
16 Di Gym	16 V	16 Za	16 Di Gym, Kienen	16 Do	16 Zo
17 W Jeu de Boules	17 Za	17 Zo	17 W Jeu de Boules, Eelput	17 V	17 M
18 Do	18 Zo	18 M	18 Do	18 Za	18 Di Gym, Kienen
19 V	19 M	19 Di Gym, Kienen	19 V	19 Zo 1ste Pinksterdag	19 W Jeu de Boules
20 Za	20 Di Gym	20 W Jeu de Boules, Eelput	20 Za	20 M 2de Pinksterdag	20 Do
21 Zo	21 W Jeu de Boules, Eelput	21 Do	21 Zo	21 Di Gym, Kienen	21 V
22 M	22 Do	22 V	22 M	22 W Jeu de Boules	22 Za
23 Di Gym	23 V	23 Za	23 Di Gym	23 Do	23 Zo
24 W Jeu de Boules, Eelput	24 Za	24 Zo	24 W Jeu de Boules	24 V	24 M
25 Do	25 Zo	25 M	25 Do	25 Za	25 Di Gym
26 V	26 M	26 Di Gym, Paasviering	26 V	26 Zo	26 W Jeu de Boules, Eelput
27 Za	27 Di Gym	27 W Jeu de Boules	27 Za	27 M	27 Do
28 Zo	28 W Jeu de Boules	28 Do	28 Zo	28 Di Gym	28 V
29 M	29 Do	29 V	29 M	29 W Jeu de Boules, Eelput	29 Za
30 Di Gym		30 Za	30 Di Gym	30 Do	30 Zo
31 W Jeu de Boules		31 Zo 1ste Paasdag		31 V	

Seniorenvereniging Vlodrop 2024

July	August	September	October	November	December
1 M	1 Do	1 Zo	1 Di Gym, Kienen	1 V	1 Zo
2 Di Gym	2 V	2 M	2 W Jeu de Boules, Eelpunt	2 Za	2 M
3 W	3 Za	3 Di Gym, Kienen	3 Do	3 Zo	3 Di Gym, Kienen
4 Do	4 Zo	4 W Jeu de Boules, Eelpunt	4 V	4 M	4 W Jeu de Boules
5 V	5 M	5 Do	5 Za	5 Di Gym, Kienen	5 Do
6 Za	6 Di	6 V	6 Zo	6 W Jeu de Boules	6 V
7 Zo	7 W	7 Za	7 M	7 Do	7 Za
8 M	8 Do	8 Zo	8 Di Gym	8 V	8 Zo
9 Di Gym	9 V	9 M	9 W	9 Za	9 M
10 W	10 Za	10 Di Gym	10 Do Kaarten	10 Zo	10 Di Gym
11 Do	11 Zo	11 W	11 V	11 M	11 W Eelpunt
12 V	12 M	12 Do Kaarten	12 Za	12 Di Gym	12 Do Kaarten
13 Za	13 Di	13 V	13 Zo	13 W Eelpunt	13 V
14 Zo	14 W	14 Za	14 M	14 Do	14 Za
15 M	15 Do	15 Zo	15 Di Gym, Kienen	15 V	15 Zo
16 Di Gym	16 V	16 M	16 W Jeu de Boules, Eelpunt	16 Za	16 M
17 W	17 Za	17 Di Gym, Kienen	17 Do	17 Zo	17 Di Gym
18 Do	18 Zo	18 W Jeu de Boules, Eelpunt	18 V	18 M	18 W Jeu de Boules
19 V	19 M	19 Do	19 Za	19 Di Gym, Kienen	19 Do
20 Za	20 Di	20 V	20 Zo	20 W Jeu de Boules	20 V
21 Zo	21 W	21 Za	21 M	21 Do Kaarten	21 Za
22 M	22 Do	22 Zo	22 Di Gym	22 V	22 Zo
23 Di Gym	23 V	23 M	23 W Jeu de Boules	23 Za	23 M
24 W	24 Za	24 Di Gym	24 Do	24 Zo	24 Di Gym
25 Do	25 Zo	25 W Jeu de Boules	25 V	25 M	25 W 1ste Kerstdag
26 V	26 M	26 Do	26 Za	26 Di	26 Do 2de Kerstdag
27 Za	27 Di	27 V	27 Zo	27 W Jeu de Boules, Eelpunt	27 V
28 Zo	28 W	28 Za	28 M	28 Do	28 Za
29 M	29 Do	29 Zo	29 Di Gym	29 V	29 Zo
30 Di Gym	30 V	30 M	30 W Jeu de Boules, Eelpunt	30 Za	30 M
31 W	31 Za		31 Do		31 Di Oudjaarsdag



SUPERMARKT ROTHENBACH

Pleunis

Passion for Fashion

Modehuis Pleunis

Markt 7 - 6063 AC - Vlodrop

T. 0475 401348 - E. modehuispleunis@hetnet.nl

W. www.modehuispleunis.nl

NUUJJAORSWUNST

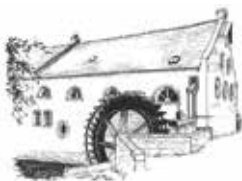
Ein dörp op de sjöp
Rónd mert en kèrk
Mer vól verwachting
Waert hie hel gewèrk

Ein werreld in verval
Ein werreld oet 't lood
Mer haop op vree euveral
Veur klein en veur groot

Ein reikende hand
Ein dragende brök
Eine sjterke band
Dankbaar veur ilk klein gelök

Sezoene blieve verwinne
In wermte en in kaw
Alles moog opnuuj beginne
De deur hóf neet op de sjaw.

Zalig nuujjaor!
toos schoenmakers



WWW.GITSTAP.NL

DE GITSTAPPERMOLEN

DE WINKEL VOOR AL UW MEEL, ZADEN, BAKMIXEN EN BROODMIXEN

Bestel en bekijk het hele assortiment op de website

Bezoek onze nostalgische winkel

Gitstappermolenweg, 6063 NT Vlodrop

OPENINGSTIJDEN:

Wo., do., za. en zo. van 10.30 tot 17.00 uur

Bij inlevering van deze bon ontvangt u 10% korting in onze winkel



SPEELTUIN DE GITSTAP

Laat uw kinderen genieten van de vele klim- en speeltoestellen, de trampolines of maak een rondje in de trap-helicopters en het nieuwe spray-park.

OPEN VAN MEDIO MAART T/M OKTOBER,

dagelijks van 10.00 – 19.00 uur.

Tel. 06-57576899 of 0475-531410



Kleur

**kleinschalige
specialistische
dagbesteding**

KERST 2023



De wereld waarin we nu leven lijkt zo somber en zo koud.
We worden geconfronteerd met tv-beelden van oorlog en geweld.
De vrede lijkt nog verder zoeken dan we dachten te zijn.
Geen goed denkend mens in strijden van onmin gesteld.

De aarde beeft, het water dat met overvloed in de straten stroomt.
Mensen vluchten, tentenkampen, ontbering van koude hopeloos.
Asielzoekers uit verre landen stranden hopend op een nieuw bestaan.
Verplaatsen van plek naar plek, van stad naar dorp zo uitzichtloos.

Opnieuw geweld opnieuw weer leed, opnieuw weer vluchten.
Aanslagen, terroristen, wanneer zal het eindelijk over zijn.
Met afschuw kijkt Europa, stuurt goederen en helpt waar het kan.
Gesprekken voor vrede, het onzinnige geweld, wanneer zal er overal vrede zijn.

De kersttijd laat ons verblijden met de geboorte van een kind.
Eeuwen lang delen we deze blijdschap met vreugde en gezang.
Een kind dat ons kan leren het goede in de mensen te zien.
Een kind dat ons zal begeleiden en zegt: "ben maar niet bang".

De vreugde en liefde dat ons dit kindje schenkt en geeft.
Zal onze zorgen delen, en ons begeleiden op het goede pad.
Omarm zijn handen, en luister naar zijn zachte stem.
Want Hij zal je behoeden en je kracht geven op je eigen levenspad.



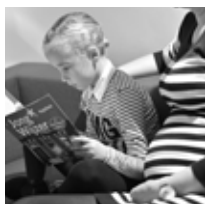
Markt 21 • 6063 AD Vlodrop

☎ **0475-214107**

Kapsalon voor dames, heren en kinderen

'Wie moge veer uch helpe?'

VOOR JONG EN OUD



EIGEN PINCODE KIEZEN



PERSOONLIJKE SERVICE



EEN VERTROUWD GEZICHT



—— hoofdstraat 66 - st. odiliënberg - (0475) 52 92 92 ——
www.vbaregio.nl



Angsterweg 1,
6063 AT Vlodrop

T (0475) - 48 50 06

info@biermansmakelaardij.nl
www.biermansmakelaardij.nl

Kracht, bezinning en sterkte wens ik jullie allemaal
Gezelligheid met familie, of vrienden onder elkaar.
Een goede gezondheid, maar vooral veel liefde en genegenheid.
Voor jullie allen een mooie kerst en een gelukkig nieuwjaar.

Thea Dingemanse
December 2023



NOTARISKANTOOR **ROERDALEN** B.V.

Meer dan een notaris

Schaapsweg 36 6077 CG Sint Odiliënberg
Telefoon: 0475 - 53 74 40

Internet: www.notariskantoorroerdalen.nl E-mail: info@notariskantoorroerdalen.nl

PUZZELE!

De puzzel in de vorige uitgave van TmZ was een **Woordzoeker**. De oplossing was het woord: **winnen doe je met elkaar**. De redactie ontving deze keer weer veel goede inzendingen. Na loting kwam **Lia Wezenberg** als winnares uit de bus. Lia ontving een cadeaubon van **Bloemsierkunst 'Multiflora'** uit **Herkenbosch** ter waarde van € 12,50. Van harte proficiat!



De puzzel van deze keer is een **Rekenpuzzel**, helemaal in kerstsfeer! De beer, de kerstboom en het cadeau staan – ieder apart – voor een cijfer. Hiermee kun je de eerste 3 sommen oplossen. Als u weet welk cijfer bij iedere afbeelding hoort, kunt u ook de som op de 4^e regel oplossen. De uitkomst van deze som (die op de plaats van het vraagteken staat), is de oplossing van deze puzzel!

$$\text{🧸} + \text{🧸} + \text{🧸} = 6$$

$$\text{🧸} + \text{🎄} = 13$$

$$\text{🎄} - \text{📦} = 4$$

$$\text{🧸} + \text{🎄} + \text{📦} = ?$$

Stuur het antwoord in en win ook een mooie prijs! De redactie ontvangt uw oplossing graag vóór 15 februari 2024. U kunt uw antwoord inclusief uw naam en telefoonnummer sturen naar bjornmaessen@ziggo.nl. Of doe een briefje met uw oplossing, uw naam en telefoonnummer in de bus bij Boomgaardstraat 19 in Vlodrop. Deelname aan **Puzzele** is alleen mogelijk voor leden van de Seniorenvereniging Vlodrop of degenen die een abonnement hebben op TmZ.

Veel succes gewenst met **Puzzele!**

Wollendingen

Brei- haakgaren, fournituren
en DMC borduurgaren

Markt 20
6063 AD Vlodrop
0475-203801
www.wollendingen.nl

VIDEO-VLODROP

Door al uw filmwensen

K. Verhesen

www.video-vlodrop.nl

info@video-vlodrop.nl

+31(0)6 30 18 32 52



Film *EN* fotografie voor uw:
Doopfeest, Communie, Bruiloft, Jubileum etc.

Digitaliseren van o.a.;
8mm, P2000, Betamax, VCC, VHS, Video8

HAARMODE

Schoemakers



DE PARASOL

De speciale dierenzaak

Bergerweg 36

6063 BS Vlodrop

0475 407 190

info@de-parasol.com

de-parasol.com

DE OUDERENADVISEUR AAN HET WOORD

Het risico op een val...!

Naarmate je ouder wordt, verandert je lichamelijke conditie. Bewegingen en reacties worden trager. Dit maakt dat je een hoger risico hebt op vallen of te struikelen.

Vallen bij oudere mensen is dan ook een ernstig probleem. Ongeveer 1 op de 3 oudere mensen die nog thuis woont, valt minstens eenmaal per jaar! En dit kan ernstige gevolgen hebben. Vaak ontstaat ook de angst om een tweede keer te vallen. Hierdoor kun je je onzeker voelen en minder gaan bewegen. Dit kan er weer toe leiden dat je minder zelfstandig wordt. Het voorkomen van een val is daarom belangrijk.

De oorzaken van vallen zetten wij hier op een rijtje. Maar ook adviezen om het risico op een val kleiner te maken.

Te weinig bewegen

Door lichamelijk actief te blijven, onderhoud je je spierkracht, balans, conditie en coördinatie. Volgens de algemene richtlijnen zou je per week minimaal vijf keer een half uur aan lichaamsbeweging moeten doen. Elke vorm van bewegen is goed. Het gemakkelijkste is als je je lichaamsbeweging laat samenvallen met dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen, op bezoek gaan, etc. Als je niet meer goed ter been bent of je je onzeker voelt bij het lopen, kun je hulpmiddelen gebruiken zoals een stok of rollator. Bedenk dat het gebruik hiervan een blauwe plek of een gebroken heup kan voorkomen... Risicovolle activiteiten zoals op een krukje gaan staan om iets uit de kast te pakken, kun je beter achterwege laten.

Een te lage bloeddruk bij gaan staan en bukken

Sommige mensen worden duizelig of draaierig wanneer ze snel opstaan uit bed of uit de stoel, of zich bukken. De duizeligheid ontstaat, omdat de bloeddruk zich niet snel genoeg aanpast aan de houdingsverandering. Hierdoor krijgen de hersenen even wat minder zuurstof. Dit verschijnsel duurt meestal maar even. Dit verhoogt echter in belangrijke mate wel het risico op vallen. Wanneer je van deze duizeligheid last hebt, laat dan de huisarts de bloeddruk controleren. Duizeligheid kan ook het gevolg zijn van de inname van bepaalde medicijnen. In dat geval moet de huisarts of de specialist de medicatie aanpassen.

De volgende adviezen kunnen helpen:

- Drink voldoende: 2 liter per dag. Wanneer je een maximale hoeveelheid mag drinken, overleg dit dan met de huisarts.

- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk, door verplaatsing van bloed naar de darmen, niet overmatig daalt.
- Zorg dat je niet zoutloos eet. Dit mag echter niet als je een hoge bloeddruk of hartproblemen hebt. Overleg dan eerst met de arts.
- Plaats het hoofdeinde van het bed een beetje hoger.
- Probeer niet te veel in bed te liggen.
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding.
- Sta niet langdurig stil. Of kruis de benen zodat er minder bloed kan wegzakken.
- Neem geen hete douches.

Veilig medicijngebruik

De volgende adviezen ten aanzien van medicijnen kunnen bijdragen om vallen te voorkomen:

- Hoe meer medicijnen je gebruikt, hoe groter de kans op ongewenste effecten, bijvoorbeeld een grotere kans om te vallen. Toch kan het natuurlijk nodig zijn om de medicijnen wel te blijven gebruiken. Vraag je arts om een beoordeling en stop nooit zelf met medicijnen.
- Beperk het gebruik van kalmeer- en slaapmedicatie.
- Sommige medicijnen gaan niet goed samen. Vertel daarom altijd aan je arts welke medicijnen je allemaal gebruikt. Ook als het gaat om (homeopathische) middelen die je zelf koopt. Sommige plantenbereidingen versterken namelijk het effect van bepaalde medicijnen.
- Alle geneesmiddelen moet je correct innemen. Zorg dat je voldoende rechtop zit tijdens het innemen van de medicijnen en dat je er voldoende bij drinkt.

Verminderd gezichtsvermogen

Mensen die minder goed zien lopen een groter risico om te vallen. Ze merken minder snel dat er iets in de weg staat. De volgende adviezen kunnen helpen een val te voorkomen:

- Zet voordat je gaat lopen altijd je bril op.
- Gebruik geen bril die niet van jezelf is.
- Ga bij klachten van slechtziendheid naar de opticien. Laat minimaal 1x per jaar je ogen controleren.
- Zet bij het traplopen je multifocale bril af.

Botontkalking (osteoporose).

Als je 50 jaar of ouder bent en je valt, dan heb je een grotere kans op een botbreuk. Tussen de 50 en 70 jaar wordt vooral de pols gebroken, terwijl boven de 70 jaar steeds vaker een heup wordt gebroken. Vooral vrouwen met een lichte huidskleur hebben een verhoogde kans op botontkalking. Om

botontkalking te voorkomen of te bestrijden kunnen de volgende maatregelen zinvol zijn:

- Eet en drink calciumhoudende producten zoals melk, kaas en yoghurt. Als je vier keer per dag een calciumhoudend product gebruikt krijg je voldoende calcium binnen.
- Kom overdag veel buiten. Onder invloed van zonlicht maakt je lichaam vitamine D aan. Deze vitamine is goed voor het opnemen van extra calcium uit de darmen. De gezondheidsraad adviseert aan vrouwen tussen de 50 en 70 jaar om 10 microgram vitamine D extra per dag te gebruiken. Voor ouderen boven de 70 jaar en voor personen die osteoporose hebben is het advies om 20 microgram vitamine D extra per dag te gebruiken.

En verder...

- Gebruik goed schoeisel. Dit zorgt voor veel steun en grip. Gebruik geen sloffen, behalve als die de kenmerken hebben van een goede schoen.



- Veiligheid in en om huis. Veel valincidenten vinden plaats in de woning. Het is aan te raden jouw huis eens goed door te lopen en te bekijken of de verschillende ruimtes voldoende veilig zijn. Hierbij kan een ergotherapeut helpen waarover meer informatie te lezen was in de vorige uitgave van TmZ.

- Vloeren. Werk losliggende snoeren op de vloer weg. Bevestig tapijt aan de vloer want opkrullend tapijt is een groot risico voor vallen. Behandel harde vloeren waarop geen tapijt kan worden gelegd



- met een antisliplaag. Reinig vloeren geregeld en laat niets op de vloer slingeren.
- De trap. Zorg voor goede verlichting op de trap. Eén leuning is onmisbaar, beter nog zijn twee leuningen. Laat ongestoffeerde treden met een antisliplaag bekleden. Zorg dat vloerbedekking goed vast zit op de trap. Vaak wordt de onderste trede 'gemist'. Zorg daarom voor goed onderscheid tussen de trap en vloer, of voor verlichting van de onderste trede.
- Badkamer. Leg antislipmatten in bad of douche. Zorg ervoor dat de instap in bad of douche niet moeilijk is. Een stabiel instapbankje biedt hulp. Zorg voor stevige handgrepen: handig bij in- en uitstappen en bij het gaan zitten of staan. Gebruik een plastic stoel in de douche als blijven staan moeilijker wordt.
- Verlichting. Velen onderschatten het belang van verlichting. Veel mensen denken dat ze de weg in de woning blindelings kennen. Totdat ze struikelen over iets dat ze ergens op de grond hebben laten slingeren! Zorg daarom in het hele huis voor een gelijkmatige, niet verblindende verlichting. Zorg in ieder geval voor goede verlichting van de trap en van de gang tussen de slaap- en badkamer. Deze gebruik je namelijk vaak 's nachts en dus in het donker. Denk ook aan het monteren van lampjes met zgn. bewegingsmelder voor uw looproutes in huis.
- Meubilair. Zorg ervoor dat bed, stoelen en banken stevig en hoog genoeg zijn om veilig te kunnen opstaan.
- Haast je niet, maar neem de tijd om te kijken waar je loopt.

Bovenstaande tips lijken misschien erg voor de hand liggen. Maar toch... een ongeluk zit in een klein hoekje en kan voor jou ernstige gevolgen hebben!

VERGRIJZING ALS ZEGEN

Beste lezer m/v,

Elke leeftijd heeft zijn bekoring, vooral als je erop terugkijkt. Ouder worden werd lang gezien als een niet omkeerbaar, ongewenst, proces waarbij je als oudere een beetje het gevoel kreeg buiten de boot te vallen. Jong en dynamisch moest je zijn want jongeren hadden de toekomst.

We weten allemaal nog hoe we aankeken tegen die oom van over de 50, die stond al met één been buiten de maatschappij en in het graf. Maar inmiddels is daar een andere kijk op ontstaan.

Omdat mensen een steeds hogere leeftijd bereiken is het gewenst om goed voor jezelf te zorgen. Als we ouder worden willen we wel graag vitaal ouder worden. Hierbij horen beweging en gevarieerde voeding. Elke dag even lekker naar buiten is beter dan een keer per week naar de sportschool. En lukt het om voldoende fruit en groenten te eten?

Op tijd naar bed en bij het ochtendgloren opstaan is voor een goede slaapkwaliteit van belang. Onze moeders zeiden het al: "slapen vóór 23.00 uur is de beste slaap".

Het in 2013 verschenen boek van Ard Schenk, oud-schaatser en inmiddels 79 jaar, geeft hier veel informatie over. Het heet "Je tweede jeugd begint nu". Nog steeds een goed boek. Op internet zijn van hem artikelen te lezen over gezond ouder worden door middel van gezonde voeding en activiteiten. Minder bewegen zorgt er voor dat dingen als traplopen en fietsen moeilijker worden, wat vaak leidt tot uitstelgedrag. Voor je het weet zit je in een neerwaartse spiraal.

Voor een online artikel over 'de vergrijzing als zegen', wil ik u graag doorverwijzen naar prof. dr. Leo van Wissen, econo-misch demograaf. Op internet zijn informatieve filmpjes te vinden.

Ik wens u een goede jaarwisseling en een gezonde kijk op de natuur.



Marianne Janssen-Willems

Steenproject Natuursteen



keukens / werkbladen / apparatuur

**Bergerweg 26
6063BR Vlodrop
Tel: +31(0)475-472813
info@steenproject.nl**



**Picobello
Catering**

**0475-214798
Vlodrop**

**Buffetten
Belegde broodjes
Barbecue
Borrelhapjes
Lunches**

www.picobellocatering.nl



facebook



instagram



SLIJTERIJ- WIJNBOETIEK
“HET STEENHUIS”

Henk en Elvira Herber. Grootestraat 3. 6063 AK VLODROP.

0475-402327. WWW.HETSTEENHUIS.COM

HERINRICHTING MARKT EN WERELDOORLOG II

"Wat heeft de herinrichting van de Markt nu met de Tweede Wereldoorlog te maken?", zo zult u zich misschien afvragen.

In de vorige TmZ werd middels twee artikelen uitgebreid aandacht besteed aan de herinrichting van de Markt in Vlodrop. Dinsdag 21 november jl. werd gestart met het vervangen van de verhardingen op een nader bepaald gedeelte van de Kerkstraat. Dat gedeelte van de Kerkstraat werd daarom dan ook afgesloten voor auto- en fietsverkeer. De Kasteelweg en de parkeerplaatsen op de Markt zijn vanaf die datum bereikbaar vanaf de zijde van de Grootestraat/Markt.

In een van de twee artikelen werd uitgelegd dat het volgens de Nederlandse wet verplicht is om een zgn. **historisch vooronderzoek** te laten verrichten, voordat (bijvoorbeeld) een gemeente ergens grondroerende werkzaamheden gaat uitvoeren. Uit dit vooronderzoek kan blijken dat er in het verleden oorlogshandelingen hebben plaatsgevonden in het projectgebied, waardoor het als **'verdacht op ontplofbare oorlogsresten'** wordt aangemerkt. Dat was bij de werkzaamheden aan de herinrichting van de Markt het geval.

Zo werden in Vlodrop bij de herinrichting van de Markt door het ingeschakelde bedrijf **Euroradar** diverse vondsten uit de Tweede Wereldoorlog aangetroffen. Hiernaast nog een foto van een zgn. "raket"; een zeer zwaar explosief, dat bij de werkzaamheden is gevonden. Deze foto zal ongetwijfeld in de geschiedenis van Vlodrop terecht komen; met name ook door de vermelding van de plaats (Vlodrop Markt) en de datum (31-8-2023) op een of ander bordje.





SCOOTERS - BROMFIETSEN - ONDERDELEN
ACCESSOIRES - REPARATIE - ONDERHOUD

0475-302484 06-23670365



JOUW KLUSWINKEL

SINDS 1976

Bergerweg 2 Vlodrop

www.jouwkluswinkel.nl

FRITURE



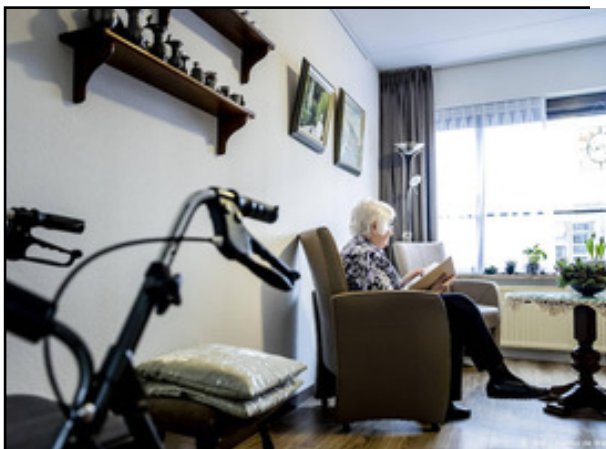
"DE MERT"

NIEUWS UIT SENIORENLAND

Dringend onderzoek nodig naar gevolgen langer thuis wonen kwetsbare ouderen

Er is dringend onderzoek nodig naar de gevolgen van het steeds langer thuiswonen door kwetsbare ouderen, want er komen er nu steeds meer op de spoedeisende hulp en het ziekenhuis terecht als gevolg van een val. Het heeft dan ook veelal lang geduurd voordat ze zijn gevonden. Dat zegt Esther Cornegé, voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie, in reactie op een bericht in het AD.

Ze spreekt van een mogelijke verdubbeling ten opzichte van een paar jaar geleden, al ontbreken concrete cijfers. "In een groot ziekenhuis is het tegenwoordig wel dagelijkse kost dat er iemand binnen wordt gebracht die thuis is gevallen". Op de afdeling in Den Bosch waar ze zelf werkt, lagen er op 1 januari vijf.



Er zijn ook "steeds meer" verwaarloosde patiënten met dementie bij. Vaak zijn binnenkomende senioren ook onderkoeld, met name door de lange tijd totdat ze zijn gevonden.

Nijpende situatie

De mensen zijn meestal niet zomaar gevallen, maar mede door de gevolgen van een infectie, een infarct of fouten met medicatie. Ze zijn ook niet altijd meer in staat om alarm te slaan. Dat ze later worden gevonden, komt vooral doordat er niet genoeg mantelzorgers en thuiszorg beschikbaar meer zijn. Cornegé noemt de situatie "nijpend".

Of onderkoeling ook te maken heeft met de energieprijzen waardoor de mensen minder stoken, durft ze niet te zeggen. Het is niet onderzocht, maar ze sluit het niet uit.

Bron: ANP, 13 januari 2023

DE LINDEBOOM VLODROP

Openingstijden:

Maandag gesloten

Dinsdag 16:00 uur tot 21:00 uur

Woensdag 16:00 uur tot 21:00 uur

Donderdag 16:00 uur tot 21:00 uur

Vrijdag 12:00 uur tot 21:00 uur

Zaterdag 12:00 uur tot 21:00 uur

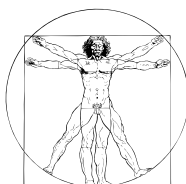
Zondag 12:00 uur tot 21:00 uur

Markt 18 Vlodrop | (0475) 858 358

U kunt bij ons terecht voor een lekkere lunch, borrel of diner. Ook bent u zeker welkom voor een heerlijk kopje koffie met een stukje cake.

Wist u dat...;
Wij elke dinsdag, woensdag en donderdag een wisselende weekhap serveren?

"Voor ieder wat wils"



OSTEOPATHIEPRAKTIJK CUYPERS

Osteopathiepraktijk Cuypers

Bergerweg 63 - 6063 BP Vlodrop - Tel 0475-400230



FRANSSEN
SCHILDERWERKEN

***Voor al uw buiten- en
binnenschilderwerk staan
wij graag voor u klaar.***

Burg. Claessenstraat 9
6074 BZ Melick
T: 0475-597225 / 06-52421508



info@franssenschilderwerken.nl www.franssenschilderwerken.nl

Wat is het verschil tussen een natura-, combinatie- en restitutiepolis?

Overweeg jij naar een andere zorgverzekering over te stappen? Dan kom je ongetwijfeld de diverse soorten zorgverzekeringen die verzekeraars bieden tegen. Er zijn drie soorten polissen: de meest voorkomende naturapolis, de combinatiepolis en de restitutiepolis. De meeste verzekeraars bieden een naturapolis, de combinatiepolis is in opkomst en van de restitutiepolis wordt langzaam afscheid genomen. Maar wat zijn nu de verschillende en welke polis past het beste bij jou?



Naturapolis

Kies je voor een naturapolis, dan moet je er rekening mee houden dat je alleen naar gecontracteerde zorgaanbieders kan. Dan krijg je de zorg volledig vergoed. Ga je toch naar een niet-gecontracteerde zorgaanbieder, dan moet je zo'n 20 tot 35 procent van de kosten uit eigen zak betalen. De exacte hoogte van de eigen bijdrage hangt af van je zorgverzekering. De naturapolis biedt van de drie varianten de minste keuzevrijheid, maar is maandelijks vaak wel goedkoper.

Het grootste nadeel van de naturapolis is dat je naar zorgaanbieders moet die gecontracteerd zijn. Word je bijvoorbeeld opgenomen in een niet-gecontracteerd ziekenhuis, dan kun je een flinke rekening op de mat verwachten. Beland je op de spoedeisende hulp van een ongecontracteerd ziekenhuis, dan krijg je de kosten altijd vergoed.

De budgetpolis is een vorm van de naturapolis. Deze is goedkoper dan de reguliere variant, maar je hebt er minder keuze uit ziekenhuizen en andere zorgverleners.

Restitutiepolis

Sluit je een restitutiepolis af, dan ben je verzekerd van vrije artskenkeuze. Dit betekent dat je bij elke zorgverlener, ook zonder contract, een volledige vergoeding voor je zorg krijgt - tenzij het tarief onredelijk hoog is. Wel is het mogelijk dat je eerst de rekening zelf moet betalen, die je later kunt declareren bij de verzekeraar. Restitutie betekent dan ook terugbetaling.

In de praktijk komt het er overigens vaak op neer dat de verzekerde de rekening niet hoeft door te sturen, omdat verzekeraars met restitutiepolissen met alle ziekenhuizen en de meeste zorgverleners een contract hebben afgesloten. Dan komt het enkel bij de kleine groep ongecontracteerde zorgaanbieders voor dat je de rekening moet voorschieten.

Komend jaar hebben slechts drie zorgverzekeraars nog een restitutiepolis. Diverse verzekeraars die dit jaar eentje boden, hebben daar voor volgend jaar een combinatiepolis van gemaakt. Het einde van de restitutiepolis lijkt in zicht.

Combinatiepolis

De naam zegt het al een beetje: de combinatiepolis is een combinatie tussen een natura- en restitutiepolis. Net als bij de naturapolis heb je bij een combinatiepolis recht op zorg en net als bij de restitutiepolis heb je voor andere zorgsoorten recht op vergoeding. Gecontracteerde zorg wordt volledig vergoed en niet-gecontracteerde zorg misschien niet helemaal. Kort gezegd krijg je alles wat onder naturadekking valt rechtstreeks via de zorgverzekeraar vergoed. Bij een zorgverlener die onder het restitutiedeel valt, moet je eerst zelf betalen. Deze kosten kun je daarna bij de verzekeraar declareren. In de meeste gevallen komt het erop neer dat je de hele rekening toch vergoed krijgt, tenzij het tarief hoger ligt dan het gangbare tarief.

Een combinatiepolis biedt meer keuzevrijheid dan een naturapolis, maar geen volledige vrije artskenkeuze. Een combinatiepolis is vaak duurder dan een naturapolis, maar goedkoper dan een restitutiepolis. Wat de verdeling van natura en restitutie is, vind je terug in de polisvoorwaarden van jouw beoogde zorgverzekering. Kijk voor het overstappen goed welke zorg wel en niet vergoed wordt om te voorkomen dat je de zorg die jij volgend jaar nodig hebt eerst zelf moet betalen.

In de meeste gevallen worden niet-gecontracteerde wijkverpleging en de geestelijke gezondheidszorg niet meer vergoed.

Bron: Nationale Zorggids, Johanne Levinsky, 21 november 2023

Daniëls, de grootste in *groen!*

Elke zondag open
van 10 tot 17 uur!

Daniëls



TUINCENTRUM

Herkenbosserweg 4
VLODROP

www.tuincentrumdaniels.nl



Iedere zondag geopend van 10 tot 17 uur.



Goede kwaliteit, prima service, vakmanschap en eerlijke prijzen

Schmitz

tuincentrum



Herkenbosserweg 2 – 6063 NL Vlodrop
Tel: 0475-535919 – www.tuincentrumschmitz.nl

Drukwerk nodig?

Wij bieden u de helpende hand

Digitaal drukwerk
voor kleine oplages
Offset voor grote oplages

Ons motto:
Afspraak is
afpraak!

Zakelijk drukwerk
Familedrukwerk
Verenigingsdrukwerk

Van visitekaartje
tot XL formaat

Snelle
levering

Vraag
vrijblijvend
offerte



Drukkerij Koenen b.v.

Hoofdvesting
Schaapweg 22
6063 BA Vlodrop
T 0475 406 406

Servicepunt
Waldfeuchterbaan 134
6105 BP Mariahoop
info@drukkerij-koenen.nl

Kijk ook eens op onze website:

www.drukkerij-koenen.nl

Bel voor
een afspraak
wij komen
graag bij
u langs