



de

nuutsbaeker

EXTRA

52^e jaargang
SEPTEMBER 2026

8

Een avond uit begint al bij de voordeur

Samen naar het theater, onderweg een goed gesprek en na afloop weer veilig thuisgebracht. Voor gasten van Stichting 4hetleven is een avond uit veel meer dan alleen een voorstelling bezoeken. Anjo en Marjo zijn als gastvrouw regelmatig onderweg met mensen die graag actief willen blijven, maar voor wie alleen naar het theater gaan niet meer vanzelfsprekend is. “Je ziet wat zo’n avond met mensen doet. Daar doen we het voor.”

Anjo en Marjo weten als geen ander hoe belangrijk aandacht voor mensen is. De zussen werkten beiden jarenlang in de zorg. Na hun pensionering wilden ze actief blijven en iets voor anderen blijven betekenen. Die mogelijkheid vonden ze bij Stichting 4hetleven.



Gemiddeld één avond per maand gaan ze als gastvrouw op pad. Ze halen enkele gasten thuis op, rijden samen naar het theater en zorgen er na afloop voor dat iedereen weer veilig thuiskomt.

Dat klinkt misschien eenvoudig, maar juist die persoonlijke begeleiding maakt het verschil.

“Veel van onze gasten zijn altijd graag naar het theater gegaan”, vertellen Anjo en Marjo. “Maar op een gegeven moment wordt dat lastiger. Omdat je alleen bent, geen

auto meer hebt of 's avonds liever niet meer rijdt. Dan is het jammer als je daardoor iets moet opgeven waar je altijd zoveel plezier aan hebt beleefd.”

Samen uit, samen genieten

4hetleven maakt het mogelijk om die draad weer op te pakken. Gasten bezoeken in een klein gezelschap een voorstelling en worden daarbij de hele avond begeleid door een vrijwillige gastvrouw of gastheer.

De avond begint eigenlijk al thuis. Anjo of Marjo haalt de gasten één voor één op. Onderweg ontstaat vanzelf contact. Mensen maken kennis met elkaar, praten over de voorstelling of over wat hen bezighoudt. Vaak is de sfeer al gezellig voordat het theater in zicht komt.

Eenmaal aangekomen gaat de begeleiding gewoon verder. Even helpen bij het uitstappen, een rollator meenemen, samen de weg naar de gereserveerde plaatsen vinden of een drankje halen in de pauze.

“Je bent eigenlijk de hele avond bezig”, zegt Anjo. “Maar dat voelt helemaal niet zo. Je merkt hoeveel plezier mensen eraan beleven. Dat geeft enorm veel voldoening.”

Soms is dat plezier trouwens minder gemakkelijk van een gezicht af te lezen. Zo begeleidde een van de zussen onlangs een gast naar een cabaretvoorstelling. Tijdens de voorstelling bleef de bezoeker vrijwel de hele avond onverstoorbaar voor zich uit kijken.

“Ik dacht echt: volgens mij vindt ze er helemaal niets aan. Daar zat ik behoorlijk mee. Dus na afloop vroeg ik voorzichtig wat ze ervan vond.”

Het antwoord kwam onmiddellijk: “Geweldig!”

Anjo en Marjo moeten er nog steeds om lachen.

Twee gastvrouwen die nogal op elkaar lijken

Lachen doen ze sowieso regelmatig. Want Anjo en Marjo hebben nog een bijzondere eigenschap: ze zijn een tweeling.

Dat zorgt zo nu en dan voor verwarring. Een gast die de vorige keer met Anjo op stap is geweest, kan Marjo bij een volgende voorstelling enthousiast begroeten alsof ze elkaar al uitgebreid kennen. Of andersom.

“Dan denken mensen echt dat ze met dezelfde persoon te maken hebben. Soms laten we dat eerst maar even zo.”

Ook onderweg gebeurt weleens iets onverwachts. Zo kreeg een gast het tijdens een autorit plotseling opvallend warm. Wat bleek? De stoelverwarming op de achterbank stond aan en het juiste knopje om die weer uit te schakelen liet zich niet meteen vinden.

Het zijn kleine momenten die juist bijdragen aan de sfeer van zo'n avond. Want 4hetleven draait niet alleen om het bezoeken van een voorstelling. Het gaat net zo goed om samen onderweg zijn, mensen ontmoeten en weer iets ondernemen.

Weer doen waar je plezier aan beleeft

Juist dat vinden Anjo en Marjo belangrijk. Ouder worden betekent niet dat de behoefte om eropuit te gaan verdwijnt. Maar omstandigheden veranderen wel. Zelf rijden wordt

lastiger, een partner kan wegvallen en alleen naar een voorstelling gaan voelt misschien niet prettig meer.

“Wij komen bij mensen die vroeger heel vaak naar het theater gingen”, vertellen ze. “Dankzij 4hetleven kunnen ze dat weer oppakken. Dat is mooi om te zien.”

De organisatie selecteert ieder seizoen een gevarieerd aantal voorstellingen. Voor de gasten worden plaatsen gereserveerd en de praktische organisatie rond vervoer en begeleiding wordt vooraf geregeld. De vrijwillige gastvrouwen en gastheren weten welke gasten zij ophalen en hoe hun route eruit ziet.

Voor de deelnemer betekent dat vooral één ding: niet alles zelf hoeven regelen.

Nog lang niet iedereen kent 4hetleven

Toch merken Anjo en Marjo dat veel mensen die baat zouden kunnen hebben bij 4hetleven, de organisatie nog niet kennen.

“Dat vinden we eigenlijk heel jammer. Er zijn zoveel mensen die best weer eens naar het theater zouden willen, maar denken dat het voor hen niet meer mogelijk is.”

Daarom vertellen ze graag over hun vrijwilligerswerk. Niet alleen aan mogelijke gasten, maar ook aan familieleden, vrienden en mensen die beroepsmatig veel contact hebben met ouderen. Want vaak is het juist iemand uit de omgeving die zegt: zou dit niet iets voor jou zijn?

Mond-tot-mondreclame helpt. Nieuwe gasten melden zich regelmatig aan omdat kinderen, vrienden of kennissen over 4hetleven hebben gehoord. Maar volgens Anjo en Marjo kan de bekendheid nog veel groter.

“Je hoeft niet te wachten tot iemand helemaal nergens meer komt. Het gaat juist om actief blijven. Om blijven doen wat je leuk vindt en nieuwe mensen ontmoeten.”

En misschien is dat wel de kern van 4hetleven. Niet denken in wat niet meer lukt, maar kijken naar wat met een beetje hulp wél kan.

Voor Anjo en Marjo is dat inmiddels vanzelfsprekend geworden. Een paar keer per maand de agenda bekijken, een voorstelling kiezen en vervolgens op pad met een klein gezelschap.

De voorstelling is de aanleiding. Maar de avond begint al bij de voordeur.

Ook zin om weer eens samen naar het theater te gaan?

Stichting 4hetleven organiseert volledig verzorgde theater-, film-, concert- en museumbezoeken voor ouderen die er graag op uitgaan, maar dit liever niet alleen doen. Een gastvrouw of gastheer haalt u thuis op, begeleidt u tijdens het uitje en brengt u na afloop weer thuis. Meer informatie over het programma en aanmelden vindt u via **4hetleven.nl**.

MIVA-Collecte

Op 15 en 16 augustus vindt in katholieke kerken door heel Nederland de jaarlijkse MIVA-collecte plaats.

Dit jaar zamelen we geld in voor een ambulanceboot voor arts Athuman in Tanzania.

Op de afgelegen eilanden waar hij werkt, overlijden nog altijd mensen doordat medische hulp te laat komt. Met een ambulanceboot kunnen patiënten sneller een zorgpost of ziekenhuis bereiken.

Omdat ook parochies in uw gemeente deelnemen aan deze collecte, stuur ik u graag het bijgevoegde persbericht. Bij het persbericht vindt u ook een rechtenvrije campagnefoto voor gebruik bij publicatie.

Als er vragen zijn, laat het gerust weten.

Met vriendelijke groet,

Eef Bauwens

Communicatieadviseur Content & Media



**De Limburgse Boereblaaskapel viert het 20 jarig jubileum
op 19 en 20 sept. 2026 met het "Boereblaosfestijn"**

In 2006 zag De Limburgse Boereblaaskapel het levenslicht. Deze "boerenkapel" heeft haar thuishaven in het Limburgse Genhout, Gemeente Beek. De kapel is vooral bekend dankzij het Boereblaosfestijn, dat gehouden wordt in de prachtig versierde schuur bij de boerderijwoning van Frans en Marion Senden. Dit jaar zal het "BBF" in het teken staan van het 20 jarig jubileum van de Kapel. In die twintig jaar heeft de kapel een flinke naamsbekendheid opgebouwd en zijn ze graag gezien als gast tijdens verschillende evenementen.



Dit jaar is het de bedoeling dat we ons 20 Tot jubileum een feestweekend gaan organiseren, en wel op **zaterdagavond 19 september** waar we een gezellige feestavond gaan bouwen voor jong en oud met, **DJ Mitch, Richtig Rex en het bekende duo Spik en Span**. Op zondag **20 september** morgen beginnen we met een uitgebreid ontbijt met aansluitend de huldiging van 4 jubilarissen : Frans Senden, Marc Wouters, Myriam Vroemen en Jack Nijssen. Aansluitend vanaf 12.00 uur is het de hoogste tijd voor ons jubileum en dat doen we uiteraard met ons Boereblaosfestijn, samen met een aantal gastkapellen, o.a. De Maasgalm kapel uit Kesseninh, Einfach Bohmisch Kapel

De Limburgse Boereblaaskapel uit Genhout en Flamincenca Kapel. De Limburgse Boerebloaskapel spelen zelf ook op zondag middag 20 sept.

In de boerenschuur van de Fam. Senden
Klein Genhouterstraat 42
6191 PP Klein Genhout Beek

Heb je interesse voor de blaasmuziek dan kun je ons vinden op onze website: www.boerebloaskapel.nl of via onze manager Wim Hendriks: 0031-611753800 of email: wimar55@ziggo.nl

Kom en proef die geweldige sfeer van het Boerebloasfestijn. Dit mag U niet missen. Tot ziens; een feest voor jong en oud. Wij zien ons in Genhout.



Vitaal ouder worden begint vandaag

Zo lang mogelijk gezond, actief en zelfstandig blijven. Dat wil iedereen. Om dat vol te houden, heeft iedereen iets anders nodig. De één vindt plezier in bewegen, de ander in een hobby, vrijwilligerswerk of gezellig contact met anderen. Soms is juist een praktisch advies of een hulpmiddel voldoende om zelfstandig te blijven. In Beek zijn veel organisaties actief die inwoners hierbij ondersteunen.

Veel mensen denken pas na over hun gezondheid als er iets aan de hand is. Toch kunnen kleine veranderingen veel verschil maken. Een stukje wandelen, meedoen aan een activiteit, gezond eten of nieuwe mensen ontmoeten draagt allemaal bij aan een prettig en actief leven. Vitaal ouder worden betekent dan ook voor iedereen iets anders. De één vindt plezier in bewegen, de ander geniet van een hobby, vrijwilligerswerk of een gezellig praatje. Juist daarom is het fijn dat er in Beek zoveel mogelijkheden zijn om actief te blijven en elkaar te ontmoeten, want het belangrijkste is: Het niet alleen moeten doen, maar samen.

In Beek zijn veel organisaties actief die inwoners hierbij ondersteunen. Van beweegactiviteiten en ontmoetingsgroepen tot advies over gezondheid, voeding, hulpmiddelen, woningveiligheid en valpreventie. Toch weten veel inwoners niet altijd de weg naar deze mogelijkheden te vinden. Daarom werd in Beek de afgelopen jaren met veel succes de Seniorenmarkt georganiseerd. Dit jaar krijgt dat initiatief een

regionaal vervolg. Tijdens de Vitaliteitsbraderie Westelijke Mijnstreek bundelen organisaties uit Beek, Stein en Sittard-Geleen hun krachten. Ook Beek is er volop vertegenwoordigd, zodat bezoekers in één dag kunnen kennismaken met alles wat de eigen gemeente én de regio te bieden hebben op het gebied van vitaal ouder worden.

De Vitaliteitsbraderie belooft een gezellige én informatieve dag te worden. Verschillende organisaties, verenigingen en burgerinitiatieven uit de Westelijke Mijnstreek zijn aanwezig. Bezoekers kunnen kennismaken met activiteiten in de regio, hulpmiddelen uitproberen, hun rollator gratis laten controleren tijdens de Rollator APK en deelnemen aan verschillende beweegactiviteiten of hulpverlening. Daarnaast is er een gevarieerd programma met muziek, workshops en een gezamenlijke beweegsessie van Dukov van Nederland in Beweging. Kortom: een mooie gelegenheid om ideeën op te doen, mensen te ontmoeten en te ontdekken wat er allemaal mogelijk is om vitaal ouder te worden.

Praktische informatie

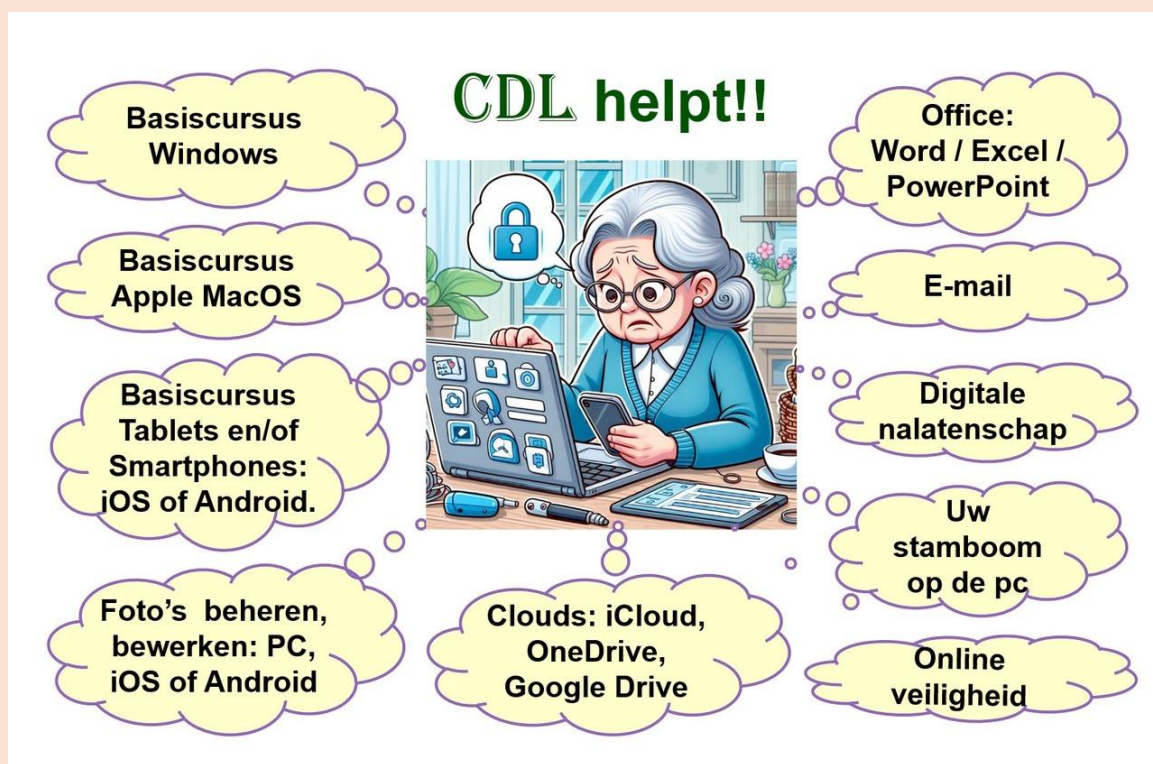
Vitaliteitsbraderie Westelijke Mijnstreek

 **Woensdag 30 september 2026**

 **10.00 tot 16.00 uur**

 **Optisport Glanerbrook, Geleen**

De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig. Ook vervoer hoeft geen belemmering te zijn. De Wensbus Beek brengt inwoners uit de gemeente Beek gratis naar de Vitaliteitsbraderie en na afloop weer veilig naar huis.



CDL cursurooster 2026-2027 Versie 20260801	Blok- ken	Start Dag (Beek-Stegen 35)	Tijd (u)	Einde
Basiscursus Windows PC #1	6	maandag 21 september 2026	13:30	26-10-26
Verdieping Windows PC #1	4	maandag 9 november 2026	13:30	30-11-26
Basiscursus Windows PC #2	6	donderdag 8 oktober 2026	10:00	12-11-26
Verdieping Windows PC #2	4	donderdag 26 november 2026	10:00	17-12-26
Basiscursus Windows PC #3	6	woensdag 6 januari 2027	10:00	10-02-27
Verdieping Windows PC #3	4	woensdag 24 februari 2027	10:00	17-03-27
Basiscursus Windows PC #4	6	maandag 22 februari 2027	19:00	05-04-27
Verdieping Windows PC #4	4	maandag 19 april 2027	19:00	10-05-27
Basiscursus Windows PC #5	6	vrijdag 26 maart 2027	13:30	30-04-27
Verdieping Windows PC #5	4	vrijdag 14 mei 2027	13:30	04-06-27
E-mail #1	2	maandag 30 november 2026	10:00	07-12-26
E-mail #2	2	maandag 1 maart 2027	10:00	08-03-27
E-mail #3	2	dinsdag 4 mei 2027	10:00	11-05-27
Basis Android: Tablet/Smartphone #1	5	maandag 21 september 2026	10:00	19-10-26
Android Fotobeheer/Bewerken #1	1	maandag 26 oktober 2026	10:00	26-10-26
Basis Android: Tablet/Smartphone #2	5	woensdag 11 november 2026	19:00	09-12-26
Android Fotobeheer/Bewerken #2	1	woensdag 16 december 2026	19:00	16-12-26
Basis Android: Tablet/Smartphone #3	5	dinsdag 5 januari 2027	10:00	02-02-27
Android Fotobeheer/Bewerken #3	1	dinsdag 9 februari 2027	10:00	09-02-27
Basis Android: Tablet/Smartphone #4	5	maandag 5 april 2027	10:00	03-05-27
Android Fotobeheer/Bewerken #4	1	maandag 10 mei 2027	10:00	10-05-27
Basis iOS: iPad/Iphone #1	5	donderdag 29 oktober 2026	19:00	26-11-26
Werken met iCloud #1	1	donderdag 3 december 2026	19:00	03-12-26
IOS Fotobeheer/Bewerken #1	1	donderdag 10 december 2026	19:00	10-12-26
Basis iOS: iPad/Iphone #2	5	maandag 4 januari 2027	13:30	01-02-27
Werken met iCloud #2	1	maandag 8 februari 2027	13:30	08-02-27
IOS Fotobeheer/Bewerken #2	1	maandag 22 februari 2027	13:30	22-02-27
Basis iOS: iPad/Iphone #3	5	woensdag 3 maart 2027	19:00	31-03-27
Werken met iCloud #3	1	woensdag 7 april 2027	19:00	07-04-27
IOS Fotobeheer/Bewerken #3	1	woensdag 14 april 2027	19:00	14-04-27
Basis iOS: iPad/Iphone #4	5	dinsdag 11 mei 2027	19:00	08-06-27
Werken met iCloud #4	1	dinsdag 15 juni 2027	19:00	15-06-27
IOS Fotobeheer/Bewerken #4	1	dinsdag 22 juni 2027	19:00	22-06-27
Basiscursus Apple MacOS #1	8	woensdag 23 september 2026	10:00	11-11-26
Basiscursus Apple MacOS #2	8	woensdag 31 maart 2027	10:00	26-05-27
Uw stamboom op de PC #1	4	dinsdag 24 november 2026	10:00	15-12-26
Uw stamboom op de PC #2	4	dinsdag 9 maart 2027	10:00	30-03-27
Fotoboek maken (Windows) #2	4	maandag 5 april 2027	13:30	26-04-27
Instap: Werken met digitale foto's	7	dinsdag 23 februari 2027	13:30	06-04-27
Digitale nalatenschap #1	2	dinsdag 22 september 2026	13:30	29-09-26
Digitale nalatenschap #2	2	dinsdag 5 januari 2027	13:30	12-01-27
Digitale nalatenschap #3	2	dinsdag 1 juni 2027	13:30	08-06-27
Online veiligheid #1	1	dinsdag 27 oktober 2026	13:30	27-10-26
Online veiligheid #2	1	woensdag 9 december 2026	13:30	09-12-26
Online veiligheid #3	1	maandag 15 maart 2027	13:30	15-03-27
Online veiligheid #4	1	dinsdag 15 juni 2027	13:30	15-06-27
Cloud Onedrive #1	1	maandag 9 november 2026	10:00	09-11-26
Cloud Onedrive #2	1	donderdag 14 januari 2027	10:00	14-01-27
Cloud Onedrive #3	1	woensdag 26 mei 2027	19:00	02-06-27
Cloud Google Drive #1	1	maandag 16 november 2026	10:00	16-11-26
Cloud Google Drive #2	1	dinsdag 23 februari 2027	10:00	23-02-27
Cloud Google Drive #3	1	woensdag 2 juni 2027	19:00	02-06-27

CDL

Computer *D*oe- en *L*eercentrum

