



SENIOREN  
ONTMOETEN  
EN BEWEGEN

# Jaargids 2026





 Stufkens hoorcentrum

## Op zoek naar een hoorspecialist bij jou in de buurt?

De Stufkens audiciens staan voor je klaar!  
Bel of maak online vrijblijvend een afspraak.



**Direct een afspraak maken?**

Scan de QR code of ga naar de website:  
[stufkenshoorcentrum.nl](https://stufkenshoorcentrum.nl)



Ervaar het  
verschil

Stufkens Hoorcentrum

Venlo | Venlo VieCuri | Venray VieCuri | Panningen ☎ 077 - 352 00 30  
Roermond ☎ 0475 - 206 012



## Inhoudsopgave

**S O B**

Voorwoord voorzitter	3
Bestuur S.O.B. Venlo	5
Column Willo	7
Lid worden van S.O.B. Venlo	9
Beweegplaat	11
Vrijwilliger aan het woord: <a href="#">Fer Hoedemaekers</a>	13
Informatieve websites	15
Column Jaap Jongbloed	18
Vrijwilliger aan het woord: <a href="#">Piet Steunenberg</a>	21
Buslijnen Arriva	22
Column Hans Jacobs	25
Vrijwilliger aan het woord: <a href="#">Annie Zegers</a>	27
S.O.B. kortingen	28
Column Jacques Smeets	31
De 5 pijlers van S.O.B. Venlo	32
Puzzel	35
Toon Hermans Huis	36
Train je brein	39
Passiespelen	41



## Denkt u al na over uw woontoeekomst?

Voor een comfortabel en zorgeloos later

Woont u fijn en comfortabel, en gaat alles nog goed zelfstandig? Dat is prachtig! Maar wat als u over een tijdje wat minder mobiel bent? Is uw woning dan nog steeds geschikt?



Voorkom stress en regel het nu: als u in aanmerking komt voor sociale huur, schrijf u dan gratis in bij Thuis in Limburg ([www.thuisinlimburg.nl](http://www.thuisinlimburg.nl)). Zo bent u voorbereid voor het moment dat een andere woonplek nodig wordt. Zorg ervoor dat alles goed geregeld is, zodat u ook straks fijn kunt wonen.

**woonwenz**  
woningcorporatie sinds 1907



[woonwenz.nl](https://www.woonwenz.nl)

## Voorwoord jaargids

S O B

### Beste leden en vrijwilligers,

‘Oud worden is de enige manier om lang te leven’. Deze mooie spreuk herinnert ons eraan dat ouder worden niet alleen een gegeven is, maar ook een voorrecht. Het is een reis vol herinneringen en ervaringen die ons vormen. Wij geloven dat deze reis niet alleen langer, maar vooral betekenisvoller mag zijn.



Het afgelopen jaar hebben we veel bereikt. Van een inspirerende seniorendag tot gezellige lunches en sportieve, informatieve en culturele initiatieven. Onze activiteiten hebben plezier gebracht en ook gezorgd voor verbinding en nieuwe of vernieuwde vriendschappen. Juist in een tijd waarin alles sneller lijkt te gaan, is het belangrijk om stil te staan bij wat echt telt: samen zijn, elkaar inspireren en blijven leren. Leefijd is geen beperking, maar een bron van kracht en wijsheid.

Ook voor 2026 hebben we mooie plannen. We willen nog meer ruimte bieden voor ontmoeting en voor het ontdekken van nieuwe mogelijkheden. Ik nodig iedereen van harte uit om mee te doen en mee te genieten. Laten we samen zorgen dat iedereen zich gezien en gewaardeerd voelt. Want ouder worden doen we allemaal – en hoe mooi is het om dat samen te doen?

Graag wil ik alle vrijwilligers, partners en leden die dit mogelijk maken bedanken. Zonder jullie zou S.O.B. niet zijn wat het nu is. Namens het hele bestuur van S.O.B. Venlo wens ik u een jaar vol warmte, gezondheid en mooie momenten.

Hartelijke groet,  
*Ingrid Keder-van de Rijdt*  
Voorzitter

MELD JE AAN VIA: WWW.VENLOOP.NL



# Venloop

## S.O.B. Seniorenmatinee

**Locatie:** Ewals Cargo Care Paviljoen, Julianapark Venlo  
**Tijdstip:** 12:30 - 16:00 uur  
**Entree:** €8,00 - Inclusief koffie, vlaai & gezelligheid  
**Gratis openbaar vervoer met Arriva**

**DONDERDAG 26 MAART 2026**



**DIVERSE  
ACTIVITEITEN**



**LIVE  
MUZIEK**



**€1,- KORTING VOOR SOB-LEDEN**

**S O B** SENIOREN  
ONTMOETEN  
EN BEWEGEN



Ingrid Keder-van de Rijdt  
Voorzitter



Esther Haanen  
Penningmeester



Wim Lensen  
Secretaris



Miep Breedveld  
Bestuurslid  
06-36430322



Geert Hendrixx  
Bestuurslid



Marian Zuurbier  
Bestuurslid



Herm Pollux  
Bestuurslid

Maak kennis met ons bestuur  
**De drijvende kracht achter S.O.B. Venlo**

**S O B** SENIOREN  
ONTMOETEN  
EN BEWEGEN



## Ontmoet nieuwe vrienden bij CityCinema!

Op donderdagmiddag is er BudgetBios voor €9,5. Op vertoon van de SOB pas ontvangen leden een gratis kopje koffie. Daarnaast zijn er regelmatig voorstellingen waar SOB leden op in kunnen haken, zoals o.a. de OntbijtBios en Andre Rieu.

Informatie: 077 4741234. [www.citycinema.nl](http://www.citycinema.nl) CITYCINEMA

# Keurslager Culinaire Maaltijdservice

Wij hebben voor u gekookt!

Bij deze willen we u graag informeren over onze Keurslager Culinaire Maaltijdservice. Wij maken in eigen keuken dagverse maaltijden met verse en eerlijke grondstoffen. Waarbij wij smakelijk, gezond en gevarieerd eten hoog in het vaandel hebben.

- De maaltijden zijn 3 tot 4 dagen houdbaar in de koelkast bij 3-5 °C.
- U kunt de maaltijden ook invriezen.
- Alle gerechten worden geleverd in een magnetronbestendige verpakking.

### Bezorging

Wij bezorgen op 3 momenten in de week; maandag, woensdag en vrijdag tussen ± 09.00 en 12.00 uur. Uw locatie op de route bepaalt het tijdstip.

Ook voor barbecue, catering en dagverse maaltijden



**De Karbinder, keurslager**

Wolweversstraat 76, Venlo

T. 077-3512771

slagerij@karbinder.nl, [www.karbinder.nl](http://www.karbinder.nl)



6<sup>50</sup>



7<sup>50</sup>



9<sup>50</sup>



## Grijs is het nieuwe goud

Om de stereotypering van ouder worden – we zouden langzamer zijn, fysiek zwakker en stuk voor stuk digibeet – tegen te gaan, kwam SIRE (Stichting Ideële Reclame) met de campagne *Je bent nooit te oud om te leven*. In het televisiespotje zien we een man van ergens in de zestig, half slapend en weggezakt achter de televisie, terwijl een team van begrafenismedewerkers hem optilt en in een rouwauto zet. Niet richting kerkhof, maar naar een dansworkshop. Daar aangekomen schudt hij plots de heupen alsof hij weer achttien is. De boodschap: je bent nooit te oud om te leven.

Leuk geprobeerd, SIRE, maar misschien moeten we juist stoppen met doen alsof ouderen een schop onder hun vitaliteit nodig hebben. Want wie een beetje om zich heen kijkt, ziet een heel ander beeld. Neem de 65-plussers van nu: een generatie die het land draaiende houdt zonder er veel lawaai over te maken. Ze passen op kleinkinderen zodat ouders kunnen werken, rijden soep naar bureaus die ziek zijn, helpen in het museum, bij de sportvereniging of geven huiswerkbegeleiding aan kinderen die wat extra steun kunnen gebruiken.

Sterker nog, in de leeftijdscategorie van 65 tot en met 74 jaar doet maar liefst 52,9 procent vrijwilligerswerk. Dat is meer dan welke andere leeftijdsgroep ook. In de zorg, de cultuursector, het onderwijs, sportclubs, buurtprojecten – overal vind je hen. En dan hebben we het nog niet over de talloze klussen, formulieren en digitale hulpjes die ze verlenen aan wie de draad even kwijt is.

In 2040 is een kwart van de Nederlandse bevolking 65 jaar of ouder. Dat is geen last, dat is kapitaal, ervaring, tijd, betrokkenheid – het cement van onze samenleving. Misschien moeten we dus niet proberen ouderen te laten dansen op hippe beats, maar luisteren naar hun wijsheid, hun humor en hun veerkracht.



Ouder worden is niet het begin van het einde, het is de kans om eindelijk te leven op je eigen tempo, zonder de waan van de dag. En ja, soms doen we dat dansend – maar vaak ook gewoon glimlachend, met een kop koffie in de hand, terwijl we de wereld overeind houden.

Willo Buskes van Hoeckel

**Theater Overdag**

's Middags genieten van de mooiste voorstellingen?

Bekijk het volledige aanbod op [maaspoort.nl/theateroverdag](http://maaspoort.nl/theateroverdag)

**maas poort**

**RODAN**  
SPORT & LIFESTYLE

Hét sport- en lifestyle centrum van Venlo!

Groepslessen  
E G Y M +

Fitness

Zwemmen

Fittertainment

Noorderpoort 95-99, 5916 PJ Venlo | 077-770 3320 | [www.rodanvitaal.nl](http://www.rodanvitaal.nl)

## Lid worden

**S O B**

Ben je 55 jaar of ouder? Dan kun je ook lid worden van S.O.B. Venlo! Een lidmaatschap kost slechts € 6 per jaar. Aanmelden kan via onze website [www.sobvenlo.nl](http://www.sobvenlo.nl).

### Wat wij bieden

Wij organiseren en/of faciliteren het hele jaar door veel informatieve, sportieve en culturele activiteiten. Dat varieert van carnavalszittingen, wandelingen en lekkere brunches tot een seniorendag in Maaspoort. Bovendien ontvang je ieder jaar onze Jaargids, een nieuwe ledenpas en een maandelijkse nieuwsbrief.

### Ledenpas

De ledenpas zit op de brief bij de Jaargids. Gooi deze brief dus niet weg! De ledenpas geeft recht op voordelen bij veel van onze adverteerders. Bovendien wordt bij veel van onze activiteiten gevraagd om de ledenpas te laten zien. Bewaar de pas daarom goed. Er zijn kosten verbonden aan het aanvragen van een nieuwe ledenpas.

*Af en toe moet je je leven ondersteboven houden om te zien of er nog meer in zit*

*Af en toe moet je je leven ondersteboven houden om te zien of er nog meer in zit. En?*

**Keramiekcentrum Tiendschuur Tegelen**  Museum en atelier voor keramische kunst

Een unieke verzameling historische keramiek en toonaangevende exposities met hedendaagse kunst van gerenommeerde kunstenaars.

Laat je verrassen door knappe staaltjes vakmanschap en de schoonheid van moderne kunst, uitgevoerd in klei en porselein.




[www.tiendschuur.net](http://www.tiendschuur.net)

**Een gezellig dagje uit met de hele familie bij Leurs in Venlo!**

Gratis binnen- en buitenspelen

Ontbijt, lunch, diner & high tea

elke zondag open

**LEURS** tuincentrum  
STRAELSEWEG 370 VENLO  
[WWW.LEURS.NL](http://WWW.LEURS.NL)




**In den dorstigen Haen**

Vergulde Gaper - Labierint Caverne - Cisterne

[www.dehaen.nl](http://www.dehaen.nl) - [info@dehaen.nl](mailto:info@dehaen.nl)

















“ Ontdek de verhalen van Limburg



**LIMBURGS MUSEUM**  
Van ós. Voor iedereen.

# Samen thuis bewegen!

Alle oefeningen 10x per arm of been

1  Armen omhoog	2  Armen draaien	3  Boksen	4  Bovenlichaam draaien
5  Nek rekken	6  Tenen tikken	7  Elleboog naar knie	8  Zitten en opstaan
9  Voeten omhoog en omlaag	10  Schouders draaien	11  Appels plukken	12  Evenwicht
13  Knie heffen	14  Op de tenen	15  Hielen tikken	16  Roeien

**SOB** SENIORS ONTMOETEN EN BEWEGEN

# Staat u al ingeschreven als woningzoekende?

Weet u al wanneer u toe bent aan een nieuwe woning? Of wanneer u echt niet meer zelfstandig thuis kunt blijven? Nee, denkt u vast, dat weet toch niemand? Klopt. En dat is precies waarom we adviseren nu in te schrijven als woningzoekende bij Antares. Zodat u alvast wachtdagen opbouwt. Omdat niemand weet wanneer het moment komt dat het écht nodig is. Inschrijven kan gratis op onze website [thuisbijantares.nl](http://thuisbijantares.nl)



## Vrijwilliger aan het woord

S O B



### Wie ben ik?

Mijn naam is Fer Hoedemaekers, 75 jaar, geboren in Venray en nu woonachtig in Tegelen. Mijn werkzame leven heb ik doorgebracht in het onderwijs; als leraar en als adviseur in en voor onderwijsorganisaties.

### Hoe lang ben ik al vrijwilliger bij S.O.B.?

Direct met mijn pensionering ben ik begonnen met vrijwilligerswerk o.a. bij S.O.B. Venlo. Een actieve bijdrage, iets teruggeven aan de samenleving en bovenal een betrokkenheid op senioren waren mijn drijfveren.

### Wat doe ik bij S.O.B.?

Nu na 9 jaar als S.O.B.-bestuurslid neem ik afscheid van dit vrijwilligerswerk. Hand- en spandiensten voor S.O.B. zal ik blijven doen. Samen met de collega- vrijwilligers heb ik meegedacht over en de handjes uit de mouwen gestoken voor onze mooie S.O.B-activiteiten. Ik heb vooral veel energie gestoken in het verbinding van S.O.B. met allerlei organisaties (in het sociale domein) in het Venlose. Alles gericht op het gezond zijn en blijven van senioren ( fysiek, mentaal en sociaal).

### Waarom heb ik gekozen voor S.O.B.?

Senioren en hun welzijn vind ik erg belangrijk. Het aantal senioren in Venlo neemt nog verder toe. De risico's van verlies (van gezondheid, van mensen om je heen e.a.) neemt toe naarmate je ouder wordt. Aan het behouden van het welzijn wil ik, via mijn S.O.B.-inzet een bijdrage leveren. Samenwerking met partners en een helpende hand bieden vind ik belangrijk. Mijn werkzaamheden voor S.O.B. geven verder ook betekenis aan mijn vrije tijd.

### Welke tips heb ik nog?

Blijf als vrijwilliger en als senior actief, blijf ontmoeten en bewegen. Heb plezier en ga er op uit. Zoek de positieve energie op en probeer iets te betekenen voor anderen. Zorg voor persoonlijke zingeving en voldoening voor jezelf en de ander.

*“Zonder vrijwilligers staat het leven stil”*

### Beleef theater, dans en muziek bij Theater De Garage in Venlo!



In ons theater beleeft u voorstellingen die u laten lachen, u inspireren, tot rust brengen en aan het denken zetten. Een theater, klein maar fijn. Met onze foyer als een warme plek waar u na de voorstelling gezellig kunt napraten. Theater De Garage is er voor iedereen die wil genieten van inspirerende voorstellingen.

U kunt actief deelnemen aan cursussen, zoals de beginners- en opfriscursus toneel en improvisatielessen en deelnemen aan heerlijk 40+ dansavonden.

Neem ook eens een kijkje op onze website [www.theaterdegarage.nl](http://www.theaterdegarage.nl). Hier kunt u zich aanmelden voor onze nieuwsbrief en blijft u altijd op de hoogte van ons actuele programma!

\* S.O.B.-leden krijgen voorafgaande aan betaalde voorstellingen die het theater zelf heeft aangekocht een gratis kop koffie/thee aangeboden.

**Zeven dagen per week de mooiste films.**  
In een gezellige ambiance.  
**'s Avonds én 's middags!**

**Tip!**  
Mis geen film.  
Abonneer je gratis op onze nieuwsbrief via [nieuwesce.nl](http://nieuwesce.nl)

**Korting!**  
SOB-leden ontvangen iedere dinsdag-, woensdag- en vrijdagmiddag op vertoon van de SOB-pas twee euro korting op de reguliere entreeprijs.  
Specials uitgezonderd

Betaling kan alleen met PIN of Mobicel Betalen | Toegankelijk voor rolstoelgebruikers  
Nieuwstraat 13 | [www.nieuwesce.nl](http://www.nieuwesce.nl) | 077 - 351 81 83

**De goedkoopste  
facelift is een  
GLIMLACH**

### Algemeen

- [www.venlo.nl/informatie-en-adviespunten](http://www.venlo.nl/informatie-en-adviespunten) informatie- en advies-punten op meerdere plaatsen in Venlo
- [www.vitaal.venlo.nl](http://www.vitaal.venlo.nl) wonen, fit blijven, ontmoeten, mantelzorg, vervoer, ondersteuning
- [www.fit.venlo.nl](http://www.fit.venlo.nl) gezondheid en sport in de gemeente Venlo
- [www.venlo.nl/huizen-van-de-wijk](http://www.venlo.nl/huizen-van-de-wijk) inloop, ontmoeten, informatie
- [www.inclusiosocialebasis.nl](http://www.inclusiosocialebasis.nl) seniorencoaches, ondersteuning mantelzorg en diverse hulpmogelijkheden in het sociale domein.
- [www.ahdvenlo.nl](http://www.ahdvenlo.nl) en [www.ahdtegelenensteylbelfeld.nl](http://www.ahdtegelenensteylbelfeld.nl) algemene hulpdiensten
- [www.izovenlo.nl](http://www.izovenlo.nl) één-op-één zorg, hulp en ondersteuning aanbieden in de thuissituatie. Algemene Hulp Dienst Venlo, en Tegelen/Steyl/Belfeld, Buddyzorg Limburg, Inclusio de Luisterlijn, VPTZ Venlo (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg), de Zonnebloem, Toon Hermanshuis Ambulante zorg.
- [www.humanitas.nl](http://www.humanitas.nl) o.a. financiën en administratie op orde, diverse hulp
- [www.bibliotheekvenlo.nl](http://www.bibliotheekvenlo.nl) informatiepunt van de digitale overheid, boeken aan huis, digibieb, geheugenhuis, computerspreekuur, seniorenmatinee en lezingen e.a.
- [www.ouderenfonds.nl](http://www.ouderenfonds.nl) breed palet aan informatie
- [www.beteroud.nl](http://www.beteroud.nl) een breed palet aan informatie; eigen regie en zelfstandig wonen, gezond leven en preventie, vitaal en zelfstandig, vroeg signalering, zingeving
- [www.wensbusmaatje.nl](http://www.wensbusmaatje.nl) wensbusmaatje biedt vervoer aan plaatsgenoten aan en kan zo helpen om dagelijkse activiteiten te blijven uitvoeren, zonder dat er een indicatie nodig is
- [www.seniorenomroepvenlo.nl](http://www.seniorenomroepvenlo.nl) muziek, documentaires en films over o.a. Venlo en omstreken

### Mentaal actief blijven. "Train je brein".

Nieuwe dingen doen, prikkel het denkvermogen en het geheugen, ben optimistisch en neem tijd voor ontspanning.

- [www.hulpbijdementie.nl](http://www.hulpbijdementie.nl) ketenzorg, dementiemaatjes, Alzheimercafé, kookclub, wandelen e.a.
- [www.altzheimer-nederland.nl](http://www.altzheimer-nederland.nl) gezondheid van je brein, onlinetrainingen

YAH • ROB • YASMINA • DOĞAN • WESLEY • NINA • KAYA • KIRA • RSLAN • CARLINE • VINCENT • MEGAN • MARIJE • JAMES • MAURICIO • ANDRO • ELIF • SAMIR • THALIA • LINDE • ARJEN • DIMITRI • ISHAA • SASKIA • ANNA • FREDERIQUE • FLEUR • ROAN • MARIAN • TIM • YOURI • VICTOR • CELINE • HASSAN • YAN • ARAH • HANNEKE • LIES • MO • NIKO • JULIA • FEMKE • THIJS • ARMIN • ASSIN • YILDIRIM • FENNE • JASMIJN • MARISOL • DYLAN • MOHAMMED • CLAUDE • ROSA • MAURIT • EN • ESRA • RICK • MA • HAFSA • DAVID • CA • ŞAHIN • HELE • EKE • HAMZA • VI • BIBI • WESLEY • FREYA • THIJ • RA • AISHA • FUR • URA • JIP • AY • NOUK • YASMIN • RA • YOUS • RACHEL • PA • ORAYA • ALI • MARK • LAURIE • ISABELLA • SABINE • KIAN • MALI • A • EMM • ANNE • MILA • JONAS • PEGGY • ESMEE • HAM • A • EVA • DEL • ZAH • ILLAH • ALESSANDRO • ZEF • YR • REM • CASI • WOUTER • ÇETIN • LUCI • HALIMA • JULIA • CINT • FENNA • LOTTE • LU • MARA • KEVIN • LSE • FELIN • STUÉE • ING • TA



MORGEN IN VENLO

STEEDS MEER INWONERS

# BESPAREN OP ENERGIE

VÓÓR MORGEN



WIL JIJ JE ENERGIEREKENING VERLAGEN?  
VRAAG EEN GRATIS ADVIES AAN!

ZET JE OOK DE GROENE KNOP OM?  
**MORGEN.VENLO.NL**



### Fysiek actief blijven. *"Rust roest"*

Blijf bewegen / blijf mobiel, zorg voor een gezonde leefstijl.

- [www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl) o.a. beweegvriendelijke omgeving, zelfredzaamheid senioren, beweeggids voor ouderen met dementie, inspiratiesheets 65+ in beweging

### Sociaal actief blijven. *"Mensen hebben mensen nodig"*

Bouw sociale contacten op en onderhoud deze, ontmoet anderen (familie, vrienden, vereniging, club).

- [www.restovanharte.nl](http://www.restovanharte.nl) eten met buurtgenoten
- [www.eentegeneenzaamheidvenlo.nl](http://www.eentegeneenzaamheidvenlo.nl) signaleren van eenzaamheid, bespreekbaar maken, wat te doen
- [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl) dag en nacht een luisterend oor

### Mee blijven tellen. *"Zorg dat je erbij hoort"*

Doe ertoe, heb en hou levenslust. Zorg dat je erbij hoort, kijk ergens naar uit Doe vrijwilligerswerk.

- [www.venlodoetgoed.nl](http://www.venlodoetgoed.nl) vrijwilligerswerk in Venlo

### Voorbereiden op de toekomst. *"Denk en praat nu over later"*

Waar wil ik ouder worden? Wie zorgt voor mij nu en later? Hoe maak ik gebruik van technologie in huis en van zorg hulpmiddelen? Hoe blijf ik financieel gezond? Heb ik alle zaken goed geregeld?

- [www.praatvandaagovermorgen.nl](http://www.praatvandaagovermorgen.nl) sta nu al stil bij onderwerpen als zorg, wonen en fit blijven
- [www.langerthuisinhuis.nl](http://www.langerthuisinhuis.nl) hulpmiddelen, woningaanpassing, geldzaken, zorg en hulp, veiligheid, geheugentraining
- [www.woonz.nl](http://www.woonz.nl) fysiek en veilig langer thuis wonen
- [www.datgeldtvoormij.nl](http://www.datgeldtvoormij.nl) gemeentelijke regelingen, toeslagen en belasting-teruggave, passende zorgverzekering, hulp van woningcorporatie
- [www.debondgenootvenlo.nl](http://www.debondgenootvenlo.nl) (voorheen platform geldzorgen)

**S.O.B., oftewel: senioren ontmoeten en bewegen. Het is een prachtig motto, want: rust roest. Of, zoals mijn trainer het in het Engels uitdrukt: motion is lotion. En we weten het ook wel, maar we doen het te weinig: bewegen!**

Bewegen verlengt je leven, maar de roltrap verkort je tocht naar de volgende verdieping. En zo zijn er natuurlijk in de afgelopen halve eeuw nog veel meer van die heerlijke uitvindingen bijgekomen die alles zo makkelijk maken. De afstandsbediening die ervoor zorgt dat je niet hoeft op te staan om de televisie aan te zetten. De email, waardoor je geen brieven meer op de bus hoeft te doen. De mobiele telefoon, die je het loopje naar het vaste toestel in de gang bespaart. De elektrische fiets, de thuisbezorgde maaltijd, de stofzuiger die als een robot zijn weg vindt door het huis. En ga zo maar door. We worden er lui van, Olympisch lui. De enige marathon die we nog kennen is een Netflix-marathon.

Mijn cameraman vertelde me laatst dat hij bij thuiskomst op zijn mobieltje in één keer de lichten aandoet, de gordijnen sluit en de tv aanzet.

Het wachten is nog op de hond die zichzelf uitlaat en de auto die onbestuurd voor komt rijden om je op te halen.

Het is ironisch: we hebben alle tijd en middelen om te bewegen, maar we doen het steeds minder. Want waarom zou je lopen als je kunt scrollen?

Onderzoek wijst uit: als je regelmatig beweegt en een beetje de vaart erin houdt dan heb je 30% minder kans op Alzheimer.

In de Blue Zones, de gebieden met de meeste 100-plussers, stappen de herders onverdroten door de bergweiden en dansen de oma's met hun kleinkinderen. Hoewel langzamerhand ook daar de moderne tijd en de fastfood-ketens de bmi's omhoog stuwten.

**Bewegen vraagt energie, kost moeite.**

Of toch minder dan je zou denken? Ik ga mijn moeder als voorbeeld geven. Vindt ze zelf vreselijk, maar ik doe het toch. Omdat het zo duidelijk laat zien wat een actief bestaan kan opleveren. En hoe bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van je dagelijks leven kan uitmaken.

Mijn moeder is 94 en heeft nog nooit een sportschool van binnen gezien. Begrippen als kettlebell of leg press machine zijn als Chinees voor haar.

Mijn moeder is - *sorry mamma* - enigszins eigenwijs: ze wil alles zelf doen. Woont zelfstandig op een onpraktische afstand van de dichtstbijzijnde supermarkt. En ze wil dat graag zo houden. Ze heeft een tuin die zo groot is dat drie hoveniers een dagtaak zouden hebben aan het onderhoud. Maar ze zit zelf op haar knieën onkruid te wieden.

En ze heeft een hond. Twee keer per dag laat ze die uit, weer of geen weer. Het levert haar ook nog eens gezellig praatje op met een passerende buurvrouw.

Vier jaar geleden is ze gestopt met tennissen. Maar dat maakt niet uit, want een tuin en een hond zorgen ervoor dat ze om zich heen haar eigen kleine privé-Blue Zone heeft gecreëerd!

*Jaap Jongbloed*





**WAT ALS MORGEN ALLES  
INEENS ANDERS IS?**

**EEN VAL VAN DE TRAP.  
EEN ZORGVRAAG.  
EEN HUIS DAT NIET  
MEER MEEWERKT.**

**LANGER  
ZELFSTANDIG WONEN**

**HET KLINT VER WEG...  
MAAR HET GEBEURT SOMS  
SNELLER DAN U DENKT.**

**KIJK VOOR TIPS EN INSPIRATIE OP  
[WWW.VITAALINVENLO.NL](http://WWW.VITAALINVENLO.NL)**

**venlo**  
VITAAL IN VENLO

## Vrijwilliger aan het woord

**S O B**

### Wil je je voorstellen aan de leden van S.O.B. Venlo

Ik ben Piet Steunenberg en 76 jaar oud. Dus wel degelijk senior. Woon alleen in een appartement in Tegelen, nadat ik ruim 50 jaar geleden vanwege mijn werk in Blerick ben gaan wonen. Een paar van mijn hobby's zijn zingen in het koor Forever Young Collectief, redacteur bij de Kroedwis van dialectvereniging Veldeke, gastheer bij de bloedbank van Sanquin, bestuurslid bij de KBO in Steyl en vrijwilliger bij de Zonnebloem.

### Hoelang ben je al vrijwilliger?

Al meer dan 15 jaar ben ik actief als vrijwilliger. Veelal als bestuurslid. Bij S.O.B. ben ik sinds 2013 donateur.

### Wat doe je bij S.O.B. Venlo?

Bij S.O.B. ben ik coördinator van de postbezorging aan de leden.

### Waarom heb je gekozen voor S.O.B. Venlo?

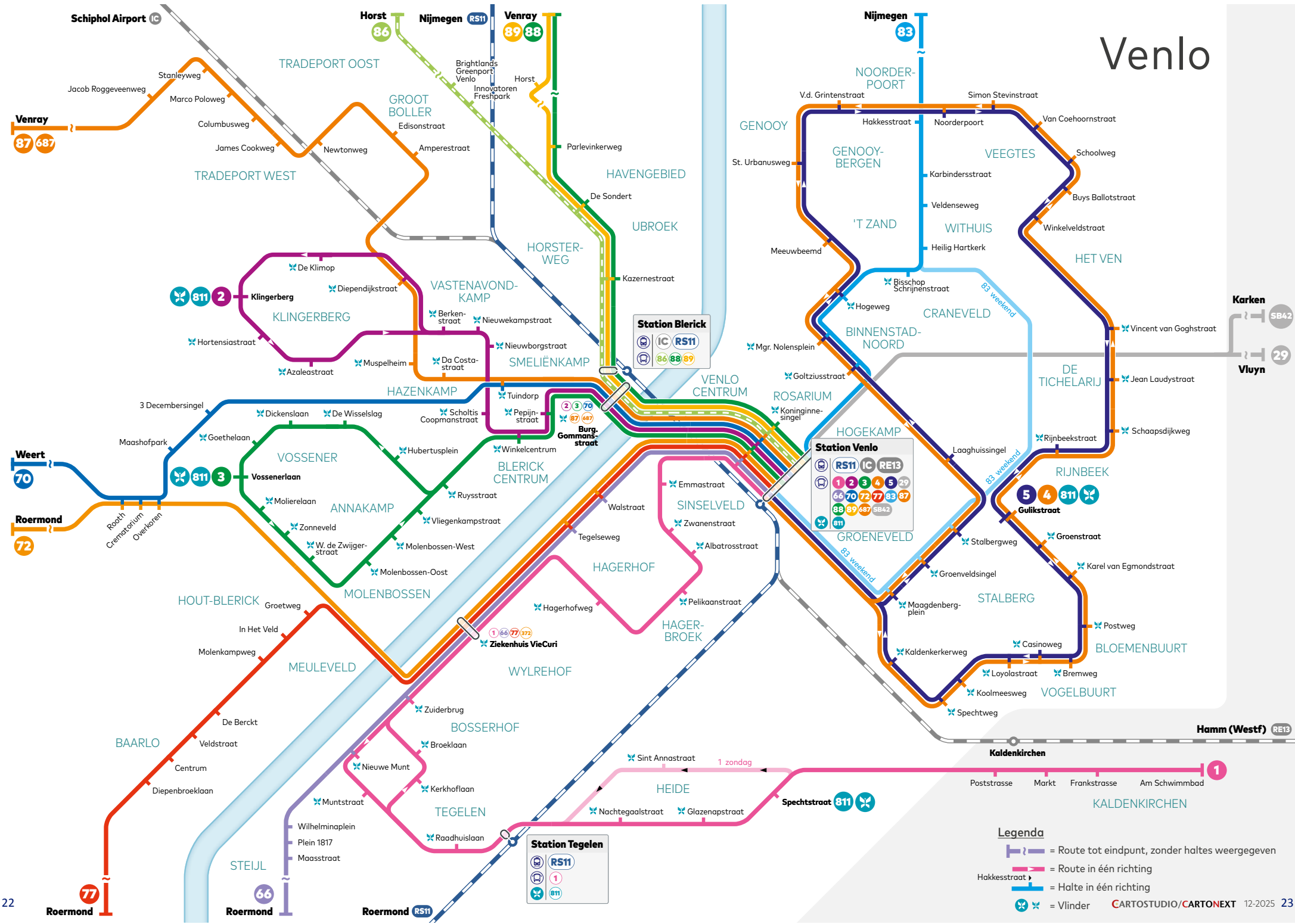
Omdat S.O.B. opkomt voor de senioren door activiteiten te organiseren en ook andere te ondersteunen door er bekendheid aan te geven.

### Heb je nog tips?

Tip aan al de mensen die overwegen om wat voor de medemens te willen doen, niet wachten tot je gevraagd wordt, maar meld jezelf aan als vrijwilliger. Het is bekend dat er een enorme vraag naar is. DOEN!



# Venlo



**Station Blerick**

- IC
- RS11
- 86
- 88
- 89

**Station Venlo**

- RS11
- IC
- RE13
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 29
- 66
- 70
- 72
- 77
- 83
- 87
- 88
- 89
- 687
- SB42
- 81

**Station Tegelen**

- RS11
- 1
- 811

- Legenda**
- = Route tot eindpunt, zonder haltes weergegeven
  - = Route in één richting
  - = Halte in één richting
  - = Vlinder
- CARTOSTUDIO/CARTONEXT 12-2025 23

## Wij zijn Inluzio Sociale Basis

Wij geloven in de kracht van inwoners en stimuleren hen om met elkaar een grote rol te nemen in de sociale basis. Daardoor neemt de veerkracht van mensen, straten en buurten toe. Dit doen we samen met buurtbewoners, vrijwilligers, stagiaires, ondernemers, scholen, huisartsen, partners en de gemeente. Zo maken we van iedere wijk een vitale wijk. Iedereen doet mee. Daarom ondersteunen we de mensen voor wie dat niet vanzelf gaat. Dat is de opdracht van Inluzio Sociale Basis in de gemeente Venlo.

### Ondersteuning voor senioren

De seniorencoach ondersteunt ouderen bij hun persoonlijke hulpvraag of die van een mantelzorger. Met vragen over vitaal ouder worden, behoefte aan daginvulling, (langer thuis blijven) wonen of meer sociaal contact.

### Open Inloop

Bij onze Open Inlopen kunt u terecht voor een fijne invulling van uw dag en een warme maaltijd. U kunt deelnemen aan activiteiten, zoals spellen, creatief bezig zijn en samen bewegen. Ook zijn er mogelijkheden om zelf van betekenis te zijn voor de mensen die de Open Inloop bezoeken.

### Mantelzorgondersteuning

Het verlenen van mantelzorg is ontzettend waardevol. Om mantelzorgers te ondersteunen verzorgen onze mantelzorgcoaches bijeenkomsten, trainingen en geven ze tips en ondersteuning aan mantelzorgers.

### Informatie en Adviespunt

Bij de Informatie en Adviespunten kunt u terecht met alle vragen over uw buurt, zorg en welzijn, geldproblemen, mantelzorg en meer. Het is ook een plek waar u in contact kunt komen met de professionals van Inluzio Sociale Basis en andere (vrijwilligers)organisaties in uw wijk.

### Zorgen voor elkaar

Actieve inwoners zijn van onschatbare waarde. Wilt u ook iets betekenen voor een ander of voor uw wijk? Op de website [www.venlodoetgoed.nl](http://www.venlodoetgoed.nl) vindt u mogelijkheden voor vrijwilligerswerk en maatschappelijke inzet bij organisaties en verenigingen in de gemeente Venlo. Ook kunt u hier vacatures plaatsen voor uw eigen vereniging of initiatief.

### Waar zijn wij te vinden?

Wij zijn in elke wijk te vinden. Onder andere bij de Huizen van de wijk en de Informatie en Adviespunten. Voor de locaties en een overzicht van alle ondersteuningsmogelijkheden kijk op: [www.inluziosocialebasis.nl](http://www.inluziosocialebasis.nl).

Hoofdkantoor: Boulevard Hazenkamp  
Bezoekadres: Albert Verweystraat 6, 5921 AZ Blerick  
T: (088) 298 76 53 E: [socialebasis@inluzio.nl](mailto:socialebasis@inluzio.nl)

**INLUZIO  
SOCIALE  
BASIS.**

## “Oude Wi-Fi”

**SOB**

**Er wordt weleens gezegd dat senioren niet meer zo goed meekomen in de moderne tijd. Geen idee wie dat ooit bedacht heeft, waarschijnlijk iemand die zijn eigen wachtwoord al drie keer vergeten was. Want als er iemand ervaring heeft met verbinden, dan zijn het juist de ouderen. Alleen noemden ze het vroeger geen Wi-Fi, maar “samen aan tafel”.**

Zij zijn de generatie die nog weet hoe je ruzies oplost zonder emoji's, hoe je stilte kunt verdragen zonder dat het ongemakkelijk wordt, en hoe je met twee ingrediënten en wat gezond verstand een hele familie voedt. Ze hebben oorlog, wederopbouw en cassettebandjes overleefd — drie dingen waar de gemiddelde smartphone geen idee van heeft.

We lijken soms te vergeten hoeveel waarde er schuilt in hun verhalen, hun geduld, hun humor. We zijn druk met wat er straks komt, terwijl de sleutel tot wijsheid vaak rustig aan een kopje koffie zit, met een koekje dat nét iets te lang in de suikerpot heeft gelegen. Hun ervaringen kunnen we vandaag goed gebruiken. Want bij gemeentelijke plannen gaat het niet alleen om cijfers, budgetten en beleidsstukken, maar ook om mensen. Ouderen weten hoe een buurt leeft, hoe een straat aanvoelt, en waar vroeger het hart van de gemeenschap klopte. Ze herinneren zich nog de tijd dat iedereen elkaar kende, niet via Facebook, maar gewoon van gezicht. Dus misschien moeten we, voor we een plein herinrichten of een park volplanten, eens even “inloggen” bij de oude Wi-Fi: de generatie die nog weet wat écht werkt. Want soms is de kortste route naar een goed besluit gewoon een praatje op het bankje op de hoek van de straat.



### Moraal:

In een wereld die steeds sneller draait, zijn senioren het anker dat ons eraan herinnert waar we vandaan komen. Wie goed luistert naar het verleden, krijgt vanzelf beter bereik met de toekomst.

*Hans Jacobs*

uitingmakelaars

U



Uiting Makelaars

Dé NVM-makelaar van Venlo e.o.



Met ruime ervaring in de makelaardij zijn wij er voor u en uw (t)huis. Onafhankelijke financieel advies? Ook daarvoor kunt u bij ons terecht. Wij werken samen met van Dijk hypotheek & verzekeren.



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



Gezond en vitaal ouder worden doe je samen!

Scan de QR code voor ons platform, gezonde recepten en gezellige activiteiten.

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



## Vrijwilliger aan het woord

S O B

### Wil je je voorstellen aan de leden van S.O.B. Venlo

Annie Zegers, 79 jaar, samenwonend in Blerick in het centrum. Mijn hobby's zijn puzzelen, lezen en wandelen zo ver dat nog kan na het fietsongeluk dat ik heb gehad.

### Hoelang ben je al vrijwilliger?

Vanaf 2007 ben ik vrijwilliger bij S.O.B..

### Wat doe je bij S.O.B. Venlo?

Bij S.O.B. ben ik postbezorger. Het waren in het begin wel zeker elke maand 30 stuks.

### Waarom heb je gekozen voor S.O.B. Venlo?

Vanwege de vele activiteiten die erg leuk waren. Ik trof daar mensen waarmee ik het gezellig had, zeker omdat ik toen alleen was. Omdat ik nu slechter ter been ben, ben ik beperkt om aan activiteiten mee te doen.

### Heb je nog tips?

Weer activiteiten aanbieden waar de oudere senior in geïnteresseerd is, ook als die beperkt is. Ook met het vervoer er naartoe.



### Bibliotheek Venlo

Begijnengang 2, 5911 JL Venlo  
077 351 24 46 / [info@bibliotheekvenlo.nl](mailto:info@bibliotheekvenlo.nl)

Open met jouw lidmaatschap de toegang tot een schat aan boeken, e-books en luisterboeken!

Leen 15 maanden voor de prijs van 12 maanden (inclusief de online Bibliotheek). Dat betekent dat je slechts €3 per maand betaalt. Van deze actie kun je als lid één keer gebruikmaken

### City Cinema Venlo

Picardie 33, 5911 BW Venlo  
077 474 12 34

[kassa@citycinema.nl](mailto:kassa@citycinema.nl)  
[www.citycinema.nl](http://www.citycinema.nl)

€ 2,- korting van maandag tot en met donderdag op vertoon van de ledenpas met uitzondering van vakanties en feestdagen.

### Luxor Service Bioscoop

Rijksweg 18, 5953 AE Reuver  
077 474 12 34

[kassa@luxorreuver.nl](mailto:kassa@luxorreuver.nl)  
[www.luxorreuver.nl](http://www.luxorreuver.nl)

### In den Dorstigen Haen

Markt 26, 5911 HD Venlo  
077 354 73 97 / [www.dehaen.nl](http://www.dehaen.nl)

5% korting op drankjes en hoofdgerechten per lid S.O.B. NIET geldig op consumptiemunten en NIET met evenementen.

### De Maaspoort Theater & Events

Oude Markt 30, 5911 HH Venlo  
077 320 72 22 / [www.maaspoort.nl](http://www.maaspoort.nl) / [reserveer@maaspoort.nl](mailto:reserveer@maaspoort.nl)

Een aantal speciaal geselecteerde voorstellingen, die je voor € 15,- kunt boeken met het S.O.B.-pasje.

### Rivierdael Netwerk Notarissen

Albert Cuypstraat 3, 5914 XE Venlo  
077 359 77 77 / [www.rivierdael.nl](http://www.rivierdael.nl) / [notarissen@rivierdael.nl](mailto:notarissen@rivierdael.nl)

Een gratis check van uw bestaande testamenten en 5% korting op het notarieel honorarium voor het opmaken van testamenten en notariële volmachten.

### Filmtheater De Nieuwe Scene

Nieuwstraat 13, 5911 JS Venlo  
077 351 81 83 / [info@nieuwescene.nl](mailto:info@nieuwescene.nl)

Tijdens het vrijdagmiddagmatinee krijg je op vertoon van het S.O.B.-pasje € 2,- korting op de reguliere prijs. Op dinsdag- en woensdagmiddagen betaal je als S.O.B.-lid € 11 voor entree, inclusief koffie/thee of iets fris.

### Keramiekcenter De Tiendschuur

S.O.B.-leden krijgen € 1,50 korting op entreprijs op vertoon van het lidmaatschapspasje.

### Limburgs Museum

Keulsepoort 5, 5911 BX Venlo  
077 352 21 12 / [info@limburgsmuseum.nl](mailto:info@limburgsmuseum.nl)

Op vertoon van het S.O.B.-pasje: € 2,50 korting op de reguliere entreprijs van het museum.

### Theater De Garage

Saxenkampstraat 2, 5912 EB Venlo  
077 351 42 52 / [info@theaterdegarage.nl](mailto:info@theaterdegarage.nl)

Voor aanvang van een betaalde voorstelling op vertoon van het S.O.B.-pasje gratis kop koffie/thee.

### Ald Weishoes

Stadsherberg Ald Weishoes, Grote Kerkstraat 31, 5911 CG Venlo  
077 204 33 77 / [reservations@herbergvenlo.nl](mailto:reservations@herbergvenlo.nl)

Op vertoon van het S.O.B.-pasje: 10% korting op koffie en thee.

### De Fietsenmaker Venlo

Leutherweg 78, 5115 CJ Venlo  
077 - 850 11 13 / [info@defietsenmakervenlo.nl](mailto:info@defietsenmakervenlo.nl)

Bij aankoop van een nieuwe e-bike gratis fietshelm en spiegel op vertoon van uw S.O.B.-ledenpas.

### Venlose Revue

Op de voorstelling van 23 september 2026 € 3,50 op de reguliere entreprijs.  
Zie agenda op onze website.

### Rodan Sport & Lifestyle

S.O.B.-leden ontvangen 10% korting op een 10-ritten kaart.

### Jumbo beej Benders Blerick

Van 1 januari t/m 27 februari: daghap deal voor € 5,99 van maandag t/m vrijdag van 17:00 tot 19:00 uur op vertoon van de S.O.B.-ledenpas.

### Venloop

€ 1,- korting op de oefenwandeltochten in januari, februari en maart en op het Seniorenmatinee.

**Als wethouder Welzijn & Burgerparticipatie waardeer ik de samenwerking tussen gemeente Venlo en de S.O.B. Jullie inzet om inwoners te stimuleren actief, sociaal en vitaal te blijven, sluit mooi aan bij onze gemeentelijke visie op gezond en gelukkig ouder worden.**



In Venlo vinden we dat vitaliteit meer is dan alleen bewegen. Het gaat ook over ontmoeten en meedoen en over verbonden blijven met elkaar en met de stad.

Met initiatieven zoals Venlo.fit zorgen we ervoor dat iedereen op zijn of haar eigen manier actief kan blijven. Met het project 'Goed Bezig' ondersteunt Venlo.fit senioren in Venlo bij het vinden van laagdrempelige (beweeg-)activiteiten in de wijk. Ook zetten we in op valpreventie en stimuleren we sporten bij sportverenigingen. Zo dragen we bij aan een actieve leefstijl voor senioren.

Met de campagne Vitaal in Venlo, langer zelfstandig wonen, stimuleren we senioren om nu al na te denken over gezond en vitaal ouder worden. Op [vitaal.venlo.nl](http://vitaal.venlo.nl) vindt u informatie en handige tips om zo lang mogelijk zelfstandig en actief te blijven.

Ik nodig u uit om gebruik te maken van het beweeg- en ontmoetingsaanbod binnen onze gemeente, samen met uw sportverenigingen, wandelgroepen of buurtinitiatieven. En ook om uw ervaring, kennis en enthousiasme te delen met anderen. Zo versterken we elkaar, en onze stad.

Elke dag kom ik in contact met vitale en enthousiaste mensen. Mensen die vaak als vrijwilliger actief zijn en die een zeer belangrijke bijdrage leveren aan het welzijn van hun medemens en de leefbaarheid in hun directe omgeving. Als wethouder van deze mooie gemeente stimuleer ik graag het vrijwilligerswerk omdat dit ook zorgt voor de verbinding tussen mensen en organisaties. Verbindingen die onze gemeente mooier en sterker maken.

Wij stimuleren vrijwilligerswerk met gemeenschapsinitiatieven en ondersteunen daarnaast verenigingen, stichtingen en andere samenwerkingsvormen die een bijdrage willen leveren aan hun medemens en leefomgeving.

Samen zorgen we ervoor dat Venlo een vitale en betrokken gemeente is, waar iedereen, jong en oud, kan opgroeien, actief kan blijven en plezier kan hebben in bewegen en meedoen.

*Jacques Smeets*

*Wethouder Welzijn & Burgerparticipatie*

**RIVIERDAEL  
NOTARISSEN**



Rivierdael Netwerk Notarissen  
Albert Cuyppstraat 3, Venlo  
077-3597777  
[www.rivierdael.nl](http://www.rivierdael.nl)



**Uitvaartverzorging Twan Schreurs**  
*Betrokken Betrouwbaar Betaalbaar*

Professionele persoonlijke dienstverlening, voor verzekerden en niet verzekerden. Met hart en handen, tijd, rust en aandacht, zorgen wij samen met u voor een passend afscheid. Wij staan ook bewust met u stil bij ... DE KOSTEN van de uitvaart.

*Betaalt u teveel voor een zeer goed verzorgde uitvaart?*

Wij hanteren de laagste prijsgarantie, hoge kwaliteit in de dienstverlening - in Venlo e.o. - en rekenen géén zaterdagtoeslag! Hierin onderscheiden wij ons!

**Twan en Kitty Schreurs**  
**T. 0773512798 - M. 0619460750**

**Verdere informatie vindt u op**  
**uitvaartverzorgingtwanschreurs.nl**

SEPTEMBER & OKTOBER 2026  
 MAASPOORT VENLO

D'n tied van...  
**Toeën**

"Ein verhaal euver leefde, mach en 't vertrouwde geveul van thoeskómme."

Dees Venlose tradisie mós se zien!

GANK SNEL NAO:  
 ▶ [WWW.VENLOSEREVUE.NL](http://WWW.VENLOSEREVUE.NL)  
 ▶ [WWW.MAASPOORT.NL](http://WWW.MAASPOORT.NL)

Leer Vraag Ontmoet Lees Doe

Met mijn biebpas leer ik meer. Zo ontdek ik steeds iets nieuws.

De bibliotheek is er voor iedereen.

Met de gratis biebpas als geld een zorg is.

Kijk op [bibliotheekvenlo.nl](http://bibliotheekvenlo.nl) voor informatie.

de Bibliotheek Venlo

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

**S O B** SENIOREN ONTMOETEN EN BEWEGEN

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

**GOED OUDER WORDEN**

**MENTAAL ACTIEF BLIJVEN**

Doe nieuwe dingen

Prikkel het denkvermogen en het geheugen

Ben positief / optimistisch en neem tijd voor ontspanning

**"TRAIN JE BRAIN"**



**SOCIAAL ACTIEF BLIJVEN**

Bouw sociale contacten op en onderhoud deze

Ontmoet anderen (familie, vrienden, vereniging, club)

**MENSEN HEBBEN MENSEN NODIG**

**FYSIEK ACTIEF BLIJVEN**

Blijf bewegen, blijf mobiel

Zorg voor een gezonde leefstijl

**RUST ROEST**

Wensbusmaatje is van ons allemaal.  
*Voor jong, voor oud, voor elkaar.*



Wij vinden dat iedereen mobiel moet kunnen blijven.  
Daarom vervoert Wensbusmaatje inwoners van deur tot deur.  
Zo blijf je actief, betrokken én kom je achter de geraniums vandaan!

Ben je jong of oud, mobiel of wat minder goed ter been?  
Heb je even geen andere manier om ergens te komen? Wij helpen je graag op weg!

- Voor wie? Alle inwoners van de gemeente Venlo
- Wat? Vervoer van deur tot deur én een maandelijks uitje
- Door wie? Een enthousiast vrijwilligersteam
- Waarom? Zodat iedereen erbij kan blijven horen!

☎ 077-20 66 495

of scan  
de code



Neem gewoon contact op.  
*Rijd gezellig met ons mee!*

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

## VOOR AL UW AANKOPEN EN REPARATIES



**DÉ FIETSENMAKER VENLO**

Leutherweg 78  
T 077-8501113

**BIJ AANKOOP VAN EEN NIEUWE E-BIKE  
GRATIS FIETSELHelm EN SPIEGEL KADO**

Op vertoon van uw S.O.B. ledenpas

## VOORBEREIDEN OP DE TOEKOMST

Waar wil ik ouder  
worden? (wonen)

Wie zorgt voor mij nu en later?

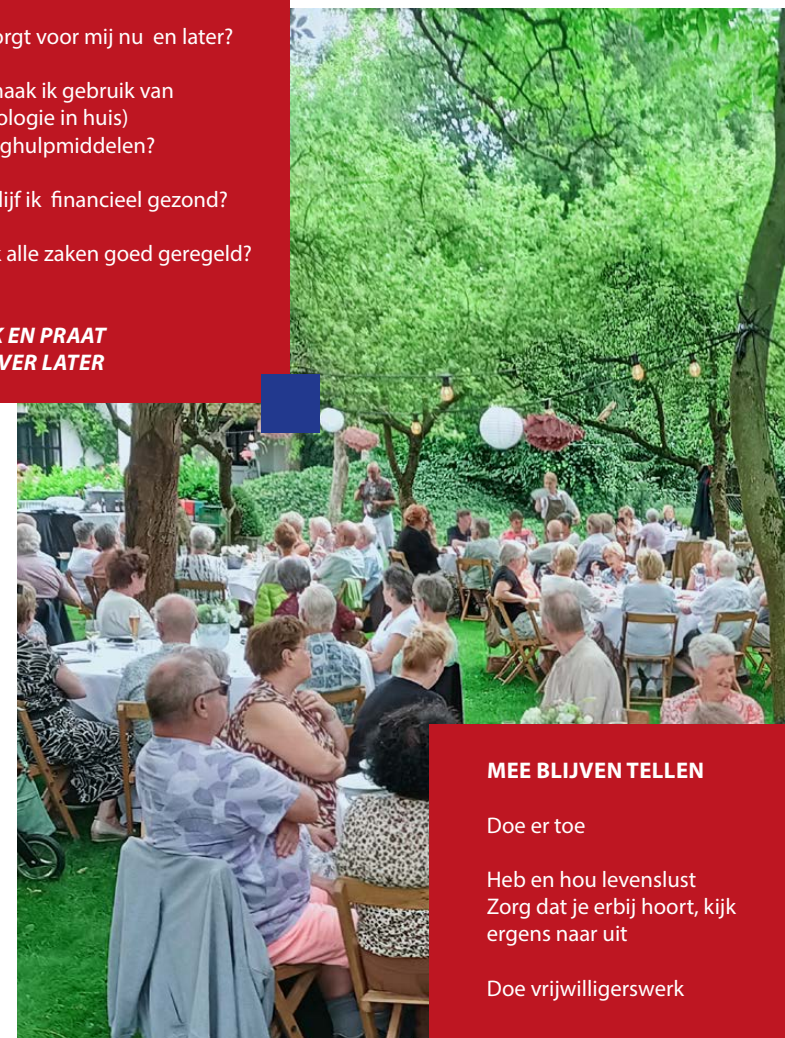
Hoe maak ik gebruik van  
technologie in huis)  
en zorg hulpmiddelen?

Hoe blijf ik financieel gezond?

Heb ik alle zaken goed geregeld?

**DENK EN PRAAT  
NU OVER LATER**

**S O B** SENIOREN  
ONTMOETEN  
EN BEWEGEN



## MEE BLIJVEN TELLEN

Doe er toe

Heb en hou levenslust  
Zorg dat je erbij hoort, kijk  
ergens naar uit

Doe vrijwilligerswerk

**ZORG DAT JE ERBIJ HOORT**

## “Hier mag je gewoon zijn wie je bent”

### Een gesprek met het Toon Hermans Huis Noord-Limburg

“Wat ik zo bijzonder vind,” vertelt Yvonne Gommans, coördinator van het inloopcentrum, “is dat mensen hier kunnen binnenkomen en even niets hoeven. Geen masker op, geen verwachtingen. Gewoon jezelf zijn, met alles wat er is.”

Dat is precies waar het Toon Hermans Huis Noord-Limburg voor staat: een plek van rust, herkenning en begrip. Een plek waar mensen met en na kanker, hun naasten én nabestaanden oprechte aandacht vinden.

## Wat we doen

Het Toon Hermans Huis Noord-Limburg is er voor iedereen in de regio die geraakt is door kanker. In het inloopcentrum in Venlo, aan de Nieuwstraat 41a, kun je zonder verwijzing terecht voor een kop koffie, een gesprek of een activiteit. Daarnaast zijn er ambulante teams die mensen in de hele regio Noord-Limburg thuis bezoeken.

“Voor sommige mensen is het een grote stap om ergens naartoe te gaan,” zegt Charlotte Holthuijsen, regiocoördinator van de ambulante teams. “Dan komen wij gewoon naar jou toe. In je eigen omgeving praten gaat vaak gemakkelijker, dat voelt vertrouwd.”

## Waarom dit nodig is

Na een ziekenhuistraject komt vaak het moment dat de zorg minder intensief wordt. De behandelingen zijn afgerond, maar de emoties blijven.

“De kanker kan uit het lichaam zijn, maar niet uit het hoofd,” zegt Yvonne. “Veel mensen merken pas daarna wat de ziekte met hen gedaan heeft, lichamelijk, maar vooral ook mentaal. Het gewone leven voelt niet meer zo gewoon.”

Het Toon Hermans Huis Noord-Limburg helpt om die draad weer op te pakken, in het tempo dat bij iemand past. Door te luisteren, samen te zoeken naar balans en weer kleine stukjes vertrouwen op te bouwen.

Ervaringsverhaal: weer ademen

Na haar behandeling voor borstkanker vond Ria (63) uit Venlo het moeilijk om de draad van het dagelijks leven weer op te pakken.

“Iedereen om me heen was opgelucht dat het achter de rug was, maar ik voelde me leeg. Toen een vriendin me meenam naar het Toon Hermans Huis, dacht ik eerst: dat is niets voor mij. Maar daar zat ik, met mensen die wisten hoe het voelde. Er hoefde niets, ik mocht gewoon praten of juist stil zijn. Dat gaf zoveel rust.”

Na een paar gesprekken in het inloopcentrum kwam er ook thuis iemand van het ambulante team bij haar langs. “Het voelde alsof ik weer adem kon halen,” zegt ze. “Er kwam ruimte om te voelen wat er gebeurd was.”

## Wat je bij ons vindt

In het inloopcentrum bieden we activiteiten die helpen om te praten, te ontmoeten en te ontspannen, bijvoorbeeld creatieve expressie, yoga, wandelingen of massage, ook voor naasten en nabestaanden.

Deze activiteiten zijn toegankelijk voor mensen uit heel Noord-Limburg. Daarnaast is er altijd ruimte voor een persoonlijk gesprek, individueel of in een kleine groep.

Charlotte: “Soms begint het met een kop koffie. Van daaruit ontstaat vanzelf wat iemand nodig heeft.”

## Vrijwilligers maken het verschil

Het Toon Hermans Huis Noord-Limburg draait grotendeels op vrijwillige medewerkers. Hun inzet en betrokkenheid maken het huis tot wat het is.

Vrijwilliger Wies Reineremann, al jaren actief in het huis, zegt het zo:

“De drempel overstappen is vaak het moeilijkste. Maar zodra mensen voelen dat ze welkom zijn, gebeurt er iets. Er komt rust, verbinding, vertrouwen. Dat is zó waardevol.”

Voor Wies zelf betekent het vrijwilligerswerk ook veel:

“Ik haal er zingeving en dankbaarheid uit. Elke ontmoeting leert me iets over kracht en kwetsbaarheid. Het is bijzonder om te merken hoeveel je kunt betekenen door er gewoon te zijn voor een ander. Dat geeft mij ook energie en voldoening.”

Yvonne vult aan: “We zijn altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Mensen die tijd en hart hebben om anderen bij te staan. Je geeft veel, maar je krijgt er minstens zoveel voor terug.”

## Voel je welkom

Of je nu zelf met kanker te maken hebt, iemand in je omgeving ondersteunt, of als vrijwilliger iets wilt betekenen, **je bent van harte welkom.**

Charlotte: “Het gaat niet om wat je niet meer kunt, maar om wat nog wél betekenis heeft. Hier mag je zijn met alles wat er is.” Wij komen graag naar je toe voor een eerste kennismaking.

Yvonne besluit: “Soms is één goed gesprek genoeg om weer een beetje lucht te voelen. Dat gun je iedereen.”

## Contact

Toon Hermans Huis Noord-Limburg

Nieuwstraat 41a, 5911 JS Venlo

077 321 14 33 / [contact@thhnl.nl](mailto:contact@thhnl.nl)

[www.toonhermanshuisnoord-limburg.nl](http://www.toonhermanshuisnoord-limburg.nl)



# Kanker? Wij helpen jou.

*Thuis in steun, hoop en herkenning*



Voor mensen met en na kanker,  
hun naasten en nabestaanden.  
Gratis, zonder verwijzing

**Toon  
Hermans  
Huis**

**Neem contact op.  
Je hoeft het niet alleen te doen.**

☎ 077 321 1433 📍 Nieuwstraat 41a, Venlo  
🌐 [www.toonhermanshuisnoord-limburg.nl](http://www.toonhermanshuisnoord-limburg.nl)



De Bibliotheek is er voor iedereen. Laat je verrassen door ontmoetingen, cursussen, workshops, lezingen en nog veel meer!

#### Er is altijd een bibliotheek bij jou in de buurt

**Arcen:** De Schans, Burgemeester van Soest-Jansbekenplein 1  
**Befeld:** De Hamar, Stevensplein 2  
**Blerick:** 't Roadhoes, Antoniusplein 2  
**Tegelen:** Kerkstraat 27  
**Velden:** De Vilgaard, Schandelseweg 1  
**Venlo:** Stadsbibliotheek, Begijnengang 2

#### Contact:

☎ 077-352 2446  
✉ [info@bibliotheekvenlo.nl](mailto:info@bibliotheekvenlo.nl)  
🏠 [bibliotheekvenlo.nl](http://bibliotheekvenlo.nl)

#### Informatiepunt

De Bibliotheek is jouw gratis informatiepunt. In de Stadsbibliotheek vind je ons volledige aanbod. Kijk voor het aanbod in de overige vestigingen eerst even op onze website

#### Digitale Overheidszaken

Voor vragen over DigiD, gemeentelijke regelingen en andere digitale overheidszaken.

#### Bankzaken online

Voor hulp bij het installeren van de bank app, uitprinten van bankafschriften en gebruik van de e.dentifier.

#### Informatie & Advies

De budgetcoaches van Incluzio Sociale Basis beantwoorden vragen over geld, wonen, welzijn, werk, inkomen, jeugd en zorg.

#### Belastingspreekuur (maart en april)

Op afspraak. Voor hulp bij de belastingaangifte of vragen over belastingzaken.

#### Digicafé

Onze vrijwilligers helpen je met vragen over laptops, smartphones, tablets en e-reader.

#### Workshops en Cursussen

Het hele jaar door gratis computercursussen en workshops.

#### Klik & Tik | cursus

Leer stap voor stap werken met de computer, tablet en mobiele telefoon.

#### Digisterker | cursus

Leer inloggen met je DigiD en websites van de overheid en de patiëntenportalen van het ziekenhuis en de huisarts gebruiken.

#### Online bankieren | workshop

Leer de basis van veilig internetbankieren.

Waar sluit jij bij aan?

Bel of app ons: 077-206 3023.

Of mail ons: [digitalisering@bibliotheekvenlo.nl](mailto:digitalisering@bibliotheekvenlo.nl)

#### Activiteiten

Lezingen, workshops, voorleesuurtsjes met de kleinkinderen. Of gewoon lekker boeken lezen of elkaar ontmoeten aan de leestafel. Je bent van harte welkom!

Bekijk activiteiten, tijden en locaties in onze agenda op [bibliotheekvenlo.nl](http://bibliotheekvenlo.nl)

Voor SOB-leden: word lid van de Bibliotheek Venlo en krijg **eenmalig drie maanden lenen cadeau.**



# KRUISIG MIJ

**Vernieuwend. Verrassend. Verbindend**

**Passiespelen 2026**  
**17 MEI T/M 30 AUGUSTUS**  
De Doolhof Tegelen

PASSIE  
SPELEN  
TEGELLEN  
2026

## Samen naar Passiespelen 2026

S O B

### Verrassend vernieuwd

Iedereen in Venlo zal weten dat er Passiespelen aankomen in 2026. Ditmaal zijn die in samenwerking met Toneelgroep Maastricht en scriptschrijver Frans Pollux. Dat zorgt, na eerdere vernieuwingen door Cees Rullens, voor nu weer een helemaal andere insteek. Die keuze blijkt nu al spraakmakend.

### Vernieuwend theaterspektakel

Het Passieverhaal is bij velen bekend. Gelovig of niet, het is een universeel verhaal. In concertzalen en musea is te horen of te zien dat het verhaal op allerlei manieren geïnterpreteerd kan worden. Zo'n inspirerend verhaal is dus ook de ideale basis voor indrukwekkend toneel. Diegenen die het verhaal kennen zullen worden verrast door het script van Frans Pollux. Het is even respectvol als van deze tijd, even diepgaand als soms vol humor. Voor niet gelovigen is het een inspirerende voorstelling met het universele verhaal over geloof, hoop, liefde en verraad.

### Toneelgroep Maastricht

Michel Sluysmans van Toneelgroep Maastricht leidt als regisseur het artistiek team met decorontwerpers en componist. Toneelgroep Maastricht heeft bewezen bekende verhalen in een totaal nieuwe vorm te brengen met indringend resultaat. Bij de repetities spat het enthousiasme al van de spelers en koorleden af. Door de grote groepen op de bühne wordt het indrukwekkend. Er komt een decor van hellingbanen waar de 200 acteurs, koorleden en figuranten overheen zwermen afhankelijk van de scene. Veel scenes spelen zich vlak voor de neus van de toeschouwers af. Met de authentieke gebouwen van de Doolhof als achtergrond wordt deze verrassende voorstelling een theaterspektakel.

### Verrassend en respectvol

Traditiegetrouw zijn de Passiespelen weer een zomerlang te gast in de Doolhof in Tegelen. Wie deze nieuwe versie Passiespelen bezoekt zal merken dat ze verrassend van deze tijd zijn, met respect voor de oorsprong. Een ervaring om te delen.

Iedere zondag van 17 mei tot en met 30 augustus 2026

Boeken kan via [www.maaspoort.nl](http://www.maaspoort.nl)

Voor S.O.B. leden worden middagvoorstellingen gepland tegen een speciaal tarief én met koffie en vlaai voorafgaand aan de voorstelling. Hou voor deze aanbieding onze nieuwsbrief in de gaten. Boeken kan uitsluitend via de link in onze nieuwsbrief.

# Aetplein Benders

## DAGHAP DEAL! VAN 17:00 TOT 19:00



zien we je zo?

Elke ma t/m vrij  
voor maar  
**€ 5,99**  
tot 27-02-2026



**JUMBO**  
beej **BENDERS**

**JUMBO BEEJ BENDERS LAURENTIUSPLEIN 7, BLERICK**  
**OPENINGSTIJDEN:**  
**MAANDAG T/M ZATERDAG: 08:00 - 21:00**  
**ZONDAG: 09:00 - 20:00**

# CATERING & LOCATIES



Podium voor morgen

www.domani-venlo.nl  
Tel. 077 3545560



www.galeriedehoeve.nl  
Tel. 077 3545560

## Puzzel

SOB

	1	2	3		4		5		6		7		8	
9				10							11			12
13			14							15			16	
17		18		19					20			21		
22			23			24		25		26				
27					28				29		30		31	
				32	33					34	35		36	37
38		39		40				41				42		
43	44		45				46		47		48		49	
50					51	52		53					54	
55			56	57		58				59		60		
			61			62			63					
64	65		66					67			68		69	
70		71					72				73	74		
	75							76						

Horizontaal: **1** geheel gevuld **4** Een gefrituurde snack, bekend in Groningen **9** lange reeks **11** ondeugend **13** tegenover **14** Een kruidenbitter uit Friesland, vaak geserveerd als digestief **16** zijns inziens **17** griezelig **19** symbool voor cerium **20** uitzoeken **22** vaarwel (Frans) **24** aankoopbewijs **26** weke massa **27** Engels graafschap **28** stoombad **30** enzovoort **32** gevangenisruimte **34** Local Area Network **36** paardenkracht **40** nieuw (in samenst.) **41** over **43** Europese vrouw **47** pl. in Overijssel **50** hulppost (afk.) **51** scheut water **54** met een lage dichtheid **55** kilometer **56** rekening-courant **58** politieke partij **59** handgreep **61** opgeld **63** compagnon **64** intensive care **66** Gezouten en gedroogd rundvlees, een specialiteit uit Drenthe **69** par example **70** aanlegplaats **72** schoolbehoefte **73** land in het Midden-Oosten **75** octrooi **76** bolbloem.

Verticaal: **1** plankbrug **2** onzes inziens **3** koeienmaag **4** naarling **5** simpelheid **6** loofboom **7** blijven slapen **8** manier **9** biefstuk **10** kwitantie **12** jong mens **15** gebogen been **18** Engelse graanjenever **21** bezittelijk vnv. **23** etcetera **24** British Airways **25** de onbekende **28** gevolg **29** schuilnaam **31** zomerpeil **33** pl. in Flevoland **35** paling **37** Een rijk gekruide ontbijtkoek uit Groningen **38** Een dunne omelet met spek en worst, traditioneel tijdens Nieuwjaar in Groningen **39** Bijbelboek **42** pers. vnv. **44** eenheid van weerstand **45** knijpbril **46** sleep **48** graafdier **49** streep **52** langspeelplaat **53** naamloze vennootschap **57** Amerikaanse geheime dienst **59** kilte **60** intelligentiequotiënt **62** eruitzien **63** bewusteloosheid **65** ruitperpet **67** bezittelijk vnv. **68** dwanghandeling **69** even tevoren **71** domina **74** Romanum Imperium.

Advertentie

## VSP: Van alstublieft naar graag gedaan.

Soms zit het verschil tussen beleefdheid en politiek in maar één letter.

Neem nou SVP. Dat keurig Franse "s'il vous plaît", oftewel "alstublieft". Je gebruikt het bij de bakker als je vriendelijk om een brood vraagt.

En dan heb je de VSP: de **Venlose Senioren Partij**. Oók beleefd, maar met iets meer pit.

Waar SVP netjes vraagt; "Mag ik wat aandacht?", zegt de VSP: "Tijd dat er gehandeld wordt", speciaal voor senioren. De VSP is echter ook het fundament voor toekomstige senioren.

Beide afkortingen gaan over **respect, aandacht en samen doen**. De één gebruikt 'svp' in een mailtje, de ander 'VSP' op het stembiljet, maar in beide gevallen zeg je eigenlijk hetzelfde: *laat me niet zitten*.

Alle stadsdelen weten wat samen betekent. 'Samen doen, samen mouwen opstropen'. Dus vooral: niet kletsen, maar aanpakken! (näölen mag soms...) Als je in maart in het stemhokje staat en denkt: 'Welke afkorting was het ook alweer?' Onthoud dan dit:

SVP is wat je zegt als je iets vraagt.  
VSP is wat je stemt als je wilt dat het ook echt gebeurt.  
*SVP = alstublieft en VSP = graag gedaan!*

Politiek leider Sjors Peeters, het bestuur en alle reeds aangesloten leden, heten iedereen die lid wil worden van harte welkom bij de Venlose Senioren Partij. Sluit U aan...svp!

**Doe mee... Stem VSP!**

Voor meer informatie: [www.venlose senioren partij.nl](http://www.venlose senioren partij.nl)

Venlose Senioren Partij



## Train je brein

SOB

We weten dankzij onderzoek steeds beter wat je kunt doen om het risico te verkleinen dat je later een hersenziekte krijgt. Om nu te zeggen dat je je hersenen kunt trainen tegen dementie, dat gaat te ver. Gedrag en levensstijl hebben invloed, maar bepalen niet alles. Dus er is geen truc of methode die je beschermt. Maar onderzoek laat wel zien dat het helpt om je brein actief te houden. Doordat je hersenen actief blijven, werken hersenfuncties zoals het geheugen ook beter. En sowieso is oefenen goed. Daarom geven we op deze pagina tips om je hersenen te activeren en te trainen tegen dementie.

### De hersenen trainen en actief houden

Het is goed voor je hersenen te activeren. **Dat doe je door steeds nieuwe dingen te leren en moeilijke oefeningen uit te voeren.** Zo kun je je hersenen trainen (tegen dementie):

**Leren** is het vergroten en uitbreiden van wat we kunnen. Het is bijvoorbeeld zo dat mensen die lang een opleiding hebben gedaan minder snel dementie krijgen. Leren zorgt dus voor een soort reserve. Maar ook op latere leeftijd is het belangrijk om je hersenen te trainen en actief te houden.

Niet alleen leren stimuleert de hersenen. Ook hobby's die we in onze vrije tijd doen, laten een effect zien. Het gaat dan wel om ingewikkeldere activiteiten, zoals:

- een vreemde taal leren
- een muziekinstrument bespelen
- strategische spellen spelen, als dammen, schaken of bridge
- musea of opera bezoeken
- vrijwilligerswerk doen of op een andere manier in ritme en actief blijven

**Tip**

### Gratis training: Houd je brein gezond

In de gratis online training 'Houd je brein gezond' ([www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)) leer je in zes weken verrassende dingen over je brein en breingezondheid. We gaan in op de effecten van eten, bewegen, stress en slaap. Ook krijg je leuke uitdagingen en tips om je hersenen te trainen tegen dementie en nieuwe gezonde gewoontes aan te leren en vol te houden. Meld je aan en ontvang elke week een e-mail vol informatie en inspiratie.



stads  
herberg  
ald  
weishoës



# VLAAI MET KOFFIE

MA: vanaf 14:00  
DI T/M ZO: vanaf 12:00



Grote Kerkstraat 31 | 5911 CG Venlo  
077-2043377 (Wij zijn bereikbaar vanaf 12:00u)  
reservations@herbergvenlo.nl

