



OP LAGE
7.200 EXEMPLAREN

EEN UITGAVE VAN
DE GOUDEN LEEUW BV
STEENSTRAAT 91
5981 AD PANNINGEN
POSTBUS 7214
5980 AE PANNINGEN
T 077 - 307 19 80
F 077 - 307 60 43
E ADV@GOUDENLEEUW.NL
E BAUM@GOUDENLEEUW.NL

OP DEN BAUM

NIUWSBLAD VOOR MAASBREE | BAARLO | KESSEL | KESSEL-EIK

Boek Wim van Kreijl

"Gelukkiger ouder worden door positief te denken"

Ouder worden met een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid wil iedereen. Maar ondanks beperkingen toch gelukkig te zijn is een uitdaging. De Stichting Meierode heeft het boek "Gelukkiger ouder Worden" uitgebracht om goede projecten voor te ondersteunen. De schrijver is oud Baarlonaar Wim van Kreijl. Hij is er in geslaagd om een groot aantal praktische ideeën en tips aan te dragen, die kunnen bijdragen tot meer geluk tijdens het verouderingsproces. Door positief te blijven denken kan men er zelf aan meewerken om op een prettige manier ouder te worden.

Onlangs is het boek aangeboden aan de Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Mevrouw dr. Jet Bussemaker. De presentatie vond plaats op een symposium aan de Universiteit van Tilburg. Wim van Kreijl, nu wonend in Sint Oedenrode, geeft voor ouderen en voor ouderenorganisaties in den lande lezingen over wat de oudere mens zoal te wachten staat en vooral hoe men zich zowel geestelijk, lichamenlijk en materieel kan voorbereiden.

"Veel van wat ik vertel herkennen de ouderen, maar men vindt het prettig om alles thuis nog eens te kunnen lezen. Daaron heb ik, samen met mijn vrouw Annie, die meer dan 25 jaar praktische ervaring heeft in het ouderenvolk, besloten om onze ervaringen vast te leggen in een boek." De ondertitel van het boek luidt daarom: "Een praktisch boek voor se-



Wim van Kreijl met zijn boek boordevoll levenslessen.

change

kapsalon
schoonheidssalon
make-up studio
nagel studio
haartoevegingen en pruiken
academy

4 avonden geopend in Venlo

venlo panningen

tel 077 351 3603 tel 077 307 1203
www.changeyourself.nl

nioren", waarbij het "welzijn" het sleutelwoord is" aldus Wim van Kreijl. In acht hoofdstukken gaat hij er op in hoe ouderen van nu en de toekomstige ouderen kunnen zorgen voor hun lichamenlijk, sociaal, geestelijk, cultureel, ruimtelijk, psychisch, financieel en algemeen welzijn. Wim hanteert geen gortdroge tekst, maar spreekt klare taal. Elk hoofdstuk heeft hij voorzien van treffende en kleurrijke foto's. Bij veel foto's staat een treffende limerick. Het is gewoon een blij boek. "Ik wil benadrukken, dat je als oudere vooral moet kijken naar wat

je hebt en wat je kunt. Wat gisteren was, is niet belangrijk. Door positief te denken kan de oudere er zelf aan meewerken om op een prettige manier ouder te worden"

Waardvolle tips
Wim, oud-gemeenteraadslid van de gemeente Maasbree geeft tussendoor ook een aantal suggesties om langer in je eigen huis te kunnen blijven wonen door de waarde van het huis te verzilveren. Vaak wordt het argument dat de tuin te groot wordt gebruikt om naar een appartement over te stappen. Waarom moet iemand daarvoor zo nodig verhuizen? De schrijver geeft diverse praktische tips om de tuin te veranderen in een lusthof als het nu soms een lasthof is. Eenzaamheid is een groot gevaar en men kan zich daar tegen wapenen door op tijd te zorgen voor goede sociale contacten. Maar ook het bevorderen van je gezondheid en het treffen van andere preventieve maatregelen. In vijf bijlagen geeft hij een praktisch overzicht van maatschappelijke instellingen, patiëntenbelangenverenigingen, tijdschriften voor ouderen en een doorlopende kalender. Als laatste boodschap geeft Wim van Kreijl zijn lezers mee: "Leef nu en rol later!"

(Lees verder op pagina 2)

Fit Focus
Fit voor 1 euro!
per dag
www.fitfocus.nl

Maasbrees Mannenkoor weer te gast in Gent

Zaterdag 19 juli 2008 zal het MMK weer te gast zijn in het Belgische Gent Ook in 2007 werd door het Maasbrees koor reeds een trip gemaakt naar deze schitterende stand in België. De vele positieve reacties die Theo Timp en zijn mannen toen in ontzetting mochten nemen hebben er toe geleid dat de zangers uit Maasbree nu zijn uitgenodigd om deel te nemen aan de Gentse Feesten die op zaterdag 19 juli a.s. van start gaan.

Gent, een bruisende cultuurstad, heeft deze Gentse feesten, het grootste culturele volksfeest in de openlucht in Europa uitstekend op de kaart gezet. 10 dagen lang met 4 internationale festivals: Straattheaterfestival (sinds 2008 Miramir O genaamd), Puppentheaterfestival, het dance-festival 10 days en, sinds 2002, het Blue Note record Festival (sinds 2008 Gent Jazz Festival genaamd). Gratis muziek op quasi alle pleinen en honderden indooractiviteiten. Een unicum om te koesteren.

Grote eer
Het is voor het MMK dan ook een



Het Maasbrees Mannenkoor in 2007 in Gent in actie.

Ruit kapot?
Goutier Glasservice
Tel. (077) 307 50 84 - www.glasshielden.nl

RUBEWIJS VOOR PRIVÉ OF WERK SMEL NODIG?
Bespaar ook veel Tijd / Geld & Betaal je riopleiding in 2009!
www.rijpleidingsservice.nl
0900 - 20 20 718 (20 c/mon) of SMS 4471 RIJPLEIDING

Limburgs symfonie Orkest in kasteel Keverberg
Op vrijdag 15 augustus geven enkele blazers van het Limburgs Symfonie Orkest een gratis concert in het Openluchttheater van Kasteel Keverberg. Het concert staat in het teken van het 125-jarig bestaan van het LSO. Aanvang 20.00 uur. Bij minder gunstige weersomstandigheden vindt het concert in de kasteelkeizer plaats.

Akte-actie
Ook de notaris kent voordeelacties!
Koopt u een huis in Blerick, Maasbree of Baarlo? Profiteer dan!
In de maanden juli, augustus en september 2008 extra voordelig:
hypotheekakte en levering voor particulieren vanaf €495,-*
*verdielt u en aan dividend te betalen kosten.

Sanders & Grubben
Antoniuslaan 74a, 5921 KE Blerick
Tel. 077-3821951
a.smt@sandersgrubben.nl
06 46 41 33 58

