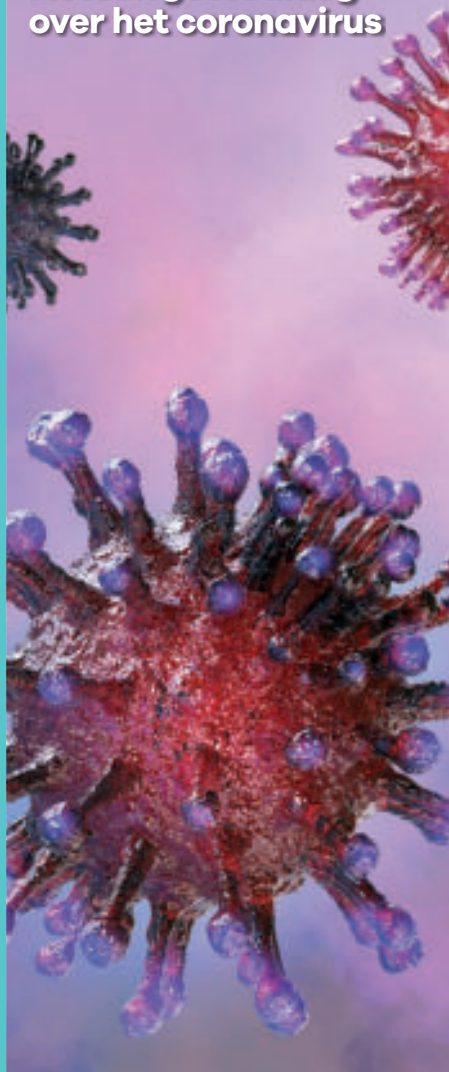


2020
themajaar
wonen, zorg en
welzijn

oms

Gezondheid

**Longarts Sander de
Hosson geeft uitleg
over het coronavirus**



magazine voor senioren

NUMMER 4 APRIL 2020
RAYON 1

— ACHTERGROND —

**Een hypotheek
afsluiten na
uw 56^{ste}?
Zo doet u dat!**

— GEZONDHEID —

**Belcirkels helpen
tegen eenzaamheid
tijdens coronacrisis**

— ACHTERGROND —

**9 praktische tips
voor een goede
nachtrust!**



Interview

**Anki Leene maakte
66 portretten van
99-jarigen**

5 dagen all-inclusive Eifel



Eifelhotel Daun

Eifel - Moezel - Daun
Vulkaaneifel

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 239,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Twente



Hotel Hof van Twente

Hengevelde
Twente

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 279,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Duitse kust



Hotel Vitalis Greetsiel

Duitse kust
Ost-Friesland

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 259,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Limburg



Hotel Riche

Valkenburg
Limburg

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 299,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Sauerland



Schlosshotel Sophia

Sauerland - Teutoburger-
wald - Bad Wünnenberg-
Bleiwasche

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 239,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Sauerland



Hotel Marleen

Sauerland - Siedling-
hausen - Winterberg

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 239,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Sauerland



Alpin Hotel

Sauerland
Schmallenberg
Winterberg

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 239,95
p.p.

4 dagen all-inclusive Eifel



Hotel am Park

Eifel
Stadtkyll

Alles-inclusief
4 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 189,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Moezel



Weinhotel Veldenz

Moezelstreek - Veldenz
Moezel

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 259,95
p.p.

5 dagen all-inclusive België



Enjoy M Hotel

Genk - Maastricht
België

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 259,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Moezel



Hotel Hutter

Direct aan de Moezel
Bremm / Moezel

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 239,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Drenthe



Hotel Ruyghe Venne

Westerbork
Drenthe

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 299,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Moezel



Hotel Zur Krone

Direct aan de Moezel
Oberfell - Cochem
Koblenz

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 259,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Belgisch Limburg



Enjoyhotel Lanaken

Lanaken - Maastricht
Belgisch Limburg

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 289,95
p.p.

5 dagen all-inclusive Moezel



Enjoyhotel Bottler

Moezelstreek -
Veldenz - Moezel

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 239,95
p.p.

8 dagen all-inclusive Erzgebirge



Rathaus- hotel

Saksen - Erzgebirge
Nabij Tsjechië

Alles-inclusief
8 dagen met
eigen auto!

V.A. SLECHTS

€ 399,95
p.p.

JAARGANG 10 NR. 4 - 2020

Ons is een uitgave van KBO-Brabant en wordt 11 keer per jaar bezorgd bij de 130.000 leden.

Op www.kbo-brabant.nl kunt u de *Ons* laten voorlezen.
ISSN 2211-5277

REDACTIE KBO-BRABANT

Jacqueline Cuppers, Truus Noij, Wilma Schrover

REDACTIEADRES

Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch
(073) 644 40 66, ons@kbo-brabant.nl

CONCEPT EN REALISATIE

www.mooimag.com, Pauline Mulder (mooi mag.),
Susanne Mullenders (mooi mag.), Marike Ooms

VORMGEVING

Grafisch bureau Brust, Remco Brust,
Michelle Uit de Weerd - Leemkuil, Ilse Vesters

ADVERTENTIES

SGNM, Oscar van den Bosch,
(06) 15 62 29 53, oscar@sgnm.nl

KBO-Brabant draagt op geen enkele wijze
verantwoordelijkheid voor advertenties/bijsluiters in *Ons*.

DRUK EN AFWERKING

Habo DaCosta

LIDMAATSCHAP

Indien u een lidmaatschap bij de KBO in Brabant
wilt aangaan of opzeggen, dan kunt u terecht bij het
secretariaat van uw lokale KBO-Afdeling. U vindt de
adresgegevens op www.kbo-brabant.nl
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of
openbaar gemaakt zonder KBO-Brabant daar vooraf van
in kennis te stellen. Het toesturen van foto's en teksten
impliceert toestemming tot publicatie in *Ons*. Toegestuurde
foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.

www.kbo-brabant.nl

www.facebook.com/kbobrabant

[@kbo_brabant](https://twitter.com/kbo_brabant)

Recht op leven

'Kwetsbare ouderen beschermen tegen besmetting is en blijft de belangrijkste inzet van de Nederlandse aanpak', verzekert premier Rutte in alle toonaarden. Uitstekend en terecht. Maar de praktijk is soms weerbarstig. 'Geef jong en fit voorrang op de intensive care', zo betoogden twee wetenschappers onlangs uitvoerig in *de Volkskrant*. Zij beroepen zich daarbij op een recente richtlijn van de Nederlandse Vereniging voor Intensive Care. 'Het is rechtvaardig om prioriteit te geven aan jongere patiënten boven ouderen die al in hun laatste levensfase staan. Op deze manier wordt prioriteit gegeven aan patiënten die met hun leven het meest te verliezen hebben', aldus deze filosofen.

Ik teken bezwaar aan tegen dit soort stellingen, om twee redenen. Op de eerste plaats realiseren deze wetenschappers zich niet wat voor onrust hun ongenueanceerde uitspraken veroorzaken bij senioren. Een grote leeftijdscategorie gewoon afschrijven voor behandeling vanuit een simpel verlies- en winstdenken is onrechtvaardig naar senioren die vaak een grote maatschappelijke bijdrage leveren. Op de tweede plaats kan ik me niet voorstellen dat dit conform de strekking van de richtlijnen van de Nederlandse Vereniging voor Intensive Care is. Kalenderleeftijd is daarin geen absoluut getal. Ook biologische leeftijd speelt een rol in de triage. Er is nu eenmaal verschil tussen senioren in biologische leeftijd. In de totale afweging van artsen wordt niet alleen naar leeftijd gekeken, maar ook naar andere lichamelijke beperkingen die van belang zijn om de effectiviteit van een behandeling te voorspellen. Om het scherp te stellen: een jongere forse roker die zijn longen geweld heeft aangedaan, heeft geen voorrang omdat hij nu eenmaal jonger is.

Als Nederland echt compassie heeft met (kwetsbare) senioren, dan hoop ik dat dat ook doorklinkt in de ongetwijfeld moeilijke discussie die ons te wachten staat over hoe we de krimpende middelen in de zorg op een rechtvaardige manier verdelen. Het

mag nooit een discussie worden waarin het vanzelfsprekend wordt dat je het recht op leven verspeelt naarmate je ouder wordt.



Leo Bisschops, voorzitter

Veilig douchen binnen 1 dag

TOT
€1100
LEEFTIJD-
KORTING*

+ Extra ondersteuning

< Gisteren

+ Anti-slip profiel

+ Lage instap



Eigen productie
en montageteam



Levenslange garantie
op wandpanelen



Ruim 10.000
douches geplaatst



Geplaatst binnen
1 dag



Goedkoopste
van de Benelux

Nature Line

Pure instapbad

NIEUW

 **Zwaluw**
COMFORTSANITAIR



GRATIS BROCHURE ONTVANGEN?
WWW.VEILIGDOUCHEN.NL



BEL GRATIS 0800 0200 962

**Ja, ik ontvang graag het gratis
informatiemagazine**

Naam

Straat + nr

Postcode

Plaats

Telefoon

ONS 06_04_20



Stuur deze bon in een envelop zonder postzegel naar:
Zwaluw comfortsanitaire
Antwoordnummer 3035 - 3860VZ Zeewolde, Nederland

* Bekijk de algemene actievoorwaarde
op onze website.



20

LEVEN

20/ *Moestuinieren op hoogte in de Krasse Knarren Tuin van KBO Best*

38/ *Slaapproblemen? Dr. Winni Hofman deelt 9 praktische slaaptips voor een goede nachtrust!*

53/ *Een goed gesprek met een arts of zorgverlener: zo pakt u dat aan*

54/ *Eetclub KBO Stiphout-Warande Helmond gaat maandelijks samen uit eten*

MENSEN

10/ *Anki Leene maakte 66 portretten van 99-jarigen: 'Deze mensen hebben zoveel meegemaakt'*

24/ *Vrijwilligers van Ons Gesprek komen bij ouderen thuis: 'Wij zijn er om te luisteren en te helpen waar we kunnen'*

ONS BELANG

16/ *KBO-Brabant en Henk Geene over 'zorgcirkels': 'Vitale ouderen helpen minder vitale ouderen'*

30/ *Een hypotheek afsluiten na uw 56^{ste}? Financieel planner Erik van der Linde geeft tips*

34/ *Longarts Sander de Hosson geeft uitleg over het coronavirus*

45/ *Belcirkels bestrijden eenzaamheid tijdens coronacrisis*



38

54



10



49

ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons!
- 09/** Fotoalbum
- 42/** Ontspanning
- 43/** Puzzel
- 49/** Onsje geluk
- 51/** Online
- 59/** Juridische helpdesk
- 61/** Op zoek naar
- 63/** Ledenvoordeel
- 65/** Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden



Lisa's oma tijdens de crisis in de jaren dertig

ERVARINGSVERHALEN GEZOCHT!

Lisa Koolhoven doet een oproep aan ouderen die ervaring hebben met eerdere maatschappelijke crises, zoals de economische crisis in de jaren dertig, de Tweede Wereldoorlog en/of de Hongerwinter. Zij verzamelt deze ervaringsverhalen en plaatst ze op de website www.verhalenpodium.nl 'Op dit moment maakt de wereld de coronacrisis door', schrijft ze. 'Ik ben benieuwd te horen hoe u deze crisis ervaart, of u vaker maatschappelijke crises meemaakte en of u tips heeft hoe de coronacrisis door te komen.'

Wilt u uw tips en ervaringen delen?

Schrijf naar info@verhalenpodium.nl of naar Verhalenpodium, Schenkkade 322, 2595 BA Den Haag.

doe mee!

Reageren op artikelen in *Ons*? Stuur uw reactie

naar KBO-Brabant,
t.a.v. redactie *Ons*,
Postbus 3240, 5203 DE
's-Hertogenbosch.

Mailen kan ook:

ons@kbo-brabant.nl

Vergeet niet uw naam,
adres en woonplaats
te vermelden.

BRABANTS VOOR GEVORDERDEN!

Hoe goed
bent u thuis in het
Brabantse dialect?
Weet u bijvoorbeeld
wat onderstaande zin
betekent?

**Toe tjee toe
hai bèm**

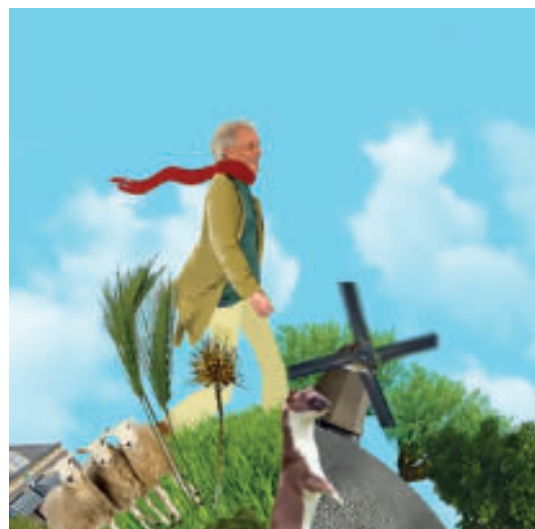
*Zelfs thee had hij
bij zich*

Verhalen en gedichten

KBO'er Jan van de Schoot schreef het boekje *Het tuinpad van mijn Vader*. In deze bundel staan meer dan vijftig verhalen en gedichten over zijn jeugd jaren. Heel herkenbaar voor alle babyboomers! Het boekje is voor € 11,95 in een beperkte oplage te koop in 't Bint, aan de Markt 13 in Oirschot.

De Wandeling terugkijken?

Kent u het televisieprogramma *De Wandeling* nog? In dit programma namen René Bastiaanse en cameraman Léon wekelijks 400.000 kijkers mee op pad langs de mooiste plekjes van Brabant. U kunt nu 240 oude afleveringen van *De Wandeling* terugkijken op de website van het Brabants Historisch Informatie Centrum (BHIC). De afleveringen zijn gemaakt in de periode tussen 1998 en 2005. U vindt de afleveringen op www.dewandeling.tv





De afzwaaiers

Jan Michielsens uit Hoogerheide stuurde ons een foto van de afzwaaiers uit het leger van 1920. De foto is genomen in de kazerne van Willemstad.

‘In het jaar dat je als jongen twintig werd, moest je naar het gemeentehuis voor een loting. Wie ingeloot was, moest in militaire dienst. De jongens van de goeie burgerij die ingeloot werden, ruilden tegen betaling hun lootje met de armere jongens die uitgeloot waren. De dienstplicht duurde een half jaar. Omdat er geen ander vervoer was, reden de jongens op de fiets naar de kazerne in Willemstad.

Van de foto zijn onderstaande namen bekend, van links naar rechts: Louis Raaijmakers, Rikis Kil, Kees Hoeks, Sjef Suijkerbuijk, Alfons Michielsens (kok, mijn vader) en Jappe Moor. Graag zou ik weten of er iemand nog meer personen herkent op de foto.’

Jan Michielsens

Telefoon: 06 171 535 27

E-mail: janmichielsens@ziggo.nl

34

procent
korting krijgen
65-plussers
standaard op
treinreizen met
NS als zij een
persoonlijke
OV-Chipkaart van
NS hebben.

www.ov-chipkaart.nl



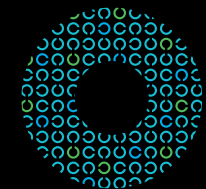
Een nieuw thuis

Rottig waren ze, de feestdagen eind vorig jaar. We hebben dan toch de beslissing genomen dat het echt niet langer gaat thuis en mijn man is aangemeld bij de verpleeginrichting. Hij kan al snel komen. Toch gingen we allemaal lekkere dingen in huis halen, want misschien kun je verdriet wel wég eten. En juist nu is het superbelangrijk om met je gezin en met je familie samen te zijn. Ik was blij dat de kinderen de laatste weken vaak thuis waren om te helpen bij de begeleiding van meneer Alzheimer. Bij de verzorging, het eten, kortom bij al die dingen die afgeleerd en verloren zijn. Ik probeer de kinderen, al zijn ze volwassen, weg te houden van de moeilijkste momenten.

‘Ons verstand zegt dat we de regie uit handen moeten geven’

Je wilt ze die negatieve herinneringen besparen. Mijn zoon reageerde in zijn onmacht kort en bondig: wat een k...ziekte! Ja jongen, denk ik. Het valt niet mee om steeds maar tegen jezelf te blijven zeggen: ‘Hij kan er niets aan doen, het is zijn ziekte.’ Je verliest toch wel eens je geduld. Hij kent ons niet meer en ziet overal dreiging. Frustratie neemt de overhand, bij hem en bij ons. Het is dus de hoogste tijd. We hebben er echt alles aan gedaan, inmiddels bijna tien jaar lang. Vooral de laatste jaren waren zwaar. Ons verstand zegt dat we de regie uit handen moeten geven. Hij zal niet beseffen dat hij niet meer thuis woont. Ja, dit jaar wordt alles anders en alles komt goed. Een nieuw jaar, een nieuw thuis.

advertentie



oogwereld

BRILLEN & GLAZEN

100% comfort

OOGZORG

100% vakkundig

**Op vertoon van uw ledenpas 10% korting
op onze producten en diensten!***

* Vraag in de winkel naar de mogelijkheden en voorwaarden.

ASTEN | oogwereld philip - BERGEN OP ZOOM | oogwereld wijdemans - BEST | oogwereld hoeks - BLADEL | oogwereld holtman
BRED A | oogwereld option - BUDEL | oogwereld philip - EINDHOVEN | oogwereld eindhoven & oogwereld oosterhof
ETTEN LEUR | oogwereld govaert - GOIRLE | oogwereld egbers - NUENEN | oogwereld ton lips - OOSTERHOUT | oogwereld loonen
REUSEL | oogwereld holtman - ST. MICHIELSGESTEL | oogwereld ebbing - TILBURG | oogwereld bellottica - VUGHT | oogwereld ebbing
Op www.oogwereld.nl vindt u alle adressen van bovenstaande winkels.

Lezers delen een foto van een memorabel moment met *Ons*



MARIA VOGELSANG (1940)

Maria was de oudste van elf kinderen. Vader was melkveehouder op een boerderij in Overloon. Moeder zorgde voor het (steeds groter wordende) gezin. De boerderij grensde aan de bossen bij Boxmeer en werd in de oorlog verwoest door beschietingen. Daarna begon de heropbouw. Na de lagere school leerde Maria onder andere koken, naaien en couperen. 'Toch voelde ik dat ik eigenlijk iets meer voor mensen wilde betekenen.' De gezinszorg lonkte...

Uw foto?

Heeft u een bijzondere foto die u met *Ons* wilt delen? Stuur een e-mail met toelichting naar **ons@kbo-brabant.nl** *Ons* behoudt zich het recht voor uw reactie te bewerken en/of in te korten. De foto die u instuurt, ontvangt u uiteraard retour.



1960: In het diepe

'Als jonge meiden begonnen wij aan de opleiding gezinszorg in Helmond. Voor mij best een omslag: vanuit het dorpje Overloon naar de stad Helmond. Spannend! We zaten daar intern en gingen in de weekenden naar huis. Mijn vader bracht me naar Venray en daar pakte ik de bus. De eerste zes weken bestonden de lessen puur uit theorie. Ik zat achter de boeken. Na een halfjaar werden we al in het diepe gegooid om praktijkervaring op te doen in onze thuisomgeving. Ik hielp als gezinshulp mensen thuis met schoonmaken, de was... eigenlijk met van alles wat bleef liggen in het gezin. Ik

'Na een halfjaar werden we al in het diepe gegooid om praktijkervaring op te doen'

herinner me ook een gezin dat helemaal overhoop lag. Er waren al zeven kinderen en de moeder moest naar het ziekenhuis door complicaties na de geboorte van de achtste. En de vader was nergens te bekennen. Hoe ik dat toen heb rondgebreid...? Met onze diploma's op zak keerden we uiteindelijk allemaal weer terug naar onze eigen regio. Ik heb het werk altijd met plezier gedaan. Nu geniet ik al een tijdje van mijn pensioen en doe ik drie dagen per week vrijwilligerswerk in woonzorgcentra. Een tijdje geleden hoorde ik ineens iemand zeggen: "Jij bent Maria Vogelsang!" Wat bleek? Ik had haar geholpen in mijn studietijd. Ongelooflijk! Ze zei dat ze mij aan mijn stem had herkend.' ■

interview

ODE AAN 66 X 99 JAAR LEVENSWIJSHEID

Fotograaf Anki Leene bundelt
bijzondere portretten





Een mozaïek van levensgeschiedenissen, zo omschrijft ze haar debuut *Lang zal ik leven*. In dit boek portretteerde Anki Leene 66 99-jarigen in woord en beeld. 'Dit is zo'n mooie generatie, deze mensen hebben zoveel meegemaakt. Het fijne leven dat ik heb, heb ik mede aan hen te danken.'

tekst Susanne Mullenders | beeld Roland van den Eijnden

Als ze gaat zitten lacht ze: 'Ik heb de hele middag de tijd, want deze mensen verdienen alle aandacht die ze kunnen krijgen!'

Anki Leene (51) knikt naar het exemplaar van haar boek *Lang zal ik leven* dat ze in haar handen houdt. Een beetje verliefd is ze geworden op 'haar' 99-jarigen, zo vertelt ze. 'Dat klinkt gek, maar het is echt zo. Ik ben drie jaar zo intensief met ze bezig geweest, ze zijn heel belangrijk voor me.'

Oproep in de *Ons*

Veerkracht, levenservaring, levenswijsheid... dat zijn de kenmerken die Leene heeft ontdekt bij de 99-jarigen. 'Ze stonden allemaal midden in het leven, keken allemaal nog ergens naar uit, waren

nog nieuwsgierig. Bijvoorbeeld mevrouw Bos-Bouwmeester: toen zij over drones hoorde, wilde ze precies weten wat dat zijn, hoe ze in elkaar zitten. Ook heb ik veel mensen ontmoet die nog heel actief zijn op internet. En ik heb een zoon gesproken die over zijn 99-jarige moeder zei: "Ik moet echt opletten, want ze weet precies wat er speelt op politiek en maatschappelijk terrein." Vier jaar geleden kreeg de redactie van *Ons* een bericht van Leene: of ze een oproep mocht plaatsen in het magazine - dat ze voor een boek op zoek was naar 99-jarigen om te portretteren. 'Dat mocht, en die oproep heeft echt gewerkt', vertelt ze blij. 'Die heeft me met wel twintig 99-jarigen in contact bracht. De Brabanders zijn dan ook ruim vertegenwoordigd in mijn boek.' Aanvankelijk wilde ze 99 portretten maken, maar het zijn er uiteindelijk 66 geworden. 'Ik was bang dat niemand van de eerste groep geportretteerden het boek zou zien als ik er 99 zou maken. Ik maakte het boek op eigen initiatief en in eigen beheer, dus naast mijn werk als politieagent en naast mijn gezin. Toen ik zestig mensen had geportretteerd zei een vriendin: "Ank, je doet het allemaal zelf, je kunt het aantal toch aanpassen?" Toen heb ik besloten het bij 66 portretten te houden, dat voelde echt als een opluchting.' Vrienden hebben sowieso een belangrijke rol gespeeld bij de totstandkoming van Leenes boek. 'Ik werk niet graag alleen. De interviews bijvoorbeeld heb ik samen met elf gedreven interviewers gedaan. Ik ging altijd met een van hen op pad en dan konden we samen voorbespreken en napraten. Zo leuk!' Ook de vormgeving en publiciteit: nagenoeg alles rondom het boek heeft Leene opgepakt met professionals uit haar eigen netwerk. En waar ze bijzonder trots op is: Jan Terlouw heeft het voorwoord geschreven. 'Ik heb hem benaderd omdat hij als geen ander in staat zou zijn een ode te brengen aan deze generatie. Ik heb veel »



WIE IS ANKI LEENE?

Anki Leene (Nieuwkuijk, 1968) was als puber al wekelijks te vinden in de doka van haar middelbare school. Na de middelbare school is ze naar de politieopleiding in Limburg gegaan, en sinds 1989 werkt ze als politieagent in 's-Hertogenbosch. Leene woont met haar partner in Vlijmen, en heeft drie kinderen. In 2016 is ze begonnen aan *Lang zal ik leven*, een livig en prachtig uitgevoerd boek, waarin ze in woord en beeld 66 99-jarigen portretteert. Over haar werkwijze vertelt ze: 'Ik wilde integer en respectvol te werk gaan. Meestal was er iemand van de familie aanwezig bij de ontmoetingen. Bijna alle 99-jarigen vonden het ongemakkelijk om op de foto te gaan. "Ja, nu is het wel genoeg hoor", zeiden ze dan. Ik heb ze gefotografeerd op de plek waar ik ze aantrof. Soms was dat qua lichtinval ongunstig, maar ik wilde niet aan iemand van 99 vragen ergens anders te gaan zitten. Het boek is zoals het is, qua verhalen en qua foto's: heel authentiek.'

over hem gelezen en hij is niet alleen een wijze man, maar ook nog eens zeer eerzaam en aimabel.'

Wereldoorlogen

Op de vraag hoe ze op het idee is gekomen, antwoordt ze: 'Ik fotografeer al heel lang. Dat functioneert als tegenhanger van veel ellende die ik zie in mijn werk als politieagent. Ik ben altijd geïnteresseerd in wat mensen beweegt. Waarom doen ze de dingen die ze doen? Daar wilde ik iets mee.

En dan liefst bij mensen met veel levenservaring. Zo kwam ik uit bij 99-jarigen. Kijk, als je honderd wordt, krijg je heel veel aandacht, veel meer dan als je 99 wordt. Terwijl je met 99 toch hetzelfde gepresteerd hebt. Ik vond dat een leuk idee. Daarnaast: deze generatie is zo belangrijk geweest. En nog. Dankzij deze mensen hebben wij het zoals we het nu hebben. Simpel gezegd: het fijne leven dat ik heb, heb ik aan hen te danken. Zij hebben Nederland opgebouwd na de oorlog.' Beide wereldoorlogen hebben een grote rol gespeeld in het leven van haar hoofdrolspelers, heeft Leene gemerkt. In haar boek vertelt meneer Van de Pas uit Drunen bijvoorbeeld: 'Tot aan ons 35^e heeft mijn generatie stil gestaan. Onze jeugd was al lang voorbij en we zijn pas laat volwassen geworden.'

Een ander voorbeeld is mevrouw Musch-Maas, die net voor de oorlog verkering had gekregen. Haar vriend werd aan het begin van de oorlog van zijn bed gelicht om gedwongen in Duitsland te gaan werken. Ze zou hem pas na de oorlog weer terugzien en met hem trouwen. Leene: 'Eind goed al goed, denk je dan misschien. Maar jarenlang leefde deze mevrouw in onzekerheid. Moet je je voorstellen! Wat

een doorzettingsvermogen moet je dan hebben: je moet verder, hebt geen keuze...' Wat haar ook is opgevallen, is dat de 99-jarigen een stuk onbaatzuchtiger zijn dan wij nu. 'Misschien is ook dat wel een gevolg van de twee Wereldoorlogen', peinst ze. 'Ze zijn aan het eind van of net na de Eerste Wereldoorlog geboren, opgevoed door mensen die de oorlog heel bewust hebben meegemaakt. De opvoeding in die tijd was veel meer gericht op de ander, niet op jezelf. Vervolgens moesten ze tijdens de

Tweede Wereldoorlog voor elkaar zorgen. En daarna kwam de wederopbouw: ook die hebben ze sámen moeten doen.'

Hartsverbindingen

Leene is aangedaan door wat ze tijdens de interviews aantrof in de kamers van de 99-jarigen: 'Niet veel. En juist dat maakte me - nog

meer dan ik al was - bewust van het feit dat het leven niet draait om bezit of status. Je hebt niks aan een dure auto of een groot huis. Aan het eind zitten we allemaal in een klein kamertje met minimale ruimte voor spullen. Wat je dan wél nog hebt, is veel belangrijker: de wetenschap dat je goed voor anderen bent geweest; dat je

'In andere culturen wordt ouderdom veel meer omarmd. Terecht: we kunnen zoveel van ouderen leren'



Mevrouw Doveren-Langenberg



Meneer Hanenberg

hartsverbindingen hebt gemaakt. Als je bij die mensen binnenkomt, dan voel je: niks hoeft meer. Ze berusten, ze zitten op de rand van hun bestaan en hebben meer om naar terug te kijken dan vooruit. Ik vond het heel fijn om met hen in een ruimte te zijn. Ik voelde die rust...' In haar eigen leven probeert ze zich - nog meer geïnspireerd door haar gesprekken met de 99-jarigen - ook te richten op relaties, op hartsverbindingen en niet op bezit of status. Vandaar ook dat ze *Lang zal ik leven* heeft gemaakt. Op eigen initiatief en uitgegeven in eigen beheer. Niet met het doel er geld mee te verdienen, maar om een positief boek te maken over een prachtige generatie. 'Kijk, in plaats van dit boek te maken, had ik ook een nieuwe keuken kunnen kopen. Daar was ik misschien een paar dagen blij mee geweest. Maar mijn 99-jarigen zijn verhalen in mijn levensverhaal geworden en andersom. Als ik straks zelf 99 ben, heb ik het hier nog over! Een nieuwe keuken was dan allang weer vervangen... Snap je wat ik bedoel?'

Ouderen omarmen

Leene vindt het onvoorstelbaar dat veel ouderen kampen met eenzaamheid. 'Dat ligt echt aan onze cultuur', vindt ze. 'In andere culturen wordt ouderdom veel meer omarmd. Terecht: we kunnen zoveel van ouderen leren. Wij zetten hen

vaak weg als niet meer interessant, ik vind dat zo erg. Deze mensen zijn wijs. Ze hebben zoveel geïnvesteerd in anderen, in generaties die na hen kwamen. Voor jongere generaties is alles vanzelfsprekend. Maakbaar zelfs. We zijn bang dat we dingen missen, hebben veel meer verleidingen, krijgen meer prikkels. We zijn vooral gericht op onszelf. Terwijl de gerichtheid op anderen zo belangrijk is. "Mijn" 99-jarigen hebben zich nooit afgevraagd: wat levert het mij op? Daar kunnen we een hoop van leren, echt.' Ze schiet vol en zegt: 'Kijk dit gebeurt er nou... Dat komt omdat ze in mijn hart zitten, allemaal. Ik kan zoveel voorbeelden noemen. Neem mevrouw Van Dommelen-Lengkeek: zij vertelde dat het meer dan tien jaar geleden is dat ze voor het laatst over iemand had geoordeeld. Dat vind ik zo inspirerend. Ik was daar altijd al mee bezig, maar nu nog veel meer. Ik wil minder eendimensionaal naar mensen kijken; ik wil zien wat er achter hun gedrag zit. Dat maakt milder.' Dezelfde "mevrouw Van Dommelen-Lengkeek" zegt in het boek: 'Vriendschappen onderhouden, dat is belangrijk als je ouder wordt. Mensen zijn van het loslaten, maar aan contacten moet je juist vasthouden. De mensen waar ik intiem contact mee heb, zijn de parels op mijn weg. Ik ben een gelukkig mens.' Over inspirerend gesproken... ■



Meneer Brouwer de Koning

Lang zal ik leven

66 portretten van 99-jarigen, Anki Leene, € 34,95, te bestellen via www.langzalikleven.nl (per boek gaat € 1,- naar Stichting *Met je hart*: een initiatief dat zich inzet voor kwetsbare ouderen).



Je douche houdt van zacht



Zacht houdt van AquaCell

Na het douchen nooit meer tegels en sanitair moeten afdrogen. Zomaar een van de vele voordelen van AquaCell, de waterontharder met 100% zacht garantie. De twee cellen van AquaCell zorgen voor een continue en krachtige werking. Daarmee heb je 24 uur per dag zacht water, zonder een spootje kalk. En dat voel je ook aan je huid.

Niet alleen je douche houdt van zacht. Ook je espressomachine, je strijkijzer, je vaatwasser, je wasmachine en al je andere huishoudelijke apparaten houden van zacht. Want zacht water betekent een betere werking, minder onderhoud en een langere levensduur. Omarm ook zacht en kijk voor alle voordelen op www.aquacell.nl

100% kalkvrij water

 **AQUACELL**
de kracht van zacht

Dief van uw eigen portemonnee?



Betaalt u niet te veel voor stroom en gas? U denkt wellicht van niet. Toch blijkt dat veel leden die 5 minuten de tijd nemen, tot 25 procent kunnen besparen op hun stroom- en gastarieven!

Zo'n 30 procent van de Nederlandse huishoudens is nog nooit gewisseld van energieleverancier. Ongeveer 50 procent van de huishoudens betaalt voor dure variabele stroom- en gastarieven. Onder hen bevinden zich ook KBO-leden, die fors zouden kunnen besparen.

Laat het ONS regelen

Veel KBO-leden zijn trouw aan hun energieleverancier en denken dat overstappen een hoop gedoe is, of dat er niets meer te besparen valt omdat ze al eens zijn overgestapt. Het tegendeel is echter waar. Overstappen is binnen een paar minuten geregeld en u merkt het alleen in uw portemonnee. KBO-Brabant biedt u met ONS Energievoordeel

de service om vrijblijvend te laten uitrekenen hoeveel u kunt besparen op uw energiekosten met de vaste energiepartner van KBO-Brabant. Wij kijken ook naar uw huidige energiecontract en wat de mogelijkheden zijn. Kortom, we gaan een persoonlijk adviesgesprek met u aan. Mocht u gebruik willen maken van het voordeel, dan regelen wij het voor u, zonder gedoe.

Voordelen ONS Energievoordeel

- ✓ Persoonlijk contact en gratis, vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ Wij regelen de opzegging voor u
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen
- ✓ Gewoon via post en telefoon

Wilt u zich ook aansluiten bij ONS Energievoordeel en besparen op uw energiekosten of wilt u vrijblijvend uw energierekening door ons laten controleren? Wij helpen u graag. Bel onze klantenservice op (085) 486 33 63 of stuur een e-mail naar klantenservice@onsledenvoordeel.nl ■

Bent u één van de KBO-leden, die fors zou kunnen besparen op stroom en gas?

Meer informatie

ONS Energievoordeel van KBO-Brabant
Klantenservice:
(085) 486 33 63
E-mail
klantenservice@onsledenvoordeel.nl



Noud van Vught (links) en Henk Geene (rechts)

LANGER THUIS WONEN MET GOEDE ZORG

Er komen steeds meer ouderen en tegelijkertijd is er een groot tekort aan zorgpersoneel. Hoe moet dat als ons iets gaat mankeren? KBO-Brabant denkt na over de oude dag, samen met Henk Geene die de 'zorgcirkel' bedacht: een netwerk van ouderen die andere ouderen helpen.

Het is iets waar we misschien niet zo graag over nadenken. Hoe gaan we het doen als we straks écht oud zijn en (een beetje) hulpbehoevend? Kunnen we in ons huis blijven wonen? Is er zorg als we die nodig hebben? Toch is het belangrijk om daar wél bij stil te staan, zegt Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant. 'Als je het eropaan laat komen, ben je vaak te laat. Je kunt ineens iets krijgen waardoor je bijvoorbeeld niet meer de trap op kunt. Daarom willen we vanuit KBO-Brabant senioren helpen na te denken over de oude dag.' Hij praat er op deze zonnige woensdagochtend over op het kantoor van KBO-Brabant in 's-Hertogenbosch. Ook aan tafel zitten Noud van Vught, bestuurslid van KBO-Brabant en voorzitter van de KBO-Kring Land van Cuijk, én psycholoog Henk Geene (vrijwilliger wonen/zorg) die een plan bedacht om ook in de toekomst een fatsoenlijke ouderenzorg te hebben.

Terug naar het noaberschap

Geene werkte jarenlang als crisismanager in onder andere de jeugdzorg. Na zijn carrière verdiepte hij zich in de ouderenzorg. 'De vergrijzing begint nu pas echt en piekt rond 2040. Er komen steeds meer zorgafhankelijke mensen, maar door het tekort aan zorgpersoneel - er zijn 80.000 vacatures in de zorg - is er straks niet voor iedereen thuiszorg beschikbaar. Ook is er extra zorg nodig, terwijl de bejaarden- en

verzorgingshuizen niet meer bestaan. Je komt pas in een verpleeghuis terecht als je heel zorgbehoevend bent. Voor lichte zorg aan huis ben je aangewezen op de buurt. Daarom moeten we het weer normaal gaan vinden om elkaar te helpen. Oftewel: het noaberschap terughalen dat we in Brabant verloren zijn.'

'Er is straks een groot probleem in onze provincie', vult Bisschops aan. 'Slechts één op de vier jongeren die zijn of haar dorp in Brabant verlaat, komt terug naar de eigen woonplaats. Daardoor hebben we minder mantelzorgers.'

Zorgcirkel

De KBO's in het Land van Cuijk zijn al een paar jaar bezig met dit vraagstuk, vertelt Noud van Vught. Drie jaar geleden kwam hij in contact met Henk Geene. Hij was meteen gegrepen door diens idee. Samen organiseerden ze bijeenkomsten over dit onderwerp waar duizenden geïnteresseerden op af kwamen. Daarnaast vroeg Van Vught zorgaanbieder Pantein, woningcorporatie Mooiland, de vijf gemeentes, de KBO-Afdelingen, de Rabobank en Stichting Welzijn Ouderen om mee te denken. 'De bijeenkomsten draaiden puur om bewustwording: weet dat het beleid erop gericht is dat je langer thuis blijft wonen en dat er minder zorgpersoneel is. Dat betekent dat je lichte zorg zelf moet regelen. Dat bleek voor veel aanwezigen een eyeopener.'

Er is maar één echte oplossing voor dit probleem, zegt Geene. 'Vitale ouderen tot een jaar of tachtig - daar zijn er gelukkig veel van - gaan de minder vitale ouderen helpen van pak 'm beet tachtig jaar en ouder. Het gaat niet zozeer om verzorgen, maar om elkaar in de gaten houden, kleine dingen voor iemand regelen en ingrijpen als je je zorgen over iemand maakt.' Hij bedacht de 'zorgcirkel': een netwerk van ouderen die andere ouderen »

**'Vitale
ouderen
tot een jaar
of tachtig -
daar zijn er
gelukkig veel
van - gaan
de minder
vitale ouderen
helpen'**

HANDBOEK

Henk Geene schreef een boek over de vergrijzing en ouderenzorg: *Handboek wonen en zorg voor thuiswonende ouderen*. Hierin beschrijft hij zijn methodiek van zorgcirkels die het mogelijk maken om langer thuis te blijven wonen. Gezonde, vitale ouderen spelen een hoofdrol. Daarnaast moeten er kleinschalige woonvoorzieningen in dorpen en wijken komen, zodat het bestaande netwerk rond de zorgafhankelijke oudere blijft bestaan, ook na plaatsing in een woonvoorziening. Het boek kost € 15,- (inclusief verzendkosten) en u kunt het bestellen via henkgeene3@gmail.com



helpen. 'Als je aan zo'n netwerk deelneemt, doe je een investering en weet je dat je straks zelf ook goed zit als je zorg nodig hebt. Die wederkerigheid is belangrijk.' Dicht bij elkaar wonen is een must bij een zorgcirkel. Een huurcomplex van een woningcorporatie is bijvoorbeeld heel geschikt. Binnenkort gaat Geene praten in zo'n complex van dertig huurappartementen onder één dak. 'Daar willen we samen met thuiszorg en woningcorporatie iets opzetten om elkaar te ondersteunen als dat nodig is. Wat kunnen de vitale ouderen bieden? Wat vragen de zorgafhankelijke ouderen? Zo scheppen we een klimaat om een zorgcirkel te maken van zo'n vijftien mensen. Dat netwerk ontlast de professionele zorg en verzekert je van zorg als de thuiszorg niet kan.'

Niet vrijblijvend

Van Vught vertelt hoe het enthousiasme van KBO Kring Land van Cuijk aanstekelijk werkte op KBO-Brabant. 'We willen nu Henks idee als project uitrollen over Brabant. Als KBO-Brabant kunnen we hierin een grote rol vervullen. Maar liefst 60 procent van de ouderen in de dorpen is lid van de KBO. De besturen weten prima wie lichte zorg nodig hebben. Zoals een kopje koffie maken, in de gaten houden of iemand wel uit bed komt, een boodschap doen, het gras maaien of iemand naar de dokter rijden. Dat kunnen we als KBO prima opzetten. Daarbij willen we erop letten dat het klikt tussen zorgvrager en zorgaanbieder. Het moet wel gezellig blijven.' Hij vindt het mooi dat zo'n zorgcirkel niet vanuit de overheid wordt opgelegd. 'Het is niet top-down, maar bottom-up. Het komt uit de mensen zelf.' De kunst is om mensen hier enthousiast voor te krijgen, zegt Geene. 'Zorg vragen of zorg aanbieden is best lastig. De zorgafhankelijke moet durven vragen: wie

kan mij morgen naar de huisarts rijden? Wat zorg aanbieden betreft: veel ouderen willen best helpen, alleen vooral als het vrijblijvend is. Dat is meedoen aan een zorgcirkel niet. Het is vrijwillig maar niet helemaal vrijblijvend.'

Met z'n allen

Bij een zorgcirkel gaat het niet om een-op-een-contact, het draait om de groep, legt Geene uit. 'Stel dat in een huurcomplex mensen wonen die maar drie keer per week hun scootmobiel gebruiken. Die kan prima worden gedeeld met andere bewoners. Voor huishoudelijke hulp kunnen we Wmo-potjes en ondersteuning in natura bij elkaar voegen om meer hulp te creëren. Zo krijg je een structuur van hulp- en zorgverlening. Met zijn allen bereik je meer dan iedereen apart met zijn eigen potje. Misschien kunnen de kosten dan ook nog omlaag.' Precies, zegt Bisschops. 'En hoe meer kleine zorgklussen je in een zorgcirkel met elkaar regelt, hoe minder druk er ligt op professionals. Die regelen dan de zwaardere zorg. Je kunt in de zorgcirkel samen afstemmen: wat doen we zelf en wanneer schakelen we de thuiszorg in? Fijn is dat we tegenwoordig ook zorgtechnologie hebben voor ondersteuning. Als je allemaal in een WhatsAppgroep zit, kun je snel schakelen.'

Levensloopbestendig

KBO-Brabant gaat vrijwilligers die het leuk vinden om zo'n zorgcirkel te ontwikkelen, opleiden tot kartrekkers van de zorgcirkels. Zo'n kartrekker regisseert kleine zorgklussen in het netwerk en stemt de zorg af met organisaties als Pantein en Mooiland. De professionals hebben de overkoepelende regie. De thuiszorgmedewerker verleent de zwaardere zorg en de wijkconsulent van



Henk Geene (links) en Leo Bisschops (rechts)

de woningcorporatie zorgt bijvoorbeeld voor een ontmoetingsruimte in het complex en voor aanpassing van een lift waar geen brancard in past. Uit enquêtes blijkt dat 80 procent van de ouderen thuis wil blijven wonen - of in elk geval in de eigen wijk. Daarvoor is een geschikte woning nodig, en veel woningen zijn niet geschikt. Tijdens de KBO-bijeenkomsten in het Land van Cuijk werd uitgelegd dat je huis levensloopbestendig moet zijn of worden gemaakt, en wat dat betekent. Geene: 'Een levensloopbestendige woning heeft geen zin zonder zorgnetwerk. Als je je heup breekt en je woont alleen, kun je je ondanks je levensloopbestendige woning niet redden. Ouderen denken vaak: als het niet meer gaat, verhuis ik naar een buurt waar voorzieningen zijn. Toch is ook dat geen oplossing als je zorgafhankelijk bent. Daarom moeten er kleinschalige woonvoorzieningen komen, zodat het bestaande netwerk rond de zorgafhankelijke oudere blijft bestaan. Wie openstaat voor verhuizen, kan bijvoorbeeld kiezen voor geclusterd wonen in een hofje met andere senioren.' 'Ook hier gaan we als

'Hoe meer kleine zorgklussen je in een zorgcirkel met elkaar regelt, hoe minder druk er ligt op professionals'

KBO een rol spelen', vult Van Vught aan. 'Door te inventariseren wie wil meedoen en de mensen daarna in contact te brengen met een aannemer of architect.'

Samen in gesprek

Zorgen voor fatsoenlijke ouderenzorg: Leo Bisschops vindt het een onontkoombare uitdaging. 'Tijdens de bijeenkomsten zag ik zalen vol senioren aandachtig luisteren naar Henk. Na uitleg van diverse voorbeelden nodigde hij hen uit om na te denken over hun huidige woonsituatie. We sloten de bijeenkomsten af met de vraag om er thuis, met familie of kennissen, verder over te praten. Het is een proces, merkte ik toen, dat in stappen verloopt. Hoe ouder iemand is, hoe langzamer die stappen gaan. Als KBO hebben we respect voor dat tempo. Voor snelle uitkomsten kun je mensen een enquête laten invullen over hoe ze willen wonen, maar je kunt er ook rustig over praten. Het verschil tussen ons en een projectontwikkelaar is dat we als KBO aanvoelen hoe gevoelig zoiets ligt. We willen niet óver maar mét de mensen praten. Daar zijn we sterk in.'

Wilt u na het lezen van dit artikel meer weten? U kunt terecht bij het bestuur van uw eigen KBO-Afdeling of bij KBO-Brabant. ■

De gesprekspartners:

- Leo Bisschops is voorzitter van KBO-Brabant.
- Noud van Vught is lid van het Algemeen Bestuur van KBO-Brabant en voorzitter van de KBO Kring Land van Cuijk.
- Henk Geene is psycholoog en werkte jarenlang als manager in de jeugdzorg. Hij is vrijwilliger wonen/zorg bij KBO-Brabant en schreef het boek *Handboek wonen en zorg voor thuiswonende ouderen*.

MOESTUINTJES OP HOOGTE IN BEST

Genieten van groen en gezelligheid

• De ideale tuin voor wie slecht ter been is

• Bakken en potten staan vol met bloemen, kruiden en groenten



Samen met andere verenigingen en het lokale bedrijfsleven heeft KBO Best een moestuin op poten gezet. Letterlijk. Ideaal voor mensen die niet goed kunnen bukken: op deze manier kunnen ze toch lekker tuinieren. De sfeer is er goed: 'Die saamhorigheid... ik vind het prachtig hier!'

tekst Susanne Mullenders / beeld Arnold Reyneveld

In mijn bak staan wat ik noem vlinderplanten: ik heb vooral bloemen en planten gezaaid die vlinders aantrekken. Met succes: 's zomers wemelt het van de vlinders. Zo mooi!' Aan het woord is Trees Thiel (81), lid van KBO Best. Trots staat ze naast een uit de kluiten gewassen plantenbak op tafelhoogte: haar 'moestuintje op hoogte'. Ze vertelt: 'Ik kan niet goed meer bukken, dus dit is ideaal voor mij. Tuinieren heb ik altijd fijn gevonden. Ik ben geboren in Indonesië, daar hadden we een heel grote tuin. Voor het huis stonden bloemen, achter stond de groente. Ik werkte altijd mee, niet omdat

het moest maar omdat ik het zo fijn vond.' De bak die ze nu heeft is qua omvang niet te vergelijken met de tuin uit haar jeugd, maar dat geeft niks, vindt Trees. 'Ik vind het fijn: zo heb ik overzicht en ik kan alles goed verzorgen.'

Lekker kopje koffie

En precies dat is de bedoeling van deze zogenaamde Krasse Knarren Tuin in Best: dat mensen die niet meer zo goed ter been zijn toch lekker buiten kunnen tuinieren. Het initiatief is het resultaat van een samenwerking tussen lokale verenigingen en bedrijven, vertelt Caren Herps. Als penningmeester van KBO Best én van de volkstuinvereniging stond zij - samen met Annelies Wikkers, KBO-lid en medebestuurslid op de volkstuin - aan de wieg van de moestuin op hoogte. 'We hebben van twee tuinen één tuin gemaakt, voor ouderen en mensen met een beperking. Alles is gerealiseerd door de inzet van vrijwilligers van de volkstuinvereniging De Oude Bogten, giften van bedrijven in de buurt en de opbrengst van de Rabo Clubkas Campagne. Daar ben ik zo trots op!' Veel mensen en organisaties hebben meegeholpen de Krasse Knarren Tuin, die in april 2019 opende, te realiseren. Caren: 'Vrijwilligers hebben onder meer tegels geregeld en gelegd, ze houden de tuin onkruidvrij en ze staan om beurten in de kantine, zodat de tuinders in hun pauze een lekker kopje koffie kunnen drinken. En deze »

• Iedereen krijgt een bosje zelfgekweekte bloemen mee



• Verse tomatenoogst!



'Als ik hier door de poort naar binnen kom, voel ik me direct blij... die rust'



Elke dag

Gratis & gekoeld
thuis bezorgd!

Zonder koken

Lekker & gezond eten



ALS BESTE
UIT DE TEST 

- ✓ Elke week keuze uit meer dan 20 nieuwe maaltijden
- ✓ Flexibel bestellen, zonder vaste verplichting
- ✓ Dagvers bereid door onze chefs
- ✓ Gratis gekoeld aan huis
- ✓ In 4 minuten op tafel



UITGEKOOKT.NL
LEKKERE & GEZONDE MAALTIJDEN AAN HUIS

Probeer nu
vrijblijvend
een proefpakket

voor maar

15,-



Bestelbon

Ja, ik wil graag gebruik maken van de probeeractie. Hiermee ontvang ik 4 verse maaltijden voor slechts €15,00 van Uitgekookt (zonder verdere verplichtingen).



Geef uw keuze online/telefonisch door óf vul de bon volledig in en stuur deze in een envelop zonder postzegel naar Uitgekookt, Antwoordnummer 82706, 8270 WB IJsselmuiden

Maak uw keuze uit onderstaande pakketten:

- ☐ Vier maaltijden uit de Hollandse keuken
- ☐ Vier maaltijden uit de Wereldse keuken
- ☐ Twee maaltijden Hollandse keuken + twee maaltijden Wereldse keuken
- ☐ Twee vegetarische maaltijden + twee maaltijden met vis

Naam

☐ Dhr. / ☐ Mevr.

Adres

Postcode

Plaats

Telefoon

E-Mail



Wij nemen telefonisch contact met u op om een bezorgmoment af te spreken.



Bestel via **UITGEKOOKT.NL** of



085 - 04 06 065

prachtige houten bakken zijn gemaakt bij houtatelier Vie Talent, een maatschappelijk initiatief voor mensen die zich tijdelijk of langdurig niet in balans voelen.'

Zintuigen prikkelen

In de kantine wordt de koffie deze ochtend geschonken door vrijwilligster Zdenka Ivica (61). Ze komt uit voormalig Joegoslavië en woont al 25 jaar in Best. 'Zelf heb ik hier ook een tuin, maar vandaag ben ik hier om de mensen te verzorgen. Dat vind ik zo leuk, ik doe veel vrijwilligerswerk, het maakt me blij!' In de kantine zitten niet alleen leden van KBO Best, maar ook bewoners van de Archipel, het woonzorgcentrum in Best. Zij komen eens in de twee weken een ochtend in hun tuintjes werken. De kunststof bakken voor de tuintjes zijn geschonken door ELHO uit Tilburg, waaruit maar weer blijkt dat uit alle hoeken van de gemeenschap een steentje is bijgedragen. Onder begeleiding van Nicolien de Groot (33), medewerkster dagbesteding bij Archipel, zijn er vanochtend drie ouderen uit het verpleeghuis naar de tuin gekomen.

Nicolien: 'Ze vinden het heerlijk om er even uit te zijn, lekker in de zon. De geuren van de bloemen en de kruiden prikkelen de zintuigen, dat doet ze goed.' En inderdaad, meneer Bouwman (90), geniet zichtbaar. Hij is vroeger tuinman geweest en hij vindt het fijn om de bloemen in de bakken te onderhouden. Mevrouw Rijndorp (85), ook bewoonster van de Archipel, deelt zijn mening: 'Ik kom hier graag. Het werken in de tuin brengt herinneringen naar boven. Als kind hadden we een moestuin aan huis, we aten altijd van het land. Een keer plukte mijn oudste zus de verkeerde bloemen en kreeg een douw van mijn vader. Ze klieperde om, met haar benen in de lucht... daar hebben we zo om gelachen met z'n allen!'



De Krasse Knarren Tuin in Best is een moestuin op hoogte, speciaal voor ouderen en mensen met een beperking. Hij is onderdeel van een groter volkstuincomplex: De Oude Bogten Best. De Krasse Knarren Tuin, 220 vierkante meter groot, is geheel verhard. Alle bakken hebben poten. Er zijn acht grote bakken, en acht kleinere met een kap die ook als kaste gebruiken zijn. De paden tussen de bakken zijn geheel verhard, zodat mensen met een rolstoel of scootmobiel er ook goed bij kunnen. Er is zelfs een schuurtje met een overkapping waar mensen een kop koffie kunnen drinken.

Adres: Heuveleindseweg 15, 5684 NC Best



ADHD-sla

Harriët Gremmen (62), lid van KBO Best, heeft ook een bak in de Krasse Knarren Tuin. Ze vertelt: 'Ik heb niet zulke groene vingers, maar ik leer steeds bij. Zo had ik in het begin van het seizoen sla gezaaid, maar dat had ik niet helemaal goed gedaan. Mijn bak zag er vol en chaotisch uit. Iemand hier zei: "Dat is sla à la Harriët, echte ADHD-sla!" Dat is toch grappig? Ik leer steeds bij van de mensen hier, iedereen helpt elkaar.' Harriët komt minimaal één keer per week naar haar tuintje, niet alleen voor de plantjes maar zeker ook voor de gezelligheid. 'Als ik hier door de poort naar binnen kom, voel ik me direct blij. Die rust! Andere tuinders hier komen ons vaak plantjes of zaadjes brengen. En onderling houden we elkaars tuintjes bij als dat nodig is. We hebben ook een geef-en-neem-tafel: daarop leggen we bijvoorbeeld potten, groente of bloemen die we zelf niet nodig hebben en waar we een ander een plezier mee kunnen doen. Die saamhorigheid... ik vind het prachtig hier!'

Voor iedereen

Gaston Slagers (67), voorzitter van KBO Best, is trots op de Krasse Knarren Tuin. En ook op 'zijn' penningmeester Caren: 'Zij is een echte regelaar, met een grote glimlach realiseert ze dit soort mooie initiatieven!' Volgens Gaston past de tuin helemaal in de visie van KBO Best: 'We staan midden in de samenleving en staan voor warmte, saamhorigheid, ontmoeten en verbinden. Deze tuin is er voor iedereen: dat is toch schitterend?' En schitterend is het inderdaad. Aan het eind van de ochtend vertrekken de KBO'ers en de tevreden bewoners van Archipel weer huiswaarts, allemaal met een mooi boeketje zelfgekte bloemen voor in de vaas. ■



EEN DIEPGAAND GESPREK OVER HET LEVEN

Heb ik het wel goed gedaan? Of: is dit nu alles? Levensvragen waar mensen op latere leeftijd behoorlijk mee kunnen worstelen. Vooral als er niemand in de naaste omgeving is om ze mee te bespreken. Voor die mensen is het project 'Ons Gesprek' in het leven geroepen, waarbij getrainde vrijwilligers van KBO-Brabant thuis op bezoek komen voor een diepgaand gesprek.

De aanleiding voor het project Ons Gesprek is tweeledig, legt Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant, uit. 'Doordat ouderen worden geacht langer thuis te wonen, is de zorg in een instelling, de zogenaamde intramurale zorg, voor een groot deel verplaatst naar zorg thuis. Het Rijk heeft inmiddels ook geconstateerd dat dit gevolgen heeft voor de wijze waarop de zorg wordt ingericht. In het coalitieakkoord is daarom bijvoorbeeld opgenomen dat er extra geld nodig is voor ouderen die worstelen met levensvragen en daarmee nu nergens terecht kunnen. Dit geld zal onder andere worden besteed aan extra zorg door pastoraal getrainden, zowel in- als extramuraal, dus buiten instellingen.' Naast deze landelijke ontwikkeling gebeurde er ook iets binnen KBO-Brabant. 'Steeds vaker kregen we via onze thuisadministrateurs en cliëntondersteuners te horen dat er veel mensen zijn die nergens (meer) terecht kunnen met hun levensvragen', vertelt Bisschops. 'Samen met het regionaal Netwerk Palliatieve Zorg heeft KBO-Brabant het project Ons Gesprek opgezet. Beide organisaties zitten heel dicht bij de doelgroep en kunnen daardoor dienen als toegangspoort tot het verkrijgen van deze zorg. Die zorg bestaat uit een serie persoonlijke, diepgaande gesprekken met vrijwilligers die hiervoor getraind zijn.'

Luisteren, niet oordelen

Bisschops vervolgt: 'Het project start op 1 maart, de eerste serie trainingen is *nét* afgerond. Tien vrijwilligers met verschillende achtergronden hebben hieraan deelgenomen. Zij kregen

informatie en praktijkoefeningen om te leren hoe ze een gesprek over levensvragen kunnen voeren. Het draait hierbij vooral om luisteren - en niet oordelen. Levensvragen kunnen overal over gaan en staan bijvoorbeeld los van religie. Wanneer mensen ouder worden, kunnen vragen opkomen als: is dit nu alles? Of: heb ik het wel goed gedaan? Vragen die zij wellicht niet zo makkelijk met naasten willen of kunnen bespreken, omdat ze te gevoelig liggen of omdat deze naasten er niet (meer) zijn.'

Zorgvraag

Omdat het project zelf nog moet starten, is het vooralsnog gissen waarover de gesprekken zullen gaan. Bisschops: 'We zullen in de praktijk moeten uitvinden waar de zorgvraag precies ligt. We hopen in deze fase vooral dat mensen zich uitgenodigd voelen om ons te benaderen, met wát voor vraag ook. Daar willen we geen richtlijnen voor geven, want ze mogen de hele breedte beslaan. We hebben regionale contactpersonen aangesteld die als eerste vraagbaak fungeren aan de telefoon. Zij zullen kort informeren naar de zorgvraag. Vervolgens zoeken zij een vrijwilliger van het project die past bij degene die belt. Het kan ook zijn dat de vragen beter kunnen worden besproken met een pastor of psycholoog; in dat geval geeft de contactpersoon dit aan en worden de mogelijkheden besproken. We hopen de drempel om te bellen zo laag mogelijk te houden, en door samenwerking met wijkverpleegkundigen, palliatieve zorg en onze eigen vrijwillige cliëntondersteuners, ouderenadviseurs, belastinginvulhulp en thuisadministrateurs een extra duwtje te kunnen geven in onze richting.'



'Na afloop van een traject zijn alle vragen beantwoord en is alles besproken'

Ton Abels van Aarle (68)

'We hebben net een training van acht bijeenkomsten gehad. Dat was prettig: die voorbereiding zorgt voor een theoretisch kader, voor sturing en voor meer inzicht in het project. We hebben oefeningen en rollenspelen gedaan en besproken hoe het project eruitziet. Ik kom zelf uit de zorg; voordat ik met pensioen ging, werkte ik als verpleegkundige voor een GGZ-instelling. Op deze manier vrijwilligerswerk doen, voelt heel zinnig. Hoe het straks zal gaan, weet ik natuurlijk niet. De gesprekken kunnen behoorlijk diepgaand zijn. En over lastige onderwerpen gaan.

Gelukkig hebben we de achtervang van een regionaal contactpersoon, een professional, voor als we er zelf niet helemaal uitkomen. Die contactpersonen hebben ook het eerste persoonlijke contact met de ouderen. Na dat eerste gesprek gaan ze op zoek naar een vrijwilliger. Wij komen vervolgens ongeveer eens in de maand bij iemand langs. De frequentie en duur van het traject hangen natuurlijk helemaal af van de behoefte van degene met wie wij praten. De inhoud van de gesprekken kan ook erg verschillen per persoon. Sommigen zullen met bepaalde vragen zitten, anderen willen juist hun verhaal delen. Wij zijn er om te luisteren en te helpen waar we kunnen. Het is niet de bedoeling dat we echt deel gaan uitmaken van iemands leven, daarom is een traject ook eindig. Maar of het nu een kwartaal of een jaar duurt, als het goed is, zijn dan alle vragen beantwoord en is alles besproken.'



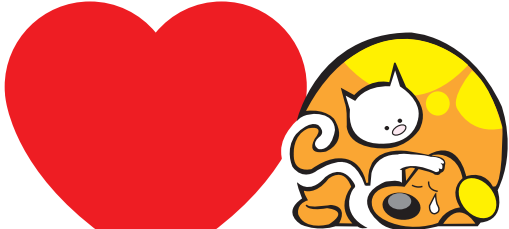
A.VAN DER LINDEN
CENTRUM VOOR VOETKLACHTEN

- Wij bieden oplossingen voor elke voet
- 60 jaar vakmanschap in orthopedische schoentechniek
- Intensief samenwerkingsverband met de Maatschap Orthopedie, Reumazorg West-Brabant en Revant revalidatie geneeskunde en uw eigen arts
- Gratis en vrijblijvend voetonderzoek
- Second opinion door een vakkundig specialist
- Extra aandacht voor uw individuele wensen
- Tevens leverancier van professionele (sport) inlays

SPREEKUR HOUDEND, UITSLUITEND OP AFSpraak IN DIVERSE REGIONALE ZIEKENHUIZEN ZOALS BRAVIS, REVANT EN AMPHIA.
Voor meer info / het maken van een afspraak kunt u bellen naar 0165 53 61 24

Kijk op onze vernieuwde site
WWW.AVANDERLINDEN.NL

BREDA | ETTEN-LEUR | ROOSENDAAL | BERGEN OP ZOOM | GOES | MIDDELBURG | VLISSINGEN



STICHTING
DierenLot
DierenLot.nl

**GRATIS
HOORTOESTEL-
BATTERIJEN
BIJ KOOIJMAN
HOORTOESTELLEN**

U krijgt van ons 5 jaar lang gratis hoortoestel batterijen bij aanschaf van een hoortoestel.

Volgens Ina Kooijman is kwaliteit en klantvriendelijkheid erg belangrijk bij Kooijman Hoortoestellen. Wij zijn nog een van de weinige audiciensbedrijven in West-Brabant dat nog echt zelfstandig is. Kooijman Hoortoestellen heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dit betekent dat er vaak geen eigen bijdrage voor de hoortoestellen betaald hoeft te worden.

U krijgt van ons 5 jaar lang gratis hoortoestelbatterijen.
Dit bespaart u al snel € 350,- in kosten.
Daarnaast krijgt u 5 jaar service gratis van ons.

Tot ziens bij, **Kooijman Hoortoestellen**
Brabantplein 4, Breda
076-5204264
www.kooijmanhoortoestellen.nl



Welkom thuis!

Niet een huis waarin u welkom bent, maar een warm thuis. Dat is waar Zorghuys Steenberghe voor staat. In onze kleinschalige woonzorgvoorziening genieten vijftien bewoners de liefdevolle 24-uurszorg en dagopvang die hun het echte thuisgevoel bezorgt.

Wonen zoals thuis is bij ons vanzelfsprekend. Daarom bereiden we samen een verse Hollandse pot, maken we een frisse wandeling of kopen we een visje op de markt. We halen brood en vlees bij de plaatselijke leveranciers.

Net als thuis. Heeft u meer wensen? Laat ze ons weten, want we gaan graag op zoek naar de beste zorg, speciaal voor u.

Ook bieden we overbruggingszorg. Heeft u hier vragen over neem contact met ons op dan kunnen we u vertellen wat er allemaal mogelijk is bij ons.

Wees welkom, namens het team van Zorghuys Steenberghe.

Bezoekadres:
Zorghuys Steenberghe
Van Glymesstraat 30
4651 LM Steenberghe

Kom gerust eens sfeer proeven bij Zorghuys Steenberghe.

Op www.zorghuys-steenbergen.nl vindt u meer informatie over onze visie en ons team.
Bij vragen kunt u ons bellen op 06-21587899





Yvonne Kiwitz-de Ruijter (71)

Een gesprek aanvragen?

Wilt u een gesprek aanvragen met een van de vrijwilligers van Ons Gesprek? Dat kan! Bel (073) 644 40 66, het telefoonnummer van KBO-Brabant, dan verbinden we u door met een van de regionale contactpersonen. Uw contactpersoon zoekt vervolgens een vrijwilliger die bij u past. Deelname is kosteloos. Heeft u vragen over het project? Neem dan contact op met Eva Geelen via egeelen@kbo-brabant.nl of bel (073) 644 40 66.

'Ik heb jarenlang als geestelijk verzorger gewerkt in een verpleeghuis. Na een ernstig ongeluk stopte ik met werken. Dat was vier jaar geleden. Een van de restverschijnselen van het ongeluk is dat ik minder energie heb. Toen ik hoorde over dit project was ik meteen enthousiast. Dit vrijwilligerswerk geeft me de kans iets zinnigs te doen. Doordat ik zelf afspraken kan inplannen, kan ik mijn energie zorgvuldig verdelen.

Ik heb veel ervaring met gesprekken over levensvragen, zingeving en verlies. Toch vond ik de training nuttig en fijn. De groep bestond uit mensen met verschillende achtergronden. Sommigen kwamen uit de zorg, anderen hadden bijvoorbeeld als vertrouwenspersoon gewerkt. Het voelde meteen heel veilig en vertrouwd. Aan het begin van de training moesten we aangeven wat zingeving voor onszelf inhield. Vervolgens hebben we verschillende lagen van communicatie besproken. Van de meest oppervlakkige laag, bijvoorbeeld een gesprekje bij de kassa, tot een betekenisvol gesprek. We hebben samen bekeken hoe we in een eerste gesprek verdieping kunnen aanbrengen. En we hebben gesproken over vragen die tot een opening in een gesprek kunnen leiden én vragen die het gesprek juist kunnen verstoren. Ik heb daar zelf ervaring mee, met opmerkingen van mensen die je situatie – onbedoeld –

'Vrijwel iedereen die ouder is, heeft te maken gehad met verlies'

niet kunnen begrijpen. Misschien helpt het me wel dat ik zelf ervaringsdeskundig ben. Net als vele ouderen met mij overigens; vrijwel iedereen die ouder is, heeft te maken gehad met verlies. Of het nu om een overlijden gaat, om materieel verlies of om een lichaam dat beperkingen heeft. Ik hoop dat we met dit project het gat kunnen vullen dat is ontstaan doordat ouderen langer thuis moeten blijven wonen en velen van hen niet langer lid zijn van een geloofsgemeenschap. In het verpleeghuis bezocht ik mensen voor een goed gesprek en kwam ik soms op de gang of bij de koffieautomaat iemand tegen met wie ik een diepgaand gesprek had. Bij mensen die thuis wonen, werkt dat anders. Zij zullen actief moeten zoeken naar iemand die zij kunnen vertrouwen en die een gesprek met hen wil voeren. Ik hoop dat we het project over de hele provincie kunnen uitbreiden en voor veel ouderen van betekenis kunnen zijn. Het gaat om ontmoeting, aandacht, luisteren, een stukje samen optrekken. Ook hoop ik dat het steeds normaler wordt om dit soort gesprekken met elkaar te voeren.' ■



Een traplift maakt uw woning toekomstbestendig

Is uw woning al toekomstbestendig? Grote kans dat uw woning voorzien is van dubbel glas en goede isolatie en dat u zich aan het oriënteren bent op de aanschaf van zonnepanelen of een warmtepomp. Maar is uw woning ook geschikt om in te wonen op uw oudere dag? De 50-plusser van nu is veel mobieler en vitaler dan vroeger, maar de kans op ouderdomskwalen zoals artrose, reuma en evenwichtsklachten, blijft in grote mate aanwezig.

Eén op de tien 65-plussers geeft aan veel moeite te hebben met traplopen; voor 75-plussers geldt dat zelfs voor 25%. Een verhuizing naar een gelijkvloerse woning is een optie, maar wilt u uw vertrouwde omgeving wel achterlaten? Een traplift maakt uw woning weer toegankelijk, waardoor u in uw eigen huis kunt blijven wonen. De trapliften van Koninklijke Otolift passen nagenoeg altijd, of u nu een rechte trap, een trap met meerdere bochten of een wenteltrap heeft. De nieuwste traplift, de Otolift Modul-Air, kan dankzij zijn ingenieuze bouw zowel aan de binnen- als de buitenzijde van uw trap geplaatst worden. Hierdoor kan uw trapleuning in de meeste gevallen blijven zitten, waardoor uw trap veilig beloopbaar blijft voor alle gebruikers. De rail van de traplift wordt opgebouwd uit perfect aansluitende modules, zodat de traplift moeiteloos gevormd kan worden naar vrijwel iedere trap.

Veilig en duurzaam

Tijdens het ontwerpproces van de Otolift Modul-Air is er tevens rekening gehouden met de veiligheid van de gebruiker. Zo

komt de traplift automatisch en zachtjes tot stilstand wanneer er een obstakel op de trap ligt en kan de stoel zich zijwaarts of achterwaarts naar boven en beneden bewegen, waardoor plaatsing al mogelijk is op trappen van minimaal zestig centime-

“Met meer dan negentig eigen monteurs door heel Nederland is er altijd wel eentje bij u in de buurt.”

ter. Het ingebouwde noodprogramma en de slimme accu-aandrijving zorgen ervoor dat de traplift ook bij stroomuitval gebruikt kan worden. Mocht er onverhoopt toch een monteur nodig zijn, dan kunt u op ieder moment van de dag, het hele jaar door, rekenen op ondersteuning van de storingsdienst. Met meer dan negentig eigen monteurs door heel Nederland is er altijd wel eentje bij u in de buurt.

Lange levensduur

Om een zo lang mogelijke levensduur te garanderen, bestaat de Otolift Modul-Air uit duurzame en slijtvaste materialen. In combinatie met de modulariteit zorgt dit ervoor dat de traplift 100% herbruikbaar is. Ingenomen trapliften worden, na een volledige inspectie en een grondige schoonmaakronde, gereconditioneerd. Kiest u voor een tweedehands traplift, dan ontvangt u er altijd een die zo goed als nieuw is. En omdat deze door de fabrikant geplaatst wordt, voldoet de traplift te allen tijde aan de strenge kwaliteits- en veiligheidsnorm van het Nederlands Liftinstituut.

Familiebedrijf

Koninklijke Otolift is een betrokken familiebedrijf dat al sinds 1891 bestaat. Dat merkt u duidelijk aan de kwaliteit en de gepatenteerde technieken. Wilt u meer weten over de Otolift Modul-Air of de andere trapliftmodellen? Vraag dan een gratis brochure aan of maak een geheel vrijblijvende afspraak om de mogelijkheden te bespreken. Kijk op www.otolift.nl of bel gratis naar **0800 444 777 5**.

Dunste enkele rail
ter wereld!



Otolift, dé meest gekochte traplift van Nederland

- ✓ Uw trapeuning blijft zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Niet goed = geld terug
- ✓ Huren, nieuw en tweedehands
- ✓ Slechts 48 uur levertijd

Geldig t/m
30 april
2020

**€750,-
Korting!**

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

ONS2020

Stuur deze bon in een ongefrankeerde envelop naar:
Otolift Trapliften, Antwoordnummer 17014, 2810 VK Bergambacht

Bel gratis 0800 444 777 5

voor een gratis thuisadvies of om
onze gratis brochure te bestellen.

www.otolift.nl



HYPOTHEEK AFSLUITEN: lastige opgave na uw 56^{ste}

Een hypotheek afsluiten wordt na uw 56^{ste} een stuk lastiger. De regels voor hypotheeklen zijn de afgelopen jaren strenger geworden en vanaf 57 jaar gaat bovendien uw inkomen na pensionering een rol spelen. Financieel planner Erik van der Linde geeft tips aan ouderen die toch graag een (nieuwe) hypotheek willen afsluiten.

De economische crisis van een jaar of tien geleden was voor de Nederlandse overheid aanleiding om de regels voor hypotheeken een stuk strenger te maken. Het gebeurde in die crisisjaren te vaak dat mensen het huis waarin ze woonden niet meer konden betalen, of dat ze na verkoop met een flinke restschuld bleven zitten. Een belangrijke maatregel die de overheid nam, was het afschaffen van aflossingsvrije hypotheeken: hypotheeken waarbij u alleen rente over de lening betaalt, maar die lening zelf niet terugbetaalt. Ook het maximale bedrag dat mensen mogen lenen ten opzichte van hun inkomen én ten opzichte van de waarde van de woning, ging omlaag.

Hogere hypotheeklasten

Voor ouderen kunnen de strengere regels problemen opleveren, vertelt financieel planner Erik van der Linde. 'Sinds een aantal jaren gaan banken uit van een hypotheek die helemaal wordt afgelost, nadat we jarenlang aflossingsvrije hypotheeken hebben kunnen afsluiten. De rente die je over een hypotheek betaalt, is meestal aftrekbaar van de belasting. Voor de aflossing geldt dat níet. Het verplicht aflossen heeft de hypotheeklasten fors verhoogd.' Een tweede belangrijke factor waar ouderen rekening mee moeten houden, is dat na uw 56^{ste} het inkomen na pensionering wordt meegewogen in het vaststellen van de maximale hypotheek die mensen mogen afsluiten. 'Het is een goede zaak dat dat gebeurt', stelt Van der Linde, 'want niet iedereen heeft een goede pensioenregeling. Stel dat je met je inkomen op je 57^{ste} een hypotheek van 300.000 euro kunt afsluiten, maar met het pensioen dat

je tien jaar later krijgt, maar een hypotheek van 200.000 euro kunt betalen. Dan is er een groot probleem. Het is dus heel verstandig om ruim van tevoren rekening te houden met de hoogte van het pensioen.'

Goedkoper wonen lukt soms niet

De combinatie van deze factoren zorgt er echter voor dat banken doorgaans niet zitten te springen om een hypotheek voor ouderen af te sluiten. 'Soms zelfs niet als ouderen goedkoper willen gaan wonen', vertelt Van der Linde. 'Neem een ouder paar dat wil verhuizen naar een goedkopere woning. Dat lijkt een uitgemaakte zaak: de nieuwe woning is goedkoper én de rente is heel laag. Daar kan geen bank op tegen zijn, zou je denken. Probleem is echter dat mensen die nu een aflossingsvrije hypotheek hebben, over hun nieuwe hypotheek wél aflossing moeten betalen en daardoor per saldo maandelijks toch meer kwijt kunnen zijn. Als de maandlasten hoger zijn dan toegestaan, kan de bank de hypotheek weigeren.'

Versoepeling

De rigoureuze afschaffing van de aflossingsvrije hypotheek is in 2018 deels teruggedraaid, juist met het oog op senioren die in de problemen kwamen. Mensen die al in 2012 een hypotheek hadden, mogen nog tot maximaal de helft van de woningwaarde een hypotheek aflossingsvrij afsluiten, mits hun hypotheek al zo hoog was. Is de oorspronkelijke hypotheek lager dan 50 procent van de woningwaarde dan mag het aflossingsvrije deel maximaal het 'oude' hypotheekbedrag zijn. Bij een nieuwe hypotheek van 300.000 euro betaalt u dus over het héle bedrag rente, maar hoeft u over slechts 150.000 euro maandelijks een aflossingsbedrag te betalen. 'Dit geldt dus alléén voor mensen die in 2012 al een hypotheek hadden', benadrukt Van der Linde. 'Bovendien is er »

UW EERSTE HUIS KOPEN?

Als u altijd een woning hebt gehuurd en na uw 56^{ste} een hypotheek wilt afsluiten om voor het eerst een huis te kopen, is dat behoorlijk ingewikkeld. U komt niet in aanmerking voor een aflossingsvrij deel en het bedrag dat u kunt lenen, is beperkt. Uw geldverstrekker wil wellicht onderzoeken of u een betrouwbare betaler van maandlasten bent. Toch kan het in sommige gevallen de moeite waard zijn om te kopen in plaats van te blijven huren. Vraag een hypotheekadviseur om advies voor uw situatie.

DE OVERWAARDE OPNEMEN

Er zijn diverse financiële producten waarmee u de overwaarde van uw huis deels in contanten krijgt uitgekeerd. Dat kan aantrekkelijk zijn als u veel geld 'in de stenen' hebt zitten en bijvoorbeeld een grote reis wilt maken. Bedenk wel dat deze 'verzilverproducten' over het algemeen erg duur zijn en zelfs het risico kunnen opleveren dat u veel sneller dan verwacht uw woning moet verkopen.

STEUN ONS!



De programma's van Omroep MAX, zoals **Heel Holland Bakt**, **Tijd voor MAX**, **De Perstribune** en **Erica op Reis** worden zeer gewaardeerd. Met uw steun kunnen we deze programma's voor u blijven maken. Word lid voor slechts € 7,50 per jaar. Daarmee ondersteunt u ons ook bij het opkomen voor uw belangen én die van anderen. Meer dan 365.000 leden zijn u voorgegaan. Mogen we u ook welkom heten? Bij voorbaat dank.

VOOR SLECHTS
€ 7,50
PER JAAR



UW VOORDELEN

1. Zes keer per jaar het MAX Ledenblad
2. Deelname aan exclusieve ledenactiviteiten
3. Korting op onze evenementen en voorstellingen
4. Gratis persoonlijk advies van de MAX Ombudsman



IKWORDLIDVANMAX.NL | 0900 - 5555 000



WIE IS ERIK VAN DER LINDE?

Erik van der Linde (56) is Federatie Financieel Planner (www.ffp.nl) en mede-eigenaar van financieel adviesbureau Fajidherbe, Vereijken en Van der Linde in Eindhoven. Hij studeerde rechten aan de Universiteit van Leiden en werkt al sinds 1987 als financieel adviseur. Later dit jaar organiseert KBO-Brabant bijeenkomsten over dit onderwerp. Wilt u via de e-mail op de hoogte gehouden worden? Meldt u zich dan aan op onze website www.kbo-brabant.nl

een aantal aanvullende voorwaarden. Zo mogen mensen alleen van deze regeling gebruikmaken als de maandlasten van hun nieuwe hypotheek lager zijn dan van hun huidige hypotheek en als de rente voor minimaal 20 jaar wordt vastgezet. Op dat laatste is overigens onder bepaalde voorwaarden ook weer een uitzondering mogelijk.' De versoepeling was aanvankelijk alleen mogelijk voor hypotheeklen die onder de Nationale Hypotheek Garantie (NHG) vallen (dat zijn hypotheeklen tot ruim 300.000 euro), maar wordt inmiddels ook voor hogere hypotheekbedragen gebruikt, vertelt Van der Linde. De seniorenregeling van NHG is bedoeld voor mensen die een nieuwe woning kopen, maar wordt door een aantal geldverstrekkers nu ook aangeboden aan mensen die hun hypotheek willen oversluiten.

Minder maatwerk

Met deze versoepeling zijn nog niet alle senioren geholpen, merkt hij. 'Het kan zijn dat mensen die nu een lage, variabele hypotheekrente betalen, die rente graag voor twintig jaar willen vastzetten met het oog op financiële zekerheid. De rente die voor zo'n lange termijn wordt vastgelegd kan samen met de bijkomende verplichte aflossing echter hoger zijn dan de variabele rente die mensen nu betalen. Dat betekent dat - in ruil voor zekerheid op de lange termijn - de maandlasten hoger worden dan de huidige en dat is voor de bank reden om te weigeren. Banken kunnen uitzonderingen maken op hun eigen standaardregels, maar willen juist af van die uitzonderingen. De kans op maatwerk wordt dus steeds kleiner.'

Wat te doen?

Hoe maakt u als oudere toch een zo groot mogelijke kans om wél een hypotheek af te sluiten die verantwoord is en bij uw situatie past? Van der Linde geeft een aantal tips. ■

1. Begin op tijd

Ga op tijd aan de slag met een eventuele verhuizing of het oversluiten van uw hypotheek. Daarmee voorkomt u dat u om financiële redenen of bijvoorbeeld door gezondheidsproblemen onder tijdsdruk keuzes moet maken, die achteraf gezien niet optimaal zijn. Neem de tijd om u goed in de zaken te verdiepen. Op internet is veel informatie te vinden over hypotheeklen voor senioren. U vindt informatie bij banken en andere geldverstrekkers, maar ook bij de Consumentenbond (www.consumentenbond.nl) of de Vereniging Eigen Huis (www.eigenhuis.nl).

2. Kies voor onafhankelijk advies

Natuurlijk is er niets op tegen dat u advies vraagt aan uw (wellicht bekende) contactpersoon bij uw eigen bank, maar bedenk dat hij of zij alléén de producten van die bank aan u kan verkopen. Er zijn in Nederland 26 geldverstrekkers die verschillende regels kunnen hanteren. Alle geldverstrekkers moeten zich houden aan de wettelijke regels maar ze verschillen in hun beleid voor de extra regels die ze daarbovenop hanteren. Het loont vrijwel altijd de moeite om (ook) advies te vragen aan een onafhankelijke adviseur, die de producten van verschillende geldverstrekkers kan vergelijken, kan uitzoeken wat het beste bij uw situatie past en welke verstrekker wellicht bereid is tot maatwerk.

3. Zorg voor kloppende administratie

Zorg ervoor dat uw administratie op orde is. Wilt u gebruikmaken van de versoepelde regeling voor een deels aflossingsvrije hypotheek, dan moet u met een belastingaangifte kunnen aantonen dat u al in 2012 een hypotheek had. Daarnaast hebt u bijvoorbeeld recente pensioenoverzichten nodig.



HET CORONAVIRUS IN HET KORT

Ons land, en ook de rest van de wereld, is volledig in de ban van het coronavirus. Hoewel het belangrijk is om u goed te laten informeren, kan een teveel aan informatie soms juist tot onduidelijkheid leiden. Longarts Sander de Hosson zet de belangrijkste zaken voor *Ons* op een rij.

‘Het coronavirus krijgt steeds meer grip op Europa en Nederland’, begint De Hosson. ‘De ziekte wordt COVID-19 genoemd en wordt veroorzaakt door het SARS-CoV-2-virus, een mutatie van het “normale” coronavirus dat een bekend verkoudheidsvirus is.’ Door de mutatie heeft ons afweersysteem niet direct afweerstoffen klaarstaan als

we het inademen. Het overgrote deel van de mensen - 80 tot 85 procent - krijgt bij besmetting met het coronavirus milde tot matige klachten die vergelijkbaar zijn met klachten die zich voordoen bij griep. Patiënten met matige klachten kunnen zich weliswaar flink ziek voelen, maar hebben geen ziekenhuisopname nodig. De Hosson waarschuwt: 'Overleg bij twijfel telefonisch met uw huisarts, en ga er niet naartoe!'

Besmettelijk

'Het coronavirus is besmettelijk', vervolgt hij. 'Besmettelijker dan een griepvirus. Iedere coronapatiënt besmet gemiddeld 2,5 andere mensen; bij griep is dat cijfer 1,3. De besmettelijkheid kan dus leiden tot veel zieken. En dat heeft weer grote maatschappelijke en economische gevolgen. Bovendien oefent het coronavirus grote druk uit op ons gezondheidssysteem. Het afremmen van uitbraak is dus in elke fase van de epidemie van belang.'

De Hosson geeft een paar adviezen die we ter harte kunnen nemen om verspreiding van het virus te voorkomen:

- was uw handen meerdere keren per dag met zeep, gedurende minimaal 20 seconden;
- hoest en nies in uw elleboog;
- houd afstand van hoestende mensen;
- blijf thuis als u zelf ziek bent.

Ziekenhuisopname

Ziekenhuisopname van mensen met corona vindt alleen plaats in uitzonderingsgevallen. De Hosson legt uit: 'Kwetsbare grieppatiënten bijvoorbeeld - veelal ouderen en chronisch zieken - die zijn uitgedroogd worden opgenomen. In het ziekenhuis krijgen zij een infuus. Ook mensen met luchtweg- of hartziekten of met longproblemen worden opgenomen, zodat ze aan de beademing kunnen.

COVID-19 geeft namelijk vaak bronchitis-klachten. Bovendien kan het virus de longen zelf ontsteken.'

Vaccin

Op het moment waarop dit artikel is samengesteld, is er nog geen behandeling die zich richt op de oorzaak van het coronavirus. 'Maar,' voegt De Hosson toe, 'middelen als chloroquine en antivirale middelen worden momenteel onderzocht en kunnen mogelijk werken bij de behandeling van de effecten van de besmetting. In Nederland zijn die middelen al opgenomen in de behandelrichtlijnen voor ernstig zieken. Bij zeer ernstig zieke patiënten kunnen er complicaties van de ziekte optreden. Dit kan een bacteriële superinfectie zijn; door het virus al ziek geworden longweefsel is aantrekkelijk voor bacteriën. Veel zieke mensen krijgen dus wél antibiotica.' Verder wordt er momenteel wereldwijd hard gewerkt aan het ontwikkelen van een vaccin.

Boodschap

De Hosson eindigt met een belangrijke boodschap. 'Paniek heeft nog nooit iemand ergens gebracht! Verspreid dus geen nepberichten, en spreek anderen erop aan als zij dit wel doen. Blijf thuis als u ziek bent om te voorkomen dat u anderen - bijvoorbeeld mensen met een kwetsbare gezondheid - besmet. Beperk onnodige telefoontjes naar huisartsen en ziekenhuizen: die leiden tot overbelasting. Lees eerst alle vragen en antwoorden op de website van het RIVM (www.rivm.nl) en weeg daarna af of u echt moet bellen. De gezondheidszorg is zo goed mogelijk voorbereid. Wij zijn er voor de mensen die zorg nodig hebben.' ■



SANDER DE HOSSON

Sander de Hosson werkt in het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen. Behalve longarts is hij ook auteur van het boek *Slotcouplet* en schrijver van diverse columns in het *Dagblad van het Noorden*. Regelmatig deelt hij zijn ervaringen en kennis via diverse media. Omdat de ontwikkelingen rondom het coronavirus veel vragen en reacties oproepen, heeft hij de belangrijkste informatie hierover op een rij gezet.

Deze informatie dateert van 16 maart 2020, mogelijk zijn door wetenschappelijk onderzoek en actuele bevindingen nieuwe feiten aan het licht gekomen op het moment van het verschijnen van deze *Ons*.

VAN TILBURG PAST JOUW MOMENT

Mooi van Van Tilburg

open
ZONDAG
26 APRIL 2020
12.00 - 17.00 UUR

vanTilburg

NISTELRODE 15.000M² MODE/SCHOENEN/SPORT | RAVENSTEIN 2.000M² MODE | SCHIJNDEL 1.000M² MANNENMODE | GRATIS VERMAAKSERVICE | PERSONAL SHOPPING

VERMAAK JE IN DE GROOTSTE MODEWINKEL VAN NEDERLAND OF OP **VANTILBURGONLINE.NL**

- ✓ Stannah is dé wereldmarktleider in trapliften
- ✓ Voor iedere trap een betaalbare oplossing, ook buitenshuis
- ✓ Ruimtebesparende rail en stoel
- ✓ Groot aanbod aan jonge tweedehands liften met natrekbare historie

BEL GRATIS
0800-5066

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via www.stannah.nl, per e-mail via info@stannah.nl of per post:



Stannah

Mag ik nu op de traplift?

PROFITEER NU VAN €500,- KORTING



Ja, stuur me een brochure. Stuur de ingevulde coupon in een ongefrankeerde envelop naar Stannah B.V., Antwoordnummer 17006, 2170 VB, Sassenheim.

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

'Ik wil straks een wereld nalaten met veel minder hersenaandoeningen.'

Nog elke dag mist mevrouw Willemsen haar man. Hij overleed in 2016 aan de ziekte van Parkinson. Zij weet als geen ander hoe een hersenaandoening je leven op zijn kop kan zetten. En zag haar sprankelende man stap voor stap achteruitgaan. Daarom besloot zij destijds samen met hem om de Hersenstichting op te nemen in hun testament.

'Eén van de hobby's van mijn man was miniatuurbootjes bouwen. Het laatste bootje dat hij maakte, draagt mijn naam. Hij vond het enig om te doen. En dan vergat hij ook dat hij de ziekte van Parkinson had. Dan zei hij: 'Potverdorie, ik kan het nog hè?' Ik bewonderde hem daarin; dat hij ondanks die beperkingen in zijn motoriek, toch nog een bootje ging bouwen. Een ijzeren wil zat erin. Hij móest en zou het klaren. Want hij wist wel; dit is het laatste dat ik kan.'

Aan de grond genageld

Op een dag zei ik: 'Albert, kom nou lieverd, ik wacht op je'. En hij zei: 'Sophie, ik sta aan de grond genageld. Ik kan geen kant op; mijn benen willen niet meer.' Het leek alsof hij bevroren was. Ik las grote angst op zijn gezicht. Want wat was er aan de hand? Waarom wilden zijn benen niet meer? Dat was het moment dat we beseften dat hij echt ziek was.

Met liefde

In de jaren daarna zag ik mijn man veranderen. Met het spreken. Het schrijven. Hij kon zichzelf niet meer aan- of uitkleden. Zijn mimiek was op een gegeven moment helemaal weg.

Ik denk dat hij in totaal zeven jaar ziek geweest is. Ik heb jarenlang voor hem gezorgd. Dat was heel zwaar, maar ik deed het met liefde. Totdat het niet meer ging. Toen moest hij naar een revalidatiekliniek. En daar is hij gestorven.

Voor onderzoek

Ik mis zijn aanwezigheid en zijn sprankelende persoonlijkheid. Het was heftig om zo'n dierbaar persoon langzaam te zien aftakelen. Stel nu dat ze voor een doorbraak kunnen zorgen in het onderzoek naar parkinson, of andere hersenaandoeningen....dat zou toch een zegen zijn! Voor alle betrokken patiënten en naasten. Daarom hebben we besloten om een deel van ons vermogen aan de Hersenstichting na te laten. Dus dat doe ik later, samen met Albert. En dat voelt goed.'

Met de steun van mevrouw Willemsen kan de Hersenstichting straks nóg grotere stappen zetten op weg naar genezing van zoveel mogelijk hersenaandoeningen. Voor die nalatenschap willen we haar nu alvast van harte bedanken.

**Ook als u er niet meer bent,
kunt u er nog voor anderen zijn.**

*Kijk op [hersenstichting.nl/nalaten](https://www.hersenstichting.nl/nalaten)
Heeft u liever persoonlijk advies?
Neem dan vrijblijvend contact op
met Henriëtte Hindriks,
via 070-302 47 40 of
hhindriks@hersenstichting.nl*

Hersenstichting





**Praktische slaaptips
voor een goede nachtrust**

SLAAP LEKKER!

**Een goede nachtrust is belangrijk voor uw gezondheid.
Vooral in een moeilijke tijd als deze kan het zijn dat
u minder goed slaapt. Zorgverzekeraar VGZ en
KBO-Brabant helpen u graag beter te slapen.**

KBO-Brabant
Belangenvereniging van senioren



Met hart voor zinnige zorg

Winni Hofman is een ervaren slaaponderzoeker aan de Universiteit van Amsterdam én oprichter van Somnio, een aanbieder van online slaaphtherapie. Over de verschillende factoren die de slaap kunnen bevorderen zegt zij: 'Je slaapomgeving is van grote invloed op een goede nachtrust. Net als je persoonlijke situatie, zowel mentaal als fysiek.' Met de tips hieronder kunt u zelf aan de slag om thuis de beste omstandigheden te creëren voor een goede nachtrust.



1

Vermijd schermgebruik vlak voor het slapen

Kijkt u net voor het slapengaan vaak nog even op uw tablet of telefoon om de laatste berichten of het laatste nieuws door te nemen? Of kijkt u graag tv in bed? Beter van niet! 'De schermen van mobieltjes, tablets en televisies geven een blauw licht af', legt Hofman uit. 'Dit licht verstoort de natuurlijke aanmaak van melatonine, het hormoon waar u slaperig van wordt. Kies 's avonds dus liever voor een boek.'

'Mobieltjes en tv's geven blauw licht af. Kies 's avonds liever voor een boek'

2

De temperatuur in de slaapkamer

Hebt u het hele jaar door een raampje openstaan in de slaapkamer? Of hebt u juist de verwarming aan? De temperatuur kan een negatieve invloed hebben op onze nachtrust. 'Een temperatuur tussen de 16 en 18 graden is ideaal in de slaapkamer', legt Hofman uit. 'Zorg er dus voor dat het daar niet te warm of te koud is.'



3

Aparte matrassen in een tweepersoonsbed

Mensen draaien zich gemiddeld zo'n veertig keer per nacht om. U beweegt dus voortdurend in bed. Hebt u een bedpartner, dan kunt u meerdere keren per nacht wakker worden van zijn of haar bewegingen. Om hier minder last van te hebben, raadt Hofman aparte matrassen aan. 'Dat is niet alleen gunstig voor het draaien, maar biedt ook andere voordelen. Zo kunt u ook meteen een matras uitzoeken dat past bij uw eigen lichaam en wensen.'



4

Zorg voor een vast slaappatroon

Mensen zijn gewoontedieren. En voor slaap is dat goed nieuws. Een vast slaapritme zorgt er namelijk voor dat u makkelijker inslaapt en met minder moeite opstaat, aldus Hofman. 'Met een vast slaappatroon helpt u de biologische klok. Ga dus zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed, en sta op dezelfde tijd weer op. Het liefst ook in het weekend.'



5

Probeer eens te slapen met sokken aan

Misschien heeft uw vader of moeder weleens tegen u gezegd als u vroeger kattenkwaad uithaalde: 'Je gaat met blote voeten naar bed!' Eigenlijk helemaal niet logisch, want de meeste mensen slapen met blote voeten. Toch laat onderzoek zien dat slapen met sokken juist een gunstig effect heeft op de nachtrust. Hofman: 'Een kleine opwarming van de voeten zorgt voor een diepere slaap.'



6

Voorkom dat u overdag te veel slaapt

Een dutje in de middag is heerlijk na een drukke ochtend. Even lekker languit op de bank liggen en opladen, zodat u er de rest van de dag weer tegenaan kunt. Maar pas op dat u niet te lang een uiltje knapt. 'Zorg ervoor dat u uiterlijk weer om drie uur 's middags wakker bent', adviseert Hofman. 'Anders kunt u er bij het slapen 's avonds last van krijgen.'



7

Leg u zelf niet te veel druk op

U herkent het vast: u probeert tevergeefs in slaap te komen, en ligt voor uw gevoel al uren te woelen. En u kunt alleen maar denken: nog een paar uur voor de wekker gaat. Dat geeft heel veel onrust in uw hoofd. Probeer de volgende keer dat u dit overkomt eens anders naar de situatie te kijken. Hofman: 'Realiseer u dat u in elk geval uitrust als u in bed ligt. Probeer uzelf dus niet op te leggen dat u moet slapen. Rust uit en adem kalm in en uit.'



8

Gebruik een mooie herinnering als slaapmiddel

Kunt u alsnog de slaap niet vatten? Dan heeft Hofman nog een andere aanpak. 'Ga ontspannen in bed liggen en neem een prettige omgeving in gedachten. Een herinnering aan een vakantie bijvoorbeeld. Welke voorwerpen ziet u? Hoe ziet het uitzicht eruit? Welke route zou u daar kunnen afleggen? Met deze gedachten ligt u meer ontspannen in bed.'

9

Leg een notitieblokje bij uw bed

Stress is een van de belangrijkste oorzaken van slapeloosheid. Stress ontstaat doordat uw hoofd bijvoorbeeld vol zit met gedachten of handelingen die u de volgende dag moet doen. Dat zorgt voor onrust. Hiervoor heeft Hofman een handigheidje: 'Schrijf zaken die u wakker houden op in een notitieblokje. Bedenk dat u er, omdat u het al heeft opgeschreven, morgen mee aan de slag kunt. Dat geeft meer rust.'



FEITEN EN CIJFERS OVER SLAPEN

- 1 op de 8 mensen van 65 jaar of ouder gebruikt medicatie om beter te slapen. Dat is onder alle leeftijdsgroepen het hoogste gebruik. Bij vrouwen is dit zelfs 17,5 procent. Het gaat hierbij om voorgeschreven medicijnen of vrij verkrijgbare slaappillen.
- Vrouwen hebben vaker last van slapeloosheid dan mannen. Maar liefst 19,9 procent van de vrouwen geeft aan moeilijk in slaap te komen, terwijl dat bij mannen 7,9 procent is. Ook bij andere symptomen van slapeloosheid, bijvoorbeeld moeite met doorslapen of vroeg wakker worden, scoren vrouwen hoger.
- Ziektes hangen samen met de hoeveelheid slaap. Een te korte of te lange slaapduur vergroot het risico op diabetes, hartziekten, een depressie of beroerte. Bijvoorbeeld: elk uur dat u gemiddeld per nacht minder slaapt dan de minimale aanbevolen slaapduur stijgt de kans op een beroerte met 7 procent.
- Overgewicht of obesitas kan het gevolg zijn van korte slaapduur. Een kortere nachtrust kan bijvoorbeeld schommelingen in de hormoonspiegel bevorderen, met als resultaat een hongeriger gevoel.
- 41 procent van de mensen met slaapproblemen geeft aan dat het slaapttekort hun dagelijkse functioneren belemmert. Zij zijn minder geconcentreerd, vergeetachtig of hebben een slechter humeur.

Deze feiten en cijfers over slaap zijn gebaseerd op statistieken gepubliceerd door de Hersenstichting (2017), www.volksgezondheidenzorg.info en Somnio.

SLAAPTHERAPIE VANUIT HUIS

Wilt u actief aan de slag om uw slaapproblemen de baas te zijn? Met de slaaptherapie van Somnio krijgt u inzicht in uw slaapgedrag en werkt u met een slaapconsulent aan een gezond slaappatroon. VGZ vergoedt online slaaptherapie van Somnio voor aanvullend verzekerden via het collectief van KBO-Brabant vanuit het preventiebudget.

Kijk voor meer informatie op vgz.nl/slaap



WIE IS DR. WINNI HOFMAN?

Dr. Winni Hofman is slaapexpert, oprichter van Somnio Slaapexperts en is als wetenschapper verbonden aan de Universiteit van Amsterdam. Hofman schreef onder andere het boekje *Slaapcoach, Wat je moet doen om goed te slapen*.

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen



ACTIVITEITEN IN HUIS

Als gevolg van de coronacrisis gaan activiteiten en evenementen de komende periode niet door. We zullen ons dus binnenshuis moeten vermaken. We zetten hiervoor wat tips voor u op een rij:

- Heeft u nog puzzels liggen? Puzzelen is een heerlijk tijdverdrijf. Ook online kunt u tegenwoordig legpuzzels maken, op www.onlinelegpuzzels.nl bijvoorbeeld.
- Via de app van de online Bibliotheek kunt u meer dan 3.600 luisterboeken beluisteren op uw smartphone of tablet. U vindt de app in de App Store, Google Play en via www.onlinebibliotheek.nl. Nu ook voor wie niet lid is van de bibliotheek!
- Zou u graag een cursus willen volgen? U vindt diverse gratis cursussen op www.soofos.nl (zoek op: gratis).
- Nu de deuren van musea gesloten zijn, kunt u sommige musea online bezoeken. Via www.mauritshuis.nl kunt u onder de knop 'bezoek' kiezen voor 'vanuit huis'. U krijgt dan allerlei tips voor filmpjes en apps waarmee u een virtuele tour langs kunst maakt.
- Via Google Arts & Culture (<https://artsandculture.google.com>) kunt u online virtuele tours maken. Zo kunt u de Taj Mahal bezoeken, touren langs Londense hotspots en virtueel rondlopen in diverse nationale en internationale musea, waaronder het Parijse Louvre en het Amsterdamse Rijksmuseum.

OPROEP

Heeft u een mooi boek gelezen, een indrukwekkende tentoonstelling bezocht of een andere leuke uitstap gemaakt?

Wij zijn benieuwd!

Stuur uw tips naar

de redactie van *Ons*:

ons@kbo-brabant.nl



WIJSHEID

'Als je in je geest investeert, wordt je lichaam vanzelf beter beheerd'

**MIDAS DEKKERS
(1946)**

Nederlandse bioloog, presentator en schrijver



Ja, ik ben met pensioen!

Voor *Ja, ik ben met pensioen!* - 21 bijzondere pensioenverhalen heeft Zwaantje Koopmans uit Smilde verschillende ervaringsdeskundigen

geïnterviewd over het onderwerp pensioen. Hiermee geeft zij een goed beeld over wat stoppen met werken voor mensen kan betekenen. Koopmans geeft de lezer een kijkje in de wereld van gepensioneerden. Hoe gaan zij bijvoorbeeld om met de zorgen over minder toekomstige pensioeninkomsten en een steeds duurder wordend dagelijks leven?

Ja, ik ben met pensioen! - 21 bijzondere pensioenverhalen, € 16,99, ISBN 9789464030723.

Het Zeeuwse verzet

Er zijn allerlei mythes rond het Zeeuwse verzet in de Tweede Wereldoorlog. In *Breekbare helden* laat Carla Rus zien dat de Zeeuwen wel degelijk actief waren, maar daarmee uit bescheidenheid niet te koop liepen. Rus - zelf psychiater en psychotherapeut - combineert foto's, archiefmateriaal en dagboeken met talloze getuigenissen van verzetsmensen. Ook van haar vader Jaap, die in Goes in het verzet zat. Het resultaat is een persoonlijk en ontroerend relaas, een unieke aanvulling op eerdere boeken over dit onderwerp.

Breekbare helden, Carla Rus, Uitgeverij Het Paard van Troje, € 22,50.





Puzzel mee en win!

We mogen aan één winnaar een vijfdaagse all-in reis voor twee personen weggeven!

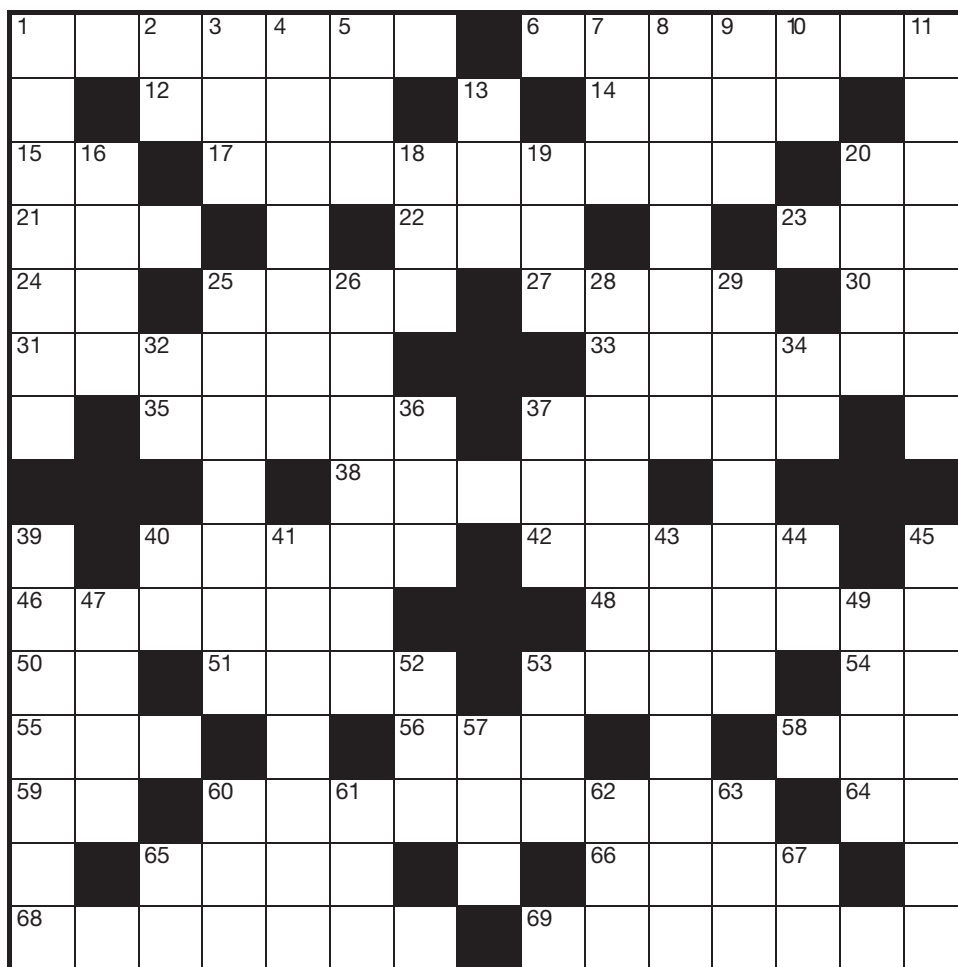
Geniet van een vijfdaags verblijf voor twee personen in een All in Hotel in Duitsland, België of Nederland. Het verblijf is inclusief diners, lunches, ontbijt, koffie, thee en drankjes in de avond. U mag zelf kiezen waar u wanneer wilt verblijven!

Kijk voor alle locaties en informatie op www.allinhotels.nl



Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 5 juni 2020 naar: Redactie Ons, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: **puzzelpagina@kbo-brabant.nl**

Vermeld als onderwerp: 'puzzel Ons 4'.



45	6	58	31	69	33	53	4	41	22	39
----	---	----	----	----	----	----	---	----	----	----

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer

Horizontaal: 1 Europese vrouw 6 bangerik 12 gebreid kledingstuk 14 open plek in een bos 15 rondhout 17 hemel 20 nikkel 21 Engelse omroep 22 tijdperk 23 metalen staafje 24 ingenieur 25 schrede 27 titel 30 civiel ingenieur 31 dooier 33 handwerken 35 breuk 37 molentrichter 38 hemelbrood 40 gebergte in Noord-Afrika 42 onderwerp 46 sierstruik 48 deel v.e. geschrift 50 Sovjet-Unie 51 naar mens 53 voorteken 54 Eerste Kamer 55 waterplant 56 chieff executive officer 58 bezittelijk voornaamwoord 59 en dergelijke 60 nadoen 64 deciliter 65 keuzelijst 66 benarde situatie 68 persiflage 69 substantie.

Verticaal: 1 ontzag 2 gouden tientje 3 stuk grond 4 opschik 5 Engelse titel 7 Engels bier 8 muziekgezelschap 9 wilde haver 10 slee 11 golfbeweging 13 grappenmaker 16 schuilhokje 18 optater 19 persoon 20 Franse badplaats 25 plaats in de VS 26 voortdurend 28 aartsvader 29 zeenimf 32 gigabyte 34 in memoriam 36 draagzak 37 explosieve stof (afk.) 39 gevolg 40 ad acta 41 Europees land 43 bestanddeel 44 Algemeen Nederlands 45 overgerei 47 windrichting 49 zwemvogel 52 milieuvriendelijk (voorvoegsel) 53 wilde haver 57 godin v.d. dageraad 60 nieuw (in samenst.) 61 korte hevige neerslag 62 muziekgenre 63 ontkenning 65 meester 67 lage rivierstand.

De kracht van zacht



Niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland

Nederland houdt van zacht. En dus van Aquacell.

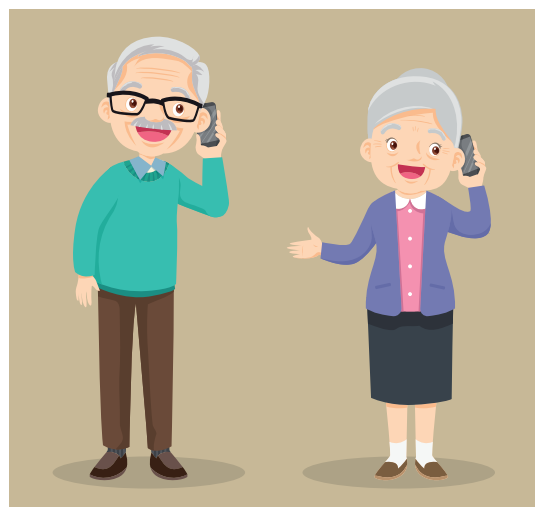
Niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland. AquaCell is de enige waterontharder met twee samenwerkende cellen, waardoor u gegarandeerd bent van 24 uur per dag, 100% kalkvrij water.

Dat betekent een kalkvrije badkamer, goed werkende apparaten en extra smaakvol drinkwater. Hij werkt autonoom, zonder stroom. En ook zo slim; door zijn kleine en compacte vormgeving past hij overal. Ontdek alle krachtige voordelen van AquaCell op AquaCell.nl.

100% kalkvrij water

AQUACELL
de kracht van zacht

Belcirkels: ontmoeten kan niet, bellen wel!



De coronacrisis houdt ons binnenshuis en maakt ontmoetingen met andere mensen onmogelijk. Veel ouderen lopen daardoor het risico om terecht te komen in een sociaal isolement. Om dat te voorkomen, lanceert KBO-Brabant het initiatief voor Belcirkels. Voorzitter Leo Bisschops vertelt hierover.

‘Het is belangrijk dat we proberen er met elkaar het beste van te maken’

‘Van veel leden horen we dat het niet meevalt om de wekelijkse activiteiten en contacten te moeten missen’, vertelt Leo Bisschops. ‘Want alleen is maar alleen en het coronavirus zorgt ervoor dat het alleen-zijn bovendien nog wel even gaat duren. Het is belangrijk dat we proberen er met elkaar het beste van te maken. Ontmoeten kan nu even niet, maar bellen kan natuurlijk wel. Daarom komt KBO-Brabant met het initiatief voor Belcirkels. In zo’n cirkel deelt u uw telefoonnummer met negen andere KBO-leden uit uw omgeving, zodat u elkaar regelmatig kunt bellen. Gewoon om te vragen hoe het gaat, om uw zorgen te delen, om een gezellig gesprek te voeren. Zo kijken we toch naar elkaar om en hoeven we de coronacrisis niet alleen te doorstaan.’

Hoe werkt het?

‘De Belcirkels zijn bedoeld voor leden die het prettig vinden om in deze tijd regelmatig telefonisch contact te

hebben met andere KBO-leden. Wie zich aanmeldt, geeft ons toestemming om naam en telefoonnummer te delen met negen andere KBO-leden, zodat er een Belcirkel van tien personen ontstaat. Allemaal lid van KBO-Brabant, dus wel zo veilig! Hoewel veel, maar niet alle ouderen in onze provincie lid zijn van KBO-Brabant, stellen we lidmaatschap uit veiligheidsoverwegingen toch bewust tot voorwaarde: ons kent ons.’

De spelregels

‘Die bepaalt u met elkaar! Als u meedoet, bent u binnen een paar dagen lid van een groepje van tien KBO-leden die het, net als u, fijn vinden om onderling telefonisch contact te hebben. U belt gewoon een van de nummers uit de lijst of iemand belt u. Hoe vaak u elkaar belt, dat bepaalt u samen. Er zit geen organisatie of ingewikkeld systeem tussen. Deelname is dan ook gratis, afgezien van uw gebruikelijke belkosten uiteraard.’ ■

Doe mee

Inschrijven kan via:

www.kbo-brabant.nl/belcirkels

Bent u niet handig met internet? Bel dan tijdens kantooruren met KBO-Brabant: **(073) 644 40 66**.



De Scootmobiel Winkel

SPECIALIST IN MOBILITEIT

ACTIE:

1 jaar GRATIS
verzekering en pechhulp
(op nieuwe scootmobielen)

€ 100,- korting
op vertoon van de
advertentie

Showroom:

Kade 40, 4703 GH Roosendaal,

0165-820983

info@descootmobielwinkel.nl

www.descootmobielwinkel.nl

SUPERVOORDELIJ GENIETEN VAN DE RUST, RUIMTE EN GEZELLIGHEID VAN TWENTE?

Geen 249,-
maar nú vanaf

199,- p.p.

incl. fietsen en géén
boekingskosten

**BOEK DAN EEN 4-DAAGS ARRANGEMENT INCLUSIEF ALLE DINERS
EN VELE EXTRA'S IN HET BEKENDE HOTEL 'T KRUISSELT!**



De vogels zingen het hoogste lied,
de bomen staan in knop, de koeien grazen
vredig in de wei. In Twente lijkt de tijd wel
langzamer te gaan; we hebben "tied zát"
in Twente... Komt u ook ontspannen en
genieten van de rust en ruimte van Twente?

Trakteer uzelf op dit aantrekkelijk geprijsde
arrangement en kom van dit alles genieten
in Hotel 't Kruisselt. Villa 't Kruisselt is
gebouwd in 1920 en viert haar 100ste
verjaardag heel 2020 met gratis toegang tot
Museum Het Palthe Huis in Oldenzaal!
Het gerenommeerde, familiegeleide hotel
ligt in De Lutte, midden in de Twentse
natuur en nabij het gezellige centrum van
Oldenzaal met zijn vele café's en boetiekjes.
Bezoek het historische kasteel van Bad
Bentheim (D), wandel door het betoverende
Springendal en bewonder de mooiste kunst
in Ootmarsum. Zoveel te doen, zoveel te
ontdekken in het prachtige Twente!

Direct vanuit het hotel de natuur in!

Wij zijn het kruispunt van de allermooiste
wandel-, fiets- en autoroutes van Twente.
Alle routes zijn gratis te verkrijgen bij de
receptie en starten en eindigen bij het
hotel. Neem uw eigen fietsen mee (gratis

overdekte stalling) of maak gratis
gebruik van onze hotelfietsen die het
gehele verblijf voor u klaarstaan.
Een E-bike huurt u voor € 19,50 per dag.

Een uitstekende prijs-kwaliteit!

Onze gasten beoordelen ons hotel met
een **9,1** en onze service met een **9,5**! Niet
voor niets komen vele gasten regelmatig
opnieuw genieten van onze Twentse
gastvrijheid.

's Ochtends een kakelvers ontbijt en elke
avond een uitstekend driegangendiner,
bereid door onze ambachtelijk geschoolde
koks. Laat u door onze medewerkers
informer over de leukste uitjes in Twente.
Ontspan in het overdekte zwembad of maak
gratis gebruik van de jeu-de-boulesbaan.
Golfers, ook beginnende, kunnen hun hart
ophalen op onze korte, maar uitdagende, 9
holes par-3 baan met officiële EGA D-status,
gelegen om het hotel! Informatie over onze
golfarrangementen vindt u op onze website.

**Kortom:
boek nu en (her)ontdek
Hotel 't Kruisselt!**

Speciale ONS-lezersaanbieding

**4-daagse Lentespecial
van 249,00 nú v.a. 199,- p.p.**

- Ontvangst met welkomstdrankje
 - 3 nachten logeren in fraaie kamer
 - Elke ochtend een kakelvers ontbijt
 - 3 uitstekende driegangendiners
 - Gratis entree tot Museum Het Palthe Huis en bezichtiging expositie in 't Kruisselt
 - Gratis gebruik hotelfietsen, fiets- en wandelroutes, overdekt zwembad en jeu-de-boulesbaan
 - Gratis parkeren en overal gratis wifi
- Exclusief verblijfsbijdrage à 1,90 p.p.p.n.
- Verlengingsnacht v.a. 55,- p.p. incl. alles!

Bel 0541-551567

of kijk op www.kruisselt.nl

Lentespecials van 14 april tot 19 juni:
Aankomst zon- t/m donderdags v.a. 199,- p.p.
Aankomst vrij- of zaterdags v.a. 209,- p.p.
Zomerspecials van 19 juni tot 21 september:
Aankomst vrij- of zaterdags v.a. 219,- p.p.
Aankomst zon- t/m donderdags v.a. 229,- p.p.
De prijs is o.b.v. twee personen per kamer



Beddenleeuw

NEDERLANDS PRODUCT, 100 DAGEN
SLAAPGARANTIE, GRATIS LEVERING

BESTEL ONLINE!

KORTINGSCODE: KB05
WWW.BEDDENLEEUEW.NL

**NU 50% KORTING +
5% EXTRA LEZERSKORTING**



**GEMAKKELIJK
EN SNEL**

*uw maaltijden
aan huis!*

Nu met 15% welkomstkorting
op www.apetito-shop.nl

- ✓ Kies uit ruim 130 verschillende maaltijden
- ✓ Ook dieetmaaltijden te bestellen
- ✓ Gratis dieetadvies
- ✓ Wekelijks bezorgd
- ✓ Geen verplichtingen

Bestel uw maaltijden op www.apetito-shop.nl en ontvang
15% welkomstkorting op uw eerste online bestelling.

Maak bovendien t/m 30 juni 2020 kans op een iPad (32 GB)

t.w.v. € 389,-. Vermeld bij uw registratie in het veld opmerkingen
actiecode 202044. Kijk voor de overige actievoorwaarden op
www.apetito-shop.nl/actie

Maak kans op een
iPad (32GB)
t.w.v. € 389,-

apetito





Wim Loos (69) uit Milheeze:

‘Een duofiets voor het hele dorp’

Het fietsseizoen staat weer voor de deur. Bij KBO Milheeze hopen ze dat de elektrische duofiets die zij hun dorp schonken, flink gebruikt gaat worden. Van penningmeester Wim Loos mag zijn telefoon roodgloeiend staan om de splinternieuwe driewieler te reserveren.

‘Een elektrische duofiets voor het hele dorp. Die wens kregen we afgelopen zomer te horen bij de fietstochten die KBO-Brabant jaarlijks met de ANWB en Stichting Brabantse Natuurpoorten organiseert. We testten een duofiets en waren meteen enthousiast. Mede dankzij de sponsoring van de stichting Steun Welzijnszorg hebben we er een kunnen aanschaffen. Iedereen in het dorp die minder goed ter been is, mag de fiets gebruiken. Ook niet-leden.. Het is zo’n mooi vervoermiddel om lekker mee naar buiten te gaan en in beweging te komen als je dat zelf niet zo goed meer kan. Hopelijk hebben de gebruikers zelf een “fietsmaatje” dat meegaat. En anders zijn er in de fietsgroep van onze KBO-Afdeling vast mensen die af en toe eens mee willen fietsen.’ ■

Wilt u de duofiets in Milheeze reserveren? Neem contact op met Wim Loos via (06) 19 41 86 29.

Verhuis Veilig

Het verhuisbedrijf dat al uw zorgen uit handen neemt!

Verhuis Veilig

MAAKT VERHUIZEN ZORGELOOS

Met 12 vestigingen in heel Nederland staan we sterk bij u in de regio!

Rotterdam - Nijmegen - Den Haag - Leiden - Eindhoven - Den Bosch - Breda - Bergen op Zoom - Arnhem - Amersfoort - Etten-Leur - Goirle - Hilvarenbeek

WAT BIEDEN WIJ?

Verhuisbedrijf Verhuis Veilig biedt een kwalitatieve dienstverlening. Onze verhuisdeskundige maakt na zijn bezoek direct een heldere offerte. U kunt gebruik maken van onze inpakservice.

(De)monteren van al uw goederen/meubels die niet door raam of deur passen, of u liever uit elkaar naar buiten ziet gaan in verband met kwetsbaarheid (denk hierbij ook aan uw lampen die u bijvoorbeeld nog heeft hangen). Een verhuislift inschakelen behoort tot de mogelijkheden. In het verhuizen van kostbaarheden zoals muziekinstrumenten, antiek en computers hebben we een reputatie hoog te houden. Wij beschikken over een schoonmaakservice waarbij we uw oude woonadres schoon opleveren voor de nieuwe bewoners en eventueel uw nieuwe woonadres schoon opleveren voordat de inboedel erin gaat.

Uw bezittingen zijn tijdens de verhuizing verzekerd.
Natuurlijk werken wij alleen met gemotiveerd & deskundig personeel.

VERHUIZINGEN
VANAF
€125.-

12
VESTIGINGEN

ONZE SERVICES:

- Verhuisdozen service
- Inpakservice
- Handyman service
- Schoonmaakservice
- Checklist verhuizen

ONZE DIENSTEN:

- Particuliere verhuizingen
- Senior verhuizingen
- Studenten verhuizingen
- Bedrijfsverhuizing
- Internationale verhuizing
- Transport/Opslag

TAXATIE

Graag komen wij ook bij u langs om een gerichte taxatie uit te voeren en hier al voor dusver mogelijk een prijsindicatie te kunnen geven voor de verhuizing.

Onze taxateur komt graag langs, vraag nu alvast een offerte aan!
Informeert u nu naar de beste prijs.



076-7370306

Buiten kantoor tijden:
06-57486122



info@verhuisveilig.nl



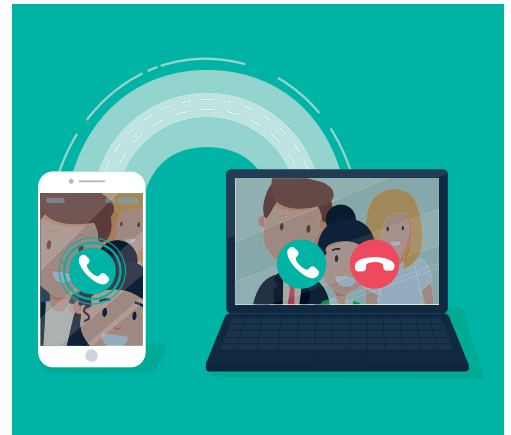
www.verhuisveilig.nl



Sociale afstand en elkaar tóch zien!

We moeten in deze periode zoveel mogelijk thuis blijven en afstand houden. Gelukkig zijn er allerlei mogelijkheden om toch contact te houden met onze dierbaren. We kunnen elkaar zelfs spreken en zien tegelijk.

Hoe? Door te videobellen met Skype! Hoe dat werkt, leggen we hier uit.



Videobellen met WhatsApp

Een laagdrempelige mogelijkheid om te videobellen met uw smartphone biedt WhatsApp. Ga naar 'chats' en selecteer de persoon met wie u een videogesprek wilt voeren. Kies dan voor het camera-icoontje boven in uw scherm en de verbinding wordt tot stand gebracht.

Wilt u een groepsvideogesprek voeren met WhatsApp? Kies dan onder in het hoofdscherm voor 'gesprekken', tik op het telefoontje met het plusje erachter, kies voor 'nieuw groeps gesprek', selecteer de namen van de contactpersonen met wie u tegelijk wilt videobellen, tik op het icoontje met de camera, en... de verbinding wordt tot stand gebracht.

Waarom Skype?

Er zijn veel tools waarmee u kunt videobellen. Skype is een van de bekendste. Het programma draait namelijk op smartphones, tablets, pc's, Macs en laptops, zolang deze apparaten maar beschikken over een camera, microfoon, speakers én een internetverbinding.

Hoe gebruik of installeer ik Skype?

Als u wilt skypen met uw pc of Mac kunt u Skype downloaden óf het programma online gebruiken. Wij gaan uit van de laatste optie. Ga naar www.skype.com/nl/ Klik rechts boven op 'aanmelden', kies voor 'Skype online gebruiken' en doorloop alle stappen. Skypet u liever met uw tablet of smartphone? Download dan de Skype-app in de App Store (iOS) of Google Play (Android). Maak vervolgens een account aan door alle stappen te doorlopen.

Hoe vind ik mijn contactpersonen?

Als u skypet op uw pc of Mac dan kunt u boven in de linkerkolom de naam intikken van de persoon die u zoekt. Als hij of zij in het openbare Skype-adresboek staat, kunt u direct contact maken. Als u de naam van uw contactpersoon niet kunt vinden, geeft Skype u een link die u per mail kunt versturen naar degene met wie u wil videobellen. Gebruikt u Skype op uw smartphone of tablet? Dan krijgt u de vraag of u Skype

toegang wilt verlenen tot uw contacten. Als u op 'OK' klikt, verschijnt er in de Skype-app een lijst met contactpersonen waarin u direct ziet wie van hen een Skype-account heeft.

Hoe start ik een videogesprek

Op uw pc of Mac selecteert u in de linkerkolom de naam van de contactpersoon met wie u wilt videobellen. Vervolgens klikt u in de rechterkolom op het icoontje met de camera. Bij Skype op een tablet of smartphone selecteert u in de lijst met contactpersonen de naam van degene met wie u wilt videobellen. Dan klikt u op het icoontje met de camera en de verbinding wordt gelegd. Als u het videogesprek wilt beëindigen, klikt u op de rode knop.

Hoe kan ik met meerdere personen tegelijk skypen?

Op uw pc of Mac kiest u voor de optie 'Vergadering'. U komt dan in een scherm waarin een koppeling staat. Kopieer die koppeling en mail die naar de contactpersonen met wie u een groepsvideogesprek wilt voeren. In de Skype-app op uw smartphone of tablet kiest u voor 'gesprekken'. Rechtsboven tikt u op de camera. U kiest voor 'uitnodiging delen' en verstuurt de uitnodigingen per e-mail. ■



Samen iets blijvends achterlaten

Wilde Ganzen steunt aanpakkers: mensen die op eigen kracht hun toekomst en die van anderen verbeteren. Met kleine, slimme projecten zorgen zij op korte termijn voor zichtbaar resultaat in buurten en dorpen.

Door wilde Ganzen op te nemen in uw testament geeft u, ook als u er niet meer bent, deze mensen de kans om armoede van onderop te doorbreken.



**Meer informatie over onze projecten of
wilt u de brochure Nalaten ontvangen?**

Bel of mail naar Emmy Janssen – Relatiemanager:
033 - 204 5522 / emmy@wildeganzen.nl

'DOKTER, ik heb 3 vragen voor u...'

Best spannend, een gesprek met uw arts of zorgverlener. U bent niet de enige die zich in zo'n situatie zenuwachtig of overweldigd voelt. De campagne *3 goede vragen* helpt u een goed gesprek te voeren, zodat u samen met uw zorgverlener over uw zorg kunt beslissen.



1. Waarom is samen beslissen zo belangrijk?

Als u samen met uw zorgverlener beslist, kiest u de zorg die het beste bij u past. Daarbij voelt u zich gerespecteerd en minder bang, omdat u beter geïnformeerd bent. Ook de tevredenheid over de zorg neemt toe. Bovendien, samen beslissen is een wettelijk recht. Maar liefst 67 procent van de patiënten heeft altijd behoefte om samen de knoop door te hakken.

2. Waarom is een goed gesprek met uw zorgprofessional vaak lastig?

U herkent het vast: het is best spannend als u in de behandelkamer plaatsneemt. Veel mensen voelen zich op zo'n moment overweldigd. Bijvoorbeeld door de hoeveelheid informatie, door het kennisverschil tussen u en uw zorgverlener, of door ongerustheid over uw gezondheid. Ook kunt u het gevoel hebben dat er weinig tijd is. U luistert dan meer dan u vraagt.

3. Wat doet de campagne?

De campagne *3 goede vragen* stimuleert het gesprek tussen u en uw zorgverlener, zodat u

samen beslist over de zorg die het beste bij u past. De campagne is een initiatief van onder andere de Patiënten Federatie Nederland en de Federatie Medisch Specialisten. Sinds kort is KBO-Brabant partner van de campagne, omdat we zien dat de aanpak echt werkt.

4. Welke drie vragen kunt u stellen?

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voor- en nadelen van de mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?
U kunt ze bij elke zorgverlener gebruiken. Van specialist tot fysiotherapeut. Tip: neem de brochure met vragen mee naar het gesprek en schrijf de antwoorden meteen op.

5. Hoe helpen de drie vragen?

Er is onderzoek gedaan onder 300 patiënten die de drie vragen hebben gesteld. Maar liefst 78 procent is enthousiast. 'Ik kreeg meer duidelijkheid in het gesprek, waardoor ik minder gespannen was', aldus een deelnemer. Ook raadt 93 procent de aanpak aan anderen aan. ■

MEER WETEN?

Ga naar www.kbo-brabant.nl om de brochure te downloaden. Ook kunt u een papieren exemplaar aanvragen. Daarnaast vindt u op www.3goedevragen.nl veel tips en materialen.



A photograph of a group of people, mostly older adults, sitting at a long wooden table in a restaurant. They are eating and talking. The table is set with glasses, plates, and a small lantern. The background is blurred, showing other diners and a warm, indoor lighting.

reportage

Smaakvol uitje met Eetclub
KBO Stiphout-Warande Helmond

**'FIJN EEN
AVONDJE UIT!'**

Wat is er heerlijker dan samen lekker een hapje te gaan eten? Je hoeft niet te koken, wordt culinair in de watten gelegd en je hebt geen afwas. De eetclub van KBO Stiphout-Warande Helmond geniet elke maand van elkaars gezelschap én van een driegangenmenu. Deze keer bij Chinees-Indisch restaurant Kota Radja in Helmond.

In de agenda's van de eetclubleden is de laatste donderdag van de maand geblokt: dan vindt het maandelijks uitje plaats. Een avond waar de leden naar uitkijken, zo ook de alleenstaande zussen Joke en Renée. 'We hebben ons vrijwel vanaf het begin bij de eetclub aangesloten; het is fijn om een avondje eruit te zijn. Ik zit dikwijls naast mijn zus, maar vind het ook prettig om ander gezelschap om

ons heen te hebben. Zo leer je telkens nieuwe mensen kennen', aldus Joke. Helma Bombeek, sinds dertien jaar weduwe, schuift vanavond voor het eerst aan: 'Ik ben net verhuisd en lid geworden van deze KBO-Afdeling; ik vind het heerlijk om onder de mensen te zijn. Door me aan te sluiten bij de eetclub hoop ik mijn vriendenkring te kunnen uitbreiden.'

Sociale bezigheid

Het initiatief voor de eetclub is mede afkomstig van Anne Marie van Daal. Ze vertelt: 'Mijn man is tien jaar geleden plotseling overleden door een hartinfarct. Voorheen ging ik vaak met hem uit eten; dat miste ik enorm. Zodoende ben ik een eetclub gestart om samen met gelijkgestemden te genieten van een culinair avondje uit. Inmiddels heb ik al drie vriendinnen hieraan overgehouden, met wie ik bijvoorbeeld ook naar het museum ga.' In anderhalf jaar is de eetclub uitgegroeid van drie naar veertig leden. Anne Marie verklaart het succes: 'Alleenstaanden hebben behoefte aan activiteiten gericht op gezamenlijk eten. Er zijn genoeg hobbyclubjes, maar niet meer samen dineren wordt vaak als een gemis ervaren. In je eentje ga je wellicht wel een kop koffie drinken, maar een restaurant stap je minder snel binnen; eten is een sociale bezigheid.' Zelfs op Tweede Kerstdag aten de clubleden samen, vertelt de initiatiefneemster. 'Toevallig viel die dag op de laatste donderdag van de maand. Na inventarisatie bleek dat er voldoende belangstelling was; we hebben met z'n dertien kerst gevierd in plaats van alleen.'

Voorproeven

Elke maand gaat Anne Marie op zoek een lokale horecagelegenheid die een betaalbaar menu aanbiedt. 'Om de eetclub laagdrempelig te houden, zoek ik een »



Proost op een weer gezellige avond!



De tafel staat vol met tjap tjoi, babi pangang, saté en koe lo yuk



De borden worden aardig vol geschept.



Het groentegerecht wordt geflambeerd in de cognac

☐ Stuur mij gratis de nieuwe brochure toe, met **KBO-Korting!**

Naam _____ m /v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____ 20-04

Stuur deze bon in een envelop –franken is niet nodig- naar:

MAALTIJDENEXPRES, Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg




maaltijdenexpres
013-5442513
SINDS 1972

Als ANBI-stichting, welzijnszorgorganisatie werken wij binnen de kaders van het WMO-beleid. Vaste bezorgers in herkenbare bedrijfskleding. Bekend bij thuiszorgorganisaties en gemeenten.

**Nieuwe
Lente / Zomer
Brochure**

**Verse
Asperge
Schotel**



✓ **Gratis thuisbezorgd**
✓ **150 Hoofdgerechten**
www.maaltijdenexpres.nl

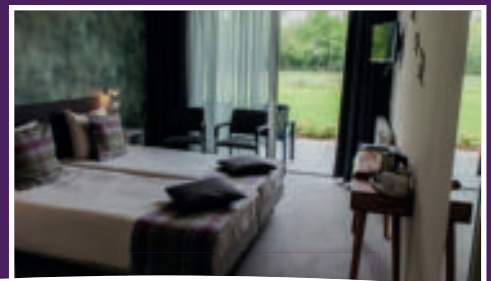
MAALTIJD - THUIS - SERVICE



*Hotel-Restaurant
Villa Nova*

Fietsarrangement Drenthe

3 dagen vanaf € 130,- p.p. inclusief ontbijt en diner! Ontdek de natuur van het Drents Friese Wold. Geniet van onze vernieuwde kamers!



Familie Krans
Dorpsstraat 38
Zorgvlied

www.villa-nova.nl
Telefoon: 0521 387 212
Email: info@villa-nova.nl



restaurant dat een driegangenmenu onder de 25 euro heeft. De rekening wordt niet gesplitst, ieder betaalt wat hij of zij heeft genuttigd.' Ze gaat regelmatig even voorproeven: 'Je wil dat mensen echt genieten op zo'n avond. Laatst was er een nieuwe Thai geopend, dan ga ik eerst testen of het eten niet te pittig is. Maar het was heerlijk! Het diner met de eetclub aldaar leverde dan ook veel positieve reacties op.' Hoeveel mensen zich aanmelden is soms afhankelijk van de restaurantkeuze. 'De Italiaan en de Griek zijn populair, maar met sushi maak ik weinig leden blij.'

Gezellig kippenhok

Deze avond staat Chinees-Indisch restaurant Kota Radja in het centrum van Helmond op het programma. Ruim twintig leden hebben zich aangemeld om te genieten van een uitgebreid buffet. 'De Chinees is in trek; helaas is er nu een aantal zieken en een paar leden zijn op vakantie', aldus Anne Marie. Henri Boetzke is enthousiast over het restaurant: 'Ik ben in 1962 voor het eerst bij Kota Radja geweest, toen mijn ouders twaalfenhalf jaar getrouwd waren. Nu staat de kleinzoon van de toenmalige eigenaar in de keuken. Het is altijd smullen hier!' Henri is samen met zijn vrouw Ans sinds een jaar lid van de eetclub. 'Vaak ben ik een van de weinige heren aan tafel, maar dat maakt mij niets uit. Een gezellig kippenhok is het!'

Trakteren

Nadat de smaakpapillen zijn geprikkeld door de pittige kroepoek en de eerste drankjes zijn genuttigd, wordt de lange tafel gedekt voor het buffet. Het personeel zet diverse schalen op de rechauds: van tjap tjoi, babi pangang en saté tot koe lo yuk, Chinese garnalen en pisang. Voor Anneke Manders is de Chinees voor herhaling vatbaar: 'Ik ben 83 en kom nog graag onder de mensen. Mijn twee zoons,



De eetclub geniet van een uitgebreid buffet

'In je eentje ga je wellicht wel een kop koffie drinken, maar een restaurant stap je minder snel binnen'



Wie nog een gaatje over heeft, neemt nog een lekker dessert



Bijvoorbeeld ijs met advocaat en slagroom

met wie ik regelmatig een hapje eet, zijn blij dat ik nu ook met andere mensen uit eten kan. Binnenkort neem ik hen een keer mee naar dit restaurant, want ik heb gesmuld!' Ook Marianne Jansen laat het zich goed smaken: 'Het is heerlijk! Na het overlijden van mijn man ging ik nog zelden naar een restaurant. Meestal alleen met mijn verjaardag, met de kinderen en kleinkinderen. Nu kan ik mezelf elke maand trakteren!'

Volle buiken

Na het uitgebreide buffet worden er traditiegetrouw verwarmde gastendoekjes uitgedeeld om de handen mee schoon te maken. De een bestelt koffie, de ander bestudeert de menukaart voor nog iets lekkers na. Marianne gaat voor ijs met advocaat en slagroom. 'Als ik het doe, dan doe ik het goed!', lacht ze. Anne Marie kijkt terug op wederom een geslaagde avond: 'Volle buiken en blij gezichten, daar doen we het voor!' ■

Eetclub KBO Stiphout-Warande Helmond

Wilt u zich aanmelden voor de eetclub van KBO Stiphout-Warande Helmond? Dat kan bij mede-initiatiefnemer Anne Marie van Daal via telefoonnummer (0492) 52 30 89. Elke maand neemt zij telefonisch contact op met de eetclubleden om hen te informeren over het restaurant dat uitgekozen is voor de laatste donderdag van de maand. Per keer kunt u beslissen of u deelneemt aan deze activiteit. De kosten voor het eten en drinken zijn voor eigen rekening; het driegangenmenu kost maximaal 25 euro per persoon.

DIRECT, EN MET 100% ZEKERHEID, UW HUIS VERKOPEN?

Meer informatie:
www.fvzvastgoed.nl
of bel 076 - 561 59 55



Betrouwbaar

Directe aanbetaling mogelijk

Geen makelaars- en notariskosten

Uw eigen woning terug huren is mogelijk

Wij ontzorgen – direct zekerheid

Geld uit uw huis halen zonder te verhuizen



FVZ Vastgoed

In- en verkoop van onroerend goed

adres: Annevillelaan 230 - 4858 RB Ulvenhout

tel.: 076 - 561 59 55 - mob.: 06 - 270 826 65

e-mail: info@fvzvastgoed.nl

 **SPATOILET.COM**



**Gun U zelf comfort en gemak
Stop nu met vegen.
Ga voor hygiëne en wellness!**

**Kies een verwarmde toiletzitting
met onderdouche:**

- Prijs: € 745,- incl. btw en 3 jaar garantie.
- Spatoilet past op vrijwel iedere wc-pot
- Installatie door ons zonder hakken en breken:
€ 150,- alles inclusief.

**Als je wacht tot je "er aan toe bent",
dan ben je te laat.
Doe het NU en profiteer meteen
van pure wellness.**

Klant
beoordeling
9,1

Eenvoudige installatie – gebruiksvriendelijk –
met geurvretre – verwarmde zitting – afstandsbediening
gratis proberen – betalen achteraf

*Wij leveren ook wc-liften, verhogers, handgrepen, e.d.

*Informeert uw gemeente de aanschaf via de WMO vergoed.

Waar wacht u nog op?

072 5629 269 / 020 6141 232 • info@spatoilet.com


FORMIDABLE IN INTERIOR

**De Nr. 1
webshop voor
sta-op stoelen**

**Al vanaf
349 euro**



- Levering binnen 24 uur
- Gebruiksklaar in uw huiskamer geleverd
- 30 dagen retourrecht
- Voor elke lichaamsmaat een passende stoel

Alleen online te koop op www.finlandic.nl

Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Deze keer: is uw oude langstlevende-testament nog geldig?

Is een oud testament geldig?



In 2003 is de wetgeving rond erfenissen aangepast. Sindsdien is in de wet vastgelegd dat kinderen bij het overlijden van de eerste ouder niet langer hun erfdeel kunnen opeisen. Wat betekent dat voor testaments die voor 2003 zijn afgesloten? Oud-notaris Peter van Dongen, lid van de Juridische Helpdesk van KBO-Brabant, geeft advies.

Het echtpaar Bressers heeft in 1994 een testament laten opstellen. Daarin is vastgelegd dat de achterblijvende partner recht heeft op het 'vruchtgebruik' van de erfdelen van de kinderen. Meneer Bressers hoort dat dit sinds 2003 ook in de wet is geregeld. Betekent dat dat zijn testament niet meer geldig is?

Onderschat

'Een testament blijft geldig zolang het niet is aangepast en gaat vóór op de wettelijke regeling', zegt Van Dongen. 'Tot 2003 was het noodzakelijk om in een testament te regelen dat de hele erfenis naar de achterblijvende echtgenoot of echtgenote ging. Daarmee voorkwamen mensen dat kinderen bij het overlijden van de eerste ouder hun erfdeel konden opeisen. Wat tot 2003 in een testament moest worden vastgelegd, is sindsdien bij wet geregeld. De bescherming van de langstlevende hoeft dus sindsdien niet meer per testament te

worden geregeld. Maar het is natuurlijk nog altijd mogelijk om in een testament de zaken anders te regelen.'

Regelmatige controle

Van Dongen raadt mensen aan om bij de notaris langs te gaan als hun financiële situatie of hun wensen veranderen. 'Het is bijvoorbeeld mogelijk om erfbelasting te besparen bij het overlijden van beide ouders of om erfdelen van kinderen opeisbaar te maken als de langstlevende ouder in het verpleeghuis wordt opgenomen. Dat laatste kan flink schelen in de eigen bijdrage aan de verpleeghuiszorg. Ook is het mogelijk om partners van de kinderen uit te sluiten van erfenissen of om bedragen na te laten aan de kleinkinderen. Dat laatste kan een besparing opleveren in de erfbelasting.' In alle gevallen is het raadzaam om eens in de vijf jaar na te gaan of het testament nog naar wens is, zegt Van Dongen. 'Verreweg de meeste notarissen bieden deze service gratis aan.' ■

Oproep!

Heeft u een financiële of notariële kwestie die u aan de Juridische Helpdesk wilt voorleggen? E-mail uw vraag o.v.v. Juridische Helpdesk naar ons@kbo-brabant.nl

Uw eigen situatie kan anders zijn dan dit voorbeeld. Leg uw vragen voor aan een notaris of juridisch adviseur.



BTR REIZEN

www.BTRreizen.nl

☎ 055 - 5059500

Ruime keuze aan betaalbare vakantiereizen

Autovakanties All Inclusive

Nieuw



Hotel Appelscha * Appelscha**

4 dg. Drenthe / Friesland va. € 186,-

Hotel Maasduinen * Velden**

5 dg. Limburg va. € 259,- p.p.

Hotel De Bonte Weaver * Assen**

4 dg. Drenthe va. € 229,- p.p.



Hotel Oranjeoord * Hoogsoeren**

5 dg. Veluwe va. € 264,- pp.



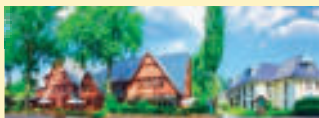
65+Korting

Hotel Wunderland * Kalkar**

4 dg. Nederrijn va. € 219,- pp.

Hotel Brauer * Treis-Karden**

5 dg. Moezel va. € 239,- pp.



Hotel Mutter Bahr * Üffeln**

5 dg. Tecklenburgerland va. € 275,- pp.

Hotel Eifelblick * Stadtkyll**

5 dg. Vulkaaneifel va. € 243,- pp.

BTR Reizen biedt u nog veel meer gastvrije All Inclusive Hotels op de mooiste plekjes in Nederland en Duitsland met veel Voordeel

Busvakanties All Inclusive

Nieuw



Zuid-Limburg / Valkenburg

5 dg. Hotel Op de Boud *** € 399,- pp.

Wijnfeesten in Cochem

4 dg. Hotel Brauer *** € 299,- pp.

Rijn in vlammen in Boppard

4 dg. Hotel Brauer *** € 299,- pp.

Tecklenburgerland / Üffeln

5 dg. Hotel Mutter Bahr *** € 480,- pp.

Sauerland / Soest

5 dg. Hotel Am Wall *** € 425,- p.p.

Kerst busreis Drenthe

5 dg. Hotel Appelscha *** € 479,- p.p.

All Inclusive met mooi programma en veel extra's

Riviercruises

Nieuw



Cruise Antwerpen & Maastricht

7 dg. met MS Horizon va. € 660,- pp.

Rijn & Moezel naar Cochem

6 dg. met MS Salvinia va. € 520,- p.p.

Cruise Cochem & Rüdesheim

9 dg. met MS Statendam va. € 760,- pp.

Rijn & Neckar naar Heidelberg

10 dg. met MS Azolla va. € 940,- p.p.

Rijn & Moezel naar Bernkastel

10 dg. met MS Salvinia va. € 900,- p.p.

Rijn, Main en Donau cruise

15 dg. Rembrandt van Rijn va. € 1525,- p.p.

Donau met Wenen & Budapest

15 dg. Rembrandt van Rijn va. € 1525,- p.p.

Noord-Nederland op zijn mooist

5 dg. met MS Salvinia va. € 540,- pp.

Nederlandse rivieren en Zeeland

6 dg. Met MS Azolla va. € 565,- pp.

België met Brugge & Gent

10 dg. Met MS Azolla va. € 940,- pp.

en nog veel meer cruises over Europa's mooiste rivieren

Seniorenreizen voor alle KBO Groepen

BTR Reizen verzorgt al vele jaren groepsvakantiereizen voor vele KBO groepen, veelal naar All Inclusive hotels op de mooiste plekjes in Nederland en Duitsland met een mooi programma en veel extra's. Interesse, bel of mail en vraag naar alle mogelijkheden.



Kijk voor alle vakantiereizen en laatste aanbiedingen op

☎ 055 - 5059500 - WWW.BTRREIZEN.NL



Laat het leven

en de liefde niet aan je voorbij gaan!

Je wilde samen oud worden maar het leven heeft anders beslist. Via Stichting Date kunt u een nieuwe partner vinden. **Bel gratis 0800-022 0225** en wij nodigen u uit voor een gratis en vrijblijvend informatief gesprek met een van onze ervaren consultants.

Stichting Date,
duurzame
man-vrouw relaties
sinds 1969.

- Veilig en betrouwbaar en altijd bij u in de buurt
- Persoonlijke begeleiding en voorstellen
- Onbeperkte kennismakingen en hoge slagingskansen



STICHTING



D A T E

Bel gratis
0800 022 0225

stichtingdate.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

Senioren Winkel

DE SPECIALIST IN VERANTWOORD ZITTEN EN SLAPEN

VERJAARDAG 40 JAAR FITFORM



Super aanbieding:

Fauteuil elevo in stof
board met draaiplateau
en accu set

van € 3.125,-
minus € 625,- korting
voor € 2.499,-

Vraag naar de actie voorwaarden

Super senioren matras
(90 x 200 cm)

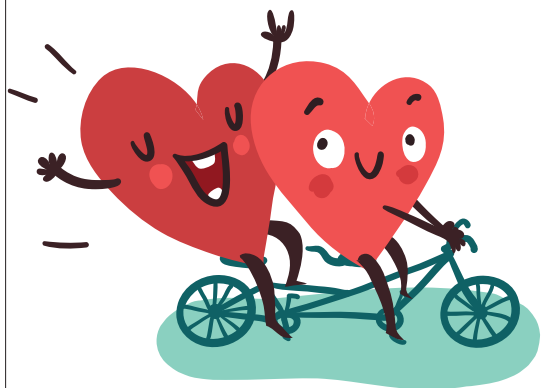
van € 580,-
voor € 480,-



Hoofdstraat 127 | 5481 AD | Schijndel

T: 073-547 52 78

www.seniorenwinkel.nl



Oproep plaatsen?

Bent u op zoek naar een wandelmaatje of reisgenoot? U kunt uw oproep sturen naar KBO-Brabant o.v.v. 'Contactoproep Ons'. Vermeld uw adres, telefoonnummer en e-mailadres. Een oproep plaatsen kost €15,-. Als er meer oproepen zijn dan ruimte in dit blad, dan leggen we een wachtlijst aan.

BR.O.NR. 4.001/20 Weduwnaar, wonend in een stiltegebied in Limburg, zoekt een lieve, zachte en gezonde vrouw, tussen 80 en 85 jaar om samen de stilte en de eenzaamheid weg te nemen. Ik zou graag met een lieve, aardige vrouw een mooi leven beginnen en de jaren die wij nog hebben, fijn en gezond doorbrengen. Heb je interesse, reageer dan of kom eens kijken, misschien klikt het.

BR.O.NR. 4.002/20 Ben een vitale vrouw van 85 en na enkele jaren alleen zou ik het prettig vinden een maatje te hebben en nog enkele jaren een fijne tijd door te brengen samen. Ik houd van kunst, muziek, cultuur en heb een brede belangstelling voor veel andere dingen. Als u geïnteresseerd bent om meer van mij te weten, dan graag een reactie. Regio 040.

Reageren?

Stuur uw bericht in een gesloten envelop naar KBO-Brabant en zet linksboven op de envelop: 'Reactie Contactoproep Ons' en het nummer van de oproep waarop u reageert.

Wij sturen uw envelop ongeopend door. Vermeld uw naam, adres of e-mailadres in uw reactie, zodat de ontvanger contact met u kan opnemen.

Adres

KBO-Brabant,
Postbus 3240, 5203 DE
's-Hertogenbosch of
contactadvertentie@kbo-brabant.nl

Groet & Ontmoet

Mocht u uw oproep liever online plaatsen, dan kunt u dat doen op Groet & Ontmoet op www.kbo-brabant.nl Groet & Ontmoet staat garant voor veel gezellige contacten!

Is uw oproep geplaatst?

Vergeet u niet om altijd een reactie te sturen, óók aan de mensen met reacties waar u verder niet op in wenst te gaan? Het is maar een kleine moeite en het wordt heel erg op prijs gesteld!

BR.O.NR. 4.003/20 Ik ben een vrouw van 74 jaar uit Uden en ik zoek een lieve man tussen 70 en 80 jaar. Ik heb een klein hondje en houd van fietsen en kaarten. Lopen gaat niet meer zo goed. Kom je uit de omgeving van Uden, reageer dan. Het gaat vooral om de weekenden; dan ben ik alleen. Ik ga graag een dagje weg en heb een mooie tuin om in te zitten.

BR.O.NR. 4.004/20 Hallo, ik ben een weduwe van 74 jaar en ben op zoek naar een vriendin om samen leuke en gezellige dingen te doen. Ik houd van fietsen, wandelen, winkelen, dagjes uit, terrasje pakken, uit eten en volksdansen. Herkent u uzelf hierin en zoekt u ook vriendschap, dan ontvang ik graag een reactie. Mijn voorkeur gaat uit naar iemand uit de regio Sint-Michielsgestel.

BR.O.NR. 4.005/20 Jonger uitziende, 80-jarige weduwnaar, in bezit van rijbewijs en auto, zoekt gezelschap voor de woensdagavond, om een kaartje te leggen, te buurten of gezellig een spelletje te doen. Reacties liefst uit de omgeving van Mill.

BR.O.NR. 4.006/20 Ik, een vrouw van 74 jaar, zoek een wandelvriendin van dezelfde leeftijd. Fietsen doe ik niet (meer) en ik ben heel creatief. Ik woon in Sint-Oedenrode. U krijgt altijd bericht terug!

BR.O.NR. 4.007/20 Weduwe, 73 jaar, wil graag in contact komen met een aardige, lieve, gewone man. Ik woon in een dorp net onder Breda. Ik rook niet en drink af en toe een glaasje wijn. Ben in het bezit van een auto en ga graag een dagje weg, op vakantie en fiets ook graag. Wil je met mij overleggen om te kijken of er een klik is? Je krijgt altijd antwoord.

Hét openluchtmuseum van Noord-Brabant: Een belevenis voor alle leeftijden

- Authentieke boerderijen en hoeves
- Bewoners uit het verleden
- Eeuwenoude ambachten
- Nostalgische intieme sfeer
- Gratis parkeren
- Gratis entree voor Museumkaarthouders en rolstoelbegeleiders

prehistorisch dorp

Dinsdag t/m zondag open van 10:00-17:00 uur
Entree € 9,95

WWW.PREHISTORISCHDORP.NL
BOUTENSLAAN 161B EINDHOVEN • 040 252 22 81

SCOOT₂BE

Meerheide 100 S
5521 DX Eersel
0497 - 518805
www.scoot2be.nl
Info@scoot2be.nl

Opruiming vele showroom modellen



Scootmobielen



Rolstoelen



Rollators



Driewiel fietsen



Trippelstoelen

Voor KBO leden extra voordeel:
Op hand rolstoelen, trippelstoelen en rollators 10% korting.
Op fietsen en scootmobielen 2 jaar gratis onderhoud.

hotel *** de Postelhof

Gegarandeerd een comfortabele en zorgeloze vakantie!

OOK IN 2020 VOLOP

Schitterende arrangementen voor individuele gasten

Tijdens bepaalde arrangementen bestaat de mogelijkheid van een haal en brengservice.
www.postelhof.nl

Actief genieten in de Brabantse Kempen!

Stijlvolle hotelkamers voorzien van alle comfort, lift, voortreffelijke keuken, zwembad, terrassen, park en natuurlijke omgeving.

Wij bieden speciale arrangementen met dagexcursies, avondprogramma's met artiesten e.d.

Kijk op onze website en vraag naar onze brochure.

Boscheind 73 • 5575 AA Luyksgestel • T (0497) 541 426 • www.postelhof.nl

De Paddestoel HOTEL ***

VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE WEKEN VOOR SENIOREN

HEERLIJK TEMIDDE VAN BOSSEN EN VENNEN IN "DE PAREL VAN BRABANT" OISTERWIJK!

- U VERBLIJFT IN RUIME ALLE OP BEGANE GROND GELEGEN KAMERS MET EIGEN TERRAS.
- IN HUISELIJKE SFEER KUNT U GENIETEN VAN ONZE UITMUNTENDE KEUKEN.
- WIJ BIEDEN EEN VOLLEDIG DAG- EN AVOND PROGRAMMA MET 4 HALVE DAGTOCHTEN.

AL RUIM 30 JAAR EEN SUCCESVOL FAMILIEBEDRIJF MET PERSOONLIJKE AANDACHT!

VRAAG NAAR ONZE FOLDER EN ZOMERARRANGEMENT

Vraag naar de mogelijkheden





Scheibaan 5. 5062 TM Oisterwijk
Tel. 013 528 2555

info@hoteldepaddestoel.nl
www.hoteldepaddestoel.nl

ELECTRONICA MET ZWITSERSE PRECISIE

Lenco staat al meer dan zeventig jaar synoniem voor Zwitserse precisie op het gebied van hifi en consumentenelektronica. Lenco levert gebruiksvriendelijke kwaliteitsproducten die zich kenmerken door een innovatief design of een stukje nostalgie in een modern jasje. Zoals een complete stereoset, een draadloze koptelefoon en een wekkerradio met smartphone-oplader. Ze worden bij u thuis geleverd voor € 4,95 aan verzendkosten en u krijgt op deze producten twee jaar fabrieksgarantie.



€ 79,95

DRAADLOZE BLUETOOTH-KOPTELEFOON Lenco HPB-730

- Draadloos muziek luisteren of via audiokabel (meegeleverd)
- Handsfree bellen
- UNIEK: actieve ruisondrukking voor ultieme luisterervaring
- Verstelbare hoofdband en draaibare oorschelpen
- Inclusief opbergtas

Leden van KBO-Brabant
betalen nu slechts **€ 79,95,-**



€ 94,95

COMPLETE STEREOSET MET SPEAKERS Lenco MC-150

- DAB+, FM en bluetooth
- CD, USB, AUX, audio-uitgang 3,5 millimeter, SD-kaartlezer
- Houten speakers 2x10 Watt
- AUX-ingang voor koptelefoon
- Inclusief afstandsbediening
- Hoofdunit: 17x20x14 centimeter (hxdxb)
- Speaker: 17x12x14 centimeter (hxdxb)

Leden van KBO-Brabant
betalen nu slechts **€ 94,95**



€ 49,95

WEKKERRADIO MET SMARTPHONE-OPLADER Lenco CR-550

- Wekkerradio met ledscherm
- Dubbele alarmfunctie
- Smartphone opladen via USB of draadloos via Qi
- Radiozenders via FM-tuner
- Twee ingebouwde luidsprekers
- In twee kleuren: zilver en zwart
- 9,7x7,5x15,5 centimeter (hxdxb)

Leden van KBO-Brabant
betalen nu slechts **€ 49,95**

VOOR UITGEBREIDE INFORMATIE & BESTELLEN GA NAAR

www.onsledenvoordeel.nl

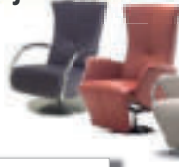
of telefonisch via (085) 486 33 63. In de webshop van Ons ledenvoordeel vindt u nog veel meer aantrekkelijke ledenvoordelen van KBO-Brabant. Bezoek onze shop en profiteer van uw voordeel!

Teun Arts

Al ruim 45 jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit



Banken en bankstellen
Ruime keuze
Veel met relaxfunctie



Meer dan
400
relaxfauteuils

Lekker zitten?...
... Welkom bij Teun Arts.

Wilt u onze showroom bezoeken? Kijk eerst even op www.teunarts.nl of neem telefonisch contact met ons op in verband met richtlijnen RIVM.

relaxfauteuils
op draaivoet
Ruim 230 modellen

Al ruim 45 jaar vindt u in deze
omgebouwde boerderij in Sint-Hubert

Veel uit voorraad leverbaar

Profiteer nu!

Meer dan **250** weg = weg aanbiedingen direct uit voorraad leverbaar!

CLH-02
3 zits
van € 1670,-
Nu: € 1275,-

Ruim **90** sta- op fauteuils.
Veel uit voorraad leverbaar.

Lekker zitten?...
... Welkom bij Teun Arts.



Geaf 11
3 motorig & accu
van € 3210,-
Nu: € 1975,-
(9x Geaf voorradig)

Geparo 290
Gasdruk & Topswing
In stof vanaf € 1075,-
In meerdere kleuren uit
uit voorraad leverbaar



Aktiemodel: Babir
2 motorig & accu
in leder
€ 2175,-

Geparo 111
Gasdruk & Topswing
Uit voorraad in
donker bruin, blauw
& crème leder
Nu va. : € 1275,-



Kijk voor een indruk van onze collectie en een (kleine) greep uit onze aanbiedingen alvast op www.teunarts.nl

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

Puzzel mee en win!

3 x het opneembare boek *Kikker is verliefd*



Met het opneembare prentenboek *Kikker is verliefd* kunt u uw (klein) kind elke avond voorlezen, waar u ook bent. Druk op de opnameknop en lees het verhaal voor. Zo wordt uw voorleesverhaal opgeslagen en is het altijd en overal terug te luisteren! *Kikker is verliefd*, recordable prentenboek, Max Velthuis, € 22,50, ISBN 978 90 258 7821 4.

In elke editie van *Ons* maakt u kans op een leuke prijs. Los de woordzoeker op, stuur uw oplossing naar de redactie en win **het opneembare prentenboek *Kikker is verliefd***.

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

AAPJE	DUBBELTJE	NULNUMMER
AARDAS	FRAME	PAGANINI
ABEEL	GARDE	POESJE
AFSPUITEN	GRONDWET	SCHUURDEUR
AJUIN	IDAHO	SEALEN
ALKALI	IDEEENBUS	SORTERING
BANDSTOTEN	JAARBEDRAG	SPADE
BASALT	JUNTA	TOURETAPPE
BATJE	LIASSO	TREEM
CADET	LOGEERPLEK	TRIST
CAKEMEEL	LUCHTZAK	VAART
CURRICULUM	MEEUWENEI	VAMPIER
DERTIEN	MOUWTJE	VERGISSING
DIODE	NACHT	ZWEEP

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 1 mei 2020 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: **puzzelpagina@kbo-brabant.nl** en vermeld als onderwerp 'puzzel *Ons* 4'.

Winnaars van de puzzel *Ons* 2

Hartelijk gefeliciteerd! De oplossing van de puzzel was: **boekenwurm**.

De winnaars van de Neuschwanstein-puzzel zijn:

D. Aerts
 A. Lagarde
 K. Leys-Melissen
 J. Nelemans-Arnouts en
 T. Welten

Opruiming!

(Alle Weg=Weg aanbiedingen zijn direct uit voorraad leverbaar.)

Welkom bij zitcomfortspecialzaak

Teun Arts



Wilt u onze showroom bezoeken? Kijk eerst even op www.teunarts.nl of neem telefonisch contact met ons op in verband met richtlijnen RIVM.

Oud er uit, nieuw erin!

Om plaats te maken voor onze nieuwe collecties:...

Nu als Weg = Weg aanbieding:



267 relaxfauteuils



83 sta- op fauteuils



24 kamerfauteuils



19 bankstellen



23 losse banken

LEKKER ER OP UIT EN EVEN GEEN TIJD OM TE KOKEN?

Kruis dan direct hieronder de zes gezonde
topmaaltijden aan **plus 6x bavarois gratis**

Maaltijden/varkensvlees

- ☐ 4635 Gemengd gehakt/stroganoff /sperzieb, 450 gr
- ☐ 4636 Gehaktbal/rode kool/gek. aard., 500 gr
- ☐ 4637 Varkenshaas/groentemix/aard., 500 gr
- ☐ 4641 Gem. gehakt/andijvie/gek. aard., 550 gr
- ☐ 4645 Gehaktb./sp.bonen./aardschijf, 500 gr
- ☐ 4646 Spareribs wortels/erwten/geb. aard., 550 gr
- ☐ 4647 Karbonade/sp.bonen/aardapp., 500 gr
- ☐ 4648 Cordon bleu spinazie aard.puree, 550 gr
- ☐ 4649 Hamburger barbecuesaus, 525 gr
- ☐ 4652 Gebraden varkenshaas, 500 gr
- ☐ 4653 Ribkarbonade/spruiten/aard., 500 gr
- ☐ 4666 Varkensrollade/snijbonen/krielaard., 500 gr
- ☐ 4685 Supergehaktbal/bloemkool, 500 gr
- ☐ 4815 Gep. schnitzel/sperziebonen, 425 gr
- ☐ 4830 Spekklap/bietjes, 500 gr
- ☐ 4882 Spekklap/kapucijners, 500 gr
- ☐ 4885 Slavink met bloemkool/aard., 500 gr

Maaltijden/rundvlees

- ☐ 4538 Rundvlees/bloemkool/aardapp., 525 gr
- ☐ 4639 Runderlapje/sperzieb/gek.aard, 500 gr
- ☐ 4640 Rundergehaktb./witlof/aardapp., 525 gr
- ☐ 4657 Wiltstoofpotje/spruitjes/knolselderijpuree, 500 gr
- ☐ 4677 Holl.hachee/rode kool/gek.aard, 500 gr
- ☐ 4678 Sucadelapje/stoofpeertjes/gek.aard, 500 gr
- ☐ 4682 Runderrollade/spinazie/gek.aard, 500 gr
- ☐ 4683 Jachtschotel/rode kool/aard.puree, 600 gr
- ☐ 4684 Runderstoofpotje/andijvie/gek.aard, 520 gr
- ☐ 4686 Rundervink/wotelen/erwten/aard.puree, 500 gr
- ☐ 4825 Biefstukreepjes/spinazie/aard.puree, 500 gram
- ☐ 4884 Rundergehaktb./spinazie/aard., 525 gram

Maaltijden/vis

- ☐ 4654 Geb.zalm/wortelen/krielaard, 500 gr
- ☐ 4662 Lekkerbek/wortelen/erwten/geb.aard, 500 gr
- ☐ 4722 Makreelfilet/tomatens/bloemk/geb.aard, 500 gr
- ☐ 4723 Koolvishaasje/wortelen/erwten/geb.aard., 450 gr
- ☐ 4826 Geb. vis/wortelen/geb.aard, 450 gr
- ☐ 4890 Atlantische zalm/prei/aard.puree, 500 gr

Maaltijden/kip

- ☐ 4655 Kipfilet/broccoli/aard.puree, 500 gr
- ☐ 4656 Gegr.kippenbout/gem.groente/aard.puree, 525 gr
- ☐ 4659 Kiphaasjes/witlof/aard.puree, 500 gr
- ☐ 4660 Kip kerrie/rijst/erwten, 525 gr
- ☐ 4806 Gev.kipfilet met kruidenb./groentemix/aard.kroket, 425 gr
- ☐ 4807 Kippendij/courgette/tagiatelle, 500 gr
- ☐ 4808 Bourg.kipstoofpotje/sperzieb/krielaard., 500 gr
- ☐ 4886 Kippenspies/exotische groenten/geb.aard, 500 gram

Maaltijden/stamppotten

- ☐ 4650 Stampot bietjes/spekklap, 600 gr
- ☐ 4681 Stampot boerenkool/rookworst, 675 gr
- ☐ 4690 Hutspot/stukjes rundvlees, 675 gr
- ☐ 4697 Stampot andijvie/gem.gehakt, 600 gr
- ☐ 4698 Stampot zuurkool/rookworst, 675 gr
- ☐ 4887 Hete bliksem/slavink, 600 gr
- ☐ 4888 Hollandse erwtensoep, 650 gr

Maaltijden/Chinees/Indisch/Thais/Italiaans/Spaans

- ☐ 4632 Chinese kip zoetzuur, 500 gr
- ☐ 4643 Spaghetti bolognese, 550 gr
- ☐ 4644 Kipsaté/bami, 500 gr
- ☐ 4658 Lasagne bolognese, 400 gr
- ☐ 4664 Babi pangang/bami, 500 gr
- ☐ 4665 Babi pangang/nasi, 500 gr
- ☐ 4699 Indische rijsttafel, 650 gr
- ☐ 4710 Kipsaté met nasi, 500 gr
- ☐ 4727 Macaroni ham/kaas, 600 gr

Maaltijden/Zoutloos

- ☐ 4673 Runderlapje/stoofpeertjes/gek.aard, 500 gr
- ☐ 4674 Jachtschotel/rode kool/aard.puree, 550 gr
- ☐ 4680 Rundergehakt/witlof/gek.aard, 550 gr
- ☐ 4676 Gek.vis/wortelen/gek.aard, 525 gr

Maaltijden/worst

- ☐ 4687 Braadworst/spinazie à la crème, 500 gr



**GRATIS
BEZORGD
AAN HUIS**



**SLECHTS
€29.⁹⁵**

Kruis aan welke u wenst en stuur deze lijst in
een envelop toe of neem contact op per mail of
telefoon. De Diepvriesman Antwoordnummer 73,
3900 VB, Veenendaal. Tel: 0318-521600
E: info@diepvriesman.nl W: www.diepvriesman.nl

Naam

Adres

Postcode + plaats

Telefoonnr

☐ JA, ik plaats hierbij mijn bestelling, maar wil wel voorafgaand gebeld



Alle
reizen
gaan zeker
door!

Der Brabander
★★★★★
Busreizen
naar Winterberg

Der Brabander Busreizen

Komt u ook (weer) beleven waarom deze zó populair zijn?

Al talloze busgasten hebben we bij 'Der Brabander' mogen verwennen met een heerlijke, goed verzorgde vakantie. Aan werkelijk alles is gedacht: een van alle gemakken voorziene keurige kamer, heerlijke maaltijden (ieder dieet mogelijk), gezellige avonden en een veelzijdig excursieprogramma (het beste uit 25 jaar busreizen!) met een ervaren en vriendelijke chauffeur. Familie Meurs staat samen met een vriendelijk, behulpzaam en gastvrij team mensen garant voor een aangenaam en onvergetelijk verblijf zoals u dat alleen bij Der Brabander in Winterberg vindt! **Inmiddels hebben al zoveel mensen een fijne vakantie bij ons gehad, dat er zeker weten iemand in uw omgeving kan vertellen hoe leuk het was! Vraag maar eens rond!**

Inbegrepen bij alle busreizen

- Busreis vanaf opstapplaats naar Winterberg en terug
- Kofferservice
- Excursies
- Ontvangstcocktail
- Verblijf in een prettige kamer met eigen badkamer
- Uitgebreid ontbijtbuffet
- Smakelijke keuze diners (alle diëten mogelijk)
- Unieke dinershow met 4-gangendiner op donderdag
- Vele leuke avonden met o.a. fakkeltocht, bingo, quiz en (dans)muziek
- Gratis bellen naar vaste nummers in Nederland

Bel voor
de gratis bus
brochure!

5-daagse reizen (alle prijzen p.p. o.b.v. 2 pers. per kamer)

Vertrekdatum					Hotelkamertype	
	Klein	Stand.	Stand. +	St* met 2 slpk	Royal	App. met 2 slpk
11, 17 en 25 mei	349	369	389	399	429	439
1, 22 en 29 juni	349	369	389	399	429	439
13 juli	349	369	389	399	429	-
10 augustus	369	389	419	429	449	-
24, 31 aug & 14 september	349	369	389	399	429	439
5 en 12 oktober	349	369	389	399	429	439
14 december	329	349	379	389	409	419
4 januari 2021	329	349	379	389	409	419

8-daagse reizen (alle prijzen p.p. o.b.v. 2 pers. per kamer)

Vertrekdatum					Hotelkamertype	
	Klein	Stand.	Stand. +	St* met 2 slpk	Royal	App. met 2 slpk
1 mei	489	529	559	589	599	649
1, 8, 15 juni & 6 juli	519	559	589	619	629	679
20 juli & 17 aug	539	579	609	639	659	-
4, 21 en 28 september	519	559	589	619	629	679

Als u met 3 pers. op 1 kamer verblijft ontvangt u een korting.

Opstapplaatsen: Zevenbergen, Breda, Tilburg, Eindhoven, Veghel en Nijmegen. (voor de exacte tijden en locaties kijkt u op www.brabander.nl/busreizen).

Excursies bij alle busreizen: Pendel naar Winterberg, een bezoek aan Slot Arolsen uit de 18 eeuw (waar koningin Emma geboren is), bezoek aan het mooie stadje Willingen, bezichtiging traditionele glasblazerij, een rondleiding bij de Warsteiner Brouwerij (natuurlijk ook proeven), een sfeervolle picknick & een rondvaart op de Mohnesee. Bij de 8-daagse reis beleeft u ook nog een bezoek aan het safari-park Stukenbrock en een verrassingstocht! **Het programma en meer vindt u op www.brabander.nl/busreizen**

GARANTIE: Uw vakantiegeld is veilig! Mocht er een negatief reisadvies zijn voor Winterberg mag u uw vakantie verzetten naar een door u gekozen datum!

zoover
vakkanties en meer
9,1

Familie Meurs & team | Am Waltenberg 65, 59955 Winterberg, Sauerland (D) | www.brabander.nl | info@brabander.nl

Meer info of reserveren: 0049 2981 9320 (Nederlandstalig)