

2020
themajaar
wonen, zorg en
welzijn

ons

**magazine
voor
senioren**

NUMMER 1 JANUARI 2020

— WONEN EN ZORG —

**Gedeputeerde
Van Merrienboer:
'We zoeken geen
snelle, maar goede
oplossingen'**

— GEZONDHEID —

**In de stoel bij een
ouderentandarts**

— DOSSIER —

**Corien Wortmann,
bestuursvoorzitter
ABP: 'Onze
pensioenen zijn
en worden niet
zeker'**

Interview

Felix Meurders:
**'Ik blijf doorwerken tot
ik niet meer kan'**



Reportage

**Bezoek aan het
Dilemmadoolhof
Duivelse dilemma's in
Bergen op Zoom**

JAARGANG 10 NR. 1 - 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://www.instagram.com/kbo_brabant)

We laten ons toch zeker geen generatieconflict aanpraten?

Een nieuw jaar, de tijd vliegt steeds sneller lijkt wel naarmate we ouder worden. Onze jeugdige onbevangenheid en het gevoel van eeuwigheid zijn we gaandeweg wel kwijtgeraakt, maar we herkennen het nog meteen bij mensen die nu jong zijn. Een bijzondere dynamiek ontstaat als jong en oud samen optrekken. We hebben het gemerkt in ons toneelproject *KBO-Brabant Remembers*. Honderden jongeren hebben meegewerkt om in negen lokale KBO-Afdelingen de prachtige voorstelling over oorlog en bevrijding ten tonele te brengen en wat hebben we genoten van die co-creaties!

We hebben ook de hulp van jongeren ingeschakeld om samen met ons een groot probleem aan te pakken: het schrijnend tekort aan openbare en toegankelijke toiletten in onze mooie provincie. Als partner in de nationale Toiletalliantie voelen we ons medeverantwoordelijk om deze onnodige eenzaamheidsveroorzaker te bestrijden, maar hoe dan? Zet jong en oud bij elkaar en de ideeën komen vanzelf, zoals we in het clubgebouw van onze KBO Kring Eindhoven hebben ervaren. U leest erover in deze *Ons*.

En ook tussen de oudste en de piepjonge mens kunnen mooie verbindingen tot stand komen. We zijn betrokken bij een inspirerend initiatief in Sint-Oedenrode. In zeven ontmoetingen met steeds een andere bezigheid worden tien kleuters van 4 en 5 jaar samengebracht met tien kwetsbare senioren. Wat kunnen samen tekenen of samen bewegen betekenen voor het geluk en de gezondheid van kwetsbare ouderen en wat kunnen deze ouderen op hun beurt betekenen voor de kleuters? Daar komen we graag later dit jaar bij u op terug.

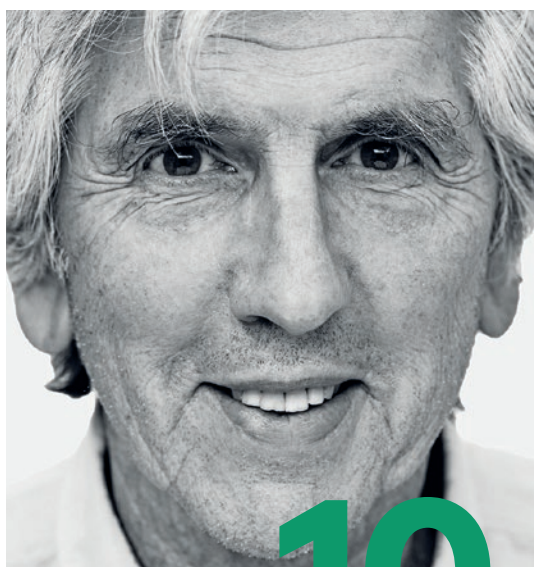
Pijnlijk is dat soms onnodige tegenstellingen gecreëerd worden, zoals bij het pensioendebat. In de media is het beeld vaak dat de vergrijzing ertoe gaat leiden dat er voor jongeren straks geen pensioen meer over is. We kunnen en willen de jongeren graag geruststellen. Daarom organiseren we deze maand een extra informatiebijeenkomst over pensioenen waar we u - liefst mét uw

kinderen en/of kleinkinderen - hopen te ontmoeten. Op pagina 6 leest u er meer over.

Rest mij u en onze vereniging een heel voorspoedig nieuw jaar toe te wensen!

Leo Bisschops, voorzitter





10

LEVEN

20/ *KBO Rijsbergen en scholieren in gesprek over oorlogsdilemma's*

38/ *Twee oud-huisartsen over de grieprik: 'Je vaccineert niet alleen voor jezelf, maar ook voor de maatschappij'*



36

MENSEN

10/ *Felix Meurders: 'Doorwerken na je pensioen wordt niet bepaald makkelijk gemaakt'*

24/ *Jaarthema 2020 is wonen, zorg en welzijn: in gesprek met voorzitter Leo Bisschops en gedeputeerde Erik van Merrienboer*

ONS BELANG

16/ *Corien Wortmann, bestuursvoorzitter van pensioenfonds ABP: 'We blijven risico's delen tussen generaties, ook in het nieuwe pensioenstelsel'*

32/ *Ouderentandarts Peter de Goede over het belang van goede mondzorg, juist op latere leeftijd*

40/ *KBO-Brabant en de Toiletalliantie brainstormen over oplossingen voor tekort aan openbare toiletten*



20



16

30



ELKE MAAND

06/ Schrijf ons!

09/ Fotoalbum

15/ Onze Wim Kop

30/ Ons kloppend hart

36/ Ontspanning

45/ Onsje geluk

51/ Op zoek naar

53/ Ledenvoordeel

57/ Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden



INDRUKWEKKEND TONEELSTUK

Wij hebben op vrijdag 25 oktober een bezoek gebracht aan *KBO Rijsbergen Remembers*. Wat hebben wij daarvan genoten! Het toneelstuk had een eigen verhaal, eigen regie en werd opgevoerd samen met de jeugd van de basisschool en met leerlingen van het voortgezet onderwijs. Heel mooi om ook de jongeren van nu bewust te maken van het feit dat vrijheid geen vanzelfsprekend iets is. Het slot was erg indrukwekkend: alle spelers kwamen samen met een groot wit kruis van het toneel en liepen de zaal in, als eerbetoon aan alle mensen die voor onze vrijheid hun leven hebben gegeven. Een muisstille zaal. Ze verdienen allen een daverend applaus daar in Rijsbergen.

Senioren KBO Galder-Strijbeek

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?

Bèttie akkummoai?

Bi't ie, als ik hem aai?

Babbeltrucs

Onlangs was in tv-programma *Opsporing Verzocht* te zien hoe oplichters met allerlei babbeltrucs ouderen bedriegen. Een van die trucs is een telefoontje, zogenaamd vanuit een ouderenbond, waarbij verteld wordt dat iemand is ingeloot en een bloemetje van hen krijgt. Het lijkt heel vriendelijk, ze willen het bloemetje langs komen brengen en er een artikel van maken met foto's. Als de oplichters eenmaal bij de mensen thuis zijn winnen ze het vertrouwen. Ze bieden aan de bloemen in de vaas zetten en bestellen de ouderen vervolgens in hun eigen huis - waar ze bij zijn. Onze boodschap? Wees altijd alert als u met dit soort verhalen wordt gebeld. Probeer te achterhalen of het wel klopt door zelf contact op te nemen met het bestuur van uw KBO-Afdeling. Vraag of zij echt bloemen bij u willen afgeven.



Pensioenbijeenkomst

In november hielden we vier informatiebijeenkomsten over ons pensioen in de Brabantse regio's. Gelet op de grote belangstelling, organiseren we deze maand nog een vijfde bijeenkomst in de avonden en centraal in de provincie, zodat ook werkenden en jongeren in de gelegenheid zijn deel te nemen. Samen met ons lid/pensioenexpert Rob de Brouwer praten we u graag bij over de vele ontwikkelingen op dit gebied.

Datum: dinsdag 28 januari.

Tijd: 19.00-21.00 uur (inloop met koffie/ thee vanaf 18.30 uur). **Toegang:** gratis voor leden en niet-leden. **Adres:** Boerke Mutsaers, Vijverlaan 2 in Tilburg. **Vooraf aanmelden:** via onze website www.kbo-brabant.nl of telefonisch (073) 644 40 66.

Brabants voor gevorderden

Voor de Brabantse uitspraak in de rubriek *Brabants voor gevorderden* zijn we dit keer getipt door Marjo Bennink uit Breda. Zij schrijft: 'Als echte noorderling had ik zelf heel veel moeite om hem te begrijpen! Voor Brabo's is dit misschien een hele flauwe ouwe, maar ik vind hem heel leuk. Eigenlijk is het jammer dat dit rubriekje niet in een blad van boven de grote rivieren verschijnt. Ik denk dat mijn mede-noorderlingen het heel leuk zouden vinden om een voor hen vreemd dialect te ontrafelen. En zo zou het ook voor ons hier in het zuiden leuk zijn om ons af en toe eens te verbazen over een zinnetje in het Gronings, Twents of Fries... Misschien kan jullie rubriek uitgebreid worden, als de Brabantse gezegdes opraken?'

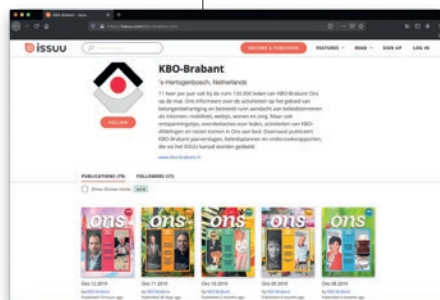
Bèttie
akkommoai?

511

**belastinginvullers
worden in januari
en februari door
KBO-Brabant
bijgeschoold om u
te helpen met uw
belastingaangifte**

Gesproken versie magazine Ons

Wist u dat u sinds oktober de *Ons* kunt laten voorlezen? Op www.kbo-brabant.nl/ons-magazine klikt u op de afbeelding van het magazine om het te downloaden. U kunt het magazine dan per pagina laten voorlezen. Met de knop 'instellingen' kunt u bijvoorbeeld de snelheid aanpassen. U kunt ook met een leesliniaal meelesen.



Vluchtgevaarlijk

Het is toch niet te geloven! Logeren op een gesloten afdeling en er toch vandoor gaan. Het klikte al niet zo goed, hij was vaak erg onrustig, maar zolang we geen alternatief hadden gevonden, ging hij toch nog eenmaal in de maand logeren. Wat ik persoonlijk miste op de afdeling was een huiselijke sfeer. Op de tweede verdieping van het verpleeghuis waant men zich op een ziekenhuisafdeling. Er is wel een huiskamer. Bewoners die de hele dag om de zuster roepen of de hele dag zitten te slapen. Erg deprimerend. Televisie kijken en eten lijken de enige activiteiten. Het zal vast en zeker ook te maken hebben met krappe bezetting, zeker in het weekend. De tijd die niet wordt besteed aan de cliënten, wordt waarschijnlijk gevuld met het schrijven van rapporten. Als

'Hij liep zonder jas in de stromende regen'

je drie dagen in zo'n omgeving verkeert, is het niet verwonderlijk dat je probeert weg te komen. En dat is gelukt. Hij zal waarschijnlijk meegelopen zijn met bezoekers die de afdeling verlieten. Ik zie zomaar voor me dat de bezoekers aan hem vroegen: 'Bent u ook op bezoek geweest?' en hij breed lachend antwoordde: 'Ja'.

Tegen de tijd dat hij gemist werd en er alarm werd geslagen, was hij al een flink eind op weg. Ja, waarnaartoe? Hij liep zonder jas in de stromende regen. Bij toeval passeerde een neefje, die een reddingsactie in gang zette. Het vermissingsprotocol kon afgeblazen worden. Meneer Alzheimer werd thuis gebracht. Inmiddels is hij opgedroogd en intussen hebben we ook een andere logeerplek gevonden.

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

tekst Ed Vervoorn

1963: Het waren wilde tijden



'Het begon eigenlijk in militaire dienst. Ik had een gitaar bij me waar ik vaak op zat te tokkelen.

De luitenant vroeg of ik gitarist wilde worden in zijn bandje. Dat verzoek van een meerdere kon ik niet weigeren, al kende ik niet meer dan twee akkoorden. Op het podium kreeg ik de smaak te pakken. Een paar jaar later, in 1963, was ik gitarist in een Rotterdams bandje, The Bandits. Net als bijna alle Nederlandse bandjes speelden we covers van The Beatles en de Rolling Stones. Op de foto sta ik met zonnebril. We toerden in een kleurrijk beschilderd Volkswagenbusje door de regio, traden op in beatkelders en beatclubs en plugden met z'n allen

in op één enkele versterker. En dan maar spelen! Wilde tijden waren het. Ieder weekend onderweg, tot in de late uurtjes, en populair bij de meiden; rock-'n-roll hè?! Ik herinner me nog goed dat we Dave Berry muzikaal mochten begeleiden. Die was beroemd door zijn nummer *This strange effect*. Bij zijn eerste woorden begon het publiek meteen te krijsen, ik kon 'm zelf niet meer horen zingen. Later ben ik liedjes voor anderen gaan schrijven, zoals voor Conny Vandenbos en André Hazes. Zelf zong ik covers van Tom Jones en Engelbert Humperdinck. Ik zing nog steeds regelmatig als vrijwilliger bij de KBO. Harstikke leuk. Maar zo wild als met The Bandits is het nooit meer geworden.' ■



BOB VAN VLIET (1941)

is opgegroeid in Rotterdam en woont nu al jaren met zijn vrouw Anneke in het grensdorpje Putte. Zijn levensmotto is: 'Kan niet bestaan niet!'. Zo begon hij ook zijn artistieke carrière in bandjes en solo als de zanger Bob Mustang. Nu is Bob 78 en hij zingt nog altijd. Hij heeft een nieuw liedje met YouTube-clip gemaakt, de carnavalskraker *Aan de bar*. Het stond hoog genoteerd in de verzoekparade van *TV Oranje*.

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.

interview

A close-up portrait of a middle-aged man with grey hair, smiling slightly. He is wearing a dark blue suit jacket over a blue patterned shirt. The background is a blurred cityscape.

FELIX MEURDERS: ‘Ik voel me nog 38!’

Als kind was Felix Meurders (73) al gefascineerd door de radio. Ademloos luisterde hij naar het verslag van de Watersnoodramp in '53 en in zijn puberjaren fabriceerde hij een hoge antenne om naar de Engelse zeezenders te kunnen luisteren. Het duurde dan ook niet lang voor hij zelf op de radio te horen was. En daar bleek hij bijzonder goed op zijn plek. Inmiddels maakt hij 55 jaar radio, een prestatie waarvoor hij onlangs een Ere-Zilveren Reissmicrofoon ontving.

tekst Marike Ooms | beeld Luc Hommes en Tom Cornelissen

Drink je cappuccino? Die is hier niet lekker hoor, met die gesteriliseerde, lang houdbare melk', opent Felix Meurders het gesprek in een Hilversums koffiec  . In het dagelijks leven geeft hij net zo makkelijk zijn mening als op de radio, zo blijkt. Samen met Dolf Jansen is hij al 25 jaar iedere zaterdagmiddag in menig huiskamer te beluisteren. Wat dreef hem destijds om radioprogramma's te willen maken? 'Ik woonde met mijn familie in Maastricht, in een huis dat vlak na de oorlog in rap tempo in elkaar was gestampt. Revolutiebouw heette dat. Door de strenge winter woonden we in een kleine slaapkamer, de enige plek in huis waar het redelijk warm was. Daar zaten we met het gezin rondom een oude Philipsradio. We luisterden naar het verslag over de Watersnoodramp in 1953, ik was een jaar of zeven. Enorme indruk maakte dat. Al heel jong deed ik ervaring op als

voetbalverslaggever. Tijdens wedstrijden van vriendjes beschreef ik door een stofzuigerslang de acties en de doelpunten. Op iets latere leeftijd, toen ik meer geïnteresseerd raakte in popmuziek, kregen de Engelse zeezenders mijn interesse. We hadden in Maastricht hele hoge televisiemasten op het dak om Nederland te ontvangen. Door daar een koperdraadje in te hangen kreeg ik de Engelse zenders ruisend en krakend door. Mijn favoriet was Radio London. Op dat station hoorde je de nieuwste nummers en in hun hitlijst stonden al platen die nog uitgebracht moesten worden.'

Bij de nonnen

Het is hem niet aan te horen, maar Felix is dus een echte Limburger. Zijn keurige ABN heeft hij geleerd bij de nonnen in het sanatorium. Zij kwamen uit Haarlem en leerden hem zijn eerste woordjes toen hij twee was. In het sanatorium moest kleine Felix, samen met zijn babybroertje, zo'n acht maanden verblijven wegens tbc. Herinneringen aan die tijd heeft hij niet; hij weet ervan door de verhalen van zijn moeder. Zijn vader was wegens diezelfde ziekte veel langer van huis: maar liefst zeven jaar. 'Toen mijn vader weer thuiskwam, was dat natuurlijk wel even wennen. Toch verliep het eigenlijk allemaal heel organisch. Ik heb een heel gelukkige jeugd gehad.'

Voor de wind

In zijn late tienerjaren begon Felix met plaatjes draaien in lokale discotheken. Omdat hij daar dol op was, besloot hij deel te nemen aan een dj-wedstrijd van Radio Luxemburg. 'Die won ik. De prijs was een kwartiertje radio op die zender, destijds enorm populair in Zuid-Nederland en België. Daarna vroegen ze me om freelance voor hen te komen werken. Het ging me voor de wind, want tegelijkertijd mocht »



WIE IS FELIX MEURDERS?

Felix Meurders (Maastricht, 1946) komt uit een gezin met vier kinderen. Hij groeide op in Maastricht maar woont inmiddels alweer jaren in Hilversum, waar hij ook werkt. Hij begon zijn radiocarrière tegelijkertijd bij Radio Luxemburg en Hilversum 3. Hij is bekend van programma's als *De Daverende Dertig*, *De nationale hitparade*, *Langs de lijn*, *De Meurders methode*, *Gesodemeurders*, *De Nieuws BV* en *Spijkers met Koppen*. Op televisie was hij onder andere te zien in *Kassa!*, *Midageditie* en *De Leugen Regeert*. In mei 2019 ontving hij de prestigieuze Ere-Zilveren Reissmicrofoon voor zijn gehele radio-oeuvre. Felix is getrouwd en heeft twee zonen.

ik ook bij Hilversum 3 aan de slag. Ik presenteerde daar ooit *De Daverende Dertig*, een razend populair programma met maar liefst 3,3 miljoen luisteraars. Dat leidde er weer toe dat ik voor het politieke radiocafé *In de Rooie Haan* werd gevraagd. Daar heb ik het journalistieke werk in de praktijk geleerd.' Ondanks diverse uitstapjes naar de televisie, met onder meer *Kassa!*, *NOVA*, het *Sportjournaal* en *De leugen regeert*, blijft radio maken het leukste wat er is volgens hem. 'Op de radio kun je veel sneller werken. Als dj bediende ik mijn eigen apparatuur en bedacht alles op het *moment suprême*. Bij televisie werken er veel mensen om je heen, die vooraf graag willen weten wat je van plan bent. In het radioprogramma *Spijkers met Koppen* ben ik weliswaar ook onderdeel van een team, maar daar is elke spontane inval mogelijk. Het wordt live uitgezonden vanuit het Utrechtse café Florin. Je krijgt daardoor meteen feedback van het publiek. Dat is zó leuk'

Optimist

Sinds 1974 is hij elke zaterdag - met uitzondering van de vakanties - aan het werk. Zo ziet hij dat zelf echter niet, hij vindt radio maken gewoon het leukste wat er is. 'Sommige mensen werken zich doordeweeks de blubber, ik ben de zaterdagen bezet.' Voordat hij kennismaakte met zijn huidige vrouw had hij een relatie met Baukje. Zij overleed in 1992 op veertigjarige leeftijd. Hij is nog steeds aangedaan als hij hierover praat. 'Zo'n gebeurtenis dwingt je wel om met andere ogen naar de wereld te kijken', vertelt hij. 'Opeens word je geconfronteerd met de fragiliteit van het bestaan. Dat het zomaar ineens afgelopen kan zijn. Dat stemt tot nadenken. Dan ga je van het voorbestemde pad af, word je richting ravijn geduwd en moet je zorgen dat je weer opkrabbelt. Dat heeft de twijfels doen toenemen, maar dat is ook wel goed. Het

neemt je vooringenomenheid weg. Ik ben de betrekkelijkheid van het leven gaan inzien. Vanaf dat moment was mijn motto meer dan ooit *carpe diem*: pluk de dag! Ja, ik ben heel erg een optimist, het leven is kort genoeg.'

Stoppen?

Aan stoppen met werken denkt Felix nog lang niet. Wel werd hij er een jaar geleden vrij bruut mee geconfronteerd toen bleek dat zijn bazen op zoek wilden naar een opvolger voor hem bij *Spijkers met Koppen*. De stroom verontwaardigde reacties vanuit het publiek was ontroerend, vertelt hij. En verbaasde hem enorm. 'Ik had niet door dat ze ook echt voor mij luisterden. Ik dacht dat het vooral om Dolf (Jansen, red.) draaide.' Nu de storm is gaan liggen en hij voorlopig gewoon door mag met het presenteren van *Spijkers met Koppen*, is zijn pensioen wel het laatste waaraan hij denkt. 'Ik voel me nog steeds 38, maar als ik dit tegen iemand van 38 zeg, gaat die keihard lachen natuurlijk. En daarbij: waarom zou ik stoppen? Een paar jaar geleden was er groot verzet tegen het verhogen van de pensioengerechtigde leeftijd naar 67 jaar. Als je eraan toe bent om langzamerhand van vrije tijd te genieten, kan ik me dat goed voorstellen. Maar tegelijk wordt doorwerken na je pensioen je niet bepaald makkelijk gemaakt. Mijn veel te vroeg, onlangs overleden collega Kees Driehuis was in vaste dienst, maar die móest stoppen. De cao maakte het onmogelijk om als freelancer door te gaan met *Per Seconde Wijzer*. Dat vind ik zo krom. Ik heb dat probleem niet gehad, want ik ben mijn hele leven freelancer geweest. Maar ik werd op mijn zestigste geconfronteerd met het feit dat ik me niet meer kon verzekeren tegen arbeidsongeschiktheid, en dat terwijl er van je verwacht wordt dat je minimaal tot je pensioen doorwerkt. Er zitten soms enorme tegenstrijdigheden in heel die regelgeving.'



Spijkers met Koppen live in café Florin

Verre landen

Stilzitten doet hij duidelijk niet graag. Vraag hem naar hobby's en hij somt een waslijst op van dingen die hij leuk vindt: foto's bewerken, een blad in elkaar zetten, films monteren en websites maken. En reizen. 'Afgelopen zomer ben ik met mijn vrouw en mijn jongste zoon drie weken naar Vietnam geweest. Een soort backpacken, van hot naar her.' Ook reist hij soms naar verre landen voor het goede doel The Hunger Project (THP), dat hij samen met zijn vrouw steunt. 'Deze organisatie leert mensen in plattelandsgebieden om zelf van hun chronische honger af te komen. Chronische honger wil zeggen dat je dag in, dag uit te weinig of te eenzijdig eet. De gevolgen daarvan zijn schrijnend. Lokale THP-medewerkers trainen daar vrouwen en mannen, zodat ze inzicht krijgen in hun capaciteiten en ze zelf actie ondernemen om hun leven te verbeteren. Het enige wat wij doen in Nederland is investeren in dat proces. Verder moeten ze het zelf doen. Ik ben al een paar keer in Benin en Burkina Faso geweest. Daardoor heb ik met eigen ogen gezien dat The Hunger Project het

**'Opeens
word je gecon-
fronteerd
met de
fragiliteit van
het bestaan.
Dat het
zomaar ineens
afgelopen kan
zijn'**

verschil maakt. Dat stemt me wel trots. Dan zie je na verloop van tijd dat de mensen er gezond uitzien. Je ziet er stalletjes waarin producten worden verkocht, er wordt voedsel opgeslagen voor mindere tijden, ze hebben stromend water, een schooltje, een ziekenzaal en een eigen bank.'

Abdijsessies

Felix' optimistische kijk op de wereld leidde hem ook naar een ander project waaraan hij sinds een tijdje verbonden is: World in Progress. Deze organisatie wil mensen inspireren met hoop, daadkracht en vertrouwen om zich in te zetten voor een rechtvaardige wereld. 'Nieuws en sociale media brengen elke dag een stortvloed aan sombere berichten, of het nu gaat over bevolkingsgroei, populisme of klimaatverandering, want goed nieuws is geen nieuws, zeggen veel journalisten. World in Progress vertelt ook wat er allemaal wél goed gaat. Bijvoorbeeld dat de criminaliteitscijfers vanaf de jaren tachtig voortdurend dalen, terwijl we door de media het idee krijgen dat het steeds onveiliger wordt in Nederland. Dit soort vooruitgang deelt World in Progress met de buitenwereld via media en sessies die we houden.' Een paar keer per jaar organiseert World in Progress inspiratiesessies in Brabantse abdijen, waarbij een klein gezelschap 48 uur samen doorbrengt om zich bezig te houden met workshops, debatteren, filosoferen en wandelen. Felix is daar ook bij aanwezig. Na een vraag over eventuele toekomstplannen, blijkt er wel iets te broeien maar nog niets wat we mogen weten. Of in elk geval nog niets concreets. Maar duidelijk is dat Felix niet stil zit en ook niet voornemens is dat te gaan doen. Als hij opstaat om naar een volgende afspraak te vertrekken, hebben we het nog even over het broodje dat hij bij de lunch gegeten heeft. 'Geen aanrader hoor', moet hij nog even kwijt. 'Het eten is hier niet zo best.' ■

WIM KOP: 'Maak gebruik van je kennis en kracht'

Sinds 2011 was beleidsmedewerker Wim Kop een belangrijke steunpilaar van KBO-Brabant. Tot in 2018 het noodlot toesloeg: door een herseninfarct was hij niet meer in staat te werken. Onlangs kreeg hij te horen dat hij kanker heeft en niet lang meer te leven.

Ondanks dat ik pas acht jaar bij KBO-Brabant werkte, leek het alsof ik tot het meubilair behoorde', grapt Wim Kop (65) als we hem spreken. Na een langdurig revalidatietraject leerde hij weer praten en staan. 'En dat is fijn, want door de fysiotherapie kan ik weer een aantal dingen zelf doen.' In november 2019 kreeg hij echter een nieuwe klap te verwerken: Wim bleek uitgezaaide kanker te hebben en is niet meer te genezen. 'Toch ben ik best tevreden met de kwaliteit van mijn leven nu, hoor. Ik voel me behoorlijk ontspannen en rustig. Maar mijn vrouw is ontzettend verdrietig. We hebben afgesproken met elkaar dat we nog zoveel mogelijk plezier gaan maken samen.'

Werk samen!

Een van de dingen die Wim nog graag wilde doen, was op bezoek gaan bij het kantoor van KBO-Brabant. Dankzij de Wensambulace was dit mogelijk. Vanuit Eindhoven werd hij naar het kantoor in Den Bosch gebracht. 'Het was hartverwarmend', vertelt Wim. 'Toen ik in de ambulance het terrein op kwam rijden, kwamen alle collega's al naar buiten. Ik kreeg echt een heel warm onthaal.'

We hebben samen van een heerlijke lunch genoten; ik vond het ontzettend fijn om al mijn collega's nog een keer te zien en te spreken. Want natuurlijk mis ik hen en het werk.' Wim was van oorsprong opbouwwerker met veel interesse in verenigingsrecht. Hij heeft zich bij KBO-Brabant vooral ingezet om de Afdelingen ondersteuning te bieden op het gebied van zorg en welzijn in relatie met wetgeving. Hij hoopt dat de Afdelingen in de regio's nog meer met elkaar zullen gaan samenwerken: 'Ik ben altijd met heel veel plezier naar de regio's gegaan; al die regio's hebben onderling ook iets met elkaar. KBO-Brabant is een vereniging met Afdelingen waar onderling veel solidariteit is. Ik hoop dat de Afdelingen daar hun kracht uithalen: "werk samen!" zou ik ze willen adviseren. KBO is sterk in naam en verbondenheid.' Ook voor alle leden heeft Wim nog een boodschap: 'Beste mensen, ouderen hebben heel veel kennis en kracht. Wees daar trots op en maak er vooral gebruik van. Dat doe ik ook. Ook - of juist - in deze fase van mijn leven. Ik ben heel dankbaar dat ik veel bezoek krijg van familie, vrienden en collega's. En verder lees ik veel en doe wat werk achter de computer. Ik ga goed met mijn situatie om. Het is zoals het is...' ■



Wim in december, op bezoek bij zijn collega's van KBO-Brabant

WIM KOP (65)

Wim is vanaf 2011 beleidsmedewerker bij KBO-Brabant. Van oorsprong was Wim opbouwwerker. Van 1997 tot 2011 werkte hij bij Palet als programmacoördinator Samenleven, Zorg en Welzijn en adviseur Productontwikkeling.

A portrait of Corien Wortmann, a woman with short blonde hair, wearing a white top and a necklace with large, irregular stones. She is gesturing with her hands while speaking. The background is a plain, light-colored wall.

CORIEN WORTMANN: **‘Onze pensioenen wórden niet zeker’**

Verlaging van de pensioenuitkeringen is – voor verreweg de meeste gepensioneerden – voorlopig van de baan. Dat is een overwinning die vakbonden, ouderenorganisaties en een aantal grote pensioenfondsen eind november behaalden. ‘Dat geeft rust om de afspraken voor een nieuw pensioenstelsel uit te werken’, zegt Corien Wortmann, bestuursvoorzitter van pensioenfonds ABP. Maar ze waarschuwt ook: ‘We zullen eraan moeten wennen dat pensioenuitkeringen niet zeker zijn. Ze kunnen in de toekomst eerder stijgen, maar ook eerder dalen.’

Als bestuursvoorzitter van het grootste pensioenfonds van Nederland, het ABP, liet Corien Wortmann de afgelopen maanden regelmatig van zich horen. Ze vond het onverkoopbaar dat het vermogen van het fonds de afgelopen tien jaar is verdubbeld

en dat gepensioneerden en deelnemers daar totaal niet van profiteerden. Sterker nog: er dreigde eind 2019 een verlaging van de pensioenopbouw en -uitkeringen van ABP en een aantal andere grote fondsen, omdat hun zogeheten dekkingsgraad niet hoog genoeg was. De dekkingsgraad geeft de hoeveelheid vermogen aan die pensioenfondsen achter de hand (moeten) hebben om er zeker van te zijn dat ze ook toekomstige gepensioneerden kunnen geven waar die recht op hebben. Die dreigende kortingen waren Wortmann een doorn in het oog, want er is een nieuw pensioenstelsel in de maak waarbij kortingen niet aan de orde zullen zijn in tijden dat de economie goed draait. Waarom niet alvast in de geest van dat nieuwe pensioencontract handelen? ‘Ik ben er zeker geen voorstander van om kortingen koste wat kost te voorkomen. Als er een nieuwe financiële crisis komt, de rente daalt nog eens flink en onze dekkingsgraad komt onder de 90 procent – die kans is gelukkig heel erg klein – dán kunnen wij onze deelnemers uitleggen dat we gaan korten. Nu niet.’ Wortmann is dus blij dat minister Koolmees ervoor heeft gekozen die kortingen met een jaar uit te stellen. ‘Daarmee heeft hij rust gecreëerd om het nieuwe pensioencontract uit te werken.’

Pensioenakkoord

Dat nieuwe pensioencontract vloeit voort uit het pensioenakkoord dat werkgevers, werknemers en het kabinet in het voorjaar van 2019 sloten, na een jaar of negen onderhandelen. Het huidige pensioenstelsel was niet meer houdbaar, vindt ook Wortmann. ‘Het stelsel dat we nu hebben, gaat er simpel gezegd vanuit dat een huishouden één kostwinner heeft en dat die een jaar of veertig voltijs bij dezelfde baas werkt. Dat levert een overzichtelijk en goed pensioen op. In de praktijk zien we echter dat met name »

‘Pensioenfondsen zijn en blijven verantwoordelijk voor een evenwichtige omgang met de belangen van jong en oud’

vrouwen vaak een deeltijdbaan hebben, dat mensen zzp'er worden en vaker van baan veranderen. Dat vraagt om een andersoortig pensioencontract. Bovendien hebben we een stelsel nodig dat beter meebeweegt met de economie. In goede tijden, zoals de afgelopen jaren, kunnen de uitkeringen dan makkelijker verhoogd worden, maar in minder goede tijden zullen ze ook eerder omlaag gaan.'

Het pensioenakkoord komt tegemoet aan beide eisen: pensioenen worden meer persoonlijk en flexibel én gaan meebewegen met de economie. Tot op zekere hoogte natuurlijk, zegt Wortmann, want in de onderhandelingen is er alles aan gedaan om te voorkomen dat er straks 'pech- en gelukgeneraties' komen: hele groepen die hun pensioenuitkering flink zien stijgen of juist zien dalen - al naar gelang het economisch tij. 'Pensioenfondsen zijn en blijven verantwoordelijk voor een evenwichtige omgang met de belangen van jong en oud. We blijven risico's delen tussen generaties, ook in het nieuwe stelsel.'

Ingangsdatum onbekend

Hoe dat nieuwe stelsel en het pensioencontract dat daarbij hoort, er precies gaan uitzien, wordt de komende maanden verder uitonderhandeld tussen werkgevers en werknemers. De finesses zijn dus nog niet bekend. Wanneer het nieuwe pensioenstelsel in werking treedt, is evenmin duidelijk. Wortmann: 'Als het akkoord is uitgewerkt - hopelijk medio 2020 - wordt het wetgevingstraject ingezet. Het zal zeker nog wel een of twee jaar duren voor het nieuwe stelsel ingaat, optimistisch ingeschat.'

Kan het ook vijf of tien jaar worden? 'Ik merk bij alle partijen die nu met de uitwerking bezig zijn, het besef van urgentie om gepensioneerden en toekomstige gepensioneerden snel



WIE IS CORIEN WORTMANN?

Corien Wortmann-Kool (1959) studeerde verpleegkunde en politicologie en was actief voor het CDA, onder meer als gemeenteraadslid en fractievoorzitter in Zeist en later als Europarlementariër. Ze was van 2007 tot 2014 vicevoorzitter van de Europese Volkspartij, de Europese evenknie van het CDA. Sinds 2015 is Wortmann voorzitter van het dertienkoppige bestuur van het ABP, het grootste pensioenfonds van Nederland.

duidelijkheid te verschaffen. Ik hoop dat dat besef snel in daden wordt omgezet. Zolang het nieuwe stelsel nog niet is ingevoerd, hoop ik dat we toch alvast in het licht van dat nieuwe stelsel kunnen kijken naar de huidige spelregels.'

Het nieuwe stelsel is weliswaar nog niet in detail uitgewerkt, maar de kern ervan is dat pensioenuitkeringen minder afhankelijk worden van rentestanden. De huidige lage rente zit pensioenfondsen dwars, omdat die ervoor zorgt dat ze enorme reserves moeten aanleggen, terwijl ze ondertussen met hun beleggingen prima rendementen halen. 'Ik verwacht dat we in het nieuwe stelsel breder zullen kijken dan alleen naar de rente, en dat we ook onze beleggingsrendementen voor een voorzichtig deel ten goede kunnen laten komen aan de deelnemers.'

Wennen aan onzekerheid

Een grotere rol voor de rendementen van beleggingen is niet alleen maar goed nieuws. 'Ik benadruk voortdurend beide kanten van de medaille', zegt Wortmann. 'In goede tijden zoals de afgelopen jaren, zullen pensioenuitkeringen in de toekomst makkelijker verhoogd kunnen worden, maar in minder goede jaren zullen ze ook eerder omlaag gaan. Die onzekerheid zit in het nieuwe stelsel. Maar laten we eerlijk zijn: het huidige stelsel is de afgelopen jaren óók onzeker gebleken. Kortom: onze pensioenen zijn niet zeker en worden niet zeker. Daar zullen we aan moeten wennen. Er ligt een taak voor ons als pensioenfondsen om daar eerlijk over te zijn en onze deelnemers daarover goed voor te lichten. Overigens verwacht ik per saldo - met de huidige vooruitzichten - dat gepensioneerden in de toekomst eerder zicht zullen hebben op verhogingen dan op verlagingen.' ■

DUIVELSE DILEMMA'S in Bergen op Zoom

• Tijdens de lunch komen de verhalen pas echt los

• Jong en oud in gesprek over de oorlogstijd



Zo'n veertig mensen, jong en oud, verzamelen zich in het najaar voor de poort van het Dilemmadoolhof in Bergen op Zoom. Het doolhof is een bijzonder project over moeilijke vragen in oorlogstijd, in het kader van Brabant Remembers. De senioren van KBO-Rijsbergen zijn per twee gekoppeld aan twee of drie jongeren. Allemaal leerlingen uit 5-havo of 5-vwo van de Katholieke Scholengemeenschap Etten-Leur.

tekst Anouk van Westerloo | beeld Roland van den Eijnden

Het Dilemmadoolhof ligt tussen twee militaire begraafplaatsen. Op de ene begraafplaats liggen voornamelijk militaire slachtoffers uit Groot Brittannië, maar ook piloten en marinepersoneel uit Polen, Nieuw-Zeeland en Schotland. Op de andere begraafplaats liggen Canadezen en Amerikanen. Na een korte introductie van de twee aanwezige stadsgidsen, bezoekt het gezelschap in twee groepen de begraafplaatsen. De zon schijnt, het belooft een mooie dag te worden, en dat maakt de aanblik van al deze graven misschien

wel extra triest. Vooral de vaak zeer jonge leeftijden die op de grafstenen staan, maken indruk. Sommigen waren 17, 18 of 19 jaar oud. Net zo oud als de jongeren die hier nu lopen...

Van horen vertellen

Alle senioren die mee zijn, hebben de oorlog niet zelf, of niet bewust meegemaakt. De meesten zijn aan het einde van de oorlog geboren, of kort daarna. En toch speelde die oorlog wel een grote rol in hun leven. Zo haalt Ad van de Wijngaard, geboren in 1948, herinneringen op aan die tijd. 'Waar ik woonde werd veel gesmokkeld, heb ik begrepen uit de verhalen. Daar werd ook na de oorlog nog veel over gesproken. En de akkers lagen nog lange tijd vol met mijnen. Ze stuurden paarden de akkers op om die mijnen op te sporen. Die paarden werden opgeblazen als ze op een mijn stapten. Gelukkig heb ik dat alleen van horen vertellen.'

Zij staan er dichterbij

In de auto op weg naar het Dilemmadoolhof, hebben de groepjes senioren en jongeren al met elkaar kunnen kennismaken en praten. Wat opvalt is hoe geïnteresseerd en serieus de jongeren zijn. Sommigen zeggen wel dat een dagje uit altijd te verkiezen is boven een dag in de schoolbanken, maar dat blijkt niet uit het medeleven dat ze tonen en uit de gesprekken die ze voeren. Yesmin (18): 'Ik vind de Tweede Wereldoorlog heel interessant. Ik praat er ook vaak over' »

• Het valt op hoe jong de gesneuvelde soldaten waren



• 'Genieten jullie wel van je vrijheid?' vraagt de stem uit de witte box



'Wij leven niet in angst voor bombardementen of geweld. Daar mogen we dankbaar voor zijn'



met mijn eigen oma. Zij vertelde dat mijn overgrootvader in de oorlog kogels moest maken voor de Duitsers, maar hij deed er zand in zodat die kogels waardeloos waren. Het is heel boeiend om met oudere mensen te praten over die tijd. Zij staan er dichterbij; hun ouders hebben het allemaal bewust meegemaakt.' Ria van Hasselt, geboren in 1948, is blij dat de jongeren die hen op dit uitje vergezellen, ouder zijn dan het groepje eersteklassers dat vlak vóór deze groep het Dilemmadoolhof bezoekt. 'Je kunt met deze jongeren echt een gesprek voeren. Dat is heel prettig.' Zij is samen met Mart Steen, die geboren is in 1946, gekoppeld aan Iris en Cas (beiden 16 en 5-vwo). Iris: 'Het klikt heel goed tussen ons. In het Dilemmadoolhof hadden we niet altijd dezelfde mening, maar de meeste stemmen gelden. Zo zijn we er toch doorheen gekomen.'

Vreselijke keuzes

Yesmin, Chaima en Isa (allemaal 18 en 5-havo) zijn ingedeeld in een groepje met Kees (1944) en Nel van Dongen (1947). Met zijn vijven lopen ze door het Dilemmadoolhof, een bouwsel in de open lucht met witte muren. Via een luidspreker is een aantal oorlogsverhalen te horen, met aan het eind een dilemma. Kies je voor A of kies je voor B? Help je bijvoorbeeld je joodse burens tijdens een razzia? Of houdt je de deur dicht om je eigen gezin te beschermen? Het zijn vreselijke keuzes waarover je moet nadenken en die flink wat discussie opleveren. De eerste impuls is bij dit groepje - jong en oud - om te helpen. Maar al doorpratend worden ook de consequenties van die keuze tastbaarder. Je zet door te helpen je eigen leven en dat van je kinderen op het spel.

Het had ook anders kunnen zijn

Als afsluiting van het doolhof is er nog een laatste geluidsfragment te beluisteren. Een waarbij menig een de ogen niet droog

MAATSCHAPPELIJKE DIENSTTIJD JONGEREN

Pieter Bas de Koning is docent geschiedenis. Het zijn zijn leerlingen die hier meedoen in het kader van de Maatschappelijke diensttijd jongeren (MDT). Het doel hiervan is jongeren waardevolle maatschappelijke ervaringen te laten opdoen. Bijvoorbeeld door hen in contact te brengen met mensen of organisaties waarmee ze anders niet zo gauw contact zouden hebben. Ook de excursie naar het Dilemmadoolhof vond plaats in dit kader. Er zijn 21 jongeren en 19 senioren voor dit project bij elkaar gebracht. De Koning: 'Ik zie deze leerlingen normaal gesproken alleen in de klas. Het is heel leuk om ze nu op een andere manier te leren kennen. Het matcht heel goed met de senioren, en stiekem leren ze ook heel veel.'

houdt. 'Genieten jullie wel van je vrijheid?', wordt er telkens weer gevraagd. 'Vond je het moeilijk om een keuze te maken?' Het is een vrouwelijke stem die een gevallen jonge soldaat moet voorstellen die op een van de twee naastgelegen begraafplaatsen te ruste is gelegd. Yesmin vindt het heel confronterend: 'Het zet je echt aan het denken.' Ook Iris is onder de indruk: 'Je neemt voor lief dat dit je leven is, maar het had ook anders kunnen zijn. Wij leven niet in angst voor bombardementen of geweld. Daar mogen we heel dankbaar voor zijn.'

De weg naar vrijheid

Tijdens de lunch in Het Appeltje komen er meer verhalen los. Er wordt veel gepraat. Over grootouders en overgrootouders, over verhalen die al jaren rondgaan in de familie. Chaima is wat stil, haar ouders zijn niet in Nederland opgegroeid, maar ook haar familie blijkt oorlogsherinneringen te hebben, aan de Franse bezetting van Marokko. Een van haar voorouders is doodgeschoten in die tijd. Na de lunch volgt nog een stadswandeling langs een fototentoonstelling die herinnert aan gebeurtenissen in Bergen op Zoom tijdens de Tweede Wereldoorlog. Voordat iedereen op weg naar huis gaat, worden er nog wat folders uitgedeeld van het toneelstuk *De weg naar vrijheid*, een toneelproject van KBO-Brabant Remembers. Jongeren die geïnteresseerd zijn om een steentje bij te dragen aan dit project kunnen zich opgeven. Yesmin geeft Chaima een por: 'Zullen we?' 'Tuurlijk, wij doen mee!' ■

Het Dilemmadoolhof is een initiatief van het programma Brabant Remembers, in opmars naar de viering van 75 jaar bevrijding van Nederland in 2020. Meer info: www.brabantremembers.com

2020 IN TEKEN VAN WONEN, ZORG EN WELZIJN

KBO-Brabant heeft 'wonen, zorg en welzijn' bestempeld als het jaarthema voor 2020. Een actueel thema, nu mensen steeds langer thuis moeten blijven wonen, ook als ze zorg nodig hebben, terwijl daarvoor niet altijd de goede faciliteiten aanwezig zijn. Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant, laat zijn licht op het onderwerp schijnen. Vanuit de provincie Noord-Brabant vertelt gedeputeerde Erik van Merrienboer (Ruimte en Wonen, en tijdelijk ook Erfgoed en Samenleving) over de visie van Brabant op deze onderwerpen.

Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant:

'Het thema voor dit jaar bij KBO-Brabant komt natuurlijk niet zomaar uit de lucht vallen. Wonen, zorg en welzijn zijn onderwerpen die al lang op diverse agenda's staan, zeker ook op die van ons. In onze provincie spelen een aantal factoren die deze thema's extra actueel maken. Brabant is de meest vergrijzende provincie. Voor de komende tien jaar wordt een verdubbeling van het aantal 75-plussers verwacht. Dat betekent dat ook de vraag naar zorg enorm zal groeien. Tegelijk neemt in heel Nederland, en zeker in Brabant, het aantal mensen dat in de zorg werkt, juist af. In de zorg is nú al een tekort aan werknemers. Een derde belangrijke factor die een rol gaat spelen, is dat er de komende jaren minder mantelzorg beschikbaar zal zijn, omdat het aantal mantelzorgers afneemt en omdat zij voor meer mensen moeten zorgen. Met name 75-plussers zullen de gevolgen ondervinden van minder medewerkers in de zorg, minder mantelzorgers en toch langer thuis moeten wonen. Om daarop in te kunnen spelen, is het onder meer belangrijk dat er genoeg geschikte woningen zijn. Bestaande woningen moeten worden aangepast en waar dat niet kan, moeten er nieuwe woningen beschikbaar komen, met voorzieningen als dokter, apotheek en winkel binnen een straal van 500 meter. Natuurlijk is het belangrijk dat mensen daarbij niet afgesneden worden van clubs die voor hen belangrijk zijn, zoals hun plaatselijke KBO-Afdeling. Ook die activiteiten moeten op redelijke afstand zijn. Kijkend naar dit hele beeld, kunnen we gerust stellen dat er in Brabant heel veel werk aan de winkel is. Op diverse terreinen gebeurt er al heel veel - Brabant is bijvoorbeeld de provincie met de meeste

zorgcoöperaties - maar het is niet genoeg en het ontbreekt aan coördinatie. Met het oog daarop hebben we vanuit KBO-Brabant eerder het initiatief genomen voor het Manifest 'Samen doen, Samen oplossen', dat is ondertekend door tien maatschappelijke organisaties in Brabant en is aangeboden aan alle provinciale partijen. Met die tien partners zijn we het eens over wat de prioriteiten moeten zijn om ervoor te zorgen dat mensen langer veilig en plezierig thuis kunnen blijven wonen: goede huisvesting in de eigen buurt met zorg- en welzijnsvoorzieningen op redelijke afstand. In het themajaar willen we meer gaan samenwerken met de provincie, het Rijk en allerlei andere betrokkenen om samenhang aan te brengen in alles wat er al gebeurt. De provincie kan gemeenten bijvoorbeeld stimuleren om actiever te worden op het gebied van zorg en welzijn en daarin meer samen te werken. Het gaat er niet alleen om dat we geld krijgen, maar ook dat we werken aan gemeenschappelijke uitvoering van woon-, zorg- en welzijnsbeleid. Het model van de Brainport-regio rond Eindhoven is wat mij betreft een mooi voorbeeld. Na de massaontslagen bij DAF en Philips zijn daar allerlei partijen samen om tafel gaan zitten, die een uitvoeringsorganisatie hebben opgericht om de regio nieuw leven in te blazen. Het gevolg is de bloeiende technologieregio die we nu hebben. Minister Hugo de Jonge heeft ons uitgenodigd om met een plan te komen. Samen met de provincie en alle partijen van het manifest gaan we in het themajaar werken aan een groot, samenhangend plan à la Brainport, waarmee we vervolgens naar minister De Jonge gaan. Als we aan de slag kunnen met een effectief, overkoepelend plan waarmee Brabantse ouderen langer op een verantwoorde en plezierige manier thuis kunnen wonen, dan is het themajaar voor mij geslaagd! »

**Erik van Merrienboer, gedeputeerde
van de provincie Noord-Brabant:**

**‘Wij willen een provincie met een
hoge kwaliteit van leven’**

‘Mooi, een themajaar met wonen, zorg en welzijn als onderwerpen. Het zijn onderwerpen die ook voor ons belangrijk zijn. En alhoewel we er in sommige gevallen niet over gaan, is het wel belangrijk voor een Brabant waar het goed wonen, werken en leven is. Op gebied van wonen bijvoorbeeld: mede door de vergrijzing is er vraag naar andere woningen dan die momenteel beschikbaar zijn. De vraag naar kleine eenpersoonswoningen is behoorlijk gestegen. We willen dus woningen bouwen die aan die vraag voldoen. Als provincie maken we het daarom mogelijk dat bestaande gebouwen of woningen omgebouwd worden naar woningen die geschikt zijn voor een eenpersoonshuishouden. Volgens de voorspelling neemt de bevolking in onze provincie na 2040 af. Het zou jammer zijn om voor toekomstige leegstand te bouwen. Daarom maken we het als provincie eenvoudiger om tijdelijke vergunningen te verstrekken, maar ook om woningen te bouwen voor de tijdelijkheid. Dat kan bijvoorbeeld door circulair te bouwen. Daarbij gaat het om woningen die eenvoudig afgebroken kunnen worden en waarvan de materialen te gebruiken zijn voor andere projecten. Dat is ook nog eens duurzaam. Wat zorg en welzijn betreft zetten we in op leefbaarheid aan de randen van de provincie en in specifieke gebieden. We ondersteunen initiatieven die de leefbaarheid bevorderen. Dat kan zijn met kennis of mankracht en soms ook met geld. Vergrijzing is weliswaar een tijdelijk probleem, maar voor de komende

twintig jaar moet er wel iets gebeuren. Straks hebben we meer mensen die zorg nodig hebben en minder mensen die dat kunnen geven. Het is daarom zaak om nu al te kijken naar manieren om dat op te vangen. Dat doen we bijvoorbeeld door te zoeken naar slimme oplossingen om ervoor te zorgen dat mensen langer veilig en gezond thuis kunnen leven. Dan kun je denken aan technische ondersteuning of samenwerking in de zorg. Dat is nodig, maar het is natuurlijk ook vaak wat mensen zelf graag willen. Iedereen wil toch liefst zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen, in de eigen omgeving en met het eigen sociale netwerk? Er zijn nu al mooie voorbeelden in onze provincie op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Denk bijvoorbeeld aan Kloostervelden in Sterksel. Dat is een mooi voorbeeld van een samenleving waarin voor iedereen plek is en goede zorg die niet te veel geïnstitutionaliseerd is. Patiënten en inwoners vormen in Kloostervelden samen de samenleving. In Geldrop wordt gewerkt aan een mooie nieuwe bestemming voor de Jozefkerk: een combinatie van woningen voor ouderen met dementie die professionele zorg krijgen, en zorg voor jongeren met problemen als autisme. Dat heeft meerwaarde voor de ouderen, want zij blijven in contact met de jongere generatie. En voor jongeren is het mooi dat ze een zinvolle dagbesteding krijgen. Andere mooie voorbeelden vind ik Slow Care in Oss, een kleinschalige woon- en dagbesteding voor mensen met een beperking, zorgboerderij D’n Bolle Akker in Vessem en zorgboerderij Chaamdijk in Chaam. Aan die laatste zorgboerderij heeft KBO-Brabant, samen met mijn voormalige collega Marianne van der Sloot, afgelopen zomer nog een bezoek gebracht. Een aansprekend voorbeeld in KBO-verband vind ik overigens

ook de Dorpscoöperatie Lierop Leeft. In Lierop leveren vrijwilligers samen met de dorpsondersteuner zelf zorg en ondersteuning aan mensen die dat nodig hebben. Op het gebied van wonen, zorg en welzijn zijn we niet op zoek naar snelle oplossingen, maar naar kwalitatief goede oplossingen. Die zijn vaak al bedacht, bijvoorbeeld op de plaatsen die ik net noemde. Daarom moeten we met elkaar in gesprek blijven. Samen moeten we bekijken wat aansluit bij de wensen van mensen. Dat kost tijd, maar daarmee zorgen we ook voor gedragen en daadwerkelijke oplossingen. We streven ernaar om de oplossingen die er al zijn, te delen met anderen, zodat we niet op tien plekken hetzelfde wiel hoeven uit te vinden. Ook dat is bij uitstek iets wat past bij de schaal en taak van de provincie. Wij willen een provincie met een hoge kwaliteit van leven, in een omgeving waar je je gezond, prettig en veilig voelt. Een plek waar je graag verblijft. Dat doen we door expliciet te kiezen voor zaken die bijdragen aan een gezonder, sterker en veiliger Brabant. Naast alles wat ik hier al over mijn portefeuille heb gezegd, investeren we ook in innovatieve zorgtechnieken, in agrofood, in verkeersveiligheid en we pakken ondermijning aan, om maar een paar voorbeelden te noemen. Daarmee zetten we in op het koesteren en behouden van Brabanders, maar ook Brabantse bedrijven. We pakken deze vraagstukken samen met onze partners aan. Immers, in Brabant is samenwerking de norm. We verbinden, ondernemen en organiseren. KBO-Brabant is een van die partners, met een groot netwerk van 130.000 leden. Hier zit veel kennis over goede projecten en goede mensen, waarvan we graag gebruikmaken. Dat doen we al, en die constructieve dialoog blijven we graag voortzetten.' ■



Energievoordeel

Belasting op aardgas omhoog, elektriciteit wordt goedkoper



Er gaat in 2020 iets veranderen in uw energierekening. Op die rekening vindt u verschillende belastingen, waaronder energiebelasting, opslag duurzame energie (ODE) en btw. De hoogte van die belastingen is met ingang van 1 januari veranderd om duurzaam energiegebruik te stimuleren. Daarom gaat de belasting op aardgas geleidelijk omhoog, en de belasting op elektriciteit omlaag. Ook gaat het belastingdeel van de energierekening van huishoudens omlaag. En voor bedrijven geldt dat zij meer moeten gaan bijdragen aan de opslag van duurzame energie.

Een korte toelichting op de verschillende begrippen die op uw energierekening staan:

- Energiebelasting: belasting voor elektriciteit en gas
- Opslag duurzame energie: de opbrengsten van deze belasting gaan naar subsidies van duurzame energie
- Belastingvermindering: (heffingskorting) een vast bedrag dat u terugkrijgt van de overheid
- Btw (Belasting over de toegevoegde waarde)

Een tweepersoonshuishouden verbruikt gemiddeld 1.179 m³ gas en 2.525 kWh elektriciteit per jaar. Bij dit verbruik gaat

het belastingdeel van de energierekening in 2020 met zo'n 100 euro omlaag ten opzichte van 2019. Let op: het gaat hier alleen om de belastingen. De totale hoogte van de energierekening hangt ook nog af van de energieprijzen, de kosten voor de netbeheerder en van het verbruik.

Bron: rijksoverheid.nl

Wilt u meer besparen?

Al duizenden KBO-leden hebben zich aangesloten bij ONS Energievoordeel van KBO-Brabant. Wij kunnen uw energierekening vrijblijvend controleren en u informeren over de mogelijkheden. Wij helpen u graag met besparen op uw energiekosten. Bel onze klantenservice op (085) 486 33 63 of stuur een email naar klantenservice@onsledenvoordeel.nl



☐ DHR. ☐ MEVR.

ONS Energievoordeel van KBO-Brabant

NAAM _____

STRAAT _____

POSTCODE / PLAATS _____

TELEFOON _____

E-MAILADRES _____

ONS Energievoordeel

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

ja, ik wil weten wat ik kan besparen...

Stuur de bon met een kopie van uw energie jaarnota in een gesloten en gefrankeerde envelop naar:

Ons Energievoordeel,
Postbus 1469,
4700 BL Roosendaal.
Of stuur uw gegevens per e-mail naar:
klantenservice@onsledenvoordeel.nl

ons kloppend hart



**KUNSTZINNIG MET
WATER EN VERF**



Twee keer per jaar komen de dames van schilderclub De Penseeltjes in Zegge bij elkaar voor tien lessen om hun kunstzinnige geest de vrije loop te laten. Met water en verf maken ze de mooiste aquarellen.

Een echte cursus wil ze het niet noemen, maar Naantje Hopstaken neemt 'haar clubje' toch al jaren in de lente en de herfst op sleeptouw om het de fijne kneepjes van het aquarelleren bij te brengen. Zelf begon ze er zo'n 25 jaar geleden mee. De techniek is heel specifiek door het gebruik van dunne en natte verf. Na een lichte schets met potlood, moet de verf meteen goed op papier. Eenmaal opgedroogd is er geen weg meer terug, want anders dan met olieverf is laagje over laagje schilderen in een aquarel niet mogelijk.

- 1. Corrie Vermunt (73)** 'Het is zo leuk om je eigen werk te maken in gezelschap van anderen. Je leert ook veel van elkaar. Soms sta ik te kijken van mijn eigen kunsten.'
- 2. Toos Kriesels (67)** 'Aquarelleren is nog helemaal niet zo gemakkelijk. Zelf schilder ik graag de landschappen van de Sallandse Heuvelrug. Op vakantie in Overijssel maak ik er foto's van om ze later na te schilderen.'
- 3. Naan de Wit (76)** 'Ik hou van aquarellen met bloemen en vogels. De details in de blaadjes en veren vind ik prachtig. Het is een precies klusje, maar ik kan goed tekenen.'
- 4. Paula Dams (81)** 'We proberen er altijd iets moois van te maken. Zelf werk ik ook vaak in acryl. Dat droogt wat sneller dan een aquarel en je kunt foutjes makkelijker corrigeren.'
- 5. Naantje Hopstaken (82)** 'In de lessen geef ik uitleg over het tekenen met potlood, de techniek van het mengen van verf en het combineren van kleuren.'

Aquarelleren

Bedenk bij een aquarel vooraf goed wat wit moet blijven. Daar komt geen verf. Het wit in een aquarel is dus gewoon het papier dat je ziet. Om die delen tijdens het schilderen te beschermen, kun je een maskeervloeistof op de witte delen aanbrengen. Dat droogt een beetje rubberachtig op en kun je aan het eind heel gemakkelijk met de vingers weer wegwrijven.

ACTIVITEIT

Aquarelleren

AANTAL DEELNEMERS

9 dames

BIJZONDERHEID

Elk laatste weekend van mei exposeren ze hun werk

AFDELING

KBO Zegge

AANTAL LEDEN

290 leden

LOCATIE

Gemeenschapshuis De Nieuwenbergh, Zegge

OOK OP DEZE LOCATIE

Biljarten, line-dancing, tai chi, bridge, gymnastiek, bingo, rikken, zingen, vergaderingen, carnaval, kerst- en paasvieringen

achtergrond

IN DE STOEL BIJ EEN OUDERENTANDARTS



Bang voor de tandarts, wie kent het gevoel niet? Voor mensen met dementie, die soms niet meer begrijpen wat de tandarts gaat doen, kan een tandartsbezoek nog meer spanning opleveren. Soms is dat reden om niet te gaan. Tandarts Peter de Goede is gespecialiseerd in kwetsbare ouderen en komt bij mensen thuis. 'Ik lach, geef een complimentje en zing soms een liedje. Ze zien altijd een vrolijk gezicht.'

'De mond is het laatste wat nog functioneert als je achteruitgaat. Kauwen, praten, kussen, lachen: overal heb je je mond bij nodig,' vertelt Peter de Goede. Hij is een van de twintig ouderentandartsen in Nederland. Als specialist richt hij zich op de mondzorg bij ouderen, vooral mensen met dementie. 'Als we ouder worden, verandert de

samenstelling van ons speeksel en neemt de hoeveelheid af. Daardoor ontstaat een droge mond, met meer kans op schimmel, tandbederf, vieze adem en ontstekingen. Een belangrijke oorzaak van tandbederf en gaatjes.' Toch gaat de helft van de 1,2 miljoen Nederlandse ouderen niet (meer) naar de tandarts. Onder andere door fysieke beperkingen. Bij mensen met dementie spelen nog extra problemen, weet De Goede. 'De mondhygiëne neemt af. Poetsen wordt vergeten of gebeurt minder grondig. Ondertussen neemt de suikerbehoefte toe, en dus het snoepgedrag.' Ook deze groep ouderen slaat het tandartsbezoek liever over. 'Ze denken dat een behandeling pijn doet, of dat het tandvlees gaat bloeden. Ook begrijpen ze vaak niet wat de bedoeling is.'

Tussen wal en schip

Sinds tien jaar houdt De Goede praktijk in verpleeghuizen in Den Bosch. Daar gaat het goed, maar onder zo'n 300.000 thuiswonende ouderen niet. Hun mondzorg is matig tot slecht, zeker als ze lijden aan dementie. 'Veel mantelzorgers vinden mondverzorging te intiem', legt De Goede uit. 'Ook weten ze niet precies hoe je de mond moet verzorgen.' En ontstaan er klachten, dan staan huisartsen, geriateren en reguliere tandartsen vrij machteloos. 'De tandarts krijgt zijn patiënt niet meer naar de praktijk, een huisarts of geriater weet te weinig van gebitsproblemen bij ouderen. Kortom, de oudere patiënt belandt tussen wal en schip.' Daarom werkt hij sinds kort samen met huisartsen, geriateren en tandartsen in Den Bosch.

Geen keukenpraktijk

Steeds vaker krijgt De Goede de vraag of hij een huisbezoek kan doen. Daar ziet hij schrijnende situaties. Mensen die pijn lijden, niet meer kunnen eten, eenzaam zijn. Bijvoorbeeld omdat ze niet

meer met anderen durven of kunnen praten. 'Geen zorgen, ik boor geen gaatjes vanaf een keukenstoel', lacht hij. 'Ik kijk alleen welke behandeling nodig is en geef advies aan de eigen tandarts. Ook de thuiszorgmedewerker of mantelzorger geef ik tips. De patiënt motiveer ik om nu écht naar de tandarts te gaan, zodat zijn of haar mondgezondheid stabiliseert. Niet met ingewikkelde ingrepen, maar met eenvoudige zorg en middelen.' Het tandartsbezoek moet laagdrempelig zijn, vindt hij. 'Niet drie keer heen en weer rijden voor aparte afspraken, maar het liefst in één keer klaar zijn. Dat is mijn insteek.'

Vrolijk gezicht

De benadering van een patiënt is minstens zo belangrijk. 'Geruststellen, daar draait alles om. Ik maak oogcontact, lach, geef een complimentje en zing soms een liedje. Ze zien altijd een vrolijk gezicht.' Zijn aanpak, met speciale aandacht voor ouderen, is uniek in Nederland. De Goede hoopt dat meer steden het voorbeeld zullen volgen. Het bewustzijn groeit, merkt hij, juist ook voor mensen met dementie. Zo komt er een extra hoofdstuk over mondzorg in het Doorleefplan Dementie van geriater Paul Dautzenberg: een praktische 'handleiding' voor een zinvol leven. 'Daar ben ik blij mee. Mijn missie is dat ook mensen met dementie zo goed mogelijk kunnen doorleven.' Preventie is het toverwoord, want 'een gezonde mond is veel makkelijker te onderhouden dan een ongezonde.'

Kijk daarom meer naar elkaar om, adviseert hij. 'Zeker als mensen in je omgeving zich terugtrekken.' Als ouderentandarts is hij pas écht blij als kwetsbare ouderen weer lekker meedoen. 'Een taartje eten, lachen met vrienden, een kopje thee drinken. Genieten van de kleine dingen. Want daar draait het leven om.' ■



OVER PETER DE GOEDE

Peter de Goede (63) is ouderentandarts (tandarts-geriatrie) bij ouderenpraktijk ViTand. Ook werkt hij op diverse locaties van woonzorginstelling Vivent en Van Neynsel, in de regio Den Bosch. Daarnaast is hij docent aan de Academie Voor Zorgend Nederland (AVZN). Niet alleen in Den Bosch, maar in heel Nederland maakt hij zich hard voor betere mondzorg voor kwetsbare ouderen, vooral mensen met dementie. De Goede krijgt een subsidie van het ministerie van VWS om zijn netwerk uit te breiden, bijvoorbeeld via scholing, lezingen en onderzoek.

POETSEN MET ZORG

Meer weten over de juiste mondverzorging? Voor uzelf of een naaste? Handige tips en video's vindt u op www.allesoverhetgebit.nl

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

GRAPPIGSTE DIEREN

Een neuszeleeuw die de slappe lach heeft. Dansende beren. Een filosoferende aap en een dromerige eekhoorn. Wedden dat u erom moet glimlachen? Dat is precies de bedoeling van de *Comedy Wildlife Photography Awards*, een overzicht van de meest komische dierenfoto's ter wereld. Uniek, want de expositie doet slechts een paar locaties aan. De verkoop van de foto's levert geld op voor de Born Free Foundation en Natuur om de Hoek, een educatieprogramma voor kinderen.

Datum: tot en met zondag 15 maart.

Openingstijden: 10.00 tot 17.00 uur (dinsdag tot en met zondag). **Toegang:** € 11,95 en op vrijdag gratis voor 65+ en kinderen tot en met 3 jaar. **Adres:** Natuurmuseum Brabant, Spoorlaan 434 in Tilburg. **Meer informatie:** www.natuurmuseumbrabant.nl



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

'We zijn zo graag in de natuur omdat deze geen mening over ons heeft'

FRIEDRICH NIETZSCHE (1844-1900)

Invloedrijke Duitse filosoof, dichter en taalkundige



Eerlijk beeld van Amerika

De verstilde foto's van de iconische fotograaf Mitch Epstein (1952) geven een verrassend en gelaagd beeld van Amerika. In de Kunsthal Helmond ziet u zo'n vijftig foto's die de fotograaf selecteerde uit vier legendarische series: *Rocks and Clouds* (2018), *New York Arbor* (2013), *American Power* (2009) en *Family Business* (2003). Epstein is een pionier op het gebied van de kleurenfotografie, maar werkt ook in zwart-wit.

Data: tot en met zondag 9 februari. **Entree:** € 10,-. **Openingstijden:** 10.00 tot 17.00 uur (dinsdag tot en met vrijdag) of 12.00 tot 17.00 uur (weekend en feestdagen). **Adres:** Kunsthal Helmond, F.J. van Thielpark 7 in Helmond. **Reserveren en meer informatie:** www.museumhelmond.nl

Geroofde kerkklokken

In de Tweede Wereldoorlog vond een opmerkelijke roof plaats. De beiaardier van de Grote Toren in Breda raakte zijn klokken kwijt. Maar, ze kwamen deels terug. Dit unieke verhaal hoort u op de 'plaats delict', pal onder de Grote Toren. Ook is er een expositie met verhalen en bijzondere documenten, ook in audiovorm. Zoals unieke geluidsopnamen van Jac. A. Maassen, de stadsbeiaardier uit de Tweede Wereldoorlog.

Data: tot en met vrijdag 31 januari.

Toegangstijden: 10.00 tot 17.00 uur (maandag tot en met zaterdag) of 13.00 tot 17.00 uur (zondag). **Entree:** gratis. **Adres:** Grote Kerk, Kerkplein 2 in Breda.

Meer informatie: www.grotekerkbreda.nl



Drie vrouwen in WOII

Het leven van drie vrouwen verandert voorgoed wanneer Hitler Polen binnenvalt. Caroline Ferriday werkt als vrijwilliger op het Franse consulaat in New York. Ondertussen sluit de Poolse tiener Kasia Kuzmerick zich aan bij het verzet. Eén verkeerde stap kan vreselijke gevolgen hebben, zoals ze snel ondervindt. De ambitieuze Herta Oberheuser krijgt een nieuwe positie als dokter bij het

kampregime in Ravensbrück. De drie vrouwen raken onlosmakelijk met elkaar verbonden. **Seringenmeisjes** door Martha Hall Kelly. Uitgeverij Ambo/Anthos, € 12,99 (paperback) en € 4,99 (e-book).



90
procent van
de culturele
uitstapjes
in Brabant
worden
gemaakt door
Brabanders
zelf. Kortom, we
vermaken ons
prima in onze
provincie!

tip!



De Notenkraaker

Fabuleuze dansers, sprookjesachtige belichting, honderden kostuums, fraaie decors. Het Ballet van de Staatsopera van Tatarstan brengt een magische uitvoering van *De Notenkraaker*, hét klassieke balletstuk van Tsjaikovski. Volgens Trouw is 'de hele eerste akte door de rijke kostumering al een prachtig kerstfeest op zich. Met als hoogtepunten de radiografische muizen die bijdehand over het podium snorren en het leger van de Muizenkoning dat in de droom van Clara angstaanjagend uit de open haard marcheert.'

Datum: donderdag 16 januari. **Entree:** € 33,50. **Aanvang:** 19.30 uur. **Tip:** bezoek de inleiding om 19.15 uur (€ 1,50, gratis voor 'Vrienden') **Adres:** Theater De Leest, Vredesplein 12 in Waalwijk. **Reserveren en meer informatie:** www.deleest.nl



Een pittig gesprek over griepvaccinaties bij ouderen

Wie elk jaar een griep prik haalt, helpt zichzelf én de mensen in zijn of haar omgeving. Tegelijk is er ook weerstand tegen de prik: bij de doelgroep, maar ook bij artsen. Een kritisch gesprek tussen gepensioneerde huisartsen Ted van Essen en Jan Hoevenaars.

Bij het ouder worden, wordt ons afweersysteem zwakker. We zijn dan gevoeliger voor infecties, zelfs als we ons nog heel fit voelen.

Daarom biedt de overheid verschillende vaccinaties aan voor volwassenen. Mensen die ouder zijn dan zestig jaar en mensen met bepaalde gezondheidsrisico's, kunnen elk jaar gratis een griep prik halen. Ook kunnen volwassenen zich (nu nog) tegen betaling laten vaccineren tegen pneumokokkenziekte en gordelroos (zie kader 'Vaccins voor volwassenen'). Lang niet iedereen laat zich vaccineren. Vorig winterseizoen haalde naar schatting iets meer dan de helft van alle zestigplussers een griepvaccinatie. Dat moet beter, vindt

vaccinatiedeskundige Ted van Essen. 'In 2018 kregen 900.000 mensen griep en stierven er 9.500 ouderen meer dan gemiddeld in een winterperiode. Ik ergerde me eraan dat daar nauwelijks aandacht voor was, terwijl een groot deel van die sterfte voorkomen had kunnen worden.' Van Essen zit aan tafel op het verenigingskantoor van KBO-Brabant in Den Bosch, tegenover bestuurslid Jan Hoevenaars. Samen hebben ze tientallen jaren ervaring als huisarts én hebben ze het nodige wetenschappelijke onderzoek gedaan. Dus vliegen de cijfers over tafel. 'Met de griep prik beperken we het aantal griepgevallen met 50 procent', vertelt Van Essen. 'Het aantal complicaties beperken we nog veel meer, en vooral die hebben grote invloed op ons welzijn.'

MEER LEZEN OVER GRIEP:

www.beterzondergriep.nl
www.rivm.nl
www.influenzastichting.nl
en op www.lareb.nl
kunt u bijwerkingen van
de griep prik melden.

Een longontsteking bijvoorbeeld is een veelvoorkomend gevolg van griep. Dat is soms nog ingrijpender dan je heup breken.'

Vaccinatiebezwaren

Beide gepensioneerde huisartsen kennen de bezwaren die mensen hebben tegen de griep prik. Jan Hoevenaars zegt: 'Ik ben voorstander van de griep prik, maar ik hoor mensen wel vaak klagen over bijwerkingen'. Van Essen bestrijdt de opmerking met cijfers: 'Vorig jaar zijn er drie miljoen vaccins uitgedeeld en waren er 500 meldingen van bijwerkingen, dat is dus verwaarloosbaar.' 'Maar niet alle mensen die een griepspuit gehad hebben en bijwerkingen ervaren, melden de bijwerkingen officieel bij een instantie', reageert Hoevenaars. 'Ze - en dit zijn er best veel - praten er wel over met huisarts of assistente. Dus hoe valide is het aantal van 500 meldingen?' Van Essen: 'Je hoort inderdaad dat mensen pijn op de prikplek ervaren, of zeggen dat ze ziek zijn geworden van het griepvaccin. Dat eerste kan, want op

die plek is het vaccin aan het werk. Maar je kunt niet ziek worden van een griepvaccin. Uit onderzoek blijkt dat mensen ook bijwerkingen ervaren van een placebo, dus een nep-vaccin.'

Goede voorlichting

Goede voorlichting is volgens beiden essentieel. Dat betekent ook: eerlijk zijn. Elk voorjaar doet de Wereldgezondheidsorganisatie een voorspelling over het virus dat eraan komt de komende winter. Op basis van die voorspelling wordt een vaccin gemaakt. Van Essen: 'De voorspelling klopt zeven van de tien keer, maar dus niet altijd. En ook als het vaccin past bij het virus, is de werking niet 100 procent. Je kunt dus griep krijgen, ook als je bent gevaccineerd. Desondanks is en blijft de griep prik de beste bescherming tegen de griep.' Hoevenaars vindt dat er meer aandacht moet komen voor de positieve aspecten van de griep prik. 'Niet het product moet centraal staan, maar de mens. Ouderen worden nu vaak bang gemaakt met de boodschap: als je je niet laat vaccineren, krijg je complicaties. Maar ik denk dat we ze beter kunnen motiveren door uit te leggen dat ze een prettiger leven hebben als ze geen griep krijgen.'

Samen tegen griep

Beide huisartsen benadrukken: als jij je laat vaccineren, help je anderen die kwetsbaarder zijn dan jij. Van Essen: 'Jij kunt zelf fit en sterk genoeg zijn om de griep aan te kunnen, maar dan kun je het virus nog wel overdragen aan iemand die er misschien minder tegen bestand is dan jij.' Voor Hoevenaars is dat dé reden om zichzelf elk jaar te laten vaccineren. 'Ik haal elk jaar m'n griep prik omdat ik met veel mensen in contact kom. Je laat je dus niet alleen vaccineren voor jezelf, maar ook voor de maatschappij.' ■



JAN HOEVENAARS

Voormalig huisarts Jan Hoevenaars (1948) is bestuurslid van KBO-Brabant. Hij had 35 jaar lang een eigen praktijk in Elsendorp en was docent Ouderengeneeskunde aan de HAN University of Applied Sciences in Arnhem en Nijmegen. Sinds zijn pensionering in 2011 zit hij niet stil. Zo werkt hij nog als docent Hart- en vaatziekten aan de HAN. Voor KBO-Brabant houdt hij zich bezig met zorg en welzijn en identiteit en zingeving.



TED VAN ESSEN

Vaccinatiedeskundige en voormalig huisarts Ted van Essen (1949) had tot 2016 een eigen huisartsenpraktijk in Amersfoort. In de jaren negentig deed hij wetenschappelijk onderzoek naar de griep prik. Hij is voorzitter van de Nederlandse Influenza Stichting en initieerde het actieplan wintersterfte.

Vaccins voor volwassenen

Het griepvaccin is gratis voor mensen vanaf 60 jaar en voor risicopatiënten onder de 60 jaar. Werknemers in de zorg krijgen de griep prik via hun werkgever. Het pneumokokkenvaccin beschermt tegen de pneumokokbacterie. Deze kan oor- en longontsteking veroorzaken, maar ook bloedvergiftiging en hersenvliesontsteking. De infectie kan ernstig verlopen bij onder meer mensen van 65 jaar en ouder. Vanaf het najaar van 2020 is dit vaccin gratis voor mensen boven de 60. Ouderen van 60 tot en met 75 krijgen het vaccin iedere vijf jaar.

(Bron: rivm.nl)



IDEEËN VOOR MEER OPENBARE TOILETTEN

Waar is de wc?

In Nederland zijn er te weinig openbare en opengestelde toiletten bij winkels en horeca. Dit levert veel ongemak op voor mensen met bijvoorbeeld blaas- of darmproblemen, een lichamelijke beperking en voor iedereen die weleens hoge nood heeft. Een op de vier buikpatiënten blijft zelfs regelmatig thuis uit angst om geen toilet te vinden. Dat kan en moet anders, vinden KBO-Brabant en de Toiletalliantie.

Naar de wc gaan is, naast eten, drinken en slapen, een eerste levensbehoefte. Toch wordt daar in Nederland onvoldoende rekening mee gehouden. Openbare en opengestelde toiletten zijn schaars en lastig te vinden. Dit in tegenstelling tot landen als Duitsland, waar er meer toiletvoorzieningen zijn. Voor KBO-Brabant aanleiding om als belangenbehartiger van senioren in actie te komen, samen met tal van andere maatschappelijke organisaties in de Toiletalliantie. Samen streven ze naar voldoende openbare toiletten in Nederland. In buurthuis De Meerpaal, thuisbasis van KBO Kring Eindhoven, organiseert KBO-Brabant een bijeenkomst waarbij jong en oud op zoek gaan naar oplossingen voor het tekort aan openbare toiletten.

Eén drankje

Onder leiding van Xander Beks van i4nature gaan de deelnemers tijdens een creatieve brainstormsessie aan de slag. Voordat er naar oplossingen wordt gezocht, is de gespreksleider benieuwd wat de persoonlijke ervaringen van de deelnemers zijn. Simon de Waal van het Platform Gehandicapten Beleid vertelt: 'Als ik op pad ben, is het vaak lastig om een rolstoeltoegankelijk toilet te vinden. Daar houd ik regelmatig rekening mee, bijvoorbeeld door maar één drankje te drinken in het café.' Jan van der Schoot, voorzitter van KBO Oirschot, vindt een toilet met voldoende privacy belangrijk. 'Mensen die een stoma moeten verwisselen, willen dit in alle rust doen.' Ellen Willemsen, beleidsmedewerker van KBO-Brabant, stelt dat iedereen weleens

plotseling naar de wc moet: 'Het euvel treft ons allemaal. Zelf heb ik het meegemaakt in een speelgoedwinkel, waar mijn kind plotseling nodig moest plassen. Dat mocht niet van de eigenaar. Ik ben nooit meer terug geweest in die winkel.'

Veiligheid en hygiëne

Henny de Gooijer, bestuurslid van KBO Helmond, toont begrip voor de winkeliers: 'Als voormalig ondernemer weet ik dat het soms lastig is om mensen naar de wc te laten gaan in jouw zaak. Je hebt te maken met veiligheid. Zo'n wc zit vaak in het kantoortje, waar allerlei privéspullen liggen. En als het druk is in de winkel of als er onvoldoende personeel is dat mee naar achteren kan lopen, is het lastig om mensen vrije toegang te geven. Daarnaast heb je te maken met hygiëne: want wie maakt het toilet schoon en draait op voor de kosten?' Ook de aanwezige jongeren herkennen het probleem. Yvonne van Dijk, student voeding & welzijn: 'Ik heb bij een groenteboer gewerkt en daar vroegen mensen weleens of ze naar het toilet mochten. Van mijn baas mocht dat niet. Ik vond het vervelend om mensen met hoge nood te moeten teleurstellen.' Steven Bloemsma, student commerciële economie, vindt het jammer dat er zo vaak moeilijk wordt gedaan: 'Als ik met mijn vriendin ga winkelen, moet ze soms wel drie keer naar de wc. Het moet eigenlijk toch normaal zijn om ergens naar het toilet te gaan?'

Lego Serious Play

Aan de brainstormdeelnemers de uitdaging om oplossingen aan te dragen. De groep wordt in tweeën gesplitst, zodat er een mix ontstaat tussen jong en oud. Er wordt gewerkt volgens een innovatieve methode: Lego Serious Play. Xander legt uit: 'Met legosteentjes ga je 3D-modelleren. Zo zit je minder in je hoofd en zie je opeens nieuwe mogelijkheden. Samen bouw



Xander Beks van i4nature leidt de creatieve brainstormsessie



Gezamenlijk wordt gezocht naar oplossingen



De groep werkt volgens een nieuwe methode: Lego Serious Play



Yvonne (rechts) pleit voor een gratis wc-pasje voor mensen met blaas- en darmproblemen.

»

je letterlijk aan een oplossing.' Terwijl de legoblokjes worden gestapeld, wordt er volop nagedacht. Kaime Everling, student videoproductie, is van mening dat winkeliers en horecaondernemers meer moeten worden verleid om hun toiletten beschikbaar te stellen. 'Dat kan door de menselijke verhalen in beeld te brengen; niet iedereen is zich bewust van de problemen waar mensen tegenaan lopen.' Dat idee ziet Steven wel zitten. Hij vult aan: 'Wellicht kunnen we een campagne starten met een bekende Brabander in de hoofdrol. Frans Bauer die zingt: 'Geen wc voor mij?' Ellen vult aan: 'We kunnen ook de kracht van social media inzetten. Bijvoorbeeld met een twitter-hashtag #ikkannietnaardewc. Of juist een goede review plaatsen, als je wel gebruik mag maken van het toilet.' Steven heeft een idee over hoe de schoonmaakkosten kunnen worden bekostigd: 'Die moeten worden gedeeld met omliggende bedrijven die geen of een slecht toegankelijk opengesteld toilet hebben.'

Speciaal pasje

De andere groep is aan het bouwen aan een genderneutraal, rolstoelvriendelijk toilet op de begane grond van een winkelcentrum. Yvonne licht het plan toe: 'De kosten voor de bouw, schoonmaak en het onderhoud worden gedeeld door winkeliers, horeca-eigenaren en de gemeente. Daarnaast betaalt de bezoeker 50 cent per bezoek. En voor mensen die bijvoorbeeld aantoonbare blaas- of darmproblemen hebben, komt er een speciaal pasje waarmee ze gratis naar de wc kunnen.' Jan vult aan: 'Wellicht kunnen we toiletpapierfabrikanten koppelen aan zo'n initiatief, dat is toch een mooie reclame voor hen?' Edith Mostert, beleidsmedewerker van KBO-Brabant, is enthousiast over alle ideeën die er vandaag zijn geopperd. 'Samen met de Toilettalliantie gaan we de plannen verder uitwerken. Wordt ongetwijfeld dus nog vervolgd!' ■

14NATURE ZOEKT OPLOSSINGEN

Xander Beks is oprichter van de coöperatieve samenwerking i4nature.

Samen met jongeren probeert hij oplossingen te vinden voor belangrijke maatschappelijke uitdagingen, waar we in een steeds sneller veranderende samenleving voor staan.



Henny de Gooijer van KBO Helmond (rechts) neemt het op voor winkeliers



Met legosteentjes wordt aan een oplossing gebouwd



'We kunnen de kracht van social media inzetten', oppert Ellen Willemsen

Toilettalliantie

KBO-Brabant is partner in de landelijke Toilettalliantie. Samen met andere maatschappelijke organisaties, zoals de Maag Lever Darm Stichting, Stomavereniging, Crohn en Colitis Vereniging Nederland en reizigersorganisatie Rover, wordt gewerkt aan een gezamenlijke missie: voor 2023 voldoende openbare toiletten in Nederland. Voldoende voor de 2 miljoen buikpatiënten, de 1,5 miljoen blaaspatiënten, ouderen, zwangeren, mensen met een lichamelijke beperking, dagjesmensen en iedereen die onderweg af en toe een toilet nodig heeft. Liefst schoon, rolstoeltoegankelijk en voorzien van een prullenbak. De Toilettalliantie promoot de gratis app HogeNood, waarmee je zo'n 6.000 openbare en opengestelde toiletten kunt vinden. Wilma Schrover, directeur van KBO-Brabant, vertelt dat het kantoor in Den Bosch ook in de app is aangemeld. 'Gebruikers van de app kunnen zo precies op de kaart zien waar ons kantoor is, dat we over een rolstoeltoegankelijk toilet beschikken en dat ze op werkdagen welkom zijn er gebruik van te maken. Onze voordeur is voorzien van een oranje sticker met daarop een toilet en de tekst: hier kun je naar de wc. Zo eenvoudig is het dus gewoon en als allerlei organisaties en bedrijven nou met ons mee gaan doen, hebben we samen het probleem zó opgelost. Ik zou het gaaf vinden als Brabant de eerste provincie wordt die voldoet aan de norm: iedere 500 meter een openbaar, toegankelijk en liefst schoon toilet in stadscentra en drukke voetgangersgebieden. Dat moet kunnen!'

Meer informatie over het initiatief en de app op www.waarkaniknaardewc.nl



Jo (77) en Maria (74) Kolen uit Bergeijk:

‘Lekker toeren, het mooiste wat er is’

Als Maria Kolen komende zomer voor het laatst bij manlief Jo achter op de motor stapt, hebben zij samen maar liefst 400.000 kilometer afgelegd. Dat is tien keer de aarde rond! Maria vindt het nu mooi geweest, tijd voor iets anders. Jo gaat straks lekker in zijn eentje op pad.

Maria: ‘Onze langste reis was drie jaar geleden via het vroegere Oostblok naar Zuid-Europa. In 32 dagen hebben we 10.000 kilometer gereden, waarvan slechts 10 kilometer over de snelweg. Vooraf pluis ik de routes helemaal uit. Het doel is de mooiste weggetjes te vinden door de natuur en langs authentieke dorpjes. Het is zo bijzonder om te zien hoe anders mensen daar leven.’ Jo: ‘In Nederland gaan we er ook vaak op uit voor een dagtocht of een weekend. Dat ga ik straks ook in mijn eentje doen, want ik zet de motor echt niet aan de kant. Lekker toeren is het mooiste wat er is. En niet van die korte ritjes, hoor. Voor 150 kilometer haal ik hem niet uit de schuur. Een toertocht van 500 kilometer op een dag komt meer in de richting.’ ■



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 eenmalig €15,-. Als er meer oproepen zijn dan ruimte in dit blad, dan leggen we een wachtlijst aan.

BR.O.NR. 1.001/20

Ik ben een goed uitziende weduwe van 72 jaar, zorgzaam, eerlijk en trouw, met een kleine beperking. Ik rook en drink niet en zoek via deze weg een eenvoudige, eerlijke man van 70-75 jaar om elkaar tot steun te zijn en samen nog iets moois van het leven te maken. Ik hou van gezelligheid, een dagje uit of ergens lekker koffie drinken. Eerlijke brieven, liefst met foto en telefoonnummer of e-mailadres en uit omgeving 040, worden altijd beantwoord.

BR.O.NR. 1.002/20

Graag zou ik een man willen ontmoeten die net als ik nog enkele jaren een fijne tijd wil hebben samen. Ik houd zelf veel van natuur en kunst en heb een brede belangstelling in veel andere dingen. Ik sta positief in het leven. Thuis en gezelligheid vind ik belangrijk. Ik ben 80+ en kijk uit naar een leuke reactie! Omgeving 040-0497.

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. 1.003/20

Vitale, creatieve weduwe van 81 jaar zou graag in contact willen komen met een man of vrouw van ongeveer mijn leeftijd om samen de eenzame uurtjes op te lossen. Ik ben in het bezit van een auto waar ik nog dagelijks gebruik van maak. Ik hou van tuinieren, vakantie, uitstapjes, muziek en wandelen. Mocht dit u aanspreken, dan zie ik uw reactie graag tegemoet, liefst uit de omgeving Roosendaal.

BR.O.NR. 1.004/20

Zeer vitale man, 75+, wil graag regelmatig contact met vlotte, spontane vrouw die nog volop in het leven staat. Trefwoorden: respect, gezelligheid, tederheid, verbondenheid en romantiek. Rookt niet, drinkt wel een glaasje wijn en heeft eigen vervoer. Voorkeur omgeving 013, 040, 073.

BR.O.NR. 1.005/20

Weduwe, 63 jaar, wil graag in contact komen met een man tot 70 jaar om gewoon het leven te leven. Zelf hou ik erg van wandelen, fietsen, theaters bezoeken, maar een avondje thuis of gewoon met een drankje in de tuin zitten is ook heel fijn. Spreekt dit je aan, dan hoop ik dat je reageert. Omgeving 073.

BR.O.NR. 1.006/20

Vrouw van 87 jaar zoekt iemand in Roosendaal of omgeving, om te praten, wandelen, op een terrasje te zitten en voor andere activiteiten.

OPROEPJE!

Wij zijn op zoek naar mooie verhalen van vriendschappen en/of relaties die dankzij deze zoekertjes ontstaan zijn. Heeft u een vriend of vriendin gevonden en wilt u samen vertellen over uw vriendschap of relatie? Neem dan contact op met de redactie van Ons, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of ons@kbo-brabant.nl

SPORTTRONIC ST-X6 HOMETRAINER

Voor een fit en sterk lichaam

De SportTronic hometrainer combineert gebruiksgemak, goede kwaliteit, verschillende trainingsfuncties en een scherpe prijs. Deze fitnessfiets verbetert uw fysieke fitheid, versterkt uw spieren en helpt u afvallen. De hometrainer richt zich op verschillende spiergroepen en traint daarmee uw hele lichaam. Met de computerfuncties op het display houdt u eenvoudig snelheid, tijd, afstand, calorieverbruik en hartslag in de gaten. Daarnaast kunt u uw tablet of telefoon kwijt op de houder die zich op het display bevindt. De weerstand kunt u handmatig aanpassen naar acht verschillende niveaus. De fiets is ook in hoogte verstelbaar. Het zadel heeft een comfortabel zitvlak en handgrepen die u zo nodig extra houvast bieden.

Opvouwbaar

De hometrainer is, met behulp van de heldere handleiding, zeer eenvoudig te monteren. De benodigde inbussleutel is meegeleverd. Na gebruik kunt u het apparaat gemakkelijk opvouwen. De handige transportwieltjes maken het gemakkelijk om de opgevouwen fiets te verplaatsen en elders op te bergen. Bij de hometrainer worden twee weerstandsbanden met handgrepen meegeleverd. De hometrainer is verkrijgbaar in drie kleuren: rood, groen of blauw. Afmetingen opgebouwd: 115 x 53 x 107 cm (l x b x h). Afmetingen opgevouwen: 55 x 53 x 136 cm (l x b x h)

Leden van KBO-Brabant betalen niet € 299,95 maar € 159,95.

Keuze uit
3 kleuren



Schrijf u nu in voor de nieuwsbrief van Ons Ledenvoordeel via www.onsledenvoordeel.nl/nieuwsbrief

MEER INFORMATIE & BESTELLEN?

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!

Gratis
thuis-
bezorgd!



MOBILITEITSTRAINER FYSIC FW-18

Voor sterkere spieren en betere bloedsomloop

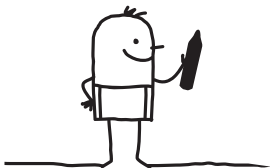
Versterk de spieren in uw armen en benen met deze gebruiksvriendelijke minifiets. U bepaalt zelf hoe zwaar uw training is. U kunt de trainingen rustig in uw eigen tempo opbouwen. Ook bij een lichte training boekt u al resultaat! Het grote voordeel van deze minifiets is dat u in uw eigen huis kunt trainen of revalideren. Dit trainingsapparaat vergroot niet alleen uw spierkracht, maar zorgt ook voor een betere bloedsomloop. Daarvoor hoeft u niet enorm veel krachtinspanning te leveren. U kunt zowel uw arm- als beenspieren trainen. Om uw benen te trainen, gebruikt u het apparaat als fiets, voor het trainen van uw armen plaatst u het apparaat op tafel.

Gebruiksvriendelijk

Deze mobiliteitstrainer heeft allerlei handige gebruiksopties. Er zijn vijf voorgeprogrammeerde trainingsprogramma's en twaalf snelheidsstanden, zodat u altijd in uw eigen tempo kunt trainen. Met de timer bepaalt u hoe lang u een bepaalde oefening doet. Voor de veiligheid zitten er straps om de pedalen, zodat uw voeten er niet af kunnen glijden. De trainer heeft een afneembaar display met alle informatie over uw snelheid, resterende tijd, afgelegde afstand en verbruikte calorieën.

Leden van KBO-Brabant betalen niet € 149,- maar € 109,95.

In elke editie van **Ons** maakt u kans op een leuke prijs. Los het Zweeds Raadsel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een **vijfdaagse all-in reis!**

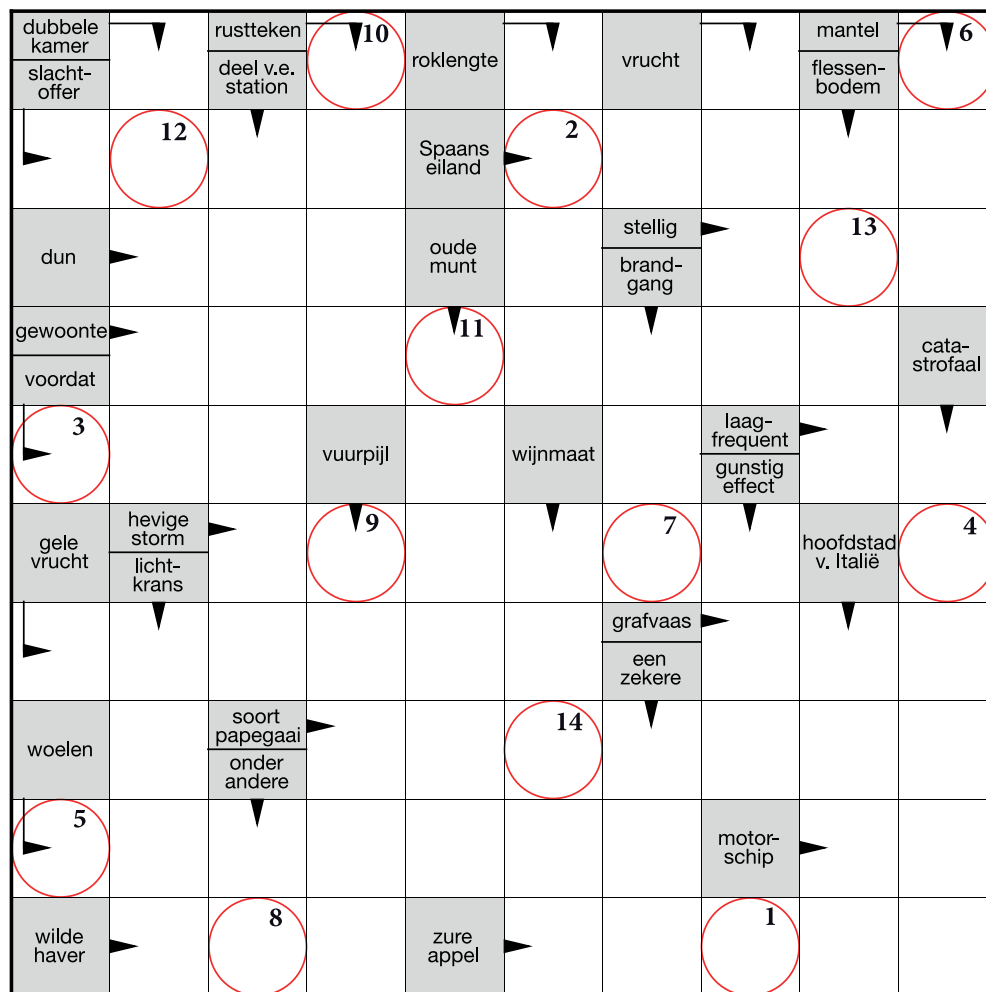


Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 31 januari 2020 naar: Redactie **Ons**, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: **puzzelpagina@kbo-brabant.nl** Vermeld als onderwerp: 'puzzel **Ons** I'.

De winnaars van kaarten voor de musical *Haal Het Doek Maar Op* zijn:

R. de Bruin,
J. van Ham,
A. Louwers,
T. van der Pas en
K. Snijders

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



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Puzzel mee en win!
We mogen aan vier winnaars een vijfdaagse all-in reis voor twee personen weggeven!

Geniet van een onbezorgde vakantie tijdens een vijfdaags verblijf in een All in Hotel in Duitsland, België of Nederland. Laat u in de watten leggen met iedere avond een heerlijke maaltijd, iedere middag een lunch, 's ochtends een uitgebreid ontbijtbuffet, een dorpswandeling, quizavond, live muziek en véél meer vertier! U kunt de hele dag gratis koffie of thee drinken in de koffiecorner en ook de drankjes in de avond zijn gratis.

Super-prijs!



U mag zelf kiezen waar u wanneer wilt verblijven! Kijk voor alle locaties en informatie op **www.allinhotels.nl**

