

2020
themajaar
wonen, zorg en
welzijn

ons

magazine voor senioren

NUMMER 3 MAART 2020

— JAARTHEMA —

**Thuis Onbezorgd
Mobiël:
samen werken aan
valpreventie,
gezonder eten en
méér sociale
contacten**

— INTERVIEW —

**Filosoof Govert
Buijs spreekt tijdens
symposium I&Z over
'het goede leven' op
latere leeftijd**

— REPORTAGE —

**Pittige vragenrondes
tijdens de pubquiz
van KBO Zeelst**

Reportage

**KBO Oudenbosch
volgt luistercursus
klassieke muziek**



Interview

**Margriet Sitskoorn:
'Ouderdom is een speciale
fase in ons leven'**

JAARGANG 10 NR. 3 - 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)

Omanido

Oud maar niet dood is de naam van het rebellenclubje van Hendrik Groen in het verzorgingstehuis in de bekende tv-serie. Ik vertaal het nu naar *oud maar niet dom*. Ik zal u uitleggen waarom.

Vaak, te vaak hoor je dat ouder worden gelijk staat met achteruitgang. Dan hebben we het niet alleen over gestage achteruitgang in lichamelijk opzicht zoals soepelheid, gezichtsvermogen of motoriek, maar ook over de achteruitgang van ons brein, ons geheugen. Het kaartspelletje memory verliezen we geheid van onze kleinkinderen, zo wordt ons voorgehouden. Deze veronderstelde achteruitgang speelt in veel maatschappelijke discussies, waarin het gaat over gevolgen van de vergrijzing, een dubieuze rol. Het meest storend vind ik dat soms serieus geopperd wordt om senioren hun kiesrecht te onthouden, omdat zij in hun betrokkenheid op maatschappelijke uitdagingen geen sprankelende ideeën meer op tafel kunnen leggen, zeker waar het de toekomst betreft. Een toekomst die bovendien niet hun toekomst zou zijn.

Gelukkig wordt dit beeld van gestage achteruitgang steeds meer, ook vanuit de wetenschap, betwist. In het boek *Het 50+ brein* beschrijft de Tilburgse hoogleraar Margriet Sitskoorn hoe in ons brein weliswaar bepaalde functies, zoals het kortetermijngeheugen, minder worden en we daarom bij memory verliezen, maar dat onze hersenen dat verlies compenseren door nieuwe verbindingen te leggen. Vergeleken met jongeren hebben senioren een uitstekend langetermijngeheugen en blinken ze uit in het vermogen om interpersoonlijke problemen op te lossen of hun ervaring te benutten voor geschikte oplossingen. Bepaald geen slechte eigenschappen om maatschappelijk mee te blijven doen. Bovendien blijkt uit onderzoek dat we deze mentale functies op peil kunnen houden of zelfs verrijken door niet thuis te blijven zitten, maar eropuit te trekken, ons te verbinden met anderen (vrijwilligerswerk!), te letten op goede voeding en veel te bewegen.

Precies die dingen die we in KBO-verband op allerlei manieren met elkaar ondernemen. Zo worden we oud maar niet dom: *Omanido*!

Leo Bisschops, voorzitter





10

MENSEN

10/ Neuropsycholoog Margriet Sitskoorn: 'Het geheugen van ouderen is gericht op doelen die ze hebben'

40/ The Voice Senior-winnaar Ruud Hermans stond al op zijn elfde op het podium: 'Muziek is er altijd geweest'

ONS BELANG

16/ Nico Vrijenhoek over cursus Thuis Onbezorgd Mobiel: 'Wat we hier leren draagt bij aan plezierig oud worden'

46/ Ervaringsverhaal: wat als een buddy ongevraagd de taken van de mantelzorger overneemt?

26/ Filosoof Govert Buijs over 'het goede leven' als we ouder worden: 'Bereid je bewust voor op een nieuwe levensfase'

LEVEN

22/ Musicus Aldo Druyf brengt leden van KBO Oudenbosch kennis van klassieke muziek bij tijdens zijn lezing *Klassiek on Tour*

32/ Twaalf teams gaan met elkaar de strijd aan tijdens de pubquiz van KBO Zeelst

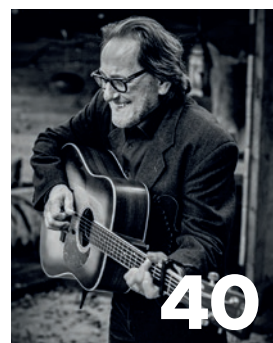


36

32



45



40



ELKE MAAND

06/ Schrijf ons!

09/ Fotoalbum

14/ Juridische helpdesk

30/ Ons kloppend hart

36/ Ontspanning

45/ Onsje geluk

51/ Op zoek naar

53/ Ledenvoordeel

57/ Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

**tot € 25,-
RETOUR!**

UW KBO-CONTRIBUTIE RETOUR VIA VGZ

Als u bij VGZ een aanvullende verzekering onder het collectief van KBO-Brabant heeft afgesloten, kunt u uw contributie over 2020 tot maximaal 25 euro terug ontvangen. U dient bij VGZ de volgende documenten in te zenden:

- Een kopie van uw ledenpas
- Een kopie van uw bankafschrift waarop de betaling van uw contributie aan de KBO Afdeling zichtbaar is. Let op: uw naam en de betreffende overboeking, met de naam van de KBO-Afdeling en het overgemaakte bedrag moeten zichtbaar zijn. Andere overboekingen en bedragen kunt u met stift onzichtbaar maken.

U kunt uw declaratie veilig en snel online indienen via Mijn VGZ, de VGZ Zorg app, of via post toesturen naar: Zorgverzekeraar VGZ, Postbus 25030, 5600 RS Eindhoven. Vermeld dan uw VGZ-klantnummer, geboortedatum, voorletter(s), achternaam, adres, postcode en woonplaats.



KBO-Brabant



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?

**Ze kénne gin
Aa ten Beej**

*Ze kunnen daar lezen
noch schrijven*



Erepenning Frans de Vos

Op maandag 6 januari jongstleden is Frans de Vos, lid van KBO Bergen op Zoom, benoemd tot ereburger van Bergen op Zoom. Dit vanwege zijn grote maatschappelijke verdiensten: secretaris bij KBO-Brabant, voorzitter Toonkunstkoor Bergen op Zoom, voorzitter Centrale Cliëntenraad Tante Louise, voorzitter Onze Lieve Vrouwe Gilde en lid comité Slag om de Schelde. Proficiat!

Informatiemiddag over glaucoom

Het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg houdt een informatiemiddag over glaucoom. Bij glaucoom raakt de oogzenuw langzaam beschadigd en neemt het gezichtsveld af. Dit gaat vaak zo langzaam dat men pas doorheeft dat er iets mis is als er al heel veel beschadiging van de oogzenuw is opgetreden. De ziekte kan niet worden genezen, maar wel worden afgeremd of gestopt als deze tijdig wordt opgespoord en behandeld.

Datum: woensdag 11 maart.

Locatie: Aula (route 73) ETZ Elisabeth, Hilvarenbeekseweg 60, Tilburg.

Aanmelden: via glaucoom@etz.nl

Hypotheekproblemen na uw 50^e

In de maand maart organiseert KBO-Brabant vier regionale bijeenkomsten over mogelijke problemen als je, pakweg, na je 50e nog een (andere) hypotheek wil afsluiten.

Samen met financieel planner Erik van der Linde praten wij u bij over de vele ontwikkelingen op dit gebied. Ook nodigen wij enkele Tweede Kamerleden uit voor een discussie.

De bijeenkomsten: Maandag 16 maart: 's ochtends in Udenhout en 's middags in Rucphen. Maandag 23 maart: 's ochtends in Heeze en 's middags in Heeswijk-Dinther. Gratis toegang voor leden en andere belangstellenden. Voor precieze locaties en (verplicht) aanmelden, ga naar www.kbo-brabant.nl

Wacht niet te lang, want vol is vol!

Rectificatie

In de vorige editie van *Ons* hebben we per ongeluk de foto's verwisseld van George Dirven en Cor van Aart in het artikel over de kracht van een lotgenotengroep. Onze oprechte excuses hiervoor!

75-plusregeling CBR

75-plussers die in de speciale regeling vallen van het CBR en in Nederland één jaar mogen doorrijden als hun rijbewijs verloopt, zijn gewoon verzekerd. In het Centraal Rijbewijzenregister is een code achter het rijbewijs gezet, die dit aangeeft. De code staat alleen in het register, niet op het rijbewijs.



3.429

leden hebben
via e-mail de
oplossing voor de
puzzel in
Ons 1 ingediend.
Een record!



André Rieu live!

Eindelijk was het zover! We gingen naar het winterconcert van André Rieu. We hadden besloten om er een driedaags uitstapje van te maken met bezoek aan het mooie Maastricht. Samen met onze vrienden, die vaak op mijn man passen. We vormden dus een mantelzorgtrio. En dat bleek nodig te zijn. Het superluxe appartement aan de Maasboulevard was net zo mooi als de plaatjes beloofd hadden. Maar ook vreemd voor mijn man en vol gevaren. Niveauverschillen en trapjes door het hele huis. We volgden hem dus voortdurend op de voet. De stad was gezellig druk en mijn man hield me strak bij de hand. Shoppen en rondscharrelen was voor mij niet echt een ontspannen bezigheid. Gelukkig hadden we de restaurantjes vlak bij huis, dus daar hoefden we niet voor op pad.

'De sfeer zat er goed in en we genoten allemaal van de prachtige show'

Toen de eerste klanken uit de viool van André Rieu kwamen, gingen de 'alzheimerhandjes' meteen de lucht in. De sfeer zat er goed in en we genoten allemaal van de prachtige show. We zaten vrij ver naar achteren, maar tegen het eind werkten we ons richting podium. De ene toegift volgde op de andere en tussen de ballroomdansers in deden we mee aan de polonaise. Wat een belevenis, die eerste live ontmoeting met de beroemde André Rieu. Maar het was voor mijn man ook zijn laatste, dat is zeker. Hij zal het voortaan weer moeten doen met de televisieopnames. Voor hem maakt het niet uit, denk ik. En voor het mantelzorgtrio is het wél zo rustig.

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

tekst Ed Vervoorn

1944: Kruit op het fornuis



ANNIE WOLF-KEIJZERS (1936)

Annie Wolf-Keijzers uit Oss herinnert zich van de oorlog vooral de armoede die er heerste. Vader moest als kleermaker hard werken om het gezin met vier kinderen te onderhouden. Als de kleding niet op tijd betaald werd, gingen de boodschappen op de pof, tot de kinderbijslag weer binnen was. Maar als kind vond je altijd wel iets spannends om je te vermaken. Soms bijna een beetje te spannend...

Mijn vader was tijdens de oorlog zelfstandig kleermaker in Oss en in zijn werkkamer stond

een groot fornuis met deurtjes en een groot kookblad erop. Regelmatig liep ik met mijn zusjes de lange weg van ons huis naar het zwembad. Onderweg stonden overal kisten met kogels vol kruit langs de weg. Veel kinderen uit de buurt namen weleens kruit mee naar huis. Je pulkte de hulsjes open en gooide dan wat los kruit stuk voor stuk op het brandende fornuis. Wat siste en knetterde dat dan mooi! Op een dag vroeg ik aan mijn vader of

ik een hele bos in de kachel mocht gooien, dat zou toch mooi zijn? Maar hij was druk aan het werk en lette niet op mij. Ik opende het deurtje en gooide de bos kruit erin. Het begon al snel heel erg te roken. Toch wel een beetje eng, dacht ik. Ik hurkte voor het deurtje en op dat moment kwam er ineens een steekvlam uit. Mijn gezicht was helemaal rood en verbrand. Maar mijn ogen had ik gelukkig net op tijd dicht gedaan. We zijn toen snel naar een vrouw in de buurt gegaan die kon "belezen". Ze maakte met een duim kruisjes op de verbrande

plekken. Na een half uur was de pijn weg. Wenkbrauwen en wimpers had ik niet meer. Wel had ik mijn lesje geleerd.' ■

'Wenkbrauwen en wimpers had ik niet meer. Wel had ik mijn lesje geleerd'

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.

A close-up portrait of Margriet Sitskoorn, a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, wearing a red blazer and a small diamond earring. She is looking slightly to the side with a gentle smile. The background is a solid dark blue.

interview

MARGRIET SITSKOORN

over de ongeken-
de voordelen
van het 50-plus brein

Het idee dat hersenen alleen maar achteruitgaan naarmate we ouder worden, is achterhaald, stelt hoogleraar klinische neuropsychologie Margriet Sitskoorn. 'Bij veroudering treden allerlei veranderingen op in de hersenen. Daarbij is zeker niet alleen sprake van verlies, maar ook van ontwikkeling!'

tekst Susanne Mullenders / beeld Irene Sitskoorn

Tot voor kort werd veroudering in de neuropsychologie benaderd vanuit de theorie van verval.

Ouder worden stond in het teken van aftakeling van de hersenen en afname van vaardigheden. Terwijl uit recent onderzoek blijkt dat er bij het ouder worden ook positieve veranderingen optreden in hersenen en gedrag.' Aan het woord is Margriet Sitskoorn (1966). Als hoogleraar klinische neuropsychologie in Tilburg doet zij onderzoek naar de relatie tussen hersenen en gedrag. Als kind al was ze geïnteresseerd in gedrag van mensen. 'Toen ik ging studeren ontdekte ik de neuropsychologie. Ik zag in: als ik gedrag wil begrijpen en beïnvloeden, moet ik iets weten over de hersenen.' In 2008 werd ze bekend door haar boek *Het maakbare brein*, waarin ze aan de hand van recente inzichten uit hersenonderzoek en praktijkvoorbeelden laat zien hoe we door ons gedrag zelf onze hersenen kunnen vormen. En zo beter kunnen functioneren.

Aanpassingsvermogen

Datzelfde idee - dat we invloed hebben op de ontwikkeling van onze hersenen - ligt aan de basis van Sitskoorn's laatste boek, *Het 50+ brein*. Om dat te begrijpen moeten

we eerst iets weten over neuroplasticiteit. Sitskoorn: 'Neuroplasticiteit verwijst naar het aanpassingsvermogen van onze hersenen. Ons brein past zich aan - in elke fase van ons leven - aan veranderingen binnen en buiten onszelf. En als we ouder worden verandert er nogal wat: ons uiterlijk, de manier waarop mensen op ons reageren, onze gezinssituatie, sociale contacten, financiële situatie... deze fase van ons leven is heel dynamisch. Door de plasticiteit van de hersenen kunnen we ons gelukkig vaak aanpassen aan al die veranderingen.' En precies dat aanpassingsvermogen, die neuroplasticiteit, maakt dat we zelf invloed hebben op de ontwikkeling van ons brein. Sitskoorn legt uit: 'Natuurlijk bepalen de hersenen hoe we ons voelen, hoe we ons ontwikkelen, enzovoort. Maar het omgekeerde geldt ook: alles wat we doen, alles waar we ons aan blootstellen bepaalt mede de structuur en de werking van ons brein.' Betekent dat dan dat we allemaal hetzelfde kunnen bereiken qua hersenontwikkeling? 'Nee, dat niet', zegt Sitskoorn. 'Hoe we zijn, hoe we worden, ligt aan een interactie tussen genen en omgeving. Genen hebben we; daar hebben we geen invloed op. Maar op onze omgeving wel. Die kunnen we tot op zekere hoogte zelf bepalen. We kunnen ons omgeven met dingen die goed zijn voor onze hersenontwikkeling. We kunnen ons zoveel mogelijk blootstellen aan positieve prikkels: dat heeft een positief effect op ons brein.'

Verrijken en verbinden

In haar boek *Het 50+ brein* geeft Sitskoorn tips waarmee we onze hersenen goed kunnen verzorgen door in te spelen op hun neuroplasticiteit. 'Verrijk uw omgeving - dat is een belangrijke tip', zegt Sitskoorn. 'Daar bedoel ik mee dat we ons moeten blijven blootstellen aan nieuwe ervaringen. Welke ervaringen dat zijn, maakt niet veel uit: museumbezoek, Arabisch leren, »



WIE IS MARGRIET SITSKOORN?

Margriet Sitskoorn is hoogleraar klinische neuropsychologie aan Tilburg University. Naast haar wetenschappelijke werk publiceert zij in verschillende bladen, is ze een graag geziene gast bij tv-programma's en een veelgevraagd (internationaal) spreker.

Onlangs bracht zij het boek *Het 50+ brein* uit, waarin ze niet alleen de meest recente wetenschappelijk kennis over het ouder wordende brein heel toegankelijk weergeeft, maar ook een programma beschrijft om vitaal ouder worden te bevorderen. Met tips die eenvoudig toe te passen zijn in privé- en werksituaties. Eerder verschenen van haar hand onder meer de boeken: *Het maakbare brein*, *Lang leven de hersenen* en *HersenHack*.

boeken lezen, reizen... Het gaat erom: als we ons blootstellen aan nieuwe interessante dingen, ontwikkelen onze hersenen op een positieve manier. Het gaat het verval van ons brein tegen.' Een andere tip uit het boek luidt: verbind u met anderen. Sitskoorn: 'Sociale contacten zijn goed voor onze hersenen. Ook die gaan verval tegen en verbeteren de neuroplasticiteit.' Maar dat juist het aangaan van sociale contacten voor sommige ouderen moeilijk is, onderkent ze ook. 'Eenzaamheid geeft een ongelooflijk pijnlijke prikkel in de hersenen. Dat is heel nadelig voor ons welzijn. En ik weet dat eenzaamheid soms moeilijk te doorbreken valt. Daarom geef ik in mijn boek ook aanwijzingen wat de overheid en bedrijven kunnen doen.' Organisaties als KBO-Brabant geven een uitstekend voorbeeld, vindt ze. 'Initiatieven waarbij ouderen samenkomen, zoals jullie die bij KBO-Brabant organiseren, hebben een geweldig effect op de hersenen. Samen wandelen, fietsen, naar buiten, briden, musea bezoeken... dat is goed voor de hersenen dus goed voor de mens.' In het bijzonder noemt ze het positieve effect op de hersenen van het samenkomen van verschillende generaties. 'Als ouderen helpen op basisscholen bijvoorbeeld. In dat soort situaties snijdt het mes aan alle kanten. Het is goed voor de ouderen, voor de kinderen, voor de leerkrachten, de school...'

Het geheugen

Bij veel mensen leeft het beeld dat we alleen maar achteruitgaan als we ouder worden. En natuurlijk is er óók verval, zegt Sitskoorn: 'Onze motorische en zintuiglijke vaardigheden gaan achteruit, we kunnen onze aandacht minder goed verdelen over verschillende dingen tegelijk, informatie

'Naast achteruitgang vindt er ook ontwikkeling plaats in ons brein als we verouderen'

verwerken we minder snel. En ons kortetermijngeheugen en brongegeugen - waarmee we onthouden waar we informatie vandaan hebben - worden er niet beter op als we ouder worden.' Maar bij dat laatste - het geheugen - wil ze een kanttekening plaatsen. 'Bepaalde delen van het geheugen van het ouder wordende brein werken beter dan die van jongeren. Het semantische geheugen bijvoorbeeld: ouderen kennen vaak meer woorden dan jongeren. En ook het langetermijngeheugen blijft goed als we ouder worden.' Hoe komt het dan dat we over het algemeen denken dat ons gehele geheugen in de loop der jaren achteruitgaat?

Volgens Sitskoorn ligt dat aan de manier waarop veel onderzoeken worden aangepakt: vaak in het nadeel van ouderen. 'Meestal is geheugenonderzoek gericht op het kortetermijngeheugen. En - belangrijker nog - veelal wordt er getest op zinloze informatie. Dan moeten proefpersonen bijvoorbeeld een reeks willekeurige woorden onthouden die vrij

zinloos zijn en niet verbonden aan doelen in het leven. Maar het geheugen van ouderen is juist gericht op doelen die ze hebben. Informatie moet zinvol zijn, willen ze die onthouden. Bij jongeren is dat anders: voor hen is het nog niet duidelijk wat zinloos en zinvol is, en dus is het nog nuttig om alle informatie op te slaan.'

Wijsheid en stabiliteit

Maar naast achteruitgang vindt er ook ontwikkeling plaats in ons brein als we verouderen, benadrukt Sitskoorn. 'De betekenis van verouderen is: veranderen door de tijd heen. Dat is een omschrijving zonder negatieve connotatie. En zo is het ook: we veranderen ons leven lang en sommige veranderingen houden verval

in, andere juist winst. Ouderdom is een speciale fase in ons leven, met speciale hersenen: het geronbrein.'

Wat zijn voorbeelden van positieve ontwikkelingen die het geronbrein laat zien? Sitskoorn: 'Ik noemde net al de gerichtheid van het ouder wordende brein op zinvolheid. Dat zorgt ervoor dat we nieuwe informatie beter kunnen integreren met kennis die we al hebben. Daarnaast raken onze hersenen meer gericht op ons welzijn als we ouder worden. We reageren sterker op positieve informatie dan als we jong zijn. Dat kan je zien in hersenscans. Die maken duidelijk dat emotieregulatie anders gaat werken als we verouderen. De amandelkern, die sterk geprikkeld wordt bij negatieve informatie, wordt harder geprikkeld bij jongeren dan bij ouderen. Dat betekent ook dat we minder snel in paniek raken en beter kunnen relativeren als we ouder worden. En we worden beter in het oplossen van interpersoonlijke problemen. We kiezen betere strategieën om daarmee om te gaan. Dat komt door veranderingen in onze hersenen.'

Respect en wijsheid

Al die voordelen... waar komt dan die negatieve benadering van ouder worden vandaan? Sitskoorn: 'Tja, dat weet ik niet precies. Die heeft historisch gezien ook niet altijd bestaan. Vroeger werd met respect gesproken over ouderen, over hun wijsheid. Op meerdere fronten is er tegenwoordig meer aandacht voor jong, strak en snel. Ik zou de verheerlijking daarvan heel graag willen nuanceren. Want ouder worden bestempelen als louter verval, is echt onjuist.' Ze verwijst naar haar moeder van 83, een nog zeer vitale dame die midden in het leven staat en aan wie ze overigens ook haar laatste boek heeft opgedragen. 'Mijn moeder is enorm nodig. Voor haar buurt, haar gezin. Ze heeft zoveel kennis.

Als wij bijvoorbeeld door Tilburg rijden, kan ze alles over de stad vertellen. Ze weet waarom wijken en gebouwen eruitzien zoals ze eruitzien, ze weet hoe de stad er tijdens en na de oorlog uitzag.' Ouderen hebben een enorm belangrijke rol, vindt Sitskoorn. 'Alleen is de erkenning ervoor minder groot geworden. Dat vind ik jammer, want niet alleen mijn moeder, maar alle ouderen... ze kunnen zoveel bijdragen op zoveel terreinen. Ze hebben kennis die jongeren niet hebben, voeden mede hun kleinkinderen op, doen vrijwilligerswerk, fungeren als vraagbaak en inspiratie voor andere generaties, enzovoort...'

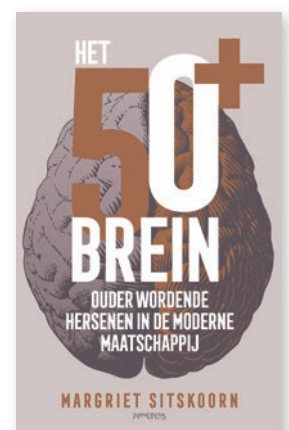
Bijzonder mens

Sitskoorns boek begint met een kleine test. Denk eens aan een ouder wordend iemand, wat ziet u? 'De meeste mensen denken dan meteen aan rimpels, kaalheid, een kromme houding, grijs haar, een stok,' vertelt ze, 'maar in de realiteit zien ouderen er toch heel anders uit? Dit soort stereotyperingen zijn negatief. Ze kosten de maatschappij geld: ze zorgen ervoor dat we veel te weinig gebruikmaken van de kwaliteiten van ouderen.' Ze vindt dan ook dat de samenleving zichzelf tekortdoet door te weinig erkenning te hebben voor de grote toegevoegde waarde van ouderen. 'Er wordt gesproken over een grijze splitsing: een scherpe grens tussen ouderen en andere groepen mensen, die betrekking heeft op vaardigheden, mogelijkheden en meedoen. Tegelijkertijd hebben we het veel over diversiteit. Maar diversiteit gaat niet alleen over sekse of culturele achtergrond. Het gaat ook over generaties, over leeftijden! Ouderen kunnen een specifieke, unieke toegevoegde waarde bieden. Als we die beter benutten, kunnen we niet alleen economische en sociale kosten verlagen, maar kunnen we ook het welzijn en de gezondheid van velen - jong en oud - verbeteren.' ■

Het 50+ brein

Ons mag drie exemplaren weggeven van het boek *Het 50+ brein*. Wilt u kans maken? Stuur een briefkaart naar **Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch**, of stuur een e-mail naar **reacties@kbo-brabant.nl**, onder vermelding van naam en adres. Als u tot de gelukkigen behoort, ontvangt u het boek binnenkort op de deurmat.

Het 50+ brein, Ouder wordende hersenen in de moderne maatschappij, Margriet Sitskoorn, Prometheus, Prijs: € 15,-, ISBN 9789044642520.



Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Deze keer: hoe vervoert u uw kleinkinderen veilig?

Veilig vervoer van kleinkinderen



Veel opa's en oma's vervoeren hun kleinkinderen regelmatig met de auto of op de fiets. Met de veiligheidsmaatregelen nemen ze het daarbij niet altijd even nauw, is de ervaring van Aad Overvliet, verzekeringsdeskundige bij de Juridische Helpdesk van KBO-Brabant.

Opa en oma Muller (70 en 69) halen kleindochter Liza (6) twee keer per week van school. Binnenkort gaat haar broertje Bram (bijna 4) ook naar school. De buurvrouw van het echtpaar heeft nog een autostoeltje op zolder liggen dat ze wel voor 20 euro wil verkopen. Handig toch?

Onderschat

'Laat dat stoeltje maar mooi bij buurvrouw op zolder liggen', zegt Aad Overvliet stellig. 'Wij hebben vanuit KBO-Brabant wat onderzoek gedaan naar hoe grootouders hun kleinkinderen vervoeren. Ik ben ervan geschrokken hoe het belang van veilig vervoer volledig wordt onderschat. Een stoeltje van de buurvrouw of van Marktplaats is al snel tien of twaalf jaar oud en je weet niet wat ermee is gebeurd. Grootouders brengen daar vaak tegenin dat het maar om een paar kilometer gaat en dat ze op dat stuk niet eens 100 kilometer per uur mogen rijden. Maar wat als je stilstaat voor het stoplicht en iemand klapt van achteren op je? Er zijn gevallen bekend van

ernstig letsel bij kinderen die ofwel in oude stoeltjes zaten, of in een stoeltje dat niet goed was bevestigd. De verzekeraar kan de automobilist dan zelfs aansprakelijk stellen voor de letselschade.'

Veiligheid eerst

Hoe moet het dan wel? Overvliet: 'Koop als grootouders gewoon een goed stoeltje, bijvoorbeeld van het merk Maxi-Cosi - bekend om zijn uitstekende crash tests. Ja, dat is duur, maar het gaat om je kleinkind! De meeste auto's hebben tegenwoordig iso-fix: een systeem waarmee je het stoeltje kunt vastklikken in de achterbank. Met of zonder iso-fix geldt: bevestig de gordel precies zoals in de handleiding staat.' 'Ook voor vervoer op de fiets geldt: koop een goed stoeltje mét voetensteuntjes en vervoer de kleinste kinderen voorop, zodat je zicht op ze hebt. Het gebruik van een fietshelm voor kinderen is in Nederland niet gewoon, maar wel zeer aan te raden.' ■

Meer informatie vindt u onder andere op www.veiligheid.nl en www.maxi-cosi.nl

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.

Energievoordeel

WIN EEN DAB+ RADIO T.W.V. € 139,95* en profiteer van meer KBO voordelen

Met uw KBO-lidmaatschap kunt u profiteren van interessante aanbiedingen en unieke voordelen die het leven makkelijker, veiliger, gezonder, goedkoper en/of leuker maken. Van goedkope energie en hoortoestelbatterijen tot voordelig bellen en leuke uitjes.

KBO-leden die zich vóór 1 april 2020 inschrijven voor de nieuwsbrief van ONS Ledenvoordeel, maken kans op een digitale Sangean DDR-7 DAB+ FM en Bluetooth radio ter waarde van € 139,95*. ONS Ledenvoordeel geeft drie exemplaren weg!

Voor meer informatie en inschrijven gaat u naar:
www.onsledenvoordeel.nl/nieuwsbrief
(De drie prijswinnaars krijgen persoonlijk bericht in de eerste week van april).

Verlaag uw maandlasten

Al duizenden KBO-leden profiteren van ONS Energievoordeel met onze voordelige stroom- en gastarieven. Onze klantenservice rekent graag uw besparing uit.

U kunt ons bellen op **(085) 486 33 63** of ga direct naar onze KBO-voordeelwebsite:
www.onsledenvoordeel.nl

* consumenten adviesprijs



U kunt ook een vrijblijvende offerte aanvragen. Stuur onderstaande bon in een gesloten en gefrankeerde envelop naar:
ONS Energievoordeel
Postbus 1469
4700 BL
ROSENDAAL

ja, ik wil
vrijblijvend een
GRATIS offerte van
ONS Energievoordeel

Ontvang binnen 1 minuut uw offerte via
www.onsledenvoordeel.nl/energie
Of bel KBO-klantenservice (085) 486 33 63.

☐ DHR. ☐ MEVR.

NAAM _____

STRAAT _____

POSTCODE / PLAATS _____

TELEFOON _____ E-MAILADRES _____

Ik heb een stroom ☐ enkeltarief ☐ dubbeltarief

Mijn enkel- of piekstroomverbruik is _____ kWh per jaar

Mijn dal/laagverbruik is _____ kWh per jaar of ☐ n.v.t.

Naam huidige stroomleverancier _____

Mijn gasverbruik is _____ m³ per jaar of ☐ n.v.t.

Naam huidige gasleverancier _____

Stuur deze bon met een kopie van uw energiejaarnota in een gesloten en gefrankeerde envelop naar: ONS Energievoordeel, Postbus 1469, 4700 BL Roosendaal. Of stuur bovenstaande gegevens per e-mail naar: klantenservice@onsledenvoordeel.nl

jaarthema

Frans den Dekker:

‘De groep werd gaandeweg
steeds hechter’

**PLEZIERIG
OUD WORDEN**
Best werkt eraan

2020

themajaar
wonen, zorg en
welzijn

Minder vallen, gezonder eten en meer sociale contacten. Welke oudere zou het niet willen? In Best werd er werk van gemaakt met het project Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM). Dat werd zo'n succes, dat er meteen een vervolg kwam. Frans den Dekker en Nico Vrijenhoek vertellen er enthousiast over.

tekst Berber Bijma | beeld privéfoto's

Frans den Dekker uit Best kwam onlangs iemand tegen die in 2017 meedeed aan het proefproject Thuis Onbezorgd Mobiel. 'Zie je het niet?', vroeg ze. 'Ik gebruik m'n rollator niet meer! Die staat al ruim twee jaar in de berging. Ooit zal-ie wel weer nodig zijn, maar nu kan ik er nog zonder.' Zulke 'wondertjes' zijn de beste reclame voor de cursus die een blijvertje is geworden in Best.

Best was in 2017 een van de gelukkigen toen er proefplaatsen werden gezocht voor een project om ouderen te ondersteunen in hun zelfstandigheid en hun gezondheid. Een samenwerkingsverband van VeiligheidNL, Nutricia, Philips, zorgverzekeraar ONVZ en PostNL zocht op vijf plekken in Nederland een groep ouderen die gratis wilden deelnemen aan een cursus van tien weken. Valpreventie, gezond eten en sociale contacten stonden centraal in de bijeenkomsten. De deelnemers kwamen eerst één keer per week twee uur en later twee keer per week één uur samen. Frans den Dekker was coördinator van dat eerste proefproject. Inmiddels is hij voorzitter van de SeniorenRaadBest. Nico Vrijenhoek was in 2017 voorzitter van de SeniorenRaadBest. 'We voelden ons bevoorrecht dat we op de voorste rij zaten met het proefproject', zegt hij.

Balansdansje

Vrijenhoek deed ook zelf mee aan die eerste cursus. De deelnemers kregen instructies van een fysiotherapeut over hoe ze allerlei bewegingen verantwoord konden maken. Rustig opstaan uit de stoel bijvoorbeeld of op één been staan. 'Het draaide veel om balans en coördinatie. We hebben zelfs een balansdansje geleerd', vertelt hij lachend. 'Het is verbazingwekkend hoeveel bewuster je gaat bewegen als je daar zo mee bezig bent. Overeind blijven was een belangrijk doel van de cursus. Maar we leerden ook hoe je moet opstaan als je eenmaal bent gevallen. In het begin kwamen zeven van de tien deelnemers niet overeind!' Den Dekker: 'Ik gebruik soms deze vergelijking: als je jong bent, is de verbinding tussen je hoofd en je voeten een speedboot. Als je ouder bent, is het een roeiboot. Met bewust bewegen en goede voeding help je dat roeibootje snelheid en koers te houden.'

Twee keer werden de bijeenkomsten afgesloten met een maaltijd, waarbij een »

SENIORENRAADBEST

Het dorp Best heeft 30.000 inwoners. Ongeveer 7.000 daarvan zijn 65 jaar of ouder. De KBO in Best heeft 1.700 leden; daarnaast heeft ouderenvereniging PVGE 1.200 leden. De SeniorenRaadBest is de koepelorganisatie van deze beide verenigingen en vertegenwoordigt die bijvoorbeeld in gesprekken met de gemeente. De SeniorenRaadBest heeft onder meer de werkgroep Wonen op z'n Best, die voorlichting geeft over aanpassingen in huis en de optimale inrichting van kamers om valpartijen te voorkomen.

www.seniorenraadbest.nl

diëtiste vertelde over het belang van met name vitamine D en eiwit voor ouderen. Vitamine D helpt calcium uit voeding op te nemen en draagt daardoor bij aan stevige botten, eiwitten houden de spieren in stand. Ook het sociale aspect van de cursus pakte goed uit. 'De groep werd gaandeweg steeds hechter', vertelt Den Dekker. 'Op een gegeven moment belde iemand mij op wegens gebrek aan vervoer. Die heb ik toen kunnen verwijzen naar de overbuurvrouw die óók deelnemer was. Zo zorgde de cursus er dus ook voor dat mensen in hun nabije omgeving nieuwe contacten kregen.' Vrijenhoek: 'Sommigen zijn na de cursus met twee of meer mensen blijven wandelen - ook een heel mooi vervolg.'

Verbeteringen

De proefcursus bleek een enorme verbetering op te leveren voor de deelnemers: ze vielen beduidend minder vaak en voelden zich gezonder (zie kader 'TOM in cijfers'). Die goede resultaten en het enthousiasme van de deelnemers maakten dat er alle reden was om de proefcursus een structureel vervolg te geven. 'Dat moest dan natuurlijk wel zonder de sponsoring van het samenwerkingsverband', zegt Den Dekker. De SeniorenRaad ging in gesprek met onder meer welzijnsorganisatie en gemeente. Daaruit ontstond een vervolg in iets afgeslankte vorm, maar wel met dezelfde combinatie van valpreventie, voorlichting over voeding en het bevorderen van sociale contacten. De cursus heeft er twee letters bij gekregen: ThOM-B. Tweemaal per jaar is er nu een cursus van vier bijeenkomsten, met vijftien deelnemers. 'De mensen die eerder hebben meegedaan, zijn nu enthousiaste ambassadeurs', vult Vrijenhoek aan. 'Daarnaast verwijzen fysiotherapeuten en huisartsen mensen naar ons door.' Met een flinke subsidie van de gemeente vallen de kosten voor de deelnemers mee: 22,50 euro voor de gehele cursus.



Nico Vrijenhoek:
'We voelden ons bevoorrecht dat we op de voorste rij zaten met het proefproject'

Plezierig oud worden

Ook Vrijenhoek en Den Dekker zijn nog steeds ambassadeurs van de cursus. Dat het vooral draait om preventie is volgens Vrijenhoek de grote kracht ervan. 'Hoe voorkom je dat je valt, hoe kun je er met voeding aan bijdragen dat je zolang mogelijk gezond blijft en hoe blijf je in contact met andere mensen? Dat draagt allemaal bij aan plezierig oud worden.' ■



**Thuis
Onbezorgd
Mobiel**

TOM in cijfers

Aan het proefproject Thuis Onbezorgd Mobiel deden in 2017 een kleine vijftig inwoners van Best mee. De gemiddelde leeftijd was 76 jaar.

Enkele resultaten:

- In de zes maanden voorafgaand aan de start was 43 procent van de deelnemers één of meerdere keren gevallen. Zes maanden na deelname was 26 procent (opnieuw) gevallen.
- Na de cursus stond 36 procent van de deelnemers vaker op uit de stoel en zette 54 procent meer stappen dan ervoor op een dag.
- Een kleine 17 procent van de deelnemers ervoer de eigen gezondheid zes maanden na deelname beter dan voor de cursus; 6 op de 10 deelnemers gaven aan beter in hun vel te zitten en 3 op de 4 zeiden door TOM meer sociale contacten te hebben.

reportage



KBO OUDENBOSCH OP ONTDEKKINGSREIS DOOR KLASSIEKE MUZIEK

Met zijn lezingen Klassiek on Tour probeert musicus Aldo Druyf zoveel mogelijk mensen kennis van klassieke muziek bij te brengen, met als belangrijkste doel: mensen meer te laten genieten. Vanmiddag is hij te gast bij KBO Oudenbosch. Zo'n veertig liefhebbers genieten van onder meer Bach, Enescu en Pachelbel: 'Bloedstollend mooi!'

De Vossenbergh in het West-Brabantse Oudenbosch stroomt vol op deze druilerige woensdagmiddag. Er staat dan ook iets bijzonders op het programma: muziekkenner en auteur Aldo Druyf verzorgt een lezing over klassieke muziek. Druyf speelde jarenlang in het Nederlands Gitaarkwartet. In december 2018 kwam zijn boek *Klassiek in Zicht* uit. Een uniek werk waarin hij de bekendste muziekstukken per stijl bij elkaar plaatste. Zo vindt de lezer eenvoudig stukken die hij mooi vindt.

De middag wordt geopend door de voorzitter van KBO Oudenbosch Jan Lindenhof en na een warm applaus is het woord aan Aldo Druyf. 'Hoe ontdekt u klassieke muziek die u mooi vindt?', vraagt Druyf. 'U heeft waarschijnlijk wel een stuk dat u heel mooi vindt. Zoek iets wat erop lijkt. Vaak vindt u dat dan ook mooi. Laten we het gaan testen...' Hij start zijn computer en pianomuziek schalt door De Vossenbergh. De zaal ontspant. De muziek zwelt aan: is het een cello? Nee, het is een viool. Toch? Druyf geeft uitsluitsel:

'Dit was piano met een cello in het hoge register. Dan klinkt het bijna als een viool. De muziek die u hoorde is ingedeeld bij de kamermuziek: muziek voor twee tot negen instrumenten.'

Stijlperiodes

Tijd voor een volgend stuk. Sommige bezoekers sluiten hun ogen om optimaal te kunnen genieten. Het stuk raakt de zaal duidelijk. 'Weet u wie dit was?', vraagt Druyf. 'Sting! De bekende popzanger! Hij speelt ook heel verdienstelijk luit; een instrument dat helemaal past bij dit stuk uit de renaissance. Luister, dan laat ik het ook horen in de uitvoering van een klassieke zangeres...' Een vrouwenstem schalt door de zaal. 'Wat vindt u mooier?' 'Dit!', roept een man op de eerste rij. 'Nee, ik niet, ik vind die man veel mooier!', roept een andere bezoeker. 'Zoveel mensen zoveel smaken', zegt Druyf. 'Het nummer heet *Flow my tears* en is van John Dowland. Het is een bekend stuk uit de stijlperiode renaissance, zeg maar de periode van 1450 tot 1600. Kortweg kunnen we in de Westerse klassieke muziek zes stijlperiodes onderscheiden. Eerst de middeleeuwen, die begonnen zo'n 600 jaar na Christus. Toen kwam de renaissance. Die werd gevolgd door barok, de periode van 1600 tot 1750, het sterfjaar van Bach die dus bij deze stijlperiode hoort. Uit die jaren kwamen ook grote meesters als Vivaldi en Händel. Daarna volgde van 1750 tot 1815 de klassieke periode, de jaren waarin Mozart en Beethoven hun muziek maakten. Hierna volgde de romantiek. Een bekende componist uit die tijd is Wagner. En tot slot, na 1900 kunnen we de moderne periode onderscheiden. Beroemdheden zijn bijvoorbeeld Stravinsky en Gershwin.'

Ta, tatatam, tatatam

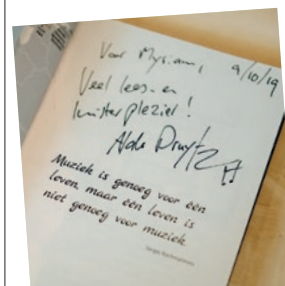
'Nu gaan we iets spannends doen', zegt Druyf. 'U noemt een werk dat u heel mooi >>



Gegniffel in de zaal bij *Het is stil aan de overkant*



Muziekkenner Wim Laseroms luistert graag naar Enescu



Aldo Druyf geeft iedereen graag een persoonlijke boodschap mee



Myriam Dekkers zingt zelf in een koor en vraagt Druyf zijn boek te signeren

vindt en waarvan u meer wilt ontdekken.' Voor in de zaal steekt Wim Laseroms zijn hand direct op: 'Enescu, *de Roemeense rapsodie*!' 'Air van Bach', roept iemand anders. 'Het *Eerste pianoconcert* van Beethoven'. 'Bach, *Bist du bei mir...*' 'De *Matthäus Passion*'. 'Nu komen we los!', lacht Druyf. 'Maar ik ga de uitdaging van Enescu aan. Die behoort tot de stijlperiode van de moderne muziek. En het soort muziek dat hij maakte kan ingedeeld worden bij de ballet- en dansmuziek. Luister maar...' De muziek begint zacht en gaat naar heel hard. 'Als u dit mooi vindt, is de kans groot dat u dit ook mooi vindt.' Druyf start een ander stuk en humt mee: 'Ta, tatatam, tatatam, tatatam... Herkent u het? Het is de *Bolero* van Ravel. Ook ballet- en dansmuziek uit dezelfde stijlperiode.'

Stil aan de overkant

Volgens Druyf vindt alles wat bedacht is in de klassieke muziek zijn weerslag in de popmuziek. Hij demonstreert het met een voorbeeld: de *Canon in D majeur* van Pachelbel klinkt. 'Oh,' verzucht Myriam Dekkers op de tweede rij, 'schitterend!' Ze knikt mee op de maat van de muziek en met haar ogen dicht geniet ze. Samen met haar buurman Ton Wouters zingt ze in het West-Brabants gemengd koor. Druyf legt uit dat deze canon gebaseerd is op acht akkoorden. 'En een akkoord is een samenklank van minimaal drie tonen. Verschillende akkoorden achter elkaar vormen de harmonie. Luister, dan speel ik het mee op de gitaar... En als u dit weet, dan kunt u horen dat in heel veel bekende liedjes van nu dezelfde akkoorden gebruikt worden. Hoor maar.' Druyf speelt en zingt *Streets of London*, *Rain and tears* en tot slot zelfs *Het is stil aan de overkant*. 'Allemaal de akkoorden van Pachelbel!' Gegniffel in de zaal...



ALDO DRUYF

Aldo Druyf gaf tien jaar lang concerten met het Nederlands Gitaarkwartet, en verscheen met dit ensemble ook regelmatig op radio en tv. Na de periode met het gitaarkwartet is Druyf luistercursussen en workshops gaan geven over klassieke muziek. Dit resulteerde in de *Luistercursus Klassieke Muziek en de Luistercursus Opera*.

In december 2018 verscheen zijn boek *Klassiek In Zicht*, een interactieve muziekgids die de lezer meeneemt op ontdekkingsreis langs de grootmeesters uit de klassieke muziek. Via QR-codes kunnen de muziekstukken die in het boek besproken worden beluisterd worden. Het boek is ingedeeld op genre, van pianoconcerten en vioolsonates tot symfonieën en opera.



Via QR-codes kunnen de muziekstukken beluisterd worden

Volkslied

Tijd om af te sluiten. 'Maar dat doen we wel met iets heel moois', zegt Druyf. 'Met het Russisch volkslied! Het heeft een Duitse oorsprong en is ook gebaseerd op Pachelbel want het heeft dezelfde akkoorden. Luister maar... Bloedstollend mooi, vind ik.' Niet iedereen in de zaal is het met hem eens. 'Maar dat is ook zo fijn van muziek', zegt Druyf. 'Het is zo persoonlijk: smaken verschillen.' De dames Gelderland en Ruusaard beamen dat. Zij hebben een heel leerzame middag gehad. Al had Druyf wel iets meer zelf op zijn gitaar mogen spelen, vinden ze. 'Want hij is zo goed. Ik speel zelf ook, maar ik kan het never nooit zoals hij speelt. Maar vanmiddag hebben we toch wat opgestoken.' En daar ging het Aldo Druyf om. 'Ooit werd ik eens de messias van de klassieke muziek genoemd. Dat vond ik wel een goeie! Als ik iets mooi vind, dan wil ik het delen.' De bezoekers staan in de rij om een gesigneerd boek van hem aan te schaffen. In heel wat huiskamers in Oudenbosch en omgeving schalt vanavond klassieke muziek door de huiskamers: ta, tatatam... ■

Korting voor leden van KBO-Brabant!

Klassiek In Zicht is te bestellen via www.klassiekinzicht.nl

Het boek kost € 19,95, exclusief € 2,50 verzendkosten. Leden van KBO-Brabant hoeven geen verzendkosten te betalen! Ga naar www.klassiekinzicht.nl en klik op 'winkel'. Bij het vakje 'coupon code' zet u: concertvriend (allemaal kleine letters). Daarna klikt u op het pijltje rechts naast dit vakje. Daarmee activeert u de kortingscode. Veel lees- en luisterplezier.



interview

WE KUNNEN ZELF BIJDRAGEN AAN HET GOEDE LEVEN

Het goede leven is niet een cadeau dat uit de hemel komt vallen, voor de een wel en voor de ander niet. We spelen zelf een belangrijke rol in hoe 'goed' we het leven ervaren, zegt filosoof Govert Buijs. Hij spreekt erover op het symposium van de werkgroep Identiteit & Zingeving.

SYMPOSIUM OVER 'HET GOEDE LEVEN'

De werkgroep Identiteit & Zingeving van KBO-Brabant houdt op 1 april 2020 het jaarlijkse symposium in De Schakel, Kerkstraat 104 in Gilze. Thema:

Het goede leven, als dingen niet meer vanzelfsprekend zijn. Het symposium duurt van 10.00 tot 15.30 uur.

Toegangsprijs: 20 euro, inclusief lunch.

Meer informatie en aanmelden via

www.kbo-brabant.nl

De titel van het symposium waaraan Govert Buijs op 1 april bijdraagt luidt *Het goede leven, als dingen niet meer vanzelfsprekend zijn* (zie kader op pagina 26). Het verlies van het vanzelfsprekend van belang zijn voor anderen, is voor veel ouderen een zware kluit, zegt hij. Bijvoorbeeld als ze stoppen met hun betaalde baan, misschien in een latere fase zelfs hun vrijwilligerswerk moeten neerleggen omdat het niet meer gaat. 'Wat je niet meer kunt, voelt als verlies. Je voelt je niet meer gewaardeerd, misschien zelfs overbodig. Het is niet makkelijk om om te gaan met wat je in de ogen van de samenleving niet meer kunt. Als samenleving hebben we toch de neiging om mensen te verdelen in winnaars en verliezers, waarbij de winnaars termen vertegenwoordigen als kracht, activiteit, vitaliteit en zelfstandigheid. Ook voor ouderen vinden we zelfredzaamheid de norm.'

Bewust voorbereiden

Wat we daarmee in feite doen, óók veel ouderen zelf, is ontkennen dat er een nieuwe levensfase aankomt, zegt Buijs. 'Vroeger sloegen we daarin misschien door naar de andere kant. Ik herinner me uit mijn jeugd in Friesland dat ik voor de kerk op bezoek ging bij "Frou Postma" in het bejaardenhuis. Ze was 87 en woonde daar al sinds haar 65ste, in een kamertje van minder dan 3 bij 4 meter. Natuurlijk is dat niet goed. Maar tot het laatst doen alsof je "gewoon" kunt meedoen in de samenleving, is óók niet goed en zorgt voor vereenzaming.' Beter is, zegt Buijs, om je bewust voor te bereiden op een nieuwe levensfase. 'Je kunt daar eigenlijk niet vroeg genoeg mee beginnen. Ik ben nu 55 en mijn vrouw en ik denken er al weleens voorzichtig over na: hoe zouden we later willen wonen? Er zijn

vandaag de dag hele mooie woonvormen en leefgemeenschappen waarin mensen zelfstandigheid combineren met naar elkaar omzien. Nu we de kerk niet meer hebben als vanzelfsprekende gemeenschap waarin de jongere generaties zorg dragen voor de oudere, moeten we op zoek naar nieuwe vormen. In zo'n leefgemeenschap kun je elkaar als het ware door die moeilijke fase van "niet meer meetellen" heen trekken.'

Het goede leven als opdracht

Buijs publiceerde vorig jaar met twee andere auteurs het boek *Het goede leven en de vrije markt*. De schrijvers onderscheiden daarin vijf dimensies van het goede leven. Kort samengevat:

- lichamelijke gezondheid
- zinvolle relaties
- goede instituties (variërend van overheid tot verenigingen)
- het bewust omgaan met de natuur
- het leven als zinvol ervaren

'Als die vijf dimensies redelijk goed zijn, ervaren mensen het leven als goed.' Betekent dat dat 'het goede leven' verdwijnt als de gezondheid minder wordt, dierbaren overlijden en mensen zich overbodig voelen? Zo zwart-wit ligt het niet, zegt Buijs. 'Het goede leven bestaat in gradaties. En vooral: in deze dimensies zit een bepaalde opdracht. Verwaarloos je je lichaam of blijf je er, binnen de gegeven mogelijkheden, zorg aan besteden? Besteed je positieve aandacht aan de relaties die je nog hebt, bijvoorbeeld door mensen ook eens te vragen hoe het met hén gaat, of trakteer je iedereen die langskomt op een flinke portie zelfbeklag? Kun je het opbrengen om je zegeningen nog te tellen? Het goede leven blijven ervaren in alle verlieservaringen die horen bij het ouder worden, vraagt aandacht, wijsheid en oefening. Met die oefening kun je op elk moment in het leven beginnen.' ■



GOVERT BUIJS (1964)

Govert Buijs is bijzonder hoogleraar politieke filosofie en levensbeschouwing aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hij groeide op als predikantszoon in Friesland, studeerde filosofie en politicologie en enkele jaren theologie. Buijs promoveerde cum laude op een proefschrift over Eric Voegelin. Hij bestudeert thema's als markt, moraal en ideologie en religie in het publieke domein. Het Bijbelse begrip agapè (liefde) komt in die thema's vaak terug. In 2018 publiceerde hij samen met Ad Verbrugge en Jelle van Baardewijk het boek *Het goede leven en de vrije markt*. Het boek wordt gebruikt als vwo-examenboek voor het vak filosofie.

ons kloppend hart



**SCHOUDERS
ERONDER!**



In Diessen weten ze van aanpakken. Tijdens de grote verbouwing van De Eenhoorn – onder meer de thuisbasis van KBO Diessen – steken vele vrijwilligers hun handen uit de mouwen.

De Nieuwe Eenhoorn, het warme hart van Diessen. Zo noemen de KBO'ers hun clubgebouw. Voorheen was dit een wooncentrum voor ouderen waar KBO Diessen en dorpscoöperatie Wij-wel al onderdak hadden. Na de verhuizing van de ouderenappartementen werd met de woningstichting een plan gesmeed voor de toekomst. De Nieuwe Eenhoorn huisvest straks een mix van jong en oud. Er komen ook elf jongeren met een handicap wonen van de Stichting Benjamin. Alle organisaties krijgen hun eigen ruimtes en delen een keuken en dagbestedingsruimtes.

1. Wil Verhoeven (74) 'Om vrijwilligers zitten we niet verlegen: we hebben in ons dorp samen al meer projecten gedaan. We rollen van het een in het ander.'

2. Jos de Wit (77) 'Dit wordt de binnentuin. Om hem rolstoelvriendelijk te maken moet er dertig kuub zand in, zodat het grondpeil gelijk komt met het gebouw.'

3. Jac Linnemans (73) 'Als voorzitter van KBO Diessen en de dorpscoöperatie geniet ik ervan dat we dit project van de grond krijgen. Het is goed voor de leefbaarheid in het dorp en we helpen er mensen mee.'

4. Frans Schilders (70) 'We doen alles wat in ons vermogen ligt: slopen, puinruimen en deels weer helpen opbouwen. De aannemer doet het meeste werk natuurlijk, maar met alle vrijwilligers hebben wij al ruim 1.000 uren werk verricht. Iedereen brengt een eigen expertise in.'

Vrijwilligers

Loon naar werken.

Dat krijgen de vrijwilligers voor hun werkzaamheden bij de verbouwing. Voor alle begrote klussen die zij uitvoeren, keert de aannemer een bedrag uit. Inmiddels staat de teller al op ruim 30.000 euro. Van dat geld worden zonnepanelen en ledverlichting aangeschaft.

AFDELING

KBO Diessen

ACTIVITEIT

Verbouwing
De Eenhoorn

AANTAL DEELNEMERS

24 vrijwilligers,
grotendeels KBO'ers

BIJZONDERHEID

De metamorfose van De Eenhoorn kost 300.000 euro. Dat wordt gefinancierd door bijdragen uit fondsen van lokale ondernemers en particulieren, subsidies, prijsvragen en vrijwillige arbeid

AANTAL LEDEN

700

OOK OP DEZE LOCATIE

Biljarten, kaarten, bingo, films, sjoelen, informatie-middagen, huiskamer- en eetprojecten.

Een gezellig avondje **HERSENEN KRAKEN**

• De insectenplaatjes zijn een grote uitdaging



• De Pubers buigen zich over de antwoorden



KBO Zeelst organiseert voor de tweede keer een pubquiz in gemeenschapshuis 't Patronaat in Veldhoven. En met succes: twaalf teams gaan dit jaar de strijd met elkaar aan. Tijdens tien rondes vraagt Grard Snelders de deelnemers op ludieke wijze het hemd van het lijf. Wie kan op het juiste moment allerlei weetjes uit het geheugen opdiepen?

tekst Linda Groothuijse / beeld Roy Lazet

'Sssst, de andere teams kunnen het horen,' fluistert Mieke Looijmans van De Pubers streng tegen haar teamgenoten tijdens het invullen van de eerste vragenlijst. Frans Kruter van De Zilster Bastards hoort dit en reageert gevat: 'Nou, daar word ik bij jou in elk geval niet veel wijzer van!' In 't Patronaat gaat het er fanatiek aan toe, maar er wordt vooral veel gelachen. En dat is precies wat volgens de organisatie de bedoeling is van de quiz. Bestuurslid Mieke van Lisdonk vertelt: 'Onze afdeling heeft ruim 500 leden en organiseert wekelijks veel verschillende activiteiten. Met de pubquiz willen we een gezellig uitje organiseren voor met name de wat jongere

leden. Maar er zijn ook deelnemers die de tachtig al gepasseerd zijn, een mooie mix van leden dus!'

De Pubers

Mieke Looijmans neemt voor de derde keer deel aan een pubquiz. 'De eerste keer deden we met ons team mee aan een door het café georganiseerde quiz. We waren verreweg de oudste deelnemers en zijn ons voor de grap "De Pubers" gaan noemen,' vertelt ze. Vorig jaar eindigde het team tijdens de pubquiz van KBO Zeelst op de derde plaats; dit jaar hoopt Mieke nog hoger te eindigen. 'We maken zeker een kans. Ons team heeft een zeer gevarieerde samenstelling; de een weet bijvoorbeeld veel over natuur, de ander over sport of muziek.' En dat is handig, want elke ronde heeft een andere categorie. De eerste ronde gaat over algemene kennis. Er zijn makkelijke en moeilijke vragen, maar ook instinkers. 'Welk woord heeft twaalf letters en geen klinkers?', vraagt presentator Grard Snelders. Jac van Lieshout van De Pubers trapt er niet in: 'Dat is een zandweggetje, want dat heeft geen klinkers!'

Jip en...?

Het team De Zilster Bastards verdedigt vandaag de kampioenstitel. 'Zilster is dialect voor Zeelst', legt Frans uit. 'We hebben ons vernoemd naar *Benidorm Bastards*, het komische tv-programma waarin bejaarde amateuracteurs de straat op gaan met de missie om jongeren »

• De jury beoordeelt de antwoorden van de teams



• De Zilster Bastards gaan er wederom met de winst vandoor



voor de gek te houden.' Hij heeft er alle vertrouwen in vanavond: 'We hebben vier hoogbegaafden in het team', grapt hij. De tweede ronde start: de deelnemers moeten de tweede helft van een duo invullen. 'Tip en... Janneke! Harry en... Meghan, Gert en... Hermien!'. De teams hoeven niet lang na te denken. Alleen bij de pianotweeling Jussen hebben ze het lastig. 'Hoe heet die broer van Lucas nou? Het ligt op het puntje van mijn tong...' Dan is de tijd om en Mieke - door Grard gebombardeerd tot zijn 'enige echte eigen Leontien' - haalt de antwoordblaadjes op. 'O ja, Arthur Lucassen is het!', verzucht Frans als Grard de antwoorden opleest. Met slechts twee foutjes een goede score voor De Zilster Bastards.

O punten

De derde ronde met insectenplaatjes blijkt een flinke kluit voor elk team. De zaal moppert en zucht, want zien ze nu een duizendpoot of is het toch de keverlarf? 'Ik hoor de hersenen flink kraken', constateert Grard. Jaqueline Dacier van team De Kolinda's zegt lachend: 'De stemming is gedaald na deze pittige insectenronde. Gelukkig geeft de muziekronde ons hoop, want de heren in ons team zijn echte muzikkeners!' Grard speelt het intro van veertien bekende nummers uit diverse decennia twee keer af: van Drs. P tot Marco Borsato. Als de techniek het even laat afweten, grapt Hans Sprengers van De Kolinda's: 'Ik weet het! Het is

PUBQUIZ

Een pubquiz is een uit Groot-Brittannië overgewaaid fenomeen, waarbij teams van ongeveer vier tot zes personen het tegen elkaar opnemen bij vragen over allerlei onderwerpen, zoals actualiteiten, sport, aardrijkskunde, muziek, films. Een pubquiz heeft niets te maken met IQ, maar alles met het vermogen om op het juiste moment de juiste 'weetjes' uit het geheugen naar boven te halen. Een pubquiz staat vaak garant voor een paar uur plezier voor jong en oud, man en vrouw, op elk niveau. De vragen worden niet alleen gesteld door de quizmaster, maar komen ook in de vorm van fotorondes en muziekvragen. Vaak zijn er ludieke prijsjes te winnen.

The Sound of Silence van Simon & Garfunkel!' Toch blijkt de muziekronde niet voor elk team eenvoudig: De Herfstasters behalen 0 punten. 'We zijn allen de 80 gepasseerd; deze ronde gaat helaas veel te snel voor ons. Net als het antwoord op het puntje van je tong ligt, begint het volgende nummer alweer', aldus Mia Tops.

Poedelprijs

Na de pauze met bittergarnituur volgen nog enkele rondes. De teams moeten bijvoorbeeld op foto's bekende plekken in Zeelst herkennen. En ze moeten raden welke dj's zijn afgebeeld. 'Wat leuk! Een piepjonge Adam Curry en Jeroen van Inkel', roept Adje Pinxteren van team De Ladies. Ze verwacht net als vorig jaar met haar team in de middenmoot te eindigen. 'Maar het is geen examen, hoor. Het draait vooral om de gezelligheid!' Na een dikke drie uur quizen nadert de ontknoping: welk team mag zich Pubquiz-kampioen noemen? Het blijkt een nek-aan-nekrace te zijn tussen De Pubers en De Zilster Basterds. Grard biedt het verlossende woord: 'Met slechts één punt verschil zijn De Zilster Bastards voor het tweede jaar op rij de winnaar!' Het team loopt naar voren en neemt de repen chocolade en de medaille onder luid applaus in ontvangst. De Herfstasters nemen met opgeheven hoofd wederom de Poedelprijs mee naar huis. Mia blikt tevreden terug: 'We hebben samen een heerlijk avondje uit gehad. Volgend jaar zijn we zeker weer van de partij!' ■



• Mieke van Lisdonk houdt de scores bij



Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

JEZUS' LIJDEN LIVE

'Geef ons wat wij elke dag nodig hebben aan brood, aan warmte en aan inzicht', zo sprak Jezus aan het eind van zijn leven. Leef mee met de emotionele gebeurtenissen rondom zijn sterven in *Hem achterna. Een passiespel*. Alweer de eenentwintigste editie van de Passiespelen Tegelen, die jaarlijks duizenden bezoekers in vervoering brengen. Mis het niet, want als KBO'er krijgt u dit jaar korting.

Première: zondag 10 mei 2020, er zijn in totaal 25 voorstellingen. **Adres:** Openluchttheater De Doolhof, De Drink 60 in Tegelen. **Prijs met KBO-korting:** eerste rang € 36,50 / tweede rang € 33,- / derde rang € 28,50. Ook is er groeps-korting mogelijk. **Meer informatie en bestellen:** www.passiespelen.nl, actiecode voor leden: PASSIE2KBRR.



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

'Schilderen is het kleinkind van de natuur'

REMBRANDT VAN RIJN (1606-1669)

De belangrijkste Hollandse schilder uit de zeventiende eeuw



Meesterwerken uit Wenen

In Het Noordbrabants Museum is nu de tentoonstelling *Meesterwerken uit Wenen* te zien. Met meer dan vijftig schilderijen en twintig tekeningen van onder meer Peter Paul Rubens, Anthony van Dyck, Rembrandt van Rijn en Jan Weenix. Wat dacht u van topstukken als het *Bacchanaal met de dronken Silenus* van Rubens? Of van Rembrandts *Portret van een jonge vrouw*? De werken komen uit de collectie van de Akademie der bildenden Künste in Wenen. Het is de eerste keer dat zo'n grote selectie in Nederland tentoongesteld wordt.

Data tentoonstelling: tot en met maandag 1 juni. Openingstijden: van 11.00 tot 17.00 uur (van dinsdag tot en met zondag). **Ticketprijs:** € 15,00. **Adres:** Het Noordbrabants Museum, Verwersstraat 41 in Den Bosch. **Meer info:** www.hnbn.nl

Arrangement voor KBO-leden

13.30 uur: aankomst met koffie/thee.
14.00 uur: inleiding op de tentoonstelling door kunsthistoricus Sophie Tutelaers.
14.30 uur: een bezoek aan de tentoonstelling op eigen gelegenheid.

Datum: zaterdag 18 april. **Prijs:** € 18,- zonder Museumkaart en € 5,25 met de Museumkaart, incl. koffie/thee, inleiding op de tentoonstelling en museumentree. Tickets voor dit arrangement zijn uitsluitend online te koop via www.hnbn.nl/kbobrabant (verkoop sluit 11 april 2020, let op: er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar).

Bij de 'keuterboerkes'

Onze (klein)kinderen groeien niet op met koeien, koren en communiejurkjes, maar met iPads, Hello Kitty en Pokémon. Hoe anders was het vroeger, op het Brabantse boerenland? Schrijver Harrie Kemps - zelf nummer drie in een rij van negen kinderen - neemt u mee terug naar zijn jeugd in het dorpje Helvoirt. Hij schetst het eenvoudige, gewone gezinsleven van een 'keuterboerke'. Een warme, herkenbare familiechroniek die de herinneringen aan toen levend houdt.

Met elf man rond de pan, Harrie Kemps, Uitgeverij Erven Kemps, € 19,95.

Fietstocht voor fijnproevers

Prachtige natuur, knusse dorpjes, een authentieke streekkeuken. En overal is de typisch Kempische gastvrijheid voelbaar. Ontdek de Kempen in één dag, fietsend van dorp naar dorp. Tijdens het programma *Met de velo door de Kempen* stopt u bij vijf horecagelegenheden, waar u kennismakt met allerlei Kempische lekkernijen. Bij elk gerecht krijgt u een placemat met een mooi verhaal over het eten of de streek. Deze smakelijke tocht is 39 of 49 kilometer lang.

Startpunt: Fiets- en tandemverhuur Van der Mierden, Akkerweg 2 in Bladel.

Prijs: € 39,- voor het arrangement; huur van fiets (€ 7,50) en tandem (€ 17,50) mogelijk.

Meer info: www.fietsverhuurbrabant.nl

'Compassie en respect voor mensen – ongeacht religie, geaardheid of afkomst. Daar gaat dit verhaal over, dat zich afspeelt in het denkbeeldige Oost-Brabantse dorpje Ginnikhuizen'

Het kleine geluk, door KBO'er David Sterrenberg, € 16,50 (incl. verzendkosten), te bestellen via dentsterrenberg@ziggo.nl

TIP!



Wereld(s) achter glas: Kom in de Kas

Onze tuinbouw oer-Nederlands? Welnee. Van oorsprong tot afzet, van import tot export: Hollandse eigen kweek reist de hele wereld rond. Italiaanse kinderen groeien op met onze sappige tomaten, in Rusland krijgen juffen en meesters op hun eerste schooldag een Nederlandse bloem. En de gele chrysant is in Japan een symbool van zon en licht. Ontdek de wondere wereld achter glas tijdens Kom in de Kas. Zo'n 150 Nederlandse kwekers openen hun deuren en er is van alles te doen voor jong en oud.

Datum: zaterdag 4 en zondag 5 april.

Entree: gratis. **Meer info, locaties in**

Brabant en openingstijden:

www.komindekas.nl/waar



A black and white photograph of a man with a beard and glasses, smiling while playing an acoustic guitar. He is wearing a dark jacket over a dark shirt. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with some structures.

interview

RUUD HERMANS:

*‘Door *The Voice*
ga ik een hoop
meemaken, daar
heb ik zin in!’*

Op zijn elfde stond hij voor het eerst op het podium, zijn eerste bandje ontstond toen hij zestien was, in de jaren zeventig had hij een grote hit, en onlangs won hij *The Voice Senior*. 'Muziek is er altijd geweest', aldus de Tilburgse countryzanger Ruud Hermans.

tekst Susanne Mullenders / *beeld* Patricia Fotografeert

Ik ben een gevoelsmens. Je moet mij niet vragen op een feestavond te spelen. Bierdrinken, hossen: dat ben ik niet. Ik zing luisterliedjes, levensliedjes, liedjes met een grote dosis melancholie, liefde, hoop...', vertelt Ruud Hermans (69). 'Country roads, ken je dat? Veel mensen vinden dat een uitgekakt nummer, maar voor mij is het de basis van mijn bestaan. Ik wil altijd naar huis.' En zijn huis staat in Tilburg, zijn leven lang al, met uitzondering van vijf jaren die hij in Hilversum heeft gewoond. 'Brabant is belangrijk voor me. De Brabantse gemoedelijkheid, de taal... prachtig.'

Twee kanten

Hermans begon al heel jong met muziek. 'Als jongetje van elf stond ik voor het eerst op een podium, in een wijkcentrum in Tilburg, samen met twee andere jochies. Dat ik daar in die spotlights stond, was best wonderlijk eigenlijk. Want mijn moeder zei altijd: "Ruudje, eerst de anderen, dan pas jij." Ik had geleerd niet op de voorgrond te treden.' Dat hij toch op dat podium terecht kwam, komt omdat hij twee kanten heeft, vertelt hij: 'Enerzijds kom ik graag onder de mensen, vind ik dat podium heerlijk en kan ik uitbundig zijn, met een lach en een traan. Maar ik kan ook gerust een hele week binnen zitten zonder iemand te zien. Dat is geen eenzaamheid - daar heb ik goed over nagedacht. Ik denk dat je eenzaam bent als je het gevoel hebt dat anderen dwars door je heen lopen. Als ik naar buiten ga, dan groet ik iedereen, maak ik een praatje met mensen die ik tegenkom. Ik vind dat leuk, ik hou van mensen. Maar ik vind het ook fijn om me helemaal terug te trekken zo nu en dan.'

Sterk gevoel

'Mijn moeder wilde graag dat ik meester werd, dus ben ik naar de pedagogische academie gegaan. Ik heb daarna een paar jaar muziekles gegeven, maar het onderwijs was toch niet mijn ding. Een klas met 30 kinderen... dat is een energievreter, hoor!' Bovendien bleef tegelijkertijd de muziek maar trekken. Op zijn zestiende werd Hermans zanger van de folkband Heating. In 1973 reageerde hij op een advertentie van de Tumbleweeds, waarop hij werd aangenomen als zanger. Met die band scoorde hij in 1975 een nummer 1-hit, namelijk met het liedje *Somewhere between*. In 1977 stapte hij uit de Tumbleweeds en in 1979 werd hij radiopresentator bij de KRO. Dat heeft hij vervolgens dertig jaar gedaan, tot 2010. Toen kwam er iets heel nieuws op zijn »

pad: uitvaartbegeleiding. 'Hoe ik daar ben ingerold? Ook weer via de muziek eigenlijk. Ik heb altijd contact gehouden met een aantal fans, en sommigen werden echt vrienden. Zo ook een echtpaar uit De Meern, Cor en Annie. In april 2010 werd Cor ernstig ziek en kwam de vraag of ik zijn dienst wilde doen. En ik zei ja, omdat ik wist dat ik dat kon. Ik heb een sterk gevoel, weet vaak wat mensen voelen. Die eerste dienst was heel bijzonder. Sindsdien heb ik zo'n 600 diensten gedaan...' Op dit moment heeft Hermans het werk van uitvaartbegeleider op een laag pitje gezet. 'Het is het mooiste werk dat ik ooit gedaan heb, er komt zoveel emotie bij kijken. Maar je moet er heel veel tijd in stoppen om het goed te kunnen doen.' En juist die tijd, daar ontbreekt het aan op dit moment.

Huiskamerconcerten

Want als winnaar van *The Voice Senior* heeft Hermans het enorm druk: 'Ik ga de theaters in met mijn muziek, daar heb ik enorm veel zin in!' Hoe kwam hij erbij om mee te doen? 'Ik kreeg een telefoontje van een talent scout die ik nog kende van mijn tijd in Hilversum. Of ik geen zangers in mijn netwerk had die wilden deelnemen aan *The Voice*. Ik zei dat ik erover zou nadenken. Een minuut later belde ik hem terug: "Wat dacht je ervan als ik zelf meedoe?" Dat vond hij geweldig!' Gelukkig had Ruud in de tussentijd ook op muziekgebied niet stilgezeten. Muziek was vaak onderdeel van de uitvaartdiensten die hij begeleidde. Daarnaast woonde hij jarenlang in een oud schooltje, waar hij huiskamerconcerten gaf voor zo'n veertig tot zestig mensen. 'Dan speelden we akoestisch. Het publiek zat soms maar een meter bij ons vandaan. Dan moet je

heel anders zingen en spelen dan op een podium. En de hele band moet met je meebewegen.' Bij *The Voice* zat het publiek niet meer op zijn lip en een tv-studio vraagt om een andere dynamiek dan een huiskamer. 'Zodra ik wist welk nummer ik moest gaan spelen, ben ik het eerst gaan luisteren. Soms wel honderd keer: waar gaat het over, wat is de rode draad, waar liggen de accenten? En pas als ik dat allemaal doorhad, ben ik het zelf gaan zingen.'

Prachtig jaar

Die aanpak heeft goed uitgepakt. Spijt van zijn deelname heeft hij zeker niet: 'Het was fantastisch!

Door *The Voice* ga ik dit jaar een hoop meemaken, daar heb ik zin in! De cirkel is rond, van vroeger uit tot nu. Ik heb altijd willen zingen, maar tijdens mijn leven heb ik vaak andere keuzes gemaakt. En nu sta ik toch weer op het podium!

Hermans is klaar voor wat gaat komen; zijn leeftijd zit hem niet in de weg. 'Ik vind het helemaal niet erg om ouder te worden. Dat was vroeger anders: ik was als de dood voor de dood. Mijn vader overleed toen ik zestien was, dat was verschrikkelijk. Maar gaandeweg heb ik door mijn werk als uitvaartbegeleider zoveel te maken gehad met de dood, dat mijn angst is weggeëbd.' En ouder worden heeft ook leuke kanten, vindt Hermans: 'Alles wordt relatiever, minder zwaar.' Hij besluit: 'Ik heb een optie genomen op mijn leven tot 25 december van dit jaar: dan word ik zeventig. Dan heb ik een prachtig jaar gehad en daarna zie ik wel weer wat er komt.' ■

'Ik hou van mensen, maar ik vind het ook fijn om me terug te trekken zo nu en dan'

BACK IN TOWN

In maart en april speelt Ruud Hermans in theaters door het hele land met zijn concert *Back in Town*.

Meer informatie vindt u op www.ruudhermans.nl



Hondje Ollie (13) uit Tilburg:

Een allemansvriend op kantoor

Wie wel eens bij KBO-Brabant in 's-Hertogenbosch komt, heeft haar vast al eens gezien, geaaid of geknuffeld. Ollie, ons kantoorhondje. Iedereen is gek op haar, niet in de laatste plaats onze secretariatsmedewerkers Chantal, Fonsa en Sandra én gastvrouw Loes.

Chantal: 'Ollie is echt een allemansvriend. Ze ligt het meest van de tijd op haar schapenvachtje bij collega Eva Geelen, het baasje van Ollie. Maar als ze de kans krijgt, trippelt ze ook regelmatig even vrolijk door de gang.' Fonsa: 'Ja, dan komt ze iedereen even gedag zeggen. Ze houdt van gezelligheid en natuurlijk van wat lekkers. Een botje met spek is haar favoriet. Soms loopt ze ook heel lief en vrolijk een vergaderzaal in. Ik heb haar nog nooit horen blaffen.' Sandra: 'Ik ben altijd blij om haar te zien. Heerlijk even knuffelen tussen het serieuze werk door. Ollie zorgt altijd even voor een moment van ontspanning.' Loes: 'Het is gewoon haar hele uitstraling die ervoor zorgt dat je haar even wil kroelen. En ze helpt ook nog eens goed. Na de lunch ruimt zij alle kruimels op!' ■

V.l.n.r. Fonsa Gosma, Sandra Hulsenboom (achter), Chantal Bijnen (voor) en Loes Aalten

achtergrond

‘Ik voel me als
mantelzorger
aan de kant gezet’



De moeder van Esther Mulder zit in een verpleeghuis en kreeg een buddy, iemand die haar gezelschap houdt. Maar al snel nam de buddy steeds meer mantelzorgtaken over – buiten Esther om. Een reconstructie.

tekst Suzanne Geurts | beeld Shutterstock

Het is 2017, het jaar waarin Esthers moeder getroffen wordt door twee zware herseninfarcten. Ze is eigenlijk nog jong, pas 75, maar de situatie is zo ernstig dat ze naar een verpleeghuis verhuist. Vanaf dan ziet Esther (50) haar moeder achteruitgaan, en snel ook. 'Eerst kon ze nog een beetje lopen, maar een paar seconden staan is inmiddels het maximale', vertelt Esther. 'Ze wordt steeds vergeetachtiger, ook overzicht ontgaat haar.' Naast de emotionele impact belandt er een gigantische hoeveelheid regelwerk op Esthers bord. Dat is haar niet vreemd, al jaren is ze haar moeders mantelzorger. 'De administratie, gesprekken met artsen en zorgverleners, de boodschappen: soms was het veel, stressvol, maar ik heb het altijd met liefde gedaan.'

Geen goed gevoel

In juli 2018 krijgt Esther een telefoontje. Het is het verpleeghuis. 'Uw moeder wil graag een buddy, het lijkt ons goed binnenkort met haar kennis te maken.' Verbaasd hangt ze op. 'Er is niets met mij overlegd, niets. Achteraf bleek dat de directrice folders uitdeelde en met bewoners een wervend praatje aanknoopte over gezelschap van een buddy. Natuurlijk zeggen mensen daar graag "ja" op, het zijn kwetsbare ouderen, vaak eenzaam.' De beloofde kennismaking volgt, in augustus 2018. Esther ontmoet de buddy, Anja. Er worden afspraken gemaakt, vrij duidelijke, vindt Esther. 'Ik blijf de mantelzorger en "de curator" van mijn moeder. Anja houdt haar wekelijks twee keer twee uur gezelschap. Wil ze meer dan koffiedrinken of een wandelingetje maken? Dan moet ze mij bellen voor overleg.' Toch houdt Esther geen goed gevoel aan het gesprek over. 'Anja kwam meteen met allerlei verbeterpunten, zoals een tafeltje in mijn moeders kamer, om te kunnen puzzelen. Ik dacht toen al: hè, maar dat is toch niet aan jou?'

Een lege kamer

Een maand na het kennismakingsgesprek heeft Esther Anja aan de telefoon. Zij en haar moeder zijn op pad geweest, met de auto - tegen de afspraken in. 'Ik herhaal netjes dat ik daarover graag eerst overleg wens, vanwege mijn moeders broze gezondheid. Waarop Anja zegt: "Ik zie het probleem niet".' Op dat moment verbreekt Anja alle contact met Esther, terwijl ze wel de buddy blijft. Esther laat het er niet bij zitten en gaat vanaf dat moment continu het gesprek aan. Met de eerste contactpersoon van het verpleeghuis, het team, de organisatie van de buddy. Af en toe wordt er een afspraak in het dossier gezet, zoals 'zorginhoudelijke taken alleen met mantelzorger opnemen, niet met buddy'. Maar het helpt niet, niet genoeg >>

'Uw moeder wil graag een buddy, het lijkt ons goed binnenkort met haar kennis te maken'

in elk geval. Situaties stapelen zich op. Vaak hoort Esther hier achteraf pas over. Zo neemt Anja haar moeder - op verzoek van het verpleeghuis - mee naar een orthopedische schoenenwinkel, terwijl ze eerst haar medisch specialist had moeten bezoeken. 'De aangeschafte schoenen waren ondraagbaar: 200 euro weggegooid.' En op haar moeders verjaardag: 'Op haar verzoek kwam ik 's ochtends, maar ik trof een lege kamer aan, ze was naar de kerk. Later zei mijn moeder: "Waar was je nou? We hadden 's middags bij mij een feestje." Gewoon verwarring, zou je denken, maar dat feestje was door Anja georganiseerd. Ik wist van niets.'

Beladen situatie

De communicatieproblemen reiken verder dan de buddy. Ook met het verpleeghuis lopen de lijnen stroef. Esther ontdekt dat er zonder overleg zaken uit het medisch dossier worden gehaald - en eraan toegevoegd. Ook medewerkers blijken niet op de hoogte van afspraken. 'Pas veertien maanden na de opname ontdek ik dat er nooit een intake is geweest. Geen enkele overdracht over mijn moeders medische en persoonlijke achtergrond.' Inmiddels bezoekt Esther haar moeder nog maar een keer per week. 'Door de beladen situatie ervaar ik een enorme drempel en dat vind ik zo jammer. Ik mis mijn moeder. Onze band was altijd goed, maar nu staat de buddy tussen ons in.' Je kunt je afvragen: waarom stopt ze niet gewoon met die buddy? 'Mijn moeder was vanaf het eerste moment lyrisch over het idee. Nog steeds, ze is erg close met Anja geworden. Ik wil haar dat plezier niet onzeggen, zo'n dochter ben ik niet.' Toch blijft Esther het gesprek aangaan. 'Dat is het enige wat ik kan doen. Ik blijf dingen benoemen, naar alle partijen. Ze is tenslotte mijn moeder.' ■

'Ik mis mijn moeder. Door de situatie ervaar ik een enorme drempel en dat vind ik zo jammer'

Om privacyredenen zijn de namen van Esther en Anja gefingeerd. Esther is op zoek naar lotgenoten. Herkent u deze situatie? Mail uw ervaring naar ons@kbo-brabant.nl

Wat kunt u doen?

Dr. Tinie Kardol, professor gerontologie en voormalig bestuurder



bij onder andere Vughterstede in Vught: 'Dit kan niet. Iedere bewoner, ongeacht zijn situatie, heeft altijd een vaste contactpersoon. Dat is nooit een buitenstaander, maar meestal een familielid als mantelzorger. Is die persoon niet bereikbaar? Dan moet de instelling contact opnemen met een tweede, vastgestelde contactpersoon. Een buddy of vrijwilliger kan zo'n rol nooit overnemen, tenzij hier juridische afspraken over zijn gemaakt. Dat gaat via een officiële procedure, waarbij de buddy het mentorschap van de mantelzorger overneemt. De situatie van Esther is bovendien extra vreemd, omdat haar moeder mentaal achteruitgaat en steeds minder wilsbekwaam wordt. In zo'n geval is het helemaal noodzakelijk dat de beslissingsbevoegdheid bij de mantelzorger ligt. Ik raad Esther aan om verhaal te halen bij de directie. Wordt er geen beterschap beloofd, dan kan ze aankloppen bij de vertrouwenspersoon van de instelling, die eventueel de externe, onafhankelijke klachtenfunctionaris inschakelt. Dit kan ook op Esthers verzoek. Werkt dit ook niet? Dan kan ze terecht bij de Inspectie Gezondheidszorg & Jeugd.'



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. 3.001/20 Ik ben een 80-jarige vrouw uit omgeving O13 en ben op zoek naar een maatje om samen gezellige dingen mee te doen, zoals een terrasje pikken, wandelen en de lange avonden doorkomen.

BR.O.NR. 3.002/20 Weduwnaar van 76 jaar oud, mbo+-niveau, 1 meter 68 lang, rustig karakter, eerlijk en trouw, die houdt van bridgen, fietsen, vakantie en een arm om zijn schouder, wil graag kennismaken met een lieve, niet rokende, slanke dame van ongeveer dezelfde leeftijd om samen leuke dingen te doen en het leven weer aangenaamer te maken. Liefst uit Zuidoost- of Midden-Brabant.

BR.O.NR. 3.003/20 Weduwe (73) zoekt voor vriendschap of latrelatie een gezellige man

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](mailto: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!

van ongeveer dezelfde leeftijd. Ik ben fit en gezond, houd van wandelen, fietsen, reizen en bridgen. Als een van deze hobby's je aanspreekt, laat dan iets van je horen. Liefst uit omgeving O73.

BR.O.NR. 3.004/20 Man van 78 jaar, vitaal, mobiel, drie kinderen en vier kleinkinderen, wil graag met een vrouw van ongeveer dezelfde leeftijd praten over de grote en kleine dingen van het leven. Dat vind ik belangrijker dan samen dezelfde hobby's hebben. Regio Uden-Oss. Altijd antwoord!

BR.O.NR. 3.005/20 Weduwnaar van 83 jaar zou graag in contact komen met een spontane vrouw van ± 80 à 85 jaar uit de omgeving Eindhoven, de Peel of de Kempenstreek om samen de laatste levensjaren te genieten van het leven. Ben in het bezit van auto en maak graag dagtrips. Terrasje pikken en uit eten gaan vind ik leuk en ik houd van huiselijkheid. Ik drink geen alcohol en ik rook niet. Voel je je aangetrokken, reageer dan liefst met foto. Er is een spreuk, die is als volgt: geniet van de laatste levensjaren, want het is later dan je denkt.

BR.O.NR. 3.006/20 Ik ben een goed uitzijnde weduwe van 79 jaar. Het voorjaar komt eraan, daarom zoek ik een eerlijk, verzorgend maatje om samen nog iets leuks te doen, bijvoorbeeld wandelen, fietsen, terrasje pikken of uit eten, maar thuis is het ook gezellig. Graag eerlijke brieven uit de omgeving Eindhoven.

BR.O.NR. 3.007/20 Welke leuke man, 70-75 jaar, mist net als ik, vrouw van 72 jaar, een 'maatje' om samen regelmatig iets te ondernemen. Denk aan film, concert, fietstocht, wandeling, etentje, terras enzovoort. Voorkeur voor omgeving O40 met een straal van 30 kilometer. Ik zie heel graag uw reacties, liefst met foto, tegemoet!

KRACHTIGE SCHOONMAAKHULPEN!

Houd uw huis makkelijk schoon met een stofzuiger van Turbotronic. Er is keuze uit een traditionele sledestofzuiger met snoer en twee krachtige, draadloze steelstofzuigers met accessoires.

Voor ieder wat wils dus! Turbotronic staat voor betaalbare kwaliteit met een modern, elegant design. De stofzuigers zijn voorzien van geavanceerde technologie en een HEPA-filter. Stofzuigerzakken zijn niet meer nodig. U krijgt twee jaar fabrieksgarantie op de Turbotronic stofzuigers.



€ 124,95

10-in-1
accessoireset

Draadloze steelstofzuiger Luxe VS-180

- Gewicht 2,1 kilogram
- Inhoud 1 liter
- Werkt ook als kruimeldief
- Laadt eenvoudig op via oplaadstation
- Tot 45 minuten stofzuigen op volle accu
- Geluidsniveau 65 dB (ultrastil)
- Tien extra accessoires, onder andere een huisdierenborstel
- Luxe afwerking, krachtige motor en sterk kunststof
- Verkrijgbaar in drie kleuren!

Leden van KBO-Brabant betalen **€ 124,95** i.p.v. € 269,95.



€ 89,95

Draadloze steelstofzuiger Basic VS-777

- Gewicht 2,5 kilogram
- Inhoud 1 liter
- Werkt ook als kruimeldief
- Laadt eenvoudig op via oplaadstation
- Tot 45 minuten stofzuigen op volle accu
- Geluidsniveau 75 dB
- Plus extra kleine zuigmond
- Verkrijgbaar in drie kleuren!

Leden van KBO-Brabant betalen **€ 89,95,-** i.p.v. € 199,95.

De verzendkosten van deze drie stofzuigers bedragen slechts € 4,95.



€ 69,95

Sledestofzuiger met snoer CV-05

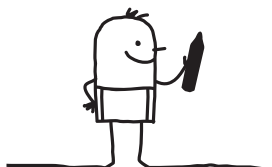
- Snoerlengte 6 meter
- Gewicht 5 kilogram
- Inhoud 3,5 liter
- Extra parket- en combizuigmond
- Met rubberen wielen voor vloerbescherming
- Met variabele zuigkrachtregeling
- Filters zijn uitwasbaar
- Verkrijgbaar in drie kleuren!

Leden van KBO-Brabant betalen **€ 69,95** i.p.v. € 149,95.

**VOOR UITGEBREIDE
INFORMATIE, EEN OVERZICHT
VAN ALLE KLEUREN
& 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!

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 kaartjes voor de tentoonstelling **Meesterwerken uit Wenen**.



Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 3 april 2020 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: **puzzelpagina@kbo-brabant.nl**
Vermeld als onderwerp: 'puzzel *Ons* 3'.

De winnaars van het vijfdaagse verblijf voor twee personen in een All-in Hotel zijn:

G. Baijens-Smolders,
G. Dobbelsteen,
J. van Ham en
M. Smits
Hartelijk gefeliciteerd!
De oplossing van de puzzel was:
nieuwjaarsduik.

Limburgs gebak	6	eerlijk		reuk		computer-spel	4	naald-boom	
Italiaans eiland		reisgoed						betalings-methode	
				ver-dieping					
streling			2	wennen		laag-hartig			8
boer						elektrisch deeltje			
langs									berouw
			stekken		werelds	onzes inziens			
aanteken-boek	bedrijfs-leider	9				brand-gang		bewijs-stuk	3
	vis								
						recht vaar-water			
						duw			
		relevant		5					
		van een							
1							over-matig		
schrijf-gerei				mannelijk rund			7		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Puzzel mee en win!
We mogen aan vijf winnaars twee kaarten voor de tentoonstelling Meesterwerken uit Wenen weggeven!

In de tentoonstelling *Meesterwerken uit Wenen*, tot en met 1 juni 2020 in Het Noordbrabants Museum, ziet u ruim vijftig schilderijen en twintig tekeningen van onder meer Peter Paul Rubens, Rembrandt van Rijn en Anthony van Dyck. De werken zijn afkomstig uit de collectie van de Weense kunstacademie. Het is de eerste keer dat een selectie van deze omvang wordt gepresenteerd op Nederlandse bodem en



dat de bijzondere ontstaansgeschiedenis van deze collectie wordt verteld.

**Het Noordbrabants Museum,
Verwersstraat 41, 's-Hertogenbosch**