

2020
themajaar
wonen, zorg en
welzijn

oms

**magazine
voor
senioren**

NUMMER 9 | SEPTEMBER 2020
RAYON 1

— REPORTAGE —

**Een kijkje in de
wereld van
mantelzorgwoningen**

— DOSSIER —

**Hoe legt u uw
wensen voor uw
levenseinde of
nalatenschap vast?**

— JAARTHEMA —

**Vivent Het Andere
Wonen laat zien hoe
wonen met zorg
óók kan**



Achtergrond
**Beeldbellen ontlast
mantelzorgers en
maakt zorg delen
makkelijker**



Interview
**Anita Witzier in
gesprek met
Henk van Iersel over
laaggeletterdheid**

Hotel Spoorzicht & SPA

Loppersum / Groningen

V.A. SLECHTS

€ 299,⁹⁵ p.p.

**Nieuw
Enjoyhotel
in Nederland!**



Als u in Loppersum bent dan is het statige pand van Hotel Spoorzicht niet te missen. Aan de buitenkant is het natuurlijk een plaatje, maar ook iedereen die binnenloopt proeft meteen de sfeer van weleer. Veel van het oorspronkelijke interieur is behouden gebleven. Door de jaren heen heeft Spoorzicht diverse uitbaters gekend en is het meerdere malen verbouwd. Een aantal jaren geleden werd ook de spa, gehuisvest in het voormalige Raadhuis, bij het hotel betrokken en zijn de krachten gebundeld onder de naam: Hotel Spoorzicht & SPA. Dankzij het monumentale karakter lijkt het misschien alsof de tijd heeft stil gestaan. Echter, dit hotel met een voortreffelijk restaurant en een luxe SPA is voorzien van de modernste faciliteiten. We nodigen u van harte uit om een keertje de 'nieuwe oude sfeer' te komen proeven en te genieten van onze uitgebreide moderne faciliteiten. In Hotel Spoorzicht & SPA komt u pas echt tot rust!

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met Groninger koek
- ✓ 4 x overnachting met uitgebreid 'Enjoy' ontbijt
- ✓ 4 x warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x uitstekend 3-gangen keuzemenu
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 uur t/m 24:00 uur GRATIS (frisdranken, vruchtensappen, tapbier, wijnen, jenever, appelfkorn)
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment, o.a. live muziek en een wandeling door het dorp Loppersum. Tijdens deze wandeling krijgt u een exclusieve rondleiding in de bekende Paulus en Petruskerk, waarvan de hoteleigenaar een sleutel heeft.
- ✓ GRATIS diverse auto-, fiets- en wandelroutes en een lunchpakket
- ✓ GRATIS parkeren
- ✓ Kortingskaart op entreekaarten van het bekende Groninger Museum
- ✓ Kortingskaart op een mooie rondvaart door Groningen
- ✓ Fietsverhuur en E-bikes verhuur
- ✓ Fietsenstalling voor eigen fietsen aanwezig
- ✓ Het hotel is met het openbaar vervoer heel goed te bereiken, vanaf station Loppersum is het 1 minuut lopen naar het hotel
- ✓ Ideaal voor een dagje Groningen, in slechts 20 minuten rijden bent u in de stad!

**Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!**

Aankomstdata en prijzen 2020

13, 17 september	€ 299,95 p.p.
21, 25, 29 september / 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31 oktober	€ 319,95 p.p.
4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 november	€ 319,95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18 december	€ 319,95 p.p.

Voor verdere
aankomstdata zie
www.enjoyhotels.nl

Hotel Heiderhof

Westerwald / Tussen Moezel & Eifel /
Obersteinebach

V.A. SLECHTS

€ 199,⁹⁵ p.p.



Op nog geen 280 km van Utrecht en Antwerpen ligt ons hotel, dichtbij de Rijn, de Lahn en de Wied. De steden Köln, Koblenz, Bonn en Limburg aan de Lahn zijn de bekendste om ons heen. Het Westerwald staat bekend om de vele karakteristieke dorpen en stadjes met hun mooie vakwerkhuisen. In de bar, biertuin, zuidterras en ons binnenhof zijn genoeg zitplaatsen waar u heerlijk kunt genieten van ons Duitse bier of wijntje. Natuurlijk kan dit ook in onze Bar-lounge. Zowel op het zuidterras als in het restaurant wordt u tijdens uw verblijf verwend met het ontbijtbuffet, kleine lunch en afwisselend 3-gangen keuzebuffet en met de warme dagen onze Grillavond. Geniet van het 'Enjoy' arrangement, te midden van de prachtige bossen van het Westerwald.

Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x overnachting met uitgebreid 'Enjoy' ontbijtbuffet
- ✓ 4 x warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x 3-gangen keuzemenu
- ✓ NIEUW: Koffiecorner, koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 uur t/m 24:00 uur GRATIS
- ✓ Bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en appelfkorn
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment
- ✓ O.a. bingo, live muziek, wandeling en quizavond
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ GRATIS gebruik van alle hotelfaciliteiten
- ✓ GRATIS diverse auto-, fiets- en wandelroutes en een lunchpakket
- ✓ GRATIS uitstapjesboekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infothek
- ✓ Beschikt ook over 4 gehandicapten kamers
- ✓ Breng een bezoek aan o.a. Keulen, Bonn, Koblenz of Limburg an der Lahn

**Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!**

Aankomstdata en prijzen 2020

1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 september	€ 259,95 p.p.
3, 7, 11, 15, 19, 23 oktober	€ 259,95 p.p.
27, 31 oktober	€ 239,95 p.p.
4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 november	€ 199,95 p.p.

Voor verdere
aankomstdata zie
www.enjoyhotels.nl

Kijk voor informatie, aankomstdata en meer Enjoyhotels op

www.enjoyhotels.nl of bel **020 - 225 48 84**

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

Voor alle Enjoyhotels geldt:

- 👉 **Geen boekingskosten**
- 👉 **Geen aanbetaling**
- 👉 **Geen toeslag 1-persoonskamer**

JAARGANG 10 NR. 9 - 2020

Ons is een uitgave van KBO-Brabant en wordt
11 keer per jaar bezorgd bij de 125.000 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.), Marika Ooms

VORMGEVING

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

ADVERTENTIES

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

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

DRUK EN AFWERKING

Habo DaCosta

LIDMAATSCHAP

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

www.kbo-brabant.nl

www.facebook.com/kbobrabant

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

Trap er niet in!

Onze overheid stimuleert ons om zolang mogelijk zelfstandig in onze eigen woning te blijven wonen. Prima; de meesten van ons willen niets liever. Veiligheid in en om het huis blijft daarbij belangrijk. Drie onderwerpen worden regelmatig door KBO-Brabant belicht: brandpreventie, valpreventie en het voorkomen van criminaliteit.

In deze *Ons* besteden we extra aandacht aan laatstgenoemd onderwerp: het voorkomen van criminaliteit. Minister Grapperhaus van Veiligheid en Justitie vertelt over criminaliteit die mensen zwaar treft, niet alleen materieel, maar ook sociaal-emotioneel. De minister kondigt hiermee de start aan op 1 september van de landelijke campagne 'Senioren en Veiligheid'.

Het kan iedereen overkomen. Senioren zijn doorgaans niet vaker dan anderen slachtoffer van criminaliteit, maar vormen toch een kwetsbare doelgroep. Ouderen worden door kwaadwillende personen vaker als slachtoffer uitgekozen omdat zij nog weleens te goed van vertrouwen zijn.

Om die reden gaat KBO-Brabant graag de samenwerking aan met het ministerie, zodat onze weerbaarheid tegen alle vormen van criminaliteit groter wordt. Onze reguliere voorlichting over veiligheid in en rond de woning, breiden we nu uit met aandacht voor deze geraffineerde vormen van criminaliteit.

De komende maanden zal dit onderwerp regelmatig via KBO-Brabant en/of uw lokale KBO-Afdeling, maar ook via tv en radio onder de aandacht komen. Bovendien maakt onze directeur Wilma Schrover op 15 september deel uit van een panel tijdens een van de webinars over dit onderwerp: hulpvraagfraude. Kijkt u dan mee? Op de website van KBO-Brabant vindt u meer informatie. U kunt ons natuurlijk ook altijd bellen.



Daarnaast bestaat de mogelijkheid om uw ervaringen te delen met een van onze vrijwilligers van het team Ons Veilig Thuis. Zij staan met raad en daad voor u klaar. Met minister Grapperhaus zeg ook ik: maak het ze niet te gemakkelijk!

Leo Bisschops, voorzitter

Veilig douchen binnen 1 dag

TOT
€1100
LEEFTIJD-
KORTING*

+ Extra ondersteuning

< Gisteren

+ Anti-slip profiel

+ Lage instap



Eigen productie
en montageteam



Levenslange garantie
op wandpanelen



Ruim 10.000
douches geplaatst



Geplaatst binnen
1 dag



Goedkoopste
van de Benelux

Nature Line

Pure instapbad

NIEUW

Zwaluw
COMFORTSANITAIR



GRATIS BROCHURE ONTVANGEN?
WWW.VEILIGDOUCHEN.NL



BEL GRATIS 0800 0200 962

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

Naam

Straat + nr

Postcode

Plaats

Telefoon

ONS 24_08_20



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

* Bekijk de algemene actievoorwaarde
op onze website.



10

MENSEN

10/ Anita Witzier, ambassadeur van Stichting Lezen en Schrijven in gesprek met Brabantse TaalHeld Henk van Iersel: 'Ik kan me geen leven voorstellen zonder taal'

44/ Françoise de Goeijen van tv-systeem Femly: 'Beeldbellen ontlast de mantelzorger, omdat je elkaar op elk moment van de dag kunt zien'

ONS BELANG

16/ Levenstestament, wilsverklaring of behandelingspaspoort: hoe legt u uw wensen voor uw levenseinde of nalatenschap vast?

24/ Vivent Het Andere Wonen breekt met alle wetten van de 'traditionele' zorginstelling

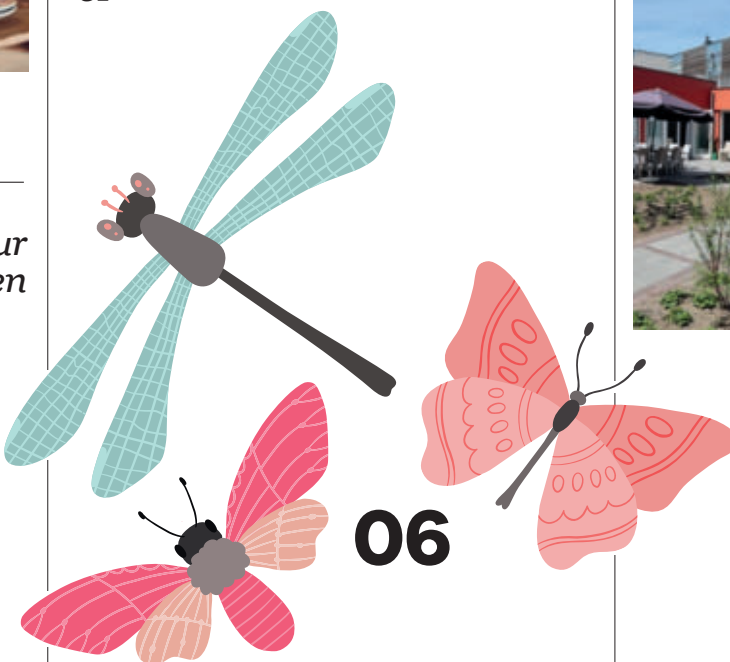
38/ Minister Grapperhaus over online criminaliteit: 'U staat er niet alleen voor'

LEVEN

20/ De voorlichters van Ons Veilig Thuis op bezoek in de wereld van de mantelzorgwoningen

29/ De pneumokokkenprik: wie heeft er baat bij en waarom?

32/ Verklein kans op diabetes type 2 met een gezonde levensstijl

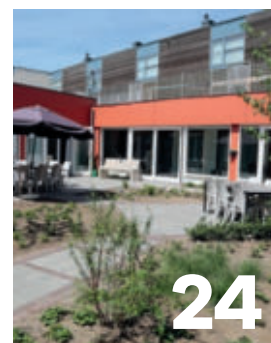


06

30



43



24

ELKE MAAND

06/ Schrijf ons!

09/ Fotoalbum

30/ Ons kloppend hart

36/ Ontspanning

43/ Onsje geluk

51/ Juridische helpdesk

53/ Op zoek

55/ Ledenvoordeel

57/ Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

VEILIGHEID IN HUIS: VAN LEVENSBELANG

Komt u in uw huis ook wel eens iets tegen waarvan u denkt: dit zou anders moeten, als ik hier veilig wil blijven wonen? U bent niet de enige. KBO-Brabant ontvangt regelmatig vragen over veiligheid in en om de woning.

Daarom gaan we samenwerken met Mijn Huis Op Maat: binnenkort kunt u samen met een woonadviseur de gratis Huistest doen. Heeft u belangstelling? Stuur een mail naar Edith Mostert, emostert@kbo-brabant.nl of bel (073) 644 40 66.

We geven alvast een voorproefje. De volgende zaken moeten in uw woning in elk geval in orde zijn:

- goede verlichting bij uw voor- en achterdeur;
- een veilige trap met zo mogelijk een tweede trapleuning en verlichting;
- beugels bij grotere op- en afstapjes;
- geen drempels;
- rookmelders op elke verdieping en een koolmonoxidemelder waar nodig;
- een thermostaatkraan in de badkamer;
- waar mogelijk een toilet op de slaapverdieping (of een goed alternatief).



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?

**Krek wà'k wou
en nou hè'k ut**

*Precies wat ik wilde
en nu heb ik het*



Dozen vol theezakjes

De redactie van *Ons* ontving een berichtje van Ad Rijkers uit Landhorst.

'Mijn vrouw heeft jarenlang lege theezakjes gespaard en gesorteerd. Aanvankelijk gebruikte ze deze om kaarten te maken. Maar vanwege het minder flexibel worden van haar handen, kan ze dit niet meer. Nu wil ze deze verzameling (gratis) aanbieden aan andere KBO-leden. We hebben ongeveer zeven dozen vol met zakjes. Wie kunnen we hiermee blij maken?'

Geïnteresseerden kunnen Ad Rijkers bellen op (0485) 215 080.

Seniorenjournaal

Wilt u altijd op de hoogte zijn van ontwikkelingen in Nederland die betrekking hebben op ouderen? Volg dan het nieuws van het seniorenjournaal.

U kunt de laatste berichten lezen op www.seniorenjournaal.nl In het archief kunt u oudere berichten lezen. Krijgt u het nieuws liever binnen via een dagelijkse nieuwsbrief? Scroll dan op de homepage helemaal naar beneden: daar vindt u een veld waarin u uw naam en e-mailadres kunt invullen.

Op deze plek zetten we elke maand een bijzondere oplossing voor een alledaags probleem in de schijnwerpers. Kleine of grotere uitvindingen voor net even wat extra gemak in en om het huis! Dit keer: het sleutelblokje van Ad Schrover.

Blokje met sleutel Ontworpen door Ad Schrover

Wilhelmina en Jos Schrover hadden een gezin met vijftien kinderen, van wie er twee al op jeugdige leeftijd zijn overleden. Een groot katholiek Brabants gezin waarin hard gewerkt moest worden om de vele monden te voeden. Toen ze 71 was werd Wilhelmina weduwe. Ze bleef daarna nog lange tijd zelfstandig wonen. Naarmate ze ouder werd, namen haar krachten af en kreeg ze steeds meer ondersteuning van haar vele kinderen. Op een nacht stond ze op uit bed en viel. De hele nacht lag ze op de grond in de badkamer, zonder hulp te kunnen inschakelen. Vanaf dat moment gingen haar kinderen, inmiddels zelf ook best op leeftijd, bij toerbeurt bij haar slapen, zodat ze niet alleen was. Ook bedachten de kinderen oplossingen voor zaken waar hun moeder in huis tegenaan liep. Zo had moeder op een gegeven moment de kracht niet meer in haar handen om de sleutel in het voordeurslot om te draaien. Haar zoon Ad bedacht hiervoor een oplossing: een houten blokje met daarin de sleutel. Simpel maar érg effectief!



Bent of kent u iemand die ook zo'n handig hulpmiddel ontworpen heeft? Laat het ons weten via ons@kbo-brabant.nl

Straks

*Als het gevaar zal wijken
de lucht weer helder kleurt*

de straat weer ruimte ademt

*zullen jij en ik de bloemen schikken
omdat de tuin tot volle bloei kwam
in een tijd van stil verdriet*

*een tijd waarin 'n man 'n vrouw
in honderdvoud ten grave is gedragen*

*zware wolken hingen
laag over het land*

*straks zullen we
weer hand in hand
de afstand overbruggen*

*armen om elkanders schouder
om toekomst en om leven.*

Ans van Kessel, Stevensbeek

6

**nieuwe Cliënt-
ondersteuners
uit de gemeenten
Breda, Boxtel,
Etten-Leur en
Waalwijk zijn
deze zomer voor
het eerst online
opgeleid**



Heeft u een auto waar u weinig mee rijdt? Bespaar op uw autoverzekering



De auto van Frans en Janny had hoge kosten. Verkopen was geen optie: de vrijheid van een auto is belangrijk voor ze. Ze kozen voor Bundelz en besparen nu veel geld.

Frans: "Vaak pakken we de fiets. Als we 4.000 km per jaar rijden, dan is dat veel. Nu betalen we alleen voor de kilometers die we daadwerkelijk rijden. Dat is eigenlijk veel eerlijker. En het scheelt enorm in de kosten! We geven het geld liever uit aan andere dingen, zoals een dagje weg."

De kosten voor uw autoverzekering kunt u verlagen met een passende verzekering. Als u een auto heeft waar u weinig mee rijdt, is Bundelz Autoverzekering iets voor u. U betaalt niet per maand, maar per bundel van 1.000 km. Hoe minder u rijdt, hoe minder u betaalt. Een klein kastje in uw auto telt hoeveel kilometer u rijdt. In de app op uw smartphone heeft u inzicht in uw bundelverbruik.

Ontdek of u kunt besparen

Heeft u een auto waar u weinig mee rijdt? Om de kleinkinderen te bezoeken, zware boodschappen te halen of een dagje weg te gaan?

Wellicht kunt u besparen op uw autoverzekering.

Vraag een vrijblijvende offerte aan op www.bundelz.nl/ons.

Waarom kiezen klanten voor Bundelz Autoverzekering?

- ✓ Hoe minder u rijdt, hoe minder u betaalt
- ✓ Tot maar liefst 80% korting met uw schadevrije jaren
- ✓ Gemiddeld besparen onze klanten € 250 per jaar
- ✓ Altijd goed verzekerd met een WA of WA Casco (allrisk) dekking



070 - 513 33 36 | hallo@bundelz.nl | www.bundelz.nl/ons

Bundelz is een
initiatief van



nationale
nederlanden

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



1940: Met z'n allen aren rapen

'Deze foto is aan het begin van de Tweede Wereldoorlog gemaakt in Lamswaarde, gemeente Hulst, tegen de grens met België. Zelf sta ik helemaal links op de foto. Samen met mijn broers, zussen, wat buurjongens en een neef ben ik net klaar met aren rapen. We zijn weer thuis en trots laten we de opbrengst zien. De boer had net geoogst; de machines in die tijd waren minder goed en er bleven heel wat aren liggen. Die raapten we op en namen we mee naar huis. Mijn moeder had voor iedereen een soort schort gemaakt van juten zakken, waar we de opgeraapte aren in konden verzamelen. Thuis werd het graan gedorst en gemalen

'Het was weliswaar oorlog, maar wij hadden het leuk die dag'

met een koffiemolen - niet zo'n kleintje voor op schoot, maar een hele grote. Van het meel bakte mijn vader vervolgens brood. Hij was dorpsbakker. In die jaren was alles op de bon, brood ook. Bakkers kregen een hoeveelheid meel die in verhouding stond tot het aantal broden dat ze verkochten. Dus als we zelf gingen rapen, had mijn vader een extra portie meel voor extra broden. Daarna kreeg hij dus een nieuwe, grotere hoeveelheid meel. Dat was mooi meegenomen. Ik heb mooie herinneringen aan het rapen. Het was een gezellige dag, ergens in augustus tijdens de zomervakantie. Het was weliswaar oorlog, maar wij hadden het leuk die dag. Gezellig tegen de korenschoven aan boterhammen zitten eten met z'n allen! ■



JAC BLOMMAART (1933)

uit Oosterhout groeide op in Lamswaarde, gemeente Hulst ('Noem ons geen halve Belgen, we zijn echte Nederlanders!') en woont nu in Oosterhout.

Het rapen van de oogst was vroeger heel gebruikelijk: de aren bleven liggen en wie ze oprapte, mocht ze hebben. Jac: 'Vóór de oorlog deden wij het zelf niet, toen was het meer iets voor de armere, minder bedeelde mensen. Trouwens, tegenwoordig gebeurt het nog wel eens, bijvoorbeeld bij uien en aard-appelen. Ik heb het vorig jaar zelf nog een keer gedaan. Uit nostalgie hoor, niet uit behoefte, haha! Het voelde even net als vroeger.'

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



Ambassadeur Anita Witzier
ontmoet TaalHeld Henk van Iersel

**GEEN TIEN
VOOR TAA!**



Stichting Lezen en Schrijven zorgt sinds 2004 dat zoveel mogelijk laaggeletterde mensen in Nederland scholing krijgen. Henk van Iersel is zo iemand. Al bijna 40 jaar gaat hij een paar uur in de week naar school om beter te leren lezen en schrijven. Vandaag bezoekt hij Anita Witzier, die ambassadeur is van de stichting. Ze is gek op lezen en schrijven: 'Ik kan me geen leven voorstellen zonder taal.'

tekst Pauline Mulder | *beeld* Arnold Reyneveld

Tegelijk met mij komt er een motorrijder aan. Het is Henk van Iersel (68), TaalHeld Noord-Brabant 2019 van Stichting Lezen en Schrijven. Hij is op zijn motor helemaal vanuit Eindhoven naar Blaricum komen rijden. '112 kilometer', zegt hij. 'Maar ik rij heel graag motor, ook in de regen!' We gaan koffiedrinken bij Anita Witzier.

De presentatrice is sinds begin 2020 ambassadeur van Stichting Lezen en Schrijven. Ze zet zich belangeloos in om laaggeletterdheid bekender te maken bij het Nederlandse publiek.

Tien voor Taal

De deur zwaait open en Anita begroet ons allerhartelijkst. 'Kom gauw binnen!' Henk en zij hebben elkaar al eens ontmoet tijdens de uitreiking van de TaalHeldenprijs 2019 die Anita begin maart presenteerde. 'Ik doe al heel lang dingen voor de stichting', vertelt ze. 'Voorheen heel erg ad hoc, maar sinds dit jaar dus structureel als ambassadeur. Waarom? Omdat ik taal altijd ontzettend belangrijk heb gevonden. Het zorgt ervoor dat je mee kunt doen met de maatschappij. Maar taal is ook ontzettend moeilijk. Vroeger presenteerde ik de taalquiz *Tien voor Taal*, en toen werd het me maar weer eens duidelijk hoe ingewikkeld onze taal is!' Henk knikt instemmend: 'Ik ben nog steeds aan het leren... Dat ik niet kan lezen en schrijven is bij ons in de familie erfelijk. Mijn vader kon het wel goed, maar mijn moeder kon het ook niet. Later - pas op mijn 54^e - bleek dat ik dyslexie heb. Enkele kleinkinderen blijken het ook in meer of mindere mate te hebben.'

Ezelsbruggetjes

Anita schenkt de koffie in en hond Ollie komt ook even kennismaken. Henk neemt plaats aan de gezellige keukentafel. Als kind ging hij al naar het bijzonder onderwijs, omdat lezen en schrijven niet lukte. Tot zijn zestiende ging hij naar de ambachtsschool. 'Maar dat ging ook niet', vertelt hij. 'Mijn vader moest op school komen en zei tegen de leraar: "Dan gaat hij maar mee schilderen met mij." En zo is het gegaan. Vanaf mijn zestiende heb ik als schilder gewerkt. Bijna 45 jaar. En daar heb je alleen je handjes voor nodig hè? »



ANITA WITZIER

werd in 1961 geboren in Gouda. Ze studeerde een paar jaar rechten in Utrecht en werkte daarnaast bij het Veronica-programma *Tineke*. In 1988 werd ze omroepster. Ze presenteert programma's voor KRO-NCRV als *De Reünie*, *Anita wordt Opgenomen* en *Voor wie steek jij een kaarsje op*. Eerder presenteerde ze onder andere *Memories* en *Tien voor Taal*. In 2011 werd ze benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau vanwege haar vrijwillige inzet als ambassadeur van ReumaNederland. In dat jaar ontving ze ook de Duidelijketaalprijs: een prijs die wordt toegekend aan een persoon die uitblinkt in taalvaardigheid binnen zijn of haar vakgebied. Sinds 2001 schrijft ze columns voor het weekblad *Margriet*. In 2019 bracht zij een kookboek uit, getiteld *Zonder fratsen*.

Dat schilderen zit in mijn vingers', hij wappert demonstratief met zijn handen. 'Wat mij hielp in mijn werk waren ezelsbruggetjes: ik zette de potten met grondverf links en de potten met lak rechts. Als het door elkaar heen stond, ging het mis. Dat is dus ook weleens gebeurd, haha... Toen moest het opnieuw.'

Theorie-examen

Ondanks zijn laaggeletterdheid haalde Henk wel zijn rijbewijs. 'Maar dat is een heel apart verhaal', vertelt hij. 'Moet ik dat vertellen?' 'Ja graag!', antwoordt Anita enthousiast. 'Toen ik negentien was, was ik aan het werk bij monseigneur Bekkers. Ik zei tegen hem: "Ik moet ook nog een keer mijn rijbewijs zien te halen, maar ja, die theorie... dat wordt voor mij moeilijk want ik kan niet lezen." Toen zei hij:

"Daar weet ik wel iets op: ik heb een 'zuster zuster' in Eindhoven wonen en die kan jou helpen." En zo geschiedde. Deze 'zuster zuster' heeft de theorie met mij doorgenomen; ze las alles voor en liet me plaatjes zien. Ze ging zelfs mee naar het examen, dat mondeling werd afgenomen. De tweede keer ben ik geslaagd!'

'Hoe doe je dat dan met verkeersborden?', vraagt Anita. 'Ja, dat zit erin hè', zegt Henk, terwijl hij op zijn hoofd tikt. 'Maar soms sluiten ze bijvoorbeeld een weg af en dan staat er op het bord een tekst waarom ze dat doen. Die kan ik dus niet lezen en dan heb ik geen idee waarom iets afgesloten is.'

Schooldirecteur

Henk loopt in het dagelijkse leven wel vaker tegen problemen aan. Maar hij weet altijd wel een manier te vinden om ermee om te gaan. 'Als ze me bijvoorbeeld

zouden vragen om naar Spanje te rijden, dan pak ik de landkaart en schrijf ik alle nummers van de wegen en knooppunten op. Dan kom ik er wel hoor! En een brief voor een afspraak in het ziekenhuis scan ik op datum en looproute. Dat zet ik dan op de kalender bij ons thuis. En als er brieven van instanties binnenkomen die ik niet snap, dan vraag ik mijn vrouw. Zij kan wél lezen, dus ze helpt me met dingen. We zijn al 45 jaar getrouwd. Toen ik haar drie dagen kende heb ik haar verteld dat ik niet kon lezen en schrijven. Daar had zij geen problemen mee.'

Klas voor volwassenen

Toch belandde Henk eind jaren zeventig bij een van de eerste lees- en schrijfgroepen van ons land. Hij vertelt hoe dat ging:

'Op een dag moest ik bij de directeur van basisschool De Driestam komen. Daar zat mijn zoon op school. Die directeur vertelde me dat mijn zoon niet goed kon lezen. Ik zei: "Dat heeft hij van mij." "Dan weet ik wat voor je", zei hij toen. "Wij hebben hier 's avonds een klas speciaal voor volwassenen, en daar kom jij mooi bij zitten!" Hij zorgde er dus voor dat ik opnieuw taalles kreeg.'

Zeven jaar lang kreeg Henk een uur les in de week. 'Hoe was dat?', vraagt Anita. 'Dat ging best aardig', zegt Henk. 'Maar na zeven jaar mocht ik niet meer komen; mijn tijd zat erop. Daar was ik best wel boos om!'

Stichting ABC

Samen met een paar andere cursisten en oud-onderwijzer Pieter de Graaf richtte Henk daarom in 1996 Stichting ABC op; een stichting van en voor laaggeletterden die mensen stimuleert om te blijven leren. Henk is nog steeds een van de

ambassadeurs. 'Sinds deze stichting meer bekendheid krijgt, heb ik wat meer zin om te leren dan vroeger', vertelt Henk. 'Het gaat nu ook gemakkelijker, zo lijkt het. Alsof de methodieken van nu beter voor mij zijn dan de methodieken van vroeger.' Door een ernstig ongeluk is Henk een aantal jaren uit de roulatie geweest. 'In 2001 kreeg ik tijdens het motorrijden een hersenbloeding. Ik ben een dijk afgereden en heb weken in coma gelegen. Daarna heb ik twee jaar moeten revalideren. In die tijd kwamen ze erachter dat ik dyslectisch ben. Ja, dat was een heftige periode. Toch heb ik daarna de draad weer opgepakt. Ook van het leren lezen en schrijven. Het lijkt zelfs wel alsof ik na het ongeluk makkelijker kon leren. Misschien had ik even een klap op mijn hoofd nodig... haha!'

Prinses Laurentien

Henk is inmiddels bijna 69 en nog steeds gaat hij iedere donderdagochtend naar school. 'Ik ontmoet op bijeenkomsten in het land regelmatig mensen die ouder zijn dan ik en die niet kunnen lezen', zegt Anita, die zelf 58 is. 'Maar wat ik nog pijnlijker vind: het blijkt dat er ook heel veel kinderen zijn die niet kunnen lezen en schrijven. Dat kan toch niet in een land als Nederland?! Daaruit blijkt dat er nog genoeg werk voor Stichting Lezen en Schrijven is. Ik heb dan ook heel veel respect voor prinses Laurentien die de stichting heeft opgericht.' Henk heeft Laurentien weleens ontmoet: 'Maar zij is ook maar een gewone vrouw hoor. Iedereen kijkt tegen haar op omdat ze prinses is...' 'Nou, ik kijk tegen haar op om wat ze voor elkaar heeft gekregen met de stichting!', onderbreekt Anita Henk. 'Ze

heeft haar statuur ten goede gebruikt voor een enorm belangrijk onderwerp.' Henk is het met haar eens: 'Die koninklijke druk helpt wel...'

Kookboeken

Ondertussen is de fotograaf binnengekomen. Hij zoekt een plekje waar hij een mooie foto van Anita en Henk samen kan maken. Voor de boekenkast misschien? 'Dat vind ik helemaal niks', zegt Henk. 'Boeken gaan vooral over de historie; dat wat is geweest. Ik hou meer van dingen waar ik nú wat aan heb, de krant of zo.' 'Oh echt?', zegt Anita. 'Ik kan me

geen leven voorstellen zonder boeken... Ik lees heel veel. Vind je kookboeken ook niet leuk? Die zijn heel praktisch.' Nee, Henk poseert liever met de krant. Met een beetje geduld kan hij die inmiddels ook zelf lezen. ■

Week van Lezen en Schrijven

Op dinsdag 8 september is het Wereldalfabetiseringsdag: een ideaal moment om aandacht te vragen voor de aanpak van laaggeletterdheid. Daarom organiseert Stichting Lezen en Schrijven van maandag 7 tot en met zondag 13 september de Week van Lezen en Schrijven (voorheen Week van de Alfabetisering). Tijdens de themaweek vraagt Stichting Lezen en Schrijven samen met honderden partnerorganisaties, zoals gemeenten, bibliotheken, ziekenhuizen, scholen en vrijwilligersorganisaties, extra aandacht voor het verminderen en voorkomen van laaggeletterdheid in Nederland.

STICHTING LEZEN EN SCHRIJVEN

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Zij lopen daardoor tegen problemen aan op het gebied van geld, werk, gezondheid en gezinsleven. Stichting Lezen en Schrijven wil graag dat iedereen in Nederland kan lezen, schrijven, rekenen en omgaan met een computer. Stichting Lezen en Schrijven is in 2004 opgericht op initiatief van Prinses Laurentien. Behalve Anita Witzier zijn de Volendamse presentator Kees Tol en volkszanger en liedjesschrijver René Karst ambassadeurs.



Carine van de Riet,
geriatrisch verpleegkundige:
'Samen bewandelen we de
weg naar ouder worden.'

Ondersteuning bij kwetsbare ouderen en mensen met dementie

De geriatrich verpleegkundige ondersteunt klanten en hun familie bij het zo lang en veilig mogelijk zelfstandig thuis kunnen wonen. Met een brede kijk op het ouder worden werkt zij als casemanager nauw samen met de specialist ouderengeneeskunde en uw eigen huisarts bij kwetsbaarheid en/of dementie. Daarnaast werkt de geriatrich verpleegkundige ook als wijkverpleegkundige binnen de thuiszorg van Groenhuysen.

Wilt u in contact komen met onze geriatrich verpleegkundigen?

Bespreek dit met uw huisarts. Wanneer uw huisarts een verwijzing schrijft, dan neemt onze geriatrich verpleegkundige contact met u op.



Ouder worden, jezelf blijven

BETER ZORGEN VOOR JEZELF EN VOOR ELKAAR

Ledenvereniging Thebe Extra helpt u daar graag mee. We zijn er voor u met veel handige diensten, leerzame cursussen, leuke extra's, informatieve bijeenkomsten en persoonlijk advies van onze ledenconsulenten. Als coöperatie met 104.000 leden ondersteunen we ook mooie inwonersinitiatieven die mensen dichterbij elkaar brengen en het welzijn en de leefbaarheid in de maatschappij bevorderen.

Ook krijgt u kortingen bij de vele partners met wie we samenwerken. Bijvoorbeeld in de Medipoint thuiszorgwinkels, op diverse aan-huis-diensten en de collectieve verzekeringen van VGZ en CZ.

Voor € 16,- per jaar bent u al lid van Ledenvereniging Thebe Extra.

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging



WORD LID!

www.thebe-extra.nl/lidworden of bel **088 - 374 75 76**

UNIEKE PASVORMGARANTIE!



KWALITEITS-
GARANTIE
5 jaar

MOOIE BLOUSE

Zeg het met bloemen! Deze blouse van topkwaliteit heeft een mooie kraag, knopenlijst en 3/4-mouwen met manchetten en knoop. De afgeronde zoom met zijsplitjes biedt extra comfort. Hij is verkrijgbaar in 2 lengtematen en zit daardoor alsof voor u op maat gemaakt.

Bijvoorbeeld in maat 44 **N** Lengte ca. 71 cm
K Lengte ca. 67 cm

100% polyester. Machinewasbaar.

Blouse v.a. **€ 44.95**

**30%
KORTING**

v.a. **€ 29.95**
+
GRATIS VERZENDING



+ TRICOT JASJE IN KATOENMIX

Bijzonder comfortabel en modieus. Met mooi tricotpatroon langs de knopenlijst en twee opgestikte zakken. Verkrijgbaar in 2 lengtes:

Bijvoorbeeld in maat 44

N Lengte ca. 72 cm
K Lengte ca. 68 cm

50% katoen, 50% polyacryl;
Machinewasbaar

-€15

Onze 5 sterren-garantie

- ★ UNIEK PASVORM-CONCEPT EXCLUSIEF BIJ ATIELIER GOLDNER SCHNITT
- ★ SPECIALE KORTE MATEN VOOR DAMES DIE KLEINER ZIJN DAN 1,65 m
- ★ MAATKEUZE – TOT WEL 26 VERSCHILLENDE MATEN, OOK IN DE GROTERE MATEN DANKZIJ ONZE JARENLANGE ERVARING
- ★ GRATIS PERSOONLIJK MAAT-ADVIES AAN DE TELEFOON
- ★ LANGE LEVENSDUUR MET 5 JAAR GARANTIE
- ★ VEILIG OP REKENING BESTELLEN

In 2 verschillende
bloemmotieven



blauw gedess.



roze gedess.



Blouse
roze
gedess.

Tricot jasje
leiste-
blauw

atelier
goldner
schnitt

www.atelierngs.nl

blauw gedess.

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

☐ Ik wil niet bestellen maar wil wel graag **DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS** ontvangen.

1. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in om te bestellen

Voorletters _____ Achternaam _____
Straat en huisnr. _____
Postcode _____ Woonplaats _____
Tel. _____ E-mail* _____

*Ja, houdt u mij per e-mail op de hoogte van de laatste informatie en actuele aanbiedingen

1. Ik kies: LENGTE	KLEUR	MAAT	Aantal	Prijs	Totaal
☐ N NORMALE MATEN 1,65 m of langer	Blouse -€15 ☐ blauw gedess. 7977-821 ☐ roze gedess. 4414-509	☐ 38 ☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54*		€ 44.95 € 29.95 € 49.95 € 34.95	
☐ K KORTE MATEN kleiner dan 1,65 m	Tricot jasje -€15 ☐ honing 8613-200 ☐ leisteblauw 8612-000	☐ 38 ☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46 ☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54* *hiervan is geen korte maat leverbaar		€ 64.95 € 49.95 € 74.95 € 59.95	
Mijn lengte: Bijvoorbeeld: 1,60 m					

3. Ik bestel op rekening en betaal binnen 14 dagen met behulp van de meegeleverde acceptgiro.

Datum _____ Handtekening _____ Geboortedatum _____
_____ | 1 9 | _____

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.atelierngs.nl. Uw bijdrage in de porto- en verpakingskosten bedraagt € 5.95. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.atelierngs.nl. Aanbieding geldig tot 31-12-2020 en zolang de voorraad strekt. 40098024-NL

☎ **030 – 65 92 500**

🖱 **www.atelierngs.nl**

✉ **Atelier Goldner Schnitt**
Antwoordnr. 4200, 3970 PC Bunnik





WENSEN VOOR HET LEVEN

In een testament kunt u vastleggen wat er na uw dood met uw bezittingen moet gebeuren. Het is ook mogelijk om vast te leggen wat u tijdens uw leven wilt, want er kan een moment komen dat u dat niet meer zelf kunt aangeven. Voor financiële en medische zaken bestaat het levenstestament. Medische zaken kunt u ook vastleggen in een wilsverklaring of een behandelpaspoort.

LEVENSTESTAMENT

- Voor financiële en medische zaken
- Af te sluiten bij de notaris
- Kosten variëren van ongeveer 400 tot 900 euro



In een levenstestament regelt u financiële en medische zaken, voor het geval er een moment komt dat u niet meer kunt aangeven wat u wilt of vindt.

Notaris Dré Teeuwen uit Boxmeer legt regelmatig levenstestamenten vast. 'Een levenstestament kan rond financiële besluiten veel rompslomp besparen. Het komt bijvoorbeeld nogal eens voor dat van een echtpaar een van de beide partners dementeeert en de ander het huis wil verkopen. De dementerende partner kan dan geen rechtsgeldige handtekening zetten, waardoor er een bewindvoerder moet worden benoemd door de kantonrechter. Dit kost geld en zorgt er bovendien voor dat u niet meer kunt doen wat u zelf wilt. De kantonrechter zal bijvoorbeeld toestemming geven om het huis te verkopen, maar mogelijk niet om uit de opbrengst schenkingen te doen die als doel hebben dat er minder erfbelasting betaald hoeft te worden of dat er zo weinig mogelijk vermogen bij het verpleeghuis terechtkomt.'

Een levenstestament is in feite niets anders dan een volmacht, vertelt Teeuwen. 'U machtigt de partner of de kinderen of iemand anders om voor u

financiële beslissingen te nemen.' Met een levenstestament kan de gevolmachtigde bijvoorbeeld zaken regelen rond het persoonsgebonden budget, de verkoop van een huis, het opnemen van geld of schenkingen aan de kinderen.

Ook medische zaken kunnen in een levenstestament worden vastgelegd. 'Mensen kunnen bijvoorbeeld bepalen of ze voor euthanasie kiezen of voor palliatieve sedatie. Als dat al bij de huisarts is geregeld, raad ik mensen aan het niet nóg eens te doen bij de notaris. En als u het bij de notaris regelt, is het natuurlijk belangrijk om het ook aan de huisarts te laten weten. Het voordeel van het vastleggen van wensen bij de notaris, is dat er zekerheid is over de rechtsgeldigheid van de handtekening. Wij zijn als notarissen namelijk verplicht na te gaan of iemand wilsbekwaam is op het moment van tekenen. Daarvoor werken we samen met gespecialiseerde artsen die nagaan of mensen echt begrijpen wat ze doen. Juist daarom is het heel belangrijk een levenstestament op tijd af te sluiten.'

**'Een levens-
testament
is in feite
niets anders
dan een
volmacht'**

WILSVERKLARING

- Voor medische zaken
- U kunt een wilsverklaring zelf schrijven
- Breng uw huisarts op de hoogte



In een wilsverklaring zet u op papier welke medische behandelingen u wel of niet wilt. Dat mag handgeschreven of getypt, als uw handtekening er maar onder staat, met een datum. Artsen zijn verplicht zich te houden aan de wilsverklaring van een patiënt.

Er zijn verschillende soorten wilsverklaringen. In een behandelverbod kunt u aangeven in welke situaties u niet verder behandeld wilt worden. Dat kan bijvoorbeeld zijn als u in coma ligt. In een Verklaring niet-reanimeren legt u vast dat u bij een hartstilstand niet gereanimeerd wilt worden. Mocht u hiervoor kiezen, dan is het verstandig altijd een niet-reanimeerpenning om uw hals te dragen, omdat hulpverleners in geval van een hartstilstand uiteraard geen tijd hebben om eerst na te gaan of u wel of niet gereanimeerd wilt worden.

Het schriftelijk euthanasieverzoek is wellicht het bekendste voorbeeld van een wilsverklaring. Hierin schrijft u op wat voor u ondraaglijk lijden is en wanneer u zou willen dat een arts u helpt met sterven. Artsen beslissen op basis van zes zorgvuldigheidseisen of de euthanasie

uitgevoerd kan worden. De uiteindelijke beslissing is dus niet aan uzelf, maar aan u samen met de arts.

Een andere vorm van de wilsverklaring heeft raakvlakken met het levenstestament: u kunt in een wilsverklaring namelijk ook een vertegenwoordiger aanwijzen. Als u zelf niet meer met een arts in gesprek kunt gaan, spreekt deze persoon namens u met de arts. Hij of zij mag ook medische beslissingen voor u nemen, met uitzondering van het aanvragen van euthanasie.

U kunt in een wilsverklaring uiteraard ook een combinatie van deze zaken vastleggen. Het is belangrijk dat uw huisarts op de hoogte is van uw wilsverklaring, zodat hij of zij weet wat u wilt.

BEHANDELPASPOORT

- Voor medische zaken
- U kunt het Behandelpaspoort zelf invullen
- Een goede aanleiding voor een gesprek met uw naasten en uw arts



Het Behandelpaspoort is in feite een wilsverklaring, want u schrijft erin op welke medische behandelingen u wel of niet wilt. Maar het Behandelpaspoort is breder dan dat, zegt initiatiefneemster Esther Bertholet, specialist ouderengeneeskunde in Velp. Zij wilde aanvankelijk de bestaande wilsverklaring herschrijven tot een wat vriendelijker document. 'Ik vond de wilsverklaring zo cru geformuleerd, dat ik moeite had die aan patiënten te geven.' Die herschrijving mondde uit in wat nu het Behandelpaspoort is: een document waarin mensen iets over zichzelf vertellen, opschrijven hoe ze in het leven staan en tegen ziekte aankijken én waarin ze vervolgens hun medische wensen vastleggen. 'De belangrijkste drie in te vullen keuzes zijn reanimatie, intensive care-opname en ziekenhuisopname. Verder is er ruimte om eigen wensen te formuleren', zegt Bertholet. Ze ontwikkelde het Behandelpaspoort de afgelopen drie jaar, samen met collega-artsen en 'proefpatiënten'. 'De mensen die het Behandelpaspoort als proef hadden ingevuld, wilden het daarna niet meer teruggeven. Het gaf ze een veilig gevoel het bij zich te hebben.'

Het Behandelpaspoort is, net als de wilsverklaring, niet geschikt voor acute situaties van wel of niet reanimeren. Daarvoor blijft de reanimatiepenning het aangewezen hulpmiddel. Het Behandelpaspoort is vooral bedoeld voor situaties waarin hulpverleners net wat meer tijd hebben om behandelwensen ter harte te nemen. Bertholet: 'Dus bijvoorbeeld wanneer iemand naar het ziekenhuis wil gaan om behandeld te worden voor benauwdheid of juist liever thuis blijft en daar behandeling ontvangt.' Daarnaast kunt u in het Behandelpaspoort aangeven wie u kan vertegenwoordigen mocht u dat zelf (tijdelijk) niet meer kunnen. Tijdens de coronacrisis is de aandacht voor het Behandelpaspoort enorm toegenomen. Bertholet hoopt dat mensen het niet alleen gebruiken om hun wensen vast te leggen, maar vooral ook om daarover in gesprek te gaan met hun naasten en hun arts. Binnenkort verschijnt een versie van het Behandelpaspoort voor slechtzienden. Het Behandelpaspoort kost 12,50 euro en is te bestellen via www.behandelpaspoort.nl

**Het
Behandel-
paspoort
is voor
situaties
waarin
hulpverleners
wat meer tijd
hebben om
behandel-
wensen
ter harte
te nemen**



De voorlichters van Ons Veilig Thuis bij de mantelzorgwoning van Sfeervol Buitenleven

KBO-Brabant bezoekt diverse mantelzorgwoningen

BLIJVEN WONEN IN DE VERTROUWDE OMGEVING

Een mantelzorgwoning kan een oplossing zijn voor mensen die mantelzorg behoeven én in hun vertrouwde omgeving willen blijven wonen. Nederland telt momenteel zo'n 3.000 mantelzorgwoningen en de vraag neemt in een rap tempo toe. Samen met vier voorlichters van Ons Veilig Thuis, een initiatief van KBO-Brabant, namen we een kijkje bij diverse mantelzorgwoningtypes.

tekst Linda Groothuijse | beeld Roy Lazet, PasAan

‘Zo'n acht jaar leef ik met veel plezier in mijn oude tuin', vertelt de 79-jarige Ineke van de Akker enthousiast. Trots laat ze haar sfeervolle mantelwoning van 72 vierkante meter zien, die van alle gemakken is voorzien. Zo is er een in hoogte verstelbare keuken, een extra aanpasbare badkamer en toilet, een aparte slaapkamer, warmtepomp en overkapping. 'Na een zware rugoperatie moest ik gelijkvloers gaan wonen. Bovendien werd het onderhoud aan de tuin

en het huis te veel voor mij alleen. Zodoende legde ik mijn zoon de vraag voor of hij mijn huis wilde kopen, zodat ik in de tuin een mantelzorgwoning kon betrekken', vertelt Ineke. Peter Veldhuijzen van PasAan hielp haar de mantelzorgwoning te realiseren. 'Wij helpen bij woonoplossingen die erop gericht zijn zelfstandig te blijven wonen in het eigen sociale netwerk. Dit omvat oplossingen als de mantelzorgwoning, kleinschalig wonen, de aanbouw-zorgkamer, maar ook de bijbehorende hulpmiddelen, adviezen en begeleiding', vertelt Peter.

Vergunningvrij bouwen

Toen Ineke in 2012 bij PasAan aanklopte, was het nog verplicht een vergunning te hebben voor de bouw van een mantelzorgwoning. 'Sinds onze start in 2006 liepen we vaak tegen een hoop belemmerende regels en ambtelijke onwil aan', aldus Peter. Om enigszins tegemoet te komen aan de stijgende vraag naar mantelzorgwoningen heeft de overheid in 2014 de regeling voor het vergunningvrij bouwen van een mantelzorgwoning geïntroduceerd. Volgens Peter, die betrokken was bij het opstellen van deze richtlijnen, was dit bittere noodzaak. 'Er worden relatief weinig woningen voor senioren gebouwd, terwijl er een tekort van zo'n 180.000 woningen is. En voor de 120.000 plaatsen die verloren zijn gegaan door de sluiting van verzorgingshuizen, zijn slechts 30.000 extra plaatsen in verpleeghuizen in de plaats gekomen.'

Blijverslening

Peter schat dat er momenteel zo'n 50.000 tot 60.000 mensen zijn die in aanmerking komen voor een mantelzorgwoning. 'Je moet aan bepaalde voorwaarden voldoen: een zorgindicatie, een eigen stuk grond waarop je de mantelzorgwoning kan bouwen, en voldoende financiële middelen.'



De mantelzorgwoning van Ineke van de Akker, die ze met hulp van PasAan heeft gerealiseerd



Het interieur van Ineke haar woning

De woning kan bijvoorbeeld bekostigd worden door het kapitaal dat is vrijgekomen door de verkoop van de oude woning, een hypotheek of een Blijverslening. Peter legt uit wat deze lening inhoudt: 'De Blijverslening is bedoeld om een eigen huis levensloopbestendig te maken. Deze wordt aangeboden in twee vormen: een hypothecaire lening en een consumptief krediet. De lening wordt aangeboden door het Stimuleringsfonds Volkshuisvesting Nederlandse gemeenten en de provincie. Helaas biedt nog niet elke gemeente deze lening aan.'

Wildgroei

De voorlichters van Ons Veilig Thuis zijn benieuwd: wat kost een gemiddelde mantelzorgwoning? Volgens Peter is dit altijd maatwerk: 'Bedragen bij PasAan kunnen uiteenlopen van 90.000 tot circa 160.000 euro. Afhankelijk van de grootte, materialen en extra opties. 'Omdat een vergunning niet verplicht is, is er volgens >>

ONS VEILIG THUIS

Met kleine aanpassingen kunnen we ons huis vaak al veiliger maken.

Bij KBO-Brabant hebben we in het kader van het project Ons Veilig Thuis vrijwilligers opgeleid die lokaal voorlichting kunnen geven over het thema veilig wonen. Zij besteden aandacht aan onder meer de volgende thema's:

- veiligheid in en om de woning
- valpreventie
- inbraakpreventie / babbeltroc
- techniek in de woning / domotica

De voorlichters van Ons Veilig Thuis kunnen u ook informeren over de veiligheid van mantelzorgwoningen. Wilt u meer weten? Dan kunt u contact opnemen met Edith Mostert: emostert@kbo-brabant.nl

De kracht van zacht



Niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland

Nederland houdt van zacht. En dus van Aquacell.

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

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

100% kalkvrij water

AQUACELL
de kracht van zacht

Zelf de kracht van zacht ervaren? Vraag een proefplaatsing aan op aquacell.nl

Peter een wildgroei in aanbieders ontstaan. 'Belangrijk is de keuze voor kwaliteit en levensloopbestendigheid van de woning.' Mensen moeten zich goed laten informeren, vindt Peter: 'Vraag bijvoorbeeld naar brandveiligheidscertificaten, bespreek de aanpassingen met een ergotherapeut of schakel een mantelzorgwoningexpert in.'

Duurzame CareQb

Tijd voor het bezoek aan het mantelzorgwoningconcept van MyQB in Waalwijk. In de kantoorvariant van de mantelzorgwoning legt creatief architect Jim Opperman het concept uit. 'De CareQb is een comfortabele en compacte zorgwoning die gemaakt is van duurzame materialen. De verschillende modellen zijn flexibel en verplaatsbaar; de woning wordt kant-en-klaar in de tuin getakeld. Hierdoor is een CareQb zeer geschikt als mantelzorg- of aanleunwoning. Deze woningen voldoen ook aan het bouwbesluit voor permanente bewoning. Een mantelzorgwoning met keuken, badkamer, zonnepanelen en installaties van 45 vierkante meter kost iets minder dan 100.000 euro. 'Er worden minstens twintig zonnepanelen op het dak geplaatst. Zo is de woning geheel zelfvoorzienend en worden de energiekosten flink gereduceerd', legt Jim uit.

Nieuwe Omgevingswet

Ten slotte is Sfeervol Buitenleven in Vianen (bij Cuijk) aan de beurt. Het bedrijf



Het interieur van de mantelzorgwoning van Sfeervol Buitenleven

EEN MANTEL-ZORGWONING?

DIT ZIJN DE REGELS!

U heeft geen vergunning nodig voor een mantelzorgwoning op uw eigen terrein, daarom hoeft u de gemeente niet op de hoogte te stellen. Wel gelden er regels. Zo moet u voldoen aan de algemene voorwaarden voor bijbehorende bouwwerken. Daarnaast moet u voldoen aan het Bouwbesluit, waarin eisen staan over onder meer veiligheid, gezondheid, milieu en isolatie.

Via www.omgevingsloket.nl kunt u controleren of uw bouwplannen vergunningvrij zijn. Er mogen maximaal twee mensen wonen in de woning. Als de mantelzorg stopt, moet u de woning verwijderen of aanpassen door bijvoorbeeld twee van de drie voorzieningen (toilet, keuken, douche) weg te halen.

Kijk voor inspiratie en meer informatie op www.pasaan.nl, www.myqb.nl, www.sfeervolbuitenleven.nl en www.mantelzorg.nl/ onderwerpen/wonen/



Een mantelzorgwoning van CareQb, een compacte zorgwoning die gemaakt is van duurzame materialen



Een plattegrond van de CareQb

is leverancier van houten bijgebouwen en tuinhuisen aan particulieren, maar maakt ook mantelzorgwoningen op maat. Eigenaren Eric van Gorp en Bart Kranenbroek geven een rondleiding door de voorbeeldwoning van 60 vierkante meter. 'Een kale versie zonder isolatie begint bij zo'n 40.000 euro', vertelt Eric. Bart vult aan: 'Je kan een dergelijke woning aanvankelijk plaatsen als atelier of extra verblijf. Pas als het een mantelzorgwoning wordt, ga je alles na-isoleren en een toilet plaatsen. Zo kan het gebouw een hele tijd mee.' Eric merkt dat door de soepelere regelgeving de vraag naar de mantelzorgwoningen toeneemt: 'Gelukkig zijn gemeenten steeds bereidwilliger mee te denken als de situatie zich daarvoor leent.' Peter Veldhuijzen vult hem aan: 'Een mantelzorgwoning draagt niet alleen bij aan het terugdringen van het woningtekort, maar is ook sociaal-maatschappelijk gezien voor veel senioren een uitkomst.' ■



De ontmoetingsruimte van de Compagnie in 's-Hertogenbosch

Appartementencomplexen van Het Andere Wonen

EIGENWAARDE, AANDACHT EN LEVENSKWALITEIT

Mensen die veertig of vijftig jaar samen zijn, moet je niet uit elkaar halen. En óók wie lijdt aan dementie heeft recht op tijd, aandacht, beweging en gezond voedsel. Dat zijn enkele uitgangspunten in de appartementencomplexen van Vivent Het Andere Wonen. De vraag naar de woningen is groot, ziet directeur Arno van den Berg. 'Wij gebruiken alleen de protocollen die echt noodzakelijk zijn.'

Toen de Bossche zorginstelling Vivent in 2016 besloot zich te beraden op betere zorg voor mensen met dementie, had waarschijnlijk niemand verwacht dat daar zo'n radicaal ander concept uit zou rollen dan de 'traditionele' verzorgings- en verpleeghuizen.

Arno van den Berg was op dat moment divisie manager van vier huizen van Vivent; nu is hij directeur van Vivent Het Andere Wonen.

Er zijn op dit moment drie appartementencomplexen van Het Andere Wonen in Schijndel, Den Bosch en Waalre. Een tiental andere, in Brabant en Limburg maar ook in Leeuwarden, zijn in aanbouw of in voorbereiding. 'Wij gaan er vanuit dat mensen, ook als zij aan dementie lijden, hechten aan een eigen woonplek', vertelt Van den Berg. 'Daarom heeft iedereen een volwaardig appartement. De appartementen worden gehuurd, de zorg wordt betaald uit de persoonsgebonden budgetten van de bewoners. Daarnaast kunnen ze naar wens services en diensten afnemen: schoonmaak, maaltijden, was, maar ook het uitlaten van de hond.' Bijzonder aan Het Andere Wonen is dat er ook plek is voor echtparen als maar een van beiden zorg nodig heeft. 'Als directeur van verpleeghuizen moest ik soms tegen mensen die ruim zestig jaar waren getrouwd, zeggen: "Meneer is welkom, mevrouw niet." Dat is vreselijk. Van de echtparen die een appartement hebben bij Het Andere Wonen, heeft 80 procent beiden een indicatie, maar we hebben ook een aantal appartementen voor echtparen van wie één persoon zorg nodig heeft. De partner zonder indicatie mag bij ons blijven wonen als de ander overlijdt.' Ouderen met alleen een lichamelijke zorgbehoefte

zijn overigens ook welkom bij Het Andere Wonen. Ze moeten zich er dan wel van bewust zijn dat meerdere medebewoners lijden aan dementie.

Weinig inkomen

Het Anderen Wonen biedt ook plek aan mensen met weinig inkomen. Van den Berg: 'Een deel van onze appartementen zit onder de sociale huurgrens, bedoeld voor mensen die recht hebben op huurtoeslag. Een klein aanvullend pensioen is wenselijk, maar ook als dat er niet is, kun je bij ons wonen, als het bijvoorbeeld mogelijk is dat de kinderen de was doen.'

Een ander belangrijk element van het concept is dat het ondernemerspaar dat de leiding heeft over het appartementencomplex, zelf een woning in het gebouw heeft. 'Als je zelf ergens onderdeel van uitmaakt, zie je eerder hoe dingen beter of anders kunnen', verklaart Van den Berg. 'Een van de beide ondernemers moet een verpleegkundige achtergrond hebben.'

Ontmoeten en bewegen

Een grote ontmoetingsruimte is het hart van het appartementencomplex. 'Die wordt gebruikt voor gezamenlijke maaltijden en voor activiteiten. De ontmoetingsruimte is heel belangrijk om verborgen eenzaamheid - ook bij partners van mensen met dementie - tegen te gaan. We hopen altijd dat mensen die een rondleiding krijgen, verliefd worden op onze ontmoetingsruimte.'

De gezamenlijke maaltijden zijn niet verplicht, maar tot nu toe doen wel zo'n beetje alle bewoners in de bestaande complexen eraan mee, vertelt Van den Berg. 'Medewerkers nemen bewoners ook mee om boodschappen te doen en betrekken ze bij het bereiden van de maaltijd. We bereiden gezonde maaltijden en dagen mensen zoveel mogelijk uit om in beweging te komen. Om in de ontmoetingsruimte te komen, moeten ze een stukje door de »



ARNO VAN DEN BERG
directeur Vivent Het Andere Wonen

'Onze stelregel is: als een medewerker meer dan een kwartier per dag bezig is met administratie, is er iets mis met onze werkprocessen'

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

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



Koopsom
netto
uitbetaald

Betrouwbaar

Directe aanbetaling mogelijk

Geen makelaars- en notariskosten

Uw eigen woning terug huren is mogelijk

Wij ontzorgen – direct zekerheid

Geld uit uw huis halen zonder te verhuizen

Ook in
deze crisis
100% zekerheid
over de
verkoop



FVZ Vastgoed

In- en verkoop van onroerend goed

adres: Annevillelaan 230 - 4858 RB Ulvenhout

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

e-mail: info@fvzvastgoed.nl



Thuis uit eten!

Met de heerlijke maaltijden van **apetito** is het alsof u thuis uit eten gaat! Lekker voor uzelf óf voor degene voor wie u zorgt natuurlijk.

Ontdek nu extra aantrekkelijk het gemak van onze maaltijdservice en **betaal bij aankoop van 7 maaltijden slechts 5 maaltijden!**

apetito bezorgt vriesverse maaltijden aan huis zonder kosten en verplichtingen maar mét vaste chauffeurs zodat u altijd een vertrouwd gezicht aan uw deur heeft!

Wij wensen u alvast smakelijk eten!

Maaltijden zijn er al
vanaf € 5,69.
Uw voordeel
kan oplopen
tot ruim
€ 15,-!

7 halen 5 betalen*

Keuze uit ruim 150 maaltijden!

Een suggestie van onze kok:



Grootmoeders kippannetje



Macaronischotel



Hutspot met rundvleeshachee



Runderlapje in champignonsaus



Zalm in Roomsaus



Nasi Goreng



Varkenshaasje in pepersaus

Wilt u meer informatie of bestellen?

Ga naar apetito-shop.nl/7voors

of bel gratis 0800 - 023 29 75

Vermeld bij uw bestelling actiecodel: **101-20084**

apetito

*Bij bestelling van 7 vriesverse à la carte maaltijden ontvangt u de 2 laagst geprijsde maaltijden gratis. Afgebeelde selectie is normaal € 49,27 nu € 36,43. Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 30 september 2020. Kijk voor de overige actievoorwaarden op apetito-shop.nl/7voors

buitenlucht, zodat ze ook de vier seizoenen meemaken. Het is opvallend hoe mobiel mensen nog zijn als je ze daartoe stimuleert. Daar besteden we veel tijd en aandacht aan, omdat onderzoeken steeds weer uitwijzen hoe belangrijk beweging is.

Belangstellingslijst

De belangstelling voor de appartementencomplexen van Het Andere Wonen is groot. Van den Berg spreekt bewust van een 'belangstellingslijst' in plaats van een 'wachlijst'. In Den Bosch en Schijndel staan er zo'n veertig tot vijftig mensen op de belangstellingslijst. De locatie in Waalre wordt op 1 oktober geopend en was binnen een paar weken nadat de werving begon, helemaal bezet. 'Bijzonder is ook dat we geen vacatures hebben onder het personeel. We werken anders dan veel andere zorginstellingen. Uiteraard wel volgens de kwaliteitseisen, maar we gebruiken alleen de protocollen die echt noodzakelijk zijn. Een kantoor hebben we dan ook niet. Medewerkers die iets registreren, doen dat bij de bewoners in het appartement. Onze stelregel is: als een medewerker meer dan een kwartier per dag bezig is met administratie, is er iets mis met onze werkprocessen. Dat gaan we dan aanpassen.' ■



'AL KRIJG JE MAAR ÉÉN GLIMLACH, DAN IS JE DAG WEER GOED'

Dolf en Heidi Kusters zijn vanaf 1 oktober aanstaande het beheerdersechtpaar in het nieuwe appartementencomplex van Het Andere Wonen in Waalre.

Dolf: 'Mijn vrouw is kapster en kookt graag. Zij heeft hier ontzettend veel zin in. Zelf heb ik een verpleegkundige achtergrond. Ik heb bij verschillende organisaties gewerkt en merkte dat de sfeer steeds meer een kwestie wordt van "als de cijfers maar kloppen". Ik wil het gevoel hebben dat ik nog mág werken, niet dat ik móet. We merken overigens dat mensen het in deze tijd nog best spannend vinden om van baan te veranderen, maar we gaan ervan uit dat genoeg mensen willen werken bij een organisatie met zo'n concept.

De aanpak van Het Andere Wonen spreekt ons zelf ook erg aan. Heidi heeft veel zin om met de mensen gezonde maaltijden te maken en ze te verzorgen. Ikzelf ben blij dat ik weer kan doen waarvoor ik de zorg in ben gegaan. Natuurlijk kan ik wel iemand in vijf minuten wassen en dan zo snel mogelijk in de stoel zetten. Geen probleem, maar je bereikt er niets mee. Als je iemand zoveel mogelijk zelf laat doen, al is het alleen maar het eigen gezicht wassen, dan geef je mensen hun gevoel van eigenwaarde terug. Prima als het dan een halfuur duurt. Al krijg je maar één glimlach, dan is je dag weer goed.

Met de aandacht en individuele begeleiding die wij mensen kunnen bieden, ziet de familie ook: wow, hier gebeurt iets. Wat een geluk moet het voor de familie zijn als mensen weer gaan glimlachen.'



Investeer nu in de toekomst, verlaag de energielasten

Profiteer nu van de stilte voor de storm

Beslis-Nu premie

Om woningisolatie extra te stimuleren verhoogt de overheid met ingang van 1 juni de subsidie op woningisolatie. Deze verhoging zal in stand blijven tot het einde van dit jaar. Doordat men alleen de mogelijkheid heeft om binnen deze periode te profiteren van de verhoogde subsidie, zal er ongetwijfeld topdrukke ontstaan en daarmee zullen levertijden ook fors oplopen. Controleer of je in aanmerking komt voor de overheidssubsidie. Voor een betere spreiding en als extra stimulans introduceren wij onze Beslis-Nu premie. Op deze manier worden lange wachttijden voorkomen, is men klaar voor het nieuwe stookseizoen en kan men direct profiteren van een effectief en efficiënt vloerisolatiesysteem. Op onze website is te zien hoeveel aanvragen er nog beschikbaar zijn op onze Beslis-Nu premie. Scan de QR-Code voor meer informatie.

TONZON isoleert anders. Wij pakken de hele kruipruimte aan. Stop vocht en warmteverlies op een duurzame en milieuvriendelijke manier. Met TONZON krijg je de warmste vloer en de hoogste energiebesparing.

Beslis nu en profiteer van:

- TONZON Beslis-Nu premie van €50,-
- overheidssubsidie verhoogd met ingang van 1 juni tot eind 2020 *
- nu nog een snelle levertijd



De premie en de subsidie zijn beperkt beschikbaar, wacht dus niet te lang.



Doe-het-zelf

Dit is ook het ideale moment voor de doe-het-zelver om de kruipruimte aan te pakken:

- tijdelijk geen verzendkosten
- lage grondwaterstand vanwege de droogte



TONZON

VACCINATIE tegen pneumokokken

Jaarlijks worden zo'n 10.000 mensen in Nederland ernstig ziek door een infectie met pneumokokken. Oudere mensen en jonge kinderen lopen een groter risico ziek te worden. Dit najaar krijgt iedereen die geboren is tussen 1 januari 1941 en 31 december 1947 een uitnodiging voor een gratis pneumokokkenprik.



Wat zijn pneumokokken?

Pneumokokken zijn bacteriën die ieder mens bij zich kan dragen zonder er ziek van te zijn. De bacteriën kunnen in de neus- en keelholte zitten. Door niezen en hoesten, komen ze in de lucht en kunnen ze mensen met minder weerstand besmetten. Ook door fysiek contact kan iemand besmet raken. Veel voorkomende ziekten die mensen kunnen krijgen door pneumokokken zijn longontsteking, bloedvergiftiging en hersenvliesontsteking.

Waarom is een vaccin nodig?

Oudere mensen en jonge kinderen lopen het meeste risico ziek te worden van een pneumokokkenbacterie. Vaccinatie is de beste bescherming. Daarom worden kinderen via het Rijksvaccinatieprogramma gevaccineerd. De Gezondheidsraad adviseerde in 2018 om mensen van 60 tot en met 75 jaar om de vijf jaar uit te nodigen voor een pneumokokkenprik. Het vaccin werkt vijf jaar en biedt daardoor bescherming tot de leeftijd van 80 jaar.

In april 2020 schrijft de Gezondheidsraad, naar aanleiding van de uitbraak van

het coronavirus, dat senioren sneller en ernstiger ziek kunnen worden van zowel pneumokokkeninfecties als het coronavirus. Met een vaccin tegen pneumokokken wordt deze kwetsbare groep minder ziek bij een besmetting door pneumokokken. Hiermee kan wellicht ook de druk op de zorg beperkt worden. Daarom en op basis van beschikbare vaccins, is besloten om in 2020 iedereen die geboren is tussen 1 januari 1941 en 31 december 1947 uit te nodigen voor een vaccinatie.

Lopen meer mensen het risico ziek te worden door pneumokokken?

Sommige mensen met een medische indicatie hebben een verminderde weerstand. Zij krijgen al een pneumokokkenprik via hun medisch specialist of huisarts. De Gezondheidsraad adviseert nu ook om mensen die ziek zijn geworden door het coronavirus en daardoor longschade hebben opgelopen, voorlopig toe te voegen als medische risicogroep. Deze groep komt in aanmerking voor de pneumokokkenprik en krijgt deze aangeboden via de medisch specialist of huisarts. ■

BIJWERKINGEN

De pneumokokkenprik kan wat pijn en roodheid geven op de plaats van de prik, doordat het lichaam bezig is met het opbouwen van afweer. Dit gaat vanzelf over. Het vaccin is uitgebreid getest en voldoet aan strenge internationale eisen.

Meer informatie:
www.rivm.nl/pneumokokken

ons kloppend hart



CHINESE BEWEEGKUNST IN DE BUITENLUCHT



In Hilvarenbeek is tai chi al vele jaren een populaire vorm van bewegen onder senioren. Elk woensdagochtend zijn er twee groepen KBO'ers die deze van oorsprong Chinese bewegingsvorm beoefenen. 's Zomers in de buitenlucht, daarna weer in de zaal.

Volgens de Chinese overlevering bevordert tai chi de gezondheid. De leden van KBO HEB (Hilvarenbeek, Esbeek en Biest-Houtakker) beamen dat volmondig. De langzame en vloeiende bewegingen zorgen voor ontspanning, soepele spieren en stabiliteit. En ze zijn goed uit te voeren door jong en oud. Tai chi is een samenspel van hoofd en romp, armen en benen.

1. Theo Nefkens (70) 'In China heb ik mensen overal tai chi zien doen. Je blijft er jong en fit bij. Je traint ook goed je evenwicht, wat meteen een soort valpreventie is.'

2. Toos Hoosemans (74) 'Ik heb altijd fanatiek gekorfbald, maar sinds ik longklachten heb, is tai chi een goed alternatief om te bewegen.'

3. Nel van der Wal (74) 'Het is van oorsprong eigenlijk een vechtvorm. Maar vechten doen wij niet meer, dat verliezen we toch. Het is een heel sociaal gebeuren. De koffie na afloop vind ik net zo belangrijk en ontspannend.'

4. Paul Buiks (76) 'Iedereen doet mee op zijn eigen manier. Zo sluit er ook altijd een mevrouw met een rollator bij ons aan. Dat kan prima. Je doet wat je kunt.'

5. Marleen Lenssen (66) 'Ik heb veel baat bij tai chi. Het helpt mijn hevige rugklachten te verlichten. De bewegingen maken me soepeler en zorgen dat ik mijn gedachten even kan verzetten.'

Tai chi is van oorsprong een Chinese vechtkunst, maar wordt tegenwoordig meer beoefend als neijia, innerlijke bewegingskunst. Er zijn veel verschillende vormen. De langzame bewegingen zijn het meest kenmerkend, maar er zijn ook snellere en meer explosieve stijlen.

ACTIVITEIT

Tai chi

AANTAL DEELNEMERS

40, verdeeld in twee groepen

KOSTEN

100 euro per jaar voor zaalhuur en inhuur van gediplomeerde trainers

AFDELING

KBO HEB (Hilvarenbeek, Esbeek, Biest-Houtakker)

AANTAL LEDEN

1.250

LOCATIE

Grasveld Hertog Janstraat, Hilvarenbeek. Buiten het seizoen (en als de coronamaatregelen het toelaten) vinden de lessen plaats in Cultureel Centrum Elckerlyc, de thuisbasis voor activiteiten van KBO HEB.



HOE KEER JE DIABETES TYPE 2 OM?

Wat is diabetes type 2 nu eigenlijk? Wat kun je er zelf aan doen om de ziekte te voorkomen of te verbeteren? En hebben sommige mensen meer kans om de ziekte te krijgen dan anderen? Volgens hoogleraar diabetologie Hanno Pijl is er nog veel onduidelijk rond deze ziekte, maar één ding staat wel vast: om de ziekte te krijgen zijn erfelijkheid én leefstijl van essentieel belang.

KBO-Brabant
Belangenvereniging van senioren



Met hart voor zinnige zorg

Eigenlijk is diabetes type 2 een verzamelnaam voor een grote verscheidenheid aan ziektes met diverse oorzaken, vertelt hoogleraar Hanno Pijl. Van al die verschillende ziektes heeft de meest voorkomende vorm van diabetes type 2 als oorzaak een erfelijke aanleg in combinatie met overgewicht. Heb je één ouder met type 2, dan heb je als kind 40 procent kans op de ziekte. Hebben beide ouders type 2, dan stijgt die kans naar 60 tot 70 procent. Dat klinkt niet bemoedigend, zeker niet in een maatschappij waarin veel mensen al diabetes type 2 hebben. Pijl: 'Maar dat betekent nog niet dat je het ook echt krijgt, daar kun je met je leefstijl veel in voorkomen. Mensen met deze vorm van diabetes type 2 hebben genoeg cellen die insuline produceren, maar die insuline gaat na verloop van tijd steeds minder goed werken. Bij dit type diabetes kun je juist met een verandering in leefstijl veel verbeteren. Door stress, te weinig slaap, verkeerde voeding en weinig beweging aan te pakken, kunnen mensen een hoop bereiken.'

Meer bewegen, de hele dag door

Maar wat is nu gezond eten? En hoeveel beweging moet je krijgen? Pijl: 'Zo'n 20 kilometer lopen per dag - zoals de jagers/verzamelaars vroeger deden en wat



KEER DIABETES2 OM VOLLEDIG VERGOED

Bij Keer Diabetes2 Om gaat u samen met experts aan de slag om uw diabetes om te keren. Bent u verzekerd bij VGZ of een van hun merken? Dan krijgt u dit programma t.w.v. € 3.555,- volledig vergoed. U betaalt alleen uw eigen bijdrage. Meer informatie over het programma of een online inspiratiebijeenkomst bijwonen? Ga naar www.vgz.nl/keerdiabetes2om

sommige stammen nu nog steeds doen - is in onze maatschappij niet haalbaar, al zijn ons lichaam en onze stofwisseling daar wel op gebouwd. Maar we weten dat door de dag heen matig bewegen al genoeg is om de kans op diabetes te verkleinen, of om al bestaande diabetesverschijnselen te verminderen. Dat betekent dus regelmatig opstaan van achter je bureau en even een rondje lopen over de afdeling of door je huis, de trap nemen in plaats van de lift, een ommetje maken met de hond en fietsen in plaats van de auto nemen bij korte ritjes.'

Een abonnement op de sportschool is volgens Pijl niet eens zo belangrijk. 'Natuurlijk, als je de hele dag door meer beweegt én twee keer per week naar de sportschool gaat, helpt dat nog wel iets. Maar bijvoorbeeld zes keer per week

gaan, geeft niet nóg meer

verbetering. Daar zit een grens aan. Meer bewegen door de dag heen is veel belangrijker. Al kan veel sporten wel weer goed zijn

voor andere dingen: je

voelt je lekker, mentaal

is het fijn, maar voor het voorkómen van diabetes heeft het niet veel meerwaarde.'



Aangepast voedingsadvies

De adviezen over gezonde voeding die je op internet kunt krijgen, zijn vaak tegenstrijdig. Als je (nog) niet bij een arts of diëtist loopt, maar wel gezonder wil gaan leven, waar haal je dan de juiste informatie? Niet perse bij het Voedingscentrum, vindt Pijl: 'Het Voedingscentrum geeft standaardadviezen voor gezonde mensen. Als iedereen zich daar aan zou houden, zouden veel mensen al een stuk gezonder

leven, ook mensen met diabetes. Maar mensen met een ziekte hebben toch echt aangepaste adviezen nodig. Daarom komt de Nederlandse Diabetes Federatie ook met een nieuwe voedingsrichtlijn speciaal voor mensen met diabetes. Verder staat er ook veel goede informatie op de websites van de Diabetesvereniging Nederland en van het Diabetesfonds. Toch verschilt het ook weer per persoon hoe iemand op voeding reageert. Eigenlijk kunnen we daarom nu alleen - onder professionele begeleiding - dingen uitproberen en dan individueel kijken wat voor effect dat heeft op de bloedsuikerspiegel.'

Drie basisregels

Er zijn gelukkig wel een paar algemene richtlijnen te geven, volgens Pijl. Er zijn drie basisregels qua voeding waar iedereen, en zeker mensen met diabetes of een verhoogd risico, zich aan zouden moeten houden.

• Vermijd zoveel mogelijk

bewerkte voeding. Dus alles

wat door de industrie is gemaakt: pakjes, zakjes, kant-en-klare maaltijden, blikken, et cetera. Die bevatten namelijk te veel suiker, te veel zout en de verkeerde vetten. Eén uitzondering op die regel is melk (en melkproducten). Melk is ook bewerkt, maar is niet slecht voor mensen met diabetes. Er zijn aanwijzingen dat volvette kwark en yoghurt juist goed zijn voor mensen met diabetes. Bijkomend voordeel is dat als je vooral producten eet die direct van de aarde komen, je nog maar heel weinig suiker binnenkrijgt. Suiker zit van nature namelijk alleen in rijp fruit en in honing. Verder komt het in de natuur nauwelijks voor.

• **Wees voorzichtig met zetmeel.** Volkoren graanproducten zijn beter dan 'witte'

graanproducten, zoals wit brood, witte rijst en witte pasta. Maar ook met de volkoren varianten moet spaarzaam worden omgegaan. Zetmeel (koolhydraten) is niets anders dan lange glucosemoleculen, die in het lichaam worden afgebroken tot gewone glucose, dus suiker. En daar kan een lichaam met diabetes nu juist niet goed mee omgaan.

• **Probeer zo gevarieerd mogelijk te eten.** ■



GEEN DIABETES, MAAR WEL UW LEEFSTIJL VERBETEREN?

Daar helpen wij graag bij. VGZ biedt u tal van workshops, video's en webinars om succesvol met uw leefstijl aan de slag te gaan. Of u nu verzekerd bent bij VGZ of niet.

Ga naar www.vgz.nl/succesvolveranderen

Direct aan de slag met uw leefstijl aan de hand van oefeningen en tips? Ga naar www.vgz.nl/vitaalhuis

WORKSHOPS VOEDING EN LEEFSTIJL

In samenwerking met Diabetesvereniging Nederland organiseert KBO-Brabant twee workshops over voeding en leefstijl in relatie met diabetes. Op maandag 28 september om 13.30 uur in De Geseldonk, Cederhoutstraat 44 in Helmond en woensdag 30 september om 13.30 uur in SKAC, Gilzeweg 12 (Taxandria gebouw) in Chaam. Deelname is gratis, deze workshops worden aangeboden door KBO-Brabant en DVN. Koffie/thee en informatiemateriaal zijn inbegrepen. Opgeven voor een workshop kan via www.kbo-brabant.nl of telefonisch via (073) 644 40 66. Er zijn per workshop maximaal 25 plaatsen beschikbaar, dus wees er snel bij!

Meer lezen:

www.dvn.nl

www.diabetesfonds.nl

www.diabetesfederatie.nl



‘Mijn medicijnen heb ik steeds meer kunnen afbouwen’

In 1989 kwam Marja van Benthem (76) erachter dat ze diabetes type 2 heeft. Pas in 1997 werd ze lid van de Diabetesvereniging Nederland. ‘Ik heb grote spijt dat ik dat niet eerder heb gedaan, ik ben zoveel wijzer geworden.’

‘Tijdens mijn zwangerschap had ik zwangerschapsdiabetes gehad, toen werd al gezegd dat ik het op latere leeftijd terug kon krijgen. In eerste instantie merkte ik niet zoveel, totdat ik opmerkte dat mijn ogen achteruitgingen, ik zag de blaadjes aan de boom niet meer als losse blaadjes, maar als één geheel. Mijn bloedglucosewaarden bleken inderdaad te hoog. Van de huisarts kreeg ik het advies om af te vallen, maar ik was net 12 kilo afgefallen, dus hoe moest ik er nog meer af krijgen? Ik kreeg tabletjes. Eerst een pilletje dat de alvleesklier aanzet om meer insuline aan te maken. Later kwam daar een andere pil bij, die de cellen in je lichaam bevattelijker maakt voor het opnemen van glucose en insuline. Mondjesmaat werden de doses verhoogd, tot ik op het maximum stond, de volgende stap was insuline spuiten.

Rond die tijd werd ik lid van Diabetesvereniging Nederland, en daar ben ik ook steeds meer vrijwilligerswerk gaan doen. Ik ben voorzitter, secretaris en coördinator geweest en inmiddels ben ik aan het afbouwen. Maar door het maandblad en door de cursussen die ik er heb gevolgd, ben ik zoveel wijzer geworden. De schellen vielen van mijn ogen. Nu begreep ik pas echt wat diabetes type 2 was en wat ik er zelf aan kon doen! Het is echt heel belangrijk om het goed te begrijpen en om jezelf te informeren. Toen ik net diabetes kreeg, was nog niet bekend dat bewegen ook invloed had bijvoorbeeld, en qua voeding kreeg je ook niet altijd de beste adviezen. Inmiddels was daar meer onderzoek naar gedaan. Rond het jaar 2000 ben ik dan ook naar de sportschool gegaan, meer gaan fietsen, en na verloop van tijd was dat te merken aan mijn bloedsuikerwaarden. De kritieke stap naar insuline spuiten hoefde ik niet te maken. Ik ben ook mijn maaltijden gaan aanpassen. Vooral minder koolhydraten. Dus koolhydraatbeperkt brood, geen pasta, geen aardappels, geen rijst. En iets meer eiwitten dan normaal, want je moet wel ergens je energie vandaan halen.

In het begin had ik er wel moeite mee, geen koekjes meer, geen ijsje in de zomer. Maar ik merkte zoveel effect, dat het me steeds makkelijker afging. Nu vind ik het geen probleem meer. Mijn medicijnen heb ik steeds meer kunnen afbouwen. De doses gingen naar beneden, en de pil die ervoor zorgt dat mijn alvleesklier meer insuline aanmaakt, heb ik helemaal kunnen schrappen. Door dit alles ben ik nog eens 6 kilo afgefallen en ik voel me prima. De laatste pillen die ik slik hebben 850 milligram werkzame stof. Mijn volgende doel is om dat terug te brengen naar 500 milligram. Zo ga ik elke keer een stapje verder.’

De Diabetesvereniging Nederland heeft grote behoefte aan vrijwilligers, in Brabant maar ook in andere delen van het land. Interesse? Kijk op www.dvn.nl of bel: (033) 463 05 66.



WIE IS HANNO PIJL?

Hanno Pijl is endocrinoloog en hoogleraar diabetologie.

Diabetes type 2 is een van zijn specialisaties. Samen met diëtist Karine Hoenderdos schreef hij het boek: *Diabetes type 2? Maak jezelf beter.*

Daarin staat veel informatie over wat diabetes type 2 nou eigenlijk is, wat uw leefstijl ermee te maken heeft en hoe u dit proces kunt veranderen en zelfs terugdraaien. Daarnaast staan er veel gezonde recepten en praktische tips in het boek die allemaal wetenschappelijk zijn onderbouwd.

ISBN: 9789059566651.

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen



5X DE KUNST VAN HET ONGELUKKIG ZIJN

Streven naar geluk als levensdoel is een vergissing. Streven naar zin en betekenis, daar draait het leven om. Dat is de mening van Dirk De Wachter, de bekende Belgische psychiater-psychotherapeut en auteur. In onze samenleving gaat het om leuker, beter, verder en meer. Maar wat geeft ons leven nu écht zin? In zijn nieuwste boek *De kunst van het ongelukkig zijn* gaat hij in op grote vraagstukken en brengt hij u weer in contact met anderen en uzelf. *Ons* geeft vijf exemplaren cadeau!

Kans maken? Stuur een mail naar ons@kbo-brabant.nl of een bericht per post naar Redactie Ons, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

OPROEP

Heeft u een mooi boek gelezen of misschien zelf een boek geschreven? Wij zijn benieuwd! Stuur uw tips naar de redactie van *Ons*: ons@kbo-brabant.nl



WIJSHEID

'Te leven is een gunst, te weten hoe is een kunst'

**TOON HERMANS
(1916-2000)**

zanger, kunstschilder
en dichter

LEESTIP



Postzegelwalhalla

'Postzegels verzamelen is weer helemaal hip en trendy', berichtte *Libelle* onlangs. De aloude hobby bleek in coronatijd een prima tijdverdrijf voor thuiszittend Nederland. De ware liefhebbers kunnen hun hart ophalen, want postzegelbeurs Zoetelief in Den Bosch start weer. Sowieso elke eerste zondagochtend van de maand, maar er komt ook een driedaagse *special edition*. Snuffel tussen postzegels, kaarten en brieven en laat (op afspraak) uw verzameling taxeren. Gezelligheid gegarandeerd!

Data: vrijdag 2, zaterdag 3 en zondag 4 oktober. **Tijden:** vrijdag en zaterdag, van 10.00 tot 17.00 uur; zondag, van 10.00 tot 13.00. Entree: € 2,- voor vrijdag en zaterdag; zondag is gratis. **Adres:** Sociaal-Cultureel Centrum De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, Rosmalen (Hintham). **Meer informatie:** www.zoetelief-denbosch.nl

Lieve Anny, liefste Antoon

Tijdens de oorlog wordt de jonge Antoon Vugts uit Vught verliefd op Anny uit Utrecht. Ze zien elkaar voor het laatst op 2 september 1944, gescheiden door vernielde bruggen en de spoorwegstaking. Zonder dat ze het van elkaar weten, schrijven ze elkaar brieven in de vorm van een dagboek. Op 26 oktober 1944 wordt Vught bevrijd, terwijl het noorden de hongerwinter tegemoet gaat. Zullen ze elkaar ooit nog ontmoeten?

Lieve Anny, liefste Antoon is een ontroerend dagboek, geschreven door Wilma van de Laar.

Lieve Anny, liefste Antoon, Wilma van de Laar, € 12,95 (€ 15,- inclusief verzending).

U kunt een exemplaar bestellen via wilma@tekstbureauvandelaar.nl of 06 105 49 038.

Wandelen met alpaca's

Alpaca's, u kent ze wel: die wollige lama's met hun schattige snoetjes. Elke week organiseert AlpacaFarm Vorstenbosch diverse alpacawandelingen door De Maashorst. Een leuker uitje (met de kleinkinderen!) is bijna niet mogelijk, toch? U gaat met maximaal negen alpaca's en hooguit twintig personen op pad. In twee- of drietallen begeleidt u uw 'eigen' alpaca. Onderweg leert u van alles over deze bijzondere dieren. U kunt het uitje combineren met een lunch of high tea.

Duur: 1,5 uur. **Ticket:** € 20,- (kinderen tot en met 2 jaar gratis; kinderen tot en met 13 jaar moeten begeleid worden). **Adres:** Inrit tussen Leeghandseweg 10 en 12, Vorstenbosch.

Wandeling en eventuele lunch/high tea kunt u reserveren via www.alpacavorstenbosch.nl

Op pad met de pont

Door de coronacrisis gingen de Pontjesdagen in mei niet door, maar in september krijgt u een herkansing. Op de fiets of te voet zigzagt u door het gebied van Woudrichem tot Wijchen, via de vele recreatieve voet- en fietspontjes die inmiddels weer varen. Langs de route van zo'n 90 kilometer kunt u aan allerlei activiteiten meedoen, georganiseerd door musea, waterschappen en ondernemers. U komt langs knusse vestingstadjes, zoals Heusden, Batenburg, Ravenstein en Megen. Iets verder van het water passeert u prachtig natuurschoon. Van bossen en heide tot duingebieden.

Data: zaterdag 5 en zondag 6 september.

Prijs: € 0,50 per overtocht. **Meer informatie:** www.pontjesdagen.nl.



200

tips om actief te blijven, geeft pensioencoach Mark Claus in zijn boek.

Tips die senioren helpen fit in hun hoofd én goed in hun vel te blijven, ook na hun pensioen. Het boek laat u ontdekken wat voor u van belang is en hoe u uw dagen wilt vormgeven.

Geniet van je pensioen, 200 tips om actief te blijven, Mark Claus



Tijdreis in de open lucht

In het preHistorisch Dorp, hét openluchtmuseum van Brabant, kunt u zelf op ontdekkingsstocht. En als u kleinkinderen heeft, neem ze mee want jullie gaan écht terug in de tijd. Ontmoet bewoners van de prehistorie tot de late Middeleeuwen: jagers, de allereerste boeren of de middeleeuwse stedeling. Ruiken, proeven, luisteren en meedoen: het kan allemaal. In het weekend is er nog meer te beleven. Leer armbandjes van vilt knutselen, vuur maken of boogschieten.

Tijden: dinsdag tot en met zaterdag, van 9.30 tot 13.00 uur en van 13.30 tot 17.00 uur. **Entree:** € 9,95; kinderen tot en met 3 jaar gratis. **Adres:** Boutenslaan 161 B, Eindhoven. Let op, in verband met corona alleen online tickets te bellen voor een tijdslot via: www.prehistorischdorp.nl

Minister Grapperhaus:

'U STAAT ER NIET ALLEEN VOOR'

Uw dochters telefoon is gestolen. Ze heeft daarom een nieuw nummer en vraagt u via WhatsApp om hulp. Of u wat wilt voorschieten. Natuurlijk, uw kinderen helpt u altijd. Maar als u de volgende dag uw dochter belt, weet zij van niks en al snel blijkt dat niet zij u om geld gevraagd heeft, maar een crimineel...



Een op de tien senioren is ooit slachtoffer geweest van online criminaliteit. Het voorbeeld dat ik schetste had mogelijk ook u kunnen overkomen. Uw geld is weg en er is gebruikgemaakt van uw goede bedoelingen. Als Minister van Justitie en Veiligheid wil ik tegen u zeggen dat u er niet alleen voor staat. In de maand september wordt specifiek aandacht besteed aan hoe u kunt voorkomen dat u slachtoffer wordt. Samen zorgen we ervoor dat criminaliteit niet loont. Ik ben er dan ook trots op dat we hierin samenwerken met KBO-Brabant.

In deze editie van *Ons* leest u hoe u de trucs van criminelen kunt herkennen en wat u moet doen als u ermee te maken krijgt. Het is belangrijk dat u weet wat u kunt doen om u te beschermen tegen criminaliteit. U heeft vast wel gehoord van babbeltrucs. Een kwart van de senioren is weleens lastiggevalen door oplichters die zich de woning binnen proberen te praten. Ze zeggen bijvoorbeeld dat ze de meterstand komen opnemen of een pakketje brengen. Eenmaal binnen proberen ze de bewoners te bestelen. Zelfs de huidige coronacrisis grijpen criminelen aan om mensen geld af te troggelen. Ze bieden bijvoorbeeld aan om boodschappen te doen en vragen om geld of de bankpas. Wat ook vaak voorkomt, is dat criminelen proberen mee te kijken bij het pinnen bij de winkel, de supermarkt of bij een geldautomaat. Vervolgens wordt iemands pinpas afgepakt, vaak met een babbeltruc. Er zijn ook nog criminelen die u niet ziet, maar die door phishing met valse e-mails en berichten aan uw bankgegevens en geld proberen te

komen. De valse e-mails zien er officieel uit en lijken van officiële organisaties te komen, zoals uw bank, provider of een overheidsinstantie. Hier kunt u echter van op aan: de overheid, banken, verzekeraars, telefoonmaatschappijen en internetproviders vragen nooit om een betaling via een link of bijlage in een e-mail, sms of WhatsApp-bericht.

Als u toch slachtoffer bent geworden, doe dan altijd aangifte bij de politie en meld wat u is overkomen. Soms denken slachtoffers dat dat geen zin heeft of ze schamen zich voor wat hen is overkomen. Dat is niet nodig. Spijtig genoeg kan iedereen slachtoffer worden, ook u en ik. Met uw informatie kunnen anderen worden gewaarschuwd. Voor babbeltrucs en woninginbraken geldt dat, als het nodig is, de politie bij u thuis langskomt om de aangifte op te nemen. Wijkagenten gaan daarnaast naar verpleeg- en verzorgingshuizen om informatie te delen. Ze zijn er voor u. De politie weet ook hoe u verder geholpen kunt worden en kan u bijvoorbeeld doorverwijzen naar Slachtofferhulp Nederland. Slachtofferhulp Nederland biedt ondersteuning als u bijvoorbeeld kampt met angst nadat iemand zich uw woning binnen heeft gepraat en er vervolgens met dierbare sieraden of geld vandoor is gegaan. Een woning zou een veilige plek moeten zijn; daar hoort u zich niet angstig te voelen.

Wij helpen u alert te zijn en criminelen te herkennen. Met uw hulp kunnen wij anderen waarschuwen en de criminelen oppakken.

Minister van Justitie en Veiligheid,

Ferd Grapperhaus ■

DEURSPION WINNEN?

We mogen namens het Ministerie van Justitie en Veiligheid 15 AXA digitale deurspionnen verloten. Met een deurspion ziet u via een beeldschermje wie er voor de deur staat als er wordt aangebeld.

Kans maken? Stuur uiterlijk 30 september 2020 een mail naar ons@kbo-brabant.nl (met in de onderwerpregel: Deurspion) of een bericht per post naar Redactie Ons, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

Herkent u de voorbeelden die de minister beschrijft? Wilt u uw verhaal vertellen? Bel of mail KBO-Brabant. Dan neemt een van de vrijwilligers van Ons Veilig Thuis contact met u op. Deze vrijwilligers van KBO-Brabant geven in de hele provincie informatie over veilig wonen, en kunnen u verder helpen.



MEUBELZORG

RELAXFAUTEUILS EN STA-OP STOELN SPECIALIST

**MAATWERK VAN
HOGE KWALITEIT**
WE MAKEN ALLES OP MAAT!

AL
FAUTEUILS
VANAF
€695,-

KOM NAAR DE WINKEL!
WIJ ZORGEN VOOR UW VEILIGHEID

ACTIE KIES JE KORTING:

*TOT WEL
€1000,-
INRUILKORTING

***€8,50**
KORTING
PER LEVENSJAAR

***21%**
BTW
KORTING

*Actie alleen geldig op elektrische maatstoelen

HEERHUGOWAARD

W. M. Dudokweg 32,
1703 DB Heerhugowaard
ma t/m vr 09.00 - 17.00
zaterdag 10.00 - 17.00
zondag gesloten



UDENHOUT

Kreitenmolenstraat 43A,
5071 BA Udenhout
maandag 12.00 - 17.00
di t/m za 09.00 - 17.00
zondag gesloten



**DEMONSTRATIE
AAN HUIS?**

Bel 085-065 5292



MEUBELZORG.NL

Bel 085-065 5292

Senioren en veiligheid

In de maand september loopt vanuit het ministerie van Justitie en Veiligheid de campagne *Senioren en veiligheid*. Hoewel ouderen minder vaak slachtoffer worden van strafbare feiten, vinden we ieder slachtoffer een te veel. Toch kunt u veel zelf doen om de kans dat u slachtoffer wordt zo klein mogelijk te maken. Aan de hand van voorlichtingsfilmpjes worden daarom in september door zoveel mogelijk verschillende partijen, waaronder de ouderenbonden, tips gegeven over verschillende vormen van criminaliteit. Als KBO-Brabant vinden we voorlichting over veiligheid belangrijk en daarom sluiten we graag aan bij deze campagne.

Elke week van september staat een oplichtingspraktijk centraal waar ouderen regelmatig slachtoffer van worden en wordt een nieuw filmpje gelanceerd.

- De eerste week staat in het teken van **babbeltrucs** aan de deur, waarmee criminelen proberen binnen te komen of iemand willen laten pinnen aan de deur om vervolgens de pinpas en andere spullen mee te nemen.
- De tweede week wordt aandacht gevraagd voor het **meekijken bij het pinnen**, bijvoorbeeld in de supermarkt of bij de geldautomaat.
- In de derde week wordt ingegaan op **hulpvraagfraude**: het fenomeen waarbij criminelen zich via WhatsApp of sms voordoen als een bekende (vaak ook met de juiste profielfoto), zeggen dat ze een nieuw nummer hebben en vervolgens vragen om snel geld over te maken.
- In de vierde week wordt voorlichting gegeven over **phishing**, waarbij criminelen proberen met een e-mail, tekstbericht of betaalverzoek met een foute link erin gegevens te achterhalen of u over te halen om geld over te maken.

De voorlichtingsfilmpjes worden gemaakt met acteur Kees Hulst, bekend van *Het geheime dagboek van Hendrik Groen*. Kees Hulst is tevens ambassadeur van de campagne. Op onze website en via de social media zullen we de filmpjes elke week publiceren. Daarnaast wordt elke week een webinar (online presentatie) gehouden, waarmee via internet rechtstreeks meer advies en tips worden gegeven over het fenomeen dat die week centraal staat. De presentatie van deze webinars is in handen van Catherine Keyl. U kunt tijdens de webinar direct vragen stellen aan een expert, bijvoorbeeld iemand van de politie. Op onze website volgt hierover binnenkort meer informatie.

Webinars

- Dinsdag 1 september 10.30 uur: Meekijken bij pinnen
- Dinsdag 8 september 10.30 uur: Babbeltrucs
- Dinsdag 15 september 10.30 uur: Hulpvraagfraude via WhatsApp of sms
- Dinsdag 22 september 10.30 uur: Phishing via internet

Meer informatie over de webinars vindt u op www.kbo-brabant.nl

TIPS!

HOE VOORKOMT U DAT U SLACHTOFFER WORDT?

- Meekijken bij pinnen: vraag vreemden op afstand te blijven en scherm met uw hand de pinautomaat af tijdens het pinnen.
- Babbeltrucs: iemand komt bij u aan de deur en vraagt om binnen te komen of om een betaling. Laat nooit mensen binnen als u niet zeker weet dat ze te vertrouwen zijn en pin niet aan de deur.
- Hulpvraagfraude: via een sms of WhatsApp-bericht zegt een bekende dat hij/zij een ander nummer heeft en vraagt of u snel een bedrag wilt overmaken. Controleer dit in zo'n geval eerst door de bekende op zijn of haar bij u bekende (oude) nummer te bellen.
- Phishing: 'Eerst checken, dan klikken' (deze tip geldt ook voor hulpvraagfraude!). Door te controleren of het e-mailadres klopt en of een eventuele link in het bericht naar de juiste website verwijst, kan achterhaald worden of een bericht echt of nep is. Of: u gaat via de u bekende en te vertrouwen weg naar de website. Hoe u deze en andere zaken checkt, kunt u vinden op de website www.veiliginternetten.nl

Mocht u slachtoffer zijn geworden of twijfelt u of u te maken hebt met criminelen, meld het vooral aan de politie en doe aangifte. Heeft u vragen over fraude, neem dan contact op met de Fraudehulpdesk. Ook Slachtofferhulp Nederland kan u helpen.

WAAROM ZOU IK OVERSTAPPEN? Gewoon, omdat het eenvoudig goedkoper kan!



Theo Pardoel (80) is negentien jaar penningmeester van Seniorenvereniging KBO Lieshout. Iemand die op de kleintjes let. Dit jaar maakte hij de overstap naar Ons Energievoordeel van KBO-Brabant. Graag trekt hij u ook over de streep!

‘Als het gaat om energie ben ik eigenlijk altijd standvastig en een trouwe klant. De energiewereld is onoverzichtelijk en ondoorzichtig. Om verzekerd te zijn van het beste energiecontract betaalde ik jarenlang contributie aan Vereniging de Vastelastenbond. Totdat een collega-bestuurslid van de KBO mij wees op Ons Energievoordeel. Ik heb alles eens naast elkaar gelegd. Een wirwar van getallen; zelfs voor een financiële man als ik lastig te ontcijferen, doordat het verbruik en de tarieven jaarlijks wijzigen.’

Bij Ons Energievoordeel kreeg Theo een

dame aan de telefoon die de werkwijze van Ons Energievoordeel helder uitlegde en duidelijkheid gaf in de hele materie. ‘Deze vriendelijke dame beweerde dat zij een lage prijs kon bieden. Dat klopt! Ik ben nu 12 euro per maand goedkoper uit, hoef geen jaarlijkse contributie van 29 euro meer te betalen en word niet meer overstelpt met aanbiedingen. De overstap naar Ons Energievoordeel was moeiteloos, verliep vlekkeloos en alles gaat nu vanzelf. Ik heb alle vertrouwen in deze partner van KBO-Brabant.’

Theo deelde zijn positieve ervaring al in de nieuwsbrief *priKBOrd* van Seniorenvereniging KBO Lieshout. ‘Zodra onze bijeenkomsten weer mogen plaatsvinden, ga ik mensen actief benaderen en over de streep helpen. De meest gehoorde reactie is: “Ik blijf gewoon bij mijn huidige maatschappij.” Het is vaak uit gemakzucht, maar dit kost helemaal geen moeite!” benadrukt Theo lachend. ‘Het is één telefoontje naar de klantenservice van Ons Energievoordeel en alles wordt voor je geregeld.’ ■

‘Eén telefoontje naar Ons Energievoordeel en alles wordt voor je geregeld’

Meer informatie

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

**Riet van der Bol (88)
uit Prinsenbeek**

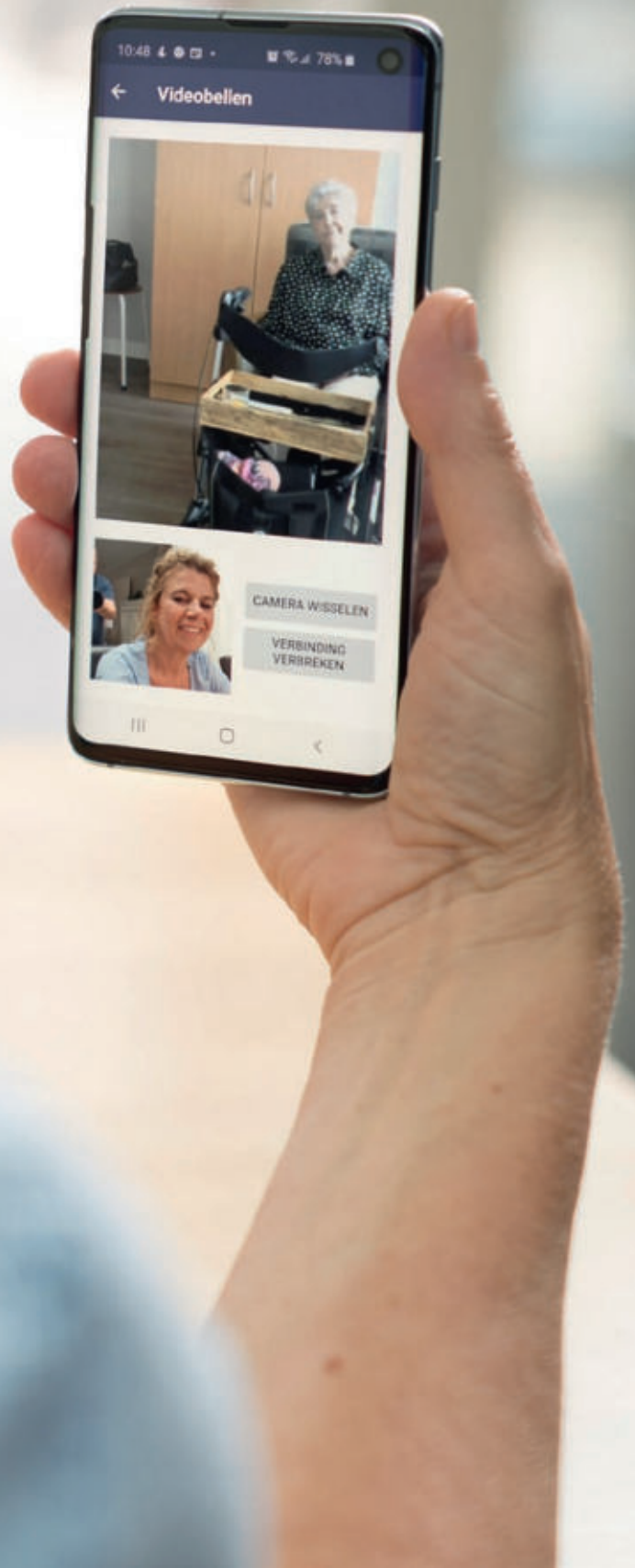
‘Goed bewegen, anders word je een oud mens’

Fietsen is de grote hobby van Riet van der Bol. Elke middag maakt ze een mooi tochtje op haar elektrische fiets. De bebouwde kom uit, de natuur in. Zo leert ze bovendien haar nieuwe woonomgeving kennen nadat ze kortgeleden verhuisde van Twente naar Brabant.

‘Je moet goed bewegen, anders word je een oud mens! Daarom doe ik elke ochtend mee met *Nederland in Beweging* op televisie en stap ik elke middag op de fiets. Ik bouw er mijn conditie weer mee op. In maart raakte ik besmet met corona tijdens het volksdansen en sindsdien ben ik niet zo sterk meer als voorheen. Maar dat wil ik wel weer worden. Lekker fietsen in de natuur helpt. Soms alweer 25 kilometer aan een stuk. Heel ouderwets doe ik nog een routekaart op het stuur, want kaartlezen kan ik goed. En ik zet een helm op, want een val op je hoofd kan fataal zijn. Ik ben er inmiddels mee vergroeid. Tja, het is een vreselijk lelijk ding, maar dat maakt me niks uit. Op mijn leeftijd ben je toch niet zo mooi meer.’ ■

achtergrond

‘Ja mam,
u bent
in beeld!’



Even videobellen met moeder of opa, medicijngebruik checken of vakantiekiekjes sturen: het kan allemaal met Femly, een eenvoudig tv-systeem voor de hele familie.

‘Eenzame ouderen en hun mantelzorgers gelukkig maken, dat is onze missie.’

tekst Suzanne Geurts | beeld Roy Lazet

Eh, Femly? In februari kende bijna niemand het nieuwe beeldbelsysteem. Totdat corona losbarstte en ouderen geen bezoek meer mochten ontvangen, zeker niet in zorginstellingen. Heel Nederland zocht naar creatieve manieren om contact met hun dierbaren te onderhouden. En toen kwamen de bestellingen. Eerst druppelend, al gauw stromend. Mede-eigenaar van Femly Françoise de Goeijen, wist niet wat haar overkwam, maar wél wat te doen. ‘Ik stapte in mijn auto en leverde al die Femly-tv’s persoonlijk af. Aanvankelijk zonder garantie van betaling, want we hadden nog niet eens een betaalsysteem’, lacht ze. Na een reportage bij EditieNL ging ’t helemaal los. Met Femly – een knipoog naar het Engelse family – belt de familie. De oudere hoeft geen knop in te drukken, de beller komt automatisch in beeld, heel simpel, op de televisie. Dus geen gedoe met computers en tablets. Met de app kan ieder familielid ook foto’s en video’s plaatsen. Of zelfs contact onderhouden met bijvoorbeeld de praktijkondersteuner of huisarts.

Meer liefde, minder lasten

‘Onze missie is mensen gelukkig maken. Eenzame ouderen, maar ook »



MIEN HENDRIKX (88): ‘IK ZIE MIJN KLEINKINDEREN EEN STUK VAKER DAN EERST’

‘Ik woon zelfstandig en nee, ik mag niet klagen. Ik kook zelf, doe mijn eigen boodschappen en houd de boel netjes schoon. Wel is zo’n beetje iedereen om me heen weggefallen: mijn man, familieleden, vriendinnen. Even spontaan een kopje koffie doen bij een vriendin is er niet meer bij. Gelukkig heb ik veel aanloop van familie: vier kinderen en negen kleinkinderen. Al kwamen ze in de coronatijd wel een stuk minder. Toen voelde ik me wel eens eenzaam, een gevoel dat me ook op regenachtige dagen wel overvalt. Mijn schoonzoon Geert kwam toen met het idee voor Femly. “Mam, wat dacht u van videobellen? Dat doen anderen nu ook veel.” Mijn god, was mijn eerste reactie, moet dat nou allemaal? Ik kan nog prima met de tablet overweg – spelletjes doen, mijn agenda bijhouden. Maar op een nieuwe tv zat ik niet te wachten. Ja, het was dus even wennen, maar het is zó leuk! En makkelijk. Ik ben een tevreden mens als ik alleen iets aan en uit hoeft te zetten. Via Femly zie ik ook mijn kleinkinderen een stuk vaker dan eerst. Opeens zijn ze in beeld: “Dag oma, hoe gaat het nu met u?” Ook krijg ik foto’s te zien, bijvoorbeeld van dagjes weg of vakanties. Komt er opeens weer een gezellig terrasje voorbij. Laatst stuurde mijn schoonzoon foto’s en filmpjes van een pasgeboren veulentje, bij hen aan de overkant. Nog wankelend op zijn lange benen. Dat is toch geweldig? Dan zit ik gewoon te genieten.’

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

Naam _____ m /v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____ 20-08

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

MAALTIJDENEXPRES, Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg



maaltijdenexpres

013-5442513

SINDS 1972

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

**Nieuwe
Herfst / Winter
Brochure**

**Nu ook!
Boodschappen
Service**



✓ **Gratis thuisbezorgd**

✓ **150 Hoofdgerechten**

www.maaltijdenexpres.nl

MAALTIJD - THUIS - SERVICE

VAN TILBURG PAST IEDEREEN

Mooi van Van Tilburg



open
ZONDAG
20 SEPTEMBER 2020
12.00 - 17.00 UUR

vanTilburg

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

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

hun mantelzorgers', vertelt De Goeijen. Ze spreekt uit ervaring. In 2016 verloor ze haar man aan een agressieve vorm van alzheimer, hij was pas 57 jaar. Zij was zijn belangrijkste mantelzorger. 'Maar zonder de hulp van mijn vrienden en familie had ik het niet gered. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor en ik wil dat iedereen die steun kan ervaren.' Femly ontlast de mantelzorger, omdat je elkaar op elk moment van de dag kunt zien. Ook is de zorg gemakkelijker met anderen te delen. De druk op mantelzorgers blijft tenslotte groeien. Een groot probleem, weet De Goeijen: 'Het aantal ouderen met een zorgvraag stijgt nog steeds, terwijl de "zorghandjes" juist afnemen. Ondertussen moeten senioren wel langer zelfstandig kunnen wonen. Dat wringt.' Iedere particulier kan Femly bestellen (zie kader hieronder), maar ook bij een aantal zorginstellingen draait al een proef. ■

ZÓ WERKT FEMLY

Femly is er voor de hele familie, iedereen krijgt gratis toegang tot de app. Daarmee communiceert u met uw dierbare, die voor de speciale Femly TV zit. U kunt een Femly TV kopen (€ 199,-) of huren (€ 16,95 per maand), maar afhankelijk van het type kunt u ook uw eigen tv gebruiken. Daarbij komt het abonnement à € 19,95 per maand, inclusief twee weken gratis proeftijd. De Femly TV wordt kant-en-klaar bezorgd. U heeft wel een snelle internetverbinding nodig, maar de installatie is simpel: steek de stekker in het stopcontact en beginnen maar. En wel zo handig, met de Femly TV kunt u ook gewoon televisiekijken.

Dit kunnen families met Femly:

- Beeldbellen
- Reminders voor medicijngebruik sturen
- Agenda bijhouden
- Foto's en video's met elkaar delen
- Of gewoon tv kijken natuurlijk

U bestelt Femly via www.femly.nl Hier vindt u ook informatie over de tarieven en mogelijkheden.



DOORTJE VAN LIEROP (55): 'DE FOTO'S BRENGEN MIJN MOEDER TOT RUST'

'Na een moeilijke periode thuis begon mijn licht dementerende moeder (87) net te wennen aan haar nieuwe woonplek, een zorgcentrum in Deurne. Ze leefde op van de gezelligheid, het samen eten. En toen kwam corona. Ze begreep er niets van. Waarom kwamen we niet meer op bezoek? Wat is dat voor virus? Door de eenzaamheid en verwarring ging mijn moeder geestelijk snel achteruit. Alleen al erover praten maakt me emotioneel. Na twee weken ging ik weer op bezoek, maar mijn broers en zussen bleven uit voorzorg thuis. Hun contact verliep per telefoon. Ze belden vaak hoor, dat wel. Maar het was niet genoeg, de stress bleef. "Ze moet jullie zien", zei ik. Via de zoekwoorden "beeldbellen ouderen" ontdekte ik Femly. Wat een uitvinding! Al is een goede internetverbinding wel een voorwaarde. Mijn moeder hoeft niets te doen: via het televisiescherm hoort ze een paar keer een beltoon en dan hebben we automatisch beeldcontact. De eerste keren zat ze nog verbaasd met de huistelefoon tegen haar oor gedrukt, maar ze begreep het steeds beter. We videobellen dagelijks en dankzij Femly zag ze bijvoorbeeld haar pasgeboren achterkleinkind. De fotocarrousel is ook geweldig. Via de app posten we telkens nieuwe foto's en zo blijft ze bij over onze levens. Omdat ze steeds meer in het verleden leeft, plaats ik ook oude beelden van haar geboortedorp Zierikzee. Dan zit ze zichtbaar te genieten, de verhalen komen meteen los. Die rust is zeldzaam, want door de dementie is ze onrustig. Ze loopt veel rond in het verpleeghuis waar ze inmiddels woont. Als ik weer eens een lege stoel zie bij het videobellen, denk ik vaak: had ik Femly maar eerder ontdekt... Dus heb je een dierbare die eenzaam dreigt te worden? Twijfel niet, je hebt hier zo veel plezier van.'

55-plussers kiezen voor een traplift om langer thuis te blijven wonen

We worden steeds ouder, leven langer in goede gezondheid en blijven steeds vaker tot op hoge leeftijd zelfstandig thuis wonen. Niet alleen vanwege het tekort aan geschikte seniorenwoningen en het beleid van de overheid, maar ook omdat we dat zelf willen. Onderzoek van Koninklijke Otolift Trapliften onder klanten bevestigt dat beeld. 'Ik wil hier blijven wonen omdat onze woning goed is aangepast en een fijne ligging heeft', is een van de vele reacties.

De meeste mensen vinden de controle over de eigen zelfstandigheid het belangrijkste: voor maar liefst 35% is dit de hoofdreden om thuis te blijven wonen. Voor 24% is juist de prettige buurt belangrijk, terwijl 22% de fijne herinneringen aan het huis wil koesteren. Ook het tekort aan geschikte (senioren)woningen wordt aangekaart. En dat is een bekend probleem, zo is te lezen in het onderzoek 'Oud en zelfstandig in 2030. Een reisadvies' van de Commissie Toekomst zorg voor thuiswonende ouderen. Senioren die eigenlijk niet meer thuis kunnen wonen, maar (nog) niet toegelaten worden in een verpleeghuis, kunnen nergens heen. Door het tekort aan geschikte woonvormen voor senioren, zoals (moderne) hofjes en woonzorgcomplexen, is er een leegte ontstaan tussen thuis en het verpleeghuis.



Verhuizen of de woning aanpassen

Maar willen we wel verhuizen? Nee, zegt maar liefst 76% van de ondervraagden uit het onderzoek van Koninklijke Otolift Trapliften. 21% van de 55-plussers geeft zelfs aan 'nooit of te nimmer' van woning te willen veranderen. Daarbij maakt het overigens niet veel uit hoelang de ondervraagden al in hun huis wonen. Van de mensen die al sinds 1940 tot 1960 in hetzelfde huis wonen, wil 85% niet verhuizen. Onder mensen die zo'n 60 tot 40 jaar, 40 tot 20 jaar of korter in hun huis wonen, ligt dat iets lager: zo'n 80% denkt niet aan verhuizen.

Het geschikt maken van de eigen woning is voor de meeste mensen dus de meest logische keuze. Het onderzoek 'Belevingen' van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) bevestigt dit. In dit onderzoek is te lezen dat een traplift de meest overwogen woonaanpassing is onder 55-plussers. Hierna volgen andere aanpassingen, zoals het verwijderen van drempels en het aanpassen van de badkamer.

De ideale woonomgeving

Als de woning, de omgeving, of een combinatie ervan ideaal is, willen we ook bij lichamelijke klachten dus liever niet verhuizen. 'Mijn vrouw is slecht ter been en ik word er ook niet jonger op', geeft een respondent aan. Het is een veelgehoord antwoord in het onderzoek van Koninklijke Otolift Trapliften. Het overgrote gedeelte wil niet weg uit de huidige woning en degenen die wel willen verhuizen moeten geluk hebben om een geschikte woning te kunnen vinden. Aanpassen van de woning is niet alleen een wens, het is ook een noodzaak.

Thuis blijven wonen dankzij een traplift

Wilt u ook thuis blijven wonen en bent u benieuwd of een traplift ook voor u de ideale oplossing is? Neem dan contact op met Koninklijke Otolift voor een vrijblijvend thuisadvies of een gratis brochure.

Kijk hiervoor op www.otolift.nl
of bel gratis naar 0800 444 777 5.



Dunste enkele rail
ter wereld!

Otolift, dé meest gekochte traplift van Nederland

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

Geldig t/m
30 september
2020

**€750,-
Korting!**

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

ONS2020

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

Bel gratis 0800 444 777 5

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

www.otolift.nl

A. VAN DER LINDEN

CENTRUM VOOR VOETKLACHTEN

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

SPREEKUR HOUDEND, UITSLUITEND OP AFSpraak IN DIVERSE REGIONALE ZIEKENHUIZEN ZOALS BRAVIS, REVANT EN AMPHIA.

Voor meer info / het maken van een afspraak kunt u bellen naar **0165 53 61 24**



Kijk op onze vernieuwde site
WWW.AVANDERLINDEN.NL

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



**VOOR MEER
INFORMATIE
KIJK OP:
WWW.ELISABETH
ROOSENDAAL.NL**



PERSOONLIJKE ZORG EN AANDACHT RONDOM HET LEVENSEINDE

Als het levenseinde nadert, breekt er een periode aan waarin er veel op de betrokkenen afkomt. Vaak kan iemand niet meer thuis wonen, omdat het te zwaar wordt. St. Elisabeth biedt daarin een alternatief op een mooie, rustige, groene locatie. We hebben bovendien alle deskundigheid met betrekking tot zorg rondom het levenseinde in huis.

Om in aanmerking te komen voor onze palliatieve zorg is een indicatie nodig via de huisarts of transferverpleegkundige.

Liefdevol en met wederzijds respect

Binnen onze palliatieve zorg gaan we liefdevol en met wederzijds respect met elkaar om: met de bewoner,

zijn naasten en de betrokken zorgteams. Het gaat ons erom dat de bewoner zo min mogelijk hinder ondervindt van zijn symptomen en ongemakken, waarbij de bewoner altijd zelf de regie heeft.

Op onze nieuw ingerichte palliatieve afdeling beschikken we over vier ruime, mooi ingerichte, individuele kamers. Er is een gezamenlijke, huiselijk ingerichte woonkamer waar ruimte is voor ontmoeting of om samen te eten. Ook beschikt de afdeling over een eigen keuken. Er kan natuurlijk gebruik gemaakt worden van alle voorzieningen in ons huis, bijvoorbeeld de fysiotherapeut, de kapper en de kapel. We hebben een koppelbed dat we kunnen inzetten voor een overnachting van de partner.

Persoonlijke, aanvullende zorg

We combineren onze palliatieve zorg met complementaire (aanvullende) zorg voor ontspanning en comfort, zoals massages en het gebruik van etherische oliën. Deze zorg richt zich op de lichamelijke, emotionele, mentale, spirituele en sociale behoeften van de bewoner.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met: zorgbemiddelaar@stelisabeth.nl



Wouwseweg 21
4703 BL Roosendaal
T. 0165 - 592 400
E.info@stelisabeth.nl
www.elisabethroosendaal.nl



Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Deze keer: kan ik een reis afzeggen vanwege de coronacrisis?

Wel of niet reizen in coronatijd?

Door de coronacrisis zijn veel reizen geannuleerd. Het komt ook voor dat een reis wel door kan gaan, maar dat degene die geboekt heeft, het niet meer aandurft. Hoe zit het met rechten en plichten rond geboekte reizen? Jan Hermes, lid van de juridische helpdesk, geeft raad.



Een KBO-Afdeling boekte vóór de coronacrisis een busreis naar Duitsland voor 55 personen. Zo'n twee maanden voor de reis durft ongeveer de helft het niet meer aan, met het oog op de coronacrisis. De groep vertrekt in één bus, in plaats van twee. Kunnen de thuisblijvers hun geld terugvragen?

Juridisch duidelijk

Juridisch ligt het eigenlijk altijd wel duidelijk, vertelt Jan Hermes. 'Een reis die geboekt is en door kán gaan, hoeft niet terugbetaald te worden. Het niet aandurven is geen geldig argument om je geld terug te vragen. Als een reis geboekt is naar een land dat nog geen Nederlanders toelaat, heb je wél recht op geld terug. Een voucher voor een latere reis kan ook, maar dan is het belangrijk om goed te kijken of je in geen enkel opzicht minder krijgt dan je hebt geboekt. Reisbureaus verzinnen de gekste dingen, zoals een "corona-afracht". Die bestaat niet en is juridisch absoluut niet houdbaar.'

Iemand die een reis te risicovol vindt, is dus simpelweg het geld kwijt? 'In theorie

wel', zegt Hermes, 'maar soms gaat het om jarenlange relaties van bijvoorbeeld een KBO-Afdeling met een busmaatschappij. Dan is het raadzaam om in gesprek te gaan. Zo kom je bijvoorbeeld tot een fikse korting voor de thuisblijvers op een volgende reis. Het lukt vrijwel altijd om een oplossing te vinden, want het is voor beide partijen belangrijk om de relatie goed te houden.'

Onderhandelen

Hermes heeft de afgelopen maanden via de juridische helpdesk verscheidene zaken binnengekregen waarbij de coronacrisis een rol speelde. 'Soms huren Afdelingen ruimtes die ze maandenlang niet gebruikten. Andere keren was een groepsaccommodatie geboekt door een Afdeling of een groep leden, die er vervolgens toch geen gebruik van maakten. Ook daarvoor geldt: als je kúnt komen, zit je vast aan de betaling. Maar ook dan raad ik aan om in onderhandeling te gaan, zeker als er al een relatie is met de verhuurder. Belangrijk daarbij is je te realiseren dat ook deze verhuurders problemen hebben door de coronacrisis en dat het verstandig is de situatie in redelijkheid op te lossen.' ■

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

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



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

**Kies een verwarmde toiletzitting
met onderdouche:**

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

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



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

*Wij leveren ook wc-liften, verhogers, handgrepen, e.d.
*Informeer of uw gemeente de aanschaf via de WMO vergoedt.

Waar wacht u nog op?

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

Laat het leven en de liefde niet aan je voorbij gaan!

Je wilde samen oud worden maar het leven heeft anders
beslist. Via Stichting Date kunt u een nieuwe partner vinden.
Bel 085-3037220 en wij nodigen u uit voor een gratis en
vrijblijvend informatief gesprek met een van onze ervaren
consulenten.

**Stichting Date,
duurzame
man-vrouw relaties
sinds 1969.**

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



**Bel
085-3037220**

stichtingdate.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

Senioren Winkel

DE SPECIALIST IN VERANTWOORD ZITTEN EN SLAPEN

VERJAARDAG 40 JAAR FITFORM



Super aanbieding:

Fauteuil eleva in stof
board met draaiplateau
en accu set

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

Vraag naar de actie voorwaarden

Super senioren matras
(90 x 200 cm)

van € 580,-
voor € 480,-



Hoofdstraat 127 | 5481 AD | Schijndel

T: 073-547 52 78

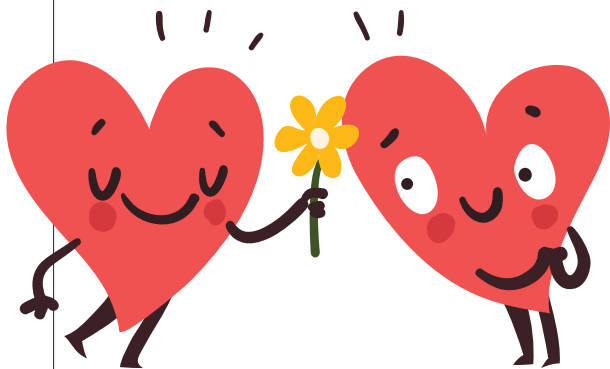
www.seniorenwinkel.nl

**Wij zetten
alles
op
alles.**



Thuiszorg Matilda
Zorg zoals u die wenst

www.thuiszorg-matilda.com



Oproep plaatsen?

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

BR.O.NR. 9.001/20

Ik ben een vitale vrouw van 72, weduwe. Ik zou graag een lieve man willen ontmoeten om samen de gezellige dingen van het leven te delen. Ik hou van cultuur, muziek, wandelen en heb belangstelling voor vele andere dingen. Respect, eerlijkheid en gezelligheid zijn voor mij heel belangrijk. Ik heb zelf een auto waar ik veel gebruik van maak. Woon in omgeving 073. Reactie graag met foto.

BR.O.NR. 9.002/20

Leuke, aardige man, 74 jaar, rustig type, houdt van fietsen, kaarten, winkelen, kleine uitstapjes, tv-kijken. In bezit van auto, drinkt en rookt niet. Ik zoek jou: rustige vrouw tussen 65 en 78 jaar om samen nog iets van het leven te maken, voor vriendschap en dan zien we wel. Ik woon in de omgeving van Steenberg (0167).

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!

BR.O.NR. 9.003/20

Ken jij ook het begrip en/of het gevoel van huidhonger? Gewoon even je naasten, je kind, kleinkinderen een knuffel willen geven, even fysiek contact. En tevens de machteloosheid er tegenover? Ondanks deze onzekere tijd zoek ik een maatje om elkaar nog enige vreugde te kunnen bieden en zover dat mogelijk is, te genieten van samenzijn. Ik ben weduwe, 75 jaar, zie er jonger uit en voel me ook zo. Mijn hobby's zijn: tennis, bridge, wandelen, fietsen, lezen, handwerken, terrasje, vakantie, maar ben ook graag thuis. Kun jij je hier enigszins in vinden, neem dan contact met me op. Tot gauw?

BR.O.NR. 9.004/20

Ik ben een vitale weduwe van 75 jaar, woonachtig in Den Bosch. Wil graag een leuke man ontmoeten die ook houdt van fietsen, wandelen en een terrasje pikken. Spreekt dit je aan, dan graag een reactie.

BR.O.NR. 9.005/20

Ik ben een man van 66 jaar jong. Ik zoek een maatje, m/v, om samen nog van het leven te genieten. Mijn hobby's zijn riviercruises maken, wandelen, fietsen en van de natuur genieten. Ook houd ik van een goed gesprek onder het genot van een lekker glaasje. Ik ben in het bezit van een auto. Ik woon in omgeving 0493.

BR.O.NR. 9.006/20

Omdat samen genieten en delen nog altijd leuker is dan alleen, zou ik graag in contact komen met een spontane vrouw. Ik ben een gezonde, vitale man, 83 jaar en sta positief in het leven. Ben een actief tennisser en golfspeler. Sta open voor alles wat het leven leuk maakt, maar ben ook graag een luisterend oor. Ik zie uit naar je reactie. (regio 013 / 0416 / 0162).



GRATIS HOORTOESTEL- BATTERIJEN BIJ KOOIJMAN HOORTOESTELLEN

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

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

U krijgt van ons, bij aanschaf van hoortoestellen, 5 jaar lang gratis hoortoestelbatterijen.

Dit bespaart u al snel € 350,- in kosten.

Daarnaast krijgt u 5 jaar service gratis van ons.

Tot ziens bij, **Kooijman Hoortoestellen**

Brabantplein 4, Breda

076-5204264

www.kooijmanhoortoestellen.nl



GEZOND THUIS

Onderstaande producten dragen thuis positief bij aan uw gezondheid. De infraroodthermometer maakt het meten van uw temperatuur wel heel eenvoudig, met de airfryer bereidt u allerlei gerechten op een gezonde manier, en met de mobiele telefoon met SOS-knop is hulp altijd binnen handbereik.

Al deze producten worden geleverd met twee jaar fabrieksgarantie!



€ 79,95

INFRAROOD THERMOMETER Alecto BC38

- Nauwkeurige koortsmeting aan het voorhoofd
- Snel meetresultaat binnen 3 seconden
- Bij koorts klinkt er een geluid en toont het scherm rood
- Automatische opslag van de laatste 25 gemeten waarden
- Inclusief 2 AAA-batterijen

Van € 99,95 voor **€ 79,95**



€ 59,95

AIRFRYER 3 LITER TurboTronic AF3 / 3 kleuren

- Tot 80 procent minder vet
- Eenvoudig te bedienen
- Temperatuur instellen tussen 90 en 200°C
- Timerfunctie en automatisch uitschakelen
- Modern design
- In zwart, wit of turquoise

Van € 129,95 voor **€ 59,95**



€ 119,-

MOBIELE KLAPTELEFOON Fysic F20

- Met WhatsApp, Facebook en YouTube
- SOS-noodknop met GPS-tracker
- Gebruiksvriendelijk menu
- Grote toetsen en iconen
- Camera voor en achter (0,3 en 5 megapixel)
- Extra luid gespreksvolume (+24 dB)
- Geschikt voor 2G en 3G mobiel netwerk

Van € 139,00 voor **€ 119,-**

VOOR UITGEBREIDE INFORMATIE & BESTELLEN GA NAAR

www.onsledenvoordeel.nl

of bel (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!



Peter & Irma:
'Wij laten heerlijk voor ons koken'

Bestel de Proefbox!

En ontdek het gemak zelf!
Nu 3 maaltijden voor maar **€15,00**

Lekker eten met gemak!

Eten met gemak is anders dan gewone bezorgdiensten. Onze maaltijden zijn vers bereid, gezond en van hoge kwaliteit en kunt u zelf samenstellen. U proeft dat er met zorg voor u gekookt is en we houden graag rekening met uw dieetwensen. De maaltijden worden altijd met een glimlach bij u thuisbezorgd door een vaste bezorger in uw regio. Bestel nu vrijblijvend een Proefbox van 3 maaltijden voor maar € 15,00, gratis thuisbezorgd!

Bestel via etenmetgemak.nl of bel naar 085-273 40 10



Spaghetti



Runderhachee



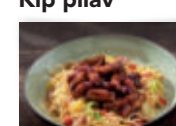
Gehaktbal



Kip pilav



Runderlapje



Babi ketjap

- 1** Professioneel gekookt
- 2** Groot assortiment
- 3** Zelf uw maaltijd samenstellen
- 4** Persoonlijke service
- 5** Flexibele vaste bezorger



All Inclusief | Autoreis | Duitsland | Nederland | België

All in Hotels
Zorgeloos genieten

Reserveringslijn: 055 20 320 22

uw aanbieder voor een zorgeloze vakantie!



HOTEL WITTE VEER

📍 Groen hart van Drenthe 📍 Met amusement programma

5-daags | All Inclusief | Autoreis | Nederland | Drenthe

Prijs o.b.v. 5 dagen All Inclusief	Voor exacte aankomstdagen & aanbod zie: www.allinhotels.nl
September €259,95 p.p.	
Oktober €259,95 p.p.	
November €219,95 p.p.	



HOTEL BRAUER

📍 Prachtige wandelroutes 📍 Aan de oever van de Moezel

5-daags | All Inclusief | Autoreis | Duitsland | Treis-Karden

Prijs o.b.v. 5 dagen All Inclusief	Voor exacte aankomstdagen & aanbod zie: www.allinhotels.nl
September €249,95 p.p.	
Oktober €219,95 p.p.	
November €199,95 p.p.	

ALL IN HOTELS

is jarig! En Wie jarig is trakteert!! Gebruik actiecode **Jarige Job!**

En ontvang **€10korting p.p.** Bent u / kent u iemand die jarig is in Augustus of September? Plaats een foto van hem of haar samen met u op onze facebook en ontvang een **cadeaubon van €10 !!**

Geldend bij Alle aangesloten All in Hotels:

- U wordt verwelkomd met een kop koffie & lekkernij
- Elke nacht Overnachting in een comfort kamer.
- Elke ochtend Ontbijt.
- Elke dag lunch of lunchpakket dagelijks.
- Elke avond Driegangen diner.
- All-in natuurlijk koffie en thee gehele dag gratis.

- Dranken selectie: Bieren van de tap, normaal, huiswijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en Hugo
- All-in Dag entree/dag tour
- All-in Kortingskaartjes voor diverse bezichtig mogelijkheden
- All-in Div. auto-, fiets- en wandelroutes
- All-in Informatie hoekje met div. korting en bezichtigingsmogelijkheden

Bij de volgende All in Hotels geldt:

Hotel Am Wall - €20 korting p.p.
Hotel Am Park - €10 korting p.p.
Hotel Temse - €20 korting p.p.

Alle kortingen gelden op de getoonde prijzen!

Kijk voor meer All in Hotels of informatie op www.allinhotels.nl of bel 055 20 320 22

Meld u aan voor de Nieuwsbrief.
En ontvang als eerste de beste nieuwtjes en kortingen!!
Aanmelding via website of reserveringslijn!
Onder voorbehoud van druk- en zetfouten

De All in Hotels Brochure 2021 is uit!
Vraag deze nu aan via, www.allinhotels.nl aan of bel 055 20 320 22

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

Puzzel mee en win:

1 x een tiendaags arrangement voor 2 personen

Geniet met twee personen van een tiendaags all-in arrangement in Duitsland! U verblijft eerst vijf dagen in All in Hotel Am Park



te Stadtkyll in het Eifelgebied. Vervolgens reist u door naar All in Hotel Am Wall te Soest, de parel van het Sauerland. Daar verblijft u nog eens vijf dagen. Het arrangement is inclusief ontbijt, lunch en diner, overdag gratis koffie en thee en in de avond zijn de drankjes gratis.



Via info@allinhotels.nl kunt u de nieuwe brochure aanvragen van All in Hotels.

In elke editie van **Ons** maakt u kans op een leuke prijs. Los de woordzoeker op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een **tiendaags arrangement voor 2 personen**.

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

ADIOS	HOSPIK	REPEL
ASFALT	HULDE	ROUTE
BARAK	HUMEUR	SALTO
BONEN	INVALLER	SCHROOT
CASABLANCA	KANSELIER	SFEER
CHIPS	KLEURLING	STELSEL
DARTS	KNEEP	STILETTO
ELAND	KUITBEEN	SUGGESTIEF
ELEMENT	LAADRUIMTE	TESTFASE
ESSEN	LASTER	TREINROOF
GEHOOR	LEESVOER	VAREN
GRIEPGOLF	MISSIE	VERGEEFS
HARTELOOS	MOEDWILLIG	VRUCHTEN
HAZELWORM	PEUTERAAR	ZACHT

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 25 september 2020 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: puzzelpagina@kbo-brabant.nl en vermeld als onderwerp 'puzzel Ons 9'.

Winnaars puzzel Ons 6

Hartelijk gefeliciteerd! De oplossing van de puzzel was **saamhorigheid**.

De winnaars van een weekend voor 2 personen naar een All in Hotel zijn:

D. van Gemert en C. Hordijk

Winnaars van het boek *Rudy hoort er ook nog bij zijn*:

F. Baijings, D. Fraanje en A. van Kippersluis



BTR REIZEN

www.BTRreizen.nl

☎ 055 - 5059500

Ruime keuze aan betaalbare vakantiereizen

All Inclusive Hotels Autovakanties
profiteer van de Voordeel Midweken
kortingen tot wel € 80,00 p.p.



Hotel Op de Boud / Valkenburg
 5 dagen Zuid-Limburg € 265,- p.p.
 nu al vanaf **€ 199,- p.p.**



Hotel Brauer / Treis-Karden
 5 dagen Moezel € 263,- p.p.
 nu al vanaf **€ 199,- p.p.**



Hotel 't Holt / Diepenheim
 5 dagen Hof van Twente € 259,- p.p.
 nu al vanaf **€ 199,- p.p.**



Hotel Am Wall / Soest
 5 dagen Sauerland € 277,- p.p.
 nu al vanaf **€ 199,- p.p.**



Hotel Gaasterland / Rijs
 4 dagen Friesland € 205,- p.p.
 nu al vanaf **€ 162,- p.p.**



Hotel Der Jägerhof / Badessen
 5 dagen Teutoburgerwald € 279,- p.p.
 nu al vanaf **€ 199,- p.p.**



Hotel Mutter Bahr / Üffeln
 5 dagen Tecklenburgerland € 295,- p.p.
 nu al vanaf **€ 239,- p.p.**



Landhotel Eifelblick / Stadtkyll
 5 dagen Vulkaneifel € 279,- p.p.
 nu al vanaf **€ 199,- p.p.**

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

Kerst- en Oud & Nieuwjaar reizen



Kerst busreis Valkenburg
 5 dagen Hotel Op de Boud € 459,- p.p.

Kerst busreis Appelscha
 5 dagen Hotel Appelscha € 479,- p.p.

Kerst busreis Oost-Friesland
 5 dagen Dorf-Wangerland € 483,- p.p.

Kerst autoreis All Inclusive
 4 dgn. Bonte Wever Assen € 379,- p.p.

Kerst autoreis All Inclusive
 3 dgn. Wunderland Kalkar € 239,- p.p.

Kerst Rijnreise
 7 dgn. MS Poseidon va. € 785,- p.p.

Kerst en Oud & Nieuw cruise
 11 dgn. MS Bellucci va. € 1.465,- p.p.



Kerst en Oud & Nieuw Appelscha
 9 dagen Hotel Appelscha € 675,- p.p.

Oud & Nieuw autoreis Valkenburg
 4 dagen Hotel Op de Boud € 195,- p.p.

nog veel meer sfeervolle Kerst autovakanties & riviercruises

BTR Reizen senioren groepsreizen

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



**Kijk voor alle vakantiereizen
 en laatste aanbiedingen op**

☎ **055 - 5059500 - WWW.BTRREIZEN.NL**



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

Opruiming vele showroom modellen



Scootmobilen



Rolstoelen



Rollators



Driewielfietsen



Trippelstoelen

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

MijnLift

*luxe woonhuislift
 zonder schacht*



www.mijnlift.nl

Rotterdam - Strickledeweg 96
 T. 010 - 4373211

Onderdeel van:

elsto
 Drives & Lifting

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

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

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

Aan de grond genageld

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

Met liefde

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

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

Voor onderzoek

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

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

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

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

Hersenstichting





Stannah

Mag ik nu op
de traplift?

PROFITEER
NU VAN
€500,-
KORTING

NIEUW!



Compacte huisliften, zonder schacht in ieder huis te plaatsen. Ook beschikbaar voor rolstoelgebruikers.

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

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