

ons

magazine voor senioren

DECEMBER-2022
RAYON 1

— REPORTAGE —

**Kloosterdag in
Helvoirt: een dag vol
lezingen, reflectie,
gesprekken en
bezinning**

— ACHTERGROND —

**Too Good To Go:
de app die helpt
voedselverspilling
tegen te gaan**

— WONEN EN ZORG —

**Bijeenkomst over
wonen en vergrijzing:
'We moeten zelf de
regie nemen'**

Interview

**Pastor Wim Kalb:
'Twintig jaar bij
KBO-Brabant was een
verrijking van mijn
leven'**



Reportage

**Kerstballen maken met
KBO Heesch: 'Weer eens
wat anders dan haken
en breien!'**

advertentie

Een goede start van de dag met Batavia

Comfortabel slapen is voor iedereen. Wij willen u graag kennis laten en maken met uw droombed. Perfect in comfort en met de juiste uitstraling. Elektrisch verstelbaar en deelbaar, met bedhekken of met uitstapverlichting. Bij ons vindt u bedden die van alle gemakken zijn voorzien.



Eigen productie
en serviceteam



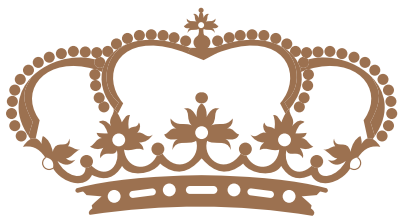
Gegarandeerde
hoge kwaliteit



Volledig op
maat gemaakt



24-uurs
service



BATAVIA
— BOXSPRINGS —



GRATIS BROCHURE ONTVANGEN?
WWW.BATAVIABOXSPRINGS.NL
BEL GRATIS **0800 2282 842**

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

Naam	
Straat + nr	
Postcode	Plaats
Telefoon	ONS 21_11_22



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

* Bekijk de algemene actievoorwaarde op onze website.

JAARGANG 12 - DECEMBER - 2022

Ons is een uitgave van KBO-Brabant en wordt
10 keer per jaar bezorgd bij de 120.000 leden.
Op www.kbo-brabant.nl kunt u de *Ons* laten voorlezen.
ISSN 2211-5277

REDACTIE KBO-BRABANT

Jacqueline Cuppers, Truus Noij, Wilma Schrover

REDACTIEADRES

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

CONCEPT EN REALISATIE

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

VORMGEVING

Grafisch bureau Brust, Remco Brust, Ilse Vesters

ADVERTENTIES

SGNM, Marsha Martens, marsha@sgnm.nl,
(085) 003 04 47

Voor de edities in 2023: Performis, Misha Stork,
misha@performis.nl, (073) 689 58 89

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)

Sociaal erfgoed

De pensioenstelselherziening is de grootste financiële operatie sinds Drees de basis legde voor een ouderdomspensioen. Gedurende ons werkzame leven hebben we gemiddeld een dag per week verplicht gewerkt voor ons aanvullende pensioen; een gegarandeerde uitkeringsregeling die lange tijd ook nog als koopkrachtig aan ons werd verkocht. De invoering van de Pensioenwet in 2007 maakte van die laatste belofte een farce. Dat vinden onze volksvertegenwoordigers na 15 jaar ook wel problematisch. In plaats van de bestaande wet op onderdelen aan te passen, gooien ze echter het hele stelsel op de schop en gaan ze de opgebouwde spaarpot van 1.500 miljard euro herverdelen in individuele potjes. Daarvoor is een nieuwe Wet Toekomst Pensioenen nodig waarover de Tweede Kamer nu en de Eerste Kamer straks moeten besluiten. Zelden heeft er zo'n onbegrijpelijke en volgens deskundigen onuitvoerbare wet voorgelegd. Dan afhankelijk zijn van lekenpolitici die er ook niets van begrijpen, maar als lid van een coalitiepartij toch warm voorstander blijven omdat in het pensioen- en regeerakkoord nu eenmaal staat dat die wet er moet komen, is gewoonweg niet acceptabel. Volksvertegenwoordigers die zo onverantwoord met de aan hen toevertrouwde belangen van burgers omgaan, horen niet thuis in de politiek.

Onderneemster en columniste Annemarie van Gaal pleitte onlangs voor een simpele oplossing: zet een knip tussen bestaande deelnemers en nieuwe instromers in een pensioenfonds en laat bestaande rechten in het bestaande stelsel. Dat is inderdaad een simpele oplossing. Maar met als gevolg dat ook het laatste monument van solidariteit wordt afgebroken en niet meer overgedragen kan worden aan generaties na ons. Liever strijden we tegen vervanging en voor verbetering van ons huidige pensioenstelsel. Maar dan moeten we het door politiek en media gevoede wantrouwen tussen jong en oud wel achter ons laten. Er is niets zó onnatuurlijk als een generatieconflict over pensioenen. Wij kennen geen (groot)ouders die zichzelf tegoed willen doen ten koste van hun (klein)kinderen en andersom ook niet. We

kennen wel opportunisten die er belang bij hebben om generaties tegen elkaar op te zetten, teneinde het vertrouwen in ons pensioenstelsel te ondermijnen om het te kunnen herzien en overdragen naar de markt.



Leo Bisschops, voorzitter

Aanvullende mantelzorg, persoonlijke ondersteuning en zorg thuis

Voor ouderen die langer plezierig
thuis willen blijven wonen



Breda – Roosendaal – Bergen op Zoom

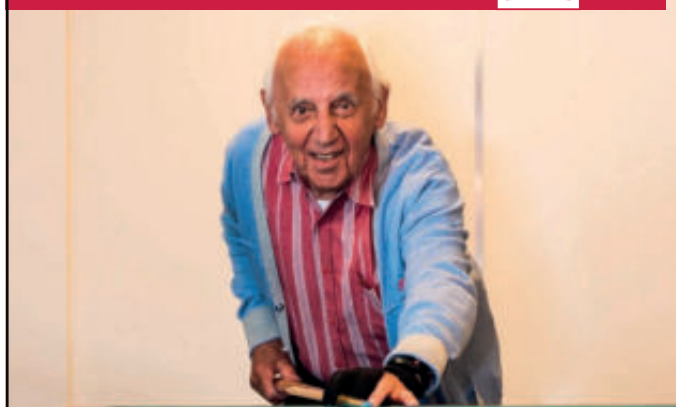
alexandra.levens@saaraanhuis.nl
076 - 200 53 90
saaraanhuis.nl

Saar
aan huis

www.tantelouise.nl



**tante
Louise**
de beste zorg
waar thuis ook is



Speel jij een potje mee?
Word vrijwilliger bij tante!

Kijk op tantelouise.nl/vrijwilligerswerk
voor meer informatie.

apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor u
**Probeer nu 5 maaltijden
voor slechts € 19,95!**

Bij apetito willen we u laten genieten van gemak... en kiest u uit 150 vriesverse maaltijden! 5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen.

Leden van KBO Brabant krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis).

Vermeld bij de bestelling actiecode **202-KBO11B22**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 28 februari 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Geniet
bijvoorbeeld
van:



Runderlapje in jus
met bloemkool en
aardappelpuree



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl



28

MENSEN

10/ *Pastor Wim Kalb: 'Nu ik tussen kwetsbare mensen woon, komt de kwetsbaarheid van ons allen sterk op me af'*

28/ *In gesprek met onze Vrijwillige Ouderenadviseurs: 'Dit werk is méér dan alleen mensen doorverwijzen'*

ONS BELANG

20/ *De energietoeslag: wie komt hiervoor in aanmerking en hoe werkt het?*

22/ *Samenwerking KBO-Brabant met VGZ, CZ en Zilveren Kruis/Aon: wat levert dit u op?*

40/ *Too Good To Go: met deze app winkelt u met korting om voedselverspilling tegen te gaan*

54/ *Hoe maakt u gezondere keuzes op gebied van eten? KBO-Brabant en VGZ helpen u erbij!*

LEVEN

16/ *KBO Goirle is op pad met de Museum Plus Bus: 'Heel fijn om op deze manier een museum te bezoeken'*

36/ *Bijeenkomst over wonen en zorg in Land van Cuijk: 'Wacht niet af, neem zelf de regie'*

48/ *Gesprekken over zingeving tijdens Kloosterdag in Helvoirt: 'Als we ouder worden, gaan we anders naar het leven kijken'*

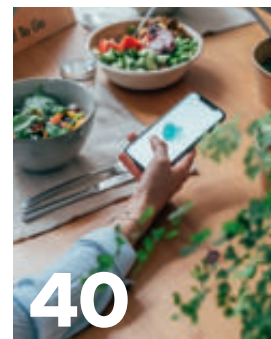


46

32



16



40

ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons!
- 09/** Fotoalbum
- 19/** Ledenvoordeel
- 21/** Onsje geluk
- 32/** Ons kloppend hart
- 35/** Juridische helpdesk
- 45/** Cliëntondersteuning
- 46/** Ontspanning
- 59/** Op zoek
- 61/** Puzzel

schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

**€2,50
KORTING
VOOR LEDEN!**



LEZERSKORTING OP ENTREE MUSEUM TWEESTROMENLAND

Museum Tweestromenland in Beneden-Leeuwen heeft een leuke actie bedacht voor *Ons*-lezers! U krijgt op vertoon van uw lidmaatschapskaart korting op de entree van het museum en betaalt slechts 6,50 euro in plaats van 9 euro. Het museum bestaat 35 jaar en wordt volledig geëxploiteerd door zo'n 80 vaste vrijwilligers, van wie het merendeel boven de 60 jaar oud is. Zij ontvangen schoolklassen, bezoekers en groepen én bouwen de tentoonstellingen. In het museum vindt u tot eind 2022 een tentoonstelling over kunstenares en verzetsvrouw Ru Paré. In 2023 is de tentoonstelling *Jeugdcultuur jaren 60-90* te zien.

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.

WIST U DAT

u op onze website een
pagina kunt vinden met
een overzicht van de
bedrijven waar u als lid
korting kunt krijgen?



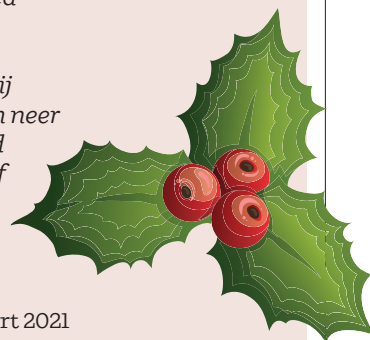
Kerstgedicht

*ik hoor een zacht gefluit
de schapen komen aangelopen
de herder gaat voorop
hemels gezang geleidt me naar de stal
het Christuskind is er geboren*

*de vreugde om het Kind
gedempt
door lijden en verdriet
van wereldpandemie
wordt vraaggebed
om heling*

*samen knielen wij
stil en zwijgzaam neer
buigen ons hoofd
bieden ons geloof
met
vertrouwen
in uw liefde*

Ria van Amelsvoort 2021



Excuses: altijd handig-tip blijkt brandgevaarlijk!

In de vorige *Ons* stond in de rubriek *Schrijf ons* een tip die gevaarlijk blijkt te zijn: een elektrisch dekentje onder het vloerkleed voor lekker warme voeten. Via de brandweer en andere lezers van de *Ons* hebben wij vernomen dat dit brandgevaar kan opleveren, in verband met het risico op kortsluiting. Door de hoge energieprijzen zoeken veel mensen naar goedkopere manieren om hun huis te verwarmen, met alle risico's van dien.

Een paar tips van de brandweer: plaats rookmelders in huis, ventileer goed (een open raampje zorgt óók voor betere verwarming), zorg voor stabiele ondergronden bij kaarsen, houd kinderen en wapperende gordijnen uit de buurt van vuur en ga niet creatief om met verwarmingsbronnen.

Bron: www.ad.nl

Recept voor tulband

(voor 8-12 personen)

Benodigdheden:

- 250 gram boter
- 250 gram suiker
- 3 pakjes vanillesuiker
- 5 eieren
- 1 pak cakemeel (500 gram)
- 1 kopje lauwe melk
- 50 gram rozijnen en/of krenten
- snufje zout

Bereidingswijze

Zorg ervoor dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Verwarm de oven voor op 140 graden. Klop boter, suiker en vanillesuiker tot een zalfachtig mengsel. Voeg een voor een de eieren toe en klop het geheel.

Zeef het cakemeel en voeg in één keer toe, samen met de melk en een snufje zout. Roer het geheel tot een glad mengsel. Voeg dan de rozijnen en/of krenten toe en verdeel ze al roerend gelijk door het mengsel.

Vet de tulbandvorm in en bestrooi deze met bloem. Giet het mengsel in de vorm. Plaats de vorm in het midden van de oven en bak de tulband ongeveer 1,5 uur in de oven op 140 graden.

Dit is het recept van de tulband uit de rubriek *Onsje geluk* op pagina 21 van deze *Ons*!



25.000

leden krijgen de nieuwsbrief van *Ons*

ledenvoordeel.

Krijgt u de brief nog niet?

Meld u nu aan!



www.onsledenvoordeel.nl/inschrijven-nieuwsbrief

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!



Handige tip van Maria uit Eindhoven

Maria Berbee heeft momenteel een probleem met haar heup waardoor zij de ritsen van schoenen en laarzen lastig opent en sluit. 'Mijn partner heeft hiervoor een handig hulpmiddel bedacht', vertelt zij. 'Hij heeft aan de ene kant van een kunststof staafje een haakje bevestigd en aan de andere kant een ijzeren staafje. Met het haakje trekt u heel makkelijk de ritsen dicht, zonder al te veel te hoeven bukken. En met het pinnetje duwt u de rits omlaag. Mocht u het lastig vinden om de haak in de rits te krijgen, dan kunt u een klein ringetje aan de rits maken, waardoor het gat voor het haakje wat groter is.'



Vraag een
vrijblijvende
rondleiding
aan!

De meest persoonlijke dementiezorg als thuiswonen niet meer gaat

Martha Flora Bavel biedt de meest gespecialiseerde en persoonlijke dementiezorg wanneer u niet meer thuis kunt wonen. Bij ons krijgt u echte aandacht en vindt u volop leefruimte. U bewoont een eigen, comfortabele studio. En daarbuiten beweegt u zich in de Meander, de beschermde samenleving van Martha Flora en in de mooie tuin. Wij werken met een hoger aantal medewerkers. Zij hebben echt de tijd voor u en maken het verschil. Elke dag weer.

Martha Flora Bavel is gevestigd in een modern appartementencomplex, midden in de levendige dorpskern van Bavel.

Voor meer informatie en/of een rondleiding neemt u contact op met locatiemanager Elles de Boer via 06 - 28 19 95 58. www.marthaflora.nl/bavel

MARTHA FLORA
De meest persoonlijke dementiezorg

VZ | GROOT BIJSTERVELT



Valuas Groot Bijstervelt in Oirschot

Groot Bijstervelt biedt een stijlvolle, veilige en comfortabele woonomgeving of tijdelijk verblijf voor ouderen die zorg en ondersteuning behoeven.

Appartementen voor echtparen beschikbaar met 24 uren zorg en hoogwaardige service.

Eerstelijnsverblijf | Herstelzorg
Overbruggingszorg | Logeerzorg

Kijk voor meer informatie op
www.valuasgrootbijstervelt.nl
of neem direct contact op:
+31(0)499 72 55 00



Valuas Groot Bijstervelt | Montfortlaan 12, | 5688 NM Oirschot | receptie@grootbijstervelt.nl

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



1954: Het kerstspel op school

‘D eze foto is genomen tijdens het kerstspel in de eerste klas van de Aloysiusschool in Bavel. Links zie je Ruud van der Mast, rechts staat Ben van Riel. Ik sta in het midden met het kindje Jezus. We waren toen een jaar of zes oud. Door het zelf na te spelen, ontdekten we wat het kerstverhaal inhield. Dat werkte veel beter dan wanneer we het uit de boeken leerden. Ik kwam de foto tegen in het album van onze juffrouw van toen, mevrouw Vermeulen. Ze heeft een heel album vol foto's uit deze tijd. Juffrouw Vermeulen was erg bijzonder voor ons. Ze is onlangs op honderdjarige leeftijd overleden. De Aloysiusschool was een jongensschool. We zaten met zo'n veertig jongens in de

klas, allemaal uit Bavel. Zes jaar lang zijn we met elkaar opgegroeid en we maakten samen veel mee. In 1995 kwamen we voor het eerst weer bijeen tijdens een reünie. Dat was een groot succes. We spraken af om het tien jaar later weer te doen. Maar dat werd eerder: in 2000 zaten we alweer samen. Tijdens onze reünie van vorig jaar besloten we nóg vaker af te spreken en nu staat volgend jaar alweer de volgende editie gepland. Omdat het gezellig is, maar ook omdat ons inmiddels al vijftien klasgenoten zijn overleden. Waar we het tijdens zo'n reünie over hebben? Over onze tijd op school, maar bijvoorbeeld ook over de tijd dat we op zondag naar de *dancing* gingen. Ik kijk met een warm gevoel terug op mijn jeugd. We hadden niet veel, maar we hadden wel altijd plezier.’ ■



TOINE JANSEN (1947)

is geboren in Bavel en woont daar nog steeds samen met zijn vrouw. Hij is altijd actief geweest in het verenigingsleven en heeft veertig jaar lang in Bavel een eigen zaak gehad in speelgoed-, huishoud- en witgoedartikelen. Die zaak bestaat inmiddels niet meer omdat er geen opvolger was. Toine: 'We hebben het netjes afgesloten en een groot afscheidsfeest gegeven voor de mensen in het dorp.'

Uw foto?

Heeft u een bijzondere foto die u met *Ons* wilt delen? Stuur uw foto met toelichting per e-mail naar **ons@kbo-brabant.nl** of per post naar Postbus 3240 5203 DE 's-Hertogenbosch. *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

PASTOR WIM KALB: ‘Ik blijf graag met mensen in contact’





Emeritus pastoor Wim Kalb was twintig jaar geestelijk adviseur van KBO-Brabant. Nu hij op hoge leeftijd is, legt hij die functie neer. Dat betekent overigens niet dat hij ook helemaal stopt met zijn werk. 'Ik hoop dat het contact met mensen en de pastorale zorg er blijven. Dat is een soort tweede natuur geworden.'

tekst Berber Bijma | beeld Ivo Hutten

Het antwoord op de vraag 'Waarom stopt u?' laat zich wel een beetje raden: pastor Wim Kalb werd dit najaar 87 jaar. 'De leeftijd laat zich gelden', vertelt hij. 'Ik ervaar met name tekorten op wat ik noem de drie g's: gehoor, gezicht en geheugen.' Wat ook een beetje meespeelt is dat pastor Kalb merkt dat hij van een andere generatie is dan de net wat jongere ouderen, die inmiddels KBO-Brabant voor het grootste deel dragen: de mensen die grofweg tussen de

65 en 80 zijn. 'Ik ben van de stille generatie, zoals het wel wordt genoemd. De generatie van voor en in de oorlog. Wij werden omgeven door gezag, vanuit de kerk, de overheid, de dokter - noem maar op. Wat het gezag zei, ervoer je als vanzelfsprekend en daar handelde je naar. De jongere ouderen van nu kennen dat vooral van horen zeggen, maar minder vanuit eigen ervaring. Zij zijn opgegroeid in de jaren zestig en zeventig, waarin de samenleving revolutionair begon te veranderen, mensen mondiger werden en zelf wel gingen uitmaken wat goed en zinvol voor hen was. Het is niet zo dat ik me bij die jongere generatie niet thuis voel of geen aansluiting ervaar, maar de beleving die ik tot ongeveer mijn 25ste heb meegemaakt, is diep in mij verankerd. De ontwikkeling die de volgende generatie heeft doorgemaakt, is voor mij gekleurd door dat verleden.' Bij zijn afscheid van KBO-Brabant speelt dat mee, maar het hoofdmotief om zijn verplichtingen neer te leggen, is toch wel zijn leeftijd, benadrukt pastor Kalb.

Liever 'pastor'

Kort na de fusie van twee KBO-organisaties (van de bisdommen Breda en Den Bosch) in 2002 waaruit KBO-Brabant ontstond, werd pastor Kalb gevraagd geestelijk adviseur te worden. 'De vraag overviel me. En eerlijk gezegd weet ik tot op vandaag niet hoe ze bij mij terecht zijn gekomen. Ik heb voorgesteld eerst maar eens een jaar te kijken of het toekomst kon hebben. Met de benaming "geestelijk adviseur" heb ik overigens altijd wat moeite gehad. Ik noem me liever pastor. Ik heb niet zozeer advies gegeven, maar legde voor mijzelf het accent op betrokkenheid met alle leden van KBO-Brabant bij onze zoektocht naar de zin van het leven vanuit de christelijke traditie.' Bedevaarten waren tot een aantal jaren geleden belangrijke zingevende activiteiten. Voor sommige Afdelingen »

advertentie

ONTVANG NU
tot 750,-
korting op
uw badkamer



Eigen productie
en montageteam



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 21_11_22



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

* Bekijk de algemene actievoorraarde
op onze website.

geldt dat nog steeds, maar op veel plaatsen is de belangstelling teruggelopen. 'Op een gegeven moment is besloten dat het initiatief voor een bedevaart van onderaf moest komen, op initiatief van de Afdelingen zelf, niet vanuit het Algemeen Bestuur of van de werkgroep Identiteit & Zingeving van KBO-Brabant. In die stellingname heb ik me goed kunnen vinden, omdat de nadruk op eigen verantwoordelijkheid, ook in gelovig denken en handelen, steeds meer aandacht kreeg. Ik voelde me erin thuis.'

Katholieke wortels

Bij de jaarlijkse bezinningsdag in maart speelden pastor Kalb en de andere leden van de werkgroep Identiteit & Zingeving altijd een belangrijke rol. 'Daar kwam vaak de vraag naar voren wat het betekent om in deze tijd een organisatie met katholieke wortels te zijn. De laatste tien, twintig jaren is er veel naar voren gekomen dat geen fraai beeld geeft van de Rooms-Katholieke Kerk en de katholieke cultuur. Voor mij is, bij alle kritiek die wij kunnen hebben, de vraag van wezenlijk belang: wat is de kern van katholiek, van christen zijn? Welke waarden en betekenis kan het christendom hebben in een samenleving waarin geld en macht een dominante plaats innemen? Daarover moeten we met elkaar in gesprek gaan en blijven, gemotiveerd door het leven en de boodschap van Jezus van Nazareth. Bij hem namen nooit wetten en voorschriften de eerste plaats in, maar altijd de mens, wie hij ook is en in welke omstandigheden hij ook verkeert.

Voor pastor Kalb schuilt daarin ook het bestaansrecht van KBO-Brabant: wezenlijk betrokken zijn bij elkaar en opkomen voor gelijke rechten voor iedereen, voor de meest kwetsbaren op de eerste plaats. 'Veel Afdelingen veranderen van naam. Dat hoeft geen probleem te zijn, als de

grondinspiratie niet tekortgedaan wordt: consequent opkomen voor het persoonlijk en maatschappelijk welzijn van ouderen, wie zij ook zijn en welke achtergrond zij ook hebben.'

Niet achter de geraniums

Een belangrijk deel van pastor Kalbs werk als geestelijk adviseur waren de persoonlijke contacten. Soms rond ziekte en overlijden, andere keren met gespreksgroepen. 'Ik ben bijvoorbeeld in Goirle in samenwerking met de stuurgroep van de Afdeling in gesprek gegaan met een kleine groep mensen over de onderwerpen die zij zelf kiezen. Daar hoop ik mee door te gaan, ook als ik niet meer functioneel aan KBO-Brabant verbonden ben. Persoonlijke contacten blijven belangrijk voor mij, omdat ik graag met mensen in contact ben. Voorlopig hoop ik nog niet achter de geraniums te belanden! Geestelijk en lichamelijk fit proberen te blijven wordt een steeds grotere uitdaging, waarbij vertrouwen en geloof in de toekomst voor mij onmisbaar zijn'.

Pastor Kalb woont inmiddels op een plek waar zorg beschikbaar is, mocht dat nodig zijn. 'Nu ik tussen kwetsbare mensen woon, komt de kwetsbaarheid van ons allen elke dag sterk op me af. Hoe kun je, als je leeft in zo'n setting en steeds grotere beperkingen ervaart, elkaar sterken en levensvreugde blijven geven? Die vraag houdt me bezig. Terugkijkend op een kleine twintig jaar KBO-Brabant, mag ik zeggen dat ik die periode als een verrijking van mijn leven heb ervaren'. ■



WIE IS PASTOR WIM KALB?

Pastor Wim Kalb (1935) volgde de priesteropleiding van het Bisdom Den Bosch. Na zijn wijding in 1960 werd hij benoemd tot kapelaan in Tilburg en vijf jaar later tot surveillant op het kleinseminarie Beekvluit in Sint-Michielsgestel. In 1966 werd hij benoemd tot kapelaan in Eindhoven-Strijp bij pastoor Hurkmans. Vooral het godsdienstonderwijs had zijn sterke interesse; hij was van 1967 tot 1987 eerste verantwoordelijke van het Katechetisch Centrum in Eindhoven. Daarna was hij tot zijn emeritaat in 2001 pastoor in Eindhoven.

Van 2003 tot dit najaar was pastor Kalb geestelijk adviseur van KBO-Brabant.

Jou helpen gezonder ouder te worden. Dat staat bij ons voorop.

Gezonder leven. Superbelangrijk. En soms best lastig. Dat snappen we bij VGZ. Als coöperatie zonder winstoogmerk zijn wij er voor jou en voor heel Nederland. Dat doen we door gezonder leven net wat makkelijker te maken. En door samen te werken met partners zoals KBO-Brabant. Zo helpen we je grip te krijgen op je gezondheid.



Op vgz.nl/gezondleven vind je alles over je mentale gezondheid, gezonder eten en meer bewegen. We bieden je allerlei apps en workshops om zelf aan de slag te gaan. Zo is er de VGZ Soepel en Sterk Coach voor sterke spieren en soepele gewrichten. Want jou helpen gezonder te leven, dat staat bij ons voorop.

Blijf fit met VGZ Zorgt

VGZ Zorgt is de aanvullende zorgverzekering waarbij je extra vergoedingen krijgt voor bijvoorbeeld fysiotherapie en mantelzorg. Ook krijg je preventiebudget voor cursussen en trainingen waarmee je fit blijft. Je kunt hierbij denken aan een fitheidstest, geheugencursus of zorg bij hormonale veranderingen. Je kunt het preventiebudget naar eigen behoefte besteden.



Hoe je leven er ook uit ziet, iedereen is welkom bij Coöperatie VGZ. Als je zorg ontvangt of zorg nodig hebt, kijken we met elkaar wat het best bij jouw situatie past. Ondertussen werken we samen met zorgverleners aan vooruitstrevende manieren om de zorg te vernieuwen en die op zo veel mogelijk plekken door te voeren. Want de zorg goed, betaalbaar en toegankelijk houden, dat staat bij ons voorop.

Samen staan we sterker

Gezonder leven makkelijker maken en de zorg vernieuwen doen we natuurlijk niet alleen. We doen dit samen. Met artsen, zorgverleners, patiëntenorganisaties, de overheid, werkgevers, mantelzorgers en onze leden. Elke dag weer, voor iedereen!

Collectief voordeel

Als lid van KBO-Brabant kun je van collectief voordeel profiteren. Je krijgt korting op de aanvullende zorgverzekering VGZ Zorgt als je je bij VGZ verzekert via KBO-Brabant. Goed om te weten: VGZ vergoedt jouw lidmaatschap bij KBO-Brabant.

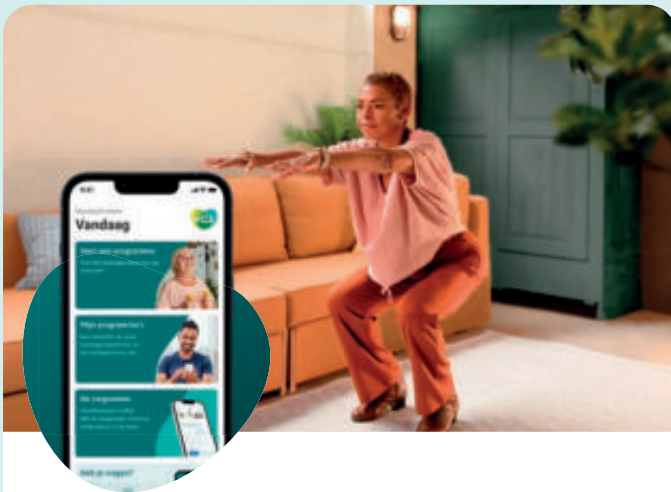
*Je bent altijd welkom.
Ook als je zorg nodig hebt.*

Je beweegt beter met de VGZ Soepel en Sterk Coach app

Rekken, strekken, draaien en zwaaien. Je lichaam wil het allemaal. Want bewegen is goed voor je. En het resultaat voel én zie je. Sterkere spieren. Een soepel lichaam. Een bloos op je gezicht en energie die stroomt. En steeds weer een blij gevoel.

Altijd een beweegprogramma dat bij je past

De VGZ Soepel en Sterk Coach is een app die je helpt beter te bewegen. Vol met beweegprogramma's die zijn ontwikkeld door fysiotherapeuten. De oefeningen hebben een goede opbouw, belasting, variatie en herhaling voor verantwoord oefenen. Zo voorkom je klachten als een stijve nek, rugpijn en vastzittende schouders. Kies het beweegprogramma dat bij jou past. En geef je lichaam het grootste cadeau: beweging.



Daarom de VGZ Soepel en Sterk Coach:

- ✓ Sterkere spieren en soepele gewrichten
- ✓ Ontwikkeld door fysiotherapeuten
- ✓ Met oefeningen voor je schouders, nek en rug
- ✓ En met speciale programma's:
 - om de dag goed te starten
 - voor iedereen die veel zit
- ✓ Kiezen voor een licht of normaal programma

**Voel je in 2023 fitter
en gezonder met VGZ.**

Gratis gebruikmaken van de VGZ Soepel en Sterk Coach?

Ben je verzekerd bij VGZ? Dan kun je gratis gebruikmaken van de Soepel en Sterk Coach. Wil je meer informatie over deze app? En over jouw voordelen bij VGZ als lid van KBO-Brabant? Kijk dan op:

vgz.nl/kbo-brabant

Of scan de QR-code
(door de camera van je telefoon te richten op de QR-code).



Samen voorop met

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN





MUSEUM PLUS BUS

‘Een prachtig project, ik ben gek op kunst’

• Het Rijksmuseum stond al lang op het verlanglijstje

• Elke groep krijgt een gids mee en een koptelefoon



De Museum Plus Bus organiseert gratis uitstapjes naar musea voor groepen senioren die zelf lastig kunnen reizen of de financiële middelen missen. Half augustus is een groep van KBO Goirle uitverkoren om mee te reizen naar het Rijksmuseum in Amsterdam.

Het is een drukke dag in Amsterdam, het Museumplein loopt over van de toeristen. Op elk bankje in de tuinen van het Rijksmuseum zitten mensen te genieten van het zonnige weer en de bedrijvigheid. De rij voor de ingang van het museum is lang. Maar niet voor de Museum Plus Bus-groep uit Goirle! Die wandelt rustig van het restaurantje waar de lunch plaatsvond, langs de lange rij het museum in. Een groot pluspunt volgens Jenny, een van de deelnemers: 'Ik heb hier al een paar keer eerder voor de entree gestaan, maar elke keer had je zulke lange

rijen. En nu lopen we met de hele groep, hup, zo naar binnen. Fantastisch! Ik ben gek op kunst. Ik vind dit dan ook een prachtig project, want als je op leeftijd bent is het allemaal niet meer zo makkelijk om met de trein dit soort dingen te doen.'

Minder mobiel

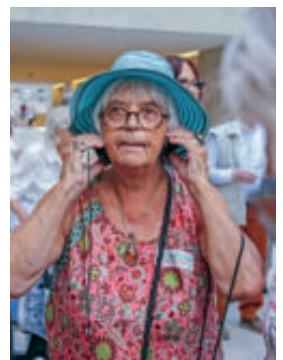
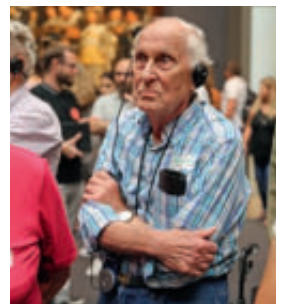
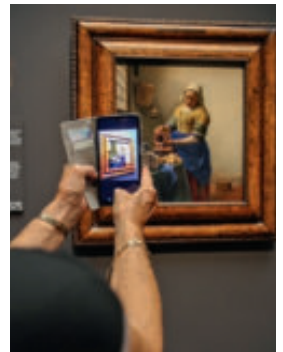
Daar kan Walter over meepraten. Hij is 76 en heeft een lichte vorm van MS waardoor hij steeds minder goed kan lopen. Vandaag loopt hij achter een rollator: 'Het is voor mij moeilijk om met het openbaar vervoer te reizen. Ik vind het dus heel fijn om op deze manier een museum te bezoeken. Ik ben ook al eens eerder mee geweest: naar het Mauritshuis in Den Haag. Dat was niet via KBO maar via mijn woonwijk. Van daaruit was een aanvraag gedaan voor de Museum Plus Bus en toen mocht ik ook mee.'

Helemaal gratis

Dat is precies waarom de Museum Plus Bus in het leven is geroepen, legt Emmi Schumacher uit. Zij werkt bij de Museum Plus Bus en is samen met haar collega Inez Ruting vandaag aanwezig tijdens het museumbezoek. 'Het is bedoeld voor mensen boven de 70, en voor mensen boven de 65 die slecht ter been zijn of een handicap hebben. Maar niet alleen de gezondheid speelt mee: ook heeft niet iedereen de financiële middelen om dit soort uitstapjes te maken. Daarom is zo'n dag voor deelnemers helemaal gratis.'

Grote puzzel

'Elk jaar op 1 oktober gaat de inschrijving open voor het komende jaar, en dan loopt het storm,' vertelt Inez. 'Binnen een maand krijgen we dan zoveel aanmeldingen van groepen dat we uiteindelijk driekwart van de mensen moeten teleurstellen. Dat is heel jammer, maar het zegt wel hoe graag mensen gebruikmaken van onze diensten.' Na die inschrijving begint het puzzelen, »



legt Inez uit: 'Je kunt mensen uit Zuid-Limburg niet naar het Zuiderzeemuseum in Enkhuizen sturen, daarvoor is zo'n dag te kort. We hebben twee bussen die elke dag op pad gaan, en de chauffeurs proberen we in dezelfde regio te houden zodat ze in de buurt kunnen overnachten. Dat moet allemaal gematcht worden.'

Waardevolle feedback

Om te inventariseren hoe de dag is gegaan en waar bij een volgende keer verbeteringen nodig zijn, wordt op de terugreis in de bus een enquête uitgedeeld. En de contactpersonen van de groepen worden ook na-gebeld. Daar komen soms verrassende inzichten uit naar voren. Inez: 'Er was onlangs een groep oud-agrariërs uit Brabant die een dag op pad was geweest naar het Zuiderzeemuseum. Die groep was altijd gehecht geweest aan huis en haard en had nog niet zoveel gezien van de wereld. De reacties waren dan ook ontzettend enthousiast. De geveltjes van Enkhuizen, maar ook de polder, het totaal andere landschap onderweg naar het museum toe, en de uitleg van de buschauffeur onderweg: alles was enorm goed bevallen. Daar word ik dan heel blij van als ik dat hoor. We leren veel van de feedback.'

Strenge selectie

KBO Goirle gaat vandaag voor de vierde keer in twaalf jaar tijd mee. En nu eindelijk naar het Rijksmuseum, dat al lang op het wensenlijstje stond, vertelt Jac Vos. Hij is contactpersoon van KBO Goirle en medeorganisator van vandaag: 'Door corona werd deze reis twee keer geannuleerd, maar nu eindelijk is het dan zover! We hebben bij KBO Goirle 1.200 leden van wie het merendeel tot de doelgroep van de Museum Plus Bus behoort. Vanaf het begin hebben wij gemeend leden vanaf 80 jaar en gebruikers van rollators en rolstoelen voorrang



MUSEUM PLUS BUS

De Museum Plus Bus verzorgt kosteloos uitstapjes naar Nederlandse musea voor groepen senioren voor wie het lastig is om zelfstandig een museum te bezoeken. Jaarlijks gaat het om honderden uitstapjes, zo'n twee per werkdag. De bus heeft plek voor 30 tot 45 personen: deelnemers en eventuele begeleiders. Rolstoelen en rollators kunnen ook mee in de bus. Vijftien Nederlandse musea werken mee aan deze dagen en stellen de entree en gidsen kosteloos beschikbaar. Alle andere kosten van de Museum Plus Bus worden gefinancierd door de Vriendenloterij. Voor deelnemers is alleen de lunch voor eigen rekening.

De inschrijving voor 2023 is gestart op 1 oktober 2022; op 1 oktober 2023 start de inschrijving voor 2024. KBO-Afdelingen worden van harte uitgenodigd zich in te schrijven via www.museumplusbus.nl

te moeten geven. Voor het bezoek van vandaag hadden we in deze groep precies zoveel aanmeldingen als plekken: 45. Dus we hoefden voor het eerst niet te loten. Het lijkt echter niet eerlijk, dat ouderen tussen 70 en 80 jaar bij ons zo nooit aan de beurt kunnen komen, een probleem waar kleinere organisaties geen last van hebben. Wij zijn bezig om daar een oplossing voor te vinden.'

Bijzondere verhalen

In het museum wordt de groep onderverdeeld in drie groepen van vijftien personen. Elk met een eigen gids, verzorgd door het museum. Voorzien van koptelefoontjes, waardoor de gidsen zelfs door dikke museummuren heen nog te volgen zijn, verspreiden de groepen zich door de zalen. Een rondleiding van anderhalf uur volgt, waarbij verschillende bekende en minder bekende werken in het museum de revue passeren, door de gidsen toegelicht met bijzondere verhalen en details. Henny van Gool is blij met de rondleiding: 'Ik vond het erg interessant, er zijn leuke dingen verteld. Je ziet maar een klein stukje van het museum natuurlijk, maar ook als je op eigen houtje gaat, kun je niet alles bekijken. En we hebben nu zelf nog wat tijd om vrij rond te lopen.' Henny is vandaag samen met haar echtgenoot, die met een stok loopt. 'Hij is 77, ik ben bijna 76. We hebben altijd een Museumkaart gehad, maar de laatste jaren door corona konden we niet veel meer doen. Ook omdat mijn man veel ziek is geweest. Nu gaat het weer redelijk met hem. Voor ons is zo'n dag als vandaag dus fijn. Je hebt geen last van de drukte, je wordt opgehaald en weer naar huis gebracht. Alles wordt geregeld en je hebt ook nog een leuke gids. Het is eigenlijk ideaal, zo'n dag.' ■

LEUK OM CADEAU TE GEVEN... EN TE KRIJGEN!

We hebben een aantal mooie aanbiedingen voor u op een rij gezet waarmee u een ander of uzelf blij kunt maken. Heerlijk gericht op comfort, gezondheid, genieten, stappen in de digitale wereld en gemak voor thuis. Alle aanbiedingen worden thuis geleverd met € 6,95 verzendkosten. U betaalt veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

LUXE PLAID 150 X 200 CM

Gözze

- Verwerkt in twee lagen met een flink gewicht van 480 g/m²
- Ultrazacht materiaal (100% polyester) met een koord bovenkant
- Gemakkelijk in onderhoud: geschikt voor wasmachine en droger
- Leverbaar in 3 moderne kleuren: bessensrood, lichtgrijs en taupe
- Afmetingen: 150 x 200 cm
- Blijf lekker warm, ook met de verwarming een graadje lager



Van € 59,95 voor **€ 39,95**

DRAADLOZE NAT & DROOG STOFZUIGER Fakir Starky WDA700

- 3-in-1 functionaliteit: stofzuigen, dweilen en drogen
- Beschikt over 2 zuigsnelheden
- Gebruiksduur tot 25 minuten
- Voorzien van zelfreinigende borstel
- Met sproeifunctie voor hardnekkige viezigheden
- Veel gebruiksgemak dankzij draadloos design
- Lichtgewicht (4 kg)



Van € 299,95 voor **€ 199,95**

REFURBISHED LAPTOP MET VELE EXTRA'S HP EliteBook 840

- Refurbished laptop: HP EliteBook 840
- Topkwaliteit uit de zakelijke elite-serie van HP
- Uitgebreid service- en garantiepakket
- 2 jaar hardware-garantie
- 1 jaar val-, stoot- en waterschadeverzekering
- 1 jaar technische helpdesk via telefoon en WhatsApp
- Compleet met vooraf geïnstalleerde software
- Gebruiksklaar en gratis aan huis geleverd
- Gratis digitale-vaardigheden cursus (t.w.v. € 125) via internet



Van € 999,00 voor **€ 399,00**

RADIO MET DAB+, FM, BLUETOOTH, CD & USB

Sangean DDR-47

- Retrolook-tafelradio met houten klankkast
- DAB+, FM en bluetooth
- Cd-speler en sd-kaart/usb-ingang
- Digitale opnamefunctie
- Hightech aanraakbediening
- Afstandsbediening en hoofdtelefoonaansluiting
- Kleur natural wood
- Afmetingen 22,4 x 32,6 x 10,8cm (lxbxh)



Van € 449,00 voor **€ 269,00**

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.

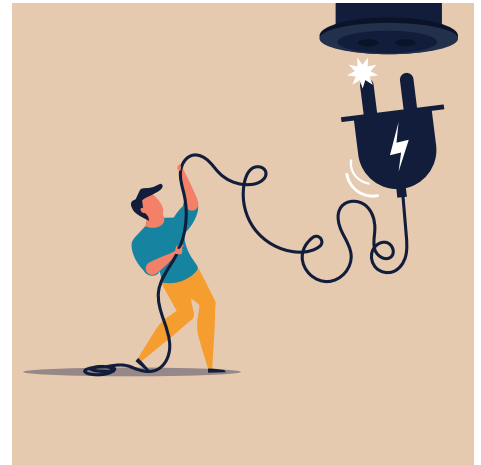
INFORMATIE

Het kabinet treft meer maatregelen om mensen in hun hoge energiekosten tegemoet te komen. Eén daarvan is het veelbesproken energieplafond. Met ingang van 1 januari 2023 geldt een prijsplafond van € 1,45 per m³ gas tot een jaar-gebruik van 1.200 m³ gas. Voor elektriciteit gaat het om € 0,40 per kWh tot een jaar-gebruik van 2.900 kWh. Bovendien komt er in de aanloop naar het prijsplafond, in november en december, een energiecompensatie € 190,- per maand.

LET OP!

Ga niet in op e-mails, sms'jes of telefoontjes van mensen die zeggen dat u recht hebt op energietoeslag en die uw gegevens vragen. Dit zijn criminelen. Neem bij twijfel altijd contact op met uw eigen gemeente.

5 VRAGEN over de energietoeslag



Steeds meer Nederlandse huishoudens komen in financiële problemen door de extreem hoge en grillige energiekosten. Een groot probleem, zeker met de winter op komst. Het kabinet komt daarom met een noodplan om deze kosten te compenseren. Eén van de maatregelen is een eenmalige energietoeslag van € 1.300,-. Vijf vragen over deze teruggaaf.

Wie komt in aanmerking voor deze energietoeslag?

'U hebt recht op deze toeslag als u alleenstaand bent en een inkomen van minder dan € 1.310,05 per maand hebt. Of wanneer u samenwonend bent en samen een inkomen van minder dan € 1.871,50 per maand hebt. Dit gaat om een netto maandinkomen, inclusief vakantietoeslag. Als u een bijstandsuitkering, IOAW-, IOAZ- of Bbz-uitkering ontvangt, dan krijgt u het bedrag automatisch op uw rekening.'

Waar kan ik deze € 1.300,- aanvragen?

'Dit kunt u doen bij uw eigen gemeente. Via de website organisaties.overheid.nl/ Gemeenten/ ziet u hoe u in contact kunt komen met uw gemeente. Zij helpen u verder bij uw aanvraag.'

Heeft het gevolgen voor mijn uitkeringen of andere toeslagen?

'Nee. Het ontvangen van de energietoeslag heeft geen gevolgen voor uw huur- of

zorgtoeslag. Ook heeft het geen gevolgen voor de hoogte van een eventuele uitkering.'

Wanneer ontvang ik het geld op mijn rekening?

'De gemeente bepaalt wanneer het bedrag wordt uitgekeerd. Dit kan ook in delen gebeuren.'

Eerder was er sprake van een eenmalige energietoeslag van € 800,-. Hoe zit dat?

'Dat klopt. Eerder dit jaar kondigde het kabinet aan dat het om een eenmalig bedrag van € 800,- zou gaan. Dit bedrag is met € 500,- verhoogd. Had u de toeslag al aangevraagd of ontvangen? Of heeft u een bijstandsuitkering, IOAW-, IOAZ- of Bbz-uitkering? Dan hoeft u in beide gevallen niets te doen. U krijgt de extra € 500,- automatisch van de gemeente. De gemeente heeft hier tot 20 juni 2023 de tijd voor.' ■



Janine Figeys (76) uit Berlicum:

‘Een gezellig diner doet iedereen goed’

Koken doet Janine Figeys graag en veel. Ze geniet als haar gasten het fijn hebben en smullen van al het lekkers op tafel. Twee keer per jaar nodigt ze 24 alleenstaande mensen uit voor een groot diner, omdat zij een beetje gezelligheid goed kunnen gebruiken.

‘Velen kijken al lange tijd uit naar het diner en vinden het een heerlijk uitje. Als je altijd alleen eet, is dat heel stil en vaak ook eenzaam. Ik nodig altijd de deelneemsters van mijn breiclub De Driewiek uit en vul dat aan met mensen van wie we denken dat zij een gezamenlijk diner leuk vinden. Het is elke keer een groot succes. In De Inloop, de thuisbasis van Seniorenvereniging Bres, dekken we de tafel mooi en zetten we bloemen neer. We starten altijd met boerenjongens. Dat is een traditie die mijn voorgangster al had en werkt sfeerverhogend. Daarna een soepje of meloen met ham, een lekkere stampot met hachée en uiteraard een toetje. Een tulband bijvoorbeeld. Op de dankbaarheid die ik terugkrijg, kan ik heel lang teren.’ ■

VIA COLLECTIEF KBO-BRABANT BIJ VGZ, CZ EN ZILVEREN KRUIS/AON

KORTING BIJ ZORGVERZEKERINGEN

Drie zorgverzekeraars bieden u als lid van KBO-Brabant collectiviteitsvoordelen op uw zorgverzekering: VGZ, CZ en Zilveren Kruis/Aon. Premiekorting geven op de basisverzekering mag wettelijk per 2023 niet meer, maar op de aanvullende verzekering nog wel. Daarnaast krijgt u bij een aanvullende zorgverzekering van VGZ en de aanvullende zorgverzekering CZ Leden uw contributie voor KBO-Brabant tot maximaal 25 euro per jaar vergoed. Hieronder zetten we per verzekeraar de korting en voordelen per 1 januari 2023 op een rij.

Overzicht premies/kortingen*

Verzekering	Teruggave contributie tot € 25,- per verzekerde per jaar	Percentage korting via KBO-Brabant	Maandpremie zonder korting	Maandpremie met korting via KBO-Brabant	Uw voordeel per jaar via KBO-Brabant
Aanvullend VGZ Zorgt Goed	Ja	15%	€ 15,80	€ 13,43	€ 28,44 plus max. € 25,-
Aanvullend VGZ Zorgt Beter	Ja	15%	€ 28,45	€ 24,18	€ 51,24 plus max. € 25,-
Aanvullend VGZ Zorgt Best	Ja	15%	€ 47,25	€ 40,16	€ 84,84 plus max. € 25,-
VGZ Zorgt Tand Goed		5%	€ 15,50	€ 14,72	€ 9,36
VGZ Zorgt Tand Beter		5%	€ 26,75	€ 25,41	€ 16,08
VGZ Zorgt Tand Best		5%	€ 52,40	€ 49,78	€ 31,44
Aanvullend CZ Leden	Ja	10%	€ 16,95	€ 15,25	€ 20,40 plus max. € 25,-
Aanvullend ZK/Aon Basis Vitaal		10%	€ 1,75	€ 1,58	€ 2,04
Aanvullend ZK/Aon Vitaal*		10%	€ 8,07	€ 7,26	€ 9,72
Aanvullend ZK/Aon Vitaal**		10%	€ 21,55	€ 19,40	€ 25,80
Aanvullend ZK/Aon Vitaal***		10%	€ 40,88	€ 36,79	€ 49,08
Aanvullend ZK/Aon Premium		10%	€ 73,74	€ 66,37	€ 88,44
ZK/Aon Tand 1		10%	€ 19,34	€ 17,41	€ 23,16
ZK/Aon Tand 2		10%	€ 29,63	€ 26,67	€ 35,52
ZK/Aon Tand 3		10%	€ 45,75	€ 41,18	€ 54,84
ZK/Aon Tand 4		10%	€ 64,48	€ 58,03	€ 77,40

* Dit overzicht bevat alleen de aanvullende zorgverzekeringen en tandverzekeringen waarop premiekorting wordt gegeven via het collectief van KBO-Brabant. Voor teruggave van uw KBO-contributie door VGZ en CZ geldt een maximum van € 25,- per aanvullend verzekerde per jaar. Voor overige informatie verwijzen wij u naar de websites van VGZ, CZ en Zilveren Kruis/Aon.



VGZ

Korting

Bij VGZ krijgt u 15 procent korting op uw aanvullende verzekering als u kiest voor VGZ Zorgt Goed, VGZ Zorgt Beter of VGZ Zorgt Best via het collectief van KBO-Brabant. Welke vergoedingen onder deze verschillende verzekeringen vallen, kunt u bekijken op www.vgz.nl/kbo-brabant. Daarnaast krijgt u via KBO-Brabant 5 procent korting op een Tandverzekering van VGZ.

Bent u al bij VGZ verzekerd, maar nog niet via het collectief van KBO-Brabant of via een collectief van een andere organisatie? Via MijnVGZ of de VGZ-app kunt u uw polis omzetten naar de collectieve zorgverzekering van KBO-Brabant. Gebruik daarvoor het collectiviteitsnummer van KBO-Brabant voor **VGZ: 87718266**. U kunt ook bellen naar **(088) 131 12 34**.

Op www.vgz.nl/kbo-brabant vindt u meer uitleg en een instructiefilmpje.

Contributie KBO-Brabant retour

Als u kiest voor de aanvullende verzekering VGZ Zorgt Goed, VGZ Zorgt Beter of VGZ Zorgt Best via het collectief

van KBO-Brabant, dan krijgt u per jaar tot maximaal 25 euro retour van uw lidmaatschapsgeld voor KBO-Brabant. U kunt uw betalings- en lidmaatschapsbewijs aanvragen door het invullen van een formulier op

www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel

Dit bewijs kunt u indienen bij VGZ, op dezelfde manier als gewoonlijk uw facturen voor zorgkosten.

Zijn u en uw partner beiden lid van KBO-Brabant en beiden aanvullend verzekerd via ons collectief bij VGZ? Dien het lidmaatschapsbewijs dan voor beiden apart in.

CZ

Korting

Bij CZ krijgt u 10 procent korting op de aanvullende zorgverzekering CZ Leden. Kiest u een andere aanvullende verzekering van CZ, dan krijgt u deze korting niet; wel zijn er andere voordelen. Welke vergoedingen onder de aanvullende verzekeringen van CZ vallen, kunt u bekijken op www.cz.nl/kbo-brabant

Bent u al bij CZ verzekerd, maar nog niet via het collectief van KBO-Brabant of via een collectief van een andere organisatie? Via MijnCZ kunt u uw polis omzetten naar de collectieve zorgverzekering van KBO-Brabant. Gebruik daarvoor het collectiviteitsnummer van KBO-Brabant voor **CZ: 14103648**. U kunt ook bellen naar **(088) 555 77 77**.

Als u nu via uw KBO-Afdeling of KBO-Kring collectief verzekerd bent bij CZ, dan wordt uw polis per 1 januari 2023 automatisch omgezet naar het collectief van KBO-Brabant.

Bij VGZ en CZ krijgt u uw KBO-contributie tot maximaal 25 euro per jaar vergoed



INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

**Uw huis verkopen?
Er blijven wonen?
Geen huur betalen?
Maandelijks geld ontvangen?
Dat kan!**

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

Graag komen wij bij u langs voor een vrijblijvend en kosteloos intakegesprek

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen

Bel of App:

☎ Telefoon: 076 561 59 55

📞 📱 Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

Online:

🌐 Website: www.fvzvastgoed.nl

✉ Mail: info@fvzvastgoed.nl



FVZ Vastgoed

antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl

Contributie KBO-Brabant retour

Als u kiest voor de aanvullende verzekering CZ Leden via het collectief van KBO-Brabant, dan krijgt u tot 25 euro retour voor uw lidmaatschap van KBO-Brabant. U kunt uw betalings- en lidmaatschapsbewijs 2023 aanvragen door het invullen van een formulier op www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel

Dit bewijs kunt u indienen bij CZ, op dezelfde manier als gewoonlijk uw facturen voor zorgkosten. Kiest u een andere aanvullende verzekering van CZ, dan geldt deze contributieteruggave niet.

Zijn u en uw partner beiden lid van KBO-Brabant en heeft u beiden de aanvullende zorgverzekering CZ Leden? Dien het lidmaatschapsbewijs dan voor beiden apart in.

Zilveren Kruis via Aon

Korting

Via Aon krijgt u 10 procent korting op uw aanvullende zorgverzekering van Zilveren Kruis als u kiest voor het collectief van KBO-Brabant. Welke vergoedingen onder de aanvullende verzekeringen vallen, kunt u bekijken op www.aonverzekeringen.nl/zorg/kbobrabant Daarnaast krijgt u via KBO-Brabant 10 procent korting op het tandpakket van Zilveren Kruis/Aon.

Wilt u zich aanmelden als verzekerde bij Zilveren Kruis/Aon met de collectiviteitskorting voor leden van KBO-Brabant? Gebruik dan het collectiviteitsnummer van KBO-Brabant: **ZK/Aon: 207088388**. U kunt ook bellen naar: **(040) 261 18 88**.

Heeft u al een Zilveren Kruis-verzekering via het collectief van KBO-Brabant onder



de noemer One Underwriting Health of via het collectief van KBO-PCOB? Deze verzekering gaat met ingang van 1 januari 2023 over in Zilveren Kruis/Aon.

Voor nadere informatie

Voor vragen kunt u bellen met de genoemde verzekeraars, maar KBO-Brabant heeft ook een eigen helpdesk ingericht speciaal voor vragen over onze collectiviteiten: **(073) 303 64 49**.

Op werkdagen bereikbaar van 09.00 tot 12.30 uur. ■



TOEGANKELIJKHEID EN SAMEN BANKIEREN

Zo lang mogelijk mee blijven doen. Daar maakt Rabobank zich sterk voor. De bank helpt u hierbij graag op weg met informatie en hulpmiddelen om zelfstandig of samen te bankieren.

Steeds meer mensen regelen hun bankzaken via internet of de bankieren app

Online bankieren

Steeds meer mensen regelen hun bankzaken via internet of de bankieren app. Eenvoudig, snel en wanneer het hen uitkomt. Maar we kunnen ons voorstellen, dat het gebruik van online bankieren een spannende stap is. Om u op weg te helpen staat alles hierover stap voor stap uitgelegd op de website www.eenvoudigbankieren.nl. U vindt op deze website informatie over internet bankieren, mobiel bankieren en pinnen. En als u wilt controleren of een handeling wel veilig is, staan hiervoor veel tips op de websites www.rabobank.nl/veilig en www.veiligbankieren.nl. Als u geen gebruik kunt of wilt maken van online bankieren, kijk

dan eens naar de mogelijkheden van Rabofoon. Deze is onlangs helemaal vernieuwd en hiermee kunt u bankieren per telefoon, via een vaste lijn of uw mobiele telefoon. Als u de Rabofoon belt krijgt u een computer aan de lijn. U logt in met uw eigen toegangscode en rekeningnummer. Het keuzemenu geeft u vervolgens een aantal mogelijkheden, zoals uw saldo horen of geld overboeken. Zo kunt u met iedere (mobiele) telefoon en op ieder moment veilig uw bankzaken regelen. Ook als u geen internet heeft.

Hulp bij bankieren

Kunt u uw bankzaken (tijdelijk) niet zelfstandig regelen? Dan zijn er diverse mogelijkheden om u hierbij te laten helpen.

1. Een volmacht regelen

U kunt bij de bank iemand machtigen om uw bankzaken voor u te doen. Dit heet een bankvolmacht. Met een bankvolmacht geeft u iemand

(bijvoorbeeld een familielid) toestemming om bij- en afschrijvingen van uw rekening te bekijken, geld over te maken of een incasso terug te boeken. De bankvolmacht is tijdelijk of voor een langere tijd. Dat bepaalt u zelf. De bankvolmacht stopt altijd bij overlijden van u als volmachtgever, maar ook als de persoon die u de volmacht gaf komt te overlijden. Een bankvolmacht eindigt ook als u niet meer wilsbekwaam bent, bijvoorbeeld door dementie. Een volmacht kunt u daarnaast altijd weer intrekken; uw rekening blijft op uw naam staan. Naast de bankvolmacht bestaat de notariële volmacht. In een notariële volmacht legt u vast wie uw bankzaken beheert en namens u keuzes mag maken, zodra u dit zelf niet meer kunt. Dit regelt u bij een notaris. U kiest hiervoor als u nu nog alles zelf regelt, maar dat misschien in de toekomst niet meer kan. Bijvoorbeeld uit voorzorg, of bij langdurige ziekte. Wilt u advies over de mogelijkheden van een notariële volmacht? Neem dan contact op met een notaris.

Een volmacht is niet hetzelfde als bewind. Een volmacht regelt u zelf. Bij bewind wijst de kantonrechter een bewindvoerder aan.

2. Hulp aan huis bij bankzaken

Rabobank helpt u graag via verschillende kanalen met uw vragen over dagelijkse bankzaken. Soms lukt het alleen niet om op deze manier uw bankzaken zelf te regelen of om daarvoor naar een kantoor te komen. Om u goed te helpen en daarmee uw zelfredzaamheid te vergroten is er de Mobiele Bankservice. Een mobiele medewerker van de afdeling Dagelijkse Bankzaken bezoekt u met een duurzaam vervoersmiddel in uw eigen vertrouwde omgeving en biedt praktische hulp. Bijvoorbeeld het regelen van een volmacht, het wijzigen van een betaalpakket of uitleg over het online regelen van uw bankzaken. Dit gebeurt bij u thuis tenzij een andere locatie beter past. Het is alleen niet mogelijk om contant geld op te nemen of te storten. De Mobiele Bankservice is voor klanten die (tijdelijk) minder mobiel zijn door ziekte, ongeval, senioriteit of een lichamelijke beperking.

Contant geld opnemen en storten

De geldautomaten van Rabobank, ING en ABN AMRO zijn door Geldmaat overgenomen. Dit zorgt voor een evenwichtige spreiding van het automatennetwerk, zowel om biljetten op te nemen als om te storten. Hoewel er in de bankkantoren nu geen geldautomaten meer zijn, zijn er andere locaties waar automaten van Geldmaat binnen staan.

Op www.locatiewijzer.geldmaat.nl staan alle locaties waar een Geldmaat te vinden is aangegeven en er staat bij vermeld of het een binnenautoomaat betreft. Ook zijn er automaten met assistentie, waar hulp geboden kan worden bij het opnemen of storten van biljetten. Ook deze locaties kunt u vinden via de locatiewijzer, door op de website de filter 'Automaten met assistentie' aan te zetten. Het is hierbij goed om te weten, dat Geldmaat rechtstreeks bereikbaar is, als u een vraag of opmerking heeft over hun service. Dit kunt u doorgeven via www.geldmaat.nl/contact of via (088) 227 41 00.

Bovenstaande informatie geeft u veel handvaten om uw bankzaken te regelen en mee te kunnen blijven doen. Tot slot wijzen we u graag op de website www.rabobank.nl/samenbankieren. Op deze website staat alles gebundeld en kunt u meer achtergrondinformatie vinden.

Overzicht genoemde websites

Uitleg online bankieren:

www.eenvoudigbankieren.nl

Rabobank veilig bankieren:

www.rabobank.nl/veilig

Veilig bankieren:

www.veiligbankieren.nl

Locatiewijzer Geldmaat:

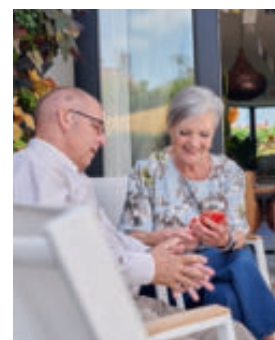
www.locatiewijzer.geldmaat.nl

Contact Geldmaat:

www.geldmaat.nl/contact

Rabobank samen bankieren:

www.rabobank.nl/samenbankieren ■



Als u geen gebruik kunt of wilt maken van online bankieren, kijk dan eens naar de mogelijkheden van Rabofoon. Deze is onlangs helemaal vernieuwd en hiermee kunt u bankieren per telefoon, via een vaste lijn of uw mobiele telefoon

Een mobiele medewerker van de afdeling Dagelijkse Bankzaken bezoekt u met een duurzaam vervoersmiddel in uw eigen vertrouwde omgeving en biedt praktische hulp



Rabobank

‘Achter elke akte schuilt een mens’

VRIJWILLIGE OUDEREN- ADVISEURS

De vrijwillige ouderenadviseurs (VOA's) van KBO-Brabant zijn wegwijzers bij wie u terecht kunt met allerhande vragen. Omdat iedere Afdeling eigen VOA's heeft, kennen zij de omgeving waarbinnen zij werken als geen ander en weten ze precies naar wie ze kunnen doorverwijzen voor advies, ondersteuning of het beantwoorden van vragen. Dit doen zij onafhankelijk en kosteloos.

Evert van der Grift (73) uit Rijen is KBO-lid in de gemeente Gilze en Rijen. Sinds 2014 is hij vrijwillig ouderenadviseur, maar hij is tevens thuisadministrateur en belastinginvulhulp; senioren kunnen dus met uiteenlopende vragen bij hem terecht.

‘Als mensen hulp nodig hebben bij hun thuisadministratie, kunnen ze bellen met de Senioren Vereniging Rijen en worden ze aan mij gekoppeld. Ik help dan bijvoorbeeld bij het doen van een belastingaangifte, of bij het aanvragen van huur- of zorgtoeslag. Ik heb altijd op een notariaat gewerkt, ik vind het leuk om met cijfers te werken. In 2013 ging ik met pensioen. Niet lang daarna werd ik benaderd of ik me misschien zou willen inzetten als vrijwillig ouderenadviseur. Dat wilde ik wel. Na een korte cursus kon ik aan de slag. Ik word nu zo'n één à twee keer per jaar gebeld met een verzoek van een oudere. Niet vaak, maar het is elke keer weer fijn om iemand te kunnen helpen. Dat vond ik in mijn werkzame leven als notaris ook al: achter elke akte en achter elk papier schuilt een mens. Als vrijwillig ouderenadviseur merk ik dat het werk meer inhoudt dan alleen mensen doorverwijzen. We maken ook een praatje. Mensen vinden het fijn om hun ei kwijt te kunnen. Het belang daarvan werd me vooral duidelijk tijdens de coronaperiode. Toen kwam ik niet bij ouderen binnen, maar gebeurde alles telefonisch of schriftelijk. Mensen misten het persoonlijk contact. Je merkt echt hoezeer dat wordt gewaardeerd. Ik ben nog lang niet van plan te stoppen!’

Hannah Bogman (78) uit Sint-Oedenrode is sinds juni 2022 actief als vrijwillig ouderenadviseur. Dat doet ze zo'n anderhalf uur per week, maar ze sluit niet uit dat het werk zich de komende tijd verbreedt en ze zich meer zal inzetten.

‘Een aantal jaren geleden zat ik met een probleem waar ik maar niet uitkwam. Uiteindelijk heb ik een beroep gedaan op een vrijwillig ouderenadviseur van de KBO, die mij toen fantastisch heeft geholpen. Niet lang daarna zag ik een advertentie met een oproepje waarin nieuwe VOA's werden gezocht. Ik wist meteen: hier moet ik op reageren. En zo geschiedde. De laatste tijd bereiken ons - via het sociaal spreekuur - ook veel vragen over de energietoelagen. Ondanks dat ik niet overal een antwoord op weet, kan ik mensen wel doorverwijzen naar andere instanties. Ik vind het zinvol en belangrijk werk om te doen. Zeker nu. Vooral ook omdat ouderen steeds vaker te maken hebben met eenzaamheid. Als je lang in je eentje met iets blijft rondlopen, ga je piekeren. Het lukt op als je er met anderen over kunt praten. Waarom ik dit vrijwilligerswerk doe? Ik denk dat iedereen zoekt naar iets wat zijn of haar leven zinvol maakt. Voor mij is dat onder meer het behulpzaam zijn voor anderen. Ik heb veertig jaar welzijnswerk gedaan in het bedrijfsleven en voor de overheid, waarvan de laatste tien jaar als bedrijfsmaatschappelijk werker bij het Ministerie van Verkeer en Waterstaat. Het is fijn om mijn vaardigheden nog te kunnen inzetten en anderen daarmee te kunnen helpen.’

‘Het lukt op als je met anderen kunt praten over moeilijke zaken’

»

KIES JE KORTING!

advertentie

 **MEUBELZORG**
met hart voor u en uw meubels!

leeftijds
korting
€8,50 per
levensjaar

OF

21%
BTW korting

OF

Tot wel
€1.000,-
inruilkorting

1000 kleuren in stof en leer

*Al
Relaxfauteuils
vanaf*
€ 695,-

Gratis proefzitten aan huis? Ga naar www.meubelzorg.nl




Verkrijgbaar in 250+ kleuren!
Promenade




Verkrijgbaar in 250+ kleuren!
Magnifique




Verkrijgbaar in 250+ kleuren!
Jolie




Verkrijgbaar in 250+ kleuren!
Blaize




Verkrijgbaar in 250+ kleuren!
Triomphe




Verkrijgbaar in 250+ kleuren!
Winterthur

*Alle afmetingen geldig op elektronische maatstaven

Winkels bij u in de buurt:

- Heerhugowaard W.M Dudokweg 32
- Udenhout Kreitenmolenstraat 43A
- Barendrecht Dorpsstraat 74
- Amersfoort Kraailandhof 11
- Geleen Egelantier 11
- Oosterwolde (FR) De veengang 2 **NIUW**
- Roosendaal Rucphensebaan 3A **OPENING 12 NOVEMBER**
- Delden **OPENING 26 DECEMBER**



Stel je eigen stoel samen:

- ✓ Diverse leuningen
- ✓ Andere rug
- ✓ Meerdere voetsteunen
- ✓ Ander zitcomfort
- ✓ Rug met massage
- ✓ Met lendensteun
- ✓ Tot wel 6 motoren
- ✓ meer dan 200 modellen

Vraag nu de gratis
brochure aan!



via www.meubelzorg.nl

Demonstratie
aan huis?



Bel: 085-0655292

Al onze winkels zijn geopend van: **Ma t/m za: 09:00-17:00, Zo: gesloten**
Bij elke Meubelzorg winkel kunt u Gratis parkeren voor de deur!



Ben Aanraad (69) uit Roosendaal werkte jarenlang als manager in de ouderenzorg. Hij zet zich inmiddels al twaalf jaar in als vrijwillig ouderenadviseur.

‘Tijdens mijn werk als zorgmanager zag ik met eigen ogen tegen welke problemen en vraagstukken mensen aanlopen als ze ouder worden. Ook in mijn eigen omgeving werd ik ermee geconfronteerd. Dus toen iemand van de KBO mij op een informatiemarkt aansprak met de vraag of ik ouderenadviseur wilde worden, was mijn interesse meteen gewekt. Ik was toen 58 jaar en nog geen KBO-lid, maar het leek me mooi om me in te zetten als ouderenadviseur. Na een cursus kon ik beginnen. Inmiddels ben ik met pensioen. Mensen waarschuwen weleens voor het zwarte gat waarin je dan kunt vallen. Maar dat gaat voor mij niet op: het helpen van anderen is de ideale invulling van mijn vrije tijd. Ik krijg zeer diverse verzoeken. De ene keer help ik iemand om een digitaal treinkaartje te kopen, de andere keer help ik bij het uitzoeken van zorgpremies. Ik vind het belangrijk om het echt samen te doen. Om samen oplossingen te zoeken en er zo voor te zorgen dat diegene - als het mogelijk is - het een volgende keer zelf ook voor elkaar krijgt. Ik merk dat eenzaamheid een toenemend probleem is onder ouderen. Hun netwerk wordt kleiner. Mensen hebben behoefte aan een praatje en wat gezelligheid. Ik heb geen oplossing voor dit probleem, maar met mijn werk als ouderenadviseur draag ik graag een steentje bij.’ ■

‘Anderen helpen is de ideale invulling van mijn vrije tijd’

ons kloppend hart



CREATIEVE KERSTBALLEN KNUTSELEN



4

Zelfgemaakte kerstballen in de boom, voor het raam of aan de muur geven je huis een extra creatief tintje tijdens de feestdagen. In Heesch ging een groepje enthousiastelingen aan de slag met ontwerpen uit de Zentangle-techniek.

Knippen, snijden, rillen, vouwen en plakken. Workshopleidster Clazien van Dijk heeft alles tot in de puntjes voorbereid en laat graag zien wat je allemaal met de tekentechniek Zentangle kan doen. Ze heeft zich de kunst zelf eigen gemaakt en maakte met anderen in Vught al eens een levensgroot leporelloboek van ruim 4.500 Zentangle-tekeningen. Bij KBO Heesch wil ze ook workshops gaan geven en deze ochtend demonstreert ze met de zelfmaak-kerstballen een van de vele toepassingen van Zentangle.

1. Jack de Groot (72) 'Ik hou wel van een beetje technisch knutselen. Van surprises maak ik ook graag iets bijzonders. Een snijmat, mes en een ril-pen had ik dus allemaal al wel in huis, maar kerstballen maak ik nu voor het eerst.'

2. Corry Pels (73) 'Het is weer eens wat anders dan haken, breien en puzzelen. Je moet even doorhebben hoe het moet en dan gaat het best gemakkelijk. Thuis hang ik ze met een mooi lintje aan het plafond.'

3. Gerda Hanegraaf (77) 'Heerlijk om weer eens iets nieuws te ontdekken. Ik ben heel nieuwsgierig en teken zelf ook veel. Zentangle lijkt me wel wat. Thuis aan tafel, lekker de radio aan en dan tekenen in alle rust. Ik word daar gelukkig van.'

4. Clazien van Dijk (75) 'Het is prachtig om mensen met iets creatiefs te activeren. Nu maken ze nog kerstballen met voorbedachte patronen. De volgende stap is dat ze de ontwerpen zelf gaan tekenen.'

WEETJE

Zentangle is een kunstvorm met eenvoudig getekende lijnen die samen heel verrassende afbeeldingen opleveren. Het heeft wat weg van kalligrafie en droedelen. Niet toevallig zit het woord zen in de naam, want veel mensen ervaren het maken van de pentekeningen als een rustgevende en zelfs meditatieve bezigheid.

ACTIVITEIT

Kerstballen maken met Zentangle-ontwerpen

AFDELING

KBO Heesch

LEDEN

1.100

AANTAL DEELNEMERS

6

KOSTEN DEELNAME

€ 4,50 (speciaal KBO-tarief)

OVERIGE ACTIVITEITEN

Biljarten, kaarten, briden, handwerken, bloemschikken, sjoelen, koersballen, exposities, vergaderingen, feesten en cursussen



UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu met 10% korting!*



Met een S200 traplift

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De trapliften van TKE, eerder bekend als thyssenkrupp, werden namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Zo kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

Meer informatie over product of actie? Bel 0800-5003 of ga naar www.trapliften.nl

* Op een nieuwe S200 traplift. Actie onder voorwaarden, zie trapliften.nl

Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld.

Deze keer:

veelgestelde vragen tijdens het notarieel spreekuur.

‘Hot items’ van het notarieel spreekuur



Oud-notaris Peter van Dongen is sinds 2016 lid van de juridische helpdesk van KBO-Brabant. Bovendien verzorgt hij sinds een jaar samen met Dré Teeuwen het telefonische notariële spreekuur. Over vier onderwerpen komen regelmatig vragen, merkt Van Dongen. Hij zet daarom de belangrijkste adviezen op een rij.

Oproep!

Heeft u een financiële of notariële kwestie die u aan de *juridische helpdesk* wilt voorleggen? E-mail uw vraag en telefoonnummer o.v.v. Juridische helpdesk naar ons@kbo-brabant.nl of per post naar KBO-Brabant, t.a.v. Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of bel ons kantoor: (073) 644 40 66.

De notarissen van onze juridische helpdesk houden elke 2^e en 4^e dinsdag van de maand van 10.00-12.00 uur een (gratis) telefonisch spreekuur. Bel met uw vragen voor de notaris naar: (073) 30 36 446.

1. Laat uw testament regelmatig nakijken

Misschien hebt u jaren geleden een testament laten maken en er daarna nooit meer naar omgezien.

Door veranderingen in de wet of in uw persoonlijke omstandigheden, kan het zijn dat uw testament niet meer aansluit bij uw wensen. Een handige vuistregel is: bekijk eens in de vijf jaar samen met een notaris of het nodig is uw testament aan te passen.

2. Leg de erfdelen vast na het overlijden van de eerste ouder

Als de eerste ouder overlijdt, gaat diens erfenis in eerste instantie naar de achterblijvende ouder. De kinderen kunnen hun erfdeel pas opeisen als de langstlevende ouder is overleden. Het is na het overlijden van de eerste ouder wél heel belangrijk dat u vastlegt hoe groot de vordering van de kinderen op de langstlevende is. Daarmee voorkomt u dat er dubbel erfbelasting wordt betaald. Ook maakt u het op deze manier mogelijk dat de langstlevende de vordering aan de kinderen uitbetaalt op het moment dat hij of zij naar het verpleeghuis gaat. Dat kan flink schelen in de eigen bijdrage voor verpleegzorg.

3. Regel een schenking aan de kinderen als u erfbelasting wilt besparen

Wilt u er bij leven alvast voor zorgen dat uw kinderen na uw overlijden niet te veel erfbelasting betalen? Dan kunt u hen bij leven alvast een schenking doen. Dat kan contant of op papier bij de notaris. U kunt elk jaar belastingvrij een bedrag schenken. In 2022 is het voor het laatst mogelijk om eenmalig een groot bedrag – de ‘jubelton’ – belastingvrij te schenken. Dat bedrag moet wel worden gebruikt voor de aanschaf of verbouwing van een huis of het aflossen van een hypotheek.

4. Laat een levenstestament opstellen

In een levenstestament legt u vast wie uw financiële, persoonlijke en medische zaken mag regelen als u zelf niet meer wilsbekwaam bent. Medische wensen zoals een euthanasieverklaring of een behandelverbod, kunt u in het levenstestament opnemen, maar belangrijker is dat u die bespreekt met uw huisarts. ■



REGIE OVER UW WOONTOEKOMST

• Projectleider wonen en zorg Els van Daal

• 'Wie zou eigenlijk wel willen verhuizen?'



Denkt u al na over waar of hoe u later gaat wonen? En hoe u dan zorg krijgt? Dat zijn belangrijke thema's. In de hele provincie organiseren we bijeenkomsten waarin deze en andere vragen centraal staan. Ons ging met Els van Daal, projectleider wonen en zorg bij KBO-Brabant, mee naar Velp in het Land van Cuijk. 'Wacht niet af, neem zelf de regie.'

Er gaan een paar handen de lucht in. Els vraagt aan de aanwezigen in dorpshuis 't Trefpunt wie er eigenlijk wel zou willen verhuizen. 'Ik wil een kleinere woning met minder tuin', zegt een vrouw. En een ander: 'Maar die zijn hier niet in Velp. Ik zou naar Zeeland (een plaatsje in de buurt, red.) kunnen, maar hier heb ik m'n hele leven

opgebouwd. Hier zit ik bij verenigingen. Dat houdt me tegen.' Het is voor Els een bekend verhaal. Als projectleider wonen en zorg bij KBO-Brabant spreekt ze keer op keer senioren die te groot wonen. Of die zijn gevallen en dan acuut voor problemen thuis komen te staan. Of met partners van mensen met dementie die nu fulltime mantelzorger zijn. Ze hoort over zorginstellingen die afdelingen moeten sluiten vanwege een tekort aan personeel. Over ouderen die naar een ander dorp zijn verhuisd en daar vereenzamen. Het zijn de gevallen die de alarmerende cijfers illustreren, die we in het nieuws voorbij zien komen. Er is momenteel sprake van een dubbele vergrijzing: we worden gemiddeld ouder en we worden met meer mensen tegelijk ouder. In 2040 zijn er drie keer zoveel 85-plussers als nu en twee keer zoveel ouderen met dementie. In 2040 is in de Brabantse dorpen bijna een derde van de bevolking ouder dan 65.

Wonen én zorg

Die dubbele vergrijzing doet iets met de beschikbare woonruimte én met de zorg. Er is nu al een tekort aan geschikte woningen voor ouderen: 92 procent van de 75-plussers woont zelfstandig, maar de helft daarvan woont in een woning die daarvoor (nog) niet geschikt is. Er zijn straks onvoldoende mantelzorgers voor al die ouderen en ook in de professionele zorg nemen de tekorten toe. 'Om voor al die senioren te zorgen moet straks één op »

'Om voor alle senioren te zorgen, moet straks één op de vier mensen in de zorg werken'



• 'Ieders persoonlijke netwerk wordt steeds belangrijker'



**'Er wordt
een steeds
groter beroep
gedaan op
mantel-
zorgers'**

de vier mensen in de zorg werken,' zegt Els. 'Dat gaat natuurlijk nooit lukken. Want dan houden we geen metselaars en onderwijzers meer over; zeker niet door de terugloop in de beroepsbevolking.' Want ook dat is een gevolg van de vergrijzing. Gelukkig is er ook hoop. De 65-plusser van nu is veel vitaler dan de 65-plusser van veertig jaar geleden. De aanpak ligt daarom voor de hand, zegt Els. 'We moeten dit als samenleving met elkaar oplossen. En senioren kunnen daarin een actieve rol pakken. En zelf regie nemen.' Dat is wat Els betreft niet alleen vandaag hier in Velp de boodschap; ze moedigt alle ouderen aan om het heft in eigen hand te nemen. Met de bijeenkomsten die ze samen met lokale Afdelingen in heel Brabant organiseert wil ze de bewustwording over de thematiek aanwakkeren en senioren aanzetten om zelf de regie te nemen. Dat begint met nadenken over de eigen woning. Waar kunt u naartoe als uw eigen huis niet meer geschikt is? Of kunt u misschien wat aanpassen of verbouwen? En neem ook eens uw eigen sociale netwerk onder de loep. Bij wie kunt u terecht als u bijvoorbeeld door een ongeluk een tijdje aan huis bent gebonden? Wie komt er dan een praatje maken of brengt u naar het ziekenhuis? En wie kan bij u terecht?

Inspiratie in Velp

We doen hier in Velp alvast wat inspiratie op. In de gemeente loopt namelijk al een

tijdje het interessante project *Sleutel tot langer thuis*. Organisaties als KBO en Welzijn Ouderen, welzijnsorganisatie Sociom, zorgorganisatie Pantein, woningcorporatie Mooiland, de gemeente zelf, denken in dat project na over hoe ouderen langer thuis kunnen blijven wonen. Projectcoördinator Wendy Huibers werkt voor *Sleutel tot langer thuis* nauw samen met Els. 'Wij willen ervoor zorgen dat ouderen in het Land van Cuijk kunnen wonen in een woning die bij hen past en leven in een leefomgeving waar ze zelf voor kiezen en die past bij wat ze nodig hebben.' Uit het project zijn al twee mooie ideeën voortgekomen die we vandaag bespreken. In de regio zijn inmiddels een paar zogenoemde voorzorgcirkels. Dat zijn groepen van zo'n acht tot twaalf ouderen die samen afspreken elkaar te helpen, zo vertelt Wendy. 'Het gaat dan vooral om praktische hulp: iemand naar een afspraak rijden, oud papier wegbrengen, elkaar gezelschap houden.' En dat werkt goed, de eerste reacties uit de cirkels die al gestart zijn, zijn positief. Zou zo'n voorzorgcirkel ook iets voor Velp zijn? 'U moet eens langskomen bij onze buurtvereniging', zegt iemand enthousiast. 'En de dorpsraad, daar moet u heen.' Als Wendy vraagt wie eraan mee zou doen, gaan de meeste handen de lucht in. Reden genoeg dus om hier een volgende keer over door te praten.

• De zaal wordt gevraagd na te denken over de eigen woontoeekomst • 'Waar kunt u naartoe als uw huis niet meer geschikt is?'



Het eigen netwerk

‘Julle netwerk wordt steeds belangrijker’, zegt Wendy. ‘We zien nu al dat thuiszorgmedewerkers steeds kritischer kijken naar wat ze wel en niet doen. Er wordt een steeds groter beroep gedaan op mantelzorgers en als u nu denkt: ja maar, ik heb een partner en kinderen die dat kunnen doen, dan is dat wel heel kwetsbaar. Uw partner kan wegvallen, uw kinderen zijn er ook niet altijd. Hoe fijn zou het dan zijn als u kunt terugvallen op mensen uit uw buurt?’ Heel fijn, vinden de aanwezigen. En gelukkig kan dat in Velp al hartstikke goed. Een vrouw vertelt over de hulp die ze kreeg na een ernstig ongeluk. ‘Ik was vier maanden afhankelijk van anderen. De ene deed de post, de ander ging grasmaaien, alles ging thuis door. Dat vond ik heel fijn.’ Zelf vinden de mensen het ook fijn om te helpen: ‘Ik ga geregeld langs bij een mevrouw van 93, om een praatje te maken, een spelletje te doen of voor te lezen.’ En sommigen vinden het ook lastig om zelf om hulp te vragen. ‘Ik had laatst eigenlijk hulp nodig om mijn fiets van mijn camper te halen’, vertelt een vrouw. ‘Een kleinigheidje natuurlijk, maar ik bel dan niet m’n zoon. Toen ik ‘m na een paar dagen echt nodig had, heb ik ‘m er maar zelf af gehaald.’

Voor iedereen geldt: denk eens goed na over wie u in bepaalde situaties kan helpen. Bijvoorbeeld met uw financiën of in het ziekenhuis. Els: ‘Er kan een situatie

ontstaan dat u niet meer zelf kunt pinnen. Dan moet u een ander kunnen vertrouwen. Maar wie is dat?’

Vrijwillige woonadviseur

De vrijwillige woonadviseurs zijn een andere mooie uitkomst van het project in het Land van Cuijk. Zij gaan bij mensen thuis langs om te onderzoeken of een woning levensloopbestendig is. Zit er bijvoorbeeld een thermostaat op de douche kraan? Is er verlichting bij de voor- en achterdeur? En heeft de trap aan allebei de kanten een leuning? In de zaal blijken verrassend veel mensen aan het lijstje eisen te voldoen. ‘Wij gingen dertien jaar geleden al naar een levensloopbestendige woning’, vertelt een mevrouw. ‘Dat was toen nog helemaal niet nodig, maar we wilden niet wachten tot het te laat was. Mijn man is nu overleden, en ik ben heel blij dat we hier samen nog een heel leven hebben kunnen opbouwen.’

Vooruitkijken: dat is niet alleen voor de aanwezigen vandaag in Velp de opdracht, maar voor alle senioren. ‘Welke sleutel pakt u op?’, vraagt Els aan de aanwezigen. ‘Hoe zorgt u ervoor dat u in contact blijft met andere mensen?’ Daar heeft een meneer uit de zaal nog wel een tip voor: ‘Ik zeg goedendag tegen iedereen die ik tegenkom. Soms krijg ik geen reactie, maar meestal wel. En heel vaak heb ik dan meteen een praatje.’ ■

BIJeenkomst AANvragen?

Wilt u ook eens met andere KBO-leden nadenken over uw woon- en zorgtoekomst? Projectleider Els van Daal komt graag bij uw Afdeling langs om daar in gesprek te gaan. We gaan dan samen onderzoeken wat u zelf en met elkaar kunt doen om klaar te zijn voor die toekomst. Het gaat dan altijd over sociale netwerken van de mensen zelf en over wat er al gebeurt in een gemeente of dorp. Soms gaat het over specifiekere onderwerpen. Els: ‘Na zo’n middag kunnen mensen zelf aan de slag met het onderwerp. Zo houden we zelf de regie over onze toekomst én doen we wat voor de gemeenschap.’

• ‘Denk goed na over wie u in welke situatie kan helpen’



achtergrond



Eten kopen dat anders
wordt weggegooid?

**DAT KAN MET DE APP
TOO GOOD TO GO!**

In Nederland gooien we elk jaar een kwart van ons voedsel weg. Dat is natuurlijk zonde! Met de app Too Good To Go kunt u helpen om deze voedselverspilling tegen te gaan. Voor een zacht prijsje kunt u dan bij een winkel in de buurt een pakket eten ophalen.

Van huis uit heeft u het misschien wel meegekregen: eten gooien we niet weg. En misschien heeft u het ook wel aan uw kinderen overgebracht. Klikjes gaan niet de prullenbak in, nee, die warmen we de volgende dag op. Bij de lunch of bij het avondeten.

Niet iedereen is zo zuinig. Wereldwijd gooien we jaarlijks ongeveer 1,6 miljard ton aan voedsel weg. Dat is meer dan een derde. Bij mensen thuis gaat er veel de

prullenbak in, maar bij bedrijven nog veel meer. Producten die over de datum zijn mogen zij immers niet meer verkopen. En brood dat aan het einde van de dag nog in de vitrine ligt, wil je als bakker ook niet meer verkopen de volgende dag. De app Too Good To Go wil daar iets aan doen. 'Voedselverspilling heeft veel impact op het milieu', vertelt Roderick Verplanken van Too Good To Go. 'Voor de productie van die 1,6 miljard ton gebruiken we een gebied ter grootte van China. Voor niets. We gebruiken miljarden liters water en ontzettend veel energie om dat voedsel te produceren. Ook voor niets. We gooien dus letterlijk euro's in de prullenbak. Terwijl ook nog eens 811 miljoen mensen in de wereld niet elke dag toegang hebben tot genoeg voedsel.'

Magic Box

Daar is dus veel ruimte voor verbetering. Met Too Good To Go kunt u pakketten — het bedrijf noemt die Magic Boxes — kopen van winkels bij u in de buurt. Denk bijvoorbeeld aan bakkers, supermarkten, benzinepompen, hotels en restaurants. Ook voedselproducenten bieden steeds vaker hun producten aan via de app. Bijvoorbeeld omdat van een serie producten het etiket niet goed is en ze die anders moeten weggooien. Verplanken: 'Aanbieders stellen een Magic Box samen: >>

DE APP TOO GOOD TO GO GEBRUIKEN

U kunt de app van Too Good To Go downloaden op uw smartphone. Daar maakt u een account aan: u geeft alleen uw e-mailadres en een gebruikersnaam. Als u uw locatiegegevens deelt, kan de app zien waar er bij u in de buurt Magic Boxes te koop zijn. Als u een pakket reserveert, betaalt u er meteen voor via uw eigen bank. U kunt dus niet in de winkel afrekenen. Na betaling krijgt u een code die u moet laten zien in de winkel. Daar haalt u uw Magic Box op. Let op: neem zelf een tas mee. Eet smakelijk!



**RODERICK
VERPLANKEN**

Head of marketing bij
Too Good To Go in Nederland.

'We gooien wereldwijd jaarlijks zo'n 1,6 miljard ton aan voedsel weg, dat heeft veel impact op het milieu'

NIEUW in Nederland

Zo lang mogelijk Zelfstandig Thuiswonen!

HET NIEUWSTE TYPE SENIOREN BOXSPRING!

Voor het eerst een **hoog-laag bed** en **boxspring in -1**. Wie wil er nu een 'ziekenhuis-achtig' bed in huis?

Ervaar het heerlijke comfort van een echte boxspring en het gemak van een zorgbed thuis en dat dan ook nog in een huiselijke sfeer! Keuze uit div. kleuren en 17 verschillende maten, want alles is maatwerk!

Wegens overweldigend succes nu een tijdelijke actie; maak vrijblijvend een afspraak bij u thuis!

Dus wilt u ook:

- Zo Lang mogelijk **zelfstandig** thuis wonen?
- Gemakkelijk rechtopstaand onder uw bed kunnen stofzuigen?
- Bed (uit elkaar) kunnen verrijden?
- Eenvoudig uw bedden kunnen verschonen? en indien nodig een goedgekeurde zorgbed voor later?

Dan is onze nieuwste type senioren Boxspring zeker iets voor u!

543 mensen gingen u voor!

BEKEND VAN TV

ZIE VIDEO
OP ONZE
WEBSITE

WINNAAR BESTE IDEE 2021!

De Goedkoopste van de BeNelux!

Oude bed? Dat voeren wij kosteloos voor u af. Lever uw oude bed in en u ontvangt max. € 500,- retour.

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

NU elektrisch verstelbaar rug en benen + **HOOG/LAAG!**

€ 1995,-* i.p.v. € 3995,-

*Prijs o.b.v. 1 pers. Excl. matras. Maat o.b.v. 80x200cm

- ✓ Rug-/ benen elektrisch verstelbaar + hoog laag functie
- ✓ Verrijdbaar middels onopvallende wieltjes met rem
- ✓ Geen motoren zichtbaar
- ✓ Geen kabels zichtbaar
- ✓ 1 jaar slaap garantie
- ✓ In- uitstap verlichting (optioneel)
- ✓ Ergonomisch maatwerk per individu

Levensloop bestendig bed conform vereisten "Langer thuis wonen, voor nu en later!"

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

BED VOOR NU ÉN MORGEN!
VRAAG NAAR DE HOOG-LAAG FUNCTIE

543
mensen
gingen u voor
beoordeeld met
8,9

De gildeslapen

BEOORDEELD MET EEN

8,9

010 333 04 60

info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl

een verrassingsbox met producten die zij niet meer kunnen verkopen. Gemiddeld betalen kopers zo'n 5 euro voor een box. Ze krijgen dan producten waarvoor ze in de winkel zo'n 15 euro zouden moeten betalen.' Per winkel kun je wel ongeveer inschatten wat je krijgt. Zo heeft de Lidl groente- en fruitboxen voor 3 euro. Bij een benzinepomp krijgt u verpakte broodjes, en bij Dunkin' Donuts — inderdaad ja — donuts. Bij andere winkels kunt u nogal eens verrast worden. 'En precies dat is ook een van de redenen dat mensen deze app gebruiken', zegt Verplanken. 'Ze vinden het leuk om verrast te worden en te gaan koken met wat ze krijgen.'

Vriezer

Een andere belangrijke reden dat mensen de app gebruiken is de prijs. Ze betalen weinig geld voor best veel eten. En dat eten hoeven ze heus niet meteen op te eten. Verplanken: 'Stel dat je alleen woont en er zit een kilo gehakt in je pakket. Dan kun je dat in porties in de vriezer doen. Hetzelfde geldt voor de maaltijden die je ervan maakt. En brood kan natuurlijk ook gewoon in de vriezer.' De sociale onderneming wil dat mensen en bedrijven anders over de houdbaarheid van eten gaan nadenken. Op verpakkingen is er een verschil tussen THT (ten minste houdbaar tot) en TGT (te gebruiken tot). TGT is echt een datum die voor voedselveiligheid belangrijk is en waar u zich aan moet houden. 'THT gaat over tot wanneer de kwaliteit van een product gegarandeerd wordt. We gooien thuis vaak producten weg omdat ze volgens de verpakking over de THT-datum zijn', zegt Verplanken. 'Maar die datum betekent niet zoveel: producenten moeten die erop zetten vanwege de wet. Ons advies is daarom: kijk, ruik en proef voor je een product weggooit. Dat deden we ook voordat er houdbaarheidsdata waren.' ■

'Voor zo'n 5 euro krijgt u producten waarvoor u in de winkel zo'n 15 euro zou moeten betalen'



Wendy Kersten (42) uit Den Bosch is een enthousiast gebruiker van de app Too Good To Go.

'Ik ben er een paar jaar geleden mee begonnen omdat ik het idee erachter mooi vond: voedselverspilling tegengaan. We zijn geen heilige boontjes thuis en gooien heus wel eens eten weg. Maar dit is gewoon een laagdrempelige manier om iets te kunnen doen. Ik haal het liefst bij de bakker hier op de hoek en de Ekoplaza. En we hebben hier in Den Bosch ook 'Oven aan, kom eraan', die hebben maaltijden voor één persoon. Altijd fijn om in de vriezer te hebben. Het leuke vind ik dat het altijd een verrassing is wat je krijgt en dat je veel krijgt. We hebben vier kinderen, dus het eten komt altijd wel op. Ik heb ook weleens wat bij de Albert Heijn en Jumbo gehaald, maar daar kreeg ik best veel vlees. Daar ben ik mee gestopt. Wat ik ook jammer vind is dat ik de laatste tijd steeds vaker misgrijp: een bedrijf verkoopt maar een bepaald aantal pakketten dus als je te laat bent, heb je pech. Je kunt ook meldingen aanzetten geloof ik, misschien moet ik dat maar eens gaan doen.'



Feel free with scoot2be

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

Al meer dan 10 jaar het vertrouwde adres voor uw veilige en betaalbare mobiliteit



Bel 0497-518805 voor een afspraak

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



Thuiszorg Matilda
Zorg zoals u die wenst

Huishoudelijke hulp, Begeleiding en Wijkverpleging

076 - 888 28 42
info@thuiszorg-matilda.com

AL MEER DAN **16 JAAR** betrokken, behulpzaam en bekwaam.

Kijk voor meer informatie op: thuiszorg-matilda.com

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten en slapen



**FITFORM
DEALER**

Relax fauteuils

- op maat gemaakt
- elektrisch verstelbaar
- sta-op hulp
- elke nieuwe Fitform 10 jaar garantie.

Wij komen indien gewenst ook bij u thuis opmeten.
Op afspraak 7 dagen per week ook 's avonds en op zondag. Voor meer informatie bel: **073 - 547 52 78**

Koffie?

Seniorenwinkel
voor een vitaal leven



CADEAUCHEQUE
€500.-
t.w.v.

DEZE CHEQUE IS GELDIG T/M 31 DECEMBER 2022 TEGEN INLEVERING BIJ SENIORENWINKEL SCHIJNDEL BIJ AANKOOP VAN EEN NIEUWE FITFORM-STOEL. NIET GELDIG I.C.M. ANDERE ACTIES.

Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ seniorenwinkel.nl

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

Deze rubriek gaat over het werk van de vrijwilligers van KBO-Brabant die zich bezighouden met de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Deze keer: een hulpmiddel meeverhuizen naar een andere gemeente.

Een hulpmiddel meeverhuizen



Ouderen die een hulpmiddel via de Wmo in bruikleen hebben, willen dat meestal meenemen als ze naar een andere gemeente verhuizen. Landelijk zijn daar afspraken over, maar in de praktijk kan dat toch nog een heel geregeld zijn, merkt Marie-Louise Marijnissen (69), Wmo-cliëntondersteuner in de gemeente Rucphen.

Meneer Verdaasdonk (81) is kortgeleden naar een verpleeghuis verhuisd. Dat ligt in een andere gemeente dan waar hij eerst woonde. Hij hecht er erg aan om zijn driewiel fiets mee te nemen. Dat is het enige middel waarmee hij nog enigszins mobiel is.

Driewiel fiets mee

Vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) stellen gemeenten hulpmiddelen beschikbaar voor mensen die bijvoorbeeld minder mobiel zijn.

Meneer Verdaasdonk heeft via de Wmo een driewiel fiets. Daar is hij heel blij mee, vertelt Wmo-cliëntondersteuner Marie-Louise Marijnissen. 'Het is voor hem de enige manier om zelfstandig buiten te komen.' Meneer Verdaasdonk is onlangs verhuisd naar een verpleeghuis en wilde zijn driewiel fiets graag meenemen. Marie-Louise Marijnissen zocht uit of dat mogelijk is. 'De gemeente vertelde mij dat dat kan als de nieuwe gemeente die van hetzelfde hulpmiddelencentrum zou betrekken. Dat bleek gelukkig het geval. De indicatie moet dan wel van de ene naar de andere gemeente verhuizen,

want het is straks de nieuwe gemeente die dezelfde fiets in bruikleen geeft. Dat proces loopt nog, maar ik heb al tegen meneer Verdaasdonk gezegd: 'Als ze willen dat u een nieuwe fiets aanvraagt, ga ik daar dwars voorliggen.' Hij is deze fiets gewend en wil die graag houden. Gelukkig ziet het ernaar uit dat dat gaat lukken.'

'Werk doet ertoe'

Marie-Louise Marijnissen is sinds twee jaar Wmo-cliëntondersteuner bij KBO-Brabant. 'Na mijn pensionering ben ik bij KBO-Brabant betrokken geraakt. Nu ben ik niet alleen cliëntondersteuner, maar ook voorzitter van de plaatselijke Afdeling. Ik vind dat ontzettend leuk. In mijn werk in het speciaal onderwijs heb ik altijd veel reuring gehad. Ik heb dat ook nodig. Het gaat me goed als ik het druk heb. Cliëntondersteuner zijn is dankbaar werk. Het is fijn om te merken dat je iets kunt regelen. We hebben als Wmo-cliëntondersteuners allemaal wel moeite met de logheid van de gemeente, die ons natuurlijk soms maar lastig vindt. Een enkele keer ziet een van de cliëntondersteuners het even niet meer zitten. Dan peppen we elkaar op.' ■

Oproep!

Heeft u zelf of als mantelzorger advies nodig op het gebied van Wmo? Neem dan contact op met KBO-Brabant via info@kbo-brabant.nl of (073) 644 40 66. Wij brengen u dan in contact met een Wmo-cliëntondersteuner in uw regio.

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen



KERSTCONCERT DOOR HET KOZAKKEN ENSEMBLE

Het Kozakken Ensemble brengt in december een kerstconcert ten gehore in de prachtige ambiance van de neo-byzantijnse Sint Jan de Doper kerk in Waalwijk. Het ensemble bestaat uit zangers die hun sporen hebben verdiend bij verschillende kozakkenkoren en andere bekende Nederlandse mannenkoren. De 24 koorleden afkomstig uit verschillende steden in Noord- en Zuid-Holland reizen op zondag 18 december af naar Waalwijk om u een wondermooie muzikale middag te bezorgen.

Datum: zondag 18 december 2022 om 14.30 uur. **Locatie:** Sint Jan de Doper kerk, Sint Jansplein 2 Waalwijk.

Entree: de toegang is gratis, maar een vrijwillige bijdrage mag. **Meer informatie:** www.vriendensintjanwaalwijk.nl

OPROEP

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

Stuur uw tips naar de redactie van *Ons*:
ons@kbo-brabant.nl



WIJSHEID

'Maak het beste van elk moment. We evolueren niet. We gaan nergens heen.'

**DAVID BOWIE
(1947-2016)**

Brits zanger, songwriter, muziekproducent en acteur

De leukste beurs voor 50-plussers

Bezoek in januari de *Senioren Expo* in Veldhoven. Op deze complete beurs is namelijk genoeg te beleven. Er zijn ruim 120 stands waar u alles vindt over sfeervol wonen & leven, reizen, gezondheid & beweging en hobby & creativiteit. En wilt u even bijkomen? Neem dan een lekker hapje en drankje en geniet van verschillende liveoptredens. KBO-Brabant is uiteraard ook weer aanwezig. Op ons ontmoetingsplein kunt u onder andere laten meten hoe het met uw vitaliteit gesteld is. U bent van harte welkom!

Datum: dinsdag 17 tot en met zondag 22 januari 2023. **Locatie:** NH Conference Centre Koningshof in Veldhoven. **Entree:** € 10,-. KBO-leden krijgen op vertoon van de ledenpas € 4,- korting. **Meer informatie en kaartverkoop:** www.seniorenexpo.nl

Het meisje en de paarse hei



De podcast *Marieke, of: het meisje en de paarse hei* gaat over een ontmoeting zeshonderd jaar geleden tussen een jong meisje en Onze Lieve Vrouw ter Linde. In de spannende vertelling ontdekt u waarom de hei in augustus altijd weer paars kleurt. De beste plek om de podcast te beluisteren is daar waar het verhaal zich afspeelt: de Maashorst. Maak een mooie wandeling of strijk neer op een van de bankjes op de Kanonsberg of de Slabroekse Heide. Maar lekker thuis op de bank kan natuurlijk ook. Waar u de podcast ook beluistert, u zult nooit meer over de hei wandelen zonder aan het meisje te denken.

U kunt de podcast beluisteren op Spotify, Google Podcasts, Anchor en Apple.

Meer informatie: www.nobb.nl (zoekwoord: paarse hei)

Sfeervol wandelen in Griebelgrauw

Ook dit jaar organiseren de boeren en tuinders van Gemert-Handel weer de Kapellekeswandeltocht in Griebelgrauw. Deze sfeervolle wandeling in de schemering is verlicht met kaarsjes en voert langs alle mooie kapelletjes die Gemert rijk is. De kapelletjes zijn deze avond geopend en onderweg is er muziek en treden diverse gildes op. En heeft u trek gekregen? Tegen een kleine vergoeding kunt u een warme drank, broodje en kop soep kopen. De opbrengst gaat naar een goed doel. Wandelt u gezellig mee?

Datum: zaterdag 17 december 2022 (starten kan tussen 15.30 uur en 17.30 uur).

Startlocatie: Boerenbondsmuseum, Pandelaar 106 te Gemert. **Afstand:** 6 of 9 kilometer. **Meer informatie:** www.landvandepeel.nl en facebook: Kapellekeswandeltocht in de Griebelgrauw.

Winterglow Oisterwijk

Gezellige winterterrassen, een kerstmarkt, het Huis van de Kerstman en een ijsbaan. Op vrijdag 16 december verandert het centrum van Oisterwijk weer in een sfeervol winters decor. Doet u tijdens het winterevenement *Winterglow Oisterwijk* uw kerstinkopen, bezoek de kerststal en luister naar zangkoren en cursisten van muziekschool Popwise. En natuurlijk mogen een glaasje glühwein en een oliebol niet ontbreken.

Winterglow Oisterwijk heeft voor jong en oud alle ingrediënten voor een oergezellig dagje uit tijdens de donkere dagen voor kerst.

Datum: vrijdag 16 december 2022 vanaf 17.00 uur. **Locatie:** centrum Oisterwijk



**Wat
geweldig
dat niemand
ook maar
één moment
hoeft te
wachten
met het
verbeteren
van de
wereld**

Uit *Het Dagboek van Anne Frank*. Anne Frank (1929-1945) werd wereldberoemd met het dagboek dat ze schreef tijdens de Tweede Wereldoorlog. Het werd in meer dan 70 talen vertaald.



Labour of Love

De Belgische kunstenaar Wim Delvoye staat bekend om zijn grote originaliteit, zijn gevarieerde beeldtaal en bijzondere materiaalgebruik. Moeiteloos smokkelt Delvoye alledaagse voorwerpen de kunstwereld in, die hij vervolgens combineert met kostbare materialen of religieuze voorstellingen. Zo ontstaan er absurde combinaties waarin volop ruimte is voor nieuwe ideeën en interpretaties. In Het Noordbrabants Museum is nu Delvoyes eerste solotentoonstelling in Nederland te zien: *Labour of Love*. Laat u verrassen door zijn indrukwekkende werk, waarin niets is wat het lijkt.

Datum: tot en met zondag 29 januari 2023.

Locatie: Het Noordbrabants Museum in 's-Hertogenbosch. **Meer informatie:** www.hetnoordbrabantsmuseum.nl



Ouder worden: **KWETSBAARDER, MAAR OOK MEER ERVAREN**

• Martien van Duijnhoven vertelt vanuit zijn eigen levenservaring • Naast twee lezingen is er ook volop ruimte voor reflectie



Wat betekent zingeving? Wat betekent het voor u persoonlijk? En hoe verandert die zingeving naarmate u ouder wordt? Welke rol speelt het geloof daarbij? De KBO-werkgroep Identiteit & Zingeving houdt zich bezig met dit soort existentiële vraagstukken. In oktober organiseerde de werkgroep een Kloosterdag: een dag met boeiende lezingen, reflectie, gesprekken met het publiek en momenten van bezinning.

Niet geheel toevallig vindt de Kloosterdag plaats in Bezzingscentrum Emmaus, een prachtig monumentaal - ruim

honderd jaar oud - voormalig klooster in Helvoirt. In een van de vele zalen zijn tientallen belangstellenden van KBO-Brabant bijeengekomen voor een dag die in het teken zal staan van 'senior zijn en gelovend in het leven staan'. Toch is het ook voor niet-gelovigen een interessante dag, doordat het geloof niet zozeer op de voorgrond staat. Het gaat veel meer over het overdenken van het leven, hoe je je verhoudt tot de maatschappij waar je onderdeel van bent en hoe je het ouder

worden omarmt. Wie duidelijke antwoorden verwacht, komt dan ook bedrogen uit. Die zijn er niet vandaag. Die zijn persoonlijk en zitten in iedere persoon zelf. Ze moeten alleen nog even worden uitgedacht...

Mooie en minder mooie ervaringen

Martien van Duijnhoven is lid van de werkgroep Identiteit & Zingeving. Hij vertelt vanuit zijn eigen levenservaring en heeft een mooie lezing opgezet die als uitgangspunt kan dienen om zelf met dit thema van zingeving 'aan de slag' te gaan. Om erover na te denken. Niet alleen zijn eigen mooie en minder mooie ervaringen in het leven hebben hem geïnspireerd, ook zijn opvoeding en studie naar deze thema's: samen hebben ze geleid tot een duidelijk verhaal over 'senior zijn en met zin en moed ouder worden'. Aan de hand van dia's met schema's en foto's daagt hij de luisteraars uit om bij zichzelf na te gaan hoe zij denken over deze thematiek. Maar vooral over hoe zij nu in het leven staan. Ben je tevreden met je leven zoals het nu is? Maak je je zorgen om iets of iemand? Houd je de snelle veranderingen van de maatschappij bij? Ga je naar buiten, neem je deel aan het leven met anderen, ondanks dat het leven je soms zwaar valt? Allerlei diepe vragen waar de toehoorders over kunnen nadenken. Hoe verhouden zij zich tot de mensen om hen heen, en tot zichzelf?

Twee uitersten

Een krachtige metafoor die Martien gebruikt is die van een wat oudere dennenboom. Een dennenboom is geworteld, heeft door de jaren heen takken laten vallen, maar wordt in zijn kruin overeind gehouden door de andere bomen. 'We zijn niet allemaal als een eik die midden in het veld kan staan,' zegt Martien, 'we moeten elkaar overeind houden.' Hij ziet twee kenmerken van die boom die met de mens overeenkomen: enerzijds wordt >>



BIJENKOMSTEN KBO-WERKGROEP IDENTITEIT & ZINGEVING

De KBO-werkgroep Identiteit & Zingeving is bezig met het organiseren van kleine bijeenkomsten rond dit thema. Sylvia Corsten (ondersteuner van de werkgroep): 'We hebben geschoolde vrijwilligers, die getraind zijn om mensen te begeleiden in zingevingsvragen en in het vertellen van levensverhalen. De bedoeling is dat we dat in kleine bijeenkomsten gaan organiseren met zes tot acht deelnemers. Niet in debat- of vraag/antwoord-vorm, maar juist op een manier waarbij mensen de ruimte krijgen om zelf hun verhaal te kunnen doen.'

Interesse om deel te nemen aan een van deze bijeenkomsten? Mail dan naar scorsten@kbo-brabant.nl of bel met (073) 644 40 66.



(advertentie)

BTR REIZEN*Boek ook uw individuele All Inclusive
autovakantie, busreis of riviercruise*

BTR Reizen specialist in seniorenreizen

Vakantiereizen voor alle senioren groepen Ontdekt het gemak en alle voordelen

Door de ruime ervaring en contacten met vele gastvrije hotels en andere partners in het toerisme kan BTR Reizen direct een passend reisvoorstel voor uw seniorenreizen aanbieden.

Profiteer van alle Voordelen, al vele groepen gingen u voor:

- ✓ Ruime keuze aan betaalbare groepsreizen
- ✓ Persoonlijk advies naar wens en budget
- ✓ Alles in één afspraak voor hotel, bus, excursie en entrees
- ✓ Halfpension, Volpension of All-Inclusive met drankjes
- ✓ Mooie excursies en gezellig avondprogramma
- ✓ Aantrekkelijke groepsannuleringsverzekering
- ✓ Lid van Stichting Garantiefonds Reisgelden SGR

Vraag naar alle mogelijkheden zie: www.BTRreizen.nl/groepsreizen



BTR Reizen dé specialist in Seniorenreizen Groepsbusreizen Vol met Hoogtepunten

Maritieme Noord-Duitsland & havenstad Hamburg

5 daagse groepsreizen halfpension met mooie excursies

Harzgebergte met Wereld metropool Berlijn

6 daagse groepsreizen halfpension met mooie excursies

Zwarte Woud met de Zwitserse Watervallen van Schaffhausen

6 daagse groepsreizen halfpension met mooie excursies

Het Duitse Frankenland met de Goudenstad Praag

7 daagse groepsreizen halfpension met mooie excursies

Engels Zuidkust met Royal London

7 daagse groepsreizen halfpension met mooie excursies



All Inclusive Toppers van BTR Reizen

Valkenburg in het heuvelachtige Zuid-Limburg

5 daagse All Inclusive groepsreizen met veel extra's

Het pittoreske stadje Ootmarsum in Twente

5 daagse All Inclusive groepsreizen met veel extra's

Sauerland "Het land der 1000 bergen"

5 daagse All Inclusive groepsreizen met veel extra's

Teutoburgerwald "Topper van BTR Reizen"

5 daagse All Inclusive groepsreizen met veel extra's

Vulkaneifel "Oude vakantie herinneringen in de Duitse Eifel"

5 daagse All Inclusive groepsreizen met veel extra's

Südeifel "Schilderachtige Moezel & Groot Hertogdom Luxemburg"

5 daagse All Inclusive groepsreizen met veel extra's



Gastvrije hotels & mooie bestemmingen waar vele senioren groepen van BTR Reizen hebben genoten van een compleet verzorgde en fijne vakantie



All Inclusive Hotel Op de Boud
Valkenburg / Zuid-Limburg



City Hotel de Jonge
Assen / Drenthe



All Inclusive Hotel Der Jägerhof
Willebadessen / Teutoburgerwald



All Inclusive Hotel Am Park
Stadtkyll / Vulkaneifel



Stadshotel Ootmarsum
Ootmarsum / Twente



Royal Hotel Astrid
Oostende / Belgische Kust



All Inclusive Hotel Am Wall
Soest / Sauerland



All Inclusive Hotel Bitburg
Bitburg / Südeifel



Parkhotel Hugo de Vries
Lunteren / Veluwe



Kurgarten Hotel
Wolfach / Zwarte Woud



Hotel Wurzer
Tännesberg / Oberpfalz



Hotel Combecher
Neukirchen / Hessische Bergland

**BTR REIZEN****055 - 5059500 · WWW.BTRREIZEN.NL**

onze kwetsbaarheid groter naarmate we ouder worden, anderzijds hebben we een grote ervaringsrijkdom. Twee uitersten die we meenemen in het leven.

Het onuitsprekelijke

Wat nu precies de zin is van het leven, of hoe je zin aan het leven kunt geven, blijkt nog niet zo gemakkelijk te verwoorden. Volgens Martien is dat misschien zelfs wel onuitsprekelijk. En dat geeft zijn lezing toch een wat religieus, of liever zoals hij het zelf noemt, spiritueel tintje. Martien: 'Het reikt naar hetgeen wat boven ons leven is, het onuitsprekelijke.'

Meer evenwicht

Dat ouder worden een ander soort bewustzijn met zich meebrengt, daar is Martien van overtuigd: 'Wanneer we ouder worden, zien we zaken veranderen. Maar we kijken ook op een andere manier naar het leven: meer beschouwend. Pas als we ouder worden, ontwikkelen we een zeker zelfbewustzijn: wie zijn we, wat is onze identiteit? Er groeit ook meer evenwicht. Mijn schoonzoon kan in een uur tijd wel vijftig keer "ik" zeggen. Dat hoort bij zijn tijd in het leven, hij is sterk gericht op eigen

De lezing van de ochtend wordt gegeven door Martien van Duijnhoven. 's Middags volgt nog een lezing van theoloog Stefan Mangnus, met als titel: *Ouder wordend steun ervaren in je christen zijn*. Tussendoor is er ruimte voor reflectie, kan het publiek vragen stellen of eigen ervaringen vertellen. Er wordt gezamenlijk geluncht en twee keer wordt er ruimte gegeven om in de aanwezige kapel in het klooster een moment van meditatie en een viering te beleven.



'Pas als je ouder wordt, ontwikkel je een zeker zelfbewustzijn'



succes in het leven. Ik zie bij het ouder worden dat levensverlangen niet meer zo sterk tot uiting komen. Er is meer oog voor de ander en je omgeving en dat geeft je voldoening. Ik denk dat het goed is dat dat verandert als we ouder worden, dat we meer ook aan de ander denken en de ander zien.' Toch is volgens Martien ook andersom niet ondenkbaar: 'Dat je je hele leven voor anderen hebt gezorgd, en dat je op oudere leeftijd vindt: ik ga nu eens meer aan mezelf denken.'

Perspectief

Volgens Martien maakt het perspectief van waaruit we naar het leven kijken enorm verschil. Martien: 'Sommigen zeggen: ik heb al 75 jaar mogen worden. Terwijl een ander zich afvraagt: hoeveel jaren zou ik nog te leven hebben?' Filosofen houden zich al zolang de mens er is met dit soort vraagstukken bezig, met de zin van het leven. Martien haalt bijvoorbeeld Kierkegaard aan, een Deense filosoof uit de negentiende eeuw die zei: 'Voorwaarts leven en achterwaarts verstaan.' Volgens Martien is dat een goed advies: je wil aan zaken vasthouden, maar ook kunnen loslaten.

Verhalen vertellen

Bij het publiek maakt de lezing van Martien ook mooie inzichten los, bijvoorbeeld bij Maria: 'Het geeft wel weer hoe ingewikkeld dit soort dingen zijn. En als het INgewikkeld is, moeten mensen zich ONTWikkelen, dan verdwijnt de ingewikkeldheid.' Of deze van Ingrid: 'We mogen ons als ouderen best afvragen: wat mis ik nu, wat ik tegelijkertijd toe te voegen heb? Ik denk dan bijvoorbeeld aan verhalen vertellen. Om te beginnen aan onze kleinkinderen. Die zoeken ook op hun eigen manier naar 'zin', maar hebben de verhalen er nog niet voor. Daar kunnen wij bij helpen, als die tijd ons gegund is. Omdat zij nog niet in de drukte van de maatschappij leven, en wij niet meer.' ■

advertentie



Otolift Modul-Air

De perfecte oplossing

voor iedere trap

1

2

3

7

4

5

6

Hoe werkt de Modul-Air?

Bekijk video



Langer thuis wonen met een Otolift traplift

Als traplopen niet meer zo makkelijk gaat, kan uw trap een grote hindernis worden. Bij Otolift begrijpen wij dat u het liefst zo lang mogelijk in uw eigen huis blijft wonen. Daarom maken onze trapliften uw trap weer veilig en uw woning weer toegankelijk. En omdat elke situatie anders is, maken wij de traplift helemaal op maat voor uw situatie. Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.

De 7 voordelen van de Modul-Air

- 1 Uw trapeuning kan blijven
- 2 Maatwerk door innovatieve modules
- 3 Dunste enkele rail ter wereld
- 4 Supercompacte stoel
- 5 Automatisch draaibare zitting
- 6 Automatisch opklapbare voetensteun
- 7 Montage op uw treden

Bel gratis naar **0800 - 444 777 5** of kijk op **www.otolift.nl**

'Ik gleed de eerste treden naar beneden'



Petra van de Bunt
Uit het Gelderse Eerbeek.

velend beschouwd", vertelt Petra, die op haar 38ste samen met haar man vanuit Utrecht verhuisde naar Gelderland. "Ik zou nooit meer naar een stad willen, ik mis het totaal niet."

Langer thuis

Petra woont inmiddels een halve eeuw in haar huidige woning. "Deze huizen werden vijftig jaar geleden gebouwd. Wij zijn er toen als eerste in komen wonen." Zelf wil Petra niet verhuizen: "Door de lage woonlasten heb ik het geld om leuke dingen te doen. Maar als ik zou verhuizen, ben ik zo honderden euro's per maand meer kwijt. Dan kan je niet meer zomaar naar het theater of het restaurant." Om zelfstandig te kunnen blijven wonen maakt Petra gebruik van verschillende hulpmiddelen. "Je begint met een stok, dan een rollator, dan een rolstoel, een binnen-rollator, een scootmobiel, een traplift en dan een personenalarm. Het zijn wel allemaal stappen hoor. Maar goed, het is fijn dat het er allemaal is."

Bel gratis **0800 - 444 777 5**
of ga naar **www.otolift.nl**



Na een lelijke val van de trap besloot Petra van de Bunt dat er een traplift moest komen in haar huis in Eerbeek.

Haar kinderen adviseerden Petra al eerder om een traplift te laten installeren in haar huis. "Maar ik kom nog boven, waarom zou ik een traplift nemen?", was Petra's reactie. Na een lelijke val ging Petra alsnog overstag. "Ik had mijn schoenen al aan maar het klittenband nog niet vast. Ik stond bovenaan de trap en ik wilde mijn been op de eerste trede zetten. Mijn schoen schoot uit en ik gleed op mijn sok de eerste vijf treden naar beneden." Ze brak gelukkig niets, maar hield er een donkerpaarse onderrug aan over. De val was een keerpunt. "Ik dacht: 'Nu

moet er een traplift in.'" Zoon Remco vroeg diverse brochures aan. "De adviseur van Otolift was een alleraardigste meneer, de keuze was snel gemaakt.

Oogje in het zeil

Met de leeftijd komen de gebreken, ervaart Petra: "Bij elke stap die ik zet denk ik na over hoe ik mijn voeten neerzet. Terwijl je vroeger gewoon met twee wasmanden in je handen de trap op en af liep."

Zoon en schoondochter wonen om de hoek en komen vaak langs. Ze doen geregeld de boodschappen. En Petra gaat eens per week bij hen eten. Ook de buren houden een oogje in het zeil. "Eerbeek is echt een dorp; iedereen kent iedereen, maar dat heb ik nooit als ver-



GEZOND EN GOEDKOOP ETEN: ZO DOET U DAT

Gezond eten is goed voor lichaam en geest. In de praktijk is het echter weleens lastig om gezonde keuzes te maken. En is gezond eten niet veel duurder dan ongezond eten? Dat hoeft niet zo te zijn. Als u slim en voorbereid boodschappen doet en eten kookt, kunnen gezond en goedkoop prima samengaan. Coöperatie VGZ en KBO-Brabant vinden gezond en goedkoop eten een belangrijk onderwerp en zetten daarom feiten en tips op een rij.



Koolhydraten: zorg voor genoeg energie

Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof voor ons lichaam en onze hersenen. Ze zorgen ervoor dat u de hele dag door energie hebt. Bovendien beschermen koolhydraten ons lichaam tegen ziekte. Zorg ervoor dat u bij elke maaltijd en bij elk tussendoortje altijd wat koolhydraten binnenkrijgt. Het is verstandig maximaal zes eetmomenten per dag aan te houden: drie keer een maaltijd en drie keer een tussendoortje. Koolhydraten zitten bijvoorbeeld in brood, aardappelen, fruit, rijst en pasta.

Eiwitten: voor sterke spieren

Eiwitten zijn belangrijk om ons op de been te houden, ook letterlijk. Ze dragen namelijk bij aan gezonde spieren. Dat is extra belangrijk bij het ouder worden, want dan neemt onze spiermassa af. Als u uw spieren in goede conditie houdt met eiwitten én door zoveel mogelijk in beweging te blijven, verkleint u de kans op vallen. Eiwitten zijn ook belangrijk voor andere cellen in ons lichaam. Het is dus belangrijk dat u op een dag genoeg eiwitten binnenkrijgt. Als u tussen twee maaltijden door of 's avonds trek hebt, kunt u bijvoorbeeld een bakje kwark of yoghurt eten. Als u sport, is het verstandig

dat u vooraf en achteraf iets eet wat eiwitrijk is. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in kwark, yoghurt, eieren, vlees en vis. U kunt ook kiezen voor eiwitverrijkt voedsel. Dit zijn gewone producten zoals brood, cake en vanillevla, waaraan extra eiwit is toegevoegd. Als u door uw leeftijd niet meer heel veel trek hebt, zijn eiwitverrijkte producten een prima keuze om meer eiwitten binnen te krijgen zonder dat u meer hoeft te eten. Eiwitverrijkt voedsel is in sommige (grote) supermarkten te koop. Daarnaast kunt u de producten via internet bestellen. Op www.vgz.nl/voeding-voor-ouderen vindt u diverse tips over voeding voor ouderen en het tegengaan van ondervoeding.

Vetten: een belangrijk 'smeermiddel'

Vetten hebben een wat negatief imago: van vet eten word je toch dik? Dat geldt lang niet voor alle vetten. Er bestaat namelijk verschil tussen ongezonde en gezonde vetten. De vetten die bijvoorbeeld in gefrituurde producten en koeken zitten, zijn inderdaad niet gezond. De vetten die wél gezond zijn, hebben we juist hard nodig. Die zorgen er bijvoorbeeld voor dat de vitamines en mineralen die we onder meer via groente en fruit binnenkrijgen, goed in ons lichaam worden opgenomen. Vetten zijn daarnaast een belangrijke brandstof: we halen er energie uit. Gezonde vetten beschermen bovendien onze cellen, waardoor de kans op hart- en vaatziekten kleiner wordt.

Gezonde vetten vindt u bijvoorbeeld in vette vis, noten, pindakaas en olijfolie. Eén keer per week vette vis eten, is zeker aan te raden. Dat is gezond en kan ook betaalbaar zijn. U kunt koolvis, sardines of makreel vers op de markt halen, maar ook uit de diepvries van de supermarkt. Vis uit de diepvries van de supermarkt is goedkoper en vaak net zo gezond als verse vis. »

**Gezonde
vetten
beschermen
onze cellen,
waardoor de
kans op hart-
en vaatziekten
kleiner wordt**

Vitamines en mineralen: onmisbare bouwstoffen

Vitamines en mineralen zijn onmisbaar voor een goede gezondheid. We halen er geen energie uit, maar ze zorgen ervoor dat onze botten en tanden gezond blijven. Het is belangrijk om een goede variatie van vitamines en mineralen binnen te krijgen, want ze hebben allemaal hun eigen functie in ons lichaam. Er zijn heel veel verschillende vitamines en mineralen. Hoe zorgt u ervoor dat u van alles wat binnenkrijgt? Daarvoor is een handige vuistregel: eet zo kleurrijk mogelijk. Als u veel verschillende kleuren groenten en fruit op een dag eet, krijgt u de meeste vitamines en mineralen binnen.

De basis: drink genoeg water

Ons lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Het is dus belangrijk om genoeg water te drinken. En dat komt neer op minstens 1,5 liter water per dag, naast de andere dranken die u neemt, zoals koffie en thee. Dat kan gewoon kraanwater zijn - het Nederlandse drinkwater is van uitstekende kwaliteit. Vindt u het lastig om die 1,5 liter per dag te drinken? Probeer dan gewoontes in te bouwen. Bijvoorbeeld een glas water drinken bij elke maaltijd. Of een glas water na het opstaan in de ochtend. Als u kraanwater maar saai vindt of niet zo lekker, kunt u er een smaakje aan geven met wat fruit. Vul een grote kan met water en doe er bijvoorbeeld stukjes fruit of een takje munt in.

Zorg voor zo weinig mogelijk verspilling

Voorkomen dat u eten moet weggooien, is goed voor het milieu én voor de portemonnee. Deze tips helpen daarbij:



- Kijk in de voorraadkast, koelkast en vriezer voordat u boodschappen doet. Besluit daarna wat u echt nodig hebt voor de komende week.
- Maak een weekplanning en pas daar uw boodschappenlijst op aan. Kijk van tevoren naar de aanbiedingen. Schrijf bij de producten die u gaat kopen ook de hoeveelheid. Daarmee voorkomt u dat u te veel koopt.
- Kook op maat: weeg de hoeveelheid eten af voor u gaat koken. Vooral bij pasta, rijst en couscous is dat een goede vuistregel, omdat deze producten 2 tot 2,5 keer zo groot worden tijdens het koken.
- Bewaar voedsel op de juiste plek: in of juist buiten de koelkast, of in de vriezer. Gebruik eventueel de Bewaarwijzer die u vindt op www.voedingscentrum.nl
 - Zet de koelkast op 4 graden.
 - Let op de houdbaarheid. Kijk regelmatig in de koelkast of er iets is wat bijna op moet. Producten met een 'Te gebruiken tot'-datum moet u na de aangegeven datum niet meer gebruiken. Bij 'Ten minste houdbaar tot' kunt u kijken, ruiken en proeven om te beoordelen of het product na de datum nog goed is.
- Gooi restjes en kliekjes niet weg, maar maak er iets nieuws mee. Daarvoor kunt u op internet veel inspiratie opdoen. U kunt bijvoorbeeld een recept zoeken bij het product dat u nog heeft liggen.

Meer tips voor gezond en goedkoop boodschappen doen

In deze tijd letten we meer op ons budget wanneer we boodschappen doen. Is het mogelijk om goedkope én gezonde keuzes te maken bij het boodschappen doen? Jazeker! Naast de tips om verspilling tegen te gaan (zie de alinea hiervoor), kunt u ook hieraan denken:

- Doe geen boodschappen als u trek hebt.
- Koop groenten en fruit op de markt. Dat is vaak goedkoper dan in de supermarkt. Koopt u toch in de supermarkt? Kies dan voor hele groenten en fruit. Dat is een stuk goedkoper dan voorgesneden groenten en fruit.
- Welke groente het goedkoopst is, ziet u aan de prijs per kilo, dus niet aan de prijs per stuk.
- Kijk ook eens in het vriesvak van de supermarkt. Diepvriesgroenten en -fruit zijn vaak goedkoper, maar net zo gezond als verse groenten. Het handige van diepvriesgroenten is bovendien dat u precies zoveel uit het pak of de zak kunt halen als u nodig hebt. U verspilt dus niets.

Goedkope keuze: seizoensgroenten

Als u verse groenten en fruit koopt, kies dan voor producten uit het seizoen. Aardbeien zijn bijvoorbeeld in de zomer een stuk goedkoper dan in de winter - en vaak ook nog lekkerder. Veel soorten groenten en fruit worden overigens in meer dan één seizoen geoogst. Zo is bloemkool zowel in de zomer als in de herfst een echte 'seizoensgroente'.

Lentegroenten zijn onder meer:

- asperge
- Chinese kool
- komkommer
- rode biet
- rode kool
- winterpeen
- wortelen

Zomergroenten zijn onder meer:

- andijvie
- bloemkool
- broccoli
- paksoi
- prei

- sperziebonen
- witlof

Herfstgroenten zijn onder meer:

- pastinaak
- peultjes
- pompoen
- rabarber
- snijboon
- spitskool
- witte kool

Wintergroenten zijn onder meer:

- boerenkool
- postelein
- prei
- spruitjes
- ui
- winterpeen
- witte kool

Verse groente lang bewaren?

Het kan!

Als u eens per week boodschappen doet, zijn groenten aan het einde van de week niet meer vers. U kunt er dan bijvoorbeeld soep van maken. Er is ook een handige manier om ervoor te zorgen dat groenten langer vers blijven. Was de groente en leg die 2 tot 4 minuten in kokend water. Haal ze uit het water, spoel ze af met koud water en laat ze helemaal afkoelen. Hierna kunt u de groenten invriezen en blijven ze maar liefst een jaar lang houdbaar.

Let op het etiket

Aan verpakt voedsel wordt vaak veel toegevoegd. Doorgaans doen die toevoegingen niets goeds voor onze gezondheid. Sterker nog: vaak zijn ze juist slecht voor onze gezondheid. Een belangrijke vuistregel is daarom: hoe korter de ingrediëntenlijst, hoe gezonder. ■

Bronnen: Voedingscentrum en Coöperatie VGZ

**Als u veel
verschillende
kleuren
groenten en
fruit op een
dag eet, krijgt
u de meeste
vitamines en
mineralen
binnen**

MEER WETEN OVER GEZOND EN GOEDKOOP ETEN?

Op www.vgz.nl/gezond-eten vindt u video's en een informatiegids over hoe u gezond en goedkoop kunt eten.

Stadshotel Ootmarsum

Een uniek hotel in het stadje dat zo enig en anders is

Faciliteiten:

- * Lounge met open haard
- * Liftinstallatie
- * Groot buitenterras
- * Nieuw ventilatiesysteem
- * Ruime badkamers
- * Fiets- en wandelroutes
- * Fietsenstalling (afsluitbaar)
- * Alle kamers gelijkvloers



RESERVEREN? Bel 0541-291728
of mail naar info@stadshotelootmarsum.nl



- * Groepsreizen per luxe touringcar.
- * Geheel verzorgde arrangementen op basis van V.P., inclusief excursies en avondprogramma (2023)
- * Vraag ook naar onze particuliere arrangementen



Fam Bults | Westwal 1 | Website: www.stadshotelootmarsum.nl

Geef liefde een nieuwe kans!



Samen oud worden was de bedoeling, maar het leven besliste anders. Het Relatiebureau (v/h Stichting Date) kan u helpen zoeken naar een nieuwe partner, discreet en vertrouwd.

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

- Persoonlijke begeleiding en voorstellen
- Onbeperkte kennismaking en hoge slagingskansen
- Wij werken landelijk, een consulente bezoekt u altijd thuis



Het Relatiebureau

Bel 085 - 0765 365

of mail

info@hetrelatiebureau.nl

www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

Slechts € 15,-

☒ **KIES 3 MAALTIJDEN**

- ☐ Hollandse hachee, rode bietjes, puree
- ☐ Kalkoenbiefstukjes, tuinbonen, aardappeltjes
- ☐ Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- ☐ Runderstooflapje, rode kool appel en puree
- ☐ Halskarbonade, witlof met spek en krieltjes
- ☐ Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- ☐ Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- ☐ Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree



knip uit stuur op!

Stuur de bon (franken is niet nodig!) in een envelop naar:

Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)

Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

Naam _____ m / v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.

ONS-2022-12

maaltijdenexpres

013-5442513

www.maaltijdenexpres.nl

GEZONDE KEUZE



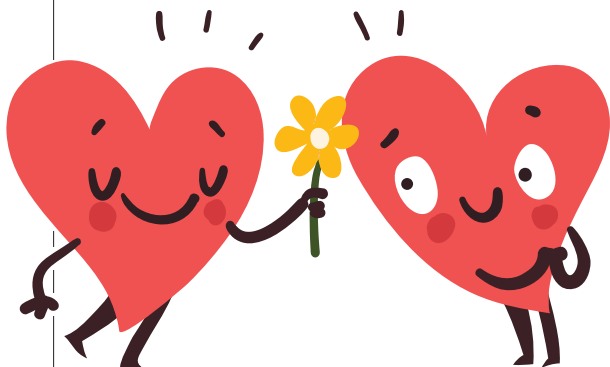
- Géén bezorgkosten
- 150 hoofdgerechten
- Zoutarm e.a. diëten
- Eiwit verrijkt eten

50jaar sinds 1972 de maaltijddienst!

SOCIAAL BETROKKEN ORGANISATIE (ANBI: Algemeen Nut Beogende Instelling)

Door uw bijdrage kunnen wij een grote groep mensen met afstand tot de arbeidsmarkt mee laten doen. Hierdoor leveren zij een zinvolle bijdrage aan de maatschappij. Vaste, vriendelijke bezorgers in herkenbare bedrijfskleding.

Aanbieding éénmalig alleen voor nieuwe klanten.



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. 12.001/22

Ik zou graag in contact komen met een leuke vrouw die van de natuur houdt. Ik ben weduwnaar, pas 80 geworden, fiets graag en pak graag een terrasje. Heb een mooi tuintje. Samen is leuker dan alleen. Ik hou van humor en gezelligheid, ben gezond en rij auto. Graag reacties uit Noordoost-Brabant.

BR.O.NR. 12.002/22

Jeugdige, slanke vrouw van 75 jaar wil graag een man ontmoeten voor een serieuze relatie. Liefst van ongeveer dezelfde leeftijd. Spreek ik je aan? Geef je geluk dan een kans en schrijf me. Ik wacht met veel plezier op je reactie. Graag omgeving Eindhoven - Den Bosch.

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. 12.003/22

Man, 76 jaar, zoekt gezellige, slanke dame tussen de 65 en 75 jaar. Ik rook niet en drink alleen alcohol als ik uit eten ga. Ik heb een auto en een elektrische fiets en ik wandel graag in de natuur of in stad of dorp. Ik hou van theater, bios, ook ga ik graag uit eten of een terrasje pakken. Ik hou niet van carnaval!

BR.O.NR. 12.004/22

Ik ben een weduwe van 77 jaar. Ik zou graag in contact willen komen met een niet-rokende man van ongeveer dezelfde leeftijd om er samen nog wat gezellige jaren van te maken want alleen is maar alleen. Ik woon tussen Eindhoven en Weert.

BR.O.NR. 12.005/22

Weduwe, 75 jaar, zoekt een betrouwbare man van ongeveer dezelfde leeftijd tot 77 jaar om samen nog iets van het leven te maken. Hobby's: fietsen, tennissen, weekendje weg. Omgeving tussen 040-013, de Kempen.

BR.O.NR. 12.006/22

Ik ben weduwnaar, 70 jaar, zonder kind of vrouw. Ik mis het gezelschap van een maatje en misschien wel jou. Samen je leven delen zoals je graag zou willen, iemand die van je houdt met je nukken en grillen. Verbonden zijn tot in lengte van dagen, liefde waar je niet om hoeft te vragen. Die je bijstaat en vergeeft, één die naast en met je leeft. Past deze beschrijving misschien bij jou en mij? Stuur me dan een berichtje want ik ben vrij. Wel liefst uit Tilburg of omgeving want dat is wel fijn. Dan kunnen we makkelijk afspreken om bij elkaar te zijn.

A. VAN DER LINDEN

CENTRUM VOOR VOETKLACHTEN

WORDT JIJ ONZE NIEUWE COLLEGA?

KIJK OP WWW.AVANDERLINDEN.NL EN OP ONZE
LINKEDIN PAGINA VOOR DE VACATURES



Orthopedische schoentechniek
60 jaar vakmanschap

Uw voetspecialist in de regio



Intensieve samenwerkingsverbanden
met de regionale ziekenhuizen

Zoals Amphia, Revant, Bravis, Admiraal de Ruyter
en Reumazorg Zuid West Nederland.



Wij bieden oplossingen
voor elk voetprobleem

Gratis en vrijblijvend voetonderzoek

SPREKUREN UITSLUITEND OP AFSpraak

Bel naar onze hoofdlocatie voor een afspraak: **0165 53 61 24**

Of kijk op onze website: **WWW.AVANDERLINDEN.NL**

voor locaties bij u in de buurt.



BREDA | ETten-LEUR | ROOSendaAL | BERGEN OP ZOOM | GOES | VLISSINGEN

In elke editie van **Ons** maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win entreekaarten voor het **Noordbrabants Museum**.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 16 december 2022 naar: Redactie **Ons**, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: **puzzelpagina@kbo-brabant.nl** Vermeld als onderwerp: 'puzzel **Ons** december'.

Winnaars puzzel **Ons** oktober

De oplossing van de puzzel was: **najaarszon**.

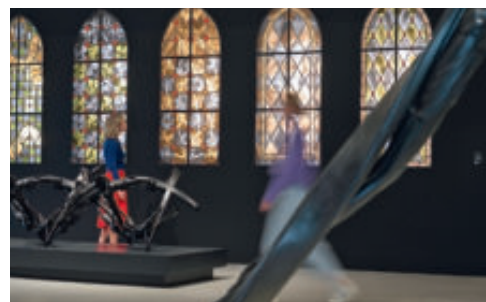
De winnaars van 6 x 2 toegangskaarten voor de voorstelling *Grijs Gedraaid* zijn: W. van Beers, W. van Eindhoven, M. Joosen, M.A. Pepers, T. Verdonk en J. Versteegen *Hartelijk gefeliciteerd!*

afloop	8	namaak	12	zwaard-walvis		verlegenheid	13	wandver-siering	
open ruimte		laagte		oxidatie				alleen-zang	
teugje				uit-proberen	1	Ned. omroep			4
lidwoord		2	hijs-werktuig			kilte			metaal bewerken
slag									
10			bij-s-houder		riv. in Parijs		rund		
							één en ander		
lacune	papieren zakdoek			6				telwoord	9
	vulkaan op Sicilië								
						pl. in Gelderland			
ontvang-draad	7	genade-loos			11	vrouwe-lijk dier			
		ter inzage							
							id est		
houding			3	een loot bevestigen			5		

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

Puzzel mee en win! 5 x 2 kaarten voor de tentoonstelling **Wim Delvoye: Labour of Love** in Het Noordbrabants Museum

Speels, uitdagend, soms absurd en niet zelden provocerend. Dat zijn de kunstwerken van de Belgische kunstenaar Wim Delvoye (Wervik, 1965) in een notendop. Zijn werk is bij vlagen controversieel, ambachtelijk en altijd vol tegenstellingen. In de eerste solotentoonstelling in Nederland van de internationaal geroemde kunstenaar



ForLifeFotografie.

ontdekt u een indrukwekkend overzicht van zijn werk, waarin niets is wat het lijkt. **De tentoonstelling Wim Delvoye: Labour of Love is te zien tot en met 29 januari 2023 in Het Noordbrabants Museum in 's-Hertogenbosch.**

Sinds
1992

Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...

Tot
€750,-
inruil!*



*Vraag naar de voorwaarden

advertentie



Een bed voor het leven?

Heerlijk uitgerust wakker worden en ook nog makkelijk uw bed op- en schoonmaken? Ontdek het comfort en gemak van een levensloopbestendig bed voor nu en later.



Gratis brochure?

Bel **0341 277 010** of
kijk op **www.well-fair.nl**

Al 49! jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit

Teun Arts



Relaxbanken? We hebben d'r een hoop!

Ondertussen..
49 jaar!
zitcomfort-
speciaalzaak



Levertijd?

Ruim 250 relaxfauteuils direct uit voorraad leverbaar.



Lekker zitten? Teun Arts!



Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



Kamerfauteuils
meer dan 40 modellen



Klassieke relaxfauteuils
meer dan 50 modellen



Banken & bankstellen
Meer dan 45 modellen



Handmatige relaxfauteuils
meer dan 280 modellen



Relaxfauteuils met Sta- op hulp
meer dan 90 modellen
(Veelal uit voorraad leverbaar)

Welke stijl of welk type zitmeubel u ook zoekt, Teun Arts heeft alles!

Assortiment	Inruil	Levertijd	Bezorging	Garantie	Mogelijkheden	Advies
In onze 2000m² showroom vindt u de grootste collectie relaxfauteuils van Nederland	Nu tot wel € 300,- retour voor uw oude meubel*	Onze meubelen zijn veelal uit voorraad leverbaar dus binnen 1 week	Gratis levering door heel Nederland	Enkel West Europees topfabrikaat met minimaal 5 jaar fabrieksgarantie	Naar wens aanpassingen mogelijk in onze stoffeerderijafdeling	Door 49 jaar ervaring met zitmeubelen krijgt u bij ons het beste advies

Onze openingstijden: Di, Wo & Do 10:00 - 17:30, Vrijdag 10:00 - 21:00, Zaterdag 10:00 - 17:00 tel.: 0485 - 45 29 86 www.teunarts.nl info@teunarts.nl
Boersestraat 11, 5454NG, Sint Hubert. In St.Hubert op de rotonde richting Wanroij, dan 3e weg links, 1e rechts.

* nvt op aktiemodellen, niet icm overige akties & aanbiedingen