

NOORD-BRABANT

ons

magazine voor senioren

— FEBRUARI 2023 —



Anna Landsheer

'Mensen knappen ervan op als ze met klei werken'

Interview

Zanger Stef Bos:
*'Ik begrijp een liedje als
Papa nu veel beter.'*

Gezondheid

**Minder kwalen en
meer bewegen dankzij
de leefstijlcoach.**

Ons belang

**Vijf KBO's slaan handen
in een: 'Niet óver senioren
praten, maar mét hen.'**

Keuze uit 29
Enjoyhotels!

advertentie
enjoyhotels.nl
alles inclusief vakanties



ALLES INCLUSIEF
5 dagen met eigen auto!

Hoe kan het voor zo'n prijs?

5 dagen alles inclusief! Overnachten, eten, drinken en entertainment.

NIEUW
Enjoyhotel
in België!

Enjoyhotel Maison des Ardennes



Gezellig kleinschalig
familiehotel op een
prachtige plek in het dorp
Maissin met schitterend
uitzicht over de Ardennen.

Openingsaanbieding



MAART 2023
VANAF

€ 199,95
p.p.

NIEUW
Enjoyhotel
in Duitsland!

Enjoy Deluxe hotelschip Prinses Juliana

Uniek: heerlijk slapen
in maritieme sfeer,
perfecte locatie
met uitzicht over de
Moezel.

FEBRUARI
2023 VANAF

€ 249,95
p.p.

Openingsaanbieding

Mülheim an der Mosel

NIEUW
Enjoyhotel
in Duitsland!

Enjoyhotel am Kurpark Brilon

- In Sauerland
- Op loopafstand van
Hanzestad Brilon
- Prachtige fiets- en
wand routes
- Kurpark naast het
hotel
- Unieke 'Panorama
Skybar'

MAART 2023
VANAF

€ 274,95
p.p.

Openingsaanbieding

Brilon - Sauerland

Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie:

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x Overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x Warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x Driegangenkeuze menu
- ✓ Koffiecorner: koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS
- ✓ Bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en apfelkorn
- ✓ Avondvullende entertainment programma's
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ GRATIS div. auto-, fiets- en wandelroutes en een lunchpakket
- ✓ GRATIS uitstapjesboekje t.w.v. €6,95 en gebruik infotheek



De nieuwe Enjoyhotels

**BROCHURE
2023**

Vraag 'm nu gratis aan
op www.enjoyhotels.nl

Enjoy Weinhotel Veldenz



5 DAGEN
VANAF
€ 199,95
p.p.

Veldenz - Moezelstreek

Enjoyhotel de Foreesten



5 DAGEN
VANAF
€ 229,95
p.p.

Noord-Veluwe - Vierhouten

Enjoyhotel Ruyghe Venne



5 DAGEN
VANAF
€ 229,95
p.p.

Drenthe - Westerbork

Enjoyhotel Harz



5 DAGEN
VANAF
€ 199,95
p.p.

Goslar-Hahnenklee - Harz

De vanaf prijs is de laagste prijs voor een bepaalde aankomstdatum. Prijzen variëren per aankomstdatum.

Kijk voor meer Enjoyhotels op www.enjoyhotels.nl of bel **020 - 225 48 81**

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage. 🍷 Geen boekingskosten 🍷 Geen toeslag 1-persoonskamer 🍷 Enjoy garantie: kosteloos omboeken bij negatief corona reisadvies!

JAARGANG 13 - FEBRUARI - 2023

ONS Magazine is een uitgave van KBO Gelderland, KBO-Brabant, KBO Limburg en KBO-Overijssel en wordt 11 keer per jaar bezorgd bij 190.000 leden.
ISSN 2211-5277

REDACTIE KBO-BRABANT

Jacqueline Cuppers, Truus Noij, Wilma Schrover
Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch
(073) 644 40 66, redactie@onsmagazine.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, (0172) 477733, hallo@vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

Performis BV, Den Bosch, Hans Peijnenburg *uitgever*,
Etienne Victoria *partnerships*, Misha Stork *advertising*
(073) 689 58 89, www.performis.nl, ons@performis.nl

KBO-Brabant draagt op geen enkele wijze
verantwoordelijkheid voor advertenties/bijsluiters in
ONS Magazine.

LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden van de KBO in Brabant, ga dan
naar www.kbo-brabant.nl/word-kbo-lid
Daar vindt u de contactgegevens van uw lokale
KBO-Afdeling.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf van KBO-
Brabant. Het toesturen van foto's en teksten impliceert
toestemming tot publicatie in ONS Magazine. Toegestuurde
foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.

www.kbo-brabant.nl

www.facebook.com/kbobrabant

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

Afgehaakt Nederland

Recent was ik uitgenodigd om deel te nemen aan een werk-conferentie van de KNMG, de koepel van artsen in Nederland. Thema was *Voorop voor gelijke gezondheid*. Een belangrijk onderwerp, want gelijke kansen zijn geen vanzelfsprekendheid. Onderzoekers lieten (opnieuw) zien dat arme Nederlanders gemiddeld vijf tot zeven jaar korter leven en ook nog eens dertien jaar in slechte gezondheid. Artsen vertelden over overvolle spreekkamers met patiënten die niet kunnen slapen van de zorgen, ieder dubbeltje moeten omdraaien en in de supermarkt niet anders kunnen kiezen dan goedkoop en vaak ongezond voedsel.

Een groeiend aantal van deze Nederlanders (16 procent) ziet er geen heil meer in dat het nog goed zal komen en heeft het vertrouwen in de overheid verloren. Vreemd, hoor ik u zeggen, we leven toch in een land met een keur aan ondersteunende regelingen? Ja, maar dat is juist een van de problemen. Nederland heeft, met de beste bedoelingen, een woud aan maatregelen in het leven geroepen (bijstand, bijzondere bijstand, toeslagen, Wmo, tegemoetkomingen voor onder meer chronisch zieken en mantelzorgers en recent de energietoeslagen). Maar om voor een van die vele regelingen in aanmerking te komen, moet je - zoals een van de artsen het zei - bijna boven-intelligent zijn om je weg in dat oerwoud te kunnen vinden. En door alle stress om het hoofd boven water te kunnen houden, daalt die intelligentie ook nog behoorlijk, zoals een van de onderzoekers aantoonde. Stress kan er zelfs voor zorgen dat we 13 punten lager scoren op een IQ-test!

Is deze vicieuze cirkel te stoppen? Ja, stelden de aanwezigen, maar dan moeten we het lef hebben om het oerwoud van regelingen fors uit te dunnen en te kiezen voor een systeem van fundamentele bestaanszekerheid. En dan gaat het niet alleen om inkomen, maar ook om wonen, onderwijs en gezondheid. KBO-Brabant heeft zich al eens georiënteerd op de haalbaarheid van een nieuw systeem van bestaanszekerheid. Dat bestaat en pakt ook nog eens gunstig uit. Nu de politieke wil nog.



Daarom sluiten wij ons graag aan bij het manifest van de artsenkoepel: *Voorop voor gelijke gezondheid!*

Leo Bisschops, voorzitter

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



MENSEN

10/ Zanger en liedschrijver *Stef Bos*: 'We vallen als tolerant land een beetje door de mand.'

34/ Erkenning voor doodgeboren kinderen. *Natascha Geyteman*: 'Haar dood heeft iets moois teweeggebracht.'

ONS BELANG

16/ Samenwerking vijf provinciale KBO's: *Leo Bisschops*: 'We hoeven niet allemaal zelf het wiel uit te vinden.'

22/ Klopt uw pensioenbedrag? Laat u niet bestelen.

25/ Tips: besparen op brandstof, alle beetjes helpen.

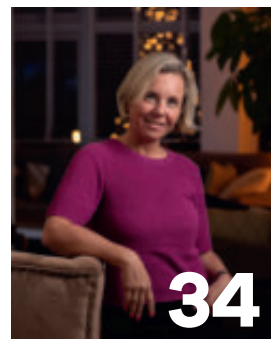
LEVEN

26/ Carnaval: ieder op zijn eigen manier

42/ Positieve ontwikkelingen voor huurders: wie kan huurverlaging verwachten?

48/ Leefstijlcoach *Wesley van Hemert*: 'Door met je gezondheid bezig te zijn, heb je minder last van kwalen en kun je meer bewegen.'

52/ Reportage: mensen knappen ervan op als ze met klei werken



ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons!
- 09/** Fotoalbum
- 21/** Ledenvoordeel
- 30/** Ons kloppend hart
- 39/** Juridische helpdesk
- 57/** Onsje geluk
- 58/** Ontspanning
- 61/** Op zoek
- 62/** Puzzel

SAMEN BESLISSEN OVER BEHANDELING EN ZORG

KBO-Brabant vindt het belangrijk dat ondersteuning, zorg en behandeling voor 70-plussers beter aansluit bij wat zij en hun naasten zelf belangrijk vinden. Hiervoor is een goed gesprek met de zorgverlener noodzakelijk. In maart 2023 organiseert KBO-Brabant in de vier regio's zogenaamde dialoogbijeenkomsten over 'Samen beslissen', in samenwerking met artsen en andere zorgverleners.

U kunt zich inschrijven op:
kbo-brabant.nl/samen-beslissen
Tijdstip: van 13.30 uur tot 16.30 uur.
U bent van harte welkom om deel te nemen op een van de volgende data:

Dialoogbijeenkomsten in maart 2023

Donderdagmiddag 2 maart 2023

De Trapkes, Kloosterplein 3 in Sprundel

Donderdagmiddag 9 maart 2023

De Meerpaal, Schoenerstraat 10A in
Eindhoven

Donderdagmiddag 16 maart 2023

CC De Boodschap, Nassaulaan 62
in Gilze Rijen

Donderdagmiddag 23 maart 2023

De Nielt, Lavendel 250 in Cuijk

doe mee!

Reageren op artikelen
in ONS Magazine?

Stuur uw reactie naar
KBO-Brabant, t.a.v. redactie

ONS Magazine,
Postbus 3240, 5203 DE
's-Hertogenbosch.

Mailen kan ook:

**redactie@
onsmagazine.nl**

Vergeet niet uw naam,
adres, en woonplaats
te vermelden.

OP ONZE WEBSITE

Wilt u hulp bij uw
aangifte inkomsten-
belasting en/of een
aanvraag van
zorg- en huurtoeslag?
Onze ongeveer 550
vrijwillige belasting-
hulpverleners helpen u
graag. Scan onder-
staande QR-code en
lees op onze website
hoe u hulp kunt
krijgen, of ga zelf naar
[https://www.kbo-brabant.nl/
belastinghulp/](https://www.kbo-brabant.nl/belastinghulp/)



Durft u de uitdaging aan?

40 dagen geen alcohol. Voor sommige mensen verandert er dan weinig, voor anderen is het een hele opgave. IkPas daagt u uit om ruim een maand geen alcohol te drinken en te ervaren wat dit met u doet. Net na carnaval begint ook de vastentijd en misschien is dat wel het uitgelezen moment om het eens te proberen. U kunt dan meedoen met de 40-dagen-challenge. Probeer met een aantal andere mensen of uw KBO-Afdeling de uitdaging aan te gaan. Of vraag uw kleinkind of andere jongeren om mee te doen aan de 'challenge'. IkPas - een campagne van onder andere 26 GGD's en tien verslavingszorginstellingen - helpt u bij uw uitdaging. U kunt bij hen terecht voor vragen, tips, artikelen en recepten.

Pauseren kan het hele jaar door. Maak een eigen challenge aan of doe mee met een van de vele geplande challenges, zoals de 40-dagen-challenge. Deze loopt van Aswoensdag tot en met de zondag voor Pasen. Het levert veel op! Behalve fysiek hebt u ook mentaal profijt van geen alcohol drinken. 62% van de deelnemers ervaart dit. Geen alcohol drinken is voor uw omgeving ook wennen, u zult standvastig moeten zijn als uw vrienden of familie het volgende rondje drank halen. 64 procent kan na afloop van de actie beter 'nee' zeggen tegen alcohol. 32 procent van de deelnemers is na de actie van IkPas gewicht kwijtgeraakt!

Deze challenge betekent niet dat u nooit meer alcohol drinkt, slechts dat u het alcoholgebruik op pauze zet. Meld u aan bij [IkPas.nl](https://ikpas.nl)



Juridische helpdesk

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

De notarissen van onze juridische helpdesk houden elke tweede en vierde 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.

Onze hulp

Heeft u voor uzelf of als mantelzorger advies nodig op het gebied van de Wet langdurige zorg (Wlz) of de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)? Neem dan contact op met KBO-Brabant via info@kbo-brabant.nl of (073) 644 40 55. Wij brengen u dan in contact met een vrijwillige Wmo-cliëntondersteuner in uw regio of met een vrijwilliger van ons Wlz-team.

Rectificatie

In ONS Magazine editie december stond bij het interview met vrijwillige ouderenadviseur Evert van der Grift, dat hij notaris is geweest, maar dit moest zijn: notarisklerk.

Onze
Wmo-jurist
heeft sinds
2015 al ruim

300

Wmo-
procedures bij
de rechtbank
gevoerd voor
leden van
KBO-Brabant,
in 95 procent
van de gevallen
met succes.
Deze dienst-
verlening is
gratis voor
u als lid.



Natuurgeweld

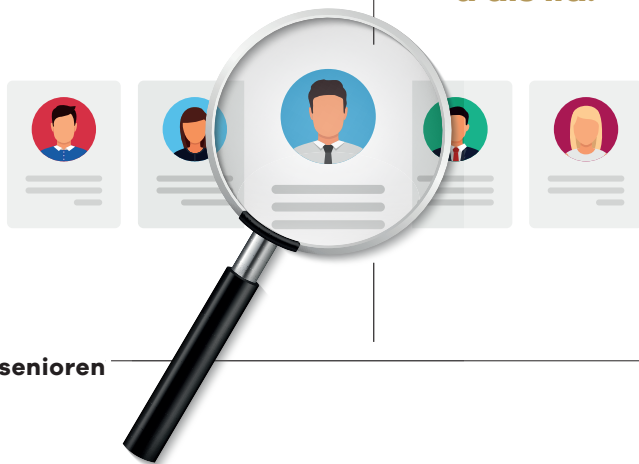
De boom stond wild te zwaaien
Het was een ouwe taaie
Tot hij na 'n helse krak
Dwars doormidden brak
En nog even dacht
'Daar ga je'

Foto en tekst: Loes Westgeest

THEMABIJEENKOMSTEN OVER BUURTWONEN

KBO-Brabant organiseert in maart samen met Jos de Blok, oprichter en directeur van Buurtzorg en Buurtwonen, in vier regio's themabijeenkomsten over Buurtwonen. Deze vinden plaats in de avond van 19.30 tot 22.00 uur.

Heeft u interesse, meldt u dan aan op: www.kbo-brabant.nl/bijeenkomsten-buurtwonen



METEN = WETEN!

Deze nieuwe aanbiedingen maken het leven makkelijker, goedkoper en gezonder. De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuis geleverd (€ 6,95 verzendkosten) met 2 jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving!

SMART WIFI TUSSENSTEKKER MET ENERGIEMONITOR

Alecto SMART-PLUG20



SET VAN 2 STUKS

Van € 59,95 voor **€ 39,95**

- Deze tussenstekker maakt apparaten 'smart' en op afstand schakelbaar
- Ingebouwde energiemonitor, krijg grip op energieverbruik en bespaar kosten
- Eenvoudige en snelle installatie
- Verbinding via WiFi, geen bridge/gateway nodig
- Onbeperkt instelbaar tijdschema
- In te stellen als tijdschakelaar of klik aan/klik uit
- Gratis Smart Life app (Android en iOS)
- Besturing via Android (4.1 of hoger), iOS (8.0 of hoger) en Windows
- 230V - beveiliging tegen kortsluiting
- **OOK ALS SET VAN 3 STUKS VOOR € 59,95**

COMPLETE SET: THERMOMETER, BLOEDDRUKMETER EN SATURATIEMETER

FYSIC FCS-250



- Alles wat u nodig heeft om thuis op uw gezondheid te letten
- Bloeddrukmeter (model FBI60) - houdt uw bloeddruk in de gaten
- Infrarood voorhoofdthermometer (model FT38) - controleert of u koorts heeft
- Saturatiemeter (model FPO-11) - meet het zuurstofgehalte in het bloed
- Snelle en betrouwbare metingen
- Eenvoudig en veilig in gebruik

Van € 159,95 voor **€ 92,95**

ELEKTRISCHE VENTILATORKACHEL

First Austria 5565-4

- Bespaar op uw gasverbruik!
- Vermogen 1400 of 2000 Watt
- Keramisch verwarmingselement
- Instelbare timer en thermostaat-functie
- Oververhittingsbeveiliging
- Met afstandsbediening en touchscreen
- Geluidsniveau: 52 dB (stil)
- Afmetingen (lxbxh): 13,5x17,5x50 cm (gewicht 1,6 kg)



Van € 129,95 voor **€ 69,95**

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.

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1973: op de piste in Ruhpolding

Een klant van mijn vader bood ons voor een week het gebruik van zijn caravan aan, die in de winter op een camping in het Duitse Ruhpolding stond. Dat lieten mijn ouders, die beiden erg sportief waren, zich geen twee keer zeggen. Onder begeleiding van muziek van Eddy Christiani, Udo Jurgens, Vicky Leandros en James Last uit de cassette recorder reden we in onze Mercedes naar Ruhpolding. Nog steeds als ik die muziek hoor, zit ik weer als zesjarige achter in de auto met mijn broer. We vermaakten ons altijd prima samen met spelletjes als: *ik zie, ik zie* en wie de meeste rode auto's telde. Twee jaar eerder waren we voor het eerst,

'Ik werd bang en vergat dat ik zelf kon sturen'

ook dankzij een klant, gaan skiën en hadden toen al les gehad. Dus dat was niet meer nodig. De eerste drie dagen skieden we op een erg gemakkelijke piste. Dag vier gingen we naar een andere helling. Die zag er voor mij heel steil uit en ik weigerde met de lift te gaan. Na een paar uur van kleine stukjes naar boven lopen en weer naar

beneden skiën, besloot ik toch maar met de lift mee te gaan. Vijf keer ging het goed, zoals te zien is op de knipkaart. De zesde keer ging ik richting een elektriciteitspaal. Ik werd

bang en vergat dat ik zelf kon sturen. Ik liet me vallen, met een gebroken been tot gevolg. Van onder tot boven zat mijn been in het gips, niet handig in de kleine caravan en tijdens de terugreis met de auto.' ■



JACQUELIEN CUPPERS

is 56 jaar en al zes jaar KBO-lid in Den Bosch én communicatiemedewerker bij KBO-Brabant. 'Mijn vader had een carrosseriefabriek met klanten vooral uit Nederland maar ook uit Duitsland. Door deze Duitse klanten zijn wij als gezin besmet met het skivirus.'

Uw foto?

Heeft u een bijzondere foto die u met ONS Magazine wilt delen? Stuur uw foto met toelichting en uw contactgegevens per e-mail naar redactie@ons-magazine.nl of per post naar Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. ONS Magazine behoudt zich het recht voor uw reactie te bewerken en/of in te korten. De foto die u instuurt, ontvangt u uiteraard retour.

interview

A close-up portrait of a middle-aged man with a light beard and blue eyes, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark jacket. The background is a soft, out-of-focus blue.

STEF BOS:

‘Vanaf je zestigste
heb je eindelijk tijd om
te worden wie je bent’

Stef Bos is bekroond zanger en liedschrijver, in Nederland vooral groot geworden door *Papa en Is dit nu later*. Samen met zijn gezin woont hij een deel van de tijd in België en een deel in Zuid-Afrika. Hij ziet grote verschillen tussen hoe men in Zuid-Afrika omgaat met ouder worden en hoe wij dat hier doen. 'Of ik me zorgen maak? Nee, dan maak ik het te groot. Ik ben een optimist.'

tekst Lieke van der Kroon / *beeld* Janita Sassen

In maart komt zijn album Bitterlief uit, dat gaat over je maskers laten vallen als je ouder wordt. Bos vertelt dat hij dit album niet op een andere leeftijd had kunnen maken. 'Als je jong bent, dan wil je de hemel bestormen. En dat is mooi, dat moet je ook doen. Ik was altijd voor mezelf uit aan het rennen, het kon me niet snel genoeg gaan. Nu loop ik gelijk met mezelf en dat is behoorlijk aangenaam moet ik zeggen.'

Zijspoor

Bos verdeelt zijn tijd tussen België en Zuid-Afrika en is ook vaak in Nederland te vinden. De kinderen gaan in beide landen naar school. Bos ziet dat ouderen in Zuid-Afrika veel meer bij de maatschappij worden betrokken dan hier. 'Hier lijkt het soms alsof je na je vijfenzestigste op een zijspoor wordt gezet. Soms ook wel vanuit goede bedoelingen: jij hebt hard genoeg gewerkt, nu hoeft dat niet meer. Maar in Zuid-Afrika worden ouderen veel meer betrokken bij de opvoeding van de kinderen. En niet het gezin, maar de familie is de hoeksteen van de samenleving. Dat vind ik mooi.'

'Mijn vrouw is Zuid-Afrikaanse en toen haar moeder overleed, was het geen vraag wat er met mijn schoonvader zou gebeuren. Die werd gewoon onderdeel van ons gezin. Dat was met mijn vader anders. Die heeft tot het einde toe een behoorlijk goede gezondheid gehad en wilde - net als veel van zijn generatiegenoten - de kinderen niet tot last zijn. En dus vertrok hij naar een verzorgingstehuis. Als ik nu in die situatie zou zitten, zou ik zeggen: pap, kom gewoon bij ons, dan bouwen wij een stuk aan ons huis vast. Dat zit bij mijn vrouw veel meer in de cultuur ingebakken.'

Gemeenschap

De economische omstandigheden zijn in Zuid-Afrika natuurlijk ook heel anders. 'Mijn schoonvader is 76 en hij werkt gewoon nog. Hij wil dat zelf graag, maar het zou ook niet anders kunnen. Een oudedagsvoorziening heb je daar eigenlijk niet. Er is veel armoede en ongelijkheid, maar ook een samenleving die minder goed geregeld is. Daar moeten mensen ongelooflijk inventief zijn om te overleven, waardoor je afhankelijk bent van de gemeenschap.'

»



WIE IS STEF BOS?

Stef Bos (61) woont met zijn vrouw en drie kinderen (12, 10 en 6) in Kaapstad en Vlaanderen. Hij brak in 1990 door met *Is dit nu later* en *Papa* en won daarmee een Edison en Zilveren Harp. Later won hij nog een Edison en een Gouden Harp voor zijn album *Zien*. Hij bracht meer dan twintig albums en tien boeken uit, waarvoor hij regelmatig samenwerkte met Afrikaanse artiesten en kunstenaars.

Dat de gemeenschapszin groot is in Zuid-Afrika, merkte Stef ook toen zijn zoontje begin vorig jaar door een auto-ongeluk in het ziekenhuis belandde. Een angstige tijd volgde. 'Zeker anderhalve maand lang stond er elke dag eten voor onze deur. Ik dacht: wat krijgen we nou? Mensen om ons heen hadden een heel systeem opgezet, waardoor wij niet hoefden te koken. In België en Nederland zal dat in bepaalde gemeenschappen ook wel gebeuren, maar vaker zie je dat het wordt overgelaten aan instanties.'

'Hier hebben we sowieso alles veel meer geïnstitutionaliseerd, zeker als het gaat om ouder worden. En dan lijkt je gewoon niet meer mee te tellen. Ik ben net de 60 voorbij, dus voor mij is dit voorlopig nog niet aan de orde. Maar ik vind het jammer en ook wel zorgelijk.

Wijze mensen

Bos spreekt gepassioneerd hoe dat anders kan. 'Ik voel - in alle culturen - dat mensen met een heel leven achter de rug, ongelooflijk goede adviseurs zijn. Mijn vader ook, tot zijn 92ste voerden we goede gesprekken over waar ik mee bezig was. Onze samenleving zou er toch geweldig mee gediend zijn, als we mensen die al een weg hebben afgelegd, iets laten vertellen over die weg. Als je naar de huidige politiek kijkt, dan ontbreekt het aan een paar wijze mensen. Er zijn hele groepen mensen die absoluut in staat zijn om de boel te regelen. Stuurmannen noem ik dat.

Maar het ontbreekt ons aan kapiteins die de sterren kunnen lezen. En ik heb het nu over politiek, maar dit geldt ook zeker voor scholing en opvoeding. Kinderen kunnen toch zoveel meer leren van de geschiedenis

van hun opa's en oma's en hoe zij tegen de samenleving aankijken, dan van jaartallen uit een boek?'

'In Zuid-Afrika worden ouderen veel meer betrokken bij de opvoeding van de kinderen, dikwijls om economische redenen. Als kind leer je dan je opa en oma goed kennen, wat in mijn ogen heel belangrijk is voor je identiteitsvorming. Als je later een keer met jezelf in de knoop zit, dan ligt een deel van het antwoord bij je voorouders. Wil je weten waar je naar toe moet? Kijk dan waar je vandaan komt.'

Door de mand

Volgens Bos gaat het te veel over wat ons verdeelt. 'Culturele achtergrond, seksuele voorkeur, voor of tegen dit en dat, black lives matter, boerenprotesten. Alles is bezig om ons te verdelen. Dan wordt het spannend als we elkaar tegenkomen. We dachten heel lang dat we open waren, Nederland als tolerant land. Nu vallen we een beetje door de mand.'

Of hij zich zorgen maakt? 'Nee, dan maak ik het te groot. Ik ben een optimist. De momenten dat ik zelf door de mand viel, waren de beste momenten. Dat is

namelijk de eerste stap naar bewustwording. Als we ons afvragen: klopt het wel wat we doen? Dan is er ook verandering mogelijk. Pas als we denken dat we op de goede weg zitten, dan gaat het dikwijls mis. En ik geloof echt: er is meer wat ons verbindt dan wat ons scheidt.'

Ontdekken

Hoe kijkt Stef Bos zelf tegen ouder worden aan? 'Ik vind het een loutering. Ik zit nu meer op de top van mijn mogelijkheden

'Wil je weten waar je naar toe moet? Kijk dan waar je vandaan komt.'

dan dertig jaar geleden. Als je topsporter bent, of operazanger, dan is dat anders. Maar bij mij geldt: hoe meer ik meemaak, hoe gelaagder mijn liedjes worden. Ik begrijp een liedje als *Papa* nu veel beter dan dertig jaar geleden. Dat is gek hè? Ik heb het toch zelf geschreven? Maar een lied schrijven en een lied zingen zijn twee verschillende beroepen. En die vallen tegenwoordig veel meer samen.'

Parameters

Voor Bos zit de schoonheid van ouder worden ook in het idee dat je je maskers kunt laten vallen. 'Dat je kunt zijn wie je bent. Mijn advies aan mensen die net in deze fase beland zijn: pak die tijd daarvoor. Ik werk nog behoorlijk hard, maar ik voel me minder opgejaagd. Ik weet dat mijn lichamelijke apparaat minder wordt, dat merk ik ook al een beetje. Maar het apparaat in mijn hoofd begint juist een stuk beter te functioneren.'

Dat zijn lichaam niet eindeloos meegaat in zijn tempo, merkte Bos voor het eerst echt rond zijn veertigste, toen hij stemproblemen kreeg. 'Ik had veel te hard gewerkt en je lichaam pakt je dan op je meest kwetsbare plek, in mijn geval mijn stem. Ik zat een half jaar in een donker gat en had geen idee hoe ik eruit moest komen. Het fijne van ouder worden is dat je door dat soort ervaringen een aantal parameters ontwikkelt. Dan weet je wanneer je iets niet moet doen of bij wie je niet moet gaan zitten, omdat het vooral energie gaat kosten. Ik weet nu dat, als ik het aan voel komen, ik op de rem moet gaan staan in plaats van gas te geven.'

Vrij

Waar wil Stef Bos zijn als hij echt oud is? 'Ik zal tot het laatst proberen mijn twee werelden te combineren. Die passen in mijn hoofd en in mijn hart perfect bij

elkaar. Ik hoor net zo veel hier als in Zuid-Afrika. Als ik heel eerlijk ben, zou ik het wel erg missen als ik niet meer in Nederland kan zijn. Dan mis ik de spiegel om in te kijken wie ik ben. Als ik ergens moet worden begraven, dan in Zuid-Afrika of in Nederland, niet

in België. Hoewel ik daar heel graag ben, ben ik altijd een buitenstaander gebleven. Dat kan soms ook juist een fijne positie zijn.'

Ik voel dat dit de rijkste fase van mijn leven is. Als ik optreed heb ik alleen de grote lijn in mijn hoofd, ik heb niet meer alles uitgeschreven zoals ik vroeger deed. En ik heb me nog nooit zo vrij gevoeld op het podium.' ■

'We dachten als land dat we open waren. Nu vallen we een beetje door de mand.'



Foto: Nienke de Groot



UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu met 0% BTW*



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

Hulp voor
je mannelijke
potentie

advertentie

Zo kreeg ik hulp bij erectie en uithoudingsvermogen

Een goed seksleven is altijd heel belangrijk geweest voor de 64-jarige Fredrik. Hij besloot een jaar geleden hulp te zoeken om het goede seksleven te bewaren. Het kwam echt als een verrassing dat dit op een meer natuurlijke manier kon.

Het gevoel van mannelijkheid wordt vaak verbonden met het seksleven, energieniveau of vitaliteit. Er zijn zaken die je leven kunnen doen veranderen en dat is heel normaal. Dat weet Fredrik maar al te goed. In verband met een schouderblessure en een periode met veel gepieker kwam het seks- en energieniveau heel natuurlijk op een vaakvlammetje te staan.

De helpende hand van Moeder Natuur

"Ik ben een man in de bloei van mijn leven, zei ik tegen mezelf. Dit is het moment om echt alles te geven en van het leven te genieten", vertelt Fredrik, die al snel hulp zocht via het internet.

Toen hij een behandeling kreeg voor zijn schouder, kreeg hij advies, dat een grote invloed zou hebben. Hij vernam dat ginseng de energie en potentie kan ondersteunen.* Het natuurlijke ingrediënt wekte onmiddellijk Fredriks interesse. Hij ging op zoek naar een

plantaardig en natuurlijk produkt.

- Toen ik Wellvita's advertentie voor Virizil zag, was ik onder de indruk. Virizil zijn tabletten met concentraat van ginseng, aminozuren en zink. Het leek me perfect en heb meteen een doosje besteld... het is de beste beslissing die ik in lange tijd genomen heb. Ik ben erg tevreden over Virizil.

Kan het zeker en vast aanbevelen

De potentie en het seksleven van een man zijn vaak een verhaal op zich. Het ligt heel gevoelig en er hangt ook best wel een taboe over wat er in de slaapkamer gebeurt. Maar Fredrik wou hier niet aan toegeven. Hij wou er openlijk over praten. Virizil wil hij daarom ook aanraden aan al zijn vrienden en kennissen.

- Waarom niet? Ik wil ook andere mensen helpen die, net als ik, de plantaardige en natuurlijke ingrediënten van de tabletten kunnen leren kennen. Virizil is een geheim dat ik maar al te graag met ieder-glimlacht de man.

DE INGREDIËNTEN VAN VIRIZIL

GINSENG kan de mannelijke potentie ondersteunen en je helpen met je uithoudingsvermogen en vitaliteit.*

ZINK draagt bij tot de instandhouding van normale testosterongehalten in het bloed. Zink draagt bovendien ook

bij tot een normale vruchtbaarheid en voortplanting.

De aminozuren, **L-ARGININE** en **L-CITRULLINE**, zijn ook populair geworden in supplementen die door atleten worden gebruikt.



KOOP VIRIZIL MET GINSENG

Ieders' seksleven kan veranderen met de leeftijd - de meeste mannen zullen dit kunnen bevestigen. Het fysieke prestatievermogen van een 65-jarige kan anders zijn dan dat van een 25-jarige, daardoor kan je nieuwe uitdagingen ervaren in de slaapkamer. De duur, frequentie en kwaliteit van de erectie van mannen kunnen veranderen gedurende het hele leven. Hoewel het normaal is, kan het de gemoedstoestand en het zelfvertrouwen beïnvloeden.

Is dit iets wat je kan herkennen? Is het antwoord 'ja', dan is de kans groot dat je het nog aan niemand hebt verteld. Sommige mensen worstelen alleen met deze zorgen. Als we erover zouden praten, zouden we snel ontdekken dat veranderingen in het seksleven normaal zijn. Er zijn bovendien ook voordelen aan ouder worden: we krijgen meer ervaring en leren ook onszelf kennen. Omarm de veranderingen en zie ze als het begin van een nieuw hoofdstuk in je seksuele leven.

SEKSLEVEN: PRESTATIE & UITHOUDINGSVERMOGEN

De reden waarom mannen veranderingen ervaren in hun seksuele activiteit en prestaties kan moeilijk te achterhalen zijn. Er kunnen namelijk zowel lichamelijke als psychische factoren zijn. Wens je je potentie te ondersteunen? Overweeg dan hulp te zoeken in de natuur. Virizil bevat ginseng, dit kan de mannelijke potentie ondersteunen en een positieve invloed hebben op het mentale welzijn en energieniveau*.

Probeer voor de helft van de prijs

Probeer een VIRIZIL-abonnement voor de helft van de prijs op het 1e doosje.

Prijs vanaf € 21,95*
(Incl. Verzendkosten € 26,85)

*Mogelijk om te kopen als losse bestelling of met herhaalgemak. De getoonde prijs is met herhaalgemak. Je kan je bestelling op ieder moment wijzigen.

020-262 36 00

Ma t/m Do 8-16 uur
Vrijdag 8-14:30 uur

wellvita.nl



*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating.

Hullenbergweg 278-308 1101BV Amsterdam **wellvita®**



SENIOREN NETWERK NEDERLAND

Landelijk krachtig en lokaal verankerd

KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg, KBO Noord-Holland en KBO-Overijssel slaan de handen ineen onder de noemer Senioren Netwerk Nederland. Ze blijven volledig zelfstandig qua organisatie en financiën, maar zoeken elkaar op als het over landelijke thema's, het delen van kennis en praktische zaken gaat. De vijf voorzitters van deze KBO's vertellen ONS Magazine wat de leden hiervan kunnen verwachten.

Waarom deze samenwerking?

Leo Bisschops, voorzitter KBO-Brabant, neemt als eerste het woord: 'De laatste jaren zien we dat de belangenbehartiging voor ouderen zich uitbreidt. Naast allerlei vormen van ontspanning en ontmoeting, die traditioneel een belangrijk deel uitmaken van ons lokale aanbod, gaat het ook steeds meer over eenzaamheid, welzijn, zingeving, gezondheid, wonen, zorg en armoede.

Dat is ook niet zo vreemd. De rijksoverheid legt de verantwoordelijkheid voor het oppakken van deze thema's steeds meer bij lokale partijen en netwerken. Dan kun je denken aan gemeenten, welzijnsorganisaties, zorgkantoren, woningcorporaties, zorgaanbieders en ook seniorenverenigingen. Een belangrijk argument daarbij is dat er lokaal nu eenmaal grote verschillen zijn en dat er op deze onderwerpen maatwerk nodig is.

Met onze samenwerking voor belangenbehartiging willen we aansluiting houden op deze ontwikkeling. Daarom geloven we niet zozeer in een landelijk dienstverlenend bureau, maar juist in de samenwerking van lokale afdelingen in bijvoorbeeld Best, Doetinchem, Geleen, Heiloo en Zwolle. Dáár moet onze provinciale ondersteuning zich primair op richten. Onze missie: weten welke problemen senioren in hun eigen leefsituatie ervaren en die problemen, inclusief onze aanbevelingen, duidelijk overbrengen bij het Rijk. Dat is ook waar onze overheid behoefte aan heeft.'

Hoe ziet de samenwerking eruit?

De vijf provinciale partners vinden het allemaal belangrijk om binnen de nieuwe samenwerking hun eigen onafhankelijkheid te bewaken. Herman Pieper, voorzitter van KBO-Overijssel:



**LEO BISSCHOPS,
VOORZITTER
KBO-BRABANT**

Leo woont in Best. Hij werkte onder meer in de jeugdzorg en voor het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en was wethouder.



**MARCEL BALLAS,
VOORZITTER KBO
LIMBURG**

Marcel woon in Kerkrade en is directeur van een grote zorgorganisatie in Duitsland. Daarvoor had hij een zorgadviesbureau.



**HERMAN PIEPER,
VOORZITTER
KBO-OVERIJSSSEL**

Herman woont in Oldenzaal, en was onder meer bedrijfs-leider in de detailhandel, wethouder, beleidsadviseur, docent en schoolleider.

'Wij denken aan een samenwerkings-netwerk, waarin we een aantal essentiële uitgangspunten delen. Op de eerste plaats delen we als bestuurders eenzelfde gevoel van urgentie: de vergrijzing, inclusief de uitdagingen die daaruit voortvloeien op het gebied van wonen, zorg en welzijn, vindt nú plaats. Meer dan ooit is een goed gewortelde belangenbehartiging van senioren nodig. Wij weten over wie we het hebben!

'Niet óver senioren praten, maar mét hen.'

Op de tweede plaats hebben we alle vijf de overtuiging dat belangenbehartiging anno 2023 zo veel mogelijk in samenspraak met de direct betrokkenen hoort te gebeuren. Niet óver senioren praten, maar mét hen! Bovendien ligt er binnen onze achterban een schat aan kennis en kwaliteiten. Daarom richten we ons vooral op het aantrekken van deskundige vrijwilligers.'

Verliezen we dan niet het lokale belang uit het oog?

Marcel Ballas, voorzitter van KBO Limburg, vult aan: 'We staan nu op eigen benen en dat voelt goed. In Limburg hebben we 30.000 leden, die willen gehoord worden. Vanuit onze zelfstandigheid kunnen we onze leden de aandacht geven die ze verdienen. Tegelijkertijd gaan we de samenwerking aan met de andere vier provinciale KBO's, om te bekijken op welke landelijke thema's we elkaar kunnen versterken.'

Volgens Arie van Alphen, voorzitter van KBO Gelderland, ligt de kracht vooral bij de lokale afdelingen: 'Zo geven onze 62 lokale Gelderse afdelingen ons voeding: onderwerpen waarmee we aan de slag »



DE **BESTE** HOTEL AANBIEDINGEN

2023



nu
voor

€139
p.p.

DIRECT AAN DE MOEZEL

Moselstern Hotel Brixiaide und Triton, Cochem

- ✓ welkomstdrankje
- ✓ 2 overnachtingen
- ✓ 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2 x 4-gangendiner of dinerbuffet
- ✓ 1 x gebruik zwembad en sauna
- ✓ gratis wifi



nu
voor

€94
p.p.

KUUROORD BAD BENTHEIM

dS Hotel Bad Bentheim, Bad Bentheim

- ✓ welkomstdrankje
- ✓ 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2 overnachtingen
- ✓ 2 x 3-gangendiner
- ✓ koffie/thee met cake in de namiddag
- ✓ begeleide stadswandeling
- ✓ korting op de Bentheimer burcht, fietshuur en therme
- ✓ gratis wifi en parkeren
- ✓ gratis fietsroutes en fietsenstalling



nu
voor

€109
p.p.

OIT BUITENVERBLIJF KONING WILLEM II

Buitenplaats Vaeshartelt, Maastricht

- ✓ 2 overnachtingen in een comfort plus kamer
- ✓ 2 x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ welkomstdrankje (koffie/thee of fris)
- ✓ 1 x 3-gangendiner in de Bistro
- ✓ gratis wifi en parkeren



nu
voor

€129
p.p.

AAN DE ROMANTISCHE RIJN

Hotel Restaurant Jägerhof, Kamp-Bornhofen

- ✓ welkomstdrankje
- ✓ 3 x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 3 overnachtingen
- ✓ 3 x 3-gangendiner of buffet
- ✓ 2 drankjes p.p. bij het diner
- ✓ klein afscheidsgeschenk bij vertrek
- ✓ 20% korting op een rondvaart over de Rijn
- ✓ gastenkaart (gratis openbaar vervoer)
- ✓ per kamer een wandelkaart



PER BOEKING EEN
CAMELIA
CASHMERE SHAWL
T.W.V. €39,⁵⁰ CADEAU!

De prijs is vanaf, per persoon, o.b.v. een 2-persoonskamer en beschikbaarheid. Meer informatie omtrent geldigheid, kinderkortingen, toeslag 1-pk en toeristenbelasting staat vermeld op de website www.nuwegexclusief.nl. Boekingskosten: €15 per boeking. Meer informatie? Mail naar info@nuwegexclusief.nl.



kunnen. Met de partners uit Brabant, Limburg, Noord-Holland en Overijssel kunnen we zorgen voor goede afstemming en aanvulling waar dat nodig is. We houden de financiën van elke provinciale KBO gescheiden, maar we ondersteunen elkaar wel. Zo kunnen we elkaar opzoeken en bijpraten over landelijke thema's en samen bespreken hoe we bepaalde dingen praktisch aanpakken. Op deze manier kunnen we elkaar aanvullen, van elkaar leren en eventueel taken delen.'

Anton van Riel, voorzitter van KBO Noord-Holland, ziet dat ze dankzij de onderlinge samenwerking doelmatig en efficiënt

‘Zo vullen we elkaar aan, leren van elkaar en delen eventueel taken.

kunnen werken: ‘We willen kleinschalig en vooral transparant zijn naar onze leden toe: laten zien wat we doen, waar we voor strijden en wat we op lokaal, provinciaal en landelijk niveau voor elkaar krijgen. Alle leden betalen een bepaald bedrag per jaar: daar willen ze wat voor terugzien, in hun leefomgeving. Onze harde kern is lokaal geworteld en van daaruit moeten we landelijk een vuist kunnen maken.’

Wat staat er als eerste op de agenda?

De vijf provinciale KBO's willen gaan samenwerken op alle vlakken die voor senioren van belang zijn, zoals pensioen, wonen, welzijn en zorg. Daarnaast staat verjonging van het ledenbestand hoog op de agenda. Arie: ‘We vinden het ontzettend belangrijk dat we ook aansluiten bij de interessesfeer van zestigplussers. De gemiddelde leeftijd van ons ledenbestand ligt nu rond de 75 jaar. We vinden onze huidige leden heel



ANTON VAN RIEL, VOORZITTER KBO NOORD-HOLLAND

Anton woont in Heiloo.
Hij was fusiemanager in het onderwijs, werkte mee aan de experimentele basisschool en was universitair docent, jurist, bioloog en orthopedagoog.
Hij is ook voorzitter van Het Natuur Instituut, Edunet en de VvE Sonnevand BV.



ARIE VAN ALPHEN, VOORZITTER KBO GELDERLAND

Arie woont in Lunteren, werkte als longarts, ziekenhuisdirecteur, interimbestuurder en kwaliteitsadviseur. Hij is ook voorzitter van de dorpsraad.



belangrijk en die koesteren we. Maar we willen het ledenbestand graag uitbreiden en verrijken door ook jongere senioren aan te trekken. En we vermoeden dat die nog niet zo zeer op zoek zijn naar ontspanningsactiviteiten.'

Hoe gaat het Senioren Netwerk Nederland jonge senioren trekken?

Anton: ‘Gelukkig is naar deze doelgroep al volop onderzoek gedaan, onder andere door de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. In hun rapport beschrijven ze bijvoorbeeld dat deze groep behoorlijk vitaal is en behoefte heeft aan een reden om elke dag op te staan. Zestigplussers willen een zinvolle bijdrage leveren aan de maatschappij. Nu moeten wij op zoek naar een manier om ze te bereiken. En dan moeten we niet onze kroonjuwelen oppoetsen en zeggen: kom bij ons. We moeten ons verdiepen in hun beleefwereld en lef hebben om buiten ons bestaande aanbod te denken.

Leo: ‘Hierin kunnen we mooi samen optrekken. We hoeven niet allemaal zelf het wiel uit te vinden, aangezien dit geen lokaal of provinciaal verschijnsel is. Dit speelt in heel Nederland.’

Vijf KBO's, één stem

‘We zijn officieel gestart op 1 januari jl. met het versterken van onze positie en het maken van afspraken en toekomstplannen’, vertelt Herman. ‘Ik ben ervan overtuigd dat we samen veel gaan bereiken de komende jaren. Met behoud van onze eigen identiteit, maar wel met één stem. Allemaal op basis van ons motto: landelijk krachtig en lokaal verankerd.’ ■



Nooit te
oud voor
vakantie!

Heeft u ook zo'n zin om er even lekker
tussenuit te gaan? In een andere omgeving
te genieten van de natuur, goed gezelschap
en een uitstekende verzorging:
dat is vakantie!

Of u nu wel of geen zorg nodig heeft, u bent
van harte welkom. Kom alleen of samen met
uw partner, vriend(in) of mantelzorger.



Bekijk het aanbod en boek uw vakantie

www.allegoedsvakanties.nl | 0318 - 48 51 83

 SPATOILET.COM

Een goed begin voor 2023 :

STOP met natte doekjes!
BESPAAR tot 90% op wc-papier

Ervaar het genot en de hygiëne.
DOE wat duizenden vóór U deden:

**NEEM NU een
WC-met onderdouche**

Voor een optimale reiniging en
droging van het onderlichaam!

Kijk op: **SPATOILET.COM**
5 jaar garantie; **3 weken** gratis proberen

**Inclusief installatie:
slechts € 940,00***

(Daar komt echt geen cent meer bij!)

*Voor **Wmo**-vergoeding? Info bij uw gemeente.



**Maak NU een installatie-afspraken of hebt U vragen,
bel: 072 5629269 / 020 6141232**

 **snijders**
ingenieursgroep



Wil je als constructeur niet achter de geraniums zitten?

Heb je nog passie voor berekenen van doorbraken, aanbouwen en
dakconstructies.....

Werken vanuit huis en eigen invulling geven aan het aantal uren en
soort berekeningen

Neem dan contact op met:

 **Bouwkenners.nl**
Online bouwzaken regelen, voor particulier en bedrijf
(onderdeel Snijders Ingenieursgroep)



Wat verandert er op uw energierekening?



De energiecrisis raakt ons allemaal. Vrijwel jaarlijks vinden er wijzigingen plaats die invloed hebben op onze energierekening. Ook dit jaar is dat het geval, wij zetten de belangrijkste veranderingen voor u op een rij. Alle wijzigingen zijn ingegaan per 1 januari 2023.

Prijsplafond

Dit is een maximale prijs van € 0,40 per kWh elektriciteit tot een jaarverbruik van 2.900 kWh en € 1,45 voor een kuub gas tot een jaarverbruik van 1.200 kuub gas. Verbruikt u meer elektriciteit of meer gas? Dan geldt voor dit extra verbruik de prijs die in uw energiecontract staat. Als in uw huidige energiecontract een lagere prijs staat dan het prijsplafond, dan betaalt u natuurlijk de lagere prijs.

Belastingen

- 1) Op 1 januari 2023 gaat de btw van 9% terug naar 21%. Van 1 juli 2022 tot en met 31 december 2022 werd de btw tijdelijk verlaagd om de fors stijgende energieprijzen voor iedereen te dempen.
- 2) De heffingskorting 2023 is verlaagd naar € 596,85 inclusief 21% btw. Deze korting op de belastingen werd per 1 januari vorig jaar verhoogd naar € 824,77 inclusief 21% btw om de stijgende energieprijzen, en daardoor de stijgende energiebelastingen, te dempen. Een verschil van ruim € 227,- (lees: minder korting).

Met de komst van het prijsplafond wordt dus de tijdelijke btw-verlaging opgeheven en ontvangen we minder heffingskorting.

Netbeheerder

Transportkosten zijn een vast onderdeel op de energierekening, het staat los van wat u betaalt voor gas en stroom. Hierdoor valt het buiten het prijsplafond. Vorig jaar betaalde een huishouden op jaarbasis gemiddeld € 397,- aan transportkosten. In 2023 is een huishouden gemiddeld € 513,- kwijt, meldt toezichthouder Autoriteit Consument en Markt (ACM). Dat is een verhoging van € 120,- per jaar, dat is bijna 30 procent!

Heeft u vragen?

Wij helpen u graag. Bel onze klanten-service op (085) 486 33 63 of stuur een e-mail naar ons-energie@energiebesteding.nl ■

Ons Energie

- Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- Voordelige stroom- en gas tarieven
- 100% groene stroom uit Nederland
- Uw energiezaken in vertrouwde handen

KRIJGT U WEL HET PENSIOEN DAT U VERDIENT?



Stel, u heeft jarenlang fulltime gewerkt. Op een zeker moment bent u parttime gaan werken. Dit heeft natuurlijk invloed op uw pensioensopbouw. Tot zover nog te volgen, toch? Maar als u dan met pensioen gaat, komt u erachter dat uw gehele pensioenopbouw is teruggezet naar deeltijd. Uw pensioen valt dan veel lager uit en dat is niet terecht!

Dit overkwam een van de leden van de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen, die pensioen opgebouwd heeft bij ABP. Ze betaalde jarenlang premie en toch werd haar een aanzienlijk deel afgenomen door deze fout. Ronny van der Maaten, voorzitter van de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen vertelt dat dit vaker voorkomt. Hij drukt iedereen, vooral degenen met een ABP-pensioen, op het hart om dit goed te controleren in het eigen pensioenoverzicht

Klopt het wel?

Van der Maaten: 'Als het u overkomt, dan wordt u bestolen van uw welverdiende pensioen. Er is een EU-verdrag waarin staat dat dit verboden is, uitzonderingen daargelaten. Het lastige is wel, dat pensioenfondsen nauwelijks transparant zijn over uw pensioenrechten. Het is net een black box, waardoor belanghebbenden bijna onmogelijk kunnen nagaan of de vastgelegde pensioenafspraken wel kloppen.'

Van der Maaten legt uit hoe u na kunt gaan of uw pensioenaanspraak klopt. 'Log via DigiD in op bijvoorbeeld mijn.abp.nl en klik vervolgens op *Pensioenoverzicht* en dan op *Bekijk uw diensttijdoverzicht*. Daar kunt u klikken op *Overzicht aanvragen*. U krijgt het overzicht dan toegestuurd, waarop u kunt zien of de juiste deeltijdfactoren zijn toegepast. Voor de jaren die u voltijds heeft gewerkt, moet die factor 1 zijn. Is die lager dan 1, dan klopt er

iets niet.' U kunt ook bellen met de ABP Klantenservice om dit overzicht op te vragen: (045) 57 96 180, geopend op werkdagen van 08.00 tot 17.30 uur.

Wat is een deeltijdfactor?

Een deeltijdfactor is het percentage dat u heeft gewerkt op basis van een fulltime werkweek. Stel dat die 40 uur per week bedraagt en u heeft 40 uur per week gewerkt, dan is de deeltijdfactor 1. Heeft u bijvoorbeeld 24 uur per week gewerkt, dan is de deeltijdfactor 0,6.

Krachten bundelen

De Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen onderzoekt of er meer mensen zijn die een deel van hun opgebouwde pensioen zijn kwijtgeraakt door korter te gaan werken. Van der Maaten: 'Tot nu toe is bij ons van een beperkt aantal mensen bekend dat zij door ABP gekort zijn op hun pensioen door een verkeerde deeltijdfactor. We werken op veel terreinen nauw samen met de KBO's in Gelderland, Limburg, Noord-Brabant, Noord-Holland en Overijssel en willen graag bekijken of ook hier een gezamenlijke actie mogelijk is, eventueel met behulp van een rechtsbijstandsverzekeraar.' ■



RONNY VAN DER MAATEN

Voorzitter van de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen

OPROEP

Is de beschreven situatie op u van toepassing en wilt u aansluiten bij een eventuele actie, neem dan vrijblijvend contact op met de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen. Die heeft het volgende van u nodig:

- uw gegevens, zoals naam en adres en eventueel telefoonnummer en e-mailadres;
- de jaren die u voor uw ABP-pensioen werkte met de daarbij behorende percentages die u werkte (voltijd 100%) of minder en de door ABP toegepaste deeltijdfactoren;
- of u een rechtsbijstandsverzekering heeft die ook pensioenproblemen dekt.

U kunt uw informatie per post sturen naar NBP; Boerhavelaan 40, 2713 HX Zoetermeer. Ook kunt u de informatie naar ons mailen op info@pensioenbelangen.nl. Bij vragen kunt u bellen naar (070) 36 01 921. Uiteraard gaat de NBP vertrouwelijk met uw gegevens om. Aanmelden verplicht u tot niets.

Geen boekingskosten!

advertentie



Boek dit voordelige arrangement, ontdek Twente en Hotel 't Kruisselt

Twente, een regio vol natuurgebieden, landgoederen en boerderijen. Een groen en glooiend landschap, met bossen, rivieren, stuwwallen en hier en daar een zandverstuiving of heidevlakte. En te midden van deze natuurwilde, gelegen in het Nationaal Landschap Noordoost-Twente, vindt u het charmante Hotel 't Kruisselt. Een 3-sterren Superior hotel, omgeven door een eigen 9-holes par 3 golfbaan.

De professionele medewerkers van 't Kruisselt bieden uitstekende service, vanzelfsprekend geheel conform de richtlijnen van de huidige tijd. Het hotel is winnaar van een Gouden Zoover Award met een gemiddelde beoordeling van een 9!

Bij incheck ontvangt u een selectie van de mooiste fiets- en wandelroutes, alle startend vanaf het hotel. Fietsen zijn inbegrepen; tijdens het gehele verblijf heeft u de beschikking over uw 'eigen' hotelfiets. U kunt onderweg picknicken met een smakelijk lunchpakket, bij een van de gezellige restaurantjes die u tijdens uw fietstocht tegenkomt óf u geniet een lekkere lunch in de Huiskamer van Hotel 't Kruisselt.

Elke ochtend geniet u van een kakelvers ontbijt en 's avonds bereiden onze ambachtelijk geschoolde koks een uitstekend diner, geheel naar uw wensen. In de serre geniet u van een hapje en drankje, een mooi boek, of u droomt gewoon weg bij het mooie, rustgevende uitzicht.

Wees welkom bij 't Kruisselt!
Natuurlijk gastvrij



4-daagse Krokus-special

"Speciaal voor u, de lezer van dit magazine"
van 289,- nú vanaf slechts 239,- p.p.!

- ◆ Ontvangst met welkomstdrankje
- ◆ 3 nachten logeren in een fraaie gastenkamer, voorzien van koffie- en theefaciliteiten
- ◆ Elke ochtend een kakelvers ontbijt
- ◆ Dagelijks een uitstekend driegangendiner
- ◆ Gratis gebruik hotelfietsen, fiets- en wandelroutes en jeu-de-boulesbaan
- ◆ Gratis gebruik binnenzwembad en sauna
- ◆ Gratis parkeren (ook voor uw privéfiets) en overal gratis wifi

- Exclusief verblijfsbijdrage à 2,15 p.p.p.n.

- Verlengingsnacht v.a. 60,- p.p. incl. alles!

De prijs (o.b.v. twee personen per kamer) is gebaseerd op de voordeligste kamer; keuze mogelijk uit meerdere kamertypes.

Meer informatie? Zie www.kruisselt.nl of bel!

Boek nu en ontdek Hotel 't Kruisselt! Bel 0541-551567 of kijk op www.kruisselt.nl

Zuiniger autorijden loont

Zo doet u dat!

Door zuiniger te rijden, verbruikt u minder brandstof. Dat is niet alleen beter voor het milieu, maar ook fijn voor de portemonnee. Want met een zuinige rijstijl kunt u tot tien procent brandstof besparen. Dankzij deze tips gaat u een stuk zuiniger op weg.



Snel schakelen

Schakel zo vroeg mogelijk (bij 2.000 tot 2.500 toeren) naar een hogere versnelling om zuiniger te rijden. Dit betekent: vijftig kilometer per uur in de vierde versnelling en tachtig kilometer per uur in de vijfde versnelling.

Rijd minder hard

Na 19.00 uur op de snelweg het gaspedaal intrappen? Liever niet. U kunt beter honderd kilometer per uur blijven rijden. Dat zorgt dat u vijftien tot vijfentwintig procent minder brandstof verbruikt.

Rijd constant

Door een constante snelheid aan te houden, rijdt u zuiniger. U hoeft minder te remmen en te gassen, en dat scheelt. Optrekken en afremmen zorgt namelijk voor meer brandstofverbruik.

Houd de banden op spanning

Met goed opgepompte banden verbruikt u minder brandstof. Laat uw banden dus niet te zacht worden en controleer elke twee maanden de bandenspanning. Dat kan bijvoorbeeld bij uw lokale tankstation.

Niet draaien, maar krabben

Is de autoruit bedekt met een laag ijs? Laat dan de auto niet stationair draaien. Hoewel veel mensen denken dat de auto hiervan opwarmt, is dat niet het geval. Met de hand krabben is een beter idee. En bij aanhoudende vorst kan een anti-ijsdeken op de voorruit ook uitkomst bieden.

Stilstaan? Motor uit!

Moet u even wachten als u iemand ophaalt, als de brug openstaat of als u in een lange rij staat voor het verkeerslicht? Zet de motor uit, want ook als de motor stationair draait, verbruikt hij flink wat brandstof.

Alleen als het écht nodig is

De airco kan het brandstofverbruik met vijf tot twintig procent verhogen. Het is slim om de airco uit te laten tijdens korte ritten en tijdens lange ritten niet op vol vermogen te laten draaien. En als het in de zomer erg warm is, dan is het aan te raden om eerst een paar minuten met de ramen open te rijden. Zet de airco pas aan als de ramen weer dicht zijn. Zo wordt het sneller koeler. ■

Wist u dat?

Veel auto's ingebouwde systemen hebben die u kunnen helpen om zuiniger te rijden? Gebruik de boordcomputer, brandstofmeter, toerenteller en cruisecontrol om uw rijstijl constant te houden. Heeft uw auto een eco-modus? Zet deze aan, zodat de airco en verwarming zo zuinig mogelijk werken.



CARNAVALS-TRADITIES

De verschillen onder én boven de rivieren

Carnaval is al eeuwenlang een volksfeest dat in Nederland wordt gevierd met eigen tradities en gebruiken. En die verschillen behoorlijk per provincie en per stad. Sinds wanneer is er carnaval zoals we het nu kennen? En hoe vieren we het dan?

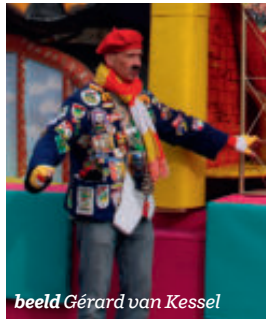
In het weekend van 18 tot en met 21 februari barst het carnavalsfeest weer los. Van Boeskoolstad (Oldenzaal) tot Oeteldonk (Den Bosch) en van Mestreech (Maastricht) tot Knotsenburg (Nijmegen): in het hele land staat drie dagen lang de tijd

even stil om gezellig met elkaar samen te zijn. Maar hoe is dit feest eigenlijk ooit begonnen? Rob van de Laar is archivaris en initiatiefnemer van het Nationaal Carnavalsmuseum in 's-Hertogenbosch. En een groot fan van carnaval. Hij vertelt dat er verschillende verhalen de ronde

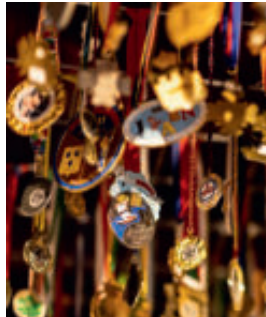
doen over het ontstaan van carnaval. 'De geschiedenis gaat terug naar de Middeleeuwen en heeft wellicht te maken met heidense rituelen rondom de overgang van winter naar zomer. De Christelijke kerk wilde van deze rituelen af en introduceerde eigen feesten en rituelen, vaak op dezelfde data. Het vasten in de periode van veertig dagen voor Pasen was er daar één van. Een aantal oude heidense rituelen, waarbij veel gegeten en gedronken wordt, kon alleen nog voor Aswoensdag plaatsvinden. Daarna begon het vasten.' De viering vindt anno 2023 nog steeds plaats op de drie dagen voor Aswoensdag, het startmoment van de vastentijd. Van oudsher wordt dan ook over vastenavond gesproken. In Limburg wordt daarom de term vastelaovend gebruikt in plaats van carnaval. En in Bergen op Zoom hebben ze het over vastenavond.

Reden tot feest

Tijdens de strenge reformatie in de zestiende eeuw kwam er grotendeels een einde aan het uitbundige feest. Vasten was helemaal niet nodig, vond men. Goed gedragen moest namelijk het hele jaar door. Rob: 'Het werd veelal achter gesloten deuren in huiselijke kring gevierd, ook al probeerde men om de vastenavondfeesten te onderdrukken. Met de komst van de Fransen in 1794 kwam het katholieke geloof weer tot bloei en daarmee ook de bijbehorende feesten en rituelen. In de negentiende eeuw werd in veel zuidelijke, katholieke plaatsen de vastenavondviering weer gevierd. Dat kon uit de hand lopen door overmatig drankgebruik en door de maskers konden allerlei ongelukken gebeuren. Om het feest te behouden, probeerde men het te veredelen.' Het carnaval zoals we dat nu kennen, ontstond na de Tweede Wereldoorlog. Het feest verspreidde zich eerst over katholieke plaatsen, omdat men het koppelde aan de katholieke vastentraditie. Daarna verspreidde het zich verder door het land,



beeld Gérard van Kessel



beeld Hans Hollanders

'Het is een prachtig spel dat men met elkaar speelt.'

waar iedereen een eigen draai gaf aan de tradities. Veel dorpen zagen hun inwoners met carnaval vertrekken naar de grote steden. Rob: 'Om de inwoners binnen de dorpsgrenzen te houden, werden lokale evenementen en optochten georganiseerd. De traditie van de carnavalsoptochten is overgewaaid uit Keulen. Elk dorp maakte er iets eigens van, waardoor er lokale rituelen en verhalen zijn ontstaan.'

De carnavalsoptocht is voor velen het hoogtepunt van carnaval. Een grote, kleurrijke stoet van praal- en loopwagens en muziek. Rob: 'Carnaval is het feest van persiflage en parodie. De optocht is hét moment om dingen die plaatselijk spelen uit te vergroten. Zo'n grote stoet verenigt het lokale volk. Er zijn ook plaatsen waar een motto wordt gebruikt. Dat motto is een inspiratie voor de creaties. Het bouwen van de wagens gebeurt overal op een andere manier. In de ene plaats wordt er gekleed en met kunststof gewerkt, elders wordt er met hout gewerkt en in weer een andere plaats gebruikt men kippengaas met papiermaché.' Door heel Nederland bestaan verenigingen die optochten organiseren. Echte grote optochten ziet u in onder andere Oldenzaal, Den Bosch, Tubbergen, Tilburg, Bergen op Zoom, Venlo en Maastricht.

Zoveel plaatsen, zoveel rituelen

Het benoemen van de verschillende carnavalsrituelen door heel Nederland is onmogelijk volgens Rob van de Laar. In een plaats verderop kunnen namelijk al heel andere gewoontes zijn. Er wordt overal een eigen invulling gegeven aan feesten en rituelen, en sommige tradities gaan al jarenlang mee. Er zijn plaatsen met een lokale leutvorst met gevolg. Meestal bestaat dat uit Prins Carnaval met een Raad van Elf. Maar in sommige plaatsen is het gevolg groter. Dan horen er bijvoorbeeld ook een nar, adjudant of dansmariekes bij. »



advertentie

Deze stretchbroek is er in 12 fantastisch te combineren kleuren!

Twee schuine zakken met een ritssluiting
en een comfortabele elastische tailleband

Stretchbroek LOUISA

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elastan;
Wasbaar

3516-994 wit	3518-395 zand
3519-996 zwart	3960-881 lichtblauw
3962-896 erwtengroen	8081-495 steengrijs
8348-891 papaja	8936-177 marine
8937-234 rood	8938-596 roze
1244-848 boommos	1311-926 taupe

N-Maten 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54

K-Maten 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27

EK-Maten 195, 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275

Lengte N 104 cm K 98 cm EK 94 cm

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.

Bent u kleiner dan 1,57 m? Bestel dan onze EK-Maten.)

Nu slechts € 89,95 € 54,95

**Nu met
gratis
verzending**



TIJDELIJKE AANBIEDING

Stretchbroek

54.95

€ 89,95

Zolang de voorraad strekt

U BESPAART € 35

Profiteer nu van deze kennismakingsaanbieding – nu met **gratis verzending!**

Klantnummer (indien voorhanden)

Voorletters en achternaam

Telefoonnummer

Straat en huisnummer

Postcode en woonplaats

E-mailadres

AANTAL	BESTELNR.	MAAT	ARTIKELOMSCHRIJVING	PRIJS
			Stretchbroek LOUISA	

JA, ik bestel en betaal nu **geen portokosten***. Actiecode **F23-5984-12**.

Ik bestel **op rekening** en betaal binnen 14 dagen.

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.goldner-fashion.com. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.goldner-fashion.com.

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Datum

Handtekening

**U kunt op 3
manieren bestellen:**

Telefoon:

030 – 65 92 500

Internet:

www.goldner-fashion.com

Schriftelijk:

atelier GOLDNER

Antwoordnummer 4200

3970 PC Bunnik

*Geef de actiecode telefonisch of online door. Niet geldig op lopende bestellingen. De actie is niet te combineren met andere acties en kan niet worden omgezet in contanten. Per klant kan slechts één actiecode ingediend worden. Levering zolang de voorraad strekt.



**thuiswinkel
waarborg**

Graag telefonisch
of online de actiecode
F23-5984-12
doorgeven

Het getal elf is van oudsher het getal van de dwazen en de narren. Zegt u elf, dan zegt u carnaval. Want die twee gaan hand in hand. Het carnavalsseizoen gaat van start op elf november: de elfde van de elfde. Veel carnavalsactiviteiten beginnen om elf minuten over het hele of halve uur en dan is er de Raad van Elf, een gezelschap van elf leden dat activiteiten organiseert.

Rijnlandse vs. Bourgondische carnaval

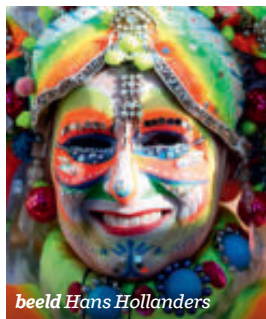
Waar wel een duidelijk verschil in is te benoemen, is in het soort carnaval. Nederland kent namelijk twee varianten: het Rijnlandse en het Bourgondische carnaval. Het Rijnlandse carnaval stamt af van het Keulse carnaval, dat op zijn beurt weer afstamt van het Venetiaanse carnaval. Deze variant wordt vooral in Limburg gevierd en is bekend van onder andere de steek met fazantenveren, pronkzittingen en het woord Alaaf. Het is de bedoeling dat men zich zo extravagant mogelijk kleedt en een masker draagt of schmink. Een echte verkleedpartij, dus!

Het Bourgondische of meer het boertige carnaval wordt vooral gevierd in Brabant en Gelderland. Deze soort kenmerkt zich door de eenvoudige kleding, waarvan de boerenkiel met zakdoek ongetwijfeld de bekendste outfit is. De boerenkiel was in de negentiende eeuw een veel gedragen kledingstuk tijdens het carnaval in 's-Hertogenbosch en heeft zich waarschijnlijk verspreid. Rob: 'Door het dragen van zo'n boerenkiel is iedereen voor een paar dagen gelijk. De kielen verschillen per plaats.' En Prins Carnaval? Die draagt een heel ander kostuum. Om op te vallen in het feestgedruis draagt hij lange fazantenveren op zijn Franse steek, een narrenmuts. De hoeveelheid veren verschilt per plaats. Er zijn ook plaatsen waar niet met veren wordt gepronkt en waar de steek wordt vervangen door een platte baret.

'Het bouwen van de wagens gebeurt overal op een andere manier.'



beeld Gérard van Kessel



beeld Hans Hollanders



beeld Hans Hollanders

Spotmaatschappij

Veel dorpen en steden hebben een eigen carnavalsnaam. Het omdopen tot een andere naam hoort bij het spel dat men speelt tijdens carnaval; een tijdelijke spotmaatschappij. Rob: 'Drie dagen per jaar worden grote plaatsen omgetoverd tot dorpen. De burgemeester draagt voor even de macht over aan de leutvorst of ander personage, die tijdens de carnavalsdagen de scepter zwaait. Hij verwelkomt in veel plaatsen ook Prins Carnaval, die op zijn beurt in een heuse troonrede laat weten wat er allemaal fout is gegaan afgelopen jaar en grappen maakt over het lokale bestuur. Het is een prachtig spel dat men met elkaar speelt.' Veel plaatsen hebben daarnaast eigen carnavalskleuren. Zo kleurt het in Kruikenstad (Tilburg) groen-oranje, in Knotsenburg (Nijmegen) geel-zwart en in Maastricht, net als in de rest van Limburg, roet-geel-greun (rood, geel en groen).

Een sociaal samenzijn

Carnaval is veel meer dan alleen een feest, als u het Rob van de Laar vraagt. 'Het heeft een enorm sociaal karakter. De een huilt van het lachen om de flauwekul, de ander huilt van verdriet door wat diegene eerder het jaar heeft meegemaakt. Ook daar is ruimte voor tijdens carnaval. Daarnaast is carnaval ook een grote leerschool voor jongeren. In de carnavalsorganisaties, die richting geven aan het lokale carnaval, komen ze in aanraking met veel kennis en kunde die ze ook in de samenleving kunnen gebruiken, zoals het leren besturen en het leiden van vergaderingen. Ook het creatief en inventief denken wordt erdoor gestimuleerd.' Wilt u ook (weer) eens carnaval ervaren? Rob heeft nog een laatste tip: 'Onderga het feest, vier het leven, speel het spel met elkaar en pas u aan de lokale gebruiken aan. Het is een bevrijdend feest.' ■

ons kloppend hart

1

2

3

STOELYOGA



Dat je voor yoga niet per se dubbelgevouwen op een matje hoeft te liggen, bewijzen ze in Rijen. Stoelyoga is net zo ontspannend en bovendien heel toegankelijk voor senioren. Wie kan ademen, kan meedoen, zo luidt het motto.

In de zaal klinken rustige, muzikale klanken uit de telefoon van de yogadocente. De cursisten van Seniorenvereniging Rijen volgen haar korte en zachte aanwijzingen op. Zittend op de stoel en soms ook staand erachter. Het doel is lichaam en geest met elkaar te verbinden tijdens de bewegings- en ademhalingsoefeningen. Even in het moment zijn en de drukte van alledag vergeten. Of heel bewust spieren en gewrichten trainen die je doorgaans niet zoveel gebruikt. Na een uurtje staat iedereen verkwikt weer op.

1. Hanneke Thielen (68) 'Door mijn reuma ben ik beperkt in mijn bewegingen. Stoelyoga helpt om te ontspannen. Het is een wekelijks rustpuntje. Thuis doe ik de ademhalings- en meditatieoefeningen ook als ik niet kan slapen.'

2. Liza Nooten (72) 'Ik heb veel aan traditionele yoga gedaan, maar door slijtage in mijn knieën en heupen is dat lastig geworden. Stoelyoga is een prima alternatief. Het is leuk en ontspannend met een gezellige groep.'

3. Piet van Kuijk (78) 'Ik wil graag fit blijven, zeker nu ik symptomen heb van de ziekte van Parkinson. Met de lessen houd ik mijn spieren soepel. De oefeningen hebben bovendien een gunstig effect op mijn evenwichtsstoornis.'

4. Colette Hultermans (87) 'Stoelyoga is heerlijk om lekker bezig te blijven. Zelfs met twee nieuwe knieën. En de gezelligheid is ook fijn. Na afloop drinken we samen koffie en kletsen we bij. Dat vind ik net zo belangrijk.'

WEETJE

Stoelyoga is niet alleen ontspannend, maar ook heel leerzaam. In Rijen trainen en bediscussieren ze ook elkaars richtingsgevoel, tot hilariteit van de groep. Bij de oefening 'aardegroet', waarbij alle windstreken worden begroet, moest onlangs een kompas uitsluitend bieden over noord, oost, zuid en west. Zo werden de lachspieren ook getraind....

ACTIVITEIT

Stoelyoga

WANNEER

Elke vrijdagochtend

DEELNEMERS

Twee groepen van 12 mensen (om de week)

KOSTEN

€ 75,- per jaar

AFDELING

Seniorenvereniging Rijen

LEDEN

1.400

LOCATIE

Cultureel Centrum De Boodschap. In het gebouw heeft Seniorenvereniging Rijen een grote eigen ruimte, De Oase.

OOK OP DEZE LOCATIE

Onder meer koersbal, sjoelen, kaarten, biljart, handwerken, schilderen, kaarten maken, kunstkring, vergaderen, tekenen, schrijfe-Rijen en digi-inloopcafé.

onze hulp **WAT DOET KBO-BRABANT VOOR U?**



Over onze Wmo- cliëntondersteuners

Hoe zorgt u ervoor dat u langer thuis kunt blijven wonen? Om u wegwijs te maken in de wetgeving en de praktijk staan de onafhankelijke, vrijwillige Wmo-cliëntondersteuners van onze lokale seniorenverenigingen klaar om u te helpen. Iedereen die zorg, dagbesteding of hulpmiddelen nodig heeft, kan daarvoor sinds 2015 aankloppen bij de gemeente. Maar in Brabant hoeft u dat traject niet alleen in te gaan. We hebben zo'n 150 vrijwillige Wmo-cliëntondersteuners die u graag helpen met uw Wmo-aanvraag. KBO-Brabant zorgt voor hun opleiding, bijscholing en certificering. Zo blijven onze Wmo-cliëntondersteuners goed op de hoogte van wetsaanpassingen

en andere ontwikkelingen en zijn zij in staat het Wmo-proces met u te bespreken, uit te zoeken waar u recht op heeft, u bij te staan in gesprekken met de gemeente en u, zo nodig samen met onze juridische helpdesk, verder te helpen.

Informatie en contact:
KBO-Brabant
Ellen Willemsen
info@kbo-brabant.nl
(073) 644 40 66

***“Ik maak enveloppen
open, berg papieren
op, kijk wat urgent is
en geef adviezen”***

Over onze thuis- administrateurs

Heeft u moeite met het bijhouden van uw administratie? Schakel dan een thuisadministrateur van uw eigen lokale seniorenvereniging in. Discreet, zorgvuldig en op vrijwillige basis helpt hij of zij u met het op orde brengen én houden van uw administratie. De thuisadministrateurs worden centraal opgeleid door KBO-Brabant en werken onder verantwoordelijkheid van het bestuur van de lokale seniorenvereniging. Uw veiligheid staat bij ons voorop!

Informatie en contact
KBO-Brabant
Edith Mostert
emostert@kbo-brabant.nl
(073) 644 40 66

Stichting Oud in Afrika verstrekt zorg aan ouderen in Kenia en Ethiopië, zodat zij zo lang mogelijk zelfredzaam blijven.

Sinds 2001 is Oud in Afrika actief voor ouderen in Kenia en Ethiopië. Ons doel is om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig en waardig te laten functioneren. Ook helpen we ouderen die voor hun kleinkinderen moeten zorgen. Dit alles doen wij met hulp op het gebied van oogzorg, thuiszorg en (pico)pensioenen.



UW BIJDRAGE IS ERG WELKOM

Oud in Afrika en KBO-Brabant zijn partners. KBO-Brabant is vertegenwoordigd in het bestuur van Oud in Afrika en richt zich in de praktijk in het bijzonder op het gezamenlijk project Oog om Oog, waarmee staaroperaties worden bekostigd. Voor een bedrag van 35 euro kan een slechtziende of blinde oudere worden afgeholpen van staar en zo weer zelfredzaam worden. Staar is een typische ouderdomsziekte waar we in Nederland wel raad mee weten, in tegenstelling tot in Afrika, waar het kan leiden tot blindheid. Alle donaties zijn welkom en elke euro wordt doelgericht besteed.

U kunt uw gift onder vermelding van 'Oog om Oog' overmaken naar stichting Oud in Afrika in Dordrecht, rekeningnummer NL05 RABO 0116 7161 85 - BIC RABONL2U t.n.v. Stichting Oud in Afrika te Dordrecht.



LOKALE PARTNERS

In veel landen in ontwikkeling is geen geld voor ouderenzorg. De enigen die zich er veelal mee bezig houden zijn katholieke congregaties en kerkelijke organisaties. Daarom zijn veel van onze partners katholieke zusters, die stevig zijn geworteld in de samenleving. Zij krijgen daar geen speciale vergoeding voor. Oud in Afrika heeft géén strijkstok. Oud in Afrika is overigens geen katholieke organisatie; we staan open voor alle gezindten.

Het project Oog om Oog is een gezamenlijk project van Oud in Afrika en KBO-Brabant



KOSTEN

De stichting heeft geen betaalde krachten. Uw euro gaat voor vrijwel honderd procent naar de uitvoerende organisaties. Bestuur en medewerkers van Oud in Afrika ontvangen géén vergoeding en gaan niet op kosten van de stichting op reis.

ALS JE KIND DERTIG JAAR LANG NIET MOCHT BESTAAN

Als we iets ingrijpends meemaken, dan willen we daarover vertellen. Dat is een menselijke behoefte. En toch werd één zo'n levensveranderende gebeurtenis een tijdlang door veel mensen weggestopt: de dood van een baby die nog niet geboren was. Natasja Geyteman bracht daar enkele jaren geleden verandering in, door te strijden voor de mogelijkheid om doodgeboren kinderen te registreren. Ineke (62) en Willem Varewijck (65) vertellen hoeveel dat voor hen betekent, als twee van je kinderen eerst ruim dertig jaar niet hebben mogen bestaan.

tekst Manon Louwers / beeld Michel ter Wolbeek

In 2018 lukte het Natasja Geyteman om zowel de Tweede als Eerste Kamer unaniem voor een wetswijziging te laten stemmen.

Daardoor kunnen ouders hun doodgeboren kind voortaan laten registreren. Daar schreef ze een boek over (zie kader) en ze kreeg veel publiciteit en lovende reacties op haar initiatief. Voor haar was de wetswijziging logisch; de wet klopte gewoon nog niet.

Toen ze voor haar zoon Noah een paspoort ging aanvragen, deed ze namelijk een opmerkelijke ontdekking. 'Ik vertelde dat ik voor mijn tweede kind een paspoort wilde. De gemeenteambtenaar keek me niet begrijpend aan; volgens haar gegevens had ik maar één kind.' Natasja legde haar uit dat dat niet kon. Ze had namelijk nog een kind: Jolie. Zij was twee jaar geleden doodgeboren. Toen viel het kwartje bij de ambtenaar. 'Oh,' had de mevrouw gezegd, 'dan klopt het, want doodgeboren kinderen worden niet geregistreerd.' Natasja stond met haar mond vol tanden. Op dat moment was Natasja nog te erg in de rouw, maar hier zou ze ooit werk van maken.

Moeder van drie

Natasja heeft Jolie altijd bij haar naam genoemd. 'Voor ons gezin hoort ze er gewoon bij. We hebben Isa en Noah verteld over hun oudere zus en elk jaar vieren we haar jaardag. Maar de overheid ontkende als het ware dat ze had bestaan. Dat maakte dat ik me afvroeg: wie ligt er dan begraven? En wat is mijn man dan gaan doen, toen hij Jolie aangaf bij de gemeente? Ik vond het zó onrechtvaardig dat nergens op papier stond dat Jolie ook iemand was. Bovendien wilde ik de geschiedenis ingaan als moeder van drie. Het voelde als een leugen dat ik maar twee kinderen had.'

Gemiste liefde

Dat niemand eerder heeft opgemerkt dat deze kinderen nergens geregistreerd staan, lijkt symbool te staan voor een tijd waarin ook weinig over hen gesproken werd. Vanaf het moment dat Natasja openlijk communiceert over haar missie, hoort ze steeds vaker verhalen van mensen die het onterecht vinden dat hun doodgeboren kind nooit werd geregistreerd. Zo ook van ouders die al tientallen jaren geleden een doodgeboren kind kregen. 'Voor deze groep mensen betekende de registratie nog meer, namelijk dat hun verdriet eindelijk erkend werd. En dat ze eindelijk voelden dat er gesproken mocht worden over hun verlies.' In het eerste jaar van de wetswijziging werden er meteen meer dan 12.000 doodgeboren kinderen geregistreerd.

Veel van de ouders hadden hun kind destijds geen naam gegeven, maar hebben dat nu alsnog gedaan. Voor Natasja was dat heel vanzelfsprekend. 'Jolie werd vijftien jaar geleden geboren, toen het veel gebruikelijker was om erover te praten. Maar mensen die een jaar of dertig geleden hun ongeboren baby verloren, kregen te horen dat het beter was om er niet over te praten. Ik denk niet dat het onwil was; men geloofde dat ook echt. Maar ik denk ook dat het ervoor gezorgd heeft dat heel veel mensen, heel veel liefde en erkenning van hun omgeving hebben gemist.'

Verschrikkelijke huilbuien

Ineke en Willem beleefden de situatie die Natasja schetst. Zij kregen drie kinderen: Remy, Shari en Claudia. Remy en Shari overleden toen Ineke nog zwanger van hen was, dat is respectievelijk 39 en 36 jaar geleden. In beide gevallen voelde Ineke haar baby niet meer bewegen in haar buik. 'Bij Remy was ik 28 weken zwanger, bij Shari 24 weken. We hadden ze al een naam gegeven, maar toen ik van hen bevallen >>

'Haar dood heeft iets moois teweeggebracht.'

Natasja schreef het boek *Noem mijn naam en ik besta* over de stappen die zij zette om doodgeboren kinderen de erkenning te geven die zij verdienen. ONS Magazine mag vijf exemplaren aan onze lezers weggeven. Wilt u in aanmerking komen voor een gratis exemplaar? Dan kunt u mailen naar redactie@onsmagazine.nl of een kaart sturen naar ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch o.v.v. Noem mijn naam.



Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten en slapen



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

WIJ HEBBEN RUIM 100 NIEUWE EN JONG GEBRUIKTE FITFORM STA-OP STOELN OP VOORRAAD

€ 899.-

VANAF

Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ seniorenwinkel.nl

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur



VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE-WEKEN VOOR SENIOREN

- Heerlijk temidden van bossen en vennen in 'De Parel van Brabant' Oisterwijk!
- U verblijft in ruime, alle op begane grond gelegen, kamers met eigen terras.
- In huiselijke sfeer kunt u genieten van onze uitstekende keuken.
- Wij bieden een volledig dag- en avond-programma met 4 halve dagtochten.
- Al ruim 30 jaar een succesvol familiebedrijf met persoonlijke aandacht!

Vraag naar de mogelijkheden, onze folder en zomerarrangementen

Tel: +31 (0)13 528 2555 Mobiel: +31 (0)6 300 21776
info@hoteldepaddestoel.nl www.hoteldepaddestoel.nl



Een nieuw jaar, een nieuwe liefde



U mist een maatje, een arm om u heen, iemand om plannen mee te maken en leuke dingen mee te ondernemen. Moeilijk om zelf iemand te vinden? Laat ons u helpen, wij zijn hier ervaren in en kunnen u helpen een nieuwe partner te vinden, discreet en vertrouwd.

Het Relatiebureau Duurzame relaties

- Persoonlijke begeleiding
- Voorstellen die bij u passen
- Onbepaalde kennismaking
- Hoge slagingskansen
- Consulente bezoekt u altijd thuis



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365

of mail
info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

was, werden die namen nooit genoemd. Remy en Shari werden zo snel mogelijk bij me weggehaald en gecremeerd door het ziekenhuis. Ik heb niet even naar ze kunnen kijken of afscheid kunnen nemen. De verpleegkundigen waren ontzettend lief, maar de manier waarop het ziekenhuis onze kinderen als medisch afval behandelde vond ik heel erg.'

Psychische hulp was er niet en eigenlijk was niemand uit Inekes omgeving bereid om erover te praten. 'Ik kon er alleen met Willem over praten. En met een goede vriendin. Maar anderen ontliepen me alsof ik een enge ziekte had. Of ze zeiden: 'Ach, je bent jong genoeg om het opnieuw te proberen'. Wij hadden iets groots te verwerken, waar we niet over mochten praten. Dan word je een soort vulkaan, die soms tot uitbarsting komt. Ik heb verschrikkelijke huilbuien gehad en kon ontzettend boos zijn.'

Trots

In 2018 kwam de wetswijziging. Ineke en Willem hadden de inspanningen van Natasja via Facebook gevolgd en grepen direct hun kans toen het kon. 'Samen gingen we naar de gemeente om Remy en Shari aan te geven', vertelt Ineke. 'Dat was heel onwerkelijk. Toen het zwart op wit stond had ik een besefmoment: ja, ze zijn er echt geweest. Dat heb ik altijd al gevoeld en erkend; voor ons zijn Remy en Shari altijd onze kinderen geweest, maar nu bestaan ze ook volgens de officiële documenten.' Verhalen als die van Ineke en Willem grijpen Natasja aan. 'Van tevoren heb ik er nooit bij stilgestaan dat de wetswijziging ook zoveel voor anderen zou kunnen betekenen. Die verhalen maken dat mijn verdriet heeft plaatsgemaakt voor trots. Sindsdien heb ik geen traan meer om Jolie gelaten. Niet omdat ik haar niet mis, maar omdat haar dood iets moois teweeg heeft gebracht. Het is zoveel waard dat mensen



Natasja Geyteman en haar gezin

zoals Ineke en Willem eindelijk over hun verlies kunnen praten.'

Stel eens een vraag

Helaas ondervinden Ineke en haar man in hun eigen omgeving nog altijd terughoudendheid. 'De jonge generatie praat er makkelijker over', zegt Willem. 'Bij onze generatie blijft het een beetje in de taboesfeer hangen.' Ineke vult aan: 'Het zou heel mooi zijn als ook mensen van onze leeftijd een bredere blik durven te hebben. Stel er maar eens een vraag over, aan iemand van wie je weet dat hij of zij een kind heeft verloren. En luister dan eens goed naar het antwoord; dan ontdek je wat iemand echt voelt en kan je meer voor iemand betekenen dan je voor mogelijk hield.' ■

'Heel veel mensen hebben liefde en erkenning van hun omgeving gemist.'

Speciaal voor u als lezer van **ONS MAGAZINE!**

Onze reistip

Dag 1 – 7:

**Cultuurhistorische 4-sterrenreis
Kroatië & Montenegro**

Dag 8 – 15:

**Ontspanning in een 4-sterrenhotel
aan de Adriatische Zee**

GRATIS!

15-daagse 4-sterrenreis Kroatië & Montenegro

Totale prijs **€ 1099,-**

Uw voordeel **- € 800,-**

slechts **€ 299,-** *
vanaf p.p.

Één van de populairste cultuurhistorische reizen onder Nederlanders! – Inclusief excursieprogramma & entrees!



Inclusief spectaculair excursieprogramma:

Dag 1 – 7: Cultuurhistorische 4-sterrenreis

- **Dubrovnik (Werelderfgoed):** Wandeling door de pittoreske oude binnenstad (Werelderfgoed)
- **Adriatische Zee:** Panoramit langs een van de mooiste kusten ter wereld
- **Ston:** 5,5 km lange vestingmuur uit de 14e eeuw – 's werelds tweede langste muur, na de Chinese Muur
- **Peljesac-brug:** imposante tuibrug
- **Split:** Rondleiding langs machtige paleizen, zuilen en historische plaatsen. Vooral het Paleis van Diocletianus (Werelderfgoed) is adembenemend – een van de best bewaarde Romeinse bouwwerken ter wereld (entree inbegrepen).
- **Trogir (Werelderfgoed):** wondermooie oude binnenstad (Werelderfgoed) op een klein eilandje
- **Porto Montenegro:** mondaine jachthaven in Tivat
- **Omis:** Havenstad & voormalige piratennederzetting
- **Počitelj:** een van de meest interessante dorpen van de Balkan met kasteelmuren, moskeeën en karavanserais
- **Kunstambacht** in traditionele tapijtenknoprij
- **Medjugorje:** een van de bekendste christelijke pelgrimsoorden ter wereld, waar 6 jongeren de Moeder van God zagen
- **Trebinje:** Bijzonder bezienswaardig zijn de historische binnenstad 'Kastel' en de Osman Pasha Moskee
- **Ambachtelijke traditie** in juwelen- en een lederatelier
- **Budva:** Wandeling door een van de oudste stadskernen langs de Adriatische Kust
- **Kotor (Werelderfgoed):** een van de mooiste baaien van de Europese Middellandse Zee kust en een Werelderfgoed

Dag 8 – 15: GRATIS – ontspanning in een prachtig 4-sterrenhotel aan de Adriatische Zee

Een week ontspanning in uw 4-sterrenhotel aan de Adriatische Zee! Geniet van de wellness-faciliteiten van het hotel met o.a. sauna en neem een pauze bij het buitenzwembad. Op dag 14 keert u terug naar Dubrovnik. Op dag 15 terugvlucht naar Nederland.

Voor u inclusief:

(Prijsvoorbeeld voor zelf-boeken)¹⁾

- + Heen- en terugvlucht met gerenommeerde luchtvaartmaatschappij²⁾ naar Dubrovnik, inclusief hoteltransfers & luchthaventoeslagen **€ 170,-**
- + 7-daagse cultuurhistorische 4-sterrenreis Kroatië & Montenegro met de 4 beroemdste UNESCO werelderfgoedplaatsen **€ 619,-**
- 7 overnachtingen in een tweepersoonskamer in geselecteerde 4-sterrenhotels (nat. categorie)
- 7x royaal ontbijtbuffet
- Gekwalificeerde, Nederlandsprekende studiereis Leider
- Fascinerende rondreis in onze moderne touringcar met airconditioning en met een spectaculair excursieprogramma + entrees (volgens programma)
- + **ONS CADEAU:** 8 dagen ontspanning in een 4-sterrenhotel aan de Adriatische Zee GRATIS **€ 310,-**
- 7 overnachtingen in een tweepersoonskamer in een 4-sterrenhotel (nat. categorie)
- Gekwalificeerde, Engelsprekende reis Leider
- Gratis gebruik van de faciliteiten van het hotel: aantrekkelijk buitenzwembad, verwarmd binnenzwembad en fantastische wellnessruimte
- + 24 uur arts op oproep

Totale prijs per persoon **€ 1099,-**
Uw maximale voordeel per persoon **- € 800,-**

Uw voorkeursprijs p.p. vanaf slechts € 299,-*

Extra services tegen voorkeurscondities:

Genietterspakket: Het pakket bevat een comfortabel halfpension d.w.z. een dagelijks uitgebreid dinerbuffet met internationale specialiteiten tijdens de 7-daagse cultuurhistorische reis: slechts € 149,- per persoon. Toeslag eenpersoonskamer: € 299,- per persoon/reis (indien beschikbaar).

Reismaanden	februari 2023 (18 – 25-2-2023)	maart 2023 (4 – 11-3-2023)	maart 2023 (18 – 25-3-2023)	april 2023 (1 – 15-4-2023)	april 2023 (22 – 29-4-2023)#	mei 2023 (6 – 20-5-2023)	oktober 2023 (2 – 16-10-2023)	oktober 2023 (23 – 30-10-2023)	november 2023 (6-11-2023)	november 2023 (13-11-2023)	november 2023 (20-11-2023)
Seizoenstoeslag p.p.	€ 0,-	€ 60,-	€ 120,-	€ 180,-	€ 240,-	€ 240,-	€ 240,-	€ 180,-	€ 120,-	€ 60,-	€ 0,-

Lezen en reizen: Onze voorkeursprijs voor u als
lezer van **ONS MAGAZINE** vanaf slechts

€ 299,- *
i.p.v. **€ 1099,-**

Uw maximale voordeel
- € 800,- ¹⁾ p.p.

Luchthaven
Luchthaventoeslag p.p.
Vertrekdagen

Schiphol
€ 40,- € 0,-
zat

Wij nemen de luchthaventoeslagen
voor onze rekening!

Nederlandse staatsburgers hebben voor de toegang tot Kroatië, Bosnië-Herzegovina en Montenegro een reisdocument (paspoort of ID-kaart) met foto nodig dat voor het hele verblijf geldig is. Met een geldige ID-kaart mag u 30 dagen in Montenegro verblijven. Er is geen visum verplicht. Burgers uit andere landen wordt aangeraden om te informeren bij de ambassades van Kroatië, Montenegro en Bosnië-Herzegovina wat de voor hen geldende inreisbepalingen zijn.

Bijkomende schoolvakantietoelagen € 49,- per persoon.

* Staats toeristenbelasting in Kroatië, Bosnië-Herzegovina en Montenegro van maximaal € 2 per persoon per nacht (vanaf november 2022) ter plaatse te betalen. Bij ontvangst van de schriftelijke reserveringsbevestiging is een aanbetaling verschuldigd ter hoogte van 15% van de reisom. Het resterende bedrag dient 42 dagen voor vertrek te zijn voldaan. Deze prijs geldt voor reizen met vertrekdatum 18-2-2023 t/m 25-2-2023 en 20-11-2023. Bij andere vertrekdata gelden de toeslagen zoals vermeld in de tabel. Als u bijvoorbeeld een vlucht boekt met vertrekdatum 29-04-2023 vanuit Schiphol dient u bijkomende kosten te betalen, bestaande uit een seizoenstoeslag van € 240,- per persoon en een bijkomende schoolvakantietoelagen van € 49,- per persoon. Deze aanbieding geldt alleen voor de ontvanger en een meerderjarige reisgenoot. De reisvoorwaarden van de ANVR en de aanvullende reisvoorwaarden van RSD Reise Service Deutschland GmbH zijn van toepassing op de tot stand te komen reisovereenkomst tussen u en RSD Reise Service Deutschland GmbH. U kunt deze opvragen bij de Reishotline of raadplegen op www.rsd-reizen.nl. Deze aanbieding is vrijblijvend. Het kan zijn dat de reis niet meer beschikbaar is. In voorkomende gevallen kan de aanbidding na uw aanvaarding en onze eventuele bevestiging ervan worden herroepen. De reis kan enkel worden gereserveerd voor de in de tabel aangegeven datums, op basis van beschikbaarheid. RSD Reise Service Deutschland behoudt zich conform de Algemene Reisvoorwaarden het recht voor in geval van aanzienlijke prijstijgingen toeslagen bij de klant in rekening te brengen. Voor alle data geldt dat eventuele drukfouten zijn voorbehouden. Alle foto's zijn algemene voorbeeldfoto's. Het cadeau geldt alleen bij de boeking van een cultuurhistorische reis. Geplande grootte van de groep: ca. 38 personen. Niet geschikt voor personen met beperkte mobiliteit. Let op: minimaal aantal deelnemers 30 personen per reis. Voor de doorgang van deze reis is een minimum aantal deelnemers vereist. Als er te weinig deelnemers zijn voor deze reis, zullen wij u daarvan op de hoogte stellen. In dat geval kunnen wij de reisovereenkomst opzeggen. Dat doen wij uiterlijk 20 dagen voor vertrek.

1) De genoemde voorbeeldprijzen zijn gebaseerd op de prijs voor de reis van 20-11-2023 t/m 4-12-2023 en werden berekend op 12-12-2022. Vluchten van Schiphol naar Dubrovnik op www.croatiaairlines.com (goedkoopste, opzeggbare beschikbare vlucht inclusief bagage), transfers – luchthaven – Dubrovnik luchthaven op www.holidaytaxi.com, excursie op www.viator.com en www.getyourguide.com, Hotel Lero, Hotel Jona, Herceg Etno Selo Medjugorje, Meridian Hotel, La Vite e Bella 3, Hedera Residences Kumbor en Hotel Azzurro op www.booking.com.

2) bv. Freebird Airlines (bekende charterluchtvaartmaatschappij) of Croatia Airlines (lid van Star Alliance – de grootste luchtvaartalliantie ter wereld)

Uw voordeelcode: **ONS31201**

Bel nu gratis om uw gewenste reisdatum te reserveren:

0800 0202 778

Maandag t/m vrijdag van 9.00 – 18.00 uur
Reisorganisator: RSD Reise Service Deutschland GmbH,
Elsenheimerstraße 61, 80687 München, Duitsland

De insolventieverzekering van RSD is afgesloten bij Deutscher Reisesicherungsfonds GmbH.
Tel.: 0049 30 - 78954770, ons klantnummer: 21100922021.

Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Deze keer: wat houdt een verklaring van erfrecht in?

Niet altijd nodig

Een verklaring van erfrecht is niet altijd nodig na een overlijden. Ga pas naar een notaris als een bank of instantie daar om vraagt.

Verklaring van erfrecht

Banken en andere instanties kunnen nabestaanden vragen om een verklaring van erfrecht. Wat houdt zo'n verklaring in en wanneer heeft u die nodig? En op welke manieren kunt u eigenlijk een erfenis aanvaarden? Oud-notaris Dré Teeuwen vertelt u van de hoed en de rand.



Een KBO-lid stelde de vraag wat een 'verklaring van erfrecht' is. Haar man overleed in 2011. Van de DSB Bank ontving zij bericht dat zij in aanmerking komt voor rentebetaling van een spaarrekening. Om deze uit te kunnen keren, verlangt de bank een verklaring van erfrecht. Zij vraagt zich af of een verklaring van een notaris echt noodzakelijk is.

'In een verklaring van erfrecht is vastgelegd wie de erfgenamen zijn', vertelt Dré Teeuwen. 'De notaris die deze verklaring opstelt, kijkt om te beginnen in het centraal testamentregister of er een testament aanwezig is en zo ja, bij welke notaris. Dit register is voor iedereen toegankelijk, maar de inhoud van het testament kan niet door iedereen ingezien worden.'

Heeft de notaris het testament nog niet in het bezit, dan kan hij of zij dit opvragen. Op basis daarvan kan de verklaring van erfrecht worden opgesteld. Die verklaring is belangrijk voor de bank, want die wil uiteraard aan de juiste mensen het geld uitkeren. Wordt er aan de verkeerde

persoon uitgekeerd, dan is de bank aansprakelijk.'

Verklaring van executele of afwikkelingsbewind

Er bestaat ook een verklaring van executele of afwikkelingsbewind. 'Stel dat in een testament een executeur of afwikkelingsbewindvoerder benoemd is, dan kan een verklaring van executele of afwikkelingsbewind gemaakt worden. Dat verloopt wat sneller. Maar niet alle banken nemen daar genoeg mee.'

Voorkom aansprakelijkheid voor schulden

'In een verklaring van erfrecht wordt ook opgenomen hoe de erfgenaam de nalatenschap heeft aanvaard. Een nalatenschap kan zuiver worden aanvaard of verworpen. Een derde optie is aanvaarden onder het zogeheten voorrecht van boedelbeschrijving. Dat betekent dat iemand niet aansprakelijk is met zijn privévermogen voor de schulden van de nalatenschap. Bent u er niet zeker van of er schulden zijn? Aanvaard dan onder het voorrecht van boedelbeschrijving.' ■

advertentie

Sinds
1992

Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...

Tot
€750,-
inruil!*



*Vraag naar de voorwaarden



Een bed voor het leven?

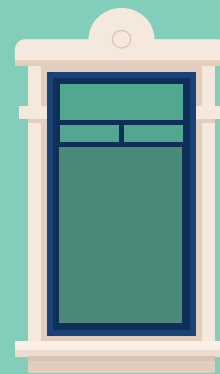
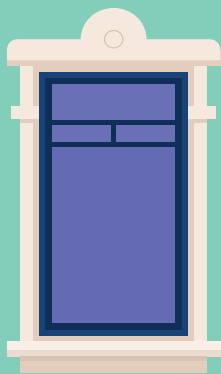
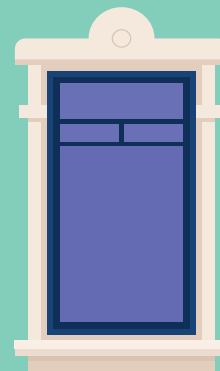
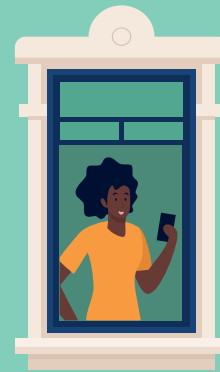
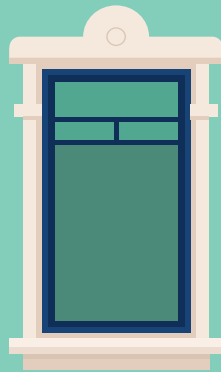
Heerlijk uitgerust wakker worden en ook nog makkelijk uw bed op- en schoonmaken? Ontdek het comfort en gemak van een levensloopbestendig bed voor nu en later.



Gratis brochure?

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

wonen



**WAT VERANDERT
ER VOOR HUURDERS VAN
CORPORATIEWONINGEN?**

Met ingang van januari 2023 is er voor huurders van corporatiewoningen nogal wat veranderd. Want juni vorig jaar maakte de minister van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening nationale prestatieafspraken met Aedes, Woonbond en VNG. ONS Magazine ging in gesprek met Harrie Windmüller, bestuurder bij een woningcorporatie, om meer over die afspraken en veranderingen te weten te komen.

Onze eerste vraag is direct van belang voor mensen met een minimum inkomen. Gemiddeld zien die de huur dit jaar met zo'n 57 euro per maand dalen. Wie komt daarvoor in aanmerking?

'Tedereen met een inkomen tussen het minimum en 120 procent van dat minimum. Het betreft ruim een half miljoen huishoudens in Nederland. Voor mensen die in deze doelgroep vallen én een huur hebben die hoger is dan 575 euro per maand, wordt de huur verlaagd naar 575 euro. Gemiddeld kom je dan uit op een verlaging van 57 euro per maand.'

Hoe gaat u dat organiseren?

'Begin 2023 krijgen wij de gegevens van de Belastingdienst. Dat bestand leggen we naast onze huurcontracten en woningen. Zo zoeken we uit wat de mensen aan huur

betalen. De verlaging kan pas doorgevoerd worden als we alles hebben uitgezocht. Dat zal per 1 juli 2023 zijn. Overigens, de gegevens die de Belastingdienst aanlevert zijn twee jaar oud. Mensen die in de afgelopen twee jaar in inkomen achteruit zijn gegaan, mogen zich zelf bij ons melden. Wij checken dan of ook zij voor een huurverlaging in aanmerking komen.'

De huurverlaging is onderdeel van de nationale prestatieafspraken. Kunt u iets over die afspraken vertellen?

'Om een beeld te schetsen: die huurverlaging kost de gezamenlijke corporatiesector zo'n 350 miljoen euro per jaar. Waar dat geld vandaan komt? Woningcorporaties betaalden tot voor kort een verhuurdersheffing, een extra belasting. Die heffing wordt nu afgeschaft. De middelen die daarmee beschikbaar komen zijn inzet geweest voor de prestatieafspraken.'

'Een andere afspraak gaat over de inflatie. Normaal gesproken gaat de huur omhoog met de inflatie. Maar nu de inflatie torenhoog is, pakken we het anders aan. We koppelen de hoogte van de huur aan de stijging van de lonen. Ook de inkomens van de minima stijgen en wij zorgen ervoor dat de huurverhoging minimaal een half procent onder die loonstijging blijft.'

'Tegelijkertijd leidt de inflatie tot hogere bouwkosten. Minimaal zo'n tien procent dit jaar. Ook de grondkosten en loonkosten gaan omhoog. U begrijpt, als de kosten stijgen en de huur volgt de inflatie niet, dan verdwijnt er een flinke hap uit onze investeringsruimte voor bijvoorbeeld renovatie en nieuwbouw. Terwijl in de prestatieafspraken staat dat we landelijk tot het jaar 2030 met z'n allen 900.000 woningen moeten bouwen. Een derde daarvan is sociale huur. >>

NATIONALE PRESTATIE-AFSPRAKEN VOOR DE VOLKSHUISVESTING

Vanaf 2023 wordt de verhuurdersheffing afgeschaft. Hierdoor komt jaarlijks bijna 2 miljard euro vrij. Woningcorporaties, gemeenten, huurders en de rijksoverheid maken met steun van de provincies afspraken om dit geld te investeren in onder andere:

- Beperking van de huurstijging voor drie jaar; inflatie heeft geen invloed meer op de jaarlijkse huurverhoging
- De huren gaan de komende jaren minder hard stijgen dan de lonen; dit is gunstig voor de koopkracht van huurders
- Huurders met lage inkomens op of onder 120% van het sociaal minimum in duurdere woningen krijgen een huurverlaging naar 575 euro (prijspeil 2020)
- Tot 2030 bouwen woningcorporaties 250.000 sociale huurwoningen en 50.000 middenhuur-woningen
- Woningcorporaties realiseren versneld 50.000 geclusterde woningen voor ouderen.

Al 50 jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit

Teun ArtsAl bijna **50** jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit!Meer dan
350
relaxfauteuils
onder 1 dak.

Ja.. U leest het goed:

Zitcomfort speciaalzaak Teun Arts bestaat **50** jaar!

Met ruim 350 modellen onder 1 dak, hebben wij het grootste aanbod relaxstoelen en sta- op fauteuils van Nederland.

Sinds 1973 helpen wij in ons familiebedrijf onze klanten aan de perfecte fauteuil en helpen zij ons om nog beter te worden in ons vak.

Natuurlijk komen wij graag bij u aan huis voor een gratis demonstratie, maar...

Het beste voor u, is de moeite te nemen om naar onze showroom te komen in het Brabantse Sint Hubert.

Daar staan alle modellen in alle maten en uitvoeringen en kunt u samen met onze experts de perfecte stoel samenstellen voor jarenlang zitcomfort. (Prettig om te weten: Bij aankoop vergoeden wij uw reiskosten.)

Graag tot ziens in onze showroom aan de Boersestraat 11 in Sint Hubert (Noord-Brabant).



Lekker zitten..



..makkelijk opstaan..



..en vooral, heerlijk relaxen!

Opruiming!Ruim 250 relaxfauteuils direct uit voorraad leverbaar.
Volop weg = weg aanbiedingen!Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellenKamerfauteuils
meer dan 40 modellenKlassieke relaxfauteuils
meer dan 50 modellenBanken & bankstellen
Meer dan 45 modellenHandmatige relaxfauteuils
meer dan 280 modellenRelaxfauteuils 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 2000m ² 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 in huis	Gratis levering door heel Nederland	Enkel West Europees topfabrikaat met minimaal 5 jaar fabrieksgarantie	Naar wens aanpassingen mogelijk in onze stoffeerderijafdeling	Door al bijna 50 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

kijk alvast op: www.teunarts.nl voor een indruk van ons familiebedrijf.

Leidt de huidige, hoge inflatie al tot huurachterstanden?

‘We hebben afgesproken dat we schuldenrust bieden. Als mensen wel willen, maar niet kunnen betalen, dan geldt de afspraak dat we mensen op basis van huurschuld niet op straat zetten. We bekijken dan wat wél kan, u kunt denken aan een betalingsregeling. Dat is allemaal onderdeel van maatwerk.’

De passendheid van sociale huur is voor senioren verruimd. Wat wil dat zeggen?

‘Tot afgelopen jaar was het zo dat veel senioren, door hun AOW en wellicht een beperkt aanvullend pensioen, aangewezen waren op de sociale huursector. Het aanbod van woningcorporaties voor senioren is breder dan dat. We beschikken ook over woningen die door de kwaliteit, voorzieningen in het complex en door nieuwbouw, regelmatig een hogere huurprijs hebben: tussen de 630 en 760 euro per maand. Op deze woningen konden mensen met een AOW en beperkt aanvullend pensioen, gezien de regels van passend toewijzen, geen aanspraak maken. Zij zouden dan een “te dure woning” huren. Maar stel, u heeft net uw koopwoning in het dorp verkocht en daardoor een vermogen opgebouwd. Sinds dit jaar kunt u dan toch reageren op een duurder woning en uw vermogen daarvoor benutten. Dit biedt senioren nu meer kans om een ander, passend huis te vinden.’

Hoe zorgt u ervoor dat er voldoende woningen beschikbaar blijven voor ouderen?

‘Alle gemeentes zijn verplicht om een visie te ontwikkelen op het gebied van wonen en zorg. Want iedereen weet al jarenlang dat de vergrijzingsgolf eraan komt en dat er tegelijkertijd minder mensen beschikbaar zijn voor het leveren van zorg.

De urgentie daarvan wordt gelukkig steeds beter gevoeld. Om een beeld te geven, we hebben in Nederland zo’n honderdduizend verpleeghuiseenheden, maar op dit moment al zeker 270.000 mensen met dementie. Tenzij wij morgen een medicijn uitvinden, loopt dat op naar 600.000 mensen met dementie in 2040. De hulp die zij nodig hebben, is er echter niet.’

‘Voor een deel komt dit probleem terecht bij de woningcorporaties. In de landelijke prestatieafspraken staat dat wij 50.000 geclusterde woningen moeten bouwen, geschikt voor ouderen. In die woningen dient van alles aangepast te worden. Ook is het wenselijk dat er gemeenschappelijke ruimtes bij komen. Dat is één. Daarnaast wordt er nieuwe technologie ontwikkeld om het thuiswonen te ondersteunen. Samen met de zorgaanbieder hebben we twee woningen ingericht waarin die technologie verwerkt is. Neem bijvoorbeeld een bestaand toilet. Dat kan je uitbreiden met een spoelinstallatie en een geïntegreerde föhn, zodat mensen zonder hulp naar het toilet kunnen en zichzelf kunnen verschonen.’

‘Zelfredzaamheid zit ‘m ook in beeldbellen met de wijkverpleging op afstand, in robotica en in middelen die medicijngebruik ondersteunen. En denk aan sensoren. Als je als mantelzorger daarmee verbonden bent en je signaleert dat je moeder ‘s nachts in korte tijd wel zes keer naar het toilet is geweest, dan is er wellicht iets aan de hand en kan je daar actie op ondernemen. Dit soort technologie helpt om de mantelzorg, die straks broodnodig is, beter te organiseren.’ ■



**HARRIE
WINDMÜLLER**

bestuurder bij een
woningcorporatie

**‘De huur
wordt niet
hoger dan
575 euro
voor lage
inkomens.’**

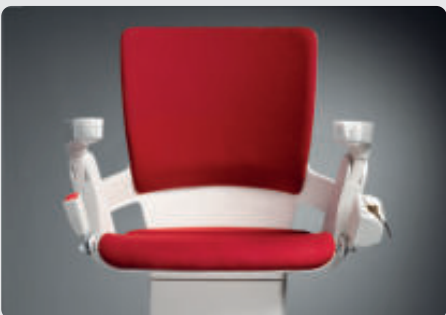
Maak kennis met onze nieuwste traplift: de **Otolift Modul-Air Smart**

Maak kennis met de meest geavanceerde traplift van Otolift: de Modul-Air Smart. Uitgerust met de modernste technologieën, waardoor u deze veilig en moeiteloos bedient. Door het ergonomische ontwerp en de hoogwaardige bekleding geniet u van optimaal comfort. Vindt u design belangrijk? De afwerking is subliem. Ingeklapt vormt de Modul-Air Smart een onopvallend geheel. De intelligente stoel rijdt geruisloos over een ultradunne rail, samengesteld uit innovatieve modules die perfect op elkaar aansluiten. De Otolift Modul-Air Smart is de oplossing voor iedere trap.



Smart dashboard

Uniek is het smart dashboard in de armleuning. Hierop ziet u een liveweergave met de status van uw traplift. U ziet in één oogopslag onder andere hoe vol de accu's zijn.



Smart design

De stoel is ergonomisch gevormd voor extra comfort. De armleuningen, de zitting en de voetenplank zijn moeiteloos in te klappen.



Uw trap blijft beloopbaar

De Otolift Modul-Air Smart is ideaal voor de binnenzijde van uw trap. De rail, van slechts zes centimeter doorsnede, neemt door zijn korte buigradius slechte minimale ruimte in op uw trap. Montage aan de binnenzijde betekent ook dat de trapleuning in veel gevallen kan blijven zitten. De rail wordt opgebouwd uit innovatieve modules die perfect op elkaar aansluiten. Door dit modulaire karakter kan de traplift op maat gemaakt worden voor vrijwel elke trap.



Bent u benieuwd naar de mogelijkheden?

Eén van onze adviseurs komt graag bij u langs om de mogelijkheden te bespreken. U ontvangt dan meteen een vrijblijvende prijsopgave. Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing. Maak nu een afspraak voor een vrijblijvend thuisadvies.

Wilt u meer informatie?

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



Wesley van Hemert aan het werk met een cliënt.

STAP VOOR STAP NAAR EEN GEZOND GEWICHT

De meeste vijfenzestigplussers kampen met overgewicht. Begeleiding van een expert en contact met lotgenoten kan dan helpen om uw doelen te bereiken. Dit is mogelijk met een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI), een tweejarig traject dat volledig wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Hierin helpt een leefstijlcoach, een diëtist of een fysiotherapeut u om gewicht te verliezen, stap voor stap.

Wat is leefstijlinterventie?

Wesley van Hemert is leefstijlcoach bij Fysio Loon op Zand en helpt mensen via het GLI-programma Cool (Coaching op Leefstijl). 'Het mooie van deze variant is dat het over het hele plaatje gaat,' legt Van Hemert uit. 'We kijken niet alleen naar eten of bewegen. Er zijn namelijk vaak verschillende dingen die invloed hebben op een gezond gewicht. Calorieën, maar ook stress, drinken, slapen en hoeveel je op een dag beweegt. Dat maakt mijn werk heel gevarieerd. Iedereen die bij mij komt wil afvallen, maar de manier waarop we dat realiseren is telkens weer verschillend. De ene keer heb ik iemand op gesprek die moeite heeft om gezond te eten, de andere keer iemand die vaak wakker ligt. Als iemand een specifieke behandeling nodig heeft, kan ik doorverwijzen. Bijvoorbeeld naar een diëtist als het gaat om minder koolhydraten eten vanwege diabetes, of naar een fysiotherapeut vanwege een knieblessure. Die werken ook in onze praktijk, dus de lijnen zijn kort.'

Stap voor stap

Het interventietraject bestaat uit individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten. Van Hemert legt uit: 'We beginnen met een intake. Hierin bespreken we waar we beginnen en wat we willen bereiken. Ik merk dat mensen vaak van alles tegelijk willen aanpakken: veel sporten en niks ongezonds meer eten. Maar dan is het minder goed vol te houden. Door je leefstijl helemaal om te gooien, voelt het niet meer als jouw leefstijl, maar als die van iemand anders. Daarom bestaat de interventie uit een langer traject, waarin we telkens een stapje zetten. Zo kun je aan nieuw gedrag wennen en het volhouden. Als mensen al vaak fietsen, is het goed om te beginnen bij de voeding. Naarmate je ouder wordt heb je steeds minder calorieën nodig, dus kun je langzaam wat minder leren eten. De eerste

WIE KOMT IN AANMERKING?

Om in aanmerking te komen voor vergoeding van het GLI-traject, moet u aan een van deze criteria voldoen:

- een BMI van 30 of hoger;
- een BMI van 25 of hoger plus een verhoogd risico op diabetes type 2 of hart- en vaatziekten;
- een BMI van 25 plus een middelomtrek van meer dan 88 centimeter voor vrouwen, of meer dan 102 centimeter voor mannen.

Daarnaast heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts. Helaas komen mensen met ondergewicht nog niet in aanmerking voor een vergoeding voor de leefstijlinterventie.

stap kan zijn: van twee frikandellen naar één frikandel gaan, bij wijze van spreken. Ook merk ik dat veel oudere mensen niet gewend zijn regelmatig te bewegen. Een begin kan dan zijn om elke dag een ommetje te maken. Ik ben ervan overtuigd dat er, voor iedereen die met zijn of haar gezondheid aan de slag wil, veel winst te behalen valt. Door bewustwording van de eigen levensstijl en toename van kennis kunnen we zowel fysieke klachten als mentale klachten actief bestrijden.'

Sociale kracht

Volgens Van Hemert zijn veel oudere mensen eenzaam. 'Eenzaamheid, stress en somberheid hebben ook veel invloed op iemands gezondheid. Mensen hebben bijvoorbeeld geen zin meer om voor zichzelf te koken. Dat is zo mooi van de groepsbijeenkomsten: ze helpen mensen op verschillende manieren. Wat ik vooral probeer te doen, is zorgen dat mensen weer plezier krijgen in bewegen. Daarom sluiten we bijvoorbeeld altijd af met een spelletje

'Als je met je gezondheid bezig bent, heb je minder last van kwalen en kun je meer bewegen.'

dat iedereen leuk vindt, zoals gooien met een pittenzak of zittend voetballen. Daarnaast steunen en inspireren de mensen in de groep ook elkaar. Ze geven elkaar kooktips, of spreken bijvoorbeeld af om op woensdag samen gezond te eten. In het begin vinden ze zo'n groepsbijeenkomst vaak een beetje eng, maar uiteindelijk zie ik iedereen opbloeien door het sociaal contact.'

Zeventigplussers bereiken

Leefstijlinterventie heeft dus veel voordelen voor ouderen. Hoe komt het dan toch dat »

advertentie

Luxe hoog/laag comfortbedden

Een luxe boxspring voor nu, een zorg minder voor later

bedder



- ✓ Makkelijk opmaken en verschonen
- ✓ Eenvoudig onder het bed stofzuigen
- ✓ Op elke hoogte in- en uitstappen
- ✓ Elektrisch verstelbaar in elke positie
- ✓ Volledig verrijdbaar en deelbaar
- ✓ In elke maat verkrijgbaar, 1 & 2 persoons



Gratis brochure!

Gratis kussens bij een thuisadvies!

Onze adviseurs komen kosteloos en vrijblijvend bij u thuis langs om u te informeren over de mogelijkheden die Bedder u kan bieden. Maak nu een afspraak en ontvang per persoon een **gratis** en ergonomisch hoofdkussen!

Komt u liever langs de showroom, deze actie is geldig tot 1 maart 2023.

Maak nu een afspraak!
T: 0561-700224

tot
€ 900,-
leeftijds-
korting

www.bedder.nl

T: 0561-700224



volgens een rapport van RIVM maar acht procent van de deelnemers zeventigplusser is? 'Misschien onbekendheid,' denkt Van Hemert. 'Er zijn ontzettend veel verschillende zorgprofessionals en leefstijlcoach is een vrij nieuw beroep. Als er geen duidelijk beeld is van wat een leefstijlcoach is, kan dat afschrikken. Bovendien duurt het traject twee jaar, dat is best lang. In mijn praktijk zijn ouderen soms bang dat ze het niet vol kunnen houden. Wie weet hoe ik er over twee jaar aan toe ben, denken ze. Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans dat je last hebt van pijntjes en kwaaltjes. Helaas komen mensen hierdoor soms in een vicieuze cirkel terecht. Doordat ze last hebben van kwalen bewegen ze minder. Maar daardoor krijgen ze nog meer last van kwalen, waardoor ze nog minder bewegen, enzovoorts. Het mooie is dat het ook andersom werkt. Als je meer met je gezondheid bezig bent, heb je minder last van kwalen en kun je vaak weer meer bewegen!'

Bekendheid verspreiden

Van Hemert denkt dat het in ieder geval belangrijk is om meer informatie over leefstijlinterventie te delen. 'Daarom probeer ik zoveel mogelijk reclame te maken voor leefstijlinterventie door middel van folders en interviews. Ook onderhoud ik contact met de gemeente, KBO, ziekenhuizen en natuurlijk huisartsen. Zij moeten patiënten uiteindelijk naar leefstijlcoaches doorverwijzen. Een huisarts kan iemand met overgewicht naar een diëtist sturen, maar als diegene ook weinig beweegt én

'Eenzaamheid, stress en somberheid hebben ook veel invloed op iemands gezondheid.'



veel stress heeft, is een bredere aanpak waarschijnlijk beter. Een gecombineerde leefstijlinterventie is laagdrempelig, want het wordt vergoed en mensen kunnen er na de intake nog vanaf zien. Ik merk dat leefstijlinterventie in Loon op Zand nu bekender wordt en dat zorgverleners de meerwaarde zien. Momenteel neemt het aantal aanmeldingen hier gigantisch toe. Juist ook onder zestigplussers, al kan dat een regionaal effect zijn.'

'Ik was ook aanwezig op de KBO Vitaliteitsdag in Kaatsheuvel. Op deze dag konden bezoekers van alles laten meten, van BMI tot conditie. Aan het einde besprak ik met hen de resultaten: waren ze tevreden? Als mensen gemotiveerd waren om hun leefstijl te veranderen, besprak ik met hen wat de mogelijkheden waren. Het was leuk om te zien dat veel mensen hier nieuwsgierig naar waren. Ik denk zeker dat dit soort activiteiten helpt om mensen meer bewust te maken van wat gezonde gewoontes zijn. De gemeente kan meer doen op gebied van preventie-activiteiten en informatievoorziening. Het feit dat er bij ons zo veel aanmeldingen binnenkomen, geeft aan dat er veel vraag naar is. ■

KBO-BRABANT: ZET LEEFSTIJL- COACHES BREDER IN

Ellen Willemsen, beleidsmedewerker bij KBO-Brabant: 'Een grote groep senioren kampt met overgewicht en voldoet aan de criteria voor de GLI. Toch blijkt uit de cijfers van RIVM dat nog weinig zeventigplussers hiervan gebruik maken. Wij vinden dat gemeenten hier een taak hebben. Zij kunnen leefstijlcoaches breed inzetten om senioren bewust te maken van een gezonde leefstijl, bijvoorbeeld bij onze KBO-Vitaliteitsdagen en in wijkcentra.'



VAN KLEI NAAR EEN DESIGNCOLLECTIE

• KBO Vinkel krijgt een rondleiding bij keramisch atelier Cor Unum



Keramik van hoog niveau, gemaakt door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Dat is de succesformule van het al bijna zeventig jaar bestaande keramisch atelier Cor Unum in 's-Hertogenbosch. KBO Vinkel nam er een kijkje.

Het is een opvallend pand in de sfeervolle Vughterstraat: keramisch atelier Cor Unum. Waar ooit een Ford-garage huisde, bevinden zich nu een winkel en werkplaats met prachtig keramiek. Van bordjes, bekers en schalen tot vazen, kandelaars en lampen - ontworpen door vaak beroemde designers. Al sinds 1953 wordt de keramiek gemaakt door mensen 'met een afstand tot de arbeidsmarkt', die dus moeilijk elders werk kunnen vinden. Ze leren er een vak, re-integreren of zijn gewoon lekker bezig. Zeven leden van KBO Vinkel zitten aan een lange tafel

aan de zijkant van de winkel. Een van hen, Marianne, verheugt zich enorm op de rondleiding. 'Ik heb vroeger zelf veel gekleid en aan pottenbakken gedaan. Wat ik hier in de winkel zie, vind ik fantastisch. Ik ben heel benieuwd hoe dat gemaakt wordt.'

Vaas met streepjes

Terwijl iedereen geniet van koffie en thee met cake, vertelt Anna Landsheer (89) over de geschiedenis van stichting Cor Unum. Ze was vrijwel vanaf het begin met haar man betrokken. "Waar is meneer Unum?" Hoe vaak ik die vraag niet heb gehad! Nou, die meneer is er niet', lacht ze. 'Cor Unum betekent één van hart. En dat klopt ook, wij zijn echt een familie.' Haar man Zweitse Landsheer was ontwerper en werd in de jaren vijftig van de vorige eeuw gevraagd om een bedrijfsplan te schrijven. Het doel: zoveel mogelijk mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt mee laten doen.

Zweitse besloot om deze mensen een vak te leren: gebruiks aardewerk maken. Atelier Cor Unum werd onderdeel van de sociale werkvoorziening in Den Bosch en startte in een oude school in de wijk Orthen.

'Mijn man merkte dat deze mensen enorm opknapten als ze met klei werkten. Keramiek is breekbaar dus je móet wel rustig zijn als je ermee werkt.' Ze herinnert zich een vaas waarop een medewerker met de ziekte van Parkinson trillerige streepjes had geschilderd. 'Het resultaat was prachtig. Dat werd onze eerste grote order voor de Bijenkorf.'

Anna ging haar man helpen. Ze deed de verkoop, voornamelijk aan winkeliers, en stond veel op beurzen om Cor Unum bekendheid te geven. Met haar 89 jaar staat ze nog meerdere dagen per week in de winkel. Zweitse overleed in 2010. Hun dochter Charlotte, die zelf ook veel ontwerpen voor Cor Unum maakt, is inmiddels directeur bij de stichting. »

'Keramik is breekbaar dus je móet wel rustig zijn als je ermee werkt.'

COR UNUM

Bij keramisch atelier Cor Unum werken enkele mensen die er hun dagbesteding doen, zo'n twintig mensen die re-integreren, twintig vrijwilligers en zes studenten die er het vak leren. Zestien mensen zijn in vaste dienst. Cor Unum, Vughterstraat 270, 's-Hertogenbosch. www.cor-unum.com



landelijk krachtig, lokaal verankerd

- ▶ Bent u op zoek naar leerzame en/of ontspannende activiteiten in de buurt?
- ▶ Zet u uw talenten graag in voor vrijwilligerswerk?
- ▶ Ontmoet u graag mensen?

Dan bent u bij de grootste vereniging van Brabant aan het juiste adres! Lokaal zijn bijna 300 verenigingen actief; er is er altijd een dicht in de buurt. Gezamenlijk vallen zij onder de koepelvereniging KBO-Brabant, die zorgt voor de onderlinge verbinding, ondersteuning en extra voordeel. Met 120.000 leden de grootste in Brabant. Vanaf 50 jaar kunt u al lid worden!



VOOR ONGEVEER 25 EURO PER JAAR KRIJGT U:

- Ontmoeting via tal van activiteiten, georganiseerd door onze lokale verenigingen
- Gratis praktische hulp en advies op velerlei gebied: bijvoorbeeld bij uw juridische problemen, het invullen van uw belastingformulier en voor uw vragen over geschikt wonen
- Interessante mogelijkheden voor vrijwilligerswerk (na gedegen opleiding): hulp en advies bieden aan andere leden, mee-besturen en mee-organiseren
- Kortingen op (zorg)verzekeringen en via de webshop Onsledenvoordeel
- Elke maand het informatieve ledenmagazine Ons
- Vergoeding van uw KBO-lidmaatschap (tot 25 euro) bij onze aanvullende zorgverzekeringen van VGZ en CZ
- Belangenbehartiging door KBO-Brabant op provinciaal en landelijk niveau voor 50+ers: pensioenen, wonen/zorg, mobiliteit, welzijn



EN ZELFS DEZE 25 EURO TERUG ALS...

... u een aanvullende zorgverzekering via KBO-Brabant heeft bij VGZ of CZ. Dan krijgt u ieder jaar uw lidmaatschap weer vergoed tot 25 euro!

HELP ONS MET LEDENWERVING! GEEF DEZE 'ONS' DOOR AAN IEMAND DIE NOG GEEN LID IS.

LID WORDEN? KOM BIJ ONS!

- ▶ ga naar www.kbo-brabant.nl
- ▶ of bel (073) 644 40 66
- ▶ of neem contact op met de lokale vereniging bij u in de buurt



Jong en oud

Na het praatje van Anna neemt vrijwilliger Marjolijn van der Pol de groep mee voor een rondleiding door de grote werkplaats. Op verschillende plekken in de werkplaats zijn mensen bezig met klei maken, het vullen van mallen, het afwerken van de gegoten producten en het glazuren. Overal staan rekken met ontwerpen die nog in de oven moeten of wachten op een glazuurbeurt. 'Cor Unum heeft op verschillende plekken in Den Bosch gehuisd', vertelt Marjolijn. 'Sinds een jaar of vijf zitten we in deze oude Ford-garage.' Ze laat de groep zien hoe een ontwerptekening wordt omgezet naar een mal en hoe de vloeibare klei in de mallen wordt gegoten.

Als er een harde bel klinkt, blijkt het tijd voor een koffie- en theepauze. Iedereen laat zijn werkplek in de steek en loopt vrolijk kletsend naar een ruimte om even samen te komen. 'De sfeer is heel prettig hier', zegt Marjolijn. 'Het leuke is dat jonge en oudere mensen samenwerken. En studenten van de academies staan in de rij voor een stageplek.'

Kralen van klei

Ontzettend leuk om hier eens achter de schermen te kijken, vindt Huub Clement, een van de KBO-leden die bij de rondleiding is. 'Een tijdje geleden was ik in de designwinkel hiernaast, en toen zag ik door de ruit deze mensen bezig in het atelier. Ik vind het allemaal prachtig. Keramiek heeft hoe dan ook mijn interesse, een kennis van mij is kunstenaar in keramiek.'

De KBO-leden lopen langs de tafels waar medewerkers de kleiprodukten bewerken vóór ze in de oven gaan. Alle oneffenheden worden zorgvuldig weg gevijld. 'In deze drie grote ovens worden de ontwerpen zo'n vijf tot zeven uur gebakken', wijst Marjolijn. 'De temperatuur kan daarbij oplopen tot bijna



'Het leuke is dat jonge en oudere mensen samenwerken.'

1.250 graden. Daarna worden ze geglaazuurd voor een kleurtje en waterdichtheid.' Ze wijst op enorme kralen van klei. 'Zulke kralen maakten we in opdracht van een landschapsarchitect. Ze liggen in een park in Rijnsburg en verwijzen naar eeuwenoude kralen die daar werden opgegraven. Dat waren in de vroege Middeleeuwen grafgiften die geluk brachten.'

Bekende ontwerpers

Na de rondleiding in de werkplaats neemt de groep een kijkje in de kleurrijke winkel. Er staat een grote rode kast met een selectie van Cor Unum ontwerpen sinds 1953. 'Voor iets speciaals moet je hier zijn', zegt Marjolijn. 'We verkopen keramiek van het hoogste segment. Kijk, dit servies Reglaze in verschillende betonkleuren gebruikt topkok Sergio Herman in zijn restaurants. Het is gemaakt van glazuurafval en dus recyclebaar. En dit is de MaMa knoopvaas van de bekende ontwerper Roderick Vos.'

De keramiek is duur maar wel heel mooi, vindt Thea Schoones, die extra geïnteresseerd is omdat ze vroeger met mensen met een geestelijke beperking op de dagbesteding werkte. 'Fijn dat de medewerkers hier zo'n goed gevoel van eigenwaarde krijgen. Hier zouden de cliënten met wie ik werkte ook terecht kunnen, besef ik. En ik vind het knap dat Cor Unum zonder subsidie werkt.' Indrukwekkend allemaal, zegt Evelyne van Uden. 'Ontzettend mooi dat mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt hier zo fijn aan de slag kunnen. En zonde dat zoveel van onze leden vanmiddag er niet bij zijn omdat het Nederlands Elftal moest voetballen. Ze hebben echt iets gemist!' ■



Ontdek natuur 'dichtbij' huis

Bescherm de prachtige natuur
bij u om de hoek.
U krijgt er veel voor terug!

GRATIS
welkomst-
pakket



Uw jaarkaart is geld waard! Profiteer van de vele kortingen (méér dan 100 euro voordeel)!



Natuurmuseum Brabant (Tilburg)
Gratis toegang met het hele gezin



Gratis natuurfilms op Vimeo
Exclusieve beelden van natuur
'dichtbij' huis



Bijzondere excursies
Exclusief met de boswachter op pad





Janny Pieper (72) uit Oldenzaal:

‘Een flamboyant pak voor een jolige prins’

Janny Pieper beheerst het kleermakersambacht tot in de puntjes. Al 21 jaar maakt ze het pak voor de prins en zijn secretaris van carnavalsvereniging De Thijdarren in Oldenzaal. In het diepste geheim werkt ze er maandenlang aan, voor een kus en een bos bloemen.

‘Het eerste pak dat ik maakte was voor mijn eigen prins Herman, mijn echtgenoot. Toen hij prins was, schrokken we wat zo’n pak kost. Dan doe ik het zelf wel, zei ik. En zo is de traditie begonnen. Een prinsenpak maak je niet, je bouwt het. Ik wil de man leren kennen die erin komt en ontwerp het pak zo dat het past bij zijn karakter. Onze prins – de Opperdar – is dit jaar een hele jolige vent. Daar hoort een flamboyant pak bij, inclusief bijpassende steek en schoenen uiteraard. Het gebruik van sierband van goud of zilver maakt het chic. Elk jaar ben ik weer trots als ik de hoogheid in vol ornaat zie feesten. Carnaval in Oldenzaal is groots. Samen maken we er iets moois van. En als iedereen doet wat hij kan, dan ben je een heel eind.’ ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen



HARTVERSCHEUREND VERHAAL

Toen de wereld brak is het vervolg op John Boyne's bestseller *De jongen in de gestreepte pyjama*. Het is een hartverscheurend verhaal over Gretel, de zus van de jongen in de gestreepte pyjama, die haar verleden onder ogen moet komen om iets recht te zetten. Gretel woont in Londen en leidt een ogenschijnlijk kalm leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt niet over de periode van de Tweede Wereldoorlog, totdat een jong gezin in het appartement onder haar herinneringen bij haar oproept die ze al die tijd probeerde te vergeten.

Uitgeverij Meulenhoff, € 22,99.

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 Magazine:

redactie@
onsmagazine.nl



WIJSHEID

'Ik schrijf je een lange brief, want ik heb geen tijd voor een korte.'

**BLAISE PASCAL
(1623-1662)**

Franse filosoof en natuurkundige



Verbonden Vrijheid

In Museum Slager in 's Hertogenbosch is de expositie *Verbonden Vrijheid* van Ans Markus te zien. Markus is autodidact en is herkenbaar door haar (magisch) realisme. Haar expositie toont vele werken uit haar grote en veelzijdige oeuvre en met als rode draad: diepe intermenselijke betrokkenheid. Aandachtstrekker van deze expositie is een groot schilderij met 150 olieverfportretten van jonge vrouwen en mannen.

Te zien: tot en met zondag 12 maart 2023.

Openingstijden: dinsdag tot en met zaterdag van 11.00 tot 17.00 uur, zondag van 13.00 tot 17.00 uur. **Entree:** € 12,50 inclusief een kopje koffie of thee. **Meer info:** www.museumslager.com

Historische looiersroute

Een dagje de geschiedenis van het dorpje Dongen induiken? Loop dan de looiersroute van 4,5 kilometer. U wandelt langs oude leerlooierijen en schoenfabrieken. Zo loopt u langs de schoenmakersvakschool en het pand van Schoenenfabriek Smits. In Museum De Looierij krijgt u een inkijkje in het dagelijks leven van Dongen rond de negentiende eeuw. En u leert welke rol rivier De Donge heeft gespeeld in de geschiedenis van Dongen. Een route vol historie en mooie gebouwen, ook beschikbaar voor mindervaliden.

Locatie: Kanaalstraat 45, 104 AC Dongen.

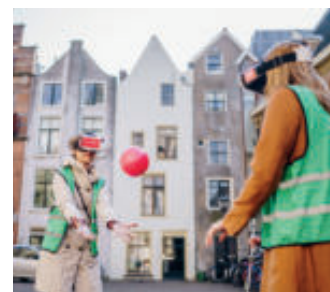
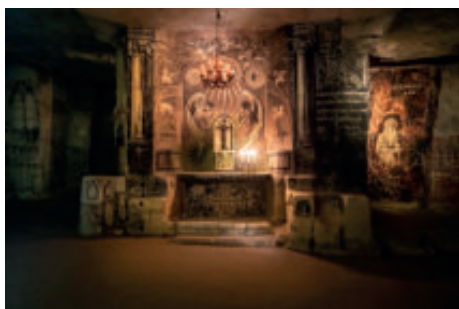
Meer info: www.anwb.nl/wandelen/routes/de-looiersroute

Kasteelruïne en Fluweelengrot

Ga terug in de tijd van dappere ridders en mooie jonkvrouwen in de ruïnes van het Kasteel van Valkenburg. Onder de kasteelruïne ligt een mooie mergelgrot: de Fluweelengrot, die ook voor mindervaliden toegankelijk is. Dit ondergrondse labirint herbergt heel wat mysteries, schitterende wandschilderingen en zelfs een romantische kapel. De ridders uit de zeventiende eeuw gebruikten het gangenstelsel van de grot om te ontsnappen aan de vele aanvallen en in de Tweede Wereldoorlog werd de grot gebruikt als schuilplaats voor de lokale bevolking.

Openingstijden: maandag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur. **Entree:** € 15,00 p.p.

Meer info: www.kasteelvalkenburg.nl



Voor één keer blind

Benieuwd om een keer te ervaren hoe het leven eruitziet voor iemand die blind is? In de Gelderse stad Nijmegen krijgt u in het ervaringsmuseum muZIEum onder andere de werking van het oog uitgelegd en is het mogelijk om braille te leren typen en blind gezelschapsspelletjes te spelen. Daarnaast kunt u deelnemen aan de donkerbeleving, waarin u onder begeleiding van een blinde of slechtziende gids geblinddoekt zijn huis bezoekt. Hij laat u zien welke obstakels een blind persoon in het dagelijks leven tegenkomt.

Locatie: Ziekerstraat 6B, 6511 LH Nijmegen
Openingstijden: dinsdag tot en met zondag van 09.30 tot 17.00 uur; maandag van 12.00 tot 17.00 uur. **Entree:** € 17,50 p.p. **Meer info:** www.muzieum.nl

Aangepast bewegen

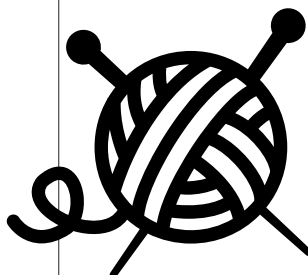
Lukt sporten bij de plaatselijke sportschool of volleybalvereniging niet meer, maar wilt u nog wel graag actief blijven? Op het platform Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) vindt u per provincie het beweegaanbod voor de 55-plusser, laagdrempelig en betaalbaar. Voer uw gemeente, plaats en eventuele wensen voor een datum of activiteit in en u vindt een beweegactiviteit bij u in de buurt. Er zijn beweegactiviteiten voor elk niveau, van actief dansen tot zitgymnastiek en van yoga tot wandelen. Vaak is er een nazit voor een praatje en een kopje koffie.

Meer info: www.mbvo.nl/beweegactiviteiten

Energie besparen

Doe net als mijn nichtje in Rijen, en begin maar vast truien te breien. De winter wordt guur. Het gas is heel duur, dan hoeft u geen kou meer te lijden.

Nol Luijbregts, KBO-lid uit Udenhout



SAMEN WERKEN AAN EEN
**MOOIER EN
LEEFBAAR
BRABANT!**

LOKAAL-BRABANT.NL

STEM LOKAAL BRABANT

15 M A A R T

**PROVINCIALE
STATEN**



SCOOT₂BE

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.



Lekker weg in de Brabantse Kempen ?
Te huur: in Bladel, midden in de bosrijke
toeristische Kempen, vrijstaande vakantie-
bungalow voor een aantrekkelijke prijs.

Voorzijde en opzij fraai terras gelegen op het
zuiden. Deze bungalow is aangepast voor
mensen met een lichamelijke of geestelijke
beperking en/of ouderen. Drie slaapkamers,
waarvan een met hoog/laag bed, woonkamer,
keuken, en aangepaste badkamer met toilet.
Max. 6 personen.

Er is gratis WIFI aanwezig in de bungalow.

Info: 06 55 71 54 25, Hans Mols

of kijk op: www.StichtingdeTipmast.nl



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. 2.001/23 Zoon zoekt voor zijn moeder (90+) een lieve en verzorgd uitziende man. Mijn moeder is jong van geest en houdt van gezelligheid in en rond het huis. Zij woont geheel zelfstandig in een fijn en comfortabel huis in het grensgebied van België, omgeving Oud Turnhout. Via deze advertentie hoop ik een gelijkwaardige man te vinden die bij mijn moeder past om samen de eenzaamheid te vervangen door wederzijdse gezelligheid.

BR.O.NR. 2.002/23 Ik ben een man van 70 jaar en kom graag in contact met een eenvoudige weduwe of schuldloos gescheiden vrouw, liefst niet rokend en uit de regio Uden-Veghel. Ik maak geen lange wandelingen meer maar ik rijd graag auto en samen een stukje fietsen vind ik ook wel gezellig. Het zou leuk zijn als ik een reactie van je mag ontvangen.

Reageren?

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

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

Adres

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

Groet & Ontmoet

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

Is uw oproep geplaatst?

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

BR.O.NR. 2.003/23 Ik ben een gescheiden vrouw. Ben 70 jaar en woon in de regio 040. Heb twee kinderen en een kleinkind. Mijn hobby's zijn handwerken, in de tuin werken, fietsen, lezen, wandelen, terrasje en een dag weg. Mijn leventje is oké, maar ik mis hierin een maatje voor een praatje.

BR.O.NR. 2.004/23 Weduwe van 80+ zoekt iemand om de eenzaamheid op te lossen. Ik loop met een rollator maar heb nog veel interesses in het leven. Ik hou van gezelligheid, spelletjes, kaarten en een terrasje. Omgeving 073. Ik hoop wat te horen.

BR.O.NR. 2.005/23 Sportieve man zoekt dito vrouw voor vriendschap en om samen gezellige dingen te gaan doen. Dan is er meer aan dan alleen op pad te gaan! Leeftijd 55-66 jaar, ben zelf van 1956. Ik zwem, wandel en puzzel graag en ik ga ook graag uit eten. Je reactie liefst met foto en bij voorkeur uit de regio 013.

BR.O.NR. 2.006/23 Dag onbekende! Weduwe van 80+ zoekt een lief maatje om nog gezellige dingen te doen zoals wandelen, terras, winkelen, dagtripjes enzovoort. Ben zelf nog actief, sport nog veel en rijd ook auto. Gezellig een paar dagen in de week samen iets ondernemen. Graag een reactie, liefst uit regio 040.

BR.O.NR. 2.007/23 Welke Udenaar houdt van natuur bewonderen, wandelen of langeafstand-fietsroutes zoals bijvoorbeeld het Kloosterfietspad? Genieten kan ook in je tuin of op je terras, door muziek maken, naar een concert of cultuur snuiven. Op onze leeftijd 75-80 jaar is er best veel te genieten. Als u ook denkt: "Samen is plezier voor twee", schrijf dan gerust!

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

Puzzel mee en win!
Één van de drie
Winterboxen van
Vers aan Tafel
Maaltijdservice ter
waarde van € 43,46.



De Winterbox bestaat uit zes heerlijke stamppotten, namelijk: 1. Hete bliksem met braadworst in jus; 2. Prestamppot met malse kipfilet in jus; 3. Stamppot van rode kool met gehaktballetjes in jus; 4. Stamppot van spinazie met een omelet; 5. Boerenkoolstamppot met spekjes en gesneden rookworst in jus; 6. Zuurkoolstamppot met spekjes en gesneden rookworst in jus.

In elke editie van ONS Magazine maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een *Winterbox van Vers aan tafel*.

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

ACTIEF	ERTSEN	KIEZEL
ALEER	FEITEN	KOETS
ATJEH	FIETS	MONDHOEK
BIETEN	FISCAAL	MORTEL
BLINDDOEK	GALBEKER	NEUSLENGTE
BRUGKLAS	GAMER	NOEST
BUNKER	GEZET	ONWIL
CLINCH	HELEN	PRETTIG
CORPUS	HENNA	SIMPELVELD
DATERING	HOOFDTOOI	STAATSHULP
DEFTIG	KANNIBAAL	STOEL
EETSERVIES	KANONSLAG	SUCCESFILM
EIKENLOOF	KERNRAKET	WERKLUSTIG
ELLEN	KIEKEN	ZUIGLAM

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 27 februari naar: Redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: puzzel@onsmagazine.nl Vermeld als onderwerp: 'puzzel ONS 2'.

Winnaars puzzel ONS 12

De oplossing van de puzzel was:

KERSTSTEMMING

De winnaars van vijf keer twee kaarten voor de tentoonstelling Wim Delvoye: *Labour of Love* in Het Noordbrabants Museum zijn:

P. Arts, P. Geven, C. Kroot, T. Verhallen en G. de Wit. Van harte gefeliciteerd!

Kies voor een praktisch bed, vol gemak!

- ✓ Makkelijker uw bed opmaken
- ✓ Eenvoudiger schoonmaken
- ✓ Prettiger in- en uitstappen
- ✓ Verrijdbare boxsprings en ledikanten
- ✓ Later uit te breiden met functionaliteiten

Ontvang nu
€ 450
voor uw oud bed*

*Vraag naar de voorwaarden

Een Aldenhuijsen beweegt met u mee

Een bed dient niet alleen nu perfect voor u te zijn, maar ook in de toekomst. Een Aldenhuijsen is altijd deelbaar, verrijdbaar en van alle gemakken voorzien. Met een praktisch bed, vol gemak van Aldenhuijsen kiest u voor kwaliteit, betrouwbaarheid en het allerbeste slaapcomfort.

Uniek voor een Aldenhuijsen is dat u uw Aldenhuijsen nog altijd later kunt uitbreiden met functionaliteiten. Hierdoor heeft u op ieder moment de zekerheid van het juiste bed.

Kom naar ons slaapadviescentrum in Uden (NB) of Rotterdam (ZH). Ook bezoeken wij u graag aan huis.



Ontdek de volledige
collectie in de
gratis brochure!



**4,8 van de 5 sterren op
reviewwebsite Trustpilot**



www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure
c. contact@aldenhuijsenslaapsystemen.nl
t. 0800 - 400 10 10 (gratis)



Der Brabander Busreizen

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

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

5-daagse reizen (4 overnachtingen)

Vertrekdatum		Klein	Stand.	Stand. +	Royal	St+ met 2 slpk	App. met 2 slpk
10 april	voordeelreis	359	399	409	459	429	489
17 april	voordeelreis	359	399	409	459	429	489
14 mei (zo - do)		399	439	449	499	469	529
22 mei		399	439	449	499	469	529
29 mei		399	439	449	499	469	529
5 juni		399	439	449	499	469	529
12 juni		399	439	449	499	469	529
26 juni		399	439	449	499	469	529
10 juli		399	439	449	499	469	529
21 augustus		399	439	449	499	469	-
11 september		399	439	449	499	469	529
25 september		399	439	449	499	469	529
2 oktober		399	439	449	499	469	529
9 oktober		399	439	449	499	469	529
11 december	adventreis	379	419	429	479	449	499

8-daagse reizen (7 overnachtingen)

Vertrekdatum		Klein	Stand.	Stand. +	Royal	St+ met 2 slpk	App. met 2 slpk
7 april (incl. Pasen)	voordeelreis	579	619	649	699	689	759
23 april		619	659	689	739	729	799
7 mei		619	659	689	739	729	799
19 juni		619	659	689	739	729	799
3 juli		619	659	689	739	729	-
28 augustus		619	659	689	739	729	799
4 september		619	659	689	739	729	799
18 september		619	659	689	739	729	799
25 september		619	659	689	739	729	799

Alle prijzen zijn per persoon en op basis van twee personen per kamer of appartement (1-persoonskamers op aanvraag)

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

Het programma en meer vindt u op www.brabander.nl/busreizen

Vakantiehôtel Der Brabander - Am Waltenberg 65 - 59955 Winterberg (D) - Tel.: 0049 2981 9320 - www.brabander.nl



Inbegrepen bij alle busreizen:

- Busreis vanaf opstapplaats naar Winterberg en terug
- Kofferservice
- Excursies en (bijna) alle entrees inclusief
- Ontvangstcocktail
- Verblijf in een prettige kamer met eigen badkamer (met beugel indien gewenst)
- Uitgebreid ontbijtbuffet
- Heerlijke diners met keuze uit 5 hoofdgerechten (alle dieeten mogelijk)
- Vele leuke avonden met o.a. fakkeltocht, bingo, quiz en live muziek.
- U kunt vanaf uw hotelkamer gratis telefoneren naar vaste nummers in Nederland en België.

Excursies bij alle busreizen:

o.a. pendel naar Winterberg, een bezoek aan een prachtig museum over de geschiedenis van het Sauerland, een rondvaart op één van de stuwmeren of geniet van een middagje shoppen in een gezellig stadje in de buurt.

