

NOORD-BRABANT

ons

magazine voor senioren

— MAART 2023 —



Granfluencer Misha Beijers

**'Ik kan mezelf
er helemaal in
verliezen'**

Interview

**Dirk De Wachter: 'Mijn
woorden bleken massaal
herkenbaar en troostend'**

Reportage

**KBO-leden staken
zelf de handen flink uit
de mouwen**

Ons belang

**Oproep aan de Eerste
Kamer: stop de Wet
Toekomst Pensioenen!**

Keuze uit 29
Enjoyhotels!

advertentie
enjoyhotels.nl
Alles-inclusief-vakanties

29
Jaar
Enjoyhotels

ALLES INCLUSIEF
5 dagen met eigen auto!

Hoe kan het voor zo'n prijs?

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

MOESEL



Enjoyhotel Hutter



Direct aan de Moezel - Bremm

5 DAGEN
VANAF
€ 214,⁹⁵
p.p.

WESTERWALD



Enjoyhotel Im Wald (Heiderhof)



Tussen Moezel & Eifel / Obersteinebach

5 DAGEN
VANAF
€ 259,⁹⁵
p.p.

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

SAUERLAND



Enjoyhotel Aktiv Winterberg



NIEUW
Enjoyhotel
in Duitsland!

Openingsaanbieding

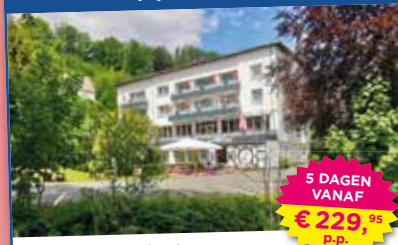
MAART
VANAF
€ 229,⁹⁵
p.p.

Winterberg

SAUERLAND



Enjoyhotel Marleen



Siedlinghausen - Winterberg

5 DAGEN
VANAF
€ 229,⁹⁵
p.p.

NABIJ NIJMEGEN



Enjoyhotel Millingen aan de Rijn



Millingen aan de Rijn

5 DAGEN
VANAF
€ 259,⁹⁵
p.p.

MOESEL



Enjoy Deluxe hotelschip Prinses Juliana



NIEUW
Enjoyhotel
in Duitsland!

INCLUSIEF
EEN MIDDAG
VAREN OVER
DE MOESEL!

5 DAGEN
VANAF
€ 279,⁹⁵
p.p.

Mülheim an der Mosel

MOEZELSTREEK



Enjoy Weinhotel Velden



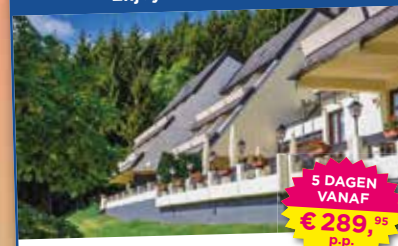
Velden

5 DAGEN
VANAF
€ 239,⁹⁵
p.p.

VULKAANEIFEL



Enjoy Eifelhotel Daun



Eifel - Moezel - Daun

5 DAGEN
VANAF
€ 289,⁹⁵
p.p.

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 - MAART - 2023

ONS Magazine is een uitgave van KBO-Brabant, KBO Gelderland, 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://www.instagram.com/kbo_brabant)

Omzien naar elkaar: een kwestie van beschaving

Laatst las ik een verhaal over een beroemde oudheidkundige. Haar werd de vraag gesteld welke vondst het begin van de menselijke beschaving markeerde. Verrassenderwijs noemde zij geen voorbeelden als een tekening, bijl of primitief mes, maar een menselijk bot. Een gebroken dijbeen dat uiteindelijk weer genezen was. Haar uitleg was dat iemand met een gebroken dijbeen in die tijd geen enkele overlevingskans had, als anderen in de omgeving niet langdurig hulp hadden geboden. Er was toen iemand in de omgeving die naar je omkeek, je hielp en je beschermde.

Zorgen voor elkaar is de kern van onze menselijke beschaving. Vanzelfsprekend is dat echter niet. Tot op de dag van vandaag blijft dat een uitdaging. Een voorbeeld? In Amsterdam overlijden jaarlijks zo'n 5.000 mensen. Bizar is dat dit heengaan bij een op de tien mensen in die stad niet direct wordt opgemerkt door kennissen of nabestaanden. Een speciale gemeentelijke dienst moet verre familieleden of nabestaanden opsporen.

'Ach ja, Amsterdam', hoor ik u zeggen. 'Dat gaat niet op voor Brabant, zeker niet voor onze dorpen.' Maar toch zou ik het niet willen onderschatten. Ook hier hoor ik te vaak verhalen dat de huisarts of de wijkverpleegkundige nog de enige contactpersoon is die achter de voordeur komt. Echte eenzaamheid is niet direct zichtbaar, wordt (te vaak) pas achteraf opgemerkt. Het wordt niet voor niets de lepra van de 21e eeuw genoemd. En dat in een tijd waarin communiceren en elkaar ontmoeten via allerlei media en middelen bijna onbeperkt mogelijk is.

Tegen deze achtergrond ben ik er trots op dat wij met onze vereniging, die tot in de haarvaten van onze Brabantse samenleving actief is, het 'omzien naar elkaar' in tal van activiteiten met elkaar steeds weer inhoud geven. Want 'omzien naar elkaar' is immers het sterkste antigif voor de huidige lepra van de eenzaamheid.



Gewoon een kwestie van beschaving, toch?

Leo Bisschops, voorzitter



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.



Nooit te oud voor vakantie!

Bekijk het aanbod en boek uw vakantie
www.allegoedsvakanties.nl | 0318 - 48 51 83

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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties



- Persoonlijke begeleiding
- Voorstellen die bij u passen
- Onbeperkte 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



HOTEL ***

De Paddestoel

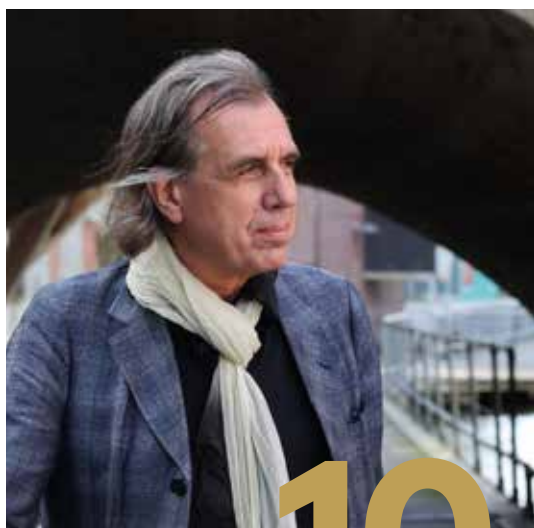
**VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE-
WEEKEN VOOR SENIOREN**

- 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



10

MENSEN

10/ *Psychiater Dirk De Wachter: 'Ik denk hetzelfde over troost nu ik het zelf heb ondervonden'*

22/ *De opkomst van granfluencers: zestigplussers met duizenden volgers op social media*

ONS BELANG

16/ *Passende woonruimte voor ouderen: pleidooi voor provinciale stimuleringsregeling duurzaam thuis*

34/ *Zorgt de nieuwe pensioenwet voor verbetering? Vijf prominente tegengeluiden en een oproep aan de Eerste Kamer*

LEVEN

26/ *Oud en wijs: komt wijsheid vanzelf met de jaren?*

42/ *Gezondheid: samen met uw arts beslissen over uw zorgplan*

48/ *Erfdelen: samen oud worden op een boerenerf*

52/ *Reportage: Bij KBO Vorstenbosch staken leden zelf de handen uit de mouwen voor de verbouwing*



52



22



42

ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons!
- 09/** Fotoalbum
- 30/** Ons kloppend hart
- 39/** Hoe zit dat?
- 45/** Onze hulp aan u
- 54/** Ledenvoordeel
- 57/** Onsje geluk
- 58/** Ontspanning
- 62/** Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

OPGELET

Koop uw theater- en concerttickets alleen bij officiële verkooppunten. Stel: u wilt uw kleinkinderen graag meenemen naar Holiday on Ice, of de musical Aladdin. Waar u ook kijkt, kaarten zijn overal uitverkocht. Wat een teleurstelling. En dan ziet u dat er toch nog kaarten beschikbaar zijn, via een ticketshop. U kiest de gewenste dag en locatie en bestelt de kaarten. Om er vervolgens achter te komen dat u 25 procent meer heeft betaald dan de originele prijs. Dit overkwam een KBO-lid en hij vroeg ONS om andere senioren hiervoor te behoeden.

Zulke ticketshops zijn legaal. Ze kopen een aantal tickets op bij het theater, met het doel deze door te verkopen. Het prijsverschil heeft te maken met vraag en aanbod. Is er veel vraag naar een bepaald concert, dan gaat de prijs van deze tickets omhoog. Om die reden adviseren theaters en concertzalen om alleen tickets te kopen bij officiële verkooppunten, zoals het theater zelf.

* TICKET *

* TICKET *

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.

Verdriet bestaat omdat het liefde was

Op het artikel over doodgeboren kinderen in ONS Magazine van februari kregen we veel reacties van mensen die graag in aanmerking wilden komen voor het boek *Noem mijn naam en ik besta* van Natasja Geyteman. Velen van hen vertelden over de kinderen die ze zelf verloren. Wij kunnen helaas niet iedereen van een boek voorzien, maar langs deze weg willen wij u bedanken voor het delen van uw indringende ervaringen met ons. Veel sterkte!

Oproepje foto stemlokaal

De redactie van ONS Magazine is op zoek naar oude foto's van een stemlokaal. Heeft u zo'n foto? Neem dan contact op met de redactie. U kunt de foto sturen naar KBO-Brabant, t.a.v. redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Graag met vermelding van uw naam, adres, telefoonnummer en eventueel emailadres. U krijgt de foto uiteraard terug. Mailen kan ook: redactie@onsmagazine.nl





Muziek maken houdt mensen jong

Wat begon als een gelegenheidsorkestje van KBO-Hilvarenbeek, is in ruim dertig jaar tijd uitgegroeid tot een volwaardig senioren-orkest van formaat. Met 78 muzikanten is *RSO Midden-Brabant* een gevarieerde club. Leeftijden lopen uiteen van 54 tot 92 jaar en leden komen uit heel Midden-Brabant. De wekelijkse repetities en regelmatige optredens houden de muzikanten jong van geest en scherp van gehoor en concentratievermogen. Het orkest staat onder leiding van dirigent van het eerste uur Maarten Jense. Wilt u een keer een concert bijwonen? *RSO Midden-Brabant* is bijvoorbeeld op woensdag 19 april om 14.00 uur te beluisteren in de Schouwburg Concertzaal in Tilburg. Het thema van dit *Lenteconcert* is musicals. Meer informatie kunt u vinden op www.rsomiddenbrabant.nl

Informatiemiddag over glaucoom

Het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ) in Tilburg organiseert samen met de Oogvereniging Noord-Brabant een informatiemiddag over glaucoom en de mogelijkheden van preventie. Veel ouderen krijgen helaas te maken met glaucoom, een aandoening waarbij de oogzenuw langzaam beschadigd raakt en het gezichtsveld afneemt. Meestal komt dat door een te hoge oogdruk, waardoor u geleidelijk slechter gaat zien. Dit gaat vaak zo langzaam dat u pas doorhebt dat er iets mis is als de oogzenuw al erg beschadigd is. Glaucoom is een van de belangrijkste oorzaken van slechtziendheid en blindheid. De ziekte kan niet worden genezen, maar wel sterk worden afgeremd als deze tijdig wordt opgespoord en de verhoogde oogdruk wordt behandeld. **Datum:** woensdag 8 maart 2023. **Tijd:** van 14.00 tot 15.45 uur. **Locatie:** ETZ Aula (route 73), Hilvarenbeekseweg 60 te Tilburg. **Aanmelden vóór 3 maart bij:** secretariaatooogheelkunde@etz.nl **Meer informatie:** www.etz.nl/glaucoom2023



HOOP

**Wij leven in
een moeilijk
tijdsgewricht,**

**waarin
menigeen
bijna zwicht.**

**Bedenk in deze
duisternis:**

**hoe donker
het nu ook is,
het wordt altijd
wel weer licht.**

*Nol Luijbregts
Udenhout*

OPROEPJE: gedicht gezocht

KBO-lid Chris van Gool uit Breda is al jaren op zoek naar de naam en het vervolg van dit Roomse gedicht. Mogelijk is de titel *De kleine misdienaar* of *De droom van de kleine misdienaar*. Wellicht kent u dit gedicht en kunt u helpen. Stuur dan een e-mail naar redactie@onsmagazine.nl of bel naar (073) 644 40 66.

Heilige Petrus, doe eens open
Zo sprak Anton in zijn droom
Toen hij aan de poort des hemels
Klopte zonder angst of schroom.

Hij had eerst zijn best rood toogje
En pantoffels aangedaan
Want zo dacht de kleine deugniet,
Zo mag ik wel binnengaan.

En daar kwam de H. Petrus
Haastig met zijn sleutels aan
Maar wat wilt gij toch mijn kleine,
Wilt gij soms de Hemel in?
Alstublieft was toen het antwoord.
Oh daarin heb ik zo'n zin.

Maar dat gaat zo maar niet mijn kleine
Ik moet eerst eens even zien
wat uw goede heilige engel
mij voor deugden aan kan bien...

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!

WINNAAR BESTE IDEE 2021!

De Goedkoopste van de BeNelux!

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

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

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

€ 1995,-* i.p.v. ~~€ 3995,-~~

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

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

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

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

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

543
mensen
gingen u voor
beoordeeld met
8,9

De gildeslapen

BEOORDEELD MET EEN
8,9

010 333 04 60
info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1953: Voor even compleet

Ik ben geboren in Duitsland tijdens de Tweede Wereldoorlog. 'Deze gezinsfoto is gemaakt op vakantie in Solingen, waarschijnlijk in 1953. Van links naar rechts: Sonja (27), Horst (26), Steffen (22), Marlies (17), Barbara (15) en ikzelf (13). We groeiden op in Leipzig, Duitsland. Toen in 1949 de DDR werd gesticht, is mijn oudste zus Sonja als eerste naar West-Duitsland gegaan. Dat kon toen nog redelijk legaal. Mijn broer Horst moest op zijn zeventiende naar het front en is in Schotland gevangengenomen. Na zijn vrijlating heeft hij daar een gezin gesticht. Op de dag dat deze foto werd gemaakt, zag ik hem voor het eerst na ruim tien jaar en toen was hij eigenlijk een vreemde voor me.

'Voor mij is deze foto heel bijzonder'

Mijn andere broer en twee zussen zijn ook een voor een gevlucht. Ik volgde, samen met mijn moeder (vader was uit beeld), als laatste van het gezin in 1958.

Eenmaal in het Westen, zagen we elkaar weinig. Als je gevlucht bent met alleen de kleren op je lijf, dan heb je geen geld of tijd om elkaar vaak te zien. We woonden te ver uit elkaar en er moest gewerkt worden, dus bezoeken waren schaars. Mijn oudste broer is na zijn scheiding teruggekeerd naar Duitsland en woonde net als mijn oudste zus in Solingen. Op zeventigjarige leeftijd emigreerde hij naar Zweden. Mijn beide broers zijn inmiddels overleden. De meisjes leven nog en we hebben goed contact met elkaar. Voor mij is deze foto heel bijzonder.' ■



SYBILLE PARIJS (1941) is in 1962 met Bosschenaar Jan Parijs getrouwd. Vijf jaar geleden is hij overleden. 'Ik ben toen naar Boxmeer verhuisd, in het door hem zo geliefde Brabant. Hier heb ik het helemaal naar mijn zin. Ik bridge meerdere keren per week en verveel mij nooit. Gelukkig ben ik met mijn bijna 82 jaar ook nog redelijk gezond.'

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.

A close-up portrait of a middle-aged man with long, wavy, grey hair. He is looking directly at the camera with a slight, thoughtful expression. He is wearing a blue textured jacket over a white scarf and a dark shirt. The background is dark and out of focus.

interview

DIRK DE WACHTER:

‘De liefdevolle ander is de
belangrijkste die bestaat’

Anderhalf jaar geleden werd bij de Belgische psychiater Dirk De Wachter (62) kanker vastgesteld. Na jarenlang anderen te hebben ondersteund, was hij nu degene die getroost werd. Hij schreef het boek *Vertrouwingen*, over zijn ziekte en hoe we in de moeilijkste momenten troost kunnen vinden.

tekst Yvette Hoogenboom / beeld Kristof Ghyselinck

In de zomer van 2021 was Dirk De Wachter met zijn vrouw in Parijs, zijn geliefde tweede thuis. Tijdens een bezoek aan het museum Centre Pompidou kreeg hij plotseling hevige buikkrampen en verloor hij bloed. Zo intens, dat hij direct doorhad dat het goed mis was. Eenmaal thuis bleek hij uitgezaaide kanker te hebben. Chemotherapie en een zware operatie volgden.

Op de vraag hoe het nu met hem gaat, verwijst hij naar een citaat uit *De Avonden* van Gerard Reve. 'Het gaat slecht, maar verder gaat het goed. Het is een mooie samenvatting van mijn toestand. Ik heb nog heel wat bijwerkingen van de chemotherapie. Maar ik ben blij dat ik leef. Ik ben liefdevol omringd en ga zo goed als ik kan verder met mijn bezigheden. Het gaat wat moeizamer, en met zwoegen. Ik ben veel meer moe dan eerst. Ik was altijd onvermoeibaar.

Ik probeer mijn professionele taken rondom het ziekenhuis zo veel mogelijk op te pakken. Mijn consultaties zijn echter een stuk minder dan voorheen. Ik werkte vaak tot tien, elf uur 's avonds. Dat kan ik niet meer. Ik was vrijwel elke avond op een podium te vinden voor een lezing, debat of activiteit. Ik werd altijd veel gevraagd, en ik kan niet makkelijk "nee" zeggen. Nu moet het wel. Dat is lastig. Zeker ook omdat ik die dingen graag doe. Die geven vervulling en zinvolheid. Ik denk niet dat het wegvallen van die dingen tijdelijk is. De oncologen zeggen dat de vermoeidheid nog zeer lang kan aanhouden. Daar zal ik mee moeten leven.'

Doorgaan

Vorig jaar kreeg De Wachter te horen dat hij veertig procent kans heeft om er over vijf jaar nog te zijn. Een heftige boodschap. 'Dat is de wetenschap. Ik ben ook een dokter. Het is niet iets wat ik wil ontkennen, dus ik moet het aanvaarden. Het is een bangelijk cijfer. Ik heb meer kans om dood te zijn, dan om te leven. Maar ik ben tegelijkertijd een gretig levend mens die gaat voor het leven. Ik wil vooruitkijken. Ik wil bijvoorbeeld mijn oudste kleinkind naar de grote school kunnen brengen. Daar leef ik voor. Ik hoop ook tot mijn 94ste nog consultaties te doen. Weliswaar wat rustig aan, een paar per dag. Ik ben dan al lang met emeritaat en zal geen les meer geven. Ik hoop nog lang te kunnen werken. Rustig aan, voor mensen die ook op leeftijd zijn. Die ook stilaan het einde van het leven in zicht hebben. Daar hoop ik als psychiater nog iets voor te kunnen betekenen.'

Versnelling van het ouder worden

Hoe De Wachter aankijkt tegen ouder worden, is niet veranderd door zijn ziekte. Hij legt uit: 'Het is een soort *coup de vieux*; een versnelling in het proces van ouder »

worden. Het gaat niet altijd langzaamaan. De vermoeidheid die ik ervaar is eigen aan het ouder worden. Ik ging nooit voor één uur 's nachts slapen, nu ga ik soms al om elf uur naar bed. Mijn vrouw zei laatst: "Misschien word je straks nog normaal." In één klap - de dag van mijn operatie - ben ik jaren ouder geworden. Ik ben voor een deel gerepareerd, maar niet helemaal. Over het algemeen kan ik goed leven met het ouder worden. Ik vind het leven nu makkelijker. In mijn beroep is ouder worden ook een goede zaak. Mijn vorderende leven, de levenservaring die ik heb en de mensen en patiënten die ik

'Wat mij het meest getroost heeft, is dat ik ondanks alles psychiater kan zijn voor mensen'

mag ontmoeten, maken mij als psychiater beter. Het is als een oude wijn die rijpt en met de jaren beter wordt. Het past mij goed.'

Het ouder worden spiegelt De Wachter ook aan zijn sociale omgeving. 'Ik was de weinig handige, houderige, onsportieve mens. In mijn jeugd was dat lastig, want veel vrienden waren heel sportief. Die worden nu ook ouder en moeten met activiteiten stoppen, omdat het niet meer gaat met hun

gewrichten. Daardoor word ook ik weer "gewoon". Wandelen - wat ik doe - is nu gewoon voor mijn leeftijdsgenoten. Ik voel mij eigenlijk beter in deze leeftijd.' Nu zijn leven versnelt, denkt De Wachter



niet na over een wensenlijst met dingen die hij nog graag zou willen doen. 'Ik heb geen zogenoemde *bucketlist*. Ik heb door mijn beroep veel reizen gemaakt, overal les mogen geven en veel mensen ontmoet. Ik hoef niet naar Australië omdat ik daar nog niet geweest ben. Ik ben ooit eens in Japan geweest, het was fantastisch om daar te zijn. Als ik nog een tijdje leef, ga ik misschien wel terug. Ik ga zeker weer naar Parijs, waar ik graag ben en al vaak ben geweest. Maar ik heb geen lijstje met dingen die ik gedaan wil hebben.'

Terughoudend

De Wachter was initieel niet van plan om een boek te schrijven. Laat staan zijn verhaal te delen. 'Ik dacht: ik houd het een beetje discreet. Mensen hoeven niet te weten van deze miserie. Er stond echter al een tijd een interview met een Belgische krant gepland. Ik vertelde daarin iets over mijn ziekte. Dat ging al snel viraal. Het werd opgepakt door andere kranten en televisieprogramma's. Iedereen wist ervan. Ik kon niet anders dan er toch over spreken in verschillende interviews. Een beetje terughoudend en zonder details. Er kwamen zo veel reacties uit het grote publiek. Ik kreeg honderden berichten van mensen die zich herkenden in mijn verhaal. "Wat goed dat u zich erover uitspreekt", hoorde ik regelmatig. Mijn woorden waren massaal herkenbaar en troostend voor mensen. Mijn uitgever stelde vervolgens voor om een boek te schrijven. Die vele reacties hebben mij aangezet om te schrijven over mijn ziekte en over wat mij getroost heeft.'

Troost

Een plots nieuw inzicht over troost heeft De Wachter niet gekregen door zijn ziekte.

'Ik denk hetzelfde over troost als voorheen, echter heb ik het nu ook zelf ondervonden'

Er was geen 'aha-moment'. Wat er wel was, was bevestiging. 'Ik denk er hetzelfde over als voorheen, echter heb ik het nu ook zelf ondervonden. Wat mij het meest getroost heeft, is dat ik ondanks alles psychiater kan zijn voor mensen. Dat was voor mij een belangrijke motivatie om te schrijven. Er zijn veel mensen die zich herkennen in mijn verhalen. Dat is fijn, want ik wil de psychiatrie ook een menselijk gezicht geven. Mijn e-mailbox staat vol met reacties van mensen die het boek hebben gelezen. Ze reageren met lange e-mails

met hun eigen verhalen. Of ze sturen een kort bericht, waarin ze vertellen dat ze geraakt en dankbaar zijn. Dat doet mij goed. Laatst had ik zeshonderd e-mails op een dag. Die lees ik dan ook in het weekend. Ik probeer zo goed als ik kan te antwoorden. Kort,

want al die verhalen kan ik niet uitvoerig beantwoorden. Ik hoop dat men mij dat niet kwalijk neemt. Ik heb handgeschreven brieven gekregen, ook uit Nederland. Dat men de moeite neemt om iets te schrijven en met een postzegel te versturen, dat is iets bijzonders. Er worden ook pakjes bezorgd met hartjes en kaarsen als steunbetuiging. Ik kreeg zelfs van iemand onsterfelijkheidskruid. Echter vind ik het contrast groot: hoe liefdevol ik omringd word met troost en daarnaast het besef dat mensen met hetzelfde als ik - of erger - alleen zijn. Dat is precair. Er zijn mensen die geen geliefden of kinderen hebben zoals ik. Mensen zijn sociale wezens die anderen nodig hebben. Verbondenheid, zeker als er miserie is. Dat is dan nog veel belangrijker. De liefdevolle ander is de belangrijkste die bestaat. Dat zei ik vroeger al, maar ondervind ik nu aan den lijve.' ■



WIE IS

DIRK DE WACHTER?

Dirk De Wachter (1960) is geboren in Vlaanderen en woont in Antwerpen. Hij is psychiater-psychotherapeut en hoogleraar aan de KU Leuven. Eerder schreef hij de bestsellers *Borderline Times* (2012), *De kunst van het ongelukkig zijn* (2019) en *Goed Leven* (2020). Zijn boek *Vertrouwen* verscheen eind vorig jaar.

Geen boekingskosten!

advertentie

HOTEL



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 natuurweelde, 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 gerenommeerde hotel wordt op Zoover beoordeeld met een 9,1!

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. 65,- p.p. incl. alles!

De prijs (o.b.v. twee personen per kamer) is gebaseerd op de voordeligste kamer; keuze mogelijk uit meerdere kamertypes. Deze Krokus-special loopt tot 7 april. Vanaf 11 april is bovenstaand arrangement als Lente-special te reserveren vanaf 249,- p.p.

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

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

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 april 2023.

Maak nu een afspraak!
T: 0561-700224

tot
€ 900,-
leeftijds-
korting

www.bedder.nl

T: 0561-700224



PASSENDE WOONRUIMTE VOOR OUDEREN

en de rol van de provincie

Langer thuis blijven wonen kan in een passende woning. U past bijvoorbeeld uw huidige huis aan of u verhuist naar een kleinere, meer toegankelijke woning. Maar niet iedereen heeft hiervoor zelf de financiële middelen. Het is in de provincies een wirwar aan regelingen en subsidies die hiervoor beschikbaar zijn. Hoe dat beter kan? Met een centrale provinciale stimuleringslening bijvoorbeeld, zoals in Limburg.

Het bouwen en verbouwen van voor ouderen geschikte woningen is een verantwoordelijkheid van veel partijen: het kabinet, provincies, gemeenten, woningbouwcorporaties en woningbezitters zelf. Het kabinet heeft in november gezegd de woningbouw te versnellen en de leefomgeving te verbeteren om zo in passende woonruimte voor ouderen te voorzien. In het programma Wonen en Zorg voor Ouderen, dat ministers De Jonge (Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening) en Helder (Langdurige Zorg en Sport) hebben gepresenteerd, staat dat er passende woningen voor senioren moeten komen. Minister De Jonge wil dat een derde van de 900.000 huizen* die tot 2030 worden gebouwd, geschikt is voor ouderen. Door de woningbouw te versnellen, specifiek woningen voor ouderen te bouwen en voor voldoende voorzieningen in de

wijk te zorgen, wil het kabinet de doorstroom verbeteren. Een ouder echtpaar verhuist bijvoorbeeld van een gezinswoning met tuin naar een appartement. Daardoor komt een woning voor een gezin vrij, dat op zijn beurt een starterswoning beschikbaar maakt voor een jongere. Meer passende woningen voor ouderen zijn dus voor iedereen van grote meerwaarde.

‘Het voordeel van een provinciebrede regeling is dat iedereen er gebruik van kan maken’

Maar naast het bouwen van passende woningen, moet ook de huidige woningvoorraad geschikt worden gemaakt voor senioren. Bewoners moeten hierbij geholpen worden, aldus Senioren Netwerk Nederland. Sommige provincies en gemeenten doen dat al door subsidies en

leningen te verstrekken. Het zou echter beter zijn om hierin een duidelijke lijn te trekken, zodat alle ouderen hierop aanspraak kunnen maken, ongeacht in welke gemeente ze wonen.

Verhuizen of verbouwen

Veel ouderen denken na of hun woning geschikt is om tot hoge leeftijd in te blijven wonen. Daarnaast wonen er steeds meer (zorgbehoevende) ouderen in een niet-geschikte woning. Er zijn aanpassingen of een verbouwing van de huidige woning nodig. Soms blijkt verhuizen een betere optie. Of zelfstandig blijven wonen mogelijk is, hangt niet alleen af van de woning. Het gaat ook om de leefomgeving. De wijk moet toegankelijk zijn, er moeten voorzieningen in de buurt zijn en de omgeving moet uitnodigen tot bewegen en ontmoeten. Gemeenten nemen deze aspecten van de leefomgeving mee in hun visie op wonen en zorg.

*Woningbouw versnellen

Er moeten meer woningen beschikbaar komen die aansluiten bij de wensen en behoeften van senioren. Het kabinet wil knelpunten weghalen om de bouw van woningen en de regie op de ouderenhuisvesting te versterken. Om dit doel te behalen worden 290.000 van de 900.000 te bouwen woningen geschikt gemaakt voor ouderen. Voorbeelden van deze woningen zijn:

- nultredenwoningen (170.000)
- geclusterde woonvormen zoals hofjes ter bevordering van het sociaal contact (80.000)
- geclusterde verpleegzorgplekken voor bijvoorbeeld mensen met dementie (40.000).

Voor ouderen die dat nodig hebben, blijft bovendien de mogelijkheid bestaan om in het verpleeghuis te wonen en zorg te ontvangen.

DE ROL VAN PROVINCIES

De provincies vervullen een belangrijke rol bij de invulling van de regiovisies. Zij hebben een regisserende rol, maar ook een kennis- en adviesfunctie. Om een woningmarkt te krijgen waarin vraag en aanbod in evenwicht zijn, werken de provincies samen met de gemeenten, maar ook met woningcorporaties, partners uit de bouwwereld en projectontwikkelaars. Wat doen de provincies op dit moment voor woningbezitters die hun woning willen verduurzamen of levensloopbestendig willen maken?

PROVINCIE GELDERLAND

De provincie Gelderland biedt senioren bijvoorbeeld een *verhuisvergoeding* om het verhuizen naar een passende woning aantrekkelijk te maken. Ze neemt het initiatief om gemeenten en woningcorporaties op gang te helpen door *verhuiscoaches* in te zetten. Zo'n verhuiscoach begeleidt ouderen in het verhuisproces naar een passende woning. De provincie stimuleert waar nodig, maar neemt niet de rol van de corporaties of gemeenten over.

PROVINCIE BRABANT

In de provincie Brabant hebben enkele gemeenten verantwoordelijkheid genomen om woningaanpassing en verduurzaming mogelijk te maken door de *langer thuis-lening* of een *verzilverlening woningaanpassing* te verstrekken. Hiermee kan overwaarde ingezet worden bij woningaanpassingen. Dit geldt echter lang niet voor alle Brabantse gemeenten. Hierdoor vissen veel Brabanders achter het net.

PROVINCIE OVERIJSEL

In Overijssel zijn er ook regelingen op gemeenteniveau. Zo kan er in verschillende gemeenten gebruik worden gemaakt van de eerdergenoemde *verzilverlening*. Gemeente Almelo heeft bijvoorbeeld de *lening toekomstbestendig wonen*. Deze lening kan gebruikt worden om een huis energiezuiniger te maken, maar er moet ook minimaal één maatregel tot doel hebben om de woning toekomstbestendig te maken.

PROVINCIE LIMBURG

De provincie Limburg biedt de provinciale *stimuleringsregeling duurzaam thuis* aan, een lening om bijvoorbeeld de badkamer toegankelijker te maken of om dubbel glas te plaatsen. Wie zijn woning levensloopbestendig maakt, verduurzaamt of zelf energie wil opwekken kan deze stimuleringslening aanvragen.

Zijn er in uw gemeente regelingen? Kijk op de website van Stimuleringsfonds Volkshuisvesting Nederlandse gemeenten wat er geregeld is: www.svn.nl

»



Moet jij ook vaker 's nachts plassen?

Vanaf je 40ste kan de prostaat gaan groeien en dat kan invloed hebben op het plassen. Het voedingssupplement Sabalix met extract van de zaagbladpalm kan helpen bij het behoud van een normale prostaat.*

Nachtplassen

Als je onder de 40 bent, denk je er waarschijnlijk niet eens over na dat je naar het toilet gaat of hoe vaak je gaat... Je gaat gewoon naar de wc wanneer het nodig is. Bij de meeste mannen groeit de prostaat met de leeftijd. Dan kan het gebeuren dat je 's nachts wakker wordt omdat je moet plassen. Als je vaker moet plassen in de loop van de nacht kan dat je nachtrust beïnvloeden.

Wat velen niet weten is dat er hulp te vinden is in de natuur. Het voedingssupplement Sabalix van Wellvita is gebaseerd op de bessen van de bijzondere zaagbladpalm. Dit plantenextract heeft een positieve invloed op het ophouden van de urine en het behoud van een goede en normale prostaatfunctie.*

Prostaat groeit op latere leeftijd

Naarmate een man ouder wordt, gaat de prostaat vaak een beetje groeien, wat bij het normale ouderdomsproces hoort. Maar hoe komt het nou dat een grotere prostaat invloed heeft op het plassen?

De prostaat is een klier ter grootte van een kastanje, die onder andere de meerderheid van het zaadvocht produceert. De klier is geplaatst onder de blaas en de urinebuis gaat er doorheen. Omdat de prostaat om de urinebuis heen ligt, kan de groei van de prostaat het plassen gaan beïnvloeden. Dit is bijvoorbeeld te merken aan het vaker 's nachts moeten plassen.

Voor het behoud van een goede prostaatfunctie kan voldoende lichaamsbeweging en goede voeding een bijdrage leveren. Er is daarnaast ook

hulp te vinden in de natuur; de Sabalix tabletten met zaagbladpalm helpen om een normale prostaat te behouden en bij het ophouden van de urine.*

Jij bent niet de enige

"Drink ik nou zo veel? Of hoe komt het nou dat ik zo veel of zo vaak moet plassen?" Je bent niet de enige man die met deze vragen zit. Maar mannen praten hier niet graag over elkaar. Zulke onderwerpen zitten vaak nog een beetje in de taboesfeer waardoor mannen er niet makkelijk over praten. Liever leren ze er 'gewoon' mee te leven.

Een vergroting van de prostaat op latere leeftijd is echter normaal. Er bestaan planten die een natuurlijke hulp kunnen bieden. Zo ondersteunt Sabalix met zaagbladpalm het goed kunnen blijven plassen en is goed voor de conditie van de prostaat.*

Bestel Sabalix bij Wellvita!

Prijs vanaf € 18,50*

60 tabletten - 2 maanden gebruik

KAG-nr. 4356-0322-1452

*Mogelijk om te kopen als losse bestelling of met herhaalgemak. De getoonde prijs is met herhaalgemak.

BEL: 020-262 36 00

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

WEB: wellvita.nl

Hullenbergweg 27B-308
1101 BV Amsterdam **wellvita**



3 kleine, normale veranderingen

De prostaat groeit het hele leven. Vanaf 40+ zullen veel mannen kleine geleidelijke veranderingen ervaren, wat heel normaal is. Als je echter grotere veranderingen merkt, raden we aan om een arts te raadplegen.



Moet je vaker naar de wc?



Merk jij veranderingen in je plasgewoontes?



Moet je 's nachts vaker plassen?

*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating.

Tevreden gebruikers

Ik las een artikel over de werkstoffen van de zaagbladpalm-bessen. Vroeger moest ik 's nachts vaker mijn bed uit om naar de WC te gaan, maar ik ben zeer tevreden met Sabalix en tegenwoordig raad ik Sabalix aan, aan al mijn mannelijke vrienden en kennissen.



PER ERIK

Ik neem nu de tabletten een tijdje en ik ben er hartstikke blij mee.



BJØRN

Sabalix is een goede hulp voor mij, en ik vind het geweldig dat het product gebaseerd is op planten uit de natuur.

Limburg als voorbeeld

Ben Boekraad is relatiemanager bij Stimuleringsfonds Volkshuisvesting Nederlandse gemeenten (SVn). Hij vertelt: 'Wie in de provincie Limburg woont, kan de *stimuleringsregeling duurzaam thuis* aanvragen. U kunt er enerzijds uw woning mee verduurzamen door zonnepanelen of een warmtepomp te plaatsen. Of door het isoleren van vloer, wanden, dak en ramen. Mochten er asbesthoudende materialen in de woning aanwezig zijn, dan kunnen deze - in combinatie met een duurzame aanpassing - gesaneerd worden. Daarnaast kunnen er met de lening aanpassingen gedaan worden om langer zelfstandig thuis te wonen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het verwijderen van drempels of het verbreden van deurposten. De lening is erg succesvol, er wordt veel gebruik van gemaakt. Vorig jaar werd de 20.000ste aanvraag gedaan. Het is een lening die provinciebreed wordt verstrekt. De provincie is eigenaar van het beschikbare budget, SVn beheert het geld. De provincie beoordeelt bij elke aanvraag

of deze voldoet aan de doelen van de lening. Het voordeel van zo'n provinciebrede regeling is dat iedereen er gebruik van kan maken. Of men nu in een "rijke" of "arme" gemeente woont. Dat maakt de lening wel zo eerlijk. Uiteraard moet de lening wel bij de financiële draagkracht van de aanvrager passen.'

Samen optrekken

Hoe kunnen andere provincies bewogen worden om óók zo'n regeling in de markt te zetten? Boekraad: 'SVn trekt graag samen op met belangengroepen. Seniorenorganisaties kunnen ons uitnodigen om samen aan tafel te gaan met bijvoorbeeld de gedeputeerde van de provincie. Verenigen om de behoefte duidelijk te maken. Het gezamenlijk optrekken met mensen en partijen die belang hebben bij verduurzaming van woningen, dat is belangrijk. En vergeet ook niet: uiteindelijk bepalen de inwoners tijdens verkiezingen de beleidskoers van de gemeente en provincie. Zij hebben een belangrijke stem.' ■



BEN BOEKRAAD
relatiemanager bij SVn

STANDPUNT SENIOREN NETWERK NEDERLAND

Neem een voorbeeld aan de provincie Limburg. Zij doet daadwerkelijk iets voor de inwoners van de provincie. Voor de inwoners van andere provincies is het een wirwar aan stimuleringsregelingen.

Op dit moment kan een inwoner van Udenhout (gemeente Tilburg) wel een lening aanvragen om langer thuis te blijven wonen en aanpassingen te verrichten, maar een inwoner van Boekel niet.





UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu tot € 1000,- korting*

Met een S200 traplift

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

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

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



Met zorg bereid.

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

Bij apetito willen we u laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! 5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bovendien ontvangt u nu 12 desserts t.w.v. € 12,29 gratis!

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 109-ONS02B23. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 24 maart 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.



Bestel
& geniet
van:



Runderlapje in jus
met bloemkool en
aardappelpuree



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

Be Free



Met **ATTO** scootmobielen kan niets tussen uw dromen komen

Vergeet de oude scootmobielen. Met ATTO de meest geavanceerde deelbare scootmobiel kan u overal snel en comfortabel en in stijl naar toe rijden

SPLIT MODUS

SPLITST ZICH IN 2
LICHTGEWICHT
DELEN



RIJ MODUS

RIJMODUS VAN
COMPACT TOT VOLLEDIG
FORMAAT IN 10
SECONDEN



COMPACT MODUS

RIJDT ALS EEN TROLLEY
EN OPVUWBAAR TOT
KOFFER FORMAAT



**FOLDING
SCOOTER
STORE**

MOBILITEITS
EXPERTS
BIJ U
AAN HUIS

Bel nu voor een gratis thuisdemonstratie of
bezoek onze website: foldingscooterstore.nl/atto

085 107 2194

GRAN- FLUENCERS NEMEN SOCIALE MEDIA OVER

Instagram, TikTok en YouTube alleen voor jongeren? Nee hoor. Sociale media zijn voor iedereen, en voor alle leeftijden. Dat bewijst ook de opkomst van granfluencers: vijftigplussers die het wereldwijde web veroveren. Hun eigentijdse content wordt gezien door jong en oud. Hoe ze die content maken en wat deze bezigheid hen brengt? Drie granfluencers vertellen.

‘Soms moet een opname vier of vijf keer over’

Gerrit Timmer (81) - beter bekend als opa Gerrit - heeft een volgersbase op TikTok waar menig jongere van droomt. Samen met zijn kleinzoon maakt hij hilarische video's, waar ook zij de grootste lol om hebben.

‘Mijn kleinzoon Glenn maakt video's en vroeg zo'n drie jaar geleden of ik mee wilde doen. Daar was ik wel voor in. Glenn bedenkt de grapjes, filmt en zet de video's op TikTok. Ik ben vooral de acteur. Als ik een idee té gek vind, dan doen we het niet. We houden het wel netjes. De leukste video's om te maken zijn die met woordgrappen. Daarin beelden we woorden uit, zoals ijsthee en hoofdrol. Dan zit ik bijvoorbeeld met een closetrol op mijn hoofd. We lachen samen het hardst om dingen die fout gaan. Ik ben natuurlijk al een beetje op leeftijd. Soms moet een opname vier of vijf keer over. Maar ik vind het superleuk om te doen, het brengt me een hoop plezier. Onze succesvolste video is die waarin mijn kunstgebit uit mijn mond viel en is ruim 27 miljoen keer bekeken. Dat filmpje werd ook internationaal opgepikt, waardoor we in één week 120.000 volgers erbij kregen. Inmiddels word ik ook buiten TikTok herkend. Laatst hoorde ik op een feestje: “Kijk, daar is opa Gerrit!”. Kinderen vragen dan of ze met mij op de foto mogen. Ik word ook vaak aangesproken door ouderen die kijken. Glenn en ik blijven TikTok-video's maken zolang het leuk is. Toen we net begonnen, maakten we elke dag een video. Nu vind ik een of twee keer per week opnemen wel genoeg.’

TikTok: @grandpa_gerrit
Volgers: ruim 500.000

‘Het is een mooi idee dat mijn gedichten nog online staan als ik er niet meer ben’

Dichteres Rennie van Windt (94) deelt haar gedichten op Instagram en Facebook. Zij maakt de teksten, levert de foto's aan, en dochter Myrte en kleindochter Afra doen de rest.

‘Ik vind het heel leuk hoor, dat Instagram en Facebook. Als ik een gedicht schrijf, dan heeft dat met mijn eigen gevoel te maken. Ik geef vorm aan iets wat mij bezighoudt. Als dat lukt, dan geeft dat mij voldoening. Maar het is ook een mooi idee dat mijn gedichten nog online staan als ik er niet meer ben. Via social media kan ik anderen bereiken. Het geeft ook voldoening als ik merk dat mijn gedichten gelezen worden. En zeker als ik merk dat ze gewaardeerd worden en welk effect ze hebben op anderen. Ik ben van kleins af aan al bezig met schrijven. Inspiratie hiervoor zie ik als geschenk, die kan ik niet forceren. Ik ga nooit zitten met het idee: “Nu wil ik schrijven”. Het overvalt me. Die ingeving kan op de wonderlijkste plekken komen. Als ik onderweg ben bijvoorbeeld. Vroeger was dat met de fiets, nu met mijn scootmobiel. Indrukken van buiten kunnen me raken, waar ik met een gedicht een antwoord op geef. De natuur en de wereld zijn een inspiratiebron; mijn teksten zijn van uiteenlopende aard. Mijn kleindochter maakt ook weleens filmpjes van mij. Onlangs heeft ze iets online geplaatst dat anderhalf miljoen keer bekeken is. Dat vind ik wel een leuk idee. Als je iets publiceert met de bedoeling dat het gezien wordt, dan is het toch fijn als dat ook gebeurt.’ »

Instagram: @granny.rennie

Facebook: Rennie Elisabeth Van Windt-Veenstra

Volgers: 2.700





AOW MET 8% OMHOOG DANKZIJ 50PLUS!

Alle mensen met AOW hebben vanaf dit jaar 8% erbij gekregen. Dat is het werk geweest van 50PLUS! Ondanks felle tegenstand van de regeringspartijen heeft de Eerste Kamer hier 50PLUS gesteund. **50PLUS senator Martin van Rooijen** heeft er een hard gevecht voor moeten leveren. Maar het is gelukt!

Het kabinet vindt dat de ouderen niets te kort komen. Daarom wilden de ministers de AOW loskoppelen van de verhoging van de andere uitkeringen. Voor 50PLUS was dit onaanvaardbaar. Martin van Rooijen slaagde erin een meerderheid achter zich te krijgen. *“Niet een succes voor mij, maar voor alle ouderen!”*, zegt Martin van Rooijen. *“Maar doordat wij nog zo weinig zetels hebben, wordt het wel steeds lastiger om voor de ouderen dingen gedaan te krijgen”.*

Op 15 maart stemt Nederland voor de Provinciale Staten. De uitslag van alle provincies samen telt voor de Eerste Kamer. Het is dus heel belangrijk dat ouderen in maart 50PLUS gaan stemmen. *“Elke zetel voor 50PLUS er bij betekent meer invloed voor 50PLUS op de besluiten van de regering”*, maakt Martin van Rooijen duidelijk. Hij voert de Eerste Kamerlijst van 50PLUS aan.

De afgelopen 4 jaar heeft Martin zich in de Eerste Kamer enorm ingezet om de positie van gepensioneerden en AOW-ers te verbeteren. Zo is hij fel gekant tegen de veranderingen van het huidige pensioenstelsel die het kabinet al jaren probeert door te drukken. Inmiddels is in de Tweede Kamer het wetsvoorstel (WTP) aangenomen dat het pensioenstelsel op termijn rigoureus zal doen veranderen. Volgens 50PLUS een slechte zaak voor gepensioneerden. Veel is niet goed geregeld in die wet en de uitkeringen worden ook onzekerder. Alleen de Eerste Kamer kan die wet nog tegenhouden. Van Rooijen gaat daar vol voor. *“Met de steun van de mensen in het land kunnen we nog heel wat doen. In mijn eentje wordt het voor mij heel moeilijk!”*

WILT U OOK GEEN GEDOE MET UW PENSIOEN?
Stem dan op 15 maart op de enige echte ouderenpartij!
Stem 50PLUS!



‘Ik vind het een kunst als mensen items goed kunnen combineren’

In de media zijn maar weinig oudere mensen met een eigen stijl te zien. Dat moest anders, vond Misja Beijers (70) vijftien jaar geleden. Ze startte haar stijlblog www.misjab.nl en een Instagram-account en schreef het boek *Oog voor stijl* om anderen te inspireren.

‘Ik kwam op straat regelmatig vijftigplussers tegen die een unieke stijl hadden. Maar die mensen zag ik niet in de media of online. Ik kwam op het idee om zelf die mensen online te etaleren en daarmee anderen outfit-inspiratie te bieden. In de avonduren volgde ik een fotografie cursus en startte ik met behulp van een boek mijn blog. Door het te doen leerde ik veel. De foto’s maak ik tegenwoordig steeds vaker met een iPhone, dan hoef ik die zware camera niet mee te sjouwen. Om zichtbaar te zijn op Instagram moet je heel actief zijn. Ik ben er elke dag even mee bezig, het gaat een beetje tussendoor. Een planning heb ik niet, ik post als ik het leuk vind. De leukste foto’s om te maken vind ik detailfoto’s. Een schoen met sokjes, een tas met verschillende kleuren... Daar kan ik mijzelf helemaal in verliezen. Ik vind het een kunst als mensen items goed kunnen combineren met elkaar. Niet alleen qua kleur of stijl, maar ook bijvoorbeeld tweedehands items met dingen uit eigen kast. Mijn Instagram-account en blog zijn echt een verrijking van mijn leven. Naast dat ik veel geleerd heb, heb ik contact met mensen van over de hele wereld. Dat maakt mij een rijker mens.’ ■

Instagram: @misjabeyers
Volgers: ruim 12.500





OUD EN WIJS:

zingeving en betekenis als je ouder wordt

De ouderdom komt met gebreken, hoor je vaak. Dat is misschien waar, maar waarom moet daar zo vaak de nadruk op liggen? Ethicus Frits de Lange en geestelijk verzorger Hanne Laceulle zijn beide spreker bij het symposium *Oud en wijs?* op 12 april in Oisterwijk. Omdat dit niet voor iedereen om de hoek is, geven zij ONS alvast een voorproefje op wat het betekent om een 'wijze oudere' te zijn.

Hoe zien wij ouderen?

Hanne Laceulle: 'In mijn proefschrift onderzocht ik hoe we in onze cultuur kijken naar ouder worden. Daaruit bleek dat er vaak twee stereotypen opduiken. Het eerste is dat ouder worden een proces is van onherroepelijk verval en achteruitgang. Ouderdom wordt vaak met zorgelijke termen geassocieerd:

dikwijls gaat het over eenzaamheid en hoge zorgkosten. Als reactie daarop is er in de gerontologie een alternatief verhaal ontwikkeld: het beeld van de "succesvolle" oudere die zo lang mogelijk jong blijft. Maar: op deze manier is er een nieuw stereotype gecreëerd, waarin ouder worden nog steeds wordt gepresenteerd als iets negatiefs dat getrotseerd of bestreden moet worden.'

Frits de Lange: 'Natuurlijk is het goed om te bewegen en voor jezelf te zorgen, maar een gezonde en vitale oude dag is een reclameboodschap die voor veel mensen niet opgaat. Bovendien gaat het aan iets belangrijks voorbij: dat de oudere levensfase ook betekenis heeft. Ouder worden heeft een waarde in zichzelf. Ik mag er als ervaringsdeskundige over meespreken, hoewel ik met mijn 68 jaar nog maar een oudere in opleiding ben. Ik wil graag dat de twintig, dertig jaar na mijn pensioen - als ik ze mee mag maken - een zinvolle en betekenisvolle periode is. Het script van "zo lang mogelijk jong blijven" biedt mij daarvoor geen handvatten. In mijn laatste boek *Eindelijk volwassen, de wijsheid van de tweede levenshelft* geef ik aan hoe het ontwikkelen van wijsheid een leidraad kan zijn voor waardevol ouder worden.'

Wat zijn de eigenschappen van een wijze oudere?

De Lange: 'Ik omschrijf wijsheid als zelfkennis en zelfrelativering, weten wat van waarde is. Dat heeft niks met leeftijd te maken: er zijn ook jonge mensen die wijs zijn, en oude mensen die het niet zijn. Ik koppel het aan ouderen, omdat ik het zie als een mooie opdracht voor zestigplussers. In plaats van te wachten tot je aftakelt, kun je je realiseren dat je iets te doen hebt: wijzer worden en leren relativeren. Dat betekent niet alleen dat je leert beseffen dat de wereld niet om jou draait, maar ook dat je dat omarmt. Dat je je wilt inzetten voor de volgende generatie en de planeet, bijvoorbeeld als vrijwilliger. Je leert je ego loslaten en je blik verruimen. Dat heeft voordelen voor iedereen: jij helpt de volgende generatie én je blijft zelf vitaler doordat je iets van waarde vindt en ervoor gaat. Door het overstijgen van het ego zijn wijze mensen bovendien minder bang voor de dood.'



FRITS DE LANGE

Frits de Lange werkte vanaf 1997 tot 2021 als hoogleraar Ethiek aan de Protestantse Theologische Universiteit, vestiging Groningen en is nu emeritus. Hij schreef diverse boeken over waardig ouder worden.

De Lange:
'Om wijs te zijn, moet je beseffen dat de wereld niet om jou draait'

Laceulle: 'Voor een groot deel ben ik het hiermee eens, maar ik heb een iets ander perspectief als het gaat om het loslaten van "het zelf". Ik denk dat "het zelf" niet hoeft te verdwijnen, maar dat je in een nieuwe fase kunt komen van zelfverwerkelijking. Iedereen ontwikkelt in zijn leven een oriëntatie op bepaalde waarden, zoals autonomie, verbondenheid of dankbaarheid. Die waarden zijn voor iedereen anders. Als je ouder wordt zijn er veel uitdagingen, zoals verlies en ziekte, die de vervulling van deze waarden in de weg kunnen gaan staan. Ik zie wijsheid als het vermogen om een voor jou werkbaar antwoord te vinden op die situaties in het leven.'

Komt wijsheid vanzelf met de jaren?

Hierover zijn Laceulle en De Lange het eens: 'Nee'. De Lange: 'Ik denk dat iedereen in zijn omgeving voorbeelden kent van zowel wijze ouderen als dwaze ouderen. Mijn moeder kon bijvoorbeeld ongelofelijk klagen. Ik heb altijd gedacht: zo wil ik niet worden. Maar: als je met je armen over elkaar gaat zitten wachten tot je wijs wordt, gebeurt er niks. Om wijs te zijn moet je oefenen. Je best doen om nieuwsgierig te blijven, open te blijven staan voor de visie van anderen, leren jezelf niet centraal te stellen. Volgens mij is dat voor iedereen weggelegd, alhoewel voor de een wel meer dan voor de ander. Sommige mensen hebben een groter ego, waardoor zelfrelativeren moeilijker is. Anderen zijn niet zo positief aangelegd. Ik ben zelf bijvoorbeeld echt niet altijd de vrolijkste thuis, voor mij is het glas standaard halfleeg. Maar ik trek me op aan mensen om me heen, voor wie het glas halfvol is.' Laceulle: 'Ouder word je vanzelf, wijzer niet. Maar je kunt inderdaad veel doen om het te beïnvloeden. Volgens mij doe je dat door na te gaan: wat is voor mij belangrijk in het leven? En vervolgens proberen te handelen naar die waarden. Tegelijkertijd kun je je best doen om een houding te ontwikkelen »

“

Met m'n eerste knieprothese kon ik niks. Nu kan ik alles weer

”

Die eerste knieprothese voelde meteen niet echt lekker. Op zich is dat in het eerste jaar ook wel normaal, alleen werd de pijn steeds heftiger. M'n arts zei eerst dat ik ermee moest leren leven, maar na een jaar of twee ging het echt niet meer. Via via kwam ik toen bij de Sint Maartenskliniek terecht en daar zagen ze nog wel mogelijkheden. Uiteindelijk is die prothese vervangen en inmiddels kan ik zelfs weer de ladder op!



Sint Maartenskliniek



*Knieprothese klachten?
Doe de zelfchecker.*

die helpt om met tegenslagen om te gaan. Je leven verandert voortdurend, waardoor het soms nodig is om te herijken. In mijn werk in de ouderenzorg kom ik vaak mensen tegen die minder mobiel worden en daardoor afhankelijker van ondersteuning. Dat is voor veel mensen een worsteling, bijvoorbeeld voor mensen die gewend zijn aan een carrière waarin ze veel autonomie en invloed hadden. Voor hen was zelfredzaamheid waarschijnlijk een belangrijke waarde, maar dat moeten ze nu in een nieuw licht zien. Sommige mensen blijven boos of ongelukkig en komen er niet uit. Anderen lukt het om de waarde die ze aan zelfstandigheid hechtten te relativiseren. Bijvoorbeeld door andere waarden te leren waarderen, zoals verbondenheid en dankbaarheid. Je geeft dan je identiteit opnieuw vorm. Deze ontwikkeling maken mensen soms al in de eerste maanden van hun verblijf in een woonzorgcentrum door. Mensen die dat lukt vind ik wijs. Ik denk trouwens niet dat die wijsheid voor iedereen is weggelegd. Je hebt nu eenmaal te maken met externe omstandigheden: als je geen scholing hebt gehad, in armoede opgroeit, of kampt met een trauma, zijn je kansen om een goed leven voor jezelf vorm te geven veel kleiner. Maar het is nooit onmogelijk. Andersom is het ook niet zo dat iemand met goede kansen in het leven automatisch tot een wijs mens uitgroeit.'

Ouderdom als geschenk?

Drie jaar geleden kwam er een rapport van de Raad voor Gezondheid en Samenleving uit, met de titel *De derde levensfase: het geschenk van de eeuw*. De strekking van dit rapport was dat de clichébeelden van de hulpeloze, eenzame oudere vervangen moeten worden door een beeld dat meer recht doet aan de rijkdom en diversiteit binnen deze generatie. Kun je de extra jaren inderdaad zien als een geschenk, ook voor de samenleving?



HANNE LACEULLE

Hanne Laceulle is geestelijk verzorger ouderenzorg en gepromoveerd op onderzoek naar goed ouder worden.

Zij is een aantal jaren universitair docent geweest aan de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht.

SYMPOSIUM OUD EN WIJS?

Het symposium *Oud en wijs?* waar Hanne Laceulle en Frits de Lange spreken, vindt plaats op 12 april 2023 in Cultureel Centrum De Tiliander in Oisterwijk. Het programma start om 10.00 uur en duurt tot ongeveer 16.00 uur.

De kosten voor deelname zijn € 25,-. Dit is inclusief koffie/thee en lunch. Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht op www.kbo-brabant.nl/ zingeving of u kunt bellen naar (073) 64 44 40 66.

De Lange: 'Laat ik vooropstellen dat het fantastisch is om oud te kunnen worden. Voor het eerst in de geschiedenis worden we nu massaal oud. Je kunt wel klagen, maar je kunt ook blij zijn dat je er nog bent! Er zijn mensen die maar zestig worden. En zoals gezegd denk ik dat zestigers, zeventigers, tachtigers en misschien ook negentigers nog veel waarde kunnen hebben voor de samenleving. Dat gezegd hebbende, is het wel een probleem dat mensen weliswaar steeds ouder worden, maar ook steeds langer ziek zijn. Dat is natuurlijk iets waar mensen tegenop zien. Dat in combinatie met het zorginfarct maakt onze generatie somber over de vooruitzichten. Momenteel wachten bijvoorbeeld zo'n vijfduizend ouderen op een verpleeghuisplek, maar er is geen plaats voor hen.'

Laceulle: 'In een tijd waarin er vooral in zorgelijke termen over ouderen wordt gesproken, is dat rapport een welkom positief perspectief. Er zit inderdaad ontzettend veel potentie in de oudere generatie! Tegelijkertijd zijn de zorgen natuurlijk reëel: de vergrijzing neemt toe en daarmee de hoeveelheid zorg die nodig is. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat die grote groep ouderen een goede oude dag heeft, zonder dat dit ten koste gaat van de jongere generatie? Daar hebben we denk ik nog steeds niet echt een goed antwoord op.'

Waarom zouden lezers zich bezig moeten houden met zingeving op latere leeftijd?

De Lange: 'Van ouder worden moet je iets maken, dat kun je doen door middel van wijsheid en zingeving.'

Laceulle: 'Praten over wat wijsheid is en het delen van verhalen en inspirerende voorbeelden helpt mensen om goed ouder te worden. En dan bedoel ik niet alleen eenzijdige succesverhalen, maar echte genuanceerde ervaringen.' ■

ons kloppend hart



LADDERGOLF



Een groepje senioren in Megen heeft sinds kort het werpspel laddergolf ontdekt. Eenmaal gespeeld, dan ben je verkocht, want net als bij jeu de boules kun je er heerlijk fanatiek van worden.

Wie gooit de meeste ballen om de sporten van de ladder en scoort de hoogste punten? Samengevat is dat het idee achter laddergolf, waarbij je werpt met twee golfballetjes die door een touwtje met elkaar verbonden zijn. Een KBO-lid in Megen leerde het spelletje kennen op de camping en raakte er heel toepasselijk aan verslingerd. Toen de KBO-Afdeling laddergolf vervolgens demonstreerde op de seniorenmarkt in Berghem en velen enthousiast meededen, was er een nieuwe activiteit geboren. Wekelijks wordt het nu gespeeld.

1. Mattie Heemskerk (76) 'Ik hou van spelletjes. Ik ga altijd voor de winst, maar ik vind het niet erg om te verliezen.

We hebben onze eigen interpretatie van de spelregels en ik denk erover om een laddergolf-competitie op te zetten.'

2. Jan Heemskerk (78) 'Laddergolf is net als jeu de boules een spel waarbij je een beetje actief kunt zijn. Je gooit, bukt en focust. Goede beweging voor senioren dus en een mooie activiteit voor als het buiten guur is.'

3. Riet van der Heide (81) 'Nu ik sinds een paar jaar alleen ben, doe ik aan alles mee wat op mijn pad komt. We hebben ons hele leven hard gewerkt, nu is het tijd voor ontspanning. Ik geniet er enorm van.'

4. Huub Wattenberg (72) 'Ik heb het spel pas één keer gespeeld. Het is een keer wat anders. Niet dat ik het goed kan, hoor. Ik biljart ook. Daar bak ik er ook niet veel van, maar ik vind het gewoon mooi om onder de mensen te zijn.'

WEETJE

Laddergolf komt uit de Verenigde Staten en is met een beetje fantasie een combinatie van jeu de boules, golf en croquet. Je speelt het één tegen één of twee tegen twee. Het spel kost slechts een paar tientjes en is makkelijk op te bergen of mee te nemen. Ideaal voor op de camping, in de tuin, op straat, in het park of waar dan ook.

ACTIVITEIT

Laddergolf

WANNEER

Elke woensdagmiddag

DEELNEMERS

20

KOSTEN

Geen. Alleen KBO-contributie

AFDELING

KBO Megen

LEDEN

181

LOCATIE

Zaal De Maashorst, Megen

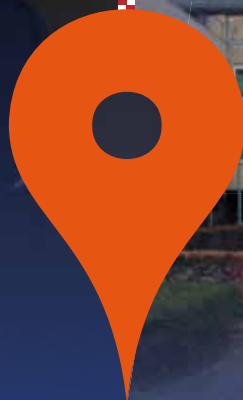
OOK OP DEZE LOCATIE

Koersbal, kaarten, bingo, rummikub, handwerken, koffie-inloop, biljart, jeu de boules, darts, sjoelen en bloemschikken.



**Stem Nr.1
van lijst 11**

Marc Oudenhoven



**PASSENDE
HUISVESTING
VOOR
IEDERE
BRABANDER**



OOK VOOR SENIOREN

STEM LOKAAL BRABANT 15 MAART

LOKAAL-BRABANT.NL



kliniek **ViaSana**

Infoavond knie- en heupartrose

21 maart | Schouwburg Cuijk

Door artrose hebben 1,5 miljoen mensen elke dag pijnlijke en stijve gewrichten. De verwachting is dat artrose de komende jaren uitgroeit tot de meest voorkomende chronische aandoening van Nederland.

De infoavond is voor iedereen met beginnende en ernstige slijtageklachten. In 90 minuten tijd krijgt u van onze orthopedisch chirurgen uitleg over artrose, de behandelmogelijkheden en de verschillende technieken bij de plaatsing van een knie- of heupprothese. Daarnaast krijgt u de kans uw vragen te stellen aan de orthopedisch chirurg.

Programma en aanmelden:
www.viasana.nl/infoavond



**Kies nú,
stem voor later**



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.

SPATOILET.COM

**VEGEN,
VEGEN, vegen...**

Hoeveel toilet-papier verbruikt
U per keer? En per week of maand?

NIET MEER vegen?
EN NOOIT MEER natte doekjes?

**HOE ? NEEM NU een
WC-met-onderdouche.**

- Verwarmde zitting
- Reinigt optimaal
- En droogt uitstekend

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

**Inclusief installatie aan huis:
Slechts € 940,00***

(Daar komt echt geen cent meer bij!)

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



Klant
beoordeling
9,7



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



BRABANT



SAMEN BOUWEN AAN BRABANT

Als gedeputeerde met de portefeuilles ruimte en wonen heb ik de partners betrokken bij wonen én zorg de afgelopen jaren bij elkaar gebracht. Het komt er in de woondeals met Brabantse gemeenten op aan ouderen in hun kracht te zetten. Onze Brabantse ouderen doen er toe. Daarom is het goed dat de KBO's in veel gemeenten zijn gestart met initiatieven van onderop. Dit is zeer belangrijk voor de versnelling van de bouw van woningen en gepaste zorg in de eigen omgeving. Dit is niet alleen goed voor de ouderen zelf, maar dit draagt ook bij tot ruimte voor uw (klein)kind / jonge gezinnen op de woningmarkt. Samen bouwen we aan een Brabant voor ons allemaal.

ERIK RONNES

Lijsttrekker

WWW.CDABRABANT.NL



DE NIEUWE PENSIOENWET:

vijf prominente tegengeluiden

Het kabinet vindt ons huidige pensioenstelsel niet toekomstbestendig. Daarom heeft het een wet gemaakt die moet leiden tot een geheel nieuw pensioenstelsel. Deze Wet Toekomst Pensioenen moet ons pensioen inzichtelijker, persoonlijker en eerlijker maken. Maar zorgt deze nieuwe pensioenwet ook echt voor verbetering? Deze vijf prominenten hebben er een hard hoofd in.

Ons huidige pensioenstelsel bestaat uit drie pijlers: **1. de AOW** (het staatspensioen dat iedereen krijgt die vanaf vijftig jaar voor aanvang van de AOW-leeftijd in Nederland woont), **2. het collectief aanvullend pensioen** (waar je via je werkgever voor hebt gewerkt en gespaard in een pensioenfonds), **3. een individuele aanvulling** (waar bijvoorbeeld zzp'ers en werkgevers zonder verplichte pensioen-cao op zijn aangewezen).

Wat beoogt de nieuwe wet?

De nieuwe wet is vooral bedoeld om de koopkracht van mensen met een collectief aanvullend pensioen te verbeteren. Ook moet duidelijker worden wat deelnemers in een pensioenfonds aan pensioen opbouwen. Daarnaast moeten de nieuwe regels beter aansluiten bij het feit dat mensen tegenwoordig vaak niet meer veertig jaar bij één baas werken.

Zegen of vloek?

Klinkt allemaal mooi, maar is dat ook zo? Door deze nieuwe wet moet het collectief

pensioenvermogen individueel worden herverdeeld. Hierbij gaat het om bijna tien miljoen pensioenen van werkenden en gepensioneerden. Dit kost ontzettend veel tijd én geld, dat de pensioendeelnemers moeten betalen. Bovendien is de inflatie op dit moment hoog. Het is de vraag of we straks wel kunnen rondkomen van ons pensioen. Nu al lopen de meeste pensioendeelnemers veertien jaar indexatie mis, ondanks goede rendementen die pensioenfondsen in die jaren gemiddeld hebben gemaakt. Zullen onze pensioenen na invoering van de nieuwe wet wel koopkrachtiger worden? Als het economisch goed gaat, kunnen de pensioenen sneller

HOE STAAT HET MET DE INVOERING VAN DEZE WET?

Een meerderheid in de Tweede Kamer, bestaande uit de fracties van VVD, D66, CDA, ChristenUnie, PvdA, GroenLinks, SGP en Volt, heeft op 22 december 2022 ingestemd met de Wet Toekomst Pensioenen. Nu is het de beurt aan de Eerste Kamer om zich over het wetsvoorstel te buigen. Het staat al vast dat dit niet gaat lukken vóór de Provinciale Statenverkiezingen op 15 maart a.s. De uitslag van deze verkiezingen is bepalend voor de zetelverdeling in de Eerste Kamer. Raken de partijen die vóór de nieuwe wet hebben gestemd hun meerderheid kwijt? Dan kan de nieuwe pensioenwet alsnog sneuvelen.

ONZE OPROEP AAN DE EERSTE KAMER: HOU DE WET TOEKOMST PENSIOENEN TEGEN!

KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg, KBO Noord-Holland en KBO-Overijssel – samenwerkend in het Senioren Netwerk Nederland – zijn er duidelijk over. Wij pleiten voor aanpassing van het huidige pensioenstelsel in plaats van een complete herziening. Nederland is doorgaans niet succesvol in complexe stelselherzieningen. En dit is een wel heel complexe en ingrijpende verandering. De Raad voor de Rechtspraak waarschuwt dat het nieuwe stelsel zelfs ons rechtssysteem dreigt lam te leggen. Wij proberen politieke partijen en hun vertegenwoordigers in de Eerste Kamer aan te sporen een wijs besluit te nemen. Dit doen we via lobbygesprekken met politici, deelname aan pensioenprotesten en aan het maatschappelijk debat op social media, opiniebijdragen in de pers, het voeren en steunen van juridische procedures, voorlichting aan onze leden, door als enige genodigde belangenbehartiger onze inbreng te leveren in het deskundigenoverleg dat op 14 februari plaatsvond in de Commissie Sociale Zaken en Werkgelegenheid van de Eerste Kamer en door op 21 februari onze bezwaren tegen de nieuwe wet persoonlijk aan te bieden aan de Eerste Kamer.



**‘Het model
van de
wet is niet
geschikt voor
het beoogde
doel’**

verhoogd worden. Maar zit het economisch tegen, dan kunnen ze omlaaggaan. En vooral rond dit laatste punt wringt de schoen, omdat de koopkracht van het aanvullend pensioen dus al jaren daalt.

Daarom stuurden 44 gerenommeerde (pensioen)wetenschappers en politieke zwaargewichten – onder wie Elco Brinkman, Eduard Bomhoff en Herman Wijffels – eind oktober een brandbrief naar de Eerste en Tweede Kamer. Ze vrezen voor een drama in de uitvoering van de stelselwijziging én voor grote tegenvallers voor pensioenspaarders. *ONS Magazine* sprak met vijf pensioen-deskundigen. Wat is hun belangrijkste bezwaar tegen de nieuwe pensioenwet?



ROB DE BROUWER,
ONDER MEER VOORMALIG DIRECTEUR ECONOMISCHE
ZAKEN PROVINCIE NOORD-BRABANT, VOORMALIG
DIRECTIELID HOOGOVENS/CORUS, OUD-VOORZITTER
NEDERLANDSE BOND VOOR PENSIOENBELANGEN, AUTEUR
VAN TWEE PENSIOENBOEKEN, PENSIOENADVISEUR VAN DE
KBO-BONDEN IN HET SENIOREN NETWERK NEDERLAND

‘Nu krijgen deelnemers van hun pensioen-fonds jaarlijks een overzicht: als u zo doorspaart, dan krijgt u vanaf uw pensioendatum dit bedrag uitgekeerd. Zo helder als glas. In het nieuwe systeem zijn er drie scenario’s: uw pensioen-uitkering blijft zoals die was, wordt beter óf juist slechter. U weet dus niet waar u straks aan toe bent. Als u pech heeft, dan kan uw pensioen straks zo maar naar beneden duiken. Een nieuwe hypotheek aanvragen kunt u vergeten: de bank zal niet snel een nieuwe lening verstrekken als het onduidelijk is of u deze kunt terugbetalen. Het huidige stelsel is gebaseerd op solidariteit: die raken we kwijt. Het model van de wet is dus niet geschikt voor het beoogde doel. Wetenschappelijk gezien is deze pensioenstelselherziening een grote stommitieit die zal leiden tot flinke problemen. Straks moet u aangeven hoeveel risico u wilt lopen met uw pensioen: wilt u beleggen in aandelen, onroerend goed of obligaties? Hierover heeft u nog nooit hoeven nadenken, en misschien heeft u er totaal geen verstand van. Blijkt het opgebouwde bedrag later tegen te vallen, dan krijgt u te horen dat u een andere beleggingsvorm had moeten kiezen. Dit moeten we niet willen.’ »



WILMA BERKHOUT,
**VOORMALIG BELASTINGINSPECTEUR, VOORZITTER LEDEN-
RAAD NEDERLANDSE BOND VOOR PENSIOENBELANGEN**

‘De omslag naar het nieuwe stelsel gaat heel veel geld kosten. Miljarden die pensioendeelnemers hebben gespaard en die nu ergens anders aan worden uitgegeven. Consultants en de pensioensector gaan hier veel geld aan verdienen. Terwijl oudere werknemers en gepensioneerden er hoogstwaarschijnlijk op achteruit gaan, gezien de constructie in de wet. Jongeren hebben straks geen enkele garantie meer dat ze een goed pensioen opbouwen. Dat is oneerlijk. Het wordt niet voor niets het *casinopensioen* genoemd: het is één grote gok. Voorstanders vertellen een optimistisch verhaal, maar dat klopt gewoon niet. Gewone mensen hebben geen benul van wat ze boven het hoofd hangt. De rekenmethodes die worden gebruikt maken het systeem schimmig en oneerlijk. Je wordt als pensioendeelnemer afhankelijk van de beurs. En het systeem is zo in elkaar geknutseld, dat het banken en “de pensioenindustrie” geld oplevert, maar de pensioendeelnemers juist niet. Het opgebouwde pensioenvermogen groeit en vormt straks ook een mooie leenbank voor de overheid. Iedereen profiteert van dit geld, behalve de pensioendeelnemers. Zij worden gezien als hinderlijke bijzaak, terwijl het juist om deze mensen zou moeten gaan.’



JELLE MENSIONIDES,
**VOORMALIG DIRECTIELID, BESTURDER EN BELEGGINGS-
ADVISEUR VAN PENSIOENFONDSEN, BESTUURSLID
NEDERLANDSE BOND VOOR PENSIOENBELANGEN**

‘Op dit moment is de pensioendoelstelling (AOW plus aanvullend pensioen samen): zeventig tot tachtig procent van het inkomen bij 42 jaar werken. Die doelstelling raken we kwijt: straks wordt het geld in individuele potjes opgedeeld. Het eindbedrag per deelnemer is dan afhankelijk van het rendement dat per leeftijd gaat verschillen. Heeft u geluk, dan valt uw pensioen straks hoger uit. Heeft u pech, dan is het stukken lager. En dan is er de complexiteit: het nieuwe stelsel levert hoge kosten op en mensen begrijpen hun pensioen niet meer.

Er wordt per saldo meer belegd in overheids-schulden. Daardoor is het nieuwe pensioen erg rentegevoelig en niet inflatiebestendig. Omdat in de eerste jaren na invoering de reserves van het oude pensioenstelsel kunnen worden gebruikt, lijkt het nieuwe systeem mee te vallen. Maar hier moet je doorheen kijken.

Ik vind het jammer dat pensioenfonds-besturen zo meegaand zijn en zich weinig kritisch uitlaten over de complexiteit van de nieuwe wetgeving. De opdrachtgevers en opdrachtnemers in dit verhaal zijn soms dezelfde. Vanwege deze belangenverstrengeling durven bestuurders van de pensioenfondsen geen nee te zeggen tegen de sociale partners. Ze weten eigenlijk beter, maar maken er geen publieke discussie van. Doodzonde.’

**‘Jongeren
hebben
straks
geen enkele
garantie
meer dat
ze een goed
pensioen
opbouwen’**

ROUTE BEHANDELING WET TOEKOMST PENSIOENEN IN DE EERSTE KAMER

- Op 14 en 21 februari hield de Eerste Kamer zogenaamde deskundigenbijeenkomsten. *Senioren Netwerk Nederland* was de enige genodigde belangenbehartiger van senioren en liet zich vertegenwoordigen door haar lid/vrijwilliger/adviseur Rob de Brouwer;
- 15 tot en met 21 februari: inbreng vragen;
- 22 februari tot en met 5 maart: voorjaarsreces;
- 6 maart: start van de inhoudelijke behandeling door de Commissie Sociale Zaken en Werkgelegenheid van de Eerste Kamer;
- 15 maart: verkiezingen van Provinciale Staten en indirect de Eerste Kamer;
- rond 20 maart is de nieuwe zetelverdeling in de Eerste Kamer duidelijk. De oude Eerste Kamer heeft dan nog tot 31 mei 2023 om de wet aan te nemen, maar het is zeer ongebruikelijk voor een Eerste Kamer om zogezegd over haar graf heen te regeren. De uitslag van de verkiezingen op 15 maart is dus zeer relevant.



CORRIE VAN BRENK, OUD-VOORZITTER ABVAKABO FNV, VOORMALIG TWEEDE KAMERLID, VOORZITTER CLAIMSTICHTING PENSIOENEN

‘Er was beloofd dat de nieuwe wet transparanter en eenvoudiger zou worden, en dat iedereen erop vooruit zou gaan. Maar het wordt alleen maar complexer. En of we erop vooruitgaan, is hoogst onzeker. Het is een mega-operatie om 1.400 miljard euro op te knippen en te verdelen over tien miljoen spaarpotjes. Hoe kunnen pensioendeelnemers beoordelen of het bedrag in hun potje klopt? Ook verandert de doorsneesystematiek: iedereen betaalt straks hetzelfde premiepercentage en krijgt voor iedere ingelegde euro aan premie dezelfde pensioenopbouw, onafhankelijk van de leeftijd. Nu betalen jongeren iets meer dan nodig is. Na je veertigste betaal je naar verhouding iets te weinig. De groep veertigplussers gaat voortaan minder krijgen terwijl ze in hun jongere jaren wel meer betaald hebben. Dit verschil moet gecompenseerd worden. Hierbij gaat het om een bedrag van ruim zestig miljard euro. Dit wordt uit het vermogen gehaald en gaat dus ten koste van de indexatieruimte. Indexatie heeft de afgelopen jaren niet plaatsgevonden en wordt niet meer toegezegd. Deze hele operatie kost ontzettend veel geld: ook dit wordt betaald van het pensioengeld van deelnemers. Ik hoop dat de Eerste Kamer kritischer en wijzer is. Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald.’



CEES GRIMBERGEN, JOURNALIST, MAKER VAN DE DOCUMENTAIRESERIE ZWARTE ZWANEN (OMROEP MAX, NPO2)

‘De pensioenwereld vormt een gesloten circuit, waarin mensen die elkaars werk zouden moeten controleren, elkaar benoemen. Dáár zou de nieuwe wet wat aan moeten doen. Maar het gebeurt niet. Neem nou de toezichthouders: De Nederlandsche Bank en de Autoriteit Financiële Markten. Hun topmensen zijn niet onafhankelijk. Ze adviseren over ingewikkelde rekenmethodes en komen zelf uit de pensioenwereld. Of ze gaan er weer naar terug. Het is veel vriendjespolitiek. “Netwerkcorruptie” noemt lector Willeke Slingerland het in onze laatste documentaire. Gouden handdrukken en extreme beloningen zijn normaal. De voormalige minister Koolmees en de huidige minister Schouten weigerden er iets tegen te ondernemen. Ook wordt de extreme complexiteit van het pensioenstelsel niet aangepakt. Integendeel: de nieuwe wet maakt het nog ingewikkelder. En de openheid van de pensioenfondsen? Wij constateerden schimmigheid en geheimhoudingsclausules. Fouten en fraude worden onder het tapijt geveegd. Onacceptabel dat dit gebeurt met het geld van tien miljoen Nederlanders. ■



Alliantie lijsttrekker Henriëtte van Hedel met Wilma Berkhout (#9), Rob de Brouwer (#5), Ria Monsieus (#14), Maarten van den Tillaart (#2) en Hanneke Bisschops-Smulders (#22)

STEM 15 MAART

LIJST 18

Op 15 maart stemt u ook over uw pensioen.

Bescherm ons pensioen

Het kabinet wil ons degelijke stelsel inruilen voor een financieel product met individuele potjes, grote risico's en pech- en gelukgeneraties.

Met uw stem op ALLIANTIE op 15 maart kunt u dat nog voorkomen.

 www.alliantie.nl

 info@alliantie.nl

Beleef het voorjaar met de riviercruises van Feenstra!

6 dagen vanaf € 825,-*



Burchten & Kastelen

Vertrek 2 april, Rembrandt van Rijn

6 dagen vanaf € 770,-*



Voorjaarscruise Nederland

Vertrek 3 april, Salvinia

5 dagen vanaf € 640,-*



Over de Rijn naar Boppard

Vertrek 10 april, Salvinia

4 dagen vanaf € 455,-*



Minicruise Middenrijn

Vertrek 17 april, Johann Strauss

7 dagen vanaf € 910,-*



Nederlands Erfgoed

Vertrek 17 april, Rembrandt van Rijn

Daarom kiest u voor Feenstra

- ✓ Zeer uitgebreid aanbod op de Rijn, Moezel, Saar, Main, Donau, Seine en de Nederlandse & Belgische wateren
- ✓ Keuze uit 57 verschillende riviercruises en 7 comfortabele schepen
- ✓ Verzorging op basis van volpension
- ✓ Nederlandstalige reisleiding
- ✓ Interessante excursies



Tel. (026) 445 28 05
www.feenstrarijnlijn.nl



*Genoemde prijzen zijn vanaf prijzen p.p. met 2-persoons bezetting o.b.v. volpension excl. SGR toeslag en eventuele Calamiteitenfonds. Prijswijzigingen, zet- en drukfouten voorbehouden.

Prijsplafond energie in 2023

Prijsplafond

Om elektriciteit en gas meer betaalbaar te maken, voerde de overheid op 1 januari 2023 het prijsplafond in. Dat is een maximumprijs voor elektriciteit van € 0,40 per kWh en voor gas van € 1,45 per m³ tot een maximum verbruik. Het maximum verbruik is voor elektriciteit 2.900 kWh per jaar en voor gas 1.200 m³ per jaar. Verbruikt u meer dan het maximum?

Dan geldt voor het meerverbruik het tarief dat in uw energiecontract staat. Het prijsplafond geldt voor uw kale energietarief en de belastingen. Vaste leveringstarieven, vermindering energiebelasting en netbeheerkosten vallen hier niet onder.

Hoe wordt het berekend?

Het prijsplafond geldt van 1 januari tot en met 31 december 2023, maar veel huishoudens krijgen hun jaarlijkse energierekening in de loop van het jaar. Daarom is het maximum verbruik bij het prijsplafond - dus 1.200 m³ gas en 2.900 kWh stroom - verdeeld in twee delen:

- deel 1 is de periode van 1 januari 2023 **tot de jaarlijkse energierekening**;
- deel 2 is de periode **na de jaarlijkse energierekening** tot en met 31 december 2023.

Wanneer de jaarlijkse energierekening komt, hangt af van uw energiecontract en verschilt dus per huishouden.

Welk deel van het maximum verbruik geldt vóór de jaarrekening (deel 1) en welk deel erna (deel 2), verschilt daarom ook.

In onderstaande tabel staat het verbruik per maand dat gehanteerd wordt voor de berekening van het prijsplafond.

Maand	Electriciteit (kWh)	Gas (m ³)
Januari	339	221
Februari	280	188
Maart	267	159
April	207	86
Mei	181	35
Juni	159	19
Juli	161	17
Augustus	176	17
September	199	24
Oktober	266	81
November	306	147
December	356	207
Totaal	2.900	1.200

Bron: www.rijksoverheid.nl.

Rekenvoorbeeld

Stel meneer Janssen krijgt op 1 april zijn jaarnota, dan zou hij 221+188+159=568 m³ aan gas mogen verbruiken tegen het tarief van het prijsplafond. Dit is deel 1 > de periode **tot de jaarlijkse energierekening**.

Verbruikte hij minder dan 568 m³, dan kan hij het restant niet meenemen naar deel 2 > de periode **na de jaarlijkse energierekening**, in zijn geval de periode van 1 april tot en met 31 december. Meneer Janssen mag over deel 2 nog 1.200-568= 632 m³ aan gas verbruiken binnen het prijsplafond. Deze berekening geldt ook voor het verbruik van elektriciteit (kWh). ■

Goed om te weten

Heeft u een energiecontract met lagere tarieven dan het energie-prijsplafond, dan betaalt u de lagere tarieven die in uw energiecontract staan.

Heeft u vragen

U kunt vrijblijvend contact opnemen met onze klantenservice op tel. (085) 486 33 63 of e-mail naar ons-energie@energiebesteding.nl

ONS energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ 100% groene stroom uit Nederland
- ✓ Uw energie zaken in vertrouwde handen

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**



Gabriëlle Schoon-Blaauw is huisarts en lid van de ontwikkelgroep van de Topic-SF vragenlijst, die als proef wordt ingezet in diverse huisartsenpraktijken.

Beslist u al samen over uw zorg en behandeling?

TIJD VOOR EEN GOED GESPREK

Door persoonlijke wensen en overwegingen met uw arts of praktijkondersteuner te delen, krijgt u de best passende zorg. Tijdens een goed gesprek met uw zorgverlener kunt u aangeven wat u belangrijk vindt. Een speciaal voor ouderen ontwikkelde vragenlijst helpt u ter voorbereiding op dit gesprek. We spreken met een arts en een patiënt over hun ervaringen met deze werkwijze.

In ziekenhuizen wordt door geriaters al langer met een speciale vragenlijst voor ouderen gewerkt. Dit is een handig hulpmiddel, waarbij de nadruk wordt gelegd op

Positieve Gezondheid. Samen met Vilans, de landelijke kennisorganisatie voor zorgondersteuning, zijn we met een groep huisartsen en praktijkondersteuners aan de slag gegaan om deze lijst naar de huisartsenpraktijk te vertalen.

Sinds afgelopen zomer draait onze huisartsenpraktijk mee met het proefproject. De eerste ervaringen zijn positief; het helpt ons heel goed om meer inzicht in de wensen en voorkeuren van patiënten te krijgen. Zij kunnen immers het beste aangeven wat belangrijk voor hen is en in hun situatie het meest passend. Bovendien komen patiënten beter voorbereid naar het gesprek; er is door hen zelf al goed nagedacht over wat zij wel of juist niet willen. En dat is handig als er, zoals vaak bij ouderen het geval is, verschillende aandoeningen tegelijk spelen. Omdat sommige behandelingen mogelijk nadelige effecten op elkaar hebben, moeten er soms keuzes worden gemaakt tussen wat je wel en niet behandelt. Bij ouderen zie je vaak dat kwaliteit van leven daarbij zwaarder weegt dan een ziektegerichte behandeling. Ook kunnen naar aanleiding van de lijst zaken naar voren komen die normaal niet zo snel worden besproken of die je verrassen. Zo gaf een patiënt aan dat hij er geen probleem mee heeft om niet meer te kunnen fietsen, maar wil hij wel nog graag biljarten. Of een andere man, voor wie het schrijven juist erg belangrijk is. Dan ga je kijken hoe je een aandoening of ziekte kunt aanpakken om deze wensen mogelijk te maken, bijvoorbeeld door het inschakelen van een ergotherapeut. De nieuwe werkwijze vraagt van zorgverleners de nodige tijd en inspanning. Maar deze investering betaalt zich dubbel en dwars terug: patiënten voelen zich nog beter gehoord én je kunt hen de best passende zorg leveren. En dat geeft enorm veel voldoening.'

We spreken ook een 94-jarige vrouw die nog zelfstandig woont.

'Samen met mijn kleindochter en een thuiszorgmedewerker heb ik de vragenlijst ingevuld. Dat duurde ongeveer een half

SAMEN BESLISSEN

Samen beslissen is een werkwijze waarbij een zorgverlener samen met de patiënt een beslissing neemt over een behandeling of bepaalde zorg. Hierbij bespreken zij risico's, voor- en nadelen van verschillende behandelopties en persoonlijke waarden en voorkeuren van de patiënt met elkaar. Het samen beslissen leidt bijvoorbeeld tot meer tevredenheid over de genomen beslissing, meer therapietrouw en minder overbehandeling. Speciaal voor ouderen is er een vragenlijst ontwikkeld ter voorbereiding op het gesprek met hun zorgverlener.

VUL DE SAMENBESLISHULP IN

Als uw huisarts of geriater (nog) niet met de vragenlijst werkt, dan kunt u deze toch eens voor uzelf invullen en met uw naasten bespreken. Zo weten ook zij wat voor u belangrijk is. U vindt de vragenlijst online op www.kbo-brabant.nl/samen-beslissen

uurtje. Het was fijn om aan de hand van deze lijst mijn wensen en voorkeuren kenbaar te maken. En het zet je aan tot nadenken: wat vind ik belangrijk in het leven? Het liefst wil ik me nog een beetje *happy* voelen en het idee hebben dat ik het leven aankan. Daarnaast heb ik het als een opluchting ervaren om eens te kunnen delen waar ik zoal mee worstel. Ik heb bijvoorbeeld aangegeven dat ik graag vaker naar buiten wil; van het zonnetje op mijn gezicht geniet ik enorm. Omdat ik minder goed ter been ben en een blaaskatheter heb, vind ik het lastig om de deur uit te gaan. Met mijn rollator loop ik alleen kleine stukjes in de buurt. De praktijkondersteuner heeft me daarom geadviseerd om via de gemeente een rolstoel te regelen en speciale, discrete urinezakjes aan te schaffen, waardoor ik mobieler ben en eerder naar buiten durf. Vervolgens heb ik zelf actie ondernomen; dat geeft me een goed en nuttig gevoel. Nu alles is geregeld, onderneem ik meer. Laatst ben ik bijvoorbeeld een heerlijk frietje bij de cafetaria gaan halen met mijn kleindochter. Op de lijst heb ik ook aangegeven dat ik regelmatig het sociale contact mis. Nogal wat mensen zijn me ontvallen en helaas wonen niet al mijn kinderen in de buurt. De praktijkondersteuner heeft via een vrijwilligersorganisatie iemand gevonden, die wekelijks bij me langskomt. Dan gaan we iets leuks doen of bijvoorbeeld samen een kast uitmesten. De vragenlijst gaf een goede richting voor het gesprek met de praktijkondersteuner van de huisartsenpraktijk en dit contact heeft me veel moois opgeleverd. Niet alleen op praktisch gebied: ik sta nu positiever in het leven. Ik kijk erg uit naar de lente, dan ga ik in mijn rolstoel nóg vaker naar buiten.' ■

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 al bijna **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 hup
meer dan 90 modellen
(Veelal uit voorraad leverbaar)

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

Assortiment

In onze 2000m² showroom vindt u de grootste collectie relaxfauteuils van Nederland

Inruil

Nu tot wel
€ 300,- retour voor
uw oude meubel*

Levertijd

Onze meubelen zijn veelal
uit voorraad leverbaar
dus binnen 1 week in huis

Bezorging

Gratis levering
door heel
Nederland

Garantie

Enkel West Europees
topfabrikaat met minimaal
5 jaar fabrieksgarantie

Mogelijkheden

Naar wens aanpassingen
mogelijk in onze
stoffeerderijafdeling

Advies

Door al bijna 50 jaar ervaring
met zitmeubelen krijgt u
bij ons het beste advies

Onze openingstijden: Di - Vr 10:00 - 17:30, 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.

Wat houdt de energietoeslag in?

Het gaat om een energietoeslag van 1.300 euro vanuit de gemeente. Deze toeslag is onderdeel van een noodplan van het kabinet om de hoge energiekosten in 2022 en in 2023 te compenseren. Het verschilt per gemeente met welk inkomen u hier recht op heeft. Aanvragen gaat anders dan bij andere toeslagen, namelijk via uw eigen gemeente. Via de website organisaties.overheid.nl/gemeenten kunt u zien hoe u met uw gemeente in contact kunt komen.

Vrijwillige belastinginvullers

Wilt u zeker weten dat u geen geld laat liggen? Neem dan contact op met de vrijwillige belastinginvullers van uw lokale KBO-Afdeling. Zij kunnen voor u proefberekeningen maken voor de inkomstenbelasting en voor de toeslagen.

LET OP!

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

Geld besparen door belastingaangifte te doen

De vaste lasten blijven maar stijgen, dan is het wel zo prettig als u geld kunt terugkrijgen of besparen. Denkt u aan uw aangifte inkomstenbelasting vanaf 1 maart? Waarschijnlijk heeft u recht op verschillende kortingen en toeslagen vanuit de belastingdienst. We zetten ze voor u op een rij.



Welke toeslagen en kortingen kunnen op u van toepassing zijn?

Denk bijvoorbeeld aan algemene heffingskorting, ouderenkorting, alleenstaande ouderenkorting, zorgtoeslag, huurtoeslag, energietoeslag (zie kader). De hoogte van deze kortingen en toeslagen is afhankelijk van uw inkomen.

Ik twijfel of ik hier recht op heb. Hoe kom ik daarachter?

U kunt veel informatie vinden op de website van de Belastingdienst via www.toeslagen.nl of www.belastingdienst.nl bij "heffingskortingen". Daarnaast staan de vrijwillige belastinginvullers van uw lokale KBO-Afdeling graag voor u klaar. Zij helpen u met uw aangifte inkomstenbelasting en/of de aanvraag van toeslagen, zodat u krijgt waar u recht op heeft.

Kan iedereen hulp vragen aan de belastinginvullers?

U kunt gebruikmaken van een belastinginvuller als:

- 1) u minimaal de AOW-leeftijd heeft bereikt,
 - 2) u een eenvoudige aangifte heeft,
 - 3) uw AOW-uitkering en aanvullend pensioen opgeteld niet meer dan 55.000 euro bruto per jaar bedragen voor een echtpaar of 35.000 euro voor een alleenstaande.
- Bij twijfel kunt u altijd informeren bij uw lokale KBO-Afdeling.

Wanneer is het handig om contact op te nemen met de belastinginvuller?

- Als u verhuisd bent.
- Als uw hypotheek(rente) is veranderd.
- Wanneer u of uw partner naar een verpleeghuis is verhuisd of gaat verhuizen.
- Als u voor het eerst AOW heeft gekregen of met pensioen bent gegaan.
- Als u en uw partner uit elkaar gegaan zijn.
- Als uw partner is overleden.
- Als u zorgkosten heeft.
- Wanneer uw kind uit huis gegaan is of juist bij u is komen wonen. ■



Veilig thuis blijven wonen met een innovatieve traplift

Is traplopen niet meer vanzelfsprekend? Dan is het goed om na te denken over een traplift. De Otolift Modul-Air Smart wordt altijd volledig op maat gemaakt voor de trapsituatie en uw wensen. En omdat deze traplift geschikt is voor vrijwel elke trap, kunt u gewoon in de voor u zo vertrouwde omgeving blijven wonen.

Natuurlijk bent u op zoek naar een veilige oplossing die bij uw situatie en wensen past. Dat heeft Koninklijke Otolift Trapliftten heel goed begrepen met zijn nieuwste traplift. Comfort, design, veiligheid en de nieuwste technologieën komen samen in de Otolift Modul-Air Smart.

De meest innovatieve Otolift

Zo geeft het smart dashboard in de armleuning op elk moment live inzage in de status van de traplift. Ook uniek en alleen leverbaar bij deze traplift: de dunste enkele rail ter wereld.



OTOLIFT TRAPLIFTEN

Met een doorsnede van slechts 6 centimeter en een korte buigradius is deze rail onopvallend en neemt het minimale ruimte in beslag op uw trap.

De veilige oplossing

Ook aan veiligheid is veel aandacht besteed. De traplift voldoet aan alle eisen en voorschriften, zoals de NEN-EN 81-40 en de Machinerichtlijn. Licht er bijvoorbeeld een obstakel op de trap of rail? Dan zorgen de vele klemveiligheden ervoor dat de stoel automatisch tot stilstand komt.

De traplift kan daarnaast zowel aan de buitenzijde als aan de binnenzijde van vrijwel elke trap geplaatst worden. Plaatsing aan de binnenzijde betekent dat de brede kant van de traptreden veilig beloopbaar blijft. En de trapleuning kan in de meeste gevallen gewoon blijven zitten.

Design en optimaal comfort

De nieuwe Modul-Air Smart is compact vormgegeven en uitgevoerd met een modern design. Opgeklapt vormt de voetensteun één geheel met de stoel. De ergonomische zitting is voorzien van hoogwaardige bekleding voor optimaal comfort. En door de verdiepte zitting en gebogen armleggers ervaart u tijdens het gebruik een gevoel van geborgenheid.



**Innovatie en design
komen samen in de
Modul-Air Smart.**

Uw ideale traplift

Bent u benieuwd wat er mogelijk is voor uw situatie? Vraag gratis een brochure aan voor meer informatie. Of maak een afspraak voor een vrijblijvend thuisadvies. Een trapliftadviseur bezoekt u thuis en bespreekt samen met u de mogelijkheden voor uw situatie.

Bel gratis 0800 - 444 777 5 of ga naar [Otolift.nl](https://www.otolift.nl)



Buitendelen, het eerste gedeelde erf van Nederland in Lettele.



Een voorbeeld van een geschikt erf voor erfdelen.

SAMEN OUD WORDEN OP EEN BOERENERF

Steeds meer mensen kiezen ervoor om te wonen op het platteland. Dat doen ze niet alleen: met een groep anderen vormen ze een woongemeenschap die naar elkaar omkijkt. Samen wonen ze op een boerenerf dat ze naar eigen wens hebben ingedeeld. Het erfdelen is een kleinschalige, duurzame en vooral sociale woonvorm. En voor veel mensen de ultieme woonoplossing.

Op een boerenerf vormen verschillende huishoudens een woongemeenschap. Elk huishouden heeft een eigen, kleine woning.

In een verbouwde boerderij of stal, of nieuw gebouwd. De groep kijkt naar elkaar om en deelt voorzieningen. Dat is erfdelen. Het is niet iets nieuws, het gebeurt al jarenlang. Maar dankzij de huidige woningmarkt, de toenemende vergrijzing en vereenzaming, en het tekort aan seniorenwoningen is het steeds vaker onderwerp van gesprek. Men zoekt naar alternatieve woonvormen. Dat er veel animo voor erfdelen is, is niet gek. Het wonen op het platteland in een groene omgeving is een droom van velen en het is een fijn idee dat er altijd iemand in de buurt is die voor u klaarstaat. Misschien heeft u zelf weleens nagedacht over waar u later wilt wonen. Pieter Parmentier deed dat een aantal jaren geleden. Samen met zijn vrouw en vrienden sprak hij aan de keukentafel over hun woon- en levenswensen. In een volgende levensfase wilden ze graag sociaal, duurzaam, kleinschalig en op het platteland wonen. Omdat communicatie en kennisdelen zijn vak is en hij grote interesse heeft in plattelandsontwikkeling, besloot hij de website www.erfdelen.nl op te richten.

Hij vertelt: 'Steeds meer boeren stoppen met hun bedrijf. Alleen al in Brabant stopt naar verwachting in drie jaar tijd een derde van alle boeren. Dat gaat om heel wat erven. Bij het stoppen spelen de ontwikkelingen rondom stikstof mee, maar er gaan ook veel boeren met pensioen. Of er zijn financiële problemen. De onbebouwde grond kan vaak wel verkocht worden, maar voor het boerenerf met stallen is het lastiger. *Erfdelen* levert niet alleen een bijdrage aan de doorstroming op de woningmarkt, maar ook aan de vitaliteit van het platteland. Boeren kunnen er zelf ook voor kiezen om deel uit te maken van een woongroep, zodat ze op hun erf kunnen blijven wonen.'

Beter een goede buur

Na het oprichten van *Erfdelen* bleek al snel dat Pieter niet de enige is die graag op een boerenerf wil wonen. Inmiddels hebben zich 2.800 belangstellenden gemeld. Hij vertelt: 'Er is veel interesse voor deze sociale woonvorm. De redenen daarvoor zijn uiteenlopend. De meeste belangstellenden, zo'n driekwart van het totaal, zijn 50-plus. Maar er zijn ook jonge gezinnen geïnteresseerd. Bijna de helft van de belangstellenden is alleenstaand. De huidige samenleving is erg op het individu gericht. Dat bevalt niet iedereen. Het concept van *Erfdelen* is dat de mensen die op een erf wonen, ook een beetje voor elkaar zorgen en naar elkaar omkijken. De mate waarin dat gebeurt, spreken de huishoudens onderling af. Men kan bijvoorbeeld boodschappen voor elkaar doen, omdat er toch al iemand naar de supermarkt gaat. Maar er kunnen ook afspraken gemaakt worden over persoonlijke zorg als iemand minder mobiel wordt.' *Erfdelen* is naast sociaal ook heel duurzaam. De gemeenschap kan ruimtes en voorzieningen met elkaar delen, zoals auto's, elektrische fietsen of gereedschap.

'Naar verwachting stopt in drie jaar tijd een derde van alle boeren in Brabant'

COLLECTIEF PARTICULIER OPDRACHT-GEVERSCHAP

Gezamenlijk een visie en plan ontwikkelen is een belangrijke stap in het erfdelen-traject. De huishoudens richten samen een Collectief Particulier Opdrachtgever (CPO)-groep op. Bij een CPO-project zijn de toekomstige bewoners gezamenlijk opdrachtgever van het nieuw- of verbouwproject. Er is onderling dus veel overleg en afstemming nodig.

»

STOP HET CASINO PENSIOEN!



HET MOET ANDERS EN HET KAN OOK ANDERS

Onze pensioenen lopen groot gevaar. De regeringspartijen hebben samen met GroenLinks/PvdA de nieuwe pensioenwet door de Tweede Kamer gedrukt. Maar het is nog niet te laat: de Eerste Kamer moet de wet nog behandelen. Samen kunnen we het casinopensioen dus in de Eerste Kamer tegenhouden!



**DE VERKIEZINGEN VAN 15 MAART
BEPALEN WELKE PARTIJEN GROOT
WORDEN IN DE EERSTE KAMER**



**SAMEN STOPPEN WE
HET CASINOPENSIOEN
SP.NL/PENSIOEN**

Obstakels

Het initiatief *Erfdelen* speelt een belangrijke verbindende rol. Mensen die geïnteresseerd zijn kunnen zich melden bij het platform, dat Pieter als vrijwilliger beheert. Zij komen op de deelnemerslijst die mensen uit bepaalde voorkeursregio's aan elkaar koppelt. Daarnaast biedt het platform informatie en handvatten om zelf een woongemeenschap te starten. 'U kunt aansluiten bij een bestaande groep, die plannen aan het maken is. Of zelf een groep starten. Het blijkt echter dat een geschikt erf vinden best lastig is, ondanks dat er steeds meer erven vrijkomen. Dat komt doordat deze woonvorm nog erg onbekend is.'

Het realiseren van woningen op een boerenerf is niet eenvoudig. De gemeente moet bereid zijn mee te werken, het bestemmingsplan moet aangepast worden - van bedrijfs- naar woonbestemming - en er moet een financiering geregeld worden. Zeker dat laatste is ingewikkeld. 'Geldverstrekkers willen graag zekerheid. Een groepsinvestering is toch wat complexer. Daar moeten andere mogelijkheden voor bedacht worden. Daarnaast moeten juridische afspraken met elkaar gemaakt worden. Vanuit *Erfdelen* kan ik ter ondersteuning op deze gebieden een deskundige aan de groep koppelen. Ik netwerk veel om het concept meer onder de aandacht te brengen bij overheidsorganisaties, zodat de woonvorm steeds gewoner wordt.'

Een serieus plan

Volgens *Erfdelen* is een boerenerf de ideale plek om vier kleine woningen te bouwen. De bestaande boerderij kan dan gesplitst worden tot woning en gezamenlijke ruimte. Pieter: 'Dat is het basisconcept van *Erfdelen*. Uiteindelijk is het aan de groep om zelf invulling te geven aan de inrichting van het erf. Veel mensen vinden



HET EERSTE GEDEELDE ERF

In Lettele (Overijssel) wordt met medewerking van gemeente Deventer gewerkt aan het eerste erf in Nederland volgens het *Erfdelen*-concept. Er is toestemming voor het bouwen van zes nieuwbouwwoningen en het splitsen van de bestaande boerderij. Hierdoor biedt Buitendelen, zoals het project heet, ruimte voor acht huishoudens. Meer weten? www.buitendelen.nl

privacy belangrijk. Als er een combinatie van samen leven en privacy wordt gevonden, dan heeft het plan een goede kans van slagen.'

Denkt u nu, dat erfdelen lijkt mij wel wat? Begin met het plan en niet met een erf. Pieter: 'Ik raad groepen aan om eerst een serieus plan te maken met wat ze willen. Daarmee gaat u op zoek naar een gemeente in uw voorkeursregio. Daarna gaat u pas gericht zoeken naar een geschikt erf. U heeft wel flink wat geduld nodig. In Nederland gaan dit soort projecten niet snel. We zien nu dat het gemiddeld een jaar of vier duurt voordat een project tot uitvoering komt. Ik hoop dat goed voorbeeld doet volgen en er meer bekendheid komt voor deze sociale en duurzame woonvorm.' Zelf hoopt Pieter dat zijn woondroom ook in vervulling gaat. 'Het is nog niet gelukt om een erf te vinden. We kijken rustig verder.'



PIETER PARMENTIER

(71) woont met zijn vrouw in Diepenveen. Ondanks zijn pensioen is hij actief als duurzame durfdoener en draagt hij een steentje bij aan een betere wereld voor zijn vijf kleinkinderen.



KBO Vorstenbosch biljart erop los
in zelfverbouwde soosruimte

DE KEU GEEFT HET LEVEN MEER SJEU



Bij KBO Vorstenbosch wordt er vrijwel dagelijks een biljartje gelegd: van interne competitie en federatiebiljarten tot vrije inloop. Hoewel de meeste biljarters bloedfanatiek zijn, is er ook volop ruimte voor 'gezellige klets' in de door leden zelfverbouwde soos. 'Het is fijn om iedere week even een paar uurtjes onder de mensen te zijn', vindt de oudste biljarter Jan van de Kamp (98 jaar).

Sinds twintig jaar is KBO Vorstenbosch gevestigd in soosruimte *De Rogge*, het voormalige Rabobank-kantoor in gemeenschapshuis *De Stuik*. Hoewel de leden tevreden waren met deze accommodatie, hadden ze jarenlang nog wel één grote wens: de dikke pilaren in het midden van de ruimte weghalen. Voorzitter Cor Ottenheim vertelt: 'Zonder deze palen zou er veel meer

gebruiksruimte ontstaan, onder meer voor onze biljartclub. Voor het biljarten kwam in de loop der jaren steeds meer animo, waardoor we wilden uitbreiden van twee naar drie biljarttafels. Ook voor andere activiteiten biedt een open ruimte veel meer mogelijkheden.'

Lang koesterde wens

Vijftien jaar later was het eindelijk zover: de pilaren werden uit de soosruimte verwijderd. Daarvoor was er eerst akkoord nodig van de verhuurder en moest er een funding van beton worden gestort. KBO-lid Jan Daandels, een van de vier kartrekkers van het omvangrijke project: 'Ik heb jarenlang een eigen bouwbedrijf gehad en zag mogelijkheden om deze lang gekoesterde wens tot uitvoering te brengen. Samen met een constructeur en mijn rechterhand Martien van de Tillaart zijn de benodigde berekeningen gemaakt. Vervolgens hebben we met de bouwcommissie de verbouwing nauwkeurig voorbereid. De inzet was een goede en strakke planning, waardoor onze ledenactiviteiten zo min mogelijk werden gehinderd.'

Handen uit de mouwen

De verbouwing is door de Afdeling zelf bekostigd uit de reserves en grotendeels zelf uitgevoerd. Cor vertelt trots: 'Veel leden staken voor de verbouwing flink de handen uit de mouwen: van het verwijderen van de plafonddelen tot het schilderwerk. Voor het berekenen en plaatsen van de nieuwe dragende balk zijn we voor een zeer schappelijke prijs geholpen door lokale vakmensen.' Bouwcommissielid Jos van de Lisdonk voegt daaraan toe: 'Omdat we als opdrachtgever verantwoordelijk waren voor onze vrijwilligers, was het noodzakelijk om een bouwverzekering af te sluiten. Zo was alles goed afgedekt, mocht er onverhoopt iets gebeuren.'

'Veel van onze leden staken zelf de handen flink uit de mouwen'

KBO VORSTENBOSCH

telt zo'n 290 leden
(op een inwoneraantal van
bijna 2.000) in de leeftijd
van 55 tot en met 98 jaar.

De Afdeling organiseert
verschillende activiteiten op
het gebied van ontspanning
en beweging, zodat leden
elkaar kunnen treffen.
Van rikken, kienen en kaarten
maken tot biljarten.
Voor meer informatie
zie: www.senioren-kbo-vorstenbosch.nl

Profiteer van uw lidmaatschap!

Deze nieuwe aanbiedingen maken het leven leuker, 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.

ERGONOMISCH KNIE- EN BEENKUSSEN

Restform

- Zorgt ervoor dat heupen en ruggenwervel recht zijn terwijl u op uw zij ligt
- Kwalitatief hoogstaand memory foam (traagschuim)
- Hygiënische hoes is afneem- en wasbaar
- Ergonomisch: sluit perfect aan op knieën en bovenbenen
- Officiële "Medical Device" goedkeuring

Van € 29,95 voor
€ 15,95



UITSCHUIFBARE WATERBORSTEL

Shine 4,6 meter

- Vegen en nat reinigen in één keer
- Eenvoudig aan te sluiten op de tuinslang
- Zeepdispenser met doseerknop
- Ideaal voor (hoge) schoonmaakwerkzaamheden buiten
- Telescopische stang met soft grip uitschuifbaar tot 4,6 meter
- Ook verkrijgbaar met stang tot 7 meter voor € 57,95



Van € 89,95 voor
€ 42,95

BEEN- EN VOETMASSAGE APPARAAT

QLT VibroPulse Pro

- Geeft directe verlichting van pijn in voeten en benen
- Stimuleert de bloedcirculatie en verstevigt spieren
- Beschikt over 10 automatische programma's en 20 snelheden
- Met Shiatsu massagefunctie
- Geniet van een professionele massage vanuit uw luie stoel
- Gebruiksvriendelijk met afstandsbediening

Van € 189,95 voor
€ 99,95



HIFI MUZIEKSYSTEEM

Lenco MC-175SI

- Compleet & compact
- DAB+, FM, Bluetooth 5.0
- CD/MP3/USB-speler
- Speakers 2x20W, kunnen ook los staan
- 10W draadloos opladen van smartphone
- Klokfunctie met dubbel alarm
- Inclusief afstandsbediening

Van € 259,95 voor
€ 159,95



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.

Spannend moment

De werkzaamheden verliepen heel voorspoedig. Nadat de fundering enkele maanden was uitgehard, kon in 2018 tussen kerst en oudjaar de enorme draagbalk worden geplaatst. Jos: 'De voorbereiding was het meeste werk, het plaatsen zelf was hierdoor een fluitje van een cent. Toch was het wel een spannend moment toen de laatste steunbalk werd weggehaald. Dit was het moment waarop de nauwkeurige berekeningen en een goede uitvoering precies samen moesten vallen. En dat was gelukkig ook het geval.' Aangezien de soosruimte volledig was leeggehaald, werd gelijk ook de vloer aangepakt. Jos vervolgt: 'Er zaten natuurlijk gaten in de vloer waar de pilaren stonden. Daar hebben we soortgelijke vloerdelen gelegd en alles even goed in de wax gezet.'

Puzzelwandeltochten

KBO Vorstenbosch ging met een flinke make-over van de soos het jaar 2019 in. Dat werd gevierd tijdens de nieuwjaarsreceptie en met een speciale bijeenkomst voor alle helpers. Na een dik jaar plezier aan de hernieuwde ruimte te hebben beleefd, brak in 2020 het coronavirus uit. Cor: 'Hierdoor kwamen alle activiteiten ruim anderhalf jaar stil te liggen. Dit was een groot gemis voor alle leden. En in het bijzonder voor de mensen voor wie onze activiteiten een van de weinige sociale contactmomenten zijn. Om toch binding te houden met onze leden, organiseerden we in deze periode een puzzelwandeltocht, prijsvragen en brachten we een aantal keren attenties bij de leden aan huis.'

Mooie afleiding

Gelukkig kunnen er sinds vorig jaar weer volop activiteiten plaatsvinden in de soos. Een van de leden die hier dankbaar gebruik van maakt, is biljarter Jan van



'Als mijn beentjes goed staan en ik het geluk mee heb, win ik nog wel eens een potje'

de Kamp. Onlangs heeft dit KBO-lid de respectabele leeftijd van 98 jaar bereikt. Jan vertelt terwijl hij aan zijn biertje nipt: 'Mijn passie voor biljarten is begonnen in het dorpscafé. Ik biljart zolang ik me kan herinneren, al ruim tachtig jaar.' Iedere maandag- en woensdagavond speelt Jan mee met de interne biljartcompetitie en wandelt hij 150 meter met zijn rollator richting de soos. 'Ik woon nog zelfstandig en ben een soort kluizenaar, maar die wel graag onder de mensen is. Er gaan dagen voorbij waarop ik alleen de thuishulp zie. Daarom vind ik het fijn om hier te komen. Om te spelen, maar ook voor de klets en de nodige afleiding. Dat geeft wat sjeu aan je dag.' Maar je hoeft met Jan geen medelijden te hebben, zo benadrukt hij. 'Alleen zijn is iets wat je moet leren. Wel wil ik graag mede-leven, en dat vind ik hier ook. Ze hebben mij er graag bij.'

Geluk

En dat blijkt ook wel: Jan is onder de rest van de biljarters een graag geziene gast. KBO-lid Rien van de Steen lacht: 'Hij is nog scherp van geest en kan nog net zo hard mopperen als twintig jaar geleden.' Ook is Jan nog steeds behoorlijk fanatiek. 'Als mijn beentjes goed staan en ik het geluk mee heb, dan win ik nog weleens een potje', zegt hij trots. Volgens Cor maakt het gegeven dat iedereen op zijn eigen niveau kan spelen, de biljartsport zo leuk en toegankelijk. 'Ieder heeft een eigen gemiddelde, waaraan een aantal te maken punten is gekoppeld. Zo is het mogelijk dat minder sterke spelers kunnen uitkomen tegen, en winnen van, sterkere spelers. Iedereen is dus welkom om zich bij onze biljartclub aan te sluiten!' ■

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

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

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

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

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen.

Altijd discreet.

Bel of App:

📞 Telefoon: 076 561 59 55

📱 Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

Online:

🌐 Website: www.fvzvastgoed.nl

✉ Mail: info@fvzvastgoed.nl



FVZ Vastgoed

antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl



**Tonny (83) en Gea (82)
uit Geleen/Maastricht:**

**‘Een eigen boek uitgeven
geeft een *kick*.’**

De creatieve zussen Tonny Bemelmans en Gea van der Velde debuteerden in coronatijd met de publicatie van hun kinderboek *Heksje Krikkekrak*. Tonny schreef de verhalen en Gea maakte de illustraties. Met trots gaven ze vorig jaar ook het tweede deel uit.

Tonny: ‘Het verhaal over het ondeugende, jonge heksje dat onhandig alles breekt, zat deels al in mijn hoofd toen ik bij een schrijfcursus de opdracht kreeg een sprookje te schrijven. De docent vond het meteen leuk, zonde om het op de plank te laten liggen.’ Gea: ‘En toen kwam ze bij mij, want een kinderboek zonder illustraties slaat natuurlijk niet aan. Ik heb de tekeningen heel kleurrijk en toegankelijk gemaakt.’ Tonny: ‘We kennen inmiddels verhalen van kinderen die alleen dit boekje nog maar willen lezen. Dat is toch prachtig! Het zijn unieke boekjes, anders dan de alom bekende kinderboekjes. We vinden het vooral ook zo leuk dat we dit als 80-jarige zussen hebben gedaan.’ Gea: ‘En alles in eigen beheer, hè? Dat is een heel uitzoekwerk. Een derde deel kan er zo komen, maar dan graag samen met een uitgever.’

Wilt u uw kleinkinderen ook voorlezen over *Heksje Krikkekrak*? De boekjes kosten € 12,50 per stuk (exclusief verzendkosten) en kunt u bestellen via: m.bemelmans1@kpnplanet.nl ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

HET LEVEN VAN ANGUISSOLA

Als innovatieve portretkunstenaar was zij een van de eerste wereldberoemde vrouwelijke kunstschilders: Sofonisba Anguissola (circa 1532–1625). Van 11 februari tot en met 11 juni organiseert Rijksmuseum Twenthe in samenwerking met de Deense Nivaagaards Malerisamling de eerste solotentoonstelling rond het leven en werk van deze Italiaanse renaissanceschilder in Nederland. Anguissola is een van de meest succesvolle kunstenaars van de renaissance en wordt door haar tijdgenoten geprezen om haar talent en creativiteit. Haar levensloop is uiteengezet in drie belangrijke periodes: haar jeugd en opleiding in Cremona, haar tijd als hofdame aan het Spaanse hof in Madrid en haar laatste levensjaren op Sicilië en in Genua.

Locatie: Lasondersingel 129, Enschede.

Openingstijden: dinsdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur. **Entree:** € 15,-

Meer info: www.rijksmuseumtwenthe.nl



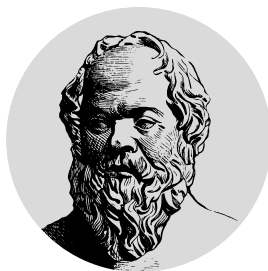
The Raczyński Foundation at the National Museum in Poznań

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 weet
slechts één
ding: dat ik
niets weet.'**

**SOCRATES
(469-399 V. CHR.)**

Griekse filosoof



Efteling, bouw Python, fotoafdruk, 1981.

De wonderen van de Efteling

U bent er vast al eens geweest of heeft ervan gehoord: de Efteling. Na het zeventigjarig jubileum van het attractiepark in 2022 kunt u nu *Efteling - de tentoonstelling* bezoeken in het Noordbrabants Museum. De omvangrijke tentoonstelling bevat honderden objecten en gaat ver terug in de tijd, waarna deze uitkomt in het nu. De tentoonstelling begint met een terugblik vol tekeningen en verhalen over het Sprookjesbos dat ooit is opgericht om het leven van arme Brabantse gezinnen op te vrolijken. Alle grote mijlpalen die het park hebben gemaakt tot wat het nu is, komen aan bod. In de tentoonstelling wordt u meegenomen achter de schermen en in de minidocumentaires ziet u de Eftelingmedewerkers aan het werk. Deze kant van de Efteling werd nooit eerder getoond. De tentoonstelling is te bekijken van 4 maart tot en met 21 mei 2023.

Locatie: Verwersstraat 41 in 's-Hertogenbosch.

Openingstijden: dinsdag tot en met zondag van 11.00 tot 17.00 uur.

Entree: vanaf € 15,-. **Meer info:**

[www.hetnoordbrabantsmuseum.nl/
bezoek/tentoonstellingen/efteling/](http://www.hetnoordbrabantsmuseum.nl/bezoek/tentoonstellingen/efteling/)





Kom tot rust in Huize Loreto

Wilt u in stilte en eenvoud bijkomen van de drukte van het dagelijks leven? Dit kan uitstekend bij het voormalig kloostercomplex Huize Loreto in het Zuid-Limburgse Simpelveld. Het complex van bijna honderdvijftig jaar oud is een voormalig kloostercomplex van de *Congregatie van Zusters van het arme kind Jezus*. Huize Loreto bevat een mooie tentoonstelling, ingericht met buitengewoon verfijnd borduurwerk van de zusters. Het gaat vooral om kerkelijke gewaden zoals kazuifels en andere bij de heilige mis gebruikte voorwerpen zoals een Bursa. Het klooster is een prachtig kuuroord voor de ziel, met verschillende mogelijkheden voor therapie, waarin bezoekers met bijvoorbeeld stressgerelateerde klachten, van harte welkom zijn.

Locatie: Kloosterstraat 68, Simpelveld.

Openingstijden: donderdag en vrijdag van 11.00 tot 17.00 en zaterdag en zondag van 13.00 tot 17.00 uur. **Entree:** € 9,-. **Meer info:** www.deschatvansimpelveld.nl/het-museum/



De gagel
begint al rood
te kleuren

Het gras
is geel

Er moet nog
veel gebeuren

Tot het
voorjaar
daar is

Alhoewel ...

De ganzen
zwemmen
twee aan twee

De mezen hoor
je roepen

Al is het nu nog
koud en grijs

Dit is voor mij
toch het bewijs

Dat het
voorjaar bijna
daar is

Loes Westgeest

Een uniek stuk Brabant

Wilt u een heerlijke dag fietsen in de frisse natuur? Fiets dan eens de Wasvenroute in Lierop, Noord-Brabant. Deze route van ongeveer twee uur loopt grotendeels door bos en over hei van de hooggelegen zandgronden tussen de rivieren Kleine Dommel en Aa. U fietst door de unieke Strabrechtse Heide, wat nog steeds een Brabant van weleer weerspiegelt. In het grote Wasven waste men vroeger de schapen voordat ze geschoren werden. Via de Wasvenroute ontdekt u dus een uniek en historisch stuk Noord-Brabant.

Locatie opstappunt: Somerenseweg 15, Lierop.

Lengte: 29 kilometer. **Meer info:** www.anwb.nl/fietsroutes/routes/wasvenroute



Op ontdekking in de Veluwe

In alle rust genieten van de Veluwe, voortgetrokken door twee paarden. Stap met uw gezelschap in de huifkar en geniet van de rust en ruimte in de prachtige natuur rond Otterlo. De koetsier laat u de mooiste plekjes van dit unieke natuurgebied zien, waar wilde paarden en Spaanse koeien rondlopen. Er zijn verschillende arrangementen te boeken met bijvoorbeeld een picknick of barbecue. Zo'n huifkartocht vervult dus een heerlijke dag weg!

Locatie: Westenengerdijk 62, Otterlo.

Kosten: € 165,- voor groepen tot en met 12 personen voor een rit van anderhalf uur.

Meer info: www.huifkarren.nl/huifkartocht



advertentie

7,50
korting*
per levensjaar

Geldig t/m 25 maart

+
gratis
appeltaart
bij uw bezoek

Willeke
Alberti

Rekenvoorbeeld: Henk is 76 jaar. $76 \times 7,50 = 570$ euro korting



Zitten



Relaxen



Liggen

Ontdek de nieuwe Optima bankencollectie

Probeer in 3 stappen uw nieuw stoel of bank vrijblijvend uit, kom naar de Velderhof winkel bij u in de buurt.



1. Ontdek Kies uw favoriete stoelen uit de uitgebreide Velderhof collectie.



2. Ervaar Probeer uw geselecteerde stoelen vrijblijvend bij u thuis of bij de Velderhof winkel bij u in de buurt.



3. Geniet Heeft u uw keuze gemaakt? U ontvangt zo snel mogelijk uw nieuwe zitmeubel.

→ Gratis brochure? Ga naar www.velderhof.nl of bel 0499 - 729 366

Scherp
geprijsd



Sta- op stoel
Garda
nu al 795,-

Leeftijds
korting



Relaxstoel
Mella
~~1445,-~~ v.a. 875,-

Leeftijds
korting



Relaxstoel
Liri
~~1945,-~~ v.a. 1375,-

Leeftijds
korting



Relaxbank
Belice
~~1245,-~~ v.a. 675,-

Stoel
van de
maand!



Relaxstoel
Serchio
~~1445,-~~ v.a. 745,-

*Kijk op velderhof.nl/gemeens-voorwaarden. Op geselecteerde modellen. Prijzen o.b.v. rekenvoorbeeld 76 jaar.



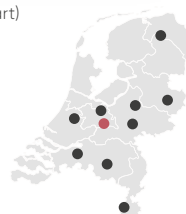
Onze rijdende showroom
komt bij u thuis!

Bel 0499 - 729 366 voor
meer informatie of de
gratis brochure.
Of ga naar onze website
www.velderhof.nl.

Velderhof
1-2-3 ZITTEN

www.velderhof.nl

- Alphen a/d Rijn Euromarkt 44 (maart)
- Apeldoorn Asselsestraat 34
- Best Koningin Julianaweg 13
- Breda Slingerweg 87
- Delden Langestraat 55 (28 maart)
- Haren Rijksweg 205
- Laren Brink 10D
- Neerbeek Aldenhofstraat 78A
- Velp Hoofdstraat 59
- Zeist Slotlaan 128 **NIEUW**





ABN AMRO maakt senioren wegwijs in wereld digitaal bankieren

ABN AMRO heeft zo'n 800.000 senioren als klant van wie ruim 85 procent vol trots de weg naar mobiel- of internetbankieren heeft weten te vinden. Toch is er ook nog een kleine groep senioren die minder goed in de digitale wereld mee kan komen. Daarnaast is er een groepje senioren dat liever niet digitaal bankiert, maar het graag bij de traditionele wijze van bankieren wil houden. In de snel veranderende wereld van het betaalverkeer biedt ABN AMRO al deze senioren een helpende hand.

ABN AMRO helpt senioren op verschillende manieren om hun (online) bankzaken goed te regelen. Bijvoorbeeld met handige hulpvideo's, waarin zij stap voor stap op weg worden geholpen. Hierin worden praktische zaken helder uitgelegd. Zoals het doen van online overboekingen, het aanpassen van de paslimiet, het vervangen of blokkeren van de betaalpas en nog veel meer. Ook is op de website van ABN AMRO een handleiding te vinden die senioren wegwijs maakt in de wereld van het online bankieren. Senioren die behoefte hebben aan meer begeleiding kunnen zich aanmelden voor één van de gratis maandelijkse webinars die op het programma staan. Zo geeft ABN AMRO één keer per maand een webinar met het thema introductie over online bankieren, één keer per maand een webinar over Internet Bankieren en één keer per maand over Mobiel Bankieren.

Hulp met Internet Bankieren en Mobiel Bankieren

Senioren die de stap naar 'digitaal' nog niet hebben gemaakt, kunnen als kennismaking de introductie webinar volgen. Ze krijgen stapsgewijs uitgelegd welke bankzaken je online kunt regelen, hoe je geld kunt overboeken, afschriften in kunt zien en waarop je moet letten om veilig online te bankieren. Vervolgens kunnen ze hun kennis verder verdiepen tijdens één van de andere webinars.

ABN AMRO maakte twee jaar geleden een start met deze webinars en deze zijn sindsdien regelmatig verbeterd op basis van feedback van de deelnemers. Ook Anneke Visser, Financiële zorgcoach van ABN AMRO, heeft goede ervaringen met de genoemde mogelijkheden om senioren mee te nemen in de digitale wereld. "We bieden deze webinars sinds het begin van corona aan en sindsdien hebben al meer dan duizend senioren deelgenomen. De ervaringen zijn erg positief en zij delen hun feedback met ons. Zo hebben we op basis van hun feedback besloten ons aanbod op te splitsen in drie overzichtelijke modules. We luisteren goed naar onze klanten en proberen zo in te spelen op de informatiebehoefte van verschillende groepen senioren. Zo willen we de drempel om digitaal te gaan bankieren voor deze groep zo veel mogelijk verlagen".

Meer informatie over de webinars van ABN AMRO is te vinden op: www.abnamro.nl/beginonline

Seniorenlijn

Er is óók een groep die het liefst op de traditionele manier bankiert en persoonlijk contact wil met een bankmedewerker. Zij kunnen op werkdagen terecht bij de speciale Seniorenlijn van ABN AMRO, telefoon: (088) 226 26 12.

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 de dichtbundel **Het gaat, denk ik, over van Evangeline Agape**.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 27 maart naar: Redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: **puzzel@onsmagazine.nl** Vermeld als onderwerp: 'puzzel ONS 3'.

Winnaars puzzel ONS 1

De oplossing van de puzzel was:

IJSBLOEMEN

De vijf winnaars van een puzzel van Ravensburger zijn:

P. de Brouwer,
B. den Brok-Vogels,
H. van Oers,
R. Peters en
E. Wouters.

Van harte gefeliciteerd!

prent	6	binnenste		bars	8	half (in samenst.)		kraan	2
koor-hemd		grote grassoort						snoek-achtige vis	
				Griekse letter					
deel v.e. koren-halm				op een plaats		slag			
						duiven-hok			
kwijt-schelding									na die tijd
mountain-bike									
			vloerlijst	4	wond-vocht		per dag		
							deel v.d. week		
geraamte	agio							grond-soort	3
	vogel-verblijf								
1						op de wijze van een zekere			
scheel kijken		onkreukbaar			5				
		water in Friesland							
							plus		
een beetje			9	gewrichts-pijn			7		

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



Puzzel mee en win!
Eén van de acht dichtbundels
Het gaat, denk ik, over van Evangeline Agape ter waarde van € 19,99.

In deze bundel neemt de dichteres u mee langs de moeilijke weg van verlies en rouw. Ze biedt daarbij troost, houvast en vertrouwen dat het langzaam beter zal gaan. Met tekeningen van Pam Steenwijk. De bundel verschijnt 21 maart in de boekhandels.

Kies voor een praktisch bed vol gemak van het merk Aldenhuijsen

- ✓ Makkelijker uw bed op- en schoonmaken
- ✓ Prettiger in- en uitstappen
- ✓ Verrijdbare boxsprings en ledikanten
- ✓ Later uit te breiden met functionaliteiten
- ✓ In een Aldenhuijsen slaapt u voortreffelijk

Ontvang nu
€ 450
voor uw oud bed*

*Vraag naar de voorwaarden

Geniet van de leuke dingen in het leven

Met een praktisch bed vol gemak van Aldenhuijsen wordt het bed opmaken makkelijker en eronder schoonmaken eenvoudiger. Hierdoor houdt u meer tijd over voor leuke dingen! Bovendien slaapt u in een Aldenhuijsen voortreffelijk, waardoor u uitgerust aan de nieuwe dag kunt beginnen.

De Aldenhuijsen collectie bestaat uit verschillende (één- en tweepersoons) modellen met diverse functies zoals vlak, elektrisch verstelbaar en hoog laag.

Kom er in alle rust alles over te weten in ons slaapadviescentrum in **Uden (NB)**, **Rotterdam (ZH)** of tijdens een thuisbezoek. Altijd vrijblijvend.



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. 0413 - 74 54 00

Der Brabander ★★★★ Busreizen naar Winterberg

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	529
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	799
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.

