

KBO-BRABANT

ons

magazine voor senioren

— NOVEMBER 2023 —



Foppe de Haan

‘Je moet niet te snel denken dat je het niet meer kan’

Verkiezingen

Wat heeft de politiek voor ons in petto?

Veiligheid op de fiets

**Chirurg Jeroen Poos:
‘Een helm beschermt uw kostbaarste bezit’**

Reportage Brabant

**Senioren en veiligheid:
‘Vertel het door als u bent opgelicht!’**

Keuze uit 30
Enjoyhotels!

advertentie
enjoyhotels.nl
Alles-inclusief-vakanties



ALLES INCLUSIEF
5 dagen met eigen auto!

Hoe kan het voor **zó'n prijs?**

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

SAUERLAND

Enjoyhotel am Kurpark Brilon

Brilon

NOVEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

SAUERLAND

Enjoyhotel Winterberg

Winterberg

NOVEMBER
VANAF
€ 219,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 229,95
p.p.

ZEELAND

Enjoyhotel Wemeldinge

Wemeldinge

NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

NOORD-VELUWE

Enjoyhotel de Foreesten

Vierhouten

NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

DRENTHE

Enjoyhotel Rughe Venne

Westerbork

NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

NOORD-HOLLAND

Enjoyhotel Joli Bergen

Bergen

NIEUW
Enjoyhotel in
Nederland

NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
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
2024**

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

ARDENEN

Enjoyhotel Maison des Ardenes

Maissin

NOVEMBER
VANAF
€ 239,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

DUITSE KUST

Enjoyhotel Greetsiel

400 meter
van de haven

Greetsiel - Ost-Friesland

NOVEMBER
VANAF
€ 229,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 229,95
p.p.

MOEZEL / RIJN

Enjoyhotel König von Rom

Waldesch

NOVEMBER
VANAF
€ 199,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 199,95
p.p.

MOEZELSTREEK

Enjoy Weinhotel Veldenz

Veldenz

NOVEMBER
VANAF
€ 209,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 199,95
p.p.

VULKAANEIFEL

Enjoy Eifelhotel Daun

Daun

NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

GRONINGEN

Enjoy Deluxe Wellnesshotel Groningen

Loppersum

Enjoy Deluxe

Gratis gebruik
van spa en sauna

NOVEMBER
VANAF
€ 339,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 339,95
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**

JAARGANG 13 - NOV - 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, Adri van Esch, 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) 47 77 33, 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)

Stemmen is geen spelletje

Samen voor een hoopvolle toekomst.

Ruimte geven, grenzen stellen.

Recht doen.

Nieuwe energie voor Nederland.

Nu de mensen.

Nederlanders weer op 1.

Van vertrouwenscrisis naar noaberstaat.

Wat zijn ze mooi, niet? De thema's van de verkiezingsprogramma's van de politieke partijen. Vol beloften voor een betere toekomst. Prachtige vergezichten waar we heen moeten met Nederland. Alles in slechts enkele woorden gevangen. Zullen we er een spelletje mee doen? Kunt u raden welk thema bij welke partij hoort? Ergens in deze ONS zijn de antwoorden verstopt.

Maar nu even zonder gekheid: de Tweede Kamerverkiezingen zijn natuurlijk allesbehalve een spelletje. Op 22 november bepalen u en ik hoe het verder gaat met Nederland. Dat biedt kansen voor een beter ouderenbeleid. En dat is nodig! Dagelijks spreek ik met senioren die zich zorgen maken over de toekomst. Ze zien zich geconfronteerd met onzekerheden over de AOW, het pensioen, het zorg- en woningaanbod. Achtereenvolgend kabinetsbeleid leidde tot versoeringen op alle vlakken. Maar een visie op een vergrijzende samenleving ontbreekt, evenals integraal beleid daarvoor.

Dat moet veranderen. En dat kan! Door op 22 november wijs te kiezen, namelijk voor een partij die verstandige plannen heeft voor de vergrijzing. Nee, dat is niet egoïstisch, maar juist heel solidair. Want óók - of misschien wel juist - jongere generaties plukken de wrange vruchten van een verschaald pensioen, uitgekleden ouderenzorg en een tekort aan seniorenwoningen. Een goed ouderenbeleid is van belang voor oud én jong!

Daarom: informeer uzelf over wat politieke partijen willen. En kijk vooral ook naar wat partijen de afgelopen jaren gedaan hebben voor senioren. Tel alles bij elkaar op en maak uw keus. Wijs stemmen is

méer dan ooit kiezen voor de toekomst.

Want als de politiek de komende vier jaar geen werk maakt van doordacht beleid voor senioren, treft dat miljoenen Nederlanders. Nu, straks en in de toekomst.



Leo Bisschops, voorzitter



Fabiola Gozen (62) is al 6 jaar chauffeur bij Van Driel in het leerlingen- en groepsvervoer. 'Na 34 jaar supermarkt was ik toe aan iets anders. Mijn buurvrouw was ook chauffeur en zei: 'dit is echt iets voor jou. Ze had gelijk, had ik 20 jaar eerder moeten doen!'

Een werkdag

Om 6:50 uur vertrekt Fabiola vanuit huis om de eerste leerling op te halen. 'Vaak staan ze al op me te wachten en springen ze de bus in! Om 8:10 uur komt ze aan op school om alle leerlingen af te zetten. Mocht het uitkomen rijdt Fabiola daarna cliënten naar de dagbesteding of het ziekenhuis.

'Tussen de middag rij ik ook nog met grote regelmaat dialyse ritten. En in de middag haal ik de leerlingen weer op en vertellen ze me over hun schooldag.'

Vrije tijd

Bij Van Driel zijn er veel mogelijkheden als chauffeur. Je kunt werken op verschillende tijden en dagen, zoals in de ochtend, middag of 's avonds. Om het rijden heen blijft er voldoende tijd over voor hobby's. Het is zelfs mogelijk om bijvoorbeeld als twee burens een schoolroute te rijden: om en om in de ochtend of middag.

Om het rijden heen heeft Fabiola nog voldoende tijd over voor hobby's. 'In mijn vrije tijd wandel ik graag met de hond. Ik zing, maar dirigeer ook soms bij een smartlappenkoor. Lekker koken met mijn kinderen en winkelen met mijn vriendin.'

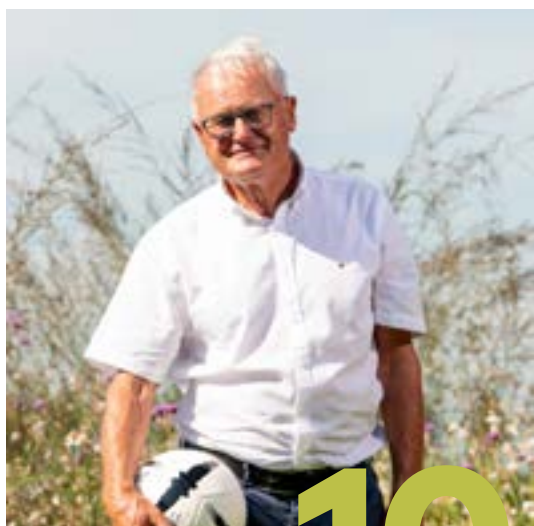


'Het hoogtepunt van een dag is als leerlingen naar mij toekomen en zeggen dat ze het fijn vinden om met mij mee te mogen rijden, dat zijn van die geluksmomenten!'

Lijkt het je leuk om aan de slag te gaan als chauffeur of wil je graag meer weten? Kom dan langs voor een kop koffie!
Bel ons op 0412 676 933 of neem een kijkje op www.werkenbijvandriel.nl



Aan iemand die chauffeur zou willen worden zou Fabiola meegeven: 'Doen! Het is zo ontspannen werk, geen stress en als je thuis komt heb je een voldaan gevoel.'



MENSEN

10/ *Foppe de Haan: 'We deden niets bijzonders, we gaven de spelers aandacht en dat werkte'*

22/ *Nooit te oud om te daten: zo pakt u het aan!*

30/ *Hulp bij mantelzorg: 'Trek op tijd aan de bel'*

56/ *Veiligheid op de fiets: 'Een fietsongeval zet domino-effect in werking'*

ONS BELANG

16/ *Tweede Kamerverkiezingen Welke plannen hebben de partijen als het gaat om ouderenbeleid?*

29/ *5 vragen over de Energiebespaarlening*

60/ *Senioren en veiligheid: 'Moet u snel geld overmaken? Dan weet u dat het niet klopt'*

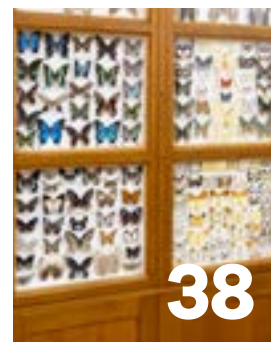
LEVEN

38/ *Samen op missie in Steyl: 'Het voelt als een reis met een tijdmachine'*

44/ *De huisartsenzorg verandert, wat betekent dit voor u?*

50/ *Op tijd nadenken over woon- en zorgtoekomst: KBO Goirle geeft goede voorbeeld*

55/ *Deel 2 van het Pieterpad: Gelderse gastvrijheid*



29



60



ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons
- 09/** Fotoalbum
- 27/** Ledenvoordeel
- 29/** Hoe zit dat?
- 34/** Ons kloppend hart
- 43/** Juridische helpdesk
- 54/** Ons energie
- 65/** Onsje geluk
- 66/** Ontspanning
- 69/** Op zoek
- 70/** Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

GEWOON EEN BRABANTS STRAATJE

Gewoon een Brabants straatje
Met huizen, bomen en lantaarnpalen
Hagen, trottoirs en auto's
Niets bijzonders
Voor mij wel

Het is mijn straat
Waar je altijd welkom bent
Je de burens kent en ze voor je klaar staan

Het is mijn straat
Hier woon ik
Met man en kinderen
In ons eigen huis
Een typische doorzonwoning

Daar woon ik graag
Geniet ik van alledaagse dingen
Onze eigen spullen en rommel
Onze groene voor- en achtertuin

De rust en ruimte om ons heen
Waar de liefde voelbaar is
Hier ben ik thuis
In mijn eigen gewone Brabantse straatje

Ilse de Roij-Van Gool – Alphen

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.

Dank aan de juridische helpdesk van KBO

Een aantal jaren terug vroegen wij ons af of mijn vrouw na mijn overlijden in ons huis kon blijven wonen. Wij hadden toen een koophuis en ik had ernstige lichamelijke problemen. Mijn pensioenverstrekker heeft dit voor ons op een rijtje gezet en we waren gerustgesteld. Een paar jaar later zijn wij verhuisd naar een huurhuis in Brabant. Vrouw gepensioneerd en ik nog net niet. Er was nog meer veranderd: verhuizingen van de pensioenverstrekker, reorganisaties, andere nummering van de polissen, enz. Er bleken fouten gemaakt in de vorige berekening. Ik kwam er niet uit en werd er helemaal overspannen van. Toen attendeerde mijn vrouw mij op de helpdesk, te vinden in *ONS Magazine*. Zo kwam ik in contact met de heer Aad Overvliet. Door zijn inzet en bemiddeling is alles op zijn pootjes terechtgekomen. Inmiddels ben ik AOW-gerechtigd en krijg ik pensioen. En weet u... het klopt allemaal als een zwerende vinger. Zelf was ik hier niet uitgekomen en dus ben ik Aad hiervoor eeuwig dankbaar. En dit allemaal via de helpdesk van KBO-Brabant! Proficiat en ga zo door.

Jaap van der Winden

Onze hulp

Heeft u advies nodig over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of over de financiële aspecten van de Wet langdurige zorg (Wlz)? Neem contact met ons op via info@kbo-brabant.nl of (073) 644 40 66. Wij brengen u dan in contact met een vrijwillige Wmo-cliëntondersteuner in uw regio of met een vrijwilliger van ons Wlz-team.

Juridische helpdesk

Wilt u een financiële of notariële kwestie aan de juridische helpdesk voorleggen? Stuur uw vraag en telefoonnummer o.v.v. 'juridische helpdesk' naar info@kbo-brabant.nl of per post naar KBO-Brabant, t.a.v. Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of bel het gratis telefonisch spreekuur: elke tweede en vierde dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur via (073) 303 64 46.

Oproepje

WAT TE DOEN BIJ PROTHESEPIJN?

Graag zou ik in contact komen met iemand die twee knieprotheses heeft en mij advies kan geven. De reden is dat ik in 2012 en 2015 aan mijn knieën geopereerd ben. Dat is altijd goed gegaan, maar nu heb ik veel pijn boven de protheses. De artsen hebben geen oplossing. Wie heeft dezelfde ervaring en kan mij helpen? Stuur uw reactie naar redactie@onsmagazine.nl o.v.v. 'Prothesepijn'. Alvast dank.



Foto Willem Kuijpers

Zin, zien en zang tijdens Kloosterdag

De KBO-werkgroep Identiteit en Zingeving organiseert dit najaar opnieuw een Kloosterdag, met het thema *Mijn leven te boven*. Deze Kloosterdag vindt plaats op vrijdag 17 november in Museum Krona en het naastgelegen klooster van de Birgittinessen in Uden. De Kloosterdag omvat de volgende onderdelen: een lezing over visioenen en mystiek, een viering in de kapel, een inleidende lezing door de conservator van het museum en een bezichtiging van de tentoonstelling. Het Gregoriaans koor uit Uden verzorgt de gezangen tijdens de viering in de kapel.

Schrijf u snel in, er is plaats voor maximaal 75 deelnemers.

Het programma met verdere informatie is te zien op de website van KBO-Brabant. Daar staat ook de procedure van aanmelding vermeld. U kunt ook bellen met (073) 644 40 66, op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 en tussen 14.00 en 16.00 uur.

Locatie: Veghelsedijk 25, 5401 PB Uden

Datum en tijd: vrijdag 17 november van 9.30 tot 16.00 uur

Entree: € 35,- p.p. (inclusief lunch)

Website: www.kbo-brabant.nl en www.museumkrona.nl

Senioren en veiligheid Hoe staan we ervoor?

Samen met de Nederlandse banken, de politie en het ministerie van Justitie en Veiligheid stond KBO-Brabant op de 50PlusBeurs in Utrecht. Daar spraken we veel senioren over online veiligheid en dat leverde interessante bevindingen op. Uit de gesprekken kwam naar voren dat bijna iedereen wel eens te maken heeft gehad met pinpasfraude of fraude via Whatsapp, of pogingen daartoe.

De meeste mensen gaven aan alert te zijn en er niet (meer) in te trappen. Bij een 'raar' telefoonnummer wordt er simpelweg niet opgenomen of mensen hangen op. Veel bezoekers gaven aan een vreemd telefoonnummer op te zoeken op internet en het nummer vervolgens te blokkeren.

De meeste ouderen voelen zich over het algemeen veilig. Ze mijden risicovolle handelingen, zoals het pinnen bij een afgelegen automaat. Senioren zijn zich er redelijk goed van bewust dat ze waaks moeten zijn op online fraudepogingen. Het gevaar is wel dat mensen soms te zelfverzekerd zijn. 'Dat overkomt mij niet' is een vaak gehoorde opmerking.

Maar juist daardoor kunnen mensen alsnog slachtoffer worden. KBO-Brabant blijft aandacht besteden aan het thema online veiligheid.





MAAK KENNIS
MET INGE

Inge van Dijk **4**

VOOR GOEI VOLK

DOOR MENSEN, VOOR MENSEN

Nederland draait op de kracht van mensen, die iedere dag het goede doen! Vrijwilligers die de vereniging draaiend houden.

De buschauffeur die een praatje met je maakt, mensen die zorgen voor een ander.

Gewone mensen, die bijzonder zijn.

Goei Volk!

De komende jaren wil ik mijzelf voor deze mensen, blijven inzetten.

We ondersteunen vrijwilligers, investeren in een warm thuis voor onze ouderen door meer combinaties van wonen en zorg mogelijk te maken. En zorgen dat onze dorpen en steden bereikbaar blijven.

Zorg houden we beschikbaar, bereikbaar en betaalbaar in heel Nederland. De AOW is een ongetoetst basispensioen en dat moet zo blijven. Dit alles met aandacht voor een eerlijke en schone economie.

Meer informatie?

www.voorgoeivolk.nl

Inge

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1924: wie zijn deze brave mannekes?

Deze foto van de zesde klas van de R.K Sint-Laurentiuschool in Ginneken Breda komt uit de spullen van mijn vader Marinus Graumans. Ik denk dat hij op deze foto staat, maar zeker weten doe ik dat niet.

Met mijn zus heb ik de foto goed bestudeerd, maar van niemand kunnen we met zekerheid zeggen dat hij het is. We kunnen de foto ook niet echt vergelijken met andere jeugdfoto's, want die zijn er weinig van mijn vader. Dat is natuurlijk logisch voor die tijd.

Ik zie op de foto allemaal mannekes heel

**'Allemaal
mannekes heel
braaf met
hun armpjes
over elkaar'**

braaf met hun armpjes over elkaar zitten. Hun schriftjes liggen netjes voor ze, ze kunnen zo direct aan het werk. Hoe mijn vader zijn tijd op deze jongensschool heeft beleefd, weet ik niet. Dat was in onze tijd geen onderwerp waar je als kind met je

vader over sprak. Soms vind ik dat weleens jammer.

Ik weet wel dat mijn vader al vroeg aan de slag ging bij drukkerij Van Wees in Breda. Zijn vader had daar altijd gewerkt als typograaf,

maar die overleed toen mijn vader twaalf was. Mijn vader is toen door de directeur heel goed opgevangen en heeft daar tot zijn pensioen gewerkt. Hij overleed in 1989 op 75-jarige leeftijd. ■



**ANK VAN GILS-
GRAUMANS** (80) woont met haar man Mary (82) in Dongen: 'Ik heb de foto ingestuurd omdat ik hoop dat ik er anderen blij mee kan maken. Misschien herkent iemand zijn vader of opa wel. "Hé, dat is onze Piet." Dat zou toch prachtig zijn?'

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@onsmagazine.nl** of per post naar Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. *ONS Magazine* behoudt zich het recht voor uw reactie te bewerken en/of in te korten. De foto die u instuurt, ontvangt u uiteraard retour.

interview

FOPPE DE HAAN

‘Je kunt altijd meer
dan je denkt’



Voetbaltrainer Foppe de Haan (80) is voor zijn leeftijd 'hartstikke fit', al zegt hij het zelf. Onlangs heeft hij nog met zijn vrouw gewandeld in de bergen in Italië. Bergafwaarts dacht hij weleens: wat een slecht idee was dit. 'Mijn knie deed verrekke pijn. Maar gaandeweg werd het toch beter. Je moet de dingen een beetje aandurven, niet te snel denken dat je het niet meer kan.'

tekst Lieke van der Kroon | beeld Michiel ter Wolbeek

Bij de naam Foppe de Haan denken de meeste mensen aan voetbal. En dat staat ook op zijn tachtigste nog elke dag in meer of mindere mate op het programma. Met zijn beste vriend en oud-voorzitter van SC Heerenveen Riemer van de Velden staat hij regelmatig langs de lijn. 'Dan zitten we samen lekker te zeuren.' Maar wat niet iedereen weet, is dat hij daarnaast kinderen helpt om te kunnen sporten, als dat door omstandigheden zonder hulp niet lukt. 'Ik heb veel aan sport te danken en ik heb er veel plezier aan beleefd. Dat gun ik iedereen.' Toen De Haan in 2014 stopte bij SC Heerenveen, wilde een aantal betrokken jonge ondernemers geld inzamelen voor kinderen in de buurt. Ze richtten het Foppefonds op en De Haan mocht kiezen waar de opbrengst aan besteed zou worden.

'Eerst heb ik me tegen die naam verzet, dat vond ik ijdeltuiterij. Maar ze bleven het vragen en uiteindelijk ging ik overstag en koos de bestemming: sport. Met het ingezamelde geld helpen we kinderen met een fysieke beperking of krappe financiën, zodat zij tóch kunnen sporten.'

Onderdeel van de wereld

Om geld in te zamelen vertelt De Haan over zijn ervaringen op scholen, voetbalclubs en bij bedrijven. Hij is er gemiddeld een dag in de week mee kwijt, en doet het graag. 'Dit is van betekenis, het gaat ergens over. Als je ziet hoeveel plezier kinderen eraan hebben dat ze tóch kunnen sporten, dat is fantastisch. Er is een jongen bij SC Heerenveen die al jaren een elektrische sportrolstoel heeft via het fonds. Dat zijn schreeuwend dure dingen. Hij kan bijna niets en zijn wereld is heel klein. Maar met die stoel kan hij toch een beetje meedoen. Eén à twee keer in de week is hij helemaal gelukkig. Hij is dan voor even weer onderdeel van de wereld, in plaats van alleen maar dat thuiszitten.'

De kinderen leren ook hun eigen steentje bij te dragen. 'We hebben een mooi systeem. Deze rolstoel kostte 20.000 euro. De gemeente stelde 2.600 euro beschikbaar. Wij lieten de jongen zelf 5.000 euro bij elkaar scharrelen en het Foppefonds heeft de rest bijgelegd. Hij heeft van ons ook een coach gekregen die hem hielp bij hoe hij dat geld kon inzamelen. Zo heeft hij zijn schoolgenoten op de been gekregen voor een sponsorloop en dat geld ruimschoots opgehaald. Op die manier is hij zelf verantwoordelijk voor die stoel. Hij heeft zelf iets bijgedragen en daar is hij ook trots op.' Het belang van onder de mensen zijn geldt wat De Haan betreft voor iedereen. 'Het is bekend dat bewegen goed voor je is. Voor je lijf en voor je brein. Je blijft scherp, pakt nieuwe dingen makkelijker op. Maar ook het naar buiten gaan is belangrijk. »



WIE IS FOPPE DE HAAN?

Foppe de Haan woont met zijn vrouw Geke in het Friese plaatsje Nes, vlakbij Heerenveen. Ze hebben samen twee dochters en vijf kleinkinderen. De Haan was sportleraar en tussen 1985 en 2018 verschillende periodes actief als trainer bij SC Heerenveen. Daarmee is hij de langstzittende trainer bij dezelfde club in het Nederlands betaald voetbal. Hij won als coach met Jong Oranje het EK van 2006 én 2007. In 1985 reed hij de Elfstedentocht uit en in 2004 werd hij Ridder in de Orde van Oranje-Nassau én ereburger van Heerenveen.

‘Als je zelf niet naar buiten gaat, komt de wereld ook niet meer naar binnen’

Zo ben je in contact met de wereld om je heen. Ik geloof daar heilig in. Als je zelf niet naar buiten gaat, komt de wereld ook niet meer naar binnen. En door om te gaan met jongere mensen blijf je bij de tijd. Het zorgt ervoor dat je het niet alleen over vroeger hebt, want dan ligt de neiging tot zeuren op de loer. Heb het ook over nu en over de toekomst. Ik heb veel contact met jonge voetbaltrainers. We delen ervaringen en wisselen ideeën uit over talentontwikkeling. Dat vinden we allemaal hartstikke boeiend.’

Aandacht

Als De Haan over talentontwikkeling komt praten bij bedrijven of op scholen, en ook in gesprekken met andere trainers, gaat het vaak over het motiveren van een team. Hoe maken we er nou één geheel van? ‘Ik heb een jaar meegemaakt bij Heerenveen dat er veertien spelers weggingen. En we kregen er zestien nieuwe spelers voor terug, met veel verschillende nationaliteiten. Iedereen dacht: die gaan degraderen. Maar Heerenveen werd dat jaar gewoon zevende. Ze kwamen van het ministerie langs om te kijken hoe wij dat deden. Maar wij deden niets bijzonders. We gaven de spelers aandacht, namen de tijd voor ze en hielpen ze de taal te leren. En dat werkte. Het ging er niet alleen over om de bal van links naar rechts te schoppen, maar ook over: waarom ben je hier? De spelers merkten: deze mensen zijn er voor ons. Dat principe is universeel. Ik ben ook trainer geweest in Zuid-Afrika, daar werkte het precies hetzelfde. We zorgden ook vooral dat we het naar onze zin hadden met elkaar.’

In zekere zin proberen De Haan en zijn vrouw dat ook aan hun kleinkinderen mee te geven. ‘Wij vinden het belangrijk dat zij dingen doen die ze heel graag willen, waar ze plezier in hebben. Ze zitten in een fase

‘Je hoeft niet veel te doen, maar doe wel iets’

dat ze keuzes moeten maken en dat is moeilijk. Je bent zeventien, kunt aardig leren en goed sporten, wat wil je nou worden? Het gaat al snel over geld verdienen, en dat is natuurlijk belangrijk. Maar waar het echt om gaat is een leven leiden waarin je lol hebt, waarin je zegt: dit ben ik, dit kan ik en dit wil ik graag. Daar praten we vaak over. Ze moeten het zelf ontdekken natuurlijk, maar we kunnen ze wel raad geven.’

Relativeren

De voetbaltrainer heeft nooit het gevoel gehad dat hij met pensioen is gegaan.

De Haan: ‘Sinds mijn AOW ben ik tot mijn 71^{ste} trainer geweest in Kaapstad en daarna

heb ik nog tot mijn 75^{ste} gewerkt met het vrouwen-team. En nog steeds ga ik jaarlijks naar Kaapstad om *clinics* te geven. Dus ik ben eigenlijk nooit echt gestopt.’

Ik heb veel geluk dat ik nog zo fit ben. Natuurlijk heb ik ook *phpd’tjes* (pijntje hier, pijntje daar, red.). Aan het voetballen heb ik een slechte knie overgehouden. Misschien moet ik op den duur een nieuwe, maar nu nog niet. Zolang die knie enigszins functioneert, train ik ’m. Soms doet dat echt pijn, maar daar moet je doorheen. Als ik niks meer zou doen, wordt het alleen maar erger. En wat helpt is relativeren. Aan mijn hoofd mankeert gelukkig niets. Iedereen denkt dat ik zeventig ben en daardoor word ik nog veel gevraagd om dingen te doen. In die zin ben ik een voorbeeld voor mensen van mijn leeftijd. Maar ik vind het ook écht nog allemaal leuk. Nee zeggen lukt inmiddels wel iets beter, het begint aanmerkelijk rustiger te worden. En dat mag ook wel zo zachtjes aan.

Daardoor kan ik meer samen met mijn vrouw doen. We deden altijd al dingen samen, maar dat was bijna allemaal werkgerelateerd van mijn kant. We fietsen,



**‘Ik heb
veel aan sport
te danken.
Dat gun ik
iedereen’**

wandelen, golfen, varen en gaan graag op reis. En ik krijg meer tijd voor onze vrienden. Als je het druk hebt, en ik heb het druk gehad, dan heb je niet veel vrienden. Mijn vrouw heeft drie vriendinnen die ze nog kent vanaf de kleuterschool. Dat vind ik echt fantastisch. Met hun mannen klikt het ook goed. De ene is bioloog, twee anderen zijn toneelspeler en wij zijn natuurlijk van de sport. Een heel gemengd gezelschap. En we hebben echt wat aan elkaar.’

Grenzen verleggen

Als er één levensles is die alle spelers van trainer Foppe de Haan hebben geleerd, dan is het: je kunt altijd meer dan je denkt. ‘Dat geldt bijna voor iedereen, op elk gebied. Dat heb ik altijd tegen alle spelers gezegd. Dat gaat over iets meer doen. Als je hebt ontdekt wie je bent, je hebt ambitie en je gaat ermee aan het werk, dan ga je je grens

steeds verder leggen. Dat houdt natuurlijk een keer op, maar dan geldt het wel weer voor een ander gebied in je leven.’ Heeft deze rasoptimist dan nooit een slechte dag? ‘Natuurlijk denk ik ook weleens aan het einde van een dag: je hebt deze dag laten lopen. Dan spreek ik mezelf streng toe: kom op, niet zo slap doen. Je hoeft niet veel te doen, maar doe wel iets. Pak een boek, lees de krant, ga even naar buiten. Tegen jezelf praten werkt heel effectief, ook op het voetbalveld. Laatst zag ik een interview met een voetballer van Feyenoord, die dat ook zei. “Dan loop ik nog op het veld en vraag mezelf af: wat had ik anders moeten doen?” Waarop de commentator zei: “Dat moet je niet doen, dan praat je jezelf in een dip!” Nou, daar ben ik het dus niet mee eens. Die speler reflecteerde meteen op zichzelf. En alleen zo weet je wat je de volgende dag te doen staat.’ ■



IS UW WONING ÉCHT klaar voor uw oude dag ?

Hebt U al gedacht aan een “toiletbril-met-onderdouche” ?

Want als het goed schoonmaken van uw onderlichaam moeilijker wordt en U wilt niet afhankelijk zijn van uw partner of hulp, dan is een “wc-met-onderdouche” onontbeerlijk !

NEEM NU EEN SPATOILET®

dé beste en meest betrouwbare toiletbril-met-onderdouche

Want wat doet U als U uw onderlichaam niet meer zelf kunt reinigen door ouderdom, ziekte of handicap? Als je dus een ander moet vragen om de billen schoon te maken ? Iedereen vindt dat zeer gênant!

DUS, zo lang mogelijk zelfstandig blijven, dat kan met een SPATOILET®. En doe dat NU. Wacht er niet mee tot u niet meer kunt.

Voordelen van een Spatoilet®:

- Verwarmde toiletzitting
- Reiniging van Uw onderlichaam met warm water
- Vaginale reinigingsfunctie
- Ingebouwde föhn voor optimale droging
- Massage- en pulsefuncties
- EN installatie zonder hakken of breken

PLUS

- 100% hygiëne
- Bespaar tot 90% op toiletpapier
- EN nooit meer ‘natte-doekjes’ !

De bediening is uiterst eenvoudig:

- Met extra duidelijke afstandsbediening
- Instelbaar voor 4 gebruikers
- Soft-closing toiletbril

Kortom een heel compleet apparaat voor een uiterst scherpe prijs:

- **940 euro INCLUSIEF installatie.** (daar komt *écht* geen cent meer bij!)
- (Bij zelf installeren kost de Spatoilet® 695 euro)

Probeer de Spatoilet nu **DRIE WEKEN**, gratis voor niets! U betaalt na de proefperiode.

Al meer dan 16 jaar is de Spatoilet een zeer betrouwbaar apparaat en daarom geven wij **5 jaar volledige garantie**. Onze klanttevredenheid is hoog en dat willen we zo houden!

Kijk voor meer specificaties op **SPATOILET.COM**



Bel nu voor een installatie-afspraak: **06 53143234** of **020 6141232**

GELOOF IN**DE SAMENLEVING****#1 MIRJAM BIKKER**

"Ik geloof in een samenleving die oog heeft voor de meest kwetsbaren. Als katholiek diaken en microbioloog voel ik me geroepen me nog meer in te zetten voor Nederland met als belangrijkste doelen: minder armoede, betere voorbereiding op een eventuele toekomstige pandemie en een verantwoord zorgbeleid, ook op medisch-ethisch gebied. Als christen probeer ik vooral het zout der aarde en het licht der wereld te zijn."

**Arjan Langen**

Kandidaat #14 ChristenUnie



Weten of de
ChristenUnie bij
u past? Scan de
QR-code!



Stemmen voor de Tweede Kamer

WAT HEEFT DE POLITIEK VOOR ONS IN PETTO?

**Wat mogen we tot 2027 verwachten op het gebied van ouderenbeleid?
Hebben de politieke partijen oog voor ons? Een overzicht van wat
partijen willen op het gebied van voor ons belangrijke thema's als werk
en inkomen, AOW en pensioenen, wonen, zorg en welzijn.**

**BBB**

ZORG Lokale gemeenschappen kunnen bijdragen aan het ontlasten van mantelzorgers. BBB bepleit een samenhangende aanpak waarin gemeenschapshuizen en verenigingen samen met (zorg)professionals een centrale rol spelen. De partij wil het budget van thuiszorgdiensten verhogen, zodat senioren beter kunnen worden bediend.

WONEN Voor degenen die niet langer in de eigen vertrouwde omgeving kunnen wonen, maar nog niet toe zijn aan verpleeghuiszorg wil BBB de toegang tot het verzorgingshuis weer mogelijk maken. Het gapend gat tussen thuis en het verpleeghuis hoort te worden gevuld.

**BELANG VAN NEDERLAND**

PENSIOEN BVNL wil dat de achtergebleven indexatie van pensioenen alsnog wordt uitbetaald, met terugwerkende kracht. Dat komt neer op een onmiddellijke verhoging van alle pensioenen met 24 procent, gebaseerd op de daadwerkelijke rendementen van pensioenfondsen.

AOW BVNL wil de kostendelersnorm afschaffen. Alleenstaanden die gaan samenwonen worden dan niet meer gekort op hun AOW. De kostendelersnorm heeft volgens BVNL meer armoede en meer vereenzaming als negatieve effecten.

**CDA**

ZORG Het CDA wil zorg in heel Nederland beschikbaar, bereikbaar en betaalbaar houden. De partij wil geen verhogingen van eigen betalingen in de medische zorg en de huisarts moet uitgezonderd blijven van het eigen risico. Regionale ziekenhuizen blijven behouden voor het leveren van basiszorg en reguliere acute zorg.

WONEN De bouw van woningen moet onverminderd doorgaan. Startende gezinnen en ouderen moeten een passende woning kunnen vinden in de eigen omgeving. Onnodige regels moeten verdwijnen zodat in ieder dorp en iedere stad snel bijgebouwd kan worden.

**CHRISTENUNIE**

WELZIJN De CU wil investeren in een zorgzame samenleving. Om die te stimuleren, moet er geld komen voor huizen van ontmoeting in iedere wijk of dorp. Op deze fysieke plekken wordt een basisaanbod van activiteiten georganiseerd gericht op ontmoeting. Kennis, ervaringen en inzet van ouderen daarbij is belangrijk.

WONEN Er moeten veel meer ouderenwoningen worden gebouwd. Omdat niet elke oudere zelfstandig thuis kan blijven wonen, wil de CU investeren in meer structurele verpleeghuisplekken.

**DENK**

ZORG DENK wil dat er meer geïnvesteerd wordt in ouderenzorg. Er dient voldoende tijd te zijn voor de schoonmaak van huizen, goede zorg en een luisterend oor. Er moet extra aandacht komen voor cultuursensitieve zorg en voor ouderen in kwetsbare wijken.

WONEN Ouderen moeten zo lang als mogelijk is zelfstandig kunnen blijven wonen en dicht bij hun families. DENK is een voorstander van generatiewoningen en het bouwen van woningen die eenvoudig aangepast kunnen worden tot familiewoning of seniorenwoning.

**D66**

PENSIOEN D66 wil pensioenen die meer keuzevrijheid en zekerheid voor later geven.

Mensen moeten een bedrag ineens kunnen opnemen en een flexibele opbouw van het pensioen moet mogelijk worden. Ouderen die dat willen kunnen eenvoudiger blijven doorwerken, en zij moeten makkelijker een hypotheek kunnen krijgen.

WELZIJN Ouderen kunnen voor een vaste lage prijs in bus, tram, metro en trein buiten de spits naar musea en concerten in heel Nederland reizen. Fietsen wordt veiliger, bijvoorbeeld op *relaxroutes* waar recreëren voorop staat.

»



FORUM VOOR DEMOCRATIE

AOW FvD wil de AOW-leeftijd terug naar 65 jaar.

PENSIOEN Het korten van pensioenen moet gecompenseerd worden door verhoging van de AOW-uitkering.



GROENLINKS-PVDA

ZORG GL-PvdA wil dat ouderen goede zorg dichtbij huis krijgen. Door verschillende

wetten samen te voegen, kan de ouderenzorg beter georganiseerd worden en worden mensen niet van het kastje naar de muur gestuurd. Goede ondersteuning en hulp thuis door extra wijkverpleegkundigen en specialisten ouderenzorg maakt langer thuis wonen mogelijk. Er moet altijd een plek in een verpleeghuis zijn als thuis wonen niet meer gaat.

WONEN Nieuwe woonzorgvormen worden betaalbaar, zodat iedereen er terecht kan, ongeacht de dikte van de portemonnee. Zo wordt voorkomen dat ouderen uit hun sociale huurwoning moeten, maar nergens terecht kunnen.



JA21

ZORG JA21 pleit voor de terugkeer van bejaardenhuizen. Er moeten wooncomplexen

komen waar meerdere ouderen kunnen wonen en waar zij van gemeenschappelijke faciliteiten gebruik kunnen maken. De zorg in deze woonomgevingen moet schaalbaar zijn om te voorkomen dat ouderen door ziekte naar een andere leefomgeving worden verplaatst.

WONEN De wens van ouderen om zo lang mogelijk in hun eigen huis te blijven wonen moet gefaciliteerd worden. Thuiszorgorganisaties worden voorzien van een systeem waarmee zij thuiswonende ouderen beter kunnen monitoren.

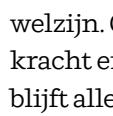


NIEUW SOCIAAL CONTRACT

PENSIOEN Onze pensioenvoorziening moet bestendig zijn voor iedereen. Het gaat

immers om de bestaanszekerheid voor de oude dag en voor nabestaanden. NSC wil zich inzetten voor essentiële verbeteringen in de Wet toekomst pensioenen, waaronder meer solidariteit.

ZORG Gezondheid gaat verder dan enkel fysiek



50PLUS

ZORG 50PLUS vindt dat zorg en ook ouderenzorg een primaire levensbehoefte is

waarop niet bezuinigd mag worden. Het principe van bejaarden- en verzorgingshuizen moet in een nieuwe vorm in ere hersteld worden. Mantelzorgers moeten beter ondersteund en gefaciliteerd worden. De partij wil het eigen risico terug naar 0 euro en het gebruik van medicijnen moet beter gericht zijn op de wensen en behoeftes.

PENSIOEN 50PLUS wil het invaren in het nieuwe pensioenstelsel voorkomen. De transitie naar het nieuwe stelsel moet gestopt worden.



PARTIJ VOOR DE DIEREN

WELZIJN PvdD wil eenzaamheid onder ouderen voorkomen en een herwaardering van ouderdom.

ZORG Essentiële zorg, zoals ouderenzorg of huisartsenzorg, moet een basisvoorziening worden die lokaal binnen gemeenten georganiseerd wordt. Ouderen kunnen kiezen tussen kwalitatieve en voldoende zorg thuis of een plek in een verpleeghuis. Er is voldoende wijkverpleging en dagbesteding beschikbaar. De lange wachtlijsten voor verpleeghuizen worden teruggedrongen door meer en kleinschaliger verpleeghuizen te bouwen.



PVV

INKOMEN De PVV wil de ouderenkorting verhogen en de AOW-leeftijd terugbrengen

naar 65 jaar. De partij wil dat de nieuwe pensioenwet wordt teruggedraaid en dat er een reële rekenrente wordt ingevoerd. De InkomensOndersteuning AOW-gerechtigden (IOAOW) moet in stand worden gehouden.

ZORG De PVV wil dat verzorgingshuizen in ere worden hersteld. De eerder voorgestelde aantallen verpleeghuizen voor 2040 en ouderenwoningen voor 2030 moeten gerealiseerd worden.



GA STEMMEN! EN STEM WIJS!

Met het rode potlood kunt u op 22 november invloed uitoefenen op het ouderenbeleid voor de komende vier jaar. Ga dus stemmen, of machtig iemand om namens u te stemmen. Teken ook onze petitie *Oud genoeg om wijs te kiezen!* Daarmee laat u weten goed ouderenbeleid van groot belang te vinden. Ga naar www.onsmagazine.nl/petitie



SGP

ZORG De SGP wil een beter salaris voor verpleegkundigen en verzorgenden in de ouderenzorg.

REGELDRUK De partij wil dat de regeldruk voor zorgverleners, cliënten, patiënten en mantelzorgers wordt verminderd.



SP

PENSIOEN De SP wil dat de nieuwe pensioenwet teruggedraaid wordt. Er moet

een nieuwe wet komen die voor een stabiel pensioen zorgt, een pensioen dat meestijgt met de prijzen.

ZORG Er moet een stop komen op het sluiten van ziekenhuizen. De aangekondigde bezuinigingen op de zorg in verpleeghuizen moeten worden teruggedraaid. Winstuitkeringen in de zorg worden verboden: geld voor zorg moet naar zorg. Het SP-initiatief voor zorgbuurthuizen - oud worden in je eigen buurt op een kleinschalige zorglocatie - moet navolging krijgen in heel Nederland.



VOLT

ZORG Om werken in de (ouderen)zorg aantrekkelijk te houden wil Volt, naast een eerlijke beloning, goed werkgeverschap en innovatie stimuleren.

WONEN Volt wil dat ouderen die niet meer thuis kunnen wonen huur gaan betalen naar draagkracht. Er moet geïnvesteerd worden in innovatieve en coöperatieve

leef- en woonvormen voor senioren. Het delen van een woning moet financieel aantrekkelijker gemaakt worden, onder meer door de kostendelersnorm af te schaffen. Senioren moeten naar een veilige aanleunwoning kunnen.



VVD

ZORG De VVD wil een Nationaal Zorggesprek over de beste manier om de ouderenzorg te organiseren. De partij wil de samenwerking tussen huisartsen en wijkverpleging versterken. Huisartsen moeten met senioren hun wensen en voorbereidingen rondom het ouder worden bespreken. Gemeenten dienen de mantelzorgondersteuning te verbeteren en er moeten eenvoudigere verlofregels komen om werk en zorg te combineren.

WERK De VVD wil het verplichte leeftijdsontslag in cao's afschaffen en de arbeidsmarktpositie van gepensioneerden verbeteren door onder meer het nulurencontract voor hen beschikbaar te houden.

Mooie woorden, mooie daden?

Mooie woorden en mooie plannen. De verkiezingsprogramma's van de politieke partijen staan bol van de goede voornemens en de beste bedoelingen. Maar houd vooral ook rekening met wat partijen in het verleden hebben gedaan. Bedenk wat hun daden waren in de afgelopen jaren en lees dan hun woorden voor de toekomst. *ONS Magazine* vroeg aan alle partijen die meedoen met de komende verkiezingen wat de twee topprioriteiten voor senioren zijn in hun verkiezingsprogramma's. BBB, BVNL, CDA, CU, D66, DENK, FvD, GL-PvdA, JA21, 50PLUS, SGP en SP kwamen tegemoet aan ons verzoek. Van NSC, PvdD, PVV, Volt en VVD ontvingen we geen reactie. Bij laatstgenoemde vier partijen hebben we daarom zelf twee voor ouderen relevante standpunten uit hun verkiezingsprogramma's geselecteerd, en bij NSC uit de kandidatenlijst omdat het verkiezingsprogramma van deze partij nog niet gepresenteerd was op het moment dat *ONS Magazine* naar de drukker ging. ■

foto's lijsttrekkers: Yvonne van Driel (BBB) - Leonard Walpot (CDA) - Rijkssoeverheid / Martijn Beekman (D66 en VVD) - Cees v.d. Wal (SGP) - Robin de Puy (SP) - Tweede Kamer

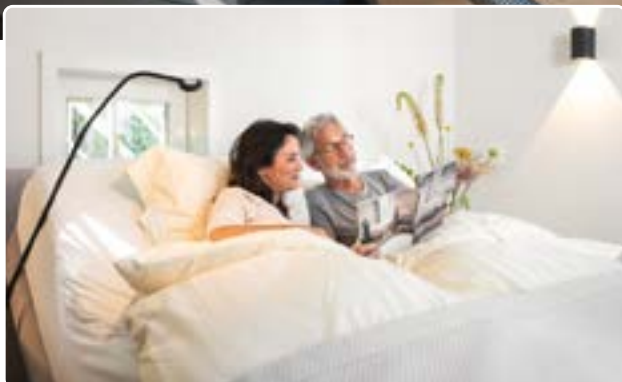
advertentie

Sinds
1992

Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...

EEN BED voor het leven





Voor nu én later

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.



★ Trustpilot



TrustScore 4.6 | 956 reviews

Gratis brochure? Bel 0341 277 010 of ga naar www.well-fair.nl



NOOIT TE OUD VOOR DE LIEFDE

Wat u moet weten over daten

Of u nu een partner bent verloren, gescheiden bent of nooit de juiste bent tegengekomen; ook als u wat ouder bent, kunt u (weer) liefde vinden. Het kan best spannend zijn om u hiervoor op het datingpad te begeven. Maar... daten hoeft niet moeilijk te zijn. Zo pakt u het aan!

Ontmoet nieuwe mensen

Toevallig een nieuwe liefde tegen het lijf lopen? Het kan, maar als u in het dagelijks leven weinig nieuwe mensen tegenkomt, is de kans groter als u zelf in actie komt. Het ontmoeten van andere singles kan op meerdere manieren, zoals bijvoorbeeld:

- *Ga vrijwilligerswerk doen*

Zoek naar een activiteit die bij u past. Meld u bijvoorbeeld aan bij een dierenopvang, een dagopvang of bibliotheek. U doet iets waardevols én komt in contact met mensen met dezelfde passie.

- *Doe iets met uw interesses*

Houdt u van wandelen, koken, lezen of dansen? Er zijn meer mensen met dezelfde interesses. Zoek een groep, workshop, club of vereniging (zoals een commissie in uw lokale KBO-Afdeling) waar u kunt doen wat u leuk vindt. Hier ontmoet u mensen die dezelfde interesses delen; de eerste overeenkomst is er al!

- *Maak online contact*

Op socialmediakanalen als Facebook zijn er verschillende groepen waaraan u kunt deelnemen en waarin u mee kunt kletsen over onderwerpen als tuinieren, huisdieren, doe-het-zelf-projecten of het huishouden. Hier komt u in contact met verschillende mensen. Wilt u nóg actiever en gericht op zoek naar nieuwe contacten? Dan kunt u uzelf bijvoorbeeld aanmelden voor een datingapp.



70 procent van de vijftig-plussers die zoeken naar een partner maakt gebruik van een datingsite of -app.

Online daten? Zo werkt 't!

Online daten is een mooie manier om nieuwe mensen te leren kennen. Er zijn verschillende datingsites en -apps voor ouderen die u hierbij kunnen helpen, zoals bijvoorbeeld:

www.hetrelatiebureau.nl
www.50plusmatch.nl
www.parship.nl/senioren-dating/
www.ourtime.nl
www.seniorengeluk.nl

Profiel aanmaken

Om gebruik te maken van zo'n datingplatform maakt u een account aan. Voor sommige datingsites of -apps moet u een vast bedrag per maand betalen. Na registratie maakt u een persoonlijk profiel aan; hetgeen wat andere singles van u zien.

- Vul de benodigde informatie in en vertel het een en ander over uzelf. Houd het beknopt en positief.
- Voeg een leuke foto van uzelf toe. Gebruik geen foto waar ook andere mensen op staan en wees u ervan bewust dat deze foto voor anderen te zien is.
- Wees eerlijk over dingen die u vertelt. Zo is de kans groter dat u ook echt een match met iemand hebt.

Reageren

Zodra uw profiel compleet is, wordt op basis hiervan gezocht naar gelijkgestemden. Elk datingplatform werkt anders. Er wordt gekeken naar hobby's, interesses en andere zaken. Op basis daarvan worden nieuwe mensen voorgesteld, passend bij uw voorkeuren.

- Als uw interesse is gewekt, kunt u dat laten blijken door contact te leggen. Hoe dat gaat, is op elk platform anders. U kunt bijvoorbeeld een 'like' uitdelen of een 'hartje geven'.
- Reageer op mensen waarvan u denkt dat die bij u passen. U kunt bijvoorbeeld op woonplaats selecteren. Hierdoor kunt u - als u dat wilt - contacten in uw omgeving zoeken, zodat u niet ver hoeft te reizen.
- Als de interesse wederzijds is, is er een match. Vaak kunnen jullie dan met elkaar chatten.
- Bevalt het online contact? Spreek dan na niet al te lange tijd in het echt met elkaar af. Alleen dan kunt u beoordelen of jullie écht een match zijn. »



“Ik wil mijn huis niet verlaten vanwege een paar treden”

De avontuurlijke geest en positieve houding van Dhr. Brugman uit Gaanderen (82 jaar) zijn altijd de drijvende krachten geweest achter zijn beslissingen: “We hebben 25 jaar in het buitenland gewoond, van Afrika tot het Verre Oosten.” Hij heeft de wereld gezien op manieren waar de meesten alleen maar van kunnen dromen. Des te opmerkelijker is zijn vastberadenheid om actief en onafhankelijk te blijven in zijn gouden jaren.

Kiezen voor comfort en onafhankelijkheid

“Ik kreeg last van mijn knieën en om die reden heb ik preventief voor een traplift gekozen”, licht Dhr. Brugman toe. “Ik deed dit zodat ik in mijn eigen huis kon blijven wonen. Ik wil hier nooit meer weg. Nu ga ik iedere avond met de traplift naar boven, wat me veel energie bespaart en de pijn aan mijn knie verlicht.” Voor hem was de keuze dus niet alleen praktisch, maar ook symbolisch. Het vertegenwoordigde zijn wens om de regie over zijn leven te behouden, ondanks de fysieke uitdagingen. “Ik wil mijn huis niet verlaten vanwege een paar treden.” Door proactief te zijn en vooruit te denken, koos hij voor een oplossing die hem helpt om in zijn geliefde huis te blijven.

Otolift: een betrouwbare partner

Dhr. Brugman vertrouwde op Otolift voor zijn traplift. “Otolift is een begrip geworden in onze regio. De adviseur van Otolift kwam bij mij thuis en was professioneel en vriendelijk. Ik was vooral onder de indruk van hoe de trap werd opgemeten met een iPad. Dit gaf mij een betrouwbaar gevoel.” Een andere reden waarom Dhr. Brugman specifiek voor een traplift van Otolift heeft gekozen, is vanwege de smalle rail. “Ik vind het belangrijk dat mijn trap toegankelijk blijft. Mijn traplift is volledig modulair en past hierdoor

precies op mijn trap. Het was fascinerend om te zien hoe de monteur van verschillende losse onderdelen mijn rail maakte. De vijf jaar garantie vind ik bovendien erg netjes.”

Blik op de toekomst

Hoewel Dhr. Brugman het tegenwoordig rustiger aan doet, blijft zijn geest onverminderd levendig. Hij koestert de momenten die hij doorbrengt met zijn vrouw, die nu in een zorgvilla verblijft, en de herinneringen aan hun avonturen samen. Met de ondersteuning van zijn traplift en de zekerheid van Otolift, kijkt hij uit naar nog vele gelukkige jaren in het huis dat hij liefheeft.



Maak net als Dhr. Brugman de keuze voor comfort en onafhankelijkheid in uw eigen huis. Ontdek vandaag nog wat Otolift voor u kan betekenen. Wilt u meer informatie? Bel gratis naar **0800 - 444 777 5** of ga naar **Otolift.nl**

Pas op dat liefde niet blind maakt

Hoewel u met een gerust hart online kunt gaan daten, is het wel belangrijk om alert te zijn. Als u aangeeft open te staan voor contact, kunnen anderen daar misbruik van maken. Er zijn mensen die datingfraude plegen, zich voordoen als iemand anders en uit zijn op uw geld. Let dus op het volgende:

- Wees alert op nepprofielen. Als het te mooi is om waar te zijn, dan is dat vaak ook zo. U kunt natuurlijk ook altijd even op internet op zoek gaan naar meer informatie over diegene.
- Geef niet te snel persoonlijke gegevens zoals een telefoonnummer of adres. Zorg dat u elkaar eerst hebt gezien door te videobellen.
- Maak nooit geld over aan iemand die u alleen online kent.
- Meld vermoedens van fraude bij de Fraudehelpdesk via www.fraudehelpdesk.nl

De eerste date

Hebben u en uw match leuk contact online en al een aantal keer gevideobeld? Dan is het tijd voor de volgende stap: afspreken in het echt.

- Spreek af op 'neutraal' terrein, in een horeca-gelegenheid in de buurt bijvoorbeeld om een kop koffie te drinken. Het is niet verstandig om gelijk bij een van u beiden thuis af te spreken. Mocht de date niet zijn wat u ervan hoopt, dan kunt u die buiten de deur makkelijker afbreken. Daarnaast zijn er in zo'n gelegenheid vaak ook andere mensen aanwezig.
- Laat iemand weten dat u een date heeft en bel diegene na afloop als u weer thuis bent.
- Wees nieuwsgierig en toon interesse in de ander. Zorg dat jullie allebei evenveel aan het woord zijn.
- Een geslaagde date? Tijd voor nog een! En nog een...

**Een geslaagde date?
Tijd voor nog een! En nog een...**



Relatiewoordenboek

Relaties zijn er in allerlei soorten en maten. Daar horen ook verschillende verwachtingen bij. Heeft u leuk contact met iemand (gehad) en wilt u het beestje bij zijn naam noemen? Of wilt u mee kunnen praten met de jongere generatie. Dit zijn de verschillende relatiestatussen:

Onenightstand: een eenmalige vrijpartij.

Friends with benefits: iemand met wie u bevriend bent en gemeenschap hebt, zonder dat er sprake is van een relatie.

Scharrel: dit is iemand waarmee u op regelmatige basis afsprekt, maar waar- bij het nog wel vrijblijvend is.

Twarrel of dwarrel: een twijfelachtige scharrel. Jullie zijn intiem met elkaar, maar weten nog niet wat jullie van elkaar zijn. Jullie zijn een beetje aan het 'dwarrelen'.

Kwarrel: een kwalitatieve scharrel. Dat is een scharrel waaruit mogelijk een relatie zou kunnen voortkomen, want er ontstaan gevoelens voor elkaar.

Rela: een relatie.

Prela: het stadium dat u nog net geen relatie hebt en nagaat of u verliefd op de ander bent. Jullie hebben het erg leuk met elkaar en doen alles wat jullie ook in een relatie zouden doen.

Ignorela: afkorting voor *ignore rela*, oftewel: genegeerde relatie. Iedereen in jullie omgeving denkt dat jullie een relatie hebben, maar jullie noemen het zelf niet zo.

Lat-relatie: *living apart together*. Jullie hebben een serieuze relatie, maar ieder woont op zichzelf.

Friendzone: Degene waarmee u een relatie zou willen, ziet u meer als vriend(in). De ander plaatst u in de vriendschapshoek; de *friendzone*. ■

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



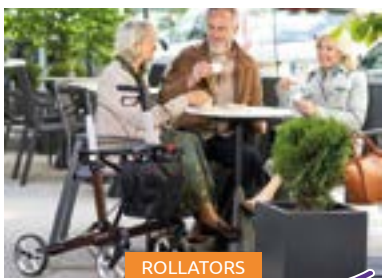
CITYCAR



STA-OP-STOLEN



SCOOTMOBIELN



ROLLATORS



HOOG-LAAG BEDDEN



RELAX FAUTEUILS

Koffie?



Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!

Diessenseweg 13 ~ Hilvarenbeek ~ 073-547 52 78
Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ seniorenwinkel.nl

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

Geef de liefde weer een kans!



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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

- Persoonlijke begeleiding
- Voorstellen die bij u passen
- 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

Samen vechten tegen kinderkanker!



Doneer
nu

Kinder Kanker Genezing
helpt kinderen met kanker
en andere chronische ziekten
in ontwikkelingslanden.



 **Kinder Kanker Genezing**
www.kinderkankergenezing.nl

Profiteer van uw lidmaatschap!

Met deze producten, die speciaal voor u geselecteerd zijn als lid, gaat u een fijn najaar beleven! De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€6,95 verzendkosten) met 2 jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

Warme pantoffels voor dames & heren Travelin' Back, At & Be Home

- Met deze sloffen zijn warme voeten gegarandeerd
- Met isolerende wollen binnen- en buitenkant
- Voorzien van comfortabele en slijtvaste zool
- De Back Home pantoffels sluiten perfect aan dankzij het koordje
- De At & Be Home sloffen schiet u makkelijk aan, zonder handen
- In diverse kleuren en maten, van 36 t/m 47



Van € 79,95

Voor € 39,95

Smartwatch met snellaadadapter Brend BR-2211

- Volg uw activiteiten, sportprestaties en slaapritme
- Beschikt over een 1.69 inch touchscreen display
- Met ingebouwde hartslag-, bloeddruk- en bloedzuurstofmeter
- Toont berichten, oproepen, activiteiten op social media en agendapunten
- USB-oplaadbaar binnen 30 minuten, met een gebruiksduur tot 7 dagen
- Stof- en spatwaterdicht (IP67)
- Verkrijgbaar in 4 kleuren: roze, blauw, zwart en goud
- Inbegrepen: snellaadadapter met oplaadkabel



Van € 149,95 **Voor € 49,95**

2-in-1 Laptop met vele extra's! Acer TravelMate Spin B1

- Voordelige laptop en tablet in één!
- Gereviseerd en gereinigd volgens strenge eisen
- Gebruiksklaar met Windows 10 en vele extra's
- Met 11,6 inch (29,5 cm) lcd-scherm met touchscreen en webcam
- Ideaal voor dagelijks gebruik: internetten, e-mailen, internetbankieren, online winkelen, teksten typen en foto's/video's bekijken
- 1 jaar garantie en technische helpdesk
- **Gratis online vaardigheden cursus (t.w.v. €125,-)**



Van € 499

Voor € 199

Elektrisch nekmassageapparaat met infrarood QLT

- Geniet thuis van een nek-, schouder- of rugmassage
- Beschikt over 8 roterende Shiatsu massagekoppen
- Met 3 verschillende snelheden en een extra warmtefunctie tot 40°C
- Dankzij de flexibele armlussen in meerdere posities te gebruiken
- Ook ideaal voor onderrug, buik, benen, kuit, armen en middel
- Heeft u gezondheidsongemakken met of zonder specifieke klachten? Raadpleeg uw arts alvorens dit product te gebruiken



Van € 69,95

Voor € 34,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

Blijf op de hoogte van de **nieuwste producten** en **beste aanbiedingen** in onze shop, speciaal voor u als lid! Scan de QR-code met uw smartphone, of schrijf u direct in via www.onsledenvoordeel.nl

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.

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

5 vragen over de Energiebespaarlening

Stel u wilt uw eigen woning verduurzamen met bijvoorbeeld zonnepanelen of extra isolatie, maar u heeft daar geen geld voor beschikbaar. Dan kunt u terecht bij het Nationaal Warmtefonds voor een zogenaamde Energiebespaarlening. Vijf vragen over deze lening aan Fiona Hamberg van het Warmtefonds.



1. Voor wie is de lening?

‘Deze lening is bedoeld voor eigenaar-bewoners die energiebesparende investeringen voor hun eigen woning willen financieren. Voorwaarde is dat u eigenaar én bewoner bent van de te verduurzamen woning. Er is geen bovengrens voor uw leeftijd en ook VvE’s kunnen bij het Warmtefonds terecht.’

2. Waar kan ik de lening voor gebruiken?

‘Op de website van het Warmtefonds staat een lijst met alle energiebesparende maatregelen waarvoor u de lening kunt gebruiken. Denk aan dak- en gevelisolatie, HR++ glas, warmtepomp, inductiekookplaat en zonnepanelen. Voor al deze maatregelen geldt dat ze uitgevoerd moeten worden door een aannemer of installateur.’

3. Hoeveel rente betaal ik?

‘Is uw (gezamenlijk) verzamelinkomen op het moment van de aanvraag minder dan

€ 60.000,- per jaar, dan krijgt u de lening met 0% rente. Bij een hoger inkomen varieert de rente. Deze is onderhevig aan de marktwerking. Op de website van het Warmtefonds vindt u een actueel overzicht. U betaalt geen afsluitkosten of andere bijkomende kosten.’

4. Wat moet u doen om de lening aan te vragen?

‘U gaat naar www.warmtefonds.nl/particulieren en klikt op ‘doe een aanvraag’. Het te lenen bedrag moet liggen tussen € 1.000,- en € 27.000,- en u kiest zelf de gewenste looptijd van de lening. U krijgt een beveiligd Mijn Warmtefonds-account, waar u een overzicht krijgt van uw maandlasten en waar u offertes van de aannemer of installateur aanlevert. Als de lening akkoord is, kan de aannemer aan de slag. Na afloop stuurt u de factuur samen met een declaratieformulier op en dan betaalt het Warmtefonds de factuur aan de aannemer of installateur.’

5. Wat moet u doen als het niet digitaal lukt?

‘U kunt telefonisch contact opnemen met de klantenservice van het Warmtefonds via (088) 60 69 700, bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. Daar helpen ze u graag.’ ■

Kijk voor actuele rentetarieven op www.warmtefonds.nl/particulieren/actuele-rentetarieven



Hulp bij de zorg voor uw naaste

ONDERSTEUNING VOOR DE MANTELZORGER

Zorgen voor een ander is mooi, maar kan ook zwaar zijn. Zeker als de mantelzorger een baan en een gezin heeft. Een mantelzorgmakelaar kan ondersteuning bieden.

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Samen voorop met



De zorg is niet meer zo vanzelfsprekend als we decennialang gewend waren. Er wordt steeds meer een beroep gedaan op familie, vrienden en burens. Mantelzorgers - mensen die de zorg voor een kind, partner, ouder, buur of kennis op zich nemen - zijn dan ook onmisbaar. Veel mensen vervullen deze rol met liefde en vinden het vanzelfsprekend wat ze doen. Maar de combinatie met een baan, gezin, huishouden, sport en een eigen sociaal leven kan best zwaar zijn. Wie zorgt er voor de mantelzorg? Hoe is overbelasting te voorkomen? En wie helpt er met alle zaken die geregeld moeten worden? Voor ondersteuning kunt u de hulp inroepen van een mantelzorgmakelaar.

Mantelzorger ontlasten

Monique Slijkhuis is zo'n mantelzorgmakelaar. Ze werkt onafhankelijk en zelfstandig. 'Ik weet de weg in de wereld van de zorg en neem de mantelzorger taken uit handen', legt ze uit. 'Veel mantelzorgers lopen vast bij het regelen van hulp voor de zorgvrager, omdat ze niet weten waar ze terecht kunnen. Of ze worden van het kastje naar de muur gestuurd. Mantelzorgers kunnen bij mij terecht met vragen over zorg, wonen en welzijn. Als een mantelzorger niet goed weet hoe zorg geregeld moet worden, kan ik helpen. Dit geldt ook voor huishoudelijke hulp, woningaanpassingen en welzijn, zoals het zoeken van een maatje voor de zorgvrager of dagbesteding.'

Informer en regelen

Als mantelzorgmakelaar gaat Monique Slijkhuis voor het intakegesprek altijd graag naar mantelzorgers toe, want zij

moeten al zoveel. 'Ik kan mantelzorgers doorverwijzen, waarna zij zelf met een aanvraag voor bijvoorbeeld de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) aan de slag kunnen. Maar ook bij de aanvraag zelf kan ik assisteren: de mantelzorger bepaalt en houdt de regie. Ook kan ik helpen bij het aanvragen van een indicatie vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) en een persoonsgebonden budget (pgb). Op deze manier ontlast ik de mantelzorger, zodat die meer tijd en ruimte heeft, voor de zorgvrager én voor zichzelf. Ik ben er echt voor de mantelzorger: die staat centraal.'

Waarborg voor kwaliteit

Niet iedereen mag zichzelf zomaar mantelzorgmakelaar noemen. Monique Slijkhuis: 'Als gecertificeerd mantelzorgmakelaar ben ik geregistreerd bij de beroepsvereniging van mantelzorgmakelaars. Dit betekent dat ik mijn kennis up-to-date moet houden en dit ook moet aantonen. Een waarborg voor kwaliteit dus.'

Vervangende mantelzorg

Ook mantelzorgers gaan met vakantie, of kunnen tijdelijk niet voor iemand zorgen. Bijvoorbeeld omdat ze zelf een operatie moeten ondergaan of als ze er even helemaal doorheen zitten. Monique Slijkhuis legt uit: 'Dan is vervangende mantelzorg mogelijk. Dit betekent dat iemand anders tijdelijk de taken van de mantelzorger overneemt. Die vervangende mantelzorg kunt u aanvragen bij de gemeente. Ook zorgverzekeraars bieden soms hulp met een aanvullend pakket, waarbij u bijvoorbeeld een zorgprofessional kunt inhuren die uw mantelzorgtaken tijdelijk overneemt. In die periode kunt u op zoek gaan naar een structurele oplossing, eventueel met de hulp van een mantelzorgmakelaar.' »

'Veel mantelzorgers weten niet waar ze terecht kunnen'



MONIQUE SLIJKHUIS

VGZ EN MANTELZORG

Benieuwd naar hoe VGZ mantelzorgers helpt? Ga dan naar vgz.nl/mantelzorg. Hier vindt u informatie over het vinden van de juiste zorg, een fijn thuis regelen voor degene die u verzorgt, hulp voor u als mantelzorger en vergoedingen vanuit de zorgverzekering.





De beste hoog/laag boxspring van Nederland!

Ervaar het ultieme comfort en gebruikersgemak, met een zorg minder voor later



Tot
€ 900,-
leeftijdskorting

Gratis thuisadvies

Onze adviseurs komen vrijblijvend bij u thuis langs om u kosteloos te informeren.



Traploos in elke hoogte verstelbaar



Makkelijk onder het bed stofzuigen



Een groot gemak met opmaken



Op elke hoogte in- en uitstappen



Volledig verrijdbaar en deelbaar



365 dagen slaappgarantie



0561 - 70 02 24



www.bedder.nl

Gratis brochure

Scan de QR code en ontvang onze brochure met alle unieke kenmerken van onze hoog/laag boxsprings.



Vergoeding van de kosten

Hoe zit het met de kosten voor een mantelzorgmakelaar, worden die vergoed? 'Bij steeds meer zorgverzekeraars is de ondersteuning van een mantelzorgmakelaar opgenomen in het pakket van een aanvullende verzekering', vertelt Monique Slijkhuis. 'Dit is per verzekering anders geregeld. Houd er rekening mee dat veel verzekeraars alleen de kosten vergoeden voor een mantelzorgmakelaar als die gecertificeerd en geregistreerd is. Vraag dat van tevoren altijd na bij de verzekeraar. Soms is er een vergoeding mogelijk vanuit de gemeente of het vrij besteedbare bedrag van het persoonsgebonden budget. En ook steeds meer werkgevers vergoeden de kosten van een mantelzorgmakelaar. Zij zien natuurlijk liever niet dat een mantelzorger op het werk uitvalt en hebben de kosten voor het inschakelen van hulp er meestal graag voor over. Als mantelzorgmakelaar blijf ik ondersteuning bieden tot de gevraagde zorg geregeld is, mits het budget het toelaat. Is er geen vergoeding mogelijk of is het budget verbruikt? Dan geldt een uurtarief.'

Budget vanuit de zorgverzekering

Zelf werkt Monique Slijkhuis veel in opdracht van zorgverzekeraars. 'De verzekerde die de inzet van een mantelzorgmakelaar in het pakket heeft, krijgt hiervoor een bepaald budget. Krijgt de zorgvrager een Wlz-indicatie, dan blijft de zorgverzekering de ondersteuning voor de mantelzorg vergoeden. Is er ondersteuning nodig voor de zorgvrager, zoals hulp bij het inregelen van de zorg of vragen over wonen in de toekomst? Dan kan kosteloos een beroep worden gedaan op een cliëntondersteuner Wlz. Veel mantelzorgmakelaars kunnen deze rol ook vervullen.'

Steunpunt voor mantelzorgers

'Wat goed is om te weten: vrijwel iedere

**'Veel
verzekeraars
vergoeden
de inzet
van een
mantelzorg-
makelaar'**

RUIMERE VERGOEDINGEN IN PAKKET VGZ ZORGT

**Heeft u gekozen voor de
aanvullende verzekering
VGZ Zorg? Dan krijgt u
ruimere vergoedingen
voor hulp bij mantelzorg.
Bijvoorbeeld voor
vervangende mantelzorg
of hulp van een
mantelzorgmakelaar.
Bekijk alle voordelen op
www.vgz.nl/vgzorgt**



gemeente heeft een steunpunt voor mantelzorgers', geeft Slijkhuis aan. 'Daar kunt u terecht met vragen rondom ondersteuning bij het zelfstandig blijven wonen. Hierbij kunt u denken aan huishoudelijke hulp, vervoer, aanpassingen in de woning en sociale activiteiten en dagbesteding voor zorgvragers. Maar ook hulp bij het vinden van een vrijwilliger die bijvoorbeeld de boodschappen voor de zorgvrager wil doen. Ook is er vaak een inloophmogelijkheid voor mantelzorgers - om elkaar te ontmoeten of cursussen te volgen. En er zijn speciale bijeenkomsten waar lotgenotencontact centraal staat. Zo zijn er Alzheimercafés voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie. Verder zijn er bijeenkomsten voor mensen die zorgen voor iemand met niet-aangeboren hersenletsel. Om mantelzorgers te bedanken voor hun inspanningen, zal iedere gemeente rondom de jaarlijkse dag van de mantelzorger - elk jaar op 10 november - iets organiseren. Van een activiteit of toneelvoorstelling tot een cadeaubon of een bloemetje.'

Tips van de mantelzorgmakelaar

Heeft Monique Slijkhuis verder nog tips voor mantelzorgers? 'De belangrijkste is: wacht niet te lang met het inschakelen van hulp. Trek op tijd aan de bel, al is het alleen maar om informatie te vragen. Vaak duren aanvragen voor zorg en zorgindicaties lang en zijn er wachtlijsten: houd hier rekening mee. Schroom ook vooral niet om een mantelzorgmakelaar te laten meedenken over uw situatie en eventuele oplossingen. Dit geeft vaak al veel rust. En als laatste tip wil ik graag meegeven: kijk alvast kritisch naar uw zorgverzekering van volgend jaar: wat heeft die voor u als mantelzorger te bieden? U hoeft het als mantelzorger echt niet allemaal alleen te doen' ■

ons kloppend hart



WALKING SPORTS



Walking sports is populair in de gemeente Meierijstad. Lekker sporten op een lager tempo waarbij u kracht, evenwicht en geheugen traint. Daar kunt u tot op hoge leeftijd mee vooruit.

Elke dinsdagochtend komt een grote groep senioren naar de korfbalvelden van de Korfrakkers in Erp. Het begint met de derde helft in de kantine, maar daarna moeten ze aan de bak. Onder leiding van een professionele sportcoach volgen de sporters bewegingsvormen die hun motoriek en spierkracht trainen en hun hersenen ook vaak even laten kraken. Als afsluiter is er altijd een spel, zoals voetbal of korfbal met aangepaste regels. Zo gebeurt alles op wandeltempo en is er geen fysiek contact.

1. Rieky Selten (68) 'Het is goed en gezellig om lekker te blijven sporten. Nuttig ook. Ik deed net een oefening voor mijn schouders en dat viel me tegen. Dat ga ik thuis nog even extra trainen.'

2. Maria van Asseldonk (67) 'Samen met Frans heb ik het initiatief genomen om *walking sports* in onze KBO-Afdeling te introduceren. Lekker in de buitenlucht, dat is toch zo fijn! Weer of geen weer, het gaat altijd door.'

3. Frans Scheepers (68) 'Als ik ergens aan begin, wil ik me ook verdiepen. Dit najaar word ik daarom opgeleid als assistent-trainer. Dat is nodig, want de groep groeit. Het mooie is dat iedereen kan meedoen op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo.'

4. Harrie Brouwers (69) 'Hier train ik spieren, die ik op mijn mountainbike weinig gebruik. En altijd even lekker eindigen met een partijtje, daar hou ik van. Ik hoef niet te winnen, maar wel leuk als het een beetje fanatiek gaat.' ■

WEETJE

Uitgangspunt bij *walking sports* is het *Athletic Skills Model (ASM)*, een wetenschappelijk onderbouwd beweegprogramma voor jong en oud. Door regelmatig en veelzijdig te trainen, krijgt u plezier in bewegen, houdt u het lichaam sterk en voorkomt u blessures, overbelasting en vallen.

ACTIVITEIT

Walking sports

DEELNEMERS

40

WANNEER

Elke dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur.
Koffie om 9.30 uur.

KOSTEN

€ 80,- per deelnemer per jaar

AFDELING

KBO Erp-Keldonk-Boerdonk

LEDEN

714

LOCATIE

Korfbalvereniging De Korfrakkers

MEER OP DEZE LOCATIE

De korfbalvereniging stelt haar accommodatie het hele jaar gratis beschikbaar, behalve zes weken in de zomer en twee weken rond kerst. Bij slecht weer wijken ze uit naar de kantine.

vanTilburg

**VERMAAK JE MET
EEN GRATIS
KOFFIE COMPLEET!**

OP VERTOON VAN DEZE
ADVERTENTIE GENIET JE VAN
EEN GRATIS KOFFIE COMPLEET
IN ONZE WINKEL IN NISTELRODE.
TOT GAUW!

Geldig t/m 30-11-2023.

**VERMAAK
JE BIJ
VAN
TILBURG**
Mooi van van Tilburg

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

VERMAAK JE IN DE GROOTSTE MODEWINKEL VAN NEDERLAND OF OP [VANTILBURGONLINE.NL](https://vantilburgonline.nl)

Steun natuur dichtbij huis

en geniet van landschap en
erfgoed bij jou om de hoek.

Word
beschermmer,
vrijwilliger of
geef voor
natuur



natuur dichtbij huis

Brabants Landschap

brabantslandschap.nl/steun-ons/

Word beschermmer



- ◆ Excursieprogramma, fiets- en wandelroutes.
- ◆ Toegang Natuurmuseum Brabant (Tilburg).



Doe een donatie



- ◆ Voor een krachtige, vitale natuur.
- ◆ Elke bijdrage maakt verschil!



Word vrijwilliger



- ◆ Steek je handen uit de mouwen.
- ◆ Ontmoet anderen en behoud natuur.





**natuur
begraafplaats
De Hoevens**

Unieke afscheidslocatie, midden in de natuur

- Mogelijkheid tot begraven van lichaam of urn, midden in de natuur
- Prachtige ruimte voor afscheidsdienst en condoleance
- Slechts één uitvaart per dag: alle tijd voor een persoonlijk afscheid
- Afscheidslocatie ook te huur indien crematie in crematorium
- Uitgebreide cateringmogelijkheden

**Informatieve
Rondleiding**
Iedere 1ste zondag
van de maand

Goorstraat 5a, 5131 RG Alphen (NB) • 013 820 03 83 • www.natuurbegraafplaatsdehoevens.nl

074-2 190x120 mm

Slechts € 15,-

☒ **KIES 3 MAALTIJDEN**

- ☐ Hollandse hachee, met hutspot
- ☐ Kalkoenbiefstukjes, andijviestamppot
- ☐ Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- ☐ Runderstooflapje, rode kool appel en puree
- ☐ Limburgse stoofschotel, spruitjes en krieltjes
- ☐ Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- ☐ Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- ☐ Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree



knip uit stuur op!

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

Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)

Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

Naam _____ m / v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____

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

ONS-2023-10


maaltijdenexpres

013-5442513

www.maaltijdenexpres.nl

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

Sinds 1972 de maaltijddienst!

OOK DIT JAAR: SPECIALE KERTSMENU'S

SOCIAAL BETROKKEN ORGANISATIE (ANBI: Algemeen Nut Beogende Instelling)

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

Aanbieding éénmalig alleen voor nieuwe klanten.

SAMEN OP MISSIE IN STEYL

• Bob Retel: 'Dit museum voelde als een reis met een tijdmachine'



Het kloosterdorp Steyl wordt ook wel het Vaticaan van Limburg genoemd. Het kleine dorp herbergt maar liefst drie kloosters én het Missiemuseum. KBO Roermond ontdekte hier een bijzonder stukje katholieke geschiedenis.

Bij het verzamelen voor de deur van het Missiemuseum valt het meteen op: de leden van KBO Roermond kijken graag naar elkaar om. Er wordt meteen gezellig gekletst en ondertussen worden er parkeeraanwijzingen gegeven en inzittenden van taxibussen bekeken om zeker te zijn dat iedereen veilig arriveert. Jos Derckx (voorzitter, secretaris en penningmeester van KBO Roermond) organiseerde het tripje samen met Joan Raaijmakers van KBO Limburg. 'We zijn vandaag met een bescheiden clubje, zo'n twaalf deelnemers, maar dat maakt het niet minder gezellig. We maken er écht een middagvullende activiteit van. Het museum bekijken we samen met een gids in zo'n twee uur. Daarna steken we over naar de prachtige botanische tuin hier aan de overkant, Jochumhof. Als je in Steyl bent, mag je die eigenlijk niet overslaan.'

Verzameling

Bij binnenkomst wordt de groep aangestaard door een enorme, opgezette, ietwat scheel kijkende beer. Het dier heeft al bijna 100 jaar een plekje in het museum en heeft dus heel wat bezoekers binnen zien komen. Ook de rest van de collectie van het museum is al tientallen jaren zo goed als

ongewijzigd en prachtig bewaard gebleven. Een vrijwilliger vertelt over het ontstaan van het museum en haar grondlegger. 'De Duitse priester Arnold Janssen kwam in 1875 naar Nederland. In Duitsland liet de politieke situatie het op dat moment niet toe om een missiehuis te starten. Op deze plek stichtte Janssen de Congregatie van het Goddelijk Woord, de missionarissen van Steyl. Vanaf 1879 vertrokken de eerste missionarissen naar China en kwamen de eerste voorwerpen naar Steyl. De verzameling groeide met het aantal landen waar de missionarissen naartoe gezonden werden. Het doel van het tentoonstellen van voorwerpen in het museum en planten in de botanische tuin was om toekomstige missionarissen voor te bereiden op hun uitzending en bezoekers te informeren over andere landen en culturen. En natuurlijk om steun te krijgen voor de missie.'

Ikea-pakketten

Bob Retel sluit samen met zijn vrouw aan bij de rondleiding vandaag. In de jaren vijftig emigreerde hij als kind met zijn »

'Ik kon uren kijken naar de kleurige vlinders en bijzondere insecten'

VLINDERKENNER

Broeder Berchmans ontwikkelde zich in Brazilië tot een bekend vlinderkenner. Tijdens zijn leven werd er drie keer een nieuw ontdekte vlindersoort naar hem vernoemd. Van één soort, de Ornithoptera Lydius Bergmansi, is nog steeds een exemplaar te zien in het Missiemuseum.





Bel direct: 085 110 22 24

Download de gratis brochure

Altijd een relaxfauteuil, -bank of sta-op-stoel die bij u past
Specialist in optimaal zitcomfort



Stel je eigen stoel samen

Onze opties

- ✓ Leuning naar keuze
- ✓ Ruggen, hoog, laag
- ✓ Maatwerk
- ✓ Zacht, hard, medium
- ✓ 1000+ soorten stof en leer
- ✓ Massage
- ✓ Lendesteun
- ✓ Sta-op, elektrisch, gasveer, accu
- ✓ 80 soorten voeten
- ✓ Half automaat of vol automatisch
- ✓ Elektrische hoofdsteun
- ✓ Verstelbare armleuning

AL
 RELAXFAUTEUILS
 VANAF
€695,-



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Sublime



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Leon



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Lens



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Santes



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Borgo



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Baron



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Engelberg



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Rhone



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Toulouse



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Luzern



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Promenade



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Magnifique



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Jolie



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Blaize



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Rians



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Zonza

✓ direct leverbaar

✓ laagste prijsgarantie

✓ gratis bij u thuis proefzitten

✓ garantie tot 10 jaar

**Plan nu een GRATIS
 demonstratie aan huis**



Bel nu: 085 110 22 21
 of mail info@meubelzorg.nl

Altijd bij u in de buurt
Onze winkel locaties

Almere: Bostonweg 34

Amersfoort: Kraailandhof 11

Arnhem: Doctor C. Lelyweg 2A

Barendrecht: Dorpsstraat 74

Delden: Berken 2E

Geleen: Egelantier 11

Heerhugowaard: W.M. Dudokweg 32

Nunspeet: Stationslaan 27

Oosterwolde (FR): De veengang 2

Roosendaal: Rucphensebaan 3A

Udenhout: Kreitenmolenstraat 43A

Venlo: Nijmeegseweg 6A (nieuw)

Ma t/m Za: 09:00–17:00 Bij elke Meubelzorg winkel
 kunt u gratis parkeren voor de deur!



*actie alleen geldig op elektrische maatstoelen

ouders naar de Verenigde Staten. Een flinke reis in die tijd, waardoor je niet zomaar even terug naar Nederland kon. 'Ik had enorm last van heimwee. Hoe gingen de missionarissen daar eigenlijk mee om?' Conservator Paul Voogt neemt de groep mee verder het museum in en weet te vertellen dat priester Janssen fanatiek met missionarissen correspondeerde om hen zo ver weg van huis te steunen. Een enorme kast met foto's van missieposten over de hele wereld ter gelegenheid van het vijftigjarig bestaan in 1925 valt meteen op. Voogt: 'De missieposten werden als een soort Ikea-pakketten hier voorbereid door broeders in Steyl en dan bijvoorbeeld in Papoea-Nieuw-Guinea of Brazilië in elkaar gezet door de missionarissen.'

'Bellissimo!'

Als broeder Berchmans in 1901 terugkeert uit Brazilië, wordt hij conservator van het Missiemuseum. Zijn pronkstuk is het vlinder- en insectenkabinet. Een deel van de verzameling was zelfs ooit te zien op de internationale missietentoonstelling in Rome en leverde een 'Bellissimo!' van de paus op. Ook de bezoekers van KBO Roermond zijn enorm onder de indruk van de kamer vol met de meest bijzondere geprepareerde insecten en vlinders. Een paar KBO-leden heeft mooie vroege herinneringen aan deze ruimte. 'Ik kwam hier vroeger al met schoolreisjes en ik wilde het liefst uren in deze ruimte blijven om te kijken naar de kleurige vlinders en bijzondere insecten. De meeste van die diertjes komen in Nederland natuurlijk helemaal niet voor!'

Met eigen ogen

De oh's en ah's zijn ook niet van de lucht als de groep de hoofdzaal inloopt. De ruimte is tot het plafond gevuld met opgezette dieren. Van twintig verschillende soorten

toekans tot een koala met haar jong en allerlei reptielen, katachtigen, een buffel en als letterlijk hoogtepunt een giraf in het midden. Eén van de dames haalt haar telefoon al tevoorschijn om foto's te maken, maar stopt die toch weer terug in haar tas. 'Zoveel indrukwekkend natuurgeweld krijg ik toch nooit goed op de foto. Weet je wat? Mensen moeten dit gewoon echt met eigen ogen komen aanschouwen. Ik kom binnenkort zelf ook nog eens terug.'

Open gesprek

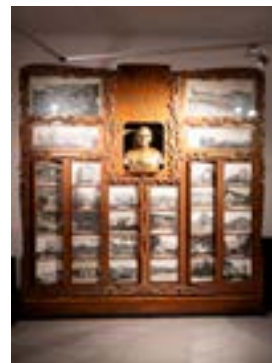
Verderop staan enorme vitrines met gebruiksvoorwerpen en kunst uit allerlei landen. Paul Voogt vertelt dat er plannen zijn om de gehele museumcollectie te digitaliseren. 'We willen graag van elk voorwerp te weten komen en vastleggen wat de herkomst is en hoe het hier terecht

'Mensen moeten dit gewoon met eigen ogen komen aanschouwen'

is gekomen. De gemeenschappen in de landen waar de objecten vandaan komen, kunnen ons misschien meer vertellen. En hoewel we niet verwachten dat zij voorwerpen terug willen, willen we daar wel een open gesprek over voeren.'

Vlaai

De rondleiding komt tot een einde en iedereen bedankt de conservator enthousiast. 'Dit museum voelde als een reis met een tijdmachine, ik heb erg genoten', vat Bob Retel de middag samen. Iedereen loopt onder de indruk naar de uitgang. Tijd voor een wandeling langs geurige kruidenbedden, bamboebossen en rozenstruiken in de botanische tuin aan de overkant. En natuurlijk een stuk vlaai op het zonnige terras, om het uitje in Limburgse stijl af te sluiten. ■



OOK EEN DAGJE NAAR STEYL?

Het Missiemuseum vindt u aan Veerweg 6.

Meer info:

www.missiemuseum.nl

Botanische tuin Jochumhof ligt aan de Maashoek 2b.

Meer info:

www.jochumhof.nl



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

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

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

Op de website van de Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie (www.notaris.nl) vindt u alle informatie over samenlevingscontracten, testamenten en levenstestamenten. Het is aan te bevelen een notaris in te schakelen bij het opstellen van alle hier genoemde akten.

U gaat samenwonen. Waar moet u aan denken?

Juist op latere leeftijd is het van belang om de financiële gevolgen van een voorgenomen samenwoning goed vast te leggen. 'Maar kijk allereerst naar de gevolgen die het samenwonen automatisch met zich meebrengt', adviseert oud-notaris Peter van Dongen.



Het gaat dan bijvoorbeeld over de eventuele opeisbaarheid van vorderingen van de kinderen, in verband met het overlijden van de eerste partner. Dat wordt vaak vergeten. Bijvoorbeeld, een weduwe of weduwnaar gaat samenwonen. Vaak heeft men dan niet in de gaten dat in het testament van de overleden partner staat dat in geval van samenwonen een vordering opeisbaar wordt. De overblijvende ouder dient te weten dat hij of zij een schuld heeft aan de kinderen.'

AOW verandert

'Een tweede punt betreft veranderingen in de AOW-uitkering. Héél belangrijk. Want in feite komt het erop neer dat als u gaat samenwonen u automatisch als fiscale partners bestempeld wordt. Dan verandert de AOW van "alleenstaande" naar "samenwonende". De Sociale Verzekeringsbank geeft daar meer informatie over.'

Let op uw nabestaandenpensioen

'Een derde punt betreft eventuele veranderingen in het nabestaandenpensioen. Daarvoor is het pensioenfonds de aangewezen partij.'

Samenlevingscontract

'Daarnaast is het belangrijk om een aantal zaken goed vast te leggen. Om te beginnen in een samenlevingscontract. Daarin worden afspraken vastgelegd die betrekking hebben op onder meer de kosten van de huishouding, eigendom van de inboedel én de woonrechten.'

(Levens)testament

'Vervolgens zijn er de testamenten, waarin aan de hand van uw eigen wensen de erfenis kan worden vastgelegd. En tenslotte wil ik nog het levenstestament noemen. Daarin wijst u een gevolmachtigde aan die, als u onverhoopt wilsonbekwaam wordt, uw belangen kan behartigen.' ■



DE HUISARTSENZORG VERANDERT

Wat betekent dit voor u?

Waar vroeger de huisarts in zijn eentje patiëntenzorg leverde, is hij nu onderdeel van een team zorgverleners dat verantwoordelijk is voor huisartsenzorg. De rol van de huisarts verandert, mede door vergrijzing, verschuiving van chronische zorg en het tekort aan huisartsen. Wat betekent dit voor de zorg die u krijgt?

Als u vroeger een afspraak bij de huisarts maakte, kon u vaak nog dezelfde dag bij uw vaste huisarts terecht; voor welke zorgvraag dan ook. Door de jaren heen is er rondom de huisartsenpraktijk het een en ander veranderd. Jenny Heering, huisarts en beleidsadviseur bij de Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV) voor onder andere het dossier Ouderen, vertelt: 'Vroeger was het vanzelfsprekend dat een huisarts alles in de praktijk zelf deed, met ondersteuning van een doktersassistente. Inmiddels werken in een praktijk vaak meerdere, vaste huisartsen, verspreid over verschillende dagen. Zij hebben zorgprofessionals in dienst, die taken van de huisarts overnemen.'

Verdeling van zorgtaken

Met de huisarts als spin in het web werken de zorgprofessionals in de praktijk allemaal volgens hun eigen expertise, waarmee ze delen van voormalige huisartstaken overnemen. Wie doet wat? Heering: 'De doktersassistente is degene die u aan de telefoon krijgt als u belt. Hij of zij stelt wat meer vragen dan voorheen, om goed in te kunnen schatten wat er nodig is en wanneer u gezien moet worden. Dat wordt *triage* genoemd. Daarnaast kunt u de praktijkondersteuner treffen.' Voor chronische aandoeningen zoals diabetes, een hoge bloeddruk of COPD worden patiënten in de praktijk begeleid door de praktijkondersteuner, die dat

volgens protocol doet. Die heeft daarvoor wat meer tijd dan de huisarts kan bieden. 'De praktijkondersteuner heeft hiervoor altijd overleg met de huisarts. Hij is eindverantwoordelijk en op de achtergrond betrokken. Dat u de huisarts niet ziet, betekent niet dat de huisarts niet weet wat er speelt.' Heeft u de huisarts nodig buiten kantoortijden, dan zijn daar grotere huisartsenposten voor. 'Heel vroeger deed de huisarts dit nog zelf. Die was 24/7 bereikbaar. Inmiddels draaien de huisartsen buiten de praktijkuren wisseldiensten in een huisartsenpost.'

Meer ouderen, minder huisartsen

Voor verandering in de huisartsenzorg is een aantal redenen, legt Heering uit. 'Allereerst zijn er meer ouderen dan vroeger. Deze doelgroep doet gemiddeld een groter beroep op de huisarts dan andere doelgroepen. Zeker ouderen die kwetsbaar zijn, hebben vaker zorg nodig. Daarnaast is er een tekort aan huisartsen. En de toenemende vraag en het tekort aan huisartsen, die matchen niet met elkaar.' De tekorten zijn ook merkbaar op andere plekken in de zorg. Er zijn wachtlijsten in het ziekenhuis en de geestelijke gezondheidszorg. 'Hierdoor vallen mensen die eerder onder behandeling waren bij een andere zorgprofessional sneller terug op de huisarts, waardoor het ook bij de huisarts drukker wordt.'

Langer thuis wonen

Heering: 'Ouderen gaan tegenwoordig minder snel naar een verpleeghuis en blijven langer thuis wonen. Hierdoor doen ze langer een beroep op de huisarts als hun dokter.' Als u regelmatig zorg nodig heeft, komt tegenwoordig de wijkverpleging aan huis. 'De wijkverpleging helpt bij het wassen en aankleden, maar doet bijvoorbeeld ook wondverzorging, ogen druppelen en het aantrekken van steunkousen. »



JENNY HEERING

is huisarts en daarnaast actief als beleidsadviseur bij de Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV) voor onder andere het dossier Ouderen.

'Dat u de huisarts niet ziet, betekent niet dat de huisarts niet weet wat er speelt'

Al 50 jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit

Teun ArtsAl **50** jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit!

Ja.. U leest het goed:

Zitcomfort speciaalzaak Teun Arts bestaat al **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, echter...

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

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

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



Lekker zitten..



..makkelijk opstaan..



..en vooral, heerlijk relaxen!

Opruiming!Ruim 250 relaxfauteuils direct uit voorraad leverbaar.
Volop weg = weg aanbiedingen!Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellenKamerfauteuils
meer dan 40 modellenKlassieke relaxfauteuils
meer dan 50 modellenBanken & bankstellen
Meer dan 45 modellenHandmatige relaxfauteuils
meer dan 280 modellenRelaxfauteuils met Sta- op hulp
meer dan 90 modellen
(Veelal uit voorraad leverbaar)

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

Kom langs in onze showroom van ruim 2000m² en laat u door onze experts helpen aan de perfecte fauteuil.**Graag tot ziens in ons familiebedrijf.**

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.

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

Het zijn echt de verzorgende, ondersteunende taken. Om kwetsbare ouderen thuis bij te staan, heeft de wijkverpleging contact met de huisarts en de praktijk-ondersteuner.'

Als u verhuist naar een verpleeghuis, dan krijgt u daar een andere dokter: de verpleeghuisarts, ook wel bekend als specialist ouderengeneeskunde. 'Mensen die in een verpleeghuis wonen hebben vaak meer medische zorg nodig dan de huisarts biedt. Daar komt de specialist ouderengeneeskunde om de hoek kijken. Het is de specialist voor kwetsbaar wordende mensen; ouderen die bijvoorbeeld geheugenproblemen hebben of een beroerte hebben gehad.'

Zorgelijk

Een gevolg van de veranderingen in de huisartsenzorg en het tekort aan huisartsen is dat er commerciële partijen in het gat springen. Deze partijen vormen ketens door huisartsenpraktijken op te kopen of door praktijken aan zich te verbinden door digitale diensten aan te bieden. 'Om het bijvoorbeeld voor jongere huisartsen aantrekkelijker te maken om een praktijk over te nemen van een huisarts die met pensioen gaat, bieden dit soort partijen verschillende diensten aan zoals online chatboxen of administratie-ondersteuning. Ze nemen werk uit handen of nemen een hele praktijk over.' De LHV, waar Jenny Heering zich voor inzet, is hier terughoudend in. 'We hebben een aantal kernwaarden die we nastreven, zoals persoonsgerichte zorg en continuïteit van zorg. Dat betekent dat u als patiënt te maken moet hebben met een klein, vast zorgteam, dat dichtbij is en waar u terecht kunt als dat nodig is.'

In deze commerciële praktijken vindt ook meer zorg digitaal plaats. 'Online iets aanvragen kan prima. Maar we vinden het heel belangrijk dat al het andere altijd in

samenspraak gebeurt. Als alle zorg digitaal geleverd wordt, moet zowel de huisarts als de patiënt dat willen. En het moet ook passen bij de vraag die de patiënt heeft. U moet gewoon laagdrempelig langs kunnen gaan bij de huisarts.' De LHV streeft dan ook naar een vaste huisarts dichtbij, voor iedereen. 'We weten vanuit onderzoek dat mensen met een vaste dokter gezonder zijn en langer leven. Het is dus echt belangrijk dat deze situatie verbetert. Het is dan ook zorgelijk dat er partijen zijn waarbij deze continuïteit van zorg niet wordt gewaarborgd.'

Duidelijkheid

Al met al zit de ouderenzorg best ingewikkeld in elkaar, vindt Heering. 'Er zijn verschillende loketten die een deel van de zorg organiseren en financieren. Daar hebben ouderen last van. Wie moet u waarvoor hebben? De huisarts was altijd het eerste aanspreekpunt, maar als u het gevoel krijgt dat u ook daar niet terecht kunt voor vragen, dan geeft dat veel onzekerheid. Zeker als u zich niet lekker voelt, dan wilt u gewoon duidelijkheid.' Heering benadrukt dat u altijd bij uw huisartsenpraktijk kunt aankloppen. 'Bijvoorbeeld als er iets nieuws aan de hand is of als u zich zorgen maakt over een chronische aandoening. Dat kan misschien niet op dezelfde dag, maar dan zo snel mogelijk. De huisarts is een soort regisseur die samen met u bepaalt wat er nodig is en wie u daarvoor nodig heeft.' ■

'Mensen met een vaste dokter zijn gezonder en leven langer'

OPROEP

Graag willen we van onze leden weten: heeft u nog een huisarts waar u terecht kunt? Wat zijn uw ervaringen met de huisartsenzorg? Hou ons op de hoogte, wij behartigen tenslotte uw belangen! Stuur uw reactie naar redactie@onsmagazine.nl of per post naar Redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

Wederom beoordeeld als de goedkoopste van Nederland in hoog-laag boxsprings!

Vraag naar de hoog-laag functie

Hoog-laag? Ja... hoog-laag, vertikaal verstel-functie (los van de rug-en benen verstelbaar!)

Hoog-laag functie in boxsprings is redelijk nieuw en wordt vrij duur verkocht in Nederland.

Nu bij ons rug+benen+hoog-laag van
~~€ 3995,-~~ voor **€ 1995,-** (unicum)

Gemakkelijk stofzuigen onder het bed:



Tv kijken of een boek lezen in de relax stand:



Verrijdbaar en indien nodig zorgboxspring voor later met de cruciale hoog-laag functie (vertikale omhoog functie) alles in-1.


De gildeslapen

010 333 04 60 - www.degildeslapen.nl

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!

WINNAAR BESTE IDEE 2021!

Dus wilt u ook:

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

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

543 mensen gingen u voor!

BEKEND VAN TV

ZIE VIDEO
OP ONZE
WEBSITE

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



Succesvolle KBO-aanpak voor
wonen, zorg en welzijn

HET THEMA WONEN LÉÉFT IN GOIRLE EN HILVARENBEEK

Goed wonen en goede zorg zijn niet meer zo vanzelfsprekend als we lang dachten. We moeten langer zelfstandig en zelfredzaam zijn. Maar hoe? Daar hebben de lokale seniorenverenigingen in de gemeenten Goirle en Hilvarenbeek succesvolle ideeën over. Met goede voorlichting en een breed netwerk zetten ze niet alleen senioren, maar ook de gemeenten en andere organisaties in beweging.

De toekomst van uw woonplezier begint nu. Met uw gedachten erover. Waar wilt u wonen als u straks de trap niet meer op kunt?

Kunt u over een paar jaar uw tuin nog onderhouden? Dat zijn geen makkelijke vragen als u fit bent en al dertig jaar in hetzelfde huis woont. Veel mensen schuiven ze liever nog even voor zich uit. Helaas zijn er voorbeelden genoeg van mensen die van de ene op de andere dag niet meer alleen thuis konden zijn. Een nare val, een hersenbloeding, een gezonde zestiger die opeens langzaam minder gaat zien. En dan: de hond niet meer kunnen uitlaten. Niet meer alleen boodschappen kunnen doen.

Het zijn de verhalen die Els van Daal, beleidsmedewerker van KBO-Brabant, al jaren deelt tijdens de bijeenkomsten die zij met lokale KBO-Afdelingen organiseert. Ze gaan gepaard met verontrustende cijfers: de komende jaren verdubbelt het aantal senioren. En ook het aantal mensen met dementie zal verdubbelen. In 2040 is een op de vijf Nederlanders ouder dan 75. Van alle 75-plussers woont 92 procent zelfstandig en 85 procent daarvan wil

liever niet verhuizen, terwijl de helft van de woningen niet geschikt is om oud in te worden. Er zijn nu al 15.000 verpleeghuisplaatsen te weinig. En gezien het tekort aan medewerkers in de zorg, zal dat aantal de komende tijd alleen maar stijgen.

Patsboem

Bij Liedeweijde Majoor kwam het verhaal van Els van Daal “patsboem” binnen, zo vertelt ze. Majoor is in het bestuur van Senioren Goirle verantwoordelijk voor belangenbehartiging en wist: hier moeten we meer mee doen. ‘Mensen denken al snel: het komt allemaal goed, alles wordt later voor me geregeld. En ik wil de buurvrouw heus wel helpen als ze even hulp nodig heeft. Maar door het verhaal van Els wist ik: het wordt niet allemaal geregeld. En als ze langere tijd hulp nodig hebben, weet lang niet iedereen op wie ze kunnen terugvallen. Daarom vond ik dat wij hier als lokale seniorenvereniging iets mee moesten doen. We moeten mensen aanmoedigen om hierover na te denken, ze helpen om hun netwerk in de buurt te versterken. Zodat we met elkaar zorg kunnen uitstellen.’

Het afgelopen jaar organiseerden de lokale seniorenverenigingen in Goirle en Hilvarenbeek met hulp van hun koepelvereniging KBO-Brabant vier bijeenkomsten over wonen, zorg en welzijn. Daar kwamen honderden mensen op af, vooral dankzij de goede reclame vooraf. In hun eigen nieuwsbrieven voor leden en in de plaatselijke krant *Goirles Belang* stonden steeds een advertentie en ook paginagrote artikelen over het onderwerp.

Sparringpartner

De bijeenkomsten leverden niet alleen 204 nieuwe KBO-leden op, maar trokken ook de aandacht van de gemeente Goirle. ‘Daar waren ze heel blij’, vertelt Majoor. ‘Tijdens de bijeenkomsten hebben we de »

‘We moedigen mensen aan om over hun woon- en zorgtoekomst na te denken’

“Na jaren kan ik eindelijk weer pijnvrij bewegen”

Op relatief jonge leeftijd krijgt Rita Vink (55) een heupprothese. Het gaat lang goed, tot ze ook aan haar kunstheup geopereerd moet worden. Helaas houdt de pijn aan. Een behandeling lijkt door haar eerdere operaties niet mogelijk, maar dán kan ze terecht bij de Sint Maartenskliniek.
“Ineens had ik weer toekomstperspectief.”

Rita is 39 jaar als ze van haar paard valt. Ze liep een week slecht, maar op een dag kon ze niet meer op haar linkerbeen staan. “Ik bezocht de huisarts, kreeg pijnstillers, volgde fysiotherapie, maar de zeurende, stekende pijn in mijn heup ging niet weg.” In het ziekenhuis zagen ze wat er aan de hand is. “Op foto’s was zichtbaar dat er in mijn heupkop nog minder dan vijftig procent bot zat. Het was één grote gatenkaas.” Omdat Rita nog jong is, willen de artsen wachten met een kunstheup, maar na anderhalf jaar wordt ze alsnog geopereerd.

Eerste heuprevisie

Tien jaar na haar operatie valt Rita opnieuw als ze een losgebroken paard probeert te vangen. Ze breekt haar bovenarm. “Toen ik na een paar maanden de draad weer wilde oppakken, merkte ik dat ik niet meer op mijn paard kon zitten. Ook wandelen en hardlopen deden pijn.” Rita blijkt een breuk in haar kunstkom te hebben. In het ziekenhuis wordt de kom vervangen door donorbot. “Helaas herstelde ik moeizaam. Fysiotherapie hielp niet, en zelfs na een periode in een revalidatiecentrum hield ik pijn.”

Doemscenario

In het ziekenhuis hoort ze dat het donorbot niet goed hecht. “De enige optie was om zonder kunstheup verder te leven.” Een doemscenario voor Rita. “Dan heb ik geen leven meer, dacht ik. Ik had al afscheid genomen van actieve sporten, maar dan zou ik helemaal afhankelijk zijn van een rolstoel of krukken. Ik was pas begin vijftig!”

*Ook heup- of knieklachten?
Doe de zelftest.*



Leven terug

“Mijn leven is weer zoals na mijn allereerste heupoperatie. Paardrijden of skiën gaat niet meer, maar wandelen en fietsen kan ik prima.” Rita kan andere patiënten een behandeling in de Sint Maartenskliniek alleen maar aanraden. “Ik zeg: doen. Er werken gespecialiseerde artsen die veel ervaring hebben met heuprevisie en óók met jonge patiënten met heupklachten. Een betere plek kun je je niet wensen.”



Second opinion

Rita gaat naar de Sint Maartenskliniek voor een second opinion. “Ik dacht dat er geen mogelijkheden meer waren.” De verrassing is dan ook groot als ze tegenover orthopeed Vincent Busch zit. “Ja hoor, daar kan ik wel wat mee”, zei hij. Er klonk geen enkele twijfel, hij kwam heel deskundig over en legde uit dat ik een nieuwe kom zou krijgen. Ik ging van het slechtste uit, nu had ik ineens weer toekomstperspectief.”

Snel herstellen

De operatie verloopt goed en Rita mag thuis herstellen. Twee maanden na de operatie loopt ze alweer zonder krukken. “Eerst liep ik wel wat scheef. Begrijpelijk, want ik had jarenlang een bepaalde houding aangenomen. Mijn fysiotherapeut kwam langs en na vier keer liep ik alweer normaal!”

De beste zorg voor uw heup of knie

De Sint Maartenskliniek is expert in orthopedische zorg in Nederland, en zeer ervaren en gespecialiseerd in het verhelpen van aanhoudende klachten bij een knie- of heupprothese. Waar andere ziekenhuizen soms niets meer kunnen doen, kan de Sint Maartenskliniek mogelijk wel een oplossing bieden. De kliniek is gevestigd in Boxmeer, Nijmegen en Woerden. Vraag uw huisarts of specialist om een verwijzing.

MEER INFORMATIE?
KIJK OP [MAARTENSKLINIEK.NL/](https://www.maartenskliniek.nl/)
PROTHESEKLACHTEN



Sint Maartenskliniek

aanwezigen een vragenlijst over wonen laten invullen. De gemeente gebruikt de gegevens uit deze enquête nu bij de nieuwe te ontwikkelen woonzorgvisie. Wij zijn een serieuze gesprekspartner voor de gemeente geworden.'

De aandacht voor wonen, zorg en welzijn stopte niet na de vier succesvolle bijeenkomsten. Inmiddels staan er alweer nieuwe bijeenkomsten gepland en ook heeft Senioren Goirle onlangs via de gemeente een flinke landelijke subsidie ontvangen vanuit de GALA-gelden. GALA staat voor *Gezond en Actief Leven Akkoord*. De overheid stelt vanuit dit programma geld beschikbaar voor preventief beleid. 'Wij hebben bij de gemeente een subsidieaanvraag gedaan voor het project *Goed voor Elkaar* zodat we mensen kunnen helpen bij het opzetten van een goed sociaal netwerk. De subsidie is toegewezen. Met dit geld kunnen we een projectleider inhuren die ons gaat helpen onze plannen verder uit te rollen', zo zegt Majoor. Hoe dat precies vorm krijgt wordt de komende maanden duidelijk, maar zeker is dat ook andere verenigingen worden betrokken. 'We hebben hier in de gemeente een rijk verenigingsleven, dus die moeten we er zeker bij betrekken. We moeten gebruik maken van wat er al is en willen niemand overslaan.'

Senioren Goirle en Senioren Belangen Riel hebben samen met een plaatselijke sportschool vanuit de GALA-gelden ook een subsidie gekregen voor een plan om senioren meer in beweging te krijgen. De mensen die zich daarvoor inschrijven, krijgen een gratis gezondheidstest, waaruit dan een advies volgt voor een bepaald beweegprogramma of een valpreventieprogramma.

Communicatie en netwerk

Goede communicatie en aandacht besteden aan het netwerk blijken twee belangrijke



'Mensen denken al snel: het komt allemaal goed, alles wordt later voor me geregeld'

succesfactoren. 'En als je je erin gaat verdiepen, dan zie je dat er bij de gemeente, maar ook bij de landelijke overheid en andere fondsen, bijvoorbeeld de Rabo Foundation, altijd wel potjes beschikbaar zijn. Dat uitzoeken kost tijd en die aanvragen schrijven ook, maar uiteindelijk heb je wel geld nodig om je doel te bereiken.' Met hart en ziel zet Majoor zich in voor dit belangrijke onderwerp. Maar ze benadrukt dat ze dit niet alleen doet, maar met het hele bestuur van Senioren Goirle en samen met Senioren Belangen Riel en Senioren Netwerk Hilvarenbeek. 'Bij die gemeente lopen dingen net weer anders, dus daar moet je rekening mee houden. Maar verder kunnen we veel kennis uitwisselen.' Wat haar betreft is dit dus pas het begin.

Blijven hameren

Het onderwerp wonen leeft. Er zijn allerlei buurtinitiatieven, sommigen starten een Whatsappgroep, anderen organiseren ontmoetingen. Op het gebied van de woningbouw is er in Goirle nog wel wat ruimte voor verbetering. In het centrum ligt een prachtige locatie die zich uitstekend leent voor nieuwe levensloopbestendige woonvormen. De lokale seniorenverenigingen blijven bij de gemeente hameren op het belang van betaalbare en toekomstbestendige woningen voor senioren. Sommige leden vinden dat de activiteiten wat te politiek worden. Die vinden dat hun verenigingen zich moeten richten op de gewone activiteiten: de kaartmiddagen en beweeguurtjes. 'Die ontmoetingen zijn inderdaad een heel belangrijk onderdeel van onze vereniging en die blijven we zeker ook organiseren', zegt Majoor. 'Maar omdat wij zoveel senioren vertegenwoordigen en hun woon- en zorgtoekomst belangrijk is, moeten we ook bij de gemeente van ons laten horen. Daar blijven we ons als bestuur dus zeker voor inzetten.' ■

Goed nieuws! Vaste tarieven stroom en gas zijn terug!



Klantenservice

Vanwege de hectiek op de energiemarkt was het erg druk op onze klantenservice, waardoor we u niet altijd konden helpen zoals u dat van ons gewend was. Onze excuses hiervoor. Het goede nieuws: onze klantenservice is recent uitgebreid met maar liefst 15 ervaren energieklantadviseurs! Zowel per e-mail als telefoon zijn onze vriendelijke en deskundige medewerkers goed bereikbaar. Wij zijn te bereiken op (085) 486 33 60 of u kunt een e-mail sturen naar ons-energie@energiebesteding.nl

ONS energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Mooi klantenportal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- ✓ Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- ✓ Zeer voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ Uw energie zaken in vertrouwde handen

Met *ONS Energie* van Energiebesteding heeft u weer de keuze uit verschillende vaste energiecontracten. Wij bieden bijzonder scherpe tarieven aan voor naar keuze 1, 2 of 3 jaar vast.

Na de enorme stijging van de energieprijzen in de afgelopen tijd, zijn ze nu gelukkig weer flink gedaald. Dit kan zo vlak voor de winter een goed moment zijn om te kiezen voor zekerheid met vaste tarieven.

Kiest u voor prijszekerheid of wilt u liever een lagere prijs en neemt u hiervoor het bijbehorend risico? Aan u de keuze, wat zijn de verschillen?

Vaste tarieven

U kiest hiermee voor prijszekerheid, u kunt de energietarieven vastzetten voor een bepaalde periode, bijvoorbeeld 1, 2 of 3 jaar. Het voordeel is dat als de energieprijzen stijgen, u gedurende deze periode daar geen last van heeft. U hebt zekerheid en voorlopig geen omkijken meer naar energieprijzen. Dat geldt overigens niet voor eventuele

energiebelastingen en/of netbeheerderkosten. Mochten deze stijgen of dalen, dan worden deze wel op uw energienota verrekend. Het nadeel van vaste tarieven is dat als de energieprijs daalt, uw tarieven niet dalen. Het tussentijds beëindigen van een vast contract (opzegboete) is duurder geworden.

Variabele tarieven

U kiest voor een stroom- en/of gasprijs die maandelijks meebeweegt met de marktprijs. Anders gezegd, u zet de tarieven voor slechts één maand vast. Het voordeel is dat als de energieprijs dalende is gedurende een periode, uw tarieven (na een maand) vaak ook dalen. U kunt dit contract maandelijks kosteloos opzeggen of op ieder moment omzetten naar bijvoorbeeld een contract met vaste tarieven. Een ander voordeel is dat de tarieven meestal lager zijn dan de vaste tarieven van dat moment. Een goed product als u de markt nog even wilt aankijken! Het nadeel is dat als de energieprijs stijgende is, uw tarieven na een maand meestal ook stijgen. ■

Gelderse gastvrijheid

Het Pieterpad in de provincies van ONS (deel 2)



Het Pieterpad bestaat veertig jaar en is met zijn ruim 500 kilometer de bekendste wandelroute van Nederland. De tocht loopt deels door de vier provincies waar ONS Magazine verschijnt: Overijssel, Gelderland, Noord-Brabant en Limburg. Reden genoeg om per provincie naar de hoogtenpunten te kijken. Deze keer: Gelderland.



Foto: Odelia Otten

PRAKTISCHE INFORMATIE

Op www.pieterpad.nl vindt u een uitgebreide beschrijving van de verschillende etappes van het Pieterpad. Op de kaart ziet u ook precies waar u koffie kunt drinken, iets kunt eten of waar u kunt overnachten of kamperen. Het wandelpad is niet geschikt voor wie slecht ter been is of in een rolstoel zit. Sinds september is het Pieterfietspad geopend, ook geschikt voor rolstoel of scootmobiel.

Ook in de grootste provincie van ons land laat het Pieterpad prachtige natuur zien. De zeven (deels) Gelderse etappes langs de roodwitte paaltjes voeren u langs akkers, door bos, langs water en door gezellige stadjes als Laren, Zelhem en Groesbeek.

Dat het ook een gastvrije provincie is, zult u merken in de cafeetjes, restaurants en B&B's waar u uw voeten laat rusten. Maar, neem vooral ook 'enige leeftocht' (etenswaren, red.) mee, zo schreef Toos Goorhuis, een van de bedenkers van het Pieterpad, in een van de eerste wandelgidsen, en 'iets te drinken of dorstlessend fruit'. De route loopt namelijk vooral door rustige natuurgebieden, waar niet altijd direct een versnapering voorhanden is.

Halverwege

We schreven het vorige keer al: het Pieterpad bestaat dit jaar officieel 40 jaar. Jaarlijks bewandelen tussen de dertig- en vijftigduizend mensen de bijna 500 kilometer lange route. Bij het bijzondere Kasteel Vorden bent u ongeveer op de helft van het hele Pieterpad. Vanaf daar is het naar de Sint-Pietersberg nog 256 kilometer en naar Pieterburen 232 kilometer, zo vertelt de

houten wegwijzer u. Ook vindt u daar een plaquette met daarop de voetafdrukken van de twee bedenkers van deze mooie wandelroute.

In etappe 16 en 17 loopt u ook nog een paar kilometer door Duitsland. U wandelt bij onze oosterburen - even doorzetten - over de Eltenberg, waar u een schitterend uitzicht heeft over de Rijn. De berg en het naastgelegen plaatsje Elten hoorden tussen 1949 en 1963 bij Nederland. Nog steeds wonen er veel Nederlanders. Het zal u dus vast niet verbazen dat u bij de Eltenberg ook een heerlijke pannenkoek kunt eten. ■

Etappes in Gelderland

Etappe 12: Holten - Laren (15 km)

Etappe 13: Laren - Vorden (14 km)

Etappe 14: Vorden - Zelhem (17 km)

Etappe 15: Zelhem - Braamt (17 km)

Etappe 16: Braamt - Millingen aan de Rijn (25 km)

Etappe 17: Millingen aan de Rijn - Groesbeek (20 km)

Etappe 18: Groesbeek - Gennep (15 km)



FIETSEN MOET ÉN KAN VEILIGER

Er wordt in Nederland veel gefietst. Het is niet alleen leuk om te doen, het is ook heel gezond. Maar hoe goed fietsen ook is: het aantal fietsongevallen is de afgelopen jaren flink toegenomen met veel letsel als gevolg. Om leed te voorkomen moet én kan fietsen veiliger.

Afgelopen jaar belandden er 88.000 mensen door een fietsongeval op de eerste hulp. Dat komt neer op elke tien minuten een nieuw slachtoffer. Jeroen Poos behandelt een deel daarvan. Hij is chirurg bij Heelkunde Friesland en heeft als aandachtsgebied onder andere traumachirurgie. Het behandelen van letsel door een ongeval is één van zijn specialismen. Vanuit zijn vakgebied is hij al lange tijd betrokken bij fietsveiligheid. 'Sinds de opkomst van de elektrische fiets zien we het aantal ongevallen toenemen. Veelvoorkomend zijn botbreuken aan de heup, schouder, pols of elleboog, maar ook hersenletsel door breuken, bloedingen en ernstige kneuzingen.

FEITEN EN CIJFERS

- Ruim een derde van de verkeersdoden en ruim twee derde van de ernstig verkeersgewonden in Nederland is fietser.
- Het overlijdensrisico van fietsers (het aantal verkeersdoden per afgelegde afstand) is ruim acht keer zo hoog als dat van automobilisten.
- Bijna driekwart van de dodelijke fietsslachtoffers en ruim de helft van de ernstig gewonde fietsers valt onder mensen van 60 jaar en ouder.
- Fietsongevallen worden vaak veroorzaakt door een combinatie van voertuig-, weg- en gedragsfactoren.

Bron: SWOV (2023). *Fietsers-factsheet*, januari 2023. SWOV, Den Haag.

We zien bij senioren vaak een combinatie hiervan. Mensen vallen bijvoorbeeld op de grond op hun pols en knallen vervolgens ook met het hoofd op de grond.'

50.000 mensen met ernstig letsel

50-plussers hebben vaker een fietsongeluk. Omdat zij lichamelijk kwetsbaarder zijn, heeft zo'n ongeluk vaak ook grotere gevolgen. Poos legt uit: 'Mensen die ouder worden kunnen bijvoorbeeld een dunnere huid hebben door medicijngebruik of een langzamer reactievermogen. Daarnaast krijgen veel vrouwen na de overgang last van

Het dragen van een fietshelm verkleint de ernst van hersenletsel met 60 procent

botontkalking, waardoor de kans op een botbreuk toeneemt. In 70 procent van de fietsongelukken gaat het om een eenzijdig ongeval. Een elektrische fiets is zwaarder dan een gewone fiets, waardoor u in stilstand makkelijker omvalt. Daarnaast zijn veelgehoorde oorzaken van een ongeval verkeerd remmen, tegen een stoeprand aan rijden, schrikken van andere fietsers, omkijken vanwege een geluid of een paaltje over het hoofd zien.' Mensen die in aanraking komen met een andere weggebruiker, zoals een auto, raken vaak ernstiger gewond: 50.000 slachtoffers van een fietsongeluk krijgen te maken met ernstig letsel. Naar schatting is bij een vierde ook sprake van hoofd-/hersenletsel. Zorgelijk, vindt Poos. 'Botbreuken kunnen we goed herstellen door te opereren of in gips te zetten. Hersenletsel is een ander verhaal; hersenweefsel dat kapot is, is niet te genezen. Het letsel is vaak blijvend en heeft grote impact op patiënten en hun naasten, maar ook op de maatschappij. »



JEROEN POOS
traumachirurg bij
Heelkunde Friesland

'Fietsen is gezond en dat moeten mensen dus vooral blijven doen'

GOFF

Circulaire helmen voor uw e-bike en snorscooter

- 2x Vizier tegen weer en wind
- Verlichting; extra veiligheid



14 dagen
bedenktijd



Met
CE-markering

Scan mij
voor meer
informatie



www.gooff.shop/ons


Beoordeeld met 5 sterren
door onze klanten

wat alz...

je niet meer weet wat je net gelezen hebt?

1 op de 3 vrouwen krijgt dementie.
Geef nu voor meer onderzoek,
zodat dementie niet jouw toekomst wordt.
stopdementie.nu

a
alzheimer
nederland

Scan de
code en
doneer
gemakkelijk
online!



Werken of oppassen op de kleinkinderen kan bijvoorbeeld niet meer. Dan brengt één fietsongeval een enorm domino-effect met zich mee.'

Veel indruk

Dag in dag uit behandelt Jeroen Poos patiënten met letsel door een fietsongeluk. Eén patiënt zal de chirurg niet snel vergeten. 'Het was een man van rond de zeventig, hij was net met pensioen. Hij kwam in botsing met een auto en liep daarbij een breuk in het bekken, een gebroken elleboog en ernstig hersenletsel op. De botbreuken waren goed te herstellen, het hersenletsel niet. De man was geboren in een ander Europees land en hoewel hij al jaren Nederlands sprak, sprak hij na de val alleen nog zijn moedertaal. De Nederlandse taal leek wel gewist. Dat heeft veel indruk op mij gemaakt.'

Veiligheid op de fiets

Poos wil fietsers allesbehalve afschrikken. Fietsen kan namelijk ook op een veilige manier. Bijvoorbeeld door eerst fietslessen te nemen na aanschaf van een elektrische fiets. Er zijn daarnaast ook fietsen met een dubbel voorwiel verkrijgbaar, en ook zogenaamde Tworby's; een module om uw

'Een fietsongeval brengt een enorm domino-effect met zich mee'

eigen fiets om te bouwen tot driewieler. 'Ik sta zeer positief tegenover alle ontwikkelingen om de veiligheid op de fiets te bevorderen.' Zelf pleit Poos al jarenlang voor het gebruik van een fietshelm. Samen met andere artsen is hij initiatiefnemer van de landelijke Dag van de Fietshelm (www.dagvandefietshelm.nl). Het dragen van een fietshelm verkleint de ernst van



ALS UW HELM MAAR GOED ZIT

Het is belangrijk om een goed passende fietshelm uit te zoeken. Een fietshelm pakt uw hoofd goed in; er mag geen ruimte tussen uw hoofd en de helm zijn. Als u uw hoofd heen en weer beweegt, mag de helm niet over uw hoofd schuiven. Het dragen van een fietshelm is niet alleen goed ter bescherming van uw hersenen, maar kan er ook nog eens leuk uitzien. Zo is er een groot aanbod van hippe fietshelmen, zoals helm en hoedje ineen van YAKKAY (foto rechts). Helm GOOFF Blitz heeft twee extra vizieren; fijn bij felle zon of straffe wind (foto links).

hersenletsel met 60 procent. 'Het dragen van een helm beschermt uw belangrijkste bezit: uw hersenen.' Een helmplicht is volgens de arts niet nodig, dat schrikt vooral af. 'Als mensen uit zichzelf een helm gaan dragen omdat ze begrijpen dat het zinvol is, is een plicht niet nodig. Fietsen is gezond en dat moeten mensen dus vooral blijven doen. Maar door op de fiets een helm te dragen, kunnen we ervoor zorgen dat er minder doden vallen en hersenletsel beperkt blijft. De omstandigheden in Nederland zijn goed om veilig te kunnen fietsen. We zijn eraan gewend om veel te fietsen. Het is belangrijk dat we dat blijven doen. Fietsen past in een gezonde levensstijl en is daarnaast ook heel leuk om te doen. En die fietshelm? Zet hem op!' ■

VEILIG VERKEER NEDERLAND

Veilig Verkeer Nederland zet zich in voor de verkeersveiligheid in ons land en streeft ernaar dat iedereen – ook fietsers – zo lang mogelijk veilig over straat gaat. Op de website vindt u veel informatie en een handige quiz om uw kennis over de verkeersregels te testen. Daarnaast biedt Veilig Verkeer Nederland regelmatig opfriscursussen om langer veilig te blijven fietsen. Kijk voor meer informatie en de agenda op www.vvn.nl/ blijf-veilig-onderweg



Ervaringsdeskundigen
op bijeenkomst
Senioren en Veiligheid

'EROVER PRATEN EN AANGIFTE DOEN'

• 'Ik ben opgelicht en nu durf ik niets meer alleen te beslissen'



Soms is het duidelijk dat u voor de gek wordt gehouden. Die e-mail van een wildvreemde uit een ver land met een erfenis van 2 miljoen euro; daar trapt u niet meer in. Maar veel vaker gaan criminelen zo geraffineerd te werk dat u niet in de gaten heeft dat u wordt opgelicht.

Er gaan heus alarmbellen rinkelen als in een e-mail vol spelfouten om een geldbedrag wordt gevraagd. Maar bij dat berichtje van uw dochter staat háár profielfoto. Dus natúúrlijk maakt u even geld over om haar uit de brand te helpen.

Zo'n 2,2 miljoen mensen werden het afgelopen jaar slachtoffer van cybercriminaliteit. Het kan iedereen overkomen, niet in de laatste plaats senioren. Het is een van de redenen voor het Ministerie van Justitie en Veiligheid om elk jaar de campagne *Senioren en Veiligheid* te organiseren. In het hele land worden bijeenkomsten georganiseerd. In samenwerking met KBO-Brabant, de Politie en de Gemeente Breda dit jaar ook in het Chassé Theater.

Presentatrice Catherine Keyl praat de middag aan elkaar. Op het podium zien we onder meer landelijk projectleider Sybren van der Velden Walda van de Nationale Politie, ook bekend van het

televisieprogramma *Opsporing Verzocht*. Hij luistert en geeft tips.

De Bredase burgemeester Paul Depla werpt bij zijn openingswoord meteen een belangrijke vraag op. 'Als u slachtoffer bent van cybercriminaliteit, durft u daarna dan nog wel uw computer aan te zetten en op internet te gaan?' Want dat is nodig om aan deze digitale maatschappij mee te kunnen blijven doen.

Bang

Misschien is dat wel een van de redenen waarom het onderwerp zo leeft. De zaal zit tot de nok toe vol. Ook - helaas - met ervaringsdeskundigen. Een mevrouw durft te vertellen dat ze voor 900 euro is opgelicht. Ze maakte het bedrag over na een appje van iemand die achteraf helemaal niet haar kind bleek te zijn. De zaal leeft mee. 'Ik schaam me en ik ben hierdoor heel bang geworden', vertelt ze. 'Ik beslis niets meer alleen. Ik vraag sindsdien altijd aan mijn kinderen of ik het wel kan vertrouwen.' Dat is logisch en schrijnend tegelijk. En herkenbaar, al zullen veel mensen dat niet toegeven. 'Complimenten dat u vandaag op durft te staan, want vaak durven mensen niet te vertellen dat ze slachtoffer zijn geworden', zegt Sybren van der Velden Walda. 'Dit overkomt duizenden en duizenden mensen per jaar. Wij willen juist graag dat mensen het doorvertellen, zodat we van elkaar kunnen leren. En we willen graag dat ze aangifte doen.' Aangifte doen. Van der Velden Walda blijft het de hele middag benadrukken. Zelfs als de poging niet is gelukt, is het toch belangrijk om naar de politie te stappen. 'We willen graag weten van welke telefoonnummers de valse appjes komen. We hebben de rekeningnummers nodig die de criminelen gebruiken. Alleen zo kunnen we al die nummers als verdacht aanmerken. Daarvoor werken we samen met banken.' »



'Moet u snel iets doen en voelt u stress, dan weet u dat het niet klopt'



Rob Leenhouders (69) is al 11 jaar chauffeur bij Van Driel in de regiotaaxi- en het zorgvervoer. 'Ik heb jaren lang voor een internationaal bedrijf gewerkt, maar wist al snel dat ik later chauffeur wilde worden. Ik vind autorijden geweldig en het omgaan met mensen!'

Een werkdag

'Ik vind het leuk om de vroege ritten te doen! Meestal om 7:00 uur 's ochtends, maar soms ook eerder.' Een werkdag van Rob bestaat uit verschillende soorten ritten: naar het ziekenhuis, naar de markt, familiebezoek en zelfs naar de bijeenkomsten van de KBO. 'Kortom geen dag is hetzelfde!'

Een goede chauffeur is volgens Rob: 'je houdt van mensen, je vindt autorijden leuk en je kan goed communiceren met de klant.'

Vrije tijd

'Binnen Van Driel zijn er allerlei mogelijkheden, je bent heel flexibel als chauffeur. Je kunt aangeven hoe je de dagen wilt indelen en er is een divers wagenpark met verschillende voertuigen. De ene dag rij ik in een bus en dan in een personenauto. En hoe mooi is het dat ik op deze manier nog wat extra kan verdienen, naast mijn pensioen!'

Rob is in zijn vrije tijd graag bezig met wat hobby's rondom het huis, met zijn Duitse herder wandelen en op de hometrainer fietsen. 'Of ik echt een hobby heb? Nee, niet echt. Ik geniet van de kleine dingen, zoals koffie drinken met mijn vrouw na een werkdag.'



'Ik vind het leuk als mensen uitstappen en aangeven dat het gezellig was, of instappen en zeggen: oh ben jij het! Die herkenning is leuk'



Lijkt het je leuk om aan de slag te gaan als chauffeur of wil je graag meer weten? Kom dan langs voor een kop koffie! Bel ons op 0412 676 933 of neem een kijkje op www.werkenbijvandriel.nl

Aan iemand die chauffeur zou willen worden zou Rob meegeven: 'Het is het allerleukste beroep van de wereld en je ontmoet allerlei mensen op diverse plekken!'



Babbeltrucs

Die middag spelen drie acteurs - onder wie Bartho Braat die Jef Alberts speelde in *Goede Tijden Slechte Tijden* - een aantal van de meest voorkomende oplichtingspraktijken na. Behalve digitale oplichting komen bijvoorbeeld ook babbeltrucs aan de orde.

Zo krijgt Braat telefoon van de bank, die hem wijst op verdachte transacties op zijn rekening. Om het probleem op te lossen, moet hij - ter verificatie - zijn pincode noemen. U denkt misschien dat u dat nooit zult doen. Maar de persoon aan de andere kant van de telefoon weet precies hoe hij de druk moet opvoeren. Het moet nú, want er is precies op dat moment weer een verdachte transactie. Moeilijk hoor, om de rug recht te houden terwijl er op u wordt ingepreacht en u zit te hannesen met leesbril, computer, pasje en telefoon.

‘Zit er haast bij, moet u snel iets doen en voelt u stress, dan kunt u juist relaxen’, tipt Van der Velden Walda. ‘Dan weet u dat er iets niet klopt. Volg uw onderbuikgevoel. Voelt het niet goed, doe het dan niet. Belt de bank u? Zoek dan zelf het telefoonnummer op van uw bank en bel terug. Krijgt u een appje waarin uw zoon zegt een nieuw nummer te hebben? Bel hem altijd op zijn oude nummer. En spreek met uw kinderen af dat ze u nooit via de app om geld vragen.’

Niet sneu

Jong of oud; het kan iedereen overkomen. Al zijn senioren misschien wat beter van vertrouwen door hun opvoeding, denkt Sybren van der Velden Walda. ‘Het lijkt een goede eigenschap, maar het maakt u ook kwetsbaar. Het is niet sneu om iemand in de regen buiten te laten staan. En als u iemand al binnenlaat, doe dan zelf de deur dicht zodat er niemand stiekem achteraan kan komen.’



Het regent de hele middag tips, maar ook voorbeelden. ‘Een helpdesk-medewerker nam op afstand mijn computer over om me te helpen met mijn computer’, zegt iemand vanuit het publiek. ‘Er ging pas een belletje rinkelen toen hij de website van de bank wilde openen.’

Voor niemand meer de deur opendoen. Geen pakketjes meer thuis laten bezorgen. De computer dichtlaten. Het is lastig balanceren op de grens tussen angstig en voorzichtig. ‘Toen ik *Opsporing Verzocht* presenteerde, zag ik op een gegeven moment overal criminelen’, zegt Catherine Keyl. ‘Ik werd bang en dat is ook weer niet nodig. Ik hoop dat iedereen alerter is geworden, maar niet levensmoe vanwege al het naars dat u zou kunnen overkomen.’

Tonny Ijpelaar (71) en Gerard van de Wouw (67) uit Oisterwijk zijn deze middag wel wakker geschud. ‘Er zijn zoveel manieren om opgelicht te worden waar wij niet eens aan hadden gedacht. Zeg nooit “Mij gebeurt dat niet”, want er zijn veel mensen die er toch in trappen. Angst is niet nodig, maar met voorzichtigheid is niets mis.’ ■

‘Angst is niet nodig, maar met voorzichtigheid is niets mis’

Elk jaar organiseert het Ministerie van Justitie en Veiligheid de campagne *Senioren en Veiligheid* om senioren weerbaar te maken tegen (digitale) fraude en oplichting. In het hele land worden bijeenkomsten georganiseerd. Heeft u die gemist? U kunt ook veel informatie terugvinden op de website maakhetniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid



Slechts 8,95
per maand
meldkamer
incl

advertentie



PERSAFE

Wat heb jij geregeld als je een
noodsituatie hebt?

Met PERSAFE maak je een
alarmoproep met één knopdruk



PERSAFE NOODKNOP

Werkt thuis, en onderweg.
Eenvoudig te bedienen.
Nooit opladen.

Keuze uit 2 abonnementen. Voor €8,95
p/m (alarmeren naar contactpersonen) of
€12,95 p/m (alarmeren naar meldkamer)

Keuze uit alarmknop met ketting of
polsband

Verzekerd van hulp met één druk op
de knop. Persafe maakt slim gebruik
van je mobiele telefoon. De alarmknop
of polsband wordt draadloos met jouw
smartphone verbonden.



PERSAFE

085-0717308

Persafe.eu



Sef Wehrens (87) uit Geleen:

‘Mijn schilderijen moet je bekijken én lezen’

Natuurlijke liefhebber en schilder Sef Wehrens heeft een verfijnd oog voor schoonheid, compositie en detail. In zijn vele werken prijken prachtige natuurtaferelen, vlinders, vogels en portretten van honden. Inspiratie vindt hij in het Limburgse landschap én in zijn tuin.

‘Het liefst maak ik aquarellen. Het is de moeilijkste techniek en ik hou wel van een uitdaging. Zeker in de detaillering van mijn onderwerpen. Omdat ik “droog” werk, kan ik kleuren mengen, veranderingen aanbrengen en het papier mijn wil opleggen. Die kunst van het creëren vind ik het mooist. Ik schilder nooit iets klakkeloos na, maar maak altijd een eigen compositie. Zoals van de *Kroedwösj*, een bos van zeven verschillende kruiden die gezegend in de kerk bescherming bieden tegen onheil. Regelmatig verstop ik een geintje in een schilderij. Zo ligt er af en toe ergens een veertje van een Vlaamse gaai die voorbijgevlogen is. We hadden zelf ooit een tamme die kon praten. Of er speelt zich iets af tussen bijvoorbeeld de vogels in een schilderij. Eigenlijk vertelt elk schilderij een verhaal. Je moet ze daarom niet alleen bekijken, maar juist ook lezen.’ *Meer zien? Kijk op www.sefwehrens.nl* ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

De leukste beurs voor 50-plussers

Bezoek in januari de Senioren Expo in Veldhoven. Op deze complete beurs is namelijk genoeg te beleven. Er zijn ruim 120 stands met informatie en inspiratie op het gebied van wonen en leven, mode en beauty, vakanties, vrije tijd, maatschappij en gezondheid. En wilt u even bijkomen? Neem dan een lekker hapje en drankje en geniet van verschillende liveoptredens. KBO-Brabant is uiteraard ook weer aanwezig. Op ons ontmoetingsplein kunt u een gezellig praatje maken met andere beursbezoekers en u laten informeren over onze activiteiten. U bent van harte welkom!



Datum: dinsdag 16 tot en met zondag 21 januari 2024

Locatie: NH Conference Centre Koningshof in Veldhoven

Entree: € 15,-. KBO-leden krijgen op vertoon van de ledenpas € 5,- korting
 **Meer informatie en kaartverkoop:** www.seniorenexpo.nl

OPROEP

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

Stuur uw tips naar de redactie van *ONS Magazine*:

redactie@
onsmagazine.nl



QUOTE

**"Het leven wordt
voorwaarts
geleefd maar
achterwaarts
begrepen"**

**SØREN KIERKEGAARD
(1813 – 1855)**

Deens filosoof



Grijs Gedraaid

Houdt u van muziek? Dan is de voorstelling *Grijs Gedraaid* iets voor u! De middag begint met muziek van singer-songwriter Maaike Ouboter, bekend van haar ontroerende debuutsingle *Dat ik je mis*. Samen met het 14-koppige orkest Kamerata Zuid zal Maaike haar Nederlandstalige nummers ten gehore brengen. Daarnaast worden er bekende liedjes gezongen waarbij u lekker mee kunt zingen. Denk aan *Smoorverliefd* van Doe Maar en *Zing, vecht, huil, bid* van Ramses Shaffy. Het belooft een mooie middag te worden met een unieke mix van meezingers, prachtige klassieke stukken en eigentijdse melodieën.



Meer informatie over tickets, data en locaties: www.kameratazuid.nl/concert/grijs-gedraaid2023

Winactie

We mogen namens Kamerata Zuid vier keer twee kaarten weggeven! Wilt u kans maken op twee gratis kaarten? Stuur uw naam, adres, telefoonnummer en locatievoorkeur vóór 15 november naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of e-mail naar redactie@onsmagazine.nl met als onderwerp *Grijs gedraaid*.



De trots van Maastricht

Buiten de stad Maastricht bevindt zich het culturele erfgoed Fort Sint Pieter. Het vijfhoekige fort dateert uit 1700, maar is desondanks grotendeels intact gebleven of gerestaureerd. Ondergronds kunt u teruggaan in de geschiedenis en de grotten bezoeken. Onder begeleiding van gidsen verkent u de gangen en komt u onder andere langs de waterput, de schietgaten en de kanonnengalerij. In de gangen duiken namen en tekeningen op van mensen die honderden jaren geleden bij het fort werkten. Na de rondleiding kunt u bij het fort genieten van het adembenemende uitzicht.



Locatie: Luikerweg 80,
6212 NH Maastricht

Openingstijden: maandag tot
en met vrijdag starttijd 12.30 uur
Zaterdag en zondag starttijd 10.30 uur

Entree: € 9,50

Meer informatie en online kaartverkoop:
[www.exploremaastricht.nl/rondleiding/
rondleiding-fort-sint-pieter](http://www.exploremaastricht.nl/rondleiding/rondleiding-fort-sint-pieter)

Buiten de bewoonde wereld

Op de Veluwe bevindt zich het natuurgebied Planken Wambuis. Het gebied bestaat uit bossen, heidevelden en zandvlaktes. Het wordt onderhouden door Natuurmonumenten. Schaapkuddes en herders zorgen ervoor dat de heide een open gebied blijft voor wilde dieren. Ook kunt u in het natuurgebied landbouwgronden, grafheuvels en het plaatsje Mossel vinden. U kunt hier heerlijk wandelen, fietsen en paardrijden. Het natuurgebied is dagelijks te bezoeken, maar Natuurmonumenten organiseert ook activiteiten, workshops en excursies.

Locatie: Harderijkerweg 1A, 6731 ST Otterlo

Openingstijden: van zonsopgang tot
zonsondergang

Entree: gratis



Meer informatie:

[www.natuurmonumenten.nl/
natuurgebieden/planken-wambuis](http://www.natuurmonumenten.nl/natuurgebieden/planken-wambuis)



Molensteenkraag

In de hoofdgangen op de begane grond van de MST-hoofdlocatie in Enschede is tot einde van het jaar werk te zien van kunstenaar-fotograaf Roland van Eck, met de titel *Nu is alles anders*. Van Eck is verbonden aan Atelier Herenplaats in Rotterdam, een kunstacademie voor kunstenaars met een verstandelijke beperking of psychiatrische achtergrond.

Voor zijn foto's haalde hij inspiratie uit de zeventiende eeuw. Mensen van hoge komaf gingen in deftige kleding en molensteenkraag kijken naar mensen met een beperking die als dieren in de dierentuin werden tentoongesteld. Op deze foto's heeft Van Eck zijn collega-kunstenaars afgebeeld zoals de regenten van toen: met een mooie molensteenkraag. Zijn foto's hangen tussen de receptie en het restaurant.

Locatie: Medisch Spectrum Twente, locatie Enschede,
Koningsplein 1, 7512 KZ Enschede



Openingstijden: 24 uur geopend

Wanneer: tot eind december 2023

Meer informatie: www.herenplaats.nl

Gratis uw woning verkopen!



D G W m
DEGRATISWONINGMAKELAAR

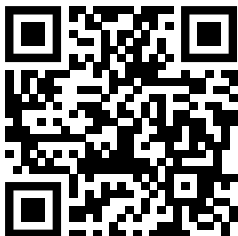
Wij **betalen** alle kosten voor de verkoop van uw woning en zelfs tijdelijk de maandelijkse hypotheekkosten. **No cure no pay!**

Wij bieden een persoonlijke benadering en kunnen ook met u meedenken als er een lastige financiële situatie is ontstaan, een oplossing bieden bij het leegruimen van de woning of een kleine verbouwing organiseren.

Kijk op onze website voor meer informatie!



D G W m
DEGRATISWONINGMAKELAAR



www.degratiswoningmakelaar.nl
Of bel direct: 085 888 6333

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.

De Buurtbus verbindt.



Een middag naar de markt, koffie in het buurthuis of op bezoek bij je kleinkinderen? De Buurtbus brengt je erheen! Veilig en comfortabel van A naar B, ook in de kleinere dorpen van Brabant.

Zo werkt het

De Buurtbus rijdt volgens een vaste dienstregeling. Plan je rit gemakkelijk online. Bijvoorbeeld via de **9292-app** of **reisplanner** op **bravo.info**. Je ziet welke haltes bij jou in de buurt zijn, hoe laat de bus vertrekt en wanneer je aankomt op bestemming. Of bel 0900-9292 voor reisadvies op maat (€1,- per minuut).



Voor de Buurtbussen zijn we altijd op zoek naar enthousiaste vrijwillige chauffeurs! Meld je aan via **bravo.info/buurtbus**

Kijk voor meer informatie op **bravo.info/buurtbus**

Bravo
Brabant vervoert ons

samen met **arriva**



BR.O.NR. 11.001/23 Man van 68 jaar, weduwnaar, zoekt een leuke vrouw om nog wat uit het leven te halen, samen fietsen, een terrasje pakken, fijn uit eten gaan, gewoon samen leuke dingen doen. Ik ben geen dans- of bartype. Brieven met telefoonnummer, liefst uit omgeving 040, worden altijd netjes beantwoord.

BR.O.NR. 11.002/23 Man zoekt leuke vrouw. Ik ben 76 jaar. Ik woon in Meierijstad, dat is Veghel, Sint-Oedenrode, Schijndel enzovoort. Ben vitaal, geen stilzitter, woon in eigen huis in buitengebied. Rook en drink niet en ik rij auto. Werken is mijn hobby maar alleen is ook maar alleen. Ik wil er samen iets van maken. Reacties liefst uit omgeving Meierijstad en graag met foto en telefoonnummer.

BR.O.NR. 11.003/23 Een 75-jarige, jongdenkende vrouw, al enige jaren weduwe, komt graag in contact met een gezonde, vriendelijke vriend of maatje om samen leuke fietstochten te maken, terrasje te pakken en leuke dingen te doen. Omgeving 0165-076.

Reageren?

Stuur uw bericht in een gesloten envelop naar KBO-Brabant en zet linksboven op de envelop: 'Reactie Contactoproep Ons' en het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw envelop ongeopend door. Vermeld uw naam, adres of e-mailadres in uw reactie, zodat de ontvanger contact met u kan opnemen.

Adres

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

Groet & Ontmoet

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

Is uw oproep geplaatst?

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

BR.O.NR. 11.004/23 Welke lieve, creatieve, empathische man, ± 66-75 jaar oud, niet rokend en géén alcohol, wil met mij: 70-jarige, slanke vrouw, geluksmomentjes creëren van de kleine dingen in het leven? Zoals samen eten, even de natuur in en muziek luisteren. Woon je in of nabij Etten-Leur, dan zie ik graag een reactie met telefoonnummer tegemoet.

BR.O.NR. 11.005/23 Deze leuke, spontane vrouw van 78 jaar zoekt een maatje om de eenzame uren op een fijne manier in te vullen. Denkend aan bijvoorbeeld een goed gesprek, autotochtje of een uitstapje. Omgeving 013.

BR.O.NR. 11.006/23 Rustige, vriendelijke man van 57 jaar zoekt een leuke vrouw om als maatjes leuke dingen te ondernemen en samen de eenzaamheid te verdrijven. Omgeving 0493. Ik kijk uit naar je brief!

BR.O.NR. 11.007/23 Hallo, ja jij daar. Die positieve, ondernemende, assertieve en initiatief nemende man, jou bedoel ik. Ben jij tussen de 45 en 65 jaar en heb je een brede interesse? Dan ben ik wellicht naar jou op zoek. Als jij op zoek bent naar een spontane, vrolijke, sociale en verzorgde vrouw van 54 jaar en als je een echte muziekliefhebber bent, dan zijn we misschien op zoek naar elkaar. Om samen 'dansend' door het leven te gaan, samen leuke dingen te ondernemen en samen te genieten van genegenheid en liefde.

BR.O.NR. 11.008/23 Man, 78 jaar maar nog zeer vitaal, zoekt regelmatig contact met ruimdenkende vrouw van ongeveer dezelfde leeftijd. Reacties heel graag met telefoonnummer.

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Puzzel mee en win! Een overnachting voor twee in vakantiehôtel Der Brabander t.w.v. € 164,-

Geniet van twee heerlijke dagen
 weg in sfeervol Winterberg (D).
 Het hotel ligt op slechts 500 meter
 afstand van het centrum en staat
 bekend om de goede keuken, de gezelligheid, entertainment en het
 verwarmde buitenzwembad. Vakantiehôtel Der Brabander schenkt de
 winnaar van de puzzel een verwezenzondagnacht voor 2 personen in
 een keurige standaardkamer inclusief uitgebreid ontbijtbuffet en luxe
 diner. Meer info: www.brabander.nl/zondagnachtspecial



In elke editie van **ONS Magazine** maakt u
 kans op een leuke prijs. Los de puzzel op,
 stuur uw oplossing naar de redactie en
 win **een overnachting voor twee personen**
 in vakantiehôtel **Der Brabander**.

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

AFBETALEN	EVERDINGEN	LOMPERD
AFHAKKEN	FUNGUS	MAALTJE
AMANT	GERUST	MASSA
BASKEN	HOORSPEL	OMMUREN
BEGIN	JEUGDKOOR	OPTIE
BEGRIJ	JUBILARIS	PANGA
BESTEL	JURIST	PERGOLA
BOEDAPEST	KLEUN	POOLGEBIED
CANVAS	KOPROL	PRAUW
DAKPAN	KUSJE	REAAL
DOMEN	LADDER	STABIEL
EINDJE	LADEN	STALLES
ENIGERLEI	LAGER	VOORWENDEN
ERVARING	LAMPJE	ZAALRUIMTE

Stuur de oplossing van de puzzel, uw
 naam, adres en telefoonnummer vóór
 27 november naar: Redactie **ONS Magazine**,
 Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.
 Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met
 als onderwerp: 'puzzel ONS 11'.

Winnaars puzzel ONS 9

De oplossing van de puzzel was:

SOMMELIER

De drie winnaars van het boek *Wijn in
 de lage landen* zijn:

T. van de Akker,
 G. Janssen en
 J. Spaan

Een praktisch bed vol gemak

dát is een Aldenhuijsen

aldenhuijsen
praktische bedden vol gemak

- ✓ Verrijdbare één- en tweepersoons (elektrisch verstelbare) boxsprings en ledikanten
- ✓ Makkelijk uw bed opmaken, prettiger in- en uitstappen en onder uw bed stofzuigen
- ✓ Een Aldenhuijsen is nog altijd later uit te breiden met functionaliteiten zoals hoog laag

Nu ook een
slaapadviescentrum
in **Hilversum!**



vraag de brochure telefonisch of
via de website **gratis** aan



Meer tijd én energie voor leuke dingen

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.

Uniek voor een Aldenhuijsen is dat een Aldenhuijsen nog altijd later uit te breiden is met o.a. elektrisch verstelbaar en hoog laag.

Bekijk de mogelijkheden in de gratis brochure of kom er in alle rust alles over te weten in ons **slaapadviescentrum in Rotterdam, Uden, Hilversum** of tijdens een **thuisbezoek**. Altijd vrijblijvend.



Langer thuis met een traplift van Otolift

standaard
5 jaar
garantie



Geniet van vijf jaar garantie op uw Otolift traplift

Een traplift van Otolift zorgt ervoor dat u zich veilig en comfortabel voelt in huis, zelfs als trappen uitdagend worden. Onze trapliften zijn van de hoogste kwaliteit, daarom bieden we standaard vijf jaar garantie op zowel nieuwe als tweedehands modellen. Ons landelijke servicenetwerk, met meer dan honderd monteurs, staat altijd voor u klaar. Elke situatie is uniek, daarom passen we de traplift specifiek aan op uw behoeften. Samen zorgen we ervoor dat de traplift perfect aansluit bij uw woning en wensen.

Vrijblijvend thuisadvies

Maak vandaag nog een afspraak voor een gratis en vrijblijvend thuisadvies, zodat u de voordelen van een Otolift traplift zelf kunt ervaren. Omdat elke situatie anders is, maken wij de traplift helemaal op maat. Hoe uw trap er ook uit ziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.



Otolift Line

De ideale traplift voor rechte trappen

- ✓ Volledig opklapbaar
- ✓ Automatische draaizitting



Otolift Modul-Air Smart

De perfecte oplossing voor iedere trap

- ✓ Dunste enkele rail ter wereld
- ✓ Ultracompact design

 **0800 - 444 777 5**

Bel ons
voor advies

Meer informatie over Otolift Trapliften? Ga naar www.otolift.nl