

KBO-BRABANT

ons

magazine voor senioren

— DECEMBER 2023 —



SER-voorzitter Kim Putters:

***‘Als je zorg nodig hebt,
moet die er zijn’***

C-support

***‘Long covid wordt bij
senioren vaak verward
met ouderdomsklachten’***

AutoMaatje

***Chauffeur Peter Lalieu:
‘Onderweg ontstaan
de mooiste gesprekken’***

Taboe doorbreken

***Partner met dementie
én een nieuwe relatie:
‘Praten lucht op’***

Keuze uit 32
Enjoyhotels!

advertentie
enjoyhotels.nl
Alles-inclusief-vakanties



ALLES INCLUSIEF
5 dagen met eigen auto!

Hoe kan het voor zo'n prijs?

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

MOEZEL



Enjoy Moezelhotel Bremm



DECEMBER
VANAF
€ 229,⁹⁵
p.p.

Bremm

ZEELAND



Enjoyhotel De Blaauwe Leeuw



DECEMBER
VANAF
€ 249,⁹⁵
p.p.

Terneuzen

MIDDEN-RIJNDAL



Enjoyhotel am Rhein



DECEMBER
VANAF
€ 209,⁹⁵
p.p.

Kestert

Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie:

- ✓ Ontvangst met lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x driegangen keuzediner of dinerbuffet
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 tot 24:00 uur GRATIS: frisdrank, vruchtensap, bier, wijn, jenever en apfelkorn

- ✓ Koffiecorner: koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment, met o.a. een wandeling en live muziek. Hierbij wordt regelmatig iets lekkers geserveerd, zoals een bittergarnituur of een hartige snack
- ✓ GRATIS div. auto-, fiets- en wandelroutes

De nieuwe Enjoyhotels

**BROCHURE
2024**

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



NOORD-HOLLAND



Enjoyhotel Joli Bergen



NIEUW
Enjoyhotel in
Nederland

DECEMBER
VANAF
€ 249,⁹⁵
p.p.

Bergen

OST-FRIESLAND - DUITSE KUST



Enjoyhotel Greetsiel



400 meter van de haven

DECEMBER
VANAF
€ 229,⁹⁵
p.p.

Greetsiel

DRENTHE



Enjoyhotel Ruighe Venne



DECEMBER
VANAF
€ 249,⁹⁵
p.p.

Westerbork

MOEZELSTREEK



Enjoy Weinhotel Velden



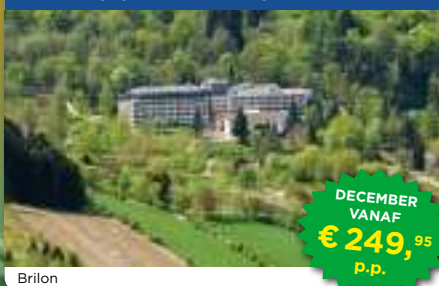
DECEMBER
VANAF
€ 199,⁹⁵
p.p.

Velden

SAUERLAND



Enjoyhotel am Kurpark Brilon



DECEMBER
VANAF
€ 249,⁹⁵
p.p.

Brilon

BELGISCH LIMBURG



Enjoy Eurotel Lanaken



DECEMBER
VANAF
€ 234,⁹⁵
p.p.

Lanaken - Maastricht

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 - DEC - 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

Samen maken we Brabant

Onder deze vlag gaan de komende vier jaar zes coalitiepartijen als Brabants bestuur aan de slag. Het klinkt als het startschot voor een nieuwe fase in de ontwikkeling van onze provincie. Maar laten we bij alle mooie verhalen over een glanzende toekomst ons verleden niet vergeten.

Recent was ik uitgenodigd deel te nemen aan een symposium over dat verleden. Rode draad door alle inleidingen was dat Brabant juist groot geworden is door haar gemeenschapszin, het lef van pioniers die in staat waren belangen en behoeften samen te brengen in corporaties, coöperaties, compagnies en niet te vergeten congregaties: de vier C's dus.

Als sprekend voorbeeld werd gewezen op de boerenapostel pater Van den Elzen, die de belangen van de straatarme keuterboertjes behartigde door onder andere het oprichten van de Boerenleenbank, nu Rabobank. Dit gevoel van gemeenschapszin, het gezamenlijk oppakken van urgente problemen, heeft Brabant nooit verlaten, aldus de inleiders.

Zorgcoöperatie Hoogeloon, nota bene de eerste zorgcoöperatie in Nederland, werd in 2004 hier opgericht. Een ander voorbeeld is het ontstaan van Brainport. Weet u nog? DAF ging failliet, Philips lag op de intensive care, massale werkloosheid in de regio dreigde. Tegen die achtergrond stonden er boegbeelden op die zeiden: 'Dit laten we niet gebeuren!' Zij sloegen de handen ineen en legden de fundamenten van het huidige Brainport.

Vandaag staan we opnieuw voor grote maatschappelijke uitdagingen. Denk aan het groeiende zorginfarct, dat ook veel senioren bedreigt. Meer dan ooit is er weer behoefte aan Brabantse boegbeelden, die net als hun voorgangers zeggen: 'Dit laten we niet gebeuren, wij gaan dit samen oppakken'. Steunend op die unieke Brabantse gemeenschapszin, in samenwerking met ieder die dit gevoel van urgentie deelt.



Samen maken we Brabant? Ja.

Wel jammer dat in het Bestuursakkoord Noord-Brabant 2023-2027 met geen woord gerept wordt over senioren die Brabant toch gemaakt hebben tot wat het nu is.

Leo Bisschops, voorzitter



op=op

Feestelijk genieten!

Geniet tijdens de feestdagen van een feestelijk diner aan een mooi gedekte tafel. Zoals elk jaar hebben onze chef-koks speciale kerstmaaltijden ontwikkeld. U hoeft alleen nog maar de tafel te dekken!
Hieronder een overzicht van onze heerlijke kerstmaaltijden.

Onze kerstmaaltijden:

10%
leden-
korting

€8,75
€7,88



9532 - Kabeljauw in boter-citroensaus met een groentemix en gebakken krieltjes

€8,25
€7,43



9531 - Vegetarische risotto met boerenkool, koolrabi en gorgonzolakaas

€8,75
€7,88



9515 - Hertenstoofpot met appel en veenbessen en pompoenpuree

Als lid van KBO-Brabant ontvangt u 10% ledenkorting op al onze maaltijden.
Bestellen kan via www.versaantafel.nl/kerst, telefonisch via 085 401 64 44 (ma t/m vr tussen 08:00 en 17:00).

Aandacht geeft smaak!



10

MENSEN

16/ *Stille armoede: 'Gebrek aan geld betekent vaak een gebrek aan meedoen'*

30/ *Dementerende partner én een nieuwe relatie: 'Daardoor kon ik de zorg voor mijn vrouw aan'*

60/ *Met KBO Budel naar de Efteling: 'De Python heb ik wel vaker gedaan, maar de Baron nog nooit'*

ONS BELANG

10/ *Kim Putters: 'Met minder regels, meer mantelzorgers en slimmer wonen alleen zijn we er nog niet'*

24/ *Uw zorgverzekering in 2024*

38/ *In gesprek met de provincies: wat zijn de plannen rondom ouderenbeleid?*

LEVEN

44/ *Woningsplitsen: 'Ouderen én jongeren vinden het veel fijner dan verwacht'*

50/ *Long covid: bij senioren vaak verward met ouderdomsklachten*

55/ *Pieterpad in onze provincies, deel 3: gevlochten heggen*

56/ *AutoMaatje: 'Tijdens een rit ontstaan de mooiste gesprekken'*

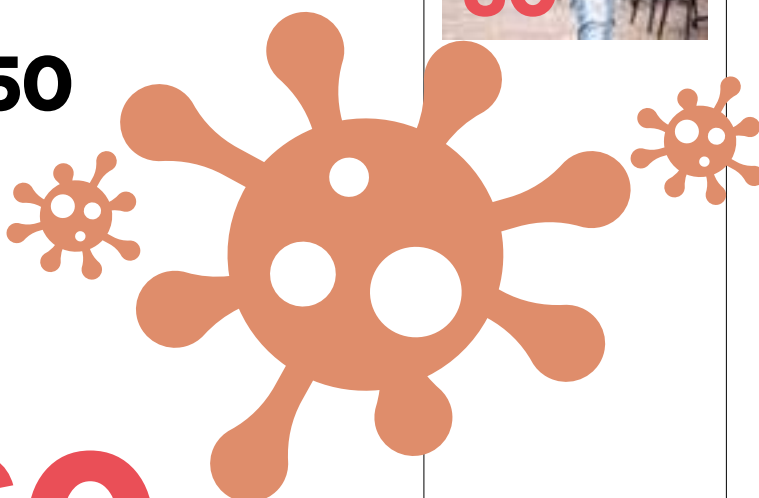


16

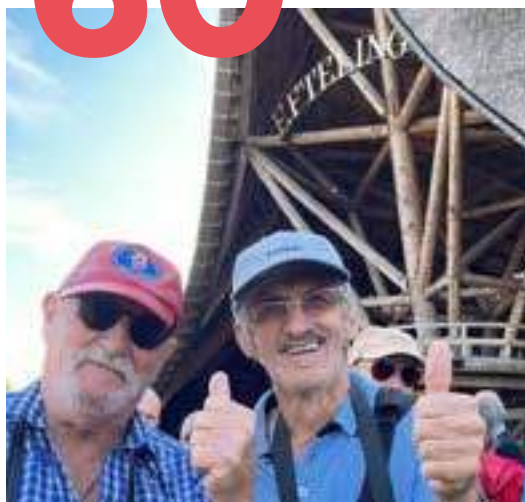


30

50



60



ELKE MAAND

06/ *Schrijf ons*

09/ *Fotoalbum*

23/ *Juridische helpdesk*

34/ *Ons kloppend hart*

43/ *Hoe zit dat?*

65/ *Onsje geluk*

66/ *Ontspanning*

69/ *Op zoek*

70/ *Puzzel*

Kerststallenroute



Deze kerst viert Den Dungen de lustrum-
editie van de kerststallenroute. De prachtig
versierde kerststallen worden mede
mogelijk gemaakt door mensen uit het
dorp. U kunt ook meedoen! Maak uw eigen
kerststal, alleen of samen met uw buurt.
Schrijf u in vóór 8 december 2023 via
kerststallenroute@gmail.com met uw
volledige naam en adres.

Locatie: Den Dungen

Te zien: 11 december 2023 tot en met



7 januari 2024

Meer informatie:

www.kerststallenroutedendungen.nl

Bedankt Gerard Hommeles!

Na vijftien jaar met *ZieZo!*, *Nestor* en *ONS Magazine* rond-
gereden te hebben, stopt rayonbezorger Gerard Hommeles
vanwege gezondheidsredenen. Hij reed elf keer per jaar zijn
rondje door het noorden van Brabant. We hebben uitgerekend
dat hij ongeveer 25.740 kilometer gereden heeft voor *ONS*.
Gerard, hartelijk dank voor al die kilometers!
We wensen je alle goeds.

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.

**Kijk rond de
feestdagen een
beetje extra
naar elkaar om.
De beste
therapie tegen
eenzaamheid is
aandacht.**

GODFRIED SCHIJVEN

Leden KBO Beneden- Leeuwen zijn trouwe lezers

Seniorenvereniging 50+ Beneden-Leeuwen
hield onlangs een enquête onder de
leden. Leuk om te lezen dat 92 procent
ONS Magazine leest en dat 55 procent de
puzzel maakt. Wat ook opviel is dat 15 procent
wel eens profiteert van *Ons ledenvoordeel*
en dat 25 procent een aanvullende
zorgverzekering heeft via een van de
collectiviteiten van KBO-Brabant: CZ, VGZ
en ZilverenKruis. Jammer is dat lang niet
iedereen teruggave van de KBO-contributie
vraagt bij CZ en VGZ. Als belangrijkste reden
voor het lidmaatschap werd genoemd:
onderdeel zijn van een vereniging die ook op
landelijk niveau onze belangen behartigt:
samen sterk!

Bron: nieuwsbrief Ons Buukske

WELTERUSTEN

Als mijn lijf geeuwend voor de toiletspiegel staat
Mijn adem daar mijn gezicht beslaat
Probeer ik te denken aan de voorbij dag
En wat de toekomst mij brengen mag

Eerst teister ik nog mijn tandvlees van onder tot boven
Reinig met nachtcrème mijn gezicht
Wat zal ik nog mezelf beloven
Wat heeft voor mij genoeg gewicht
Ik twijfel, ik voel, ik geniet, IK LEEF
Met mezelf om me heen
Toch iets heerlijk waar ik naar streef
Al heb ik het leven maar kort te leen

De dekens van mijn donzen bed
Waaronder ik heerlijk word verwarmd
Dromen worden klaargezet
Als ik door Morpheus word omarmd

Ik droom als een vogel in de lucht
Voel vrijheid en geborgenheid
Blijf hier benee, geen hoge vlucht
Bij mijn eigen eigenheid

Herm Droog (KBO-Ruwaard)

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. U kunt ook binnenlopen tijdens het inloopspreekuur van de notarissen op elke derde donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in buurthuis De Meerpaal, Schoenerstraat 10a in Eindhoven.



Werk van Jan de Bie te zien in Breda

Werk van de Bossche kunstenaar Jan de Bie is in de decembermaand te bewonderen in Galerie Ecker in Breda. De expositie heet *Come in!* en is een verzameling van zijn schilderijen, tekeningen en grafiek. Zijn werk kenmerkt zich door de diepte die hij in zijn schilderijen legt en de lijnenspielen die hij steeds op een andere manier in beeld brengt. Toch hield de in 2021 overleden De Bie ook van de natuur en in het bijzonder van natuurgebied Dooibroek bij Sint-Michielsgestel. Te zien tussen 7 en 31 december.

Locatie: Galerie Ecker, Markendaalseweg 18, 4811 KC Breda

 **Openingstijden:** donderdag tot en met zondag van 12.00 tot 17.00 uur
Meer informatie: www.jandebie.nl

ONS HONDJE EN IK

Je ziet ons door
Brabant vaak lopen

Soms met iemand
een praatje aanknopen

Ons hondje en ik

Zijn beiden te dik

Zo vallen we af,
is te hopen

€ 5,-
korting
voor
leden



Dagje uit SENIOREN EXPO 2024 IN VELDHOFEN

De Senioren Expo start weer op dinsdag 16 januari 2024. U vindt er zo'n 120 stands met informatie en inspiratie op het gebied van wonen en leven, mode en beauty, vakanties, vrije tijd, maatschappij en gezond-

heid. Bovendien kunt u onder het genot van een hapje en een drankje genieten van optredens van diverse bands, orkesten, koren en artiesten. Als KBO-Brabant zijn we uiteraard weer aanwezig met een gezellig *ontmoetingsplein*, zoals u van ons gewend bent. Op vertoon van de ledenpas krijgen KBO-leden vijf euro korting op de toegang tot de beurs.

Locatie: NH Conference Centre Koningshof, Locht 117, 5504 RM Veldhoven

Openingstijden: van 16 tot en met 21 januari van 10.00 tot 17.00 uur

Meer informatie: www.seniorenexpo.nl

BLIJF ALERT OP FRAUDE!

Rabobank werkt er hard aan om ervoor te zorgen dat onze klanten veilig hun bankzaken kunnen blijven regelen. Het is dus belangrijk dat iedereen weet hoe u fraude en oplichting herkent. We zetten diverse manieren die gebruikt worden om te proberen mensen op te lichten op een rijtje.

Spoofing

Spoofing houdt in dat de crimineel het nummer van de bank gebruikt om de klant te bellen die vervolgens denkt dat hij echt de bank aan de lijn heeft. De crimineel stelt zich voor als een medewerker van de bank, die bijvoorbeeld zegt dat uw geld niet veilig is. Die persoon wil helpen om uw geld veilig te stellen en kan vragen om op afstand op uw computer mee te kijken via een software-programmaatje op uw computer waarmee de ander op uw computer mee kan kijken. Werk hier niet aan mee! Het beste advies dat we kunnen geven is om direct op te hangen. Bij twijfel, bel zelf daarna de bank via het nummer op de officiële website. Onthoud: de bank zal nooit vragen om geld over te boeken naar een andere rekening en zal u ook nooit vragen mee te kijken op uw computer.

WhatsAppfraude

Iemand doet zich voor als een vriend of familielid en vraagt via WhatsApp om met spoed een rekening te betalen. Wees hier heel voorzichtig mee, want er is veel fraude via WhatsApp. Vaak is het iemand die zich voordoet als een zoon, dochter of ander familielid, die zegt een nieuw nummer te hebben. Bel altijd eerst de persoon (op het oude nummer) en controleer of dit een echt verzoek is. Betaal niets, als u de persoon niet hebt gesproken en laat u niet onder druk zetten of opjagen.

Bank-aan-huis fraude

Bij bank-aan-huis fraude wordt aangebeld, zogenaamd vanuit de bank. Degene aan de



deur zegt dan dat er iets met uw bankpas aan de hand is en dat hij/zij deze op komt halen. Een bank zal echter nooit ongevraagd bij u thuis langskomen om uw betaalpas op te komen halen. Een tweede veel voorkomende vorm van deze fraude werkt als volgt: Een bankmedewerker belt om te vertellen dat er verdachte dingen gebeuren op uw rekening. Deze persoon wil dan thuis langskomen om het probleem op te lossen. Dat klinkt heel behulpzaam - zeker als de medewerker lijkt te bellen vanaf het nummer van de bank (zie Spoofing). Toch is het reden om heel alert te zijn. Onthoud goed: de bank belt nooit ongevraagd om langs te komen aan huis.

Tips

Er zijn nog veel meer vormen van fraude. Wees daarom altijd alert. Wilt u meer weten over de vormen van fraude en lezen hoe u fraude kunt voorkomen? Bekijk dan eens de websites www.veiligbankieren.nl en www.rabobank.nl/veilig. Op de laatstgenoemde website is het webinar terug te kijken, dat we onlangs organiseerden over dit onderwerp. ■

Tot slot; wist u dat SeniorWeb op diverse locaties workshops geeft, die u op weg kunnen helpen in de snel veranderende digitale wereld met tips en stap-voor-stap uitleg? Als Rabobank lid krijgt u het eerste jaar korting op het lidmaatschap. Kijk op www.seniorweb.nl/rabobank voor meer informatie.

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1943: Vijf zusjes op de bewaarschool

Lang voor het mobieltjes-tijdperk had men weinig ervaring met kiekjes maken. Dat blijkt wel uit bijgaande fotootjes uit 1943. Ondanks de mindere kwaliteit is het verhaal erachter dierbaar. Mijn ouders, van huis uit Brabanders, woonden jarenlang in Westdorpe in Zeeuws-Vlaanderen. Hun gezin groeide snel, maar het dorp had nog geen kleuterschool. Wel was er een dame, juffrouw Julie, die van haar ouders een cafézaaltje had geërfd, waar ze kleuters opving voor vijf cent per kind per week. Als je twee jaar was én zindelijk mocht je

komen. Wel je eigen potje meebrengen! En zo kon het gebeuren dat mijn oudste zus bijna naar de lagere school ging en de jongste net twee jaar was geworden. Met vijf zusjes tegelijk op de bewaarschool: dat moest vastgelegd worden!

**'Wel je
eigen potje
meebrengen!'**

In leeftijd ben ik de middelste van de vijf. Op de foto waar we staan, sta ik links vooraan. Ik herinner me de lange dagen, waarin we met veel bidden en tekenen met een griffel op een leetje de uren doorkwamen. Gelukkig was er ook een wekje om buiten te spelen. Als we nu af en toe met vier zusjes samenkomen om zusjesbridge te spelen, denken we met trots aan het begin van onze schooltijd. ■



ANNIE VERGOUWEN-VAN UNEN (85) woont in Etten-Leur en is nu acht jaar lid van KBO Etten. Ze is 57 jaar getrouwd met Jac en samen hebben ze drie kinderen en zes kleinkinderen.

**Binnenkort
bestaat KBO
75 jaar**

Heeft u oude foto's
van KBO-uitjes?
Stuur ze naar ONS!

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

A portrait of Kim Putters, a middle-aged man with light brown hair, wearing a blue blazer over a white shirt. He is sitting outdoors with green foliage in the background. The text 'interview' is in the top left, and his name and a quote are overlaid on the left side of the image.

KIM PUTTERS

‘Als je zorg nodig hebt,
moet die er zijn’

Al sinds het begin van zijn carrière zet Kim Putters zich in voor de publieke zaak. Thuis én bij de scouting werd daarvoor de basis gelegd. Wat zijn de drijfveren van de voorzitter van de Sociaal-Economische Raad? En hoe kijkt hij naar de toekomst van zorg?

tekst Mirjam Streefkerk | beeld Jerry Lampen

Toen Kim Putters in september als jarige het SER-gebouw binnenliep, werd hij vrolijk verrast: er stond een grote Abraham voor hem klaar. 'Tegen mijn partner Marhijn had ik gezegd dat ik rechtsomkeert zou maken als hij thuis een Abraham in de tuin zou zetten. Op kantoor had ik helaas wat minder invloed, haha. Maar hartstikke lief natuurlijk dat ze dat deden.' Vijftig, tja. Het is een mooi rond getal, maar verder doet die leeftijd Putters eigenlijk niet zo veel. 'Ik zie mezelf als oudere jongere. Ik sta midden in het leven. Ik kijk wat vaker naar mijn pensioenoverzicht dan vroeger, maar verder ben ik nog niet zo met ouder worden bezig.' Daar heeft Putters het misschien ook wel te druk voor. Sinds ruim een jaar is hij voorzitter van de Sociaal-Economische Raad, waarin ondernemers, werknemers en onafhankelijke deskundigen samenwerken om tot overeenstemming te komen over belangrijke sociaal-economische onderwerpen en daar regering en parlement over adviseren. Hij is daarnaast universiteitshoogleraar in

Tilburg en heeft nog enkele bestuursfuncties. Tot 2022 was hij negen jaar directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Aan de Erasmus Universiteit hield hij zich als hoogleraar bezig met de gezondheidszorg en de verzorgingsstaat, en was hij politiek actief voor de PvdA. Eerst in de gemeenteraad van zijn woonplaats Hardinxveld-Giessendam, later ook in de Eerste Kamer. Putters werd meermaals uitgeroepen tot meest invloedrijke Nederlander.

In gesprek

Hij heeft plezier in zijn huidige baan. 'De SER is een plek waar we met elkaar in gesprek zijn. Er zijn zo veel tegenstellingen in de samenleving, mensen roepen op sociale media van alles tegen elkaar. Bij de SER is samenwerking het uitgangspunt. Ik vind het belangrijk werk, waarbij we ook echt dingen voor elkaar krijgen: we maken goede voorstellen waar de politiek en bedrijven iets mee kunnen. Bijvoorbeeld over het arbobeleid in bedrijven, over de uitdagingen op de woningmarkt, over het combineren van werken, leren en zorgen, over een leven lang ontwikkelen - ook voor oudere werknemers.' Ouderen spelen op verschillende manieren een rol bij de SER. 'Het nieuwe pensioenakkoord komt voort uit ons advies', vertelt Putters. 'Maar we zijn bijvoorbeeld ook bezig met het thema langer doorwerken; we denken dat we daar meer maatwerk moeten gaan leveren. Voor sommige mensen is dat een uitkomst, voor anderen helemaal niet. Een leven lang ontwikkelen is ook zo'n thema dat ouderen raakt. Ons onderwijssysteem is op jongeren gericht, terwijl ook het werk van oudere werknemers verandert. Door nieuwe technieken, of doordat een bedrijfsmodel verandert. Bedrijven moeten blijven investeren in menselijk kapitaal en oudere werknemers mogen zelf ook om bij- en omscholing vragen in functioneringsgesprekken.' »



WIE IS KIM PUTTERS?

Kim Putters (50) heeft een relatie met Marhijn Visser (49) en woont in het Zuid-Hollandse Hardinxveld-Giessendam. Putters is voorzitter van de Sociaal-Economische Raad en adviseert regering en parlement over belangrijke sociaal-economische kwesties. Hiervoor was Putters negen jaar lang directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Ook de wetenschap speelt een grote rol in zijn carrière. Momenteel is Putters universiteitshoogleraar Brede Welvaart aan Tilburg University. Daarnaast vervult hij nog enkele bestuursfuncties. Zo is hij sinds 2016 bestuurslid van het Oranje Fonds en sinds 2019 ook bij het Nationaal Comité 4 en 5 mei.

Ook de toekomst van de gezondheidszorg staat op de agenda van de SER. De kroonleden, dat zijn onafhankelijke deskundigen, adviseren samen met de sociale partners over de tekorten op de arbeidsmarkt, maar bijvoorbeeld ook over mantelzorgers.

Putters: 'Kunnen we het werk in de zorg zo inrichten dat het interessanter wordt om in te stromen en er te blijven werken?

En kunnen werkgevers mantelzorgers beter ondersteunen? Bijvoorbeeld door hen aan de randen van de dag vrij te geven of geen afspraken meer in te plannen? Dat zijn onderwerpen die ons erg bezig houden.' Maar het werk van de SER houdt niet op zodra politici de adviezen in handen hebben. 'Wij helpen bedrijven ook rechtstreeks, bijvoorbeeld met de inrichting van hun medezeggenschaps- en ondernemingsraad of met hun vragen over diversiteit en leven lang ontwikkelen.'

Minder regels

Ook los van de arbeidsmarkt speelt de gezondheidszorg een grote rol in het leven van Putters. Tijdens zijn studie Bestuurskunde en daarna in zijn promotie verdiepte hij zich erin. In Rotterdam was hij hoogleraar *Beleid en sturing van de zorg in de veranderende verzorgingsstaat* - 'inderdaad een hele mond vol' - en nu is hij nog deeltijd-hoogleraar Brede Welvaart in Tilburg.

Wat is de aantrekkingskracht van die sector?

'De gezondheidszorg is typisch zo'n sector waar iedereen ongeacht zijn opleiding, leeftijd of achtergrond vroeg of laat

van afhankelijk is. Tegelijk is het een sector waar mensen zich niet druk om zouden moeten hoeven maken. Als je zorg nodig hebt, moet die er zijn. En daar heb ik me altijd voor in willen zetten.'

Hij begrijpt de zorgen die senioren hebben over ouder worden. 'De zorg is veel te

ingewikkeld gemaakt. Ikzelf begrijp sommige brieven die ik van mijn zorgverzekeraar krijg al niet eens. Als je ziek bent, alleen woont en misschien geen kinderen of kleinkinderen hebt die je kunnen helpen, dan is het helemaal moeilijk om je in dit zorglandschap staande te houden. Er zijn te veel regels, we moeten het simpeler maken, zodat mensen sneller en beter geholpen kunnen worden.' Hij noemde het al: de SER houdt zich bijvoorbeeld ook bezig met mantelzorgers. 'We moeten er als maatschappij en als werkgevers meer aan doen om dat mogelijk te maken. Toen mijn opa en oma nog leefden, deed ik regelmatig boodschappen voor ze. Ik had toen ook al een drukke baan en kon ze alleen een beetje helpen omdat ze zo dichtbij woonden. Mijn tante, hun dochter, en mijn ouders die ook dichtbij woonden, namen allerlei zorgtaken op zich. Maar niet iedereen heeft die luxe. Wiens ouders of grootouders een uur verderop wonen, heeft hulp nodig van de werkgever, van de maatschappij. De SER werkt dit nu uit in een advies over het stroomlijnen van maatschappelijk verlot.

Slimmer wonen

'Ik denk dat we de zorg ook kunnen ontlasten door slimmer te gaan wonen.

Er zijn nauwelijks nog verpleeghuizen en

er is niet echt een plek voor ouderen die daar niet voor in aanmerking komen. Daarom zou het goed zijn als er bij al onze woningbouwplannen rekening wordt gehouden met de

behoefte aan zorg, door er een zorgfunctie in op te nemen. En plaatsen waar je met elkaar kunt recreëren.' Maar met minder regels, meer mantelzorgers en slimmer wonen alleen zijn we er nog niet, weet ook Putters. Door de vergrijzing zal de vraag naar zorg de komende jaren blijven toenemen.

'Ikzelf begrijp sommige brieven die ik van mijn zorgverzekeraar krijg al niet eens'



‘Met minder regels, meer mantelzorgers en slimmer wonen alleen zijn we er nog niet’

Ook voor senioren zelf ligt er een taak. ‘Stel dat u dit interview leest aan de keukentafel. Dan ligt er vast ook een lokale krant naast u op tafel. Sla die eens open. Grote kans dat er iets in staat over een bijeenkomst of ouderenbeurs bij u in de buurt. In een informatiebijeenkomst leert u wat u zelf kunt doen om bijvoorbeeld langer thuis te wonen. U hoort dat er subsidies zijn voor bepaalde aanpassingen. En u ontmoet nieuwe mensen. Mensen waarmee u kunt sporten. U hoeft natuurlijk niets, maar als u twijfelt: ga erheen. In mijn dorp is er bijvoorbeeld een goedbezocht inloopcafé waar ouderen samenkomen, bijvoorbeeld om samen te breien. Dat soort ontmoetingen zijn heel waardevol en kunnen helpen om langer zelfstandig te blijven wonen.’

Thuis

‘Mijn dorp,’ dat is het Zuid-Hollandse Hardinxveld-Giessendam waar Putters al

‘Ik kijk wat vaker naar mijn pensioenoverzicht, maar verder ben ik nog niet zo met ouder worden bezig’

zijn hele leven woont. Hoewel hij al sinds het begin van zijn carrière veel tijd in Den Haag doorbrengt, voelt hij zich hier écht thuis. ‘Ik was er jarenlang politiek actief, ging er op mijn zevende

bij de scouting. Mijn ouders wonen een paar minuten bij me vandaan, vrienden wonen dichtbij, mijn tante van 81 woont een straat verder. In vrije weekenden mag ik graag de natuur ingaan; de rivier en de polder geven me rust.’

Dat de publieke zaak de hoofdrol zou krijgen in zijn leven had hij niet per se voorzien als kind. ‘Ik kom niet uit een familie van gestudeerde politici. Maar mijn ouders en grootouders waren wel maatschappelijk betrokken, volgden de politiek. Dus daar is het begonnen. En nu ik er zo over nadenk heeft de scouting misschien ook wel geholpen. Daar leer je om voor elkaar te zorgen. Om verantwoordelijkheid te nemen voor elkaar, de natuur en leefomgeving.’ ■

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

achtergrond



QUIET HELPT STILLE ARMOEDE TE VERZACHTEN

De organisatie van Quiet heeft twaalf *communities* door het land. Nancy Wongsotaroeno is coördinator van Quiet Breda. Wabe komt er graag langs om onder de mensen te zijn. Samen doen ze hun verhaal.

Een grote groep mensen in Nederland leeft in stille armoede', vertelt Nancy. 'Die mensen leven volgens hun loonstrookje niet onder de armoedegrens die door de overheid is vastgesteld. Maar door allerlei omstandigheden hebben ze onderaan de streep net zo weinig en soms zelfs minder te besteden. Tegelijkertijd is voor deze mensen een heel aantal voorzieningen niet beschikbaar, die er wél zijn voor de doelgroep die 'officieel' onder de armoedegrens leeft.'

Aan wat voor voorzieningen moeten we dan denken?

'Neem de voedselbank', zegt Nancy. 'Of u daar gebruik van kunt maken hangt af van uw inkomensverklaring. En uiteraard wordt er ook rekening gehouden met een aantal vaste lasten. Maar om een voorbeeld te geven: ik ken iemand die in de bijstand zit en onderaan de streep heel weinig overhoudt. Als hij naar de voedselbank gaat, wordt er geen rekening mee gehouden dat hij om het andere weekend voor zichzelf en voor zijn kinderen reiskosten moet betalen om z'n bezoeksregeling in stand te kunnen houden. Dat zijn onkosten die niet meegerekend worden, maar die wel zwaar op iemands budget drukken. Zo zijn er meer zaken waar niet standaard rekening mee wordt gehouden. Maar die mensen in hun portemonnee wel in de weg zitten.'

Jullie maken lawaai om stille armoede zichtbaar te maken. Hoe doen jullie dat?

'Waar het om gaat is dat wij de verhalen vertellen van mensen die in deze situatie zitten. Zodat daar meer begrip voor komt. Mensen hebben geen idee wat het betekent om in die positie te moeten leven. We hadden het pas over de stijging van de

QUIET 500

De oprichting van Quiet begon met de uitgifte van 'armoedeglossy' *Quiet 500*, een parodie op de *Quote 500*. Met de eerste editie van dit glossy magazine in 2013 gaven sociaal ondernemer Ralf Embrechts en auteur A.H.J. Dautzenberg stille armoede in Nederland een gezicht. De knipoog naar de *Quote 500*, waarin juist de rijkste Nederlanders worden geportretteerd, trok veel media-aandacht. Quiet heeft inmiddels communities door heel Nederland en dit aantal groeit nog steeds.

benzineprijzen. Iemand vertelde dat hij voor 50 euro extra moest tanken deze week. Dat is een groot bedrag. Dat kan het leefgeld zijn waarvan een heel gezin een week lang rond moet komen! Ik vind het onvoorstelbaar dat ongelooflijk veel mensen in Nederland niet beseffen dat dat bestaat in onze maatschappij'

Is het een van jullie taken om dat meer over het voetlicht te brengen?

'Jazeker. Gebrek aan geld betekent vaak een gebrek aan meedoen. Mensen raken steeds verder in een isolement omdat ze aan allerlei activiteiten niet kunnen deelnemen. Voor deze mensen - we noemen ze *members* - proberen we het leven wat te verzachten. Door ze wat leukjes aan te bieden, bijvoorbeeld. Zodat ze hun gedachten even kunnen verzetten. Dat kan variëren van een klein, leuk cadeautje, zoals een doosje snoetenpoetsdoekjes, tot en met een avondje uit eten bij een leuk Italiaans restaurant in Breda. Elke veertien dagen mag een van onze *members* daar met het hele gezin langskomen voor een heerlijke maaltijd. Compleet verzorgd! Overigens, *member* worden is gratis.'

Kunnen de mensen bij jullie hun verhaal kwijt?

'Natuurlijk. Op woensdag de hele dag en vrijdagmiddag is er vrije inloop. Dan ben ik hier sowieso. Dan zetten we koffie, thee en wat lekkers neer. De mensen lopen de hele tijd in en uit en gaan met elkaar in gesprek.' »

'Mensen hebben geen idee wat het betekent om in die positie te moeten leven'

SeniorenExpo

**De leukste beurs voor de
50 plussers in Brabant!**

**Dinsdag 16 t/m
zondag 21 januari 2024**

10.00 - 17.00 uur

**NH Conference Centre
Koningshof Veldhoven**



- **Wonen & Leven**
Alles op het gebied van huis en tuin, onderhoud en inrichting.
- **Vakanties**
Reizen naar exotische oorden of tripsjes in eigen land.
- **Gezondheid & Beweging**
Gezond eten en drinken en verantwoord bewegen.
- **Mode & Beauty**
Dé laatste trends van mode en persoonlijke verzorging.
- **Maatschappij**
Goede doelen, werk en laat je voorlichten op financieel vlak.
- **Vrije tijd**
Alles op het gebied van hobby's, educatie, mobiliteit en dagjes uit
- **Bezoek dagelijks de spectaculaire shows**
Op gebied van mode en muziek.



KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



www.seniorenexpo.nl

SeniorenExpo

Dinsdag 16 t/m zondag 21 januari 2024 - NH Conference Centre Koningshof - Veldhoven

KORTINGSBON

**Lever deze kortingsbon in aan de kassa tijdens de
Senioren Expo en ontvang € 5,- korting en betaal
slechts € 10,- entree in plaats van € 15,-.**

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
- Onbepaalde kennismaking
- Hoge slagingskansen
- Consulente bezoekt u altijd thuis



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail

info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

DE BOER OP ! HET BOERENLEVEN IN HET LAND VAN MAAS EN WAAL

**1 december 2023
1 april 2024**



**museum
tweestromenland**

Maak jij daar ook gebruik van, Wabe?

'Elke week op woensdag haal ik hier een groentepakket dat ik met een vriendin van mij deel. Ze kookt, en doet dat ook voor mij en mijn vrouw. Verder vind ik het heel gezellig om hier een praatje met Nancy te maken. Ze heeft vaak leuke aanbiedingen. Volgende week gaan we een avondje naar de Efteling. En een tijdje geleden hebben we over de singels van Breda gevaren. Zo leer je weer nieuwe mensen kennen. Thuis zit je maar een beetje alleen te zijn. Met z'n tweeën, dat wel, maar hier kom je toch weer andere mensen tegen die je misschien kan helpen. Zo heb ik een aanhanger, ze kunnen mij altijd vragen om te helpen bij een verhuizing.'

Nancy, waarom ben jij voor Quiet gaan werken?

'Ik ben destijds als *member* met Quiet in aanraking gekomen. Want ruim twee jaar geleden vertrok ik uit een onveilige thuissituatie. Ik had een bankrekening met niks en vijftien euro in m'n broekzak. Gelukkig voor mij wel met enig perspectief. Want op het moment dat ik daadwerkelijk op straat stond, kon ik bij de GGD op de corona-afdeling aan de slag. Maar die eerste kerst was zwaar. Voor de kinderen probeer je het natuurlijk zo leuk mogelijk te maken. Toen kwam ik een berichtje tegen over een 'decembermarkt' van Quiet, waar je ook iets voor de kinderen kon uitzoeken. Het voelde voor mij meteen alsof ik in een warm bad terecht kwam. We kregen wat te drinken, mochten spulletjes uitzoeken, ik kreeg een arm om me heen. Ik ben daarna als *member* heel actief gebleven. Dat *community*-idee vind ik heel belangrijk. De hele wereld zou zo in elkaar moeten steken. Dat je niet alleen voor je eigen toko zorgt, maar ook voor anderen. Uiteindelijk vertelde de coördinator bij Quiet Breda dat zij wegging. Ik zei 'dat kan niet, want ik vind het hier zo fijn met jou'. Maar zij vertelde dat ik op haar

functie kon solliciteren. Ik heb een achtergrond in sociaal werk en communicatie én ben ervaringsdeskundige. Inmiddels durf ik van mezelf te zeggen dat ik hier de juiste persoon op de juiste plek ben.'

Hoe ziet jouw werkdag eruit?

'Elke dag is anders. Ik werk officieel 24 uur per week, maar dat red ik nooit. Als je hier eenmaal werkt, dan heb je altijd die 'Quiet-pet' op. Veel hangt af van wie er binnenkomt. Komt iemand voor een gezellig praatje of spelen er andere dingen? Mensen die in een lastige situatie zitten, hebben soms geen ruimte meer in hun hoofd. Denken niet helder na over wat nog wél de opties zijn. De ene keer bellen we samen naar maatschappelijk werk of gaan we langs bij de gemeente omdat iemand dakloos dreigt te worden. Als ik 's ochtends opsta, weet ik niet hoe de dag zal verlopen. Maar waar het kan, bieden we dat steuntje in de rug'

Wabe, hoe ziet 'stille armoede' er voor jou uit?

'Mijn vrouw en ik hebben lang voor onze gehandicapte dochter gezorgd, die drie jaar geleden overleden is. In die tijd kregen we een persoonsgebonden budget (pgb), waarmee we alles bij elkaar een redelijk inkomen hadden. Ik ben 74 en heb maar een klein pensioentje. Maar na haar overlijden verviel het pgb in één keer. Dan ben je ineens 65 procent van je inkomen kwijt en heb je eigenlijk bijna niets meer. Uiteindelijk ben ik bij de voedselbank beland. Maar het is heel fijn om bij Quiet te komen. Ik neem ook andere mensen mee die het minder hebben. Je krijgt hier leuke aanbiedingen, waardoor je samen soms wat kunt ondernemen. Als een van ons een restaurantbono wint, gaan we met z'n allen lunchen. Maar mijn vrouw is na het overlijden van onze dochter al drie jaar bijna niet meer buiten geweest. Ze leeft 's nachts. Als ik slaap is zij haar eigen dingetjes aan het doen.' ■

VAN BRED, VOOR BRED

Quiet levert normaal gesproken geen groentepakketten. Maar in Breda neemt een lokaal IT-bedrijf groentepakketten af bij een biologische boerderij in de buurt. Die pakketten worden op dinsdagavond bij Quiet bezorgd. Op woensdag kunnen ze de hele dag opgehaald worden. Zo profiteren 33 gezinnen in Breda van verse, gezonde groenten.

'Gebrek aan geld betekent vaak een gebrek aan meedoen'

We kunnen hier nog jaren blijven wonen

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen is voor veel mensen een belangrijke wens. Maar wat als er door het ouder worden of een aandoening problemen ontstaan met de mobiliteit? Overweeg dan eens een traplift. U kunt weer veilig naar boven en beneden en u kunt fijn in uw vertrouwde omgeving blijven wonen.

1

Als traplopen niet meer gaat

De trap is een van de eerste obstakels in huis als we ouder worden. Maar liefst een kwart van de 75-plussers heeft moeite met traplopen. Een traplift is snel geïnstalleerd en kan al binnen 48 uur geleverd worden. Het is daarom ook een van de meest overwogen woningaanpassingen.



2

Een traplift op maat

Een traplift moet perfect passen bij u en uw trapsituatie. Daarom wordt deze altijd op maat gemaakt. De trap wordt tot op een tiende van een millimeter nauwkeurig opgemeten, zodat de traplift zo goed en zo compact mogelijk geplaatst kan worden. Op een trap met bochten kan de traplift vaak aan de binnenzijde geplaatst worden. Dat betekent dat de rail over de smalle zijde van de treden loopt, waardoor de trap goed beloopbaar blijft. En de trapeuning kan in de meeste gevallen blijven zitten.



De trap is een van de eerste obstakels in huis als we ouder worden

3

De beste trapliften, al meer dan 50 jaar

Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn, bij Koninklijke Otolift vindt u altijd de beste oplossing voor uw situatie. Elke traplift wordt op maat gemaakt in de eigen fabriek. Daar combineert Otolift meer dan 50 jaar ervaring met innovatieve productietechnieken. En wordt er continu gewerkt aan het perfectioneren van de producten. De Otolift Modul-Air Smart, combineert comfort, design, veiligheid en de modernste technieken. En door het unieke modulaire ontwerp past deze traplift op vrijwel elke trap.

Wilt u meer informatie? Bel gratis **0800 - 444 777 5** of ga naar **Otolift.nl**

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.

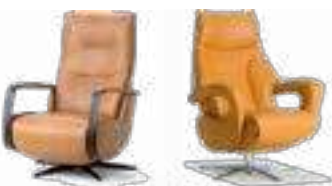
Sinds 1973 helpen wij in ons familiebedrijf onze klanten aan de perfecte fauteuil en helpen zij ons om nog beter te worden in ons vak.

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.

Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Deze keer: wanneer heeft u recht op de Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen?

Geen volledige AOW opgebouwd

Wat kunt u daaraan doen?

'U bouwt al AOW op als u nog in de schoolbanken zit, vanaf een jaar of zestien', vertelt Hans van Dijk, KBO-cliëntondersteuner. 'Voor ieder jaar dat u in Nederland woont, bouwt u 2 procent AOW op. Zo heeft u na vijftig jaar 100 procent AOW.'



'M'aar als u als vluchteling uit Syrië of als Turkse migrant in Nederland komt wonen, dan mist u misschien wel twintig jaar. Want de teller begint te lopen vanaf het moment dat u in Nederland woont. Omdat we hier veel migranten hebben, is daar een regeling voor bedacht. Mensen die niet aan 100 procent AOW komen, kunnen een beroep doen op de Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO). Bent u alleenstaand, dan ontvangt u in vergelijking met AOW zo'n honderd euro minder per maand. Als u samenwoont is dat verschil 140 euro per maand.'

'Let wel, de AIO is een bijstandsuitkering met strenge voorwaarden, zoals een inkomens- en vermogenstoets. Er wordt niet alleen gekeken naar het persoonlijk inkomen, maar ook naar het inkomen van degene met wie u samenwoont.

Een alleenstaande mag een vermogen van 7.605 euro hebben. Voor samenwonenden ligt die grens op 15.210 euro. Heeft iemand een eigen huis, dan wordt een waarde van 64.100 euro vrijgelaten. Boven deze grenzen dient u eerst uw vermogen op te maken voordat u recht heeft op de AIO. Bijkomende voorwaarde is dat u niet langer dan dertien weken per jaar in het buitenland vertoeft.'

'Als u enkel AOW heeft, dan zult u daar vanaf uw 67^e mee rond moeten zien te komen. Valt u in een AIO-regeling, dan moet u tot uw overlijden van een bijstandsuitkering leven. Er bestaan allerlei regelingen, zoals bijzondere bijstand, huur- en zorgtoeslag. Maar zijn mensen daar voldoende mee bekend? Want het blijkt dat maar liefst 40 procent van de mensen daar geen beroep op doet.'

Lees ook het artikel van Hans van Dijk op pagina 43 over dit onderwerp. ■

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

UW ZORGVERZEKERING IN 2024

Het najaar staat weer in het teken van de zorgverzekering. Hoe zit het ook alweer met de verplichte basisverzekering, de vrijwillige aanvullende zorgverzekering, de voordelen van onze collectieve zorgverzekeringen voor KBO-leden, het eigen risico en de eigen bijdragen?

Verplichte basisverzekering

De basisverzekering is verplicht en de inhoud ervan wordt jaarlijks door de overheid bepaald. Nieuw voor 2024 is bijvoorbeeld dat valpreventie onder de basisverzekering valt. De basisverzekering biedt bij alle zorgverzekeraars dezelfde dekking, maar er zijn wel verschillen. Het belangrijkste verschil is het aantal zorgaanbieders waarmee de zorgverzekeraar een contract heeft afgesloten en hoeveel u vergoed krijgt bij zorgverleners waarmee de zorgverzekeraar geen contract heeft. U kunt bij CZ, VGZ en Zilveren Kruis kiezen uit een naturapolis, een budgetpolis of een combinatiepolis. Een restitutiepolis bieden deze zorgverzekeraars niet meer aan. Zorgverzekeraars mogen van de overheid geen collectiviteitskorting meer geven op de basisverzekering.

Verplicht en vrijwillig eigen risico

De basisverzekering kent ook in 2024 een verplicht eigen risico van € 385,- per jaar. In ruil voor een lagere premie kunt u ook voor een hoger eigen risico kiezen tot maximaal € 885,- per jaar. Bedenk wel dat als u voor een hoger eigen risico kiest, u onverwacht voor grote uitgaven kunt komen te staan en gespreid betalen is in dit geval geen optie.

Bepaalde zorg wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en valt buiten

het eigen risico, zoals:

- bezoek huisarts en huisartsenpost;
- zorg bij chronische ziekten (diabetes mellitus type 2, cardio vasculair risico, COPD);
- wijkverpleging;
- gecombineerde leefstijlinterventie bij obesitas.

De zorgverzekeraar kan ook bepaalde zorgaanbieders, zorgprogramma's, medicijnen en hulpmiddelen uitsluiten van het eigen risico.

Aanvullende zorg- en tandartsverzekering

Naast de verplichte basisverzekering kunt u desgewenst een aanvullende zorg- en/of tandartsverzekering afsluiten. Hier mogen zorgverzekeraars wel collectiviteitsvoordelen op bieden en onze KBO's hebben met CZ, VGZ en Zilveren Kruis collectieve regelingen afgesloten voor onze leden in Gelderland, Limburg, Noord-Brabant, Overijssel en Zeeland. De voordelen verschillen per zorgverzekeraar en betreffen onder meer:

- korting op de premie;
- ruimere vergoedingen;
- op verzoek: betaling van uw verplicht eigen risico in termijnen;
- extra diensten, zoals wachtlijstbemiddeling, hulp bij het aanvragen van een second opinion, ondersteuning voor mantelzorgers, preventieve hulp om fit en gezond te blijven.

De basisverzekering biedt bij alle zorgverzekeraars dezelfde dekking, maar er zijn wel verschillen

KIEZEN DOET U ZO

Stap 1:
kies uw basisverzekering en eigen risico
Stap 2:
kies eventueel uw aanvullende zorgverzekering
Stap 3:
kies eventueel uw aanvullende tandartsverzekering

Enkele nuttige tips!

Tip 1: Ondersteuning van uw gezondheid

Uw zorgverzekering biedt hulp-programma's om uw gezondheid te verbeteren. Denk aan hulp bij bewegen, ernstig overgewicht, problematisch alcoholgebruik of stoppen met roken. Op de website van uw zorgverzekeraar vindt u meer informatie.

Tip 2: Second opinion

Wilt u de mening van een tweede arts over een diagnose of de behandeling die uw behandelend arts voorstelt? Dan is het goed om te weten dat de zorgverzekeraars daarvoor onafhankelijke specialisten beschikbaar hebben.

Tip 3: Eigen risico gespreid betalen

Soms worden zorgkosten (deels) betaald vanuit uw eigen risico. Het verplicht eigen risico bedraagt ook in 2024 € 385. Het kan ongelegen komen als u in een keer een groot bedrag moet betalen. Verwacht u het verplicht eigen risico volledig te gebruiken? Het is goed om te weten dat u dit gespreid kunt betalen. Vraag uw zorgverzekeraar vooraf naar de mogelijkheden. Bij een vrijwillig eigen risico is gespreid betalen niet mogelijk.

Tip 4: Wachtlijstbemiddeling

Er is niets vervelender dan dringend zorg nodig hebben, maar tegen een wachtlijst aanlopen bij uw behandelaar. Zorgverzekeraars bieden u wachtlijstbemiddeling aan. Dat betekent dat zij voor u op zoek gaan naar een andere zorgaanbieder, die de zorg die u nodig heeft sneller kan bieden. U maakt zelf de keuze of u vervolgens gebruik maakt van de voorgestelde zorgverlener.

Tip 5: Ergotherapie

Ergotherapie is opgenomen in de basisverzekering en dat betekent dat iedereen per kalenderjaar recht heeft op maximaal 10 uur ergotherapie. Heeft u een aanvullende verzekering? Dan vergoeden sommige verzekeraars meer.

Tip 6: Fysiotherapie bij chronische aandoening?

Heeft u een aandoening die op de 'chronische lijst' staat, dan krijgt u fysio- en oefentherapie vergoed vanuit de basisverzekering vanaf de 21e behandeling. U betaalt de eerste 20 behandelingen per aandoening dus altijd zelf. Als u een aanvullende zorgverzekering heeft, krijgt u vaak meer behandelingen vergoed. Uitzonderingen zijn bekkenfysiotherapie en oefentherapie bij etalagebenen, artrose en COPD. Deze worden (deels) vergoed uit de basisverzekering.

Tip 7: Valpreventie vergoed vanuit de basisverzekering

Vanaf 2024 wordt de basisverzekering uitgebreid met een beweegprogramma valpreventie. Valpreventie is het verminderen of voorkomen van valongelukken bij ouderen door risicofactoren te behandelen of aan te passen. Met valpreventie wordt voorkomen dat mensen mogelijk meer en intensievere zorg nodig hebben.

Tip 8: Hoortoestel

De basisverzekering geeft recht op 75 procent vergoeding van een hoortoestel passend bij uw categorie gehoorbehoefte. Er geldt een wettelijke eigen bijdrage van 25 procent, die echter geheel of gedeeltelijk kan worden vergoed door uw aanvullende zorgverzekering. Raadpleeg vooraf uw audicien!

In het overzicht op pagina's 26 en 27 bieden we een vergelijkend overzicht. Hoewel we dit overzicht met de grootste mogelijke zorgvuldigheid hebben samengesteld, kunnen hieraan geen rechten worden ontleend. Daarvoor verwijzen wij u naar de website en informatie van de zorgverzekeraars:



www.vgz.nl/altijdwelkom
0900 84 90
(gebruikelijke belkosten)



www.cz.nl/zorgverzekering/collectieve-zorgverzekering/collectief-verzekeren-via-ledenorganisatie
088 555 77 77
(gebruikelijke belkosten)



www.zk.nl/kbo
071 751 00 52
(gebruikelijke belkosten) »

BASISVERZEKERING	 VGZ Basis Keuze	 VGZ Ruime Keuze	 VGZ Eigen Keuze	 Zilveren Kruis Basis Budget
Maandpremie 2024	€ 139,95	€ 146,95	€ 158,65	€ 140,45
Vergoeding zorg met contract	100%	100%	100%	100%
Vergoeding zorg zonder contract	70% van gemiddeld gecontracteerd tarief	80% van gemiddeld gecontracteerd tarief	100% van marktconform tarief; 90% voor GGZ-zorg en wijkverpleging/verzorging	75% van gemiddeld gecontracteerd tarief

AANVULLENDE ZORGVERZEKERING	 VGZ Zorgt Goed 	 VGZ Zorgt Beter 	 VGZ Zorgt Best 	 Zilveren Kruis 1 ster 
Maandpremie 2024 inclusief collectiviteitskorting	€ 12,41	€ 25,41	€ 42,41	€ 8,06
Fysiotherapie en oefentherapie Cesar/Mensendieck	12 behandelingen per kalenderjaar	20 behandelingen per kalenderjaar	32 behandelingen per kalenderjaar	10 behandelingen per kalenderjaar
Brillen en (contact)lenzen	geen vergoeding	€ 100 per 3 jaar	€ 125 per 3 jaar	geen vergoeding
Vergoeding wettelijke eigen bijdrage voor hoortoestel	geen vergoeding eigen bijdrage	budget hulpmiddelen € 250 per kalenderjaar	budget hulpmiddelen € 500 per kalenderjaar	geen vergoeding eigen bijdrage
Mantelzorgmakelaar	€ 500 eenmalig	€ 750 eenmalig	€ 1.000 eenmalig	geen vergoeding
Vervangende mantelzorg	15 dagen per kalenderjaar	20 dagen per kalenderjaar	25 dagen per kalenderjaar	geen vergoeding
Preventie en Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)	€ 400 per jaar	€ 600 per jaar	€ 700 per jaar	€ 150 per jaar
Extra's	Vergoeding KBO-lidmaatschap tot € 25 per kalenderjaar	Vergoeding KBO-lidmaatschap tot € 25 per kalenderjaar	Vergoeding KBO-lidmaatschap tot € 25 per kalenderjaar	Vergoeding rijbewijskeuring tot € 35

AANVULLENDE TANDARTSVERZEKERING	 VGZ Zorgt Tand Goed 	 VGZ Zorgt Tand Beter 	 VGZ Zorgt Tand Best 	 Zilveren Kruis Tand 1 ster 
Maandpremie inclusief collectiviteitskorting	€ 14,96	€ 26,84	€ 53,20	€ 13,46
Consultatie en diagnostiek	100%	100%	100%	100%
Mondhygiëne	80%	80%	80%	75%
Vullingen, extracties, overige behandelingen	80%	80%	80%	75%
Maximum vergoeding per jaar	€ 250	€ 500	€ 1.000	€ 250

 Zilveren Kruis Basis Zeker	 Zilveren Kruis Basis Exclusief	 CZ Zorgbewust	 CZ Zorg op Maat	 CZ Zorgvariatie
€ 147,45	€ 161,75	€ 143,00	€ 145,85	€ 159,00
100%	100%	100%	100%	100%
75% van gemiddeld gecontracteerd tarief	100% van marktconform of wettelijk tarief; 85% voor GGZ-zorg en wijkverpleging/verzorging	70% van gemiddeld gecontracteerd tarief	75% van gemiddeld gecontracteerd tarief	100% van marktconform tarief, 85% voor GGZ-zorg en wijkverpleging/verzorging

 Korting 10% Zilveren Kruis 2 sterren	 Korting 10% Zilveren Kruis 3 sterren	 Korting 10% Zilveren Kruis 4 sterren	 Korting 10% CZ Leden
€ 20,03	€ 37,13	€ 66,83	€ 16,78
14 behandelingen per kalenderjaar	30 behandelingen per kalenderjaar	40 behandelingen per kalenderjaar	13 behandelingen per kalenderjaar (tot 5 ongebruikte behandelingen gratis meenemen naar volgend jaar)
€ 100 per 3 jaar	€ 150 per 3 jaar	€ 250 per 3 jaar	€ 100 per 2 jaar
geen vergoeding eigen bijdrage	geen vergoeding eigen bijdrage	geen vergoeding eigen bijdrage	€ 300 per toestel per kalenderjaar
3 uur per kalenderjaar bij gecontracteerde mantelzorgmakelaar	4 uur per kalenderjaar bij gecontracteerde mantelzorgmakelaar	5 uur per kalenderjaar bij gecontracteerde mantelzorgmakelaar	7 uur eenmalig
1 keer 120 uur voor 3 aaneengesloten maanden bij een gecontracteerde instelling	1 keer 144 uur voor 3 aaneengesloten maanden bij een gecontracteerde instelling	1 keer 168 uur voor 3 aaneengesloten maanden bij een gecontracteerde instelling	14 dagen per kalenderjaar
€ 200 + € 115 MBvO per jaar	€ 250 + € 115 MBvO per jaar	€ 300 + € 115 MBvO per jaar	€ 1.185,00 per jaar
Vergoeding rijbewijskeuring tot € 35	Vergoeding rijbewijskeuring tot € 35	Vergoeding rijbewijskeuring tot € 25	Vergoeding KBO-lidmaatschap tot € 25 per kalenderjaar

 Korting 10% Zilveren Kruis Tand 2 sterren	 Korting 10% Zilveren Kruis Tand 3 sterren	 Korting 10% Zilveren Kruis Tand 4 sterren	 CZ Tandarts	 CZ Uitgebreid Tandarts
€ 21,15	€ 40,28	€ 57,15	€ 25,30	€ 45,35
100%	100%	100%	100%	100%
75%	75%	75%	75%	75%
75%	75%	100%	75%	75%
€ 500	€ 1.000	€ 1.250	€ 450	€ 1.150

Knierrevisie gaf Charlotte haar leven terug: 'Voor het eerst in jaren heb ik geen pijn meer'

Twee jaar geleden kwam Charlotte Wentges (53) naar de Sint Maartenskliniek in de hoop van haar pijn af te komen. De knieprothese die ze had, bracht haar al vijf jaar ellende. 'Ik zag zelf nog maar één uitweg: een amputatie.'

In 2017 kreeg Charlotte haar eerste knieprothese. Maar helaas werd ze daardoor juist minder mobiel. 'Ik kon alleen met krukken kleine afstanden afleggen en had constant pijn. Ik heb alles geprobeerd om van mijn klachten af te komen, maar na vijf jaar revalideren had ik meer pijn dan ooit tevoren. Het maakte me wanhopig en het trok een enorme wissel op mijn gezin, mijn werk, mijn sociale leven.'

Uitweg

Op advies van vrienden maakt ze een afspraak bij de Sint Maartenskliniek. Ze vertelt orthopedisch chirurg De Jong dat ze eigenlijk nog maar één uitweg ziet: ze wil haar been laten amputeren. Daar dacht dokter De Jong anders over. 'Hij had het idee dat mijn kunstknie gewoon niet goed zat. Maar wat als hij er nu eens een nieuwe knie in zou zetten? Mijn man en ik waren stomverbaasd. Is er mogelijk een oplossing?'

Geen pijn

In de zomer van 2022 werd Charlotte geopereerd. 'Toen ik wakker werd, had ik voor het eerst in jaren geen pijn. Meteen na de operatie voelde ik: ik ben weer heel.' Ook het herstel verloopt goed. 'Op doktersadvies ben ik na 6 maanden naar de sportschool gegaan. De dag dat ik weer voor het eerst op een roei-apparaat zat, was emotioneel. Dat dit gewoon weer kan, dacht ik. Ongelooflijk.'

Ook heup- of knieklachten? Doe de zelftest.



Aandacht en professionaliteit

Terugkijkend op de afgelopen jaren, omschrijft ze het traject bij de Sint Maartenskliniek als een warm bad. 'Medewerkers nemen de tijd voor je, voor alle patiënten. Van het maken van de eerste afspraak tot het verwijderen van de hechtingen: het gaat allemaal met evenveel aandacht en professionaliteit.'



Kleine dingen

Charlotte voelt zich als herboren. 'Mijn kinderen van 17 en 14 voelen zich weleens opgejaagd. Ga je nu alweer naar het strand? Jazeker! Eigenlijk leef ik mijn droom: ik ben pijnvrij, loop zonder krukken en durf zelfs een sprintje te trekken naar de auto dwars door een hevige regenbui. Ik geniet van mijn opgroeiende kinderen, werk met veel plezier als monumentenspecialist en kan eindelijk onze verwaarloosde tuin onder handen nemen. Uiteindelijk zijn het de kleine dingen die ik enorm waardeer. Zelf boodschappen doen, de was ophangen, grasmaaien, de hond uitlaten. Nu ik het allemaal weer kan, besef ik pas hoezeer ik het heb gemist.'

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/PROTHESEKLACHTEN](https://www.maartenskliniek.nl/protheseklachten)



Sint Maartenskliniek

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

achtergrond



EEN PARTNER IN HET VERPLEEGHUIS, EEN NIEUWE LIEFDE DAARBUITEN

Een relatie, naast een partner in het verpleeghuis? Dat kan zorgen voor energie en geluk, maar ook voor verdriet en onbegrip in uw omgeving. Ton in 't Veen maakte dit mee en wil het taboe op dit onderwerp doorbreken.

Ton in 't Veen was 48 toen zijn huwelijk met Hester in zwaar weer terechtkwam. 'Haar karakter en gedrag waren erg veranderd - we dachten aan een burn-out - en onze relatie was niet meer zoals die was', vertelt hij. 'Ik twijfelde of ik nog met haar verder wilde, maar wilde het nog een kans geven. Ik dacht: ik wacht tot ze weer gezond is en alles weer normaal wordt. Maar twee maanden later bleek dat haar veranderende gedrag werd veroorzaakt door Alzheimer. Alles viel op zijn plek: dit was niet Hester, maar de ziekte. Ik ben haar gaan ondersteunen en verzorgen waar ik maar kon. Ze was tenslotte mijn vrouw en ik hield van haar. Maar onze relatie was niet meer gelijkwaardig en langzamerhand kwam ik in een situatie van emotionele eenzaamheid terecht. Ik was getrouwd, maar toch eenzaam, omdat mijn partner niet meer dezelfde was en ik vooral voor haar moest zorgen. Dat deed ik uiteraard met liefde, maar er was geen sprake meer van een huwelijk. Emotioneel waren

we niet meer met elkaar verbonden en we hadden geen intieme relatie meer. Toch was ik me hier, vanwege die achtbaan waar we in zaten, eigenlijk helemaal niet van bewust.'

Monogaam

'Ik dacht heel rationeel dat ik alles onder controle had en alleen op zoek was naar een nieuwe balans. Ook toen Hester naar een verpleeghuis ging. Maar het viel mijn kinderen op dat het niet goed met me ging. Mijn oudste dochter zei op een gegeven moment tegen me dat ik meer aan mezelf moest denken. Ze zei letterlijk: "Papa, jij hebt wél een toekomst. En wij willen graag dat je er straks nog bent, als opa voor onze kinderen. Als je een partner mist, dan moet je daar misschien maar naar op zoek gaan". Op dat moment viel bij mij pas het kwartje: ik miste inderdaad iemand die me vroeg hoe mijn dag was. Iemand om mee te praten en knuffelen. Maar ik ben monogaam en heb daar erg mee geworsteld. Kan dat dan? En hōe dan? En miste ik niet gewoon alleen de intimiteit?' »

'Ik ging me schuldig voelen: bij elke date dacht ik aan Hester'



De beste hoog/laag boxspring van Nederland!

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



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.



Online daten

'Ik kwam er zelf niet uit en vroeg mensen in mijn omgeving om advies. Van de belangrijkste mensen kreeg ik veel begrip en ik besloot de stap te wagen: ik schreef me in op een datingsite. Dat was driekwart jaar nadat Hester naar het verpleeghuis was gegaan. De aandacht en het daten maakten veel bij me los: ik merkte dat ik het lastig vond om echt de verbinding met iemand anders te zoeken. Ik hunkerde naar een emotionele band, maar hield toch afstand. En ik ging me schuldig voelen: bij elke date dacht ik aan Hester. En als ik bij Hester was, dacht ik eraan hoe mijn date dat zou vinden. De vrouwen met wie ik uitging, waren heel begripvol, maar ook zij vonden het lastig. Toen na een paar dates met een heel leuke vrouw een relatie ontstond, bleef het ingewikkeld. Ik voelde me schuldig tegenover allebei. Er was continu een mismatch tussen mijn hoofd en mijn hart. Hester had gezegd: "Je moet door met je leven, ik gun je een nieuwe liefde", maar het was een moeilijke situatie. Ook voor mijn omgeving. Er zijn vrienden afgefallen die het niet begrepen en niet accepteerden. Zij keurden het af en wilden me niet meer zien.'

Zuurstofmasker

De nieuwe relatie bleef lastig. 'Ik wist dat ik mezelf niet schuldig hoefde te voelen, maar deed het toch. En zij moest er steeds mee dealen dat het nog vaak ging over Hester. Deze relatie heeft het dan ook niet gered. De emotionele verbinding met haar was niet 100 procent. In een normale situatie had ik dat eerder ontdekt. Ik realiseer me nu pas hoe eenzaam ik was, dat ik hunkerde naar een emotionele verbinding die er eigenlijk niet was. Toch heeft deze relatie me enorm geholpen. Ik kon wel degelijk mijn verdriet bij haar kwijt en ze steunde me. Mijn relatie met haar zorgde ervoor dat mijn verdriet en het verlies van Hester draaglijk werden.



TON IN 'T VEEN
was 48 toen zijn vrouw
Hester (toen 50) de
diagnose Alzheimer kreeg.
Ton ondersteunde en
verzorgde haar thuis,
tot het niet meer ging en ze
naar een verpleeghuis moest.
Daar is ze, vijf jaar na
de diagnose, overleden.

**'Dankzij mijn
nieuwe relatie
kon ik de zorg
voor mijn
vrouw aan'**

Ik vergelijk het altijd met een zuurstofmasker in het vliegtuig: dat moet je eerst bij jezelf opdoen voordat je iemand anders kunt helpen. Mijn nieuwe relatie gaf me de zuurstof die ik nodig had om de zorg voor Hester aan te kunnen. Dankzij haar bleef ik overeind. Ik ben haar daar zeer dankbaar voor. Maar na de dood van Hester viel ik toch in een gat, ondanks mijn nieuwe relatie. Het klopte niet en de relatie hield dus geen stand. Ik moest na al die jaren zorgen voor Hester op zoek naar wat ik zelf nou eigenlijk wilde, een nieuw ritme vinden.'

Praten lucht op

Hoe kijkt Ton in 't Veen op deze periode terug? Zou hij het, met de kennis van nu, anders hebben gedaan? 'Ik denk niet dat ik het anders had gedaan, maar had toen beter willen begrijpen waar ik mee worstelde. Dat ik te maken had met emotionele eenzaamheid. Ik had mezelf gegund dat ik beter wist wat eenzaamheid betekent. Dan was ik anders in een relatie gestapt. Als mantelzorger krijg je geen diagnose en nagenoeg geen hulp. Als het ging over mijn nieuwe relatie, heb ik mezelf lang verdedigd en verantwoord. Terwijl dat eigenlijk niet had gehoeven. Wat ik anderen in een vergelijkbare situatie zou willen meegeven? Herken wat er speelt, maak het bespreekbaar en volg uw gevoel. Veel mensen begrijpen het niet: leg uit hoe u zich voelt, dat lucht op. Net als erover praten met lotgenoten en zorgprofessionals. Hoe meer u erover praat, hoe kleiner het taboe wordt. Kies wat voor u het beste is: er zijn meer keuzes dan de opgelegde, ongeschreven regels. Kijk eerlijk en open naar uzelf en uw eigen behoeftes en maak een bewuste keuze, ook als dit betekent dat u zich schikt in uw lot. Laat het een keuze van uzelf zijn, niet van een ander. Dit leven is geen generale repetitie. En onthoud: u mag zich schuldig voelen, maar u bent het niet.' ■

ons kloppend hart

1

2

3

4

DE STRAAT ALS
SPORTSCHOOL

De Kwiek-beweegroute is een soort trimbaan dwars door het centrum van Hoogeloon. Bordjes op straatmeubilair en stoeptegels wijzen de weg en leggen de oefeningen uit. Sinds de zomer van 2023 loopt een groeiende groep senioren wekelijks samen de route.

1. Lies Ansems (70) 'Voor mij is het vandaag de eerste keer dat ik de beweegroute met dit groepje loop. Ik vind het fijn dat de gemeenschap zo actief blijft. Verder ben ik ook vaak in beweging, ik fiets bijvoorbeeld op woensdag met een groep van de seniorenvereniging. Van mij mag het dus wel wat steviger, maar dat kunnen we opbouwen!'

2. Joke Vlemmix (80) 'Mijn man en ik kwamen twee jaar geleden in Hoogeloon wonen en we hebben ons meteen voor allerlei activiteiten aangemeld. We hebben het dus best druk! Het fijne aan de beweegroute vind ik dat je alle oefeningen kunt aanpassen. Wat niet prettig voelt, moet je gewoon niet of anders doen.'

3. Piet van Heijst (89) 'Ik heb me aangesloten bij deze activiteit omdat ik het belangrijk vind om een nieuw initiatief te steunen. De beweegroute heeft allerlei verschillende onderdelen en ik vind ze allemaal nog goed te doen. Als je niet blijft bewegen, roest alles maar vast, hè?'

4. Jaan Wouters (93) 'Ik doe al 26 jaar trouw mee aan gymnastiek en verder kaart ik drie keer per week hier in Den Bogerd. Dat wordt nu misschien wel een beetje veel, maar de beweegroute vind ik fijn om te lopen. Het is goed voor je, het is in de buitenlucht én ik vind het gezellig.' ■

WEETJE

Op een Kwiek-beweegroute traint u balans, kracht en uithoudingsvermogen. Er zijn er al zo'n tachtig door heel Nederland. Hier is het een initiatief van de Dorpsraad, Den Bogerd, de Zorgcoöperatie en Seniorenvereniging Hoogeloon.

ACTIVITEIT

Kwiek-beweegroute

DEELNEMERS

Iedereen kan meedoen, zelfs kleinkinderen mogen mee

WANNEER

Op maandag en dinsdag om 10.00 uur onder begeleiding

AFDELING

Seniorenvereniging Hoogeloon

LEDEN

261

LOCATIE

Den Bogerd

OVERIGE ACTIVITEITEN

Kaarten, fietsen, gymnastiek, stoelengym, werelddans, spellenmiddag, dialoogtafel, seniorendiner

Jouw 10 voordelen bij VGZ als

De zorg vernieuwen, het is belangrijker dan ooit. Zodat jij gezonder ouder kunt worden.

Met KBO-Brabant werken we daarom samen om jou de best passende zorgverzekering te bieden:

VGZ Zorgt. In dit artikel zetten we de 10 grootste voordelen van VGZ Zorgt op een rij.



1. Collectiviteitskorting op VGZ Zorgt

Als lid van KBO-Brabant ontvang je 15% korting op alle aanvullende verzekeringen VGZ Zorgt. En 5% korting op alle tandartsverzekeringen VGZ Zorgt.



2. Vergoeding van jouw lidmaatschap bij KBO-Brabant

Kies je voor VGZ Zorgt Goed, Beter of Best? Goed nieuws! Wij vergoeden dan jouw lidmaatschap bij KBO-Brabant. Ieder jaar tot € 25 per verzekerde.



★★★★★

Best
gewaardeerde
zorgverzekerings-
app!



3. Alles voor je gezondheid en zorg op één plek

De VGZ app is de best gewaardeerde zorgverzekerings app. Gebruik de VGZ-app als jouw persoonlijke assistent om te helpen bij gezondheid én zorg. Bijvoorbeeld zien waar je het snelst aan de beurt bent voor zorg in het ziekenhuis. Of altijd een compleet overzicht van je verbruikte zorg. Natuurlijk kun je ook gewoon je zorgzaken makkelijk regelen via de app. Zoals binnen 1 minuut declareren.



4. Hulp bij het verkorten van de wachttijd

Als je zorg nodig hebt, dan wil je ook zo snel mogelijk geholpen worden. Daarom bieden we wachtlijstbemiddeling aan. Onze zorgadviseurs kijken of je bij een ander ziekenhuis of kliniek sneller terecht kunt. Zodat je eerder geholpen kunt worden.



5. Jouw persoonlijke zorgadviseur

We kunnen ons voorstellen dat je vragen hebt over zorg. Dan is het fijn dat een persoonlijke adviseur je hiermee kan helpen. Daarom kun je als VGZ-verzekerde al je zorgvragen stellen via telefoonnummer 088 – 131 12 34.



lid van KBO-Brabant



6. Handige workshops en apps om jou te helpen met je gezondheid

Wil je zelf aan de slag met je gezondheid?

Op vgz.nl/gezondleven vind je alles over mentale gezondheid, gezonder eten en meer bewegen. Zo is er de VGZ Mindfulness Coach voor dat beetje extra ontspanning. De VGZ Soepel en Sterk Coach voor sterke spieren en soepele gewrichten. Of de Mijn Leefstijlcoach app van Albert Heijn. Met leuke uitdagingen om beter te eten en beter te slapen.



7. Je bent altijd welkom. Ook als je zorg nodig hebt of al ontvangt

Ben je kortgeleden geopereerd? Of sta je onder behandeling van een arts? Of wacht je misschien op een operatie of behandeling die nog gaat komen? Geen zorgen. Je bent altijd welkom. Kies je voor VGZ Zorgt? Dan is er geen medische keuring. Dus je kunt gewoon overstappen naar VGZ.



8. Ruime vergoeding voor fysiotherapie

Actief en fit blijven is belangrijk. En juist als je ouder wordt. De aanvullende verzekering VGZ Zorgt kan je hierbij helpen. Want met de aanvullende verzekering VGZ Zorgt kun je tot wel 32 keer per jaar naar de fysio. En gratis gebruikmaken van de VGZ Soepel en Sterk Coach app. De app is ontwikkeld door fysiotherapeuten.



9. Een ruim budget voor cursussen en trainingen

Wist je dat je met VGZ Zorgt tot wel € 700 per jaar te besteden hebt aan trainingen en cursussen? Dat is het preventiebudget. Doe bijvoorbeeld een cursus valpreventie, slaapcursus of een cursus omgaan met een chronische aandoening. Zo helpen we jou fit en gezond te blijven.



10. Ruime vergoedingen voor de zorg van jouw naaste

Zorg je voor een familielid of naaste?

Dan noemen we dat mantelzorg. Wist je dat wij speciale vergoedingen voor mantelzorgers hebben? Als steuntje in de rug. Bijvoorbeeld vervangende mantelzorg. Dan komt een andere mantelzorger jou een dag vervangen. Zodat jij even op adem kunt komen. Of schakel de hulp in van een mantelzorgmakelaar. Die helpt je door veel regeltaken over te nemen. Zo heb je tijd om op te laden.

Meer informatie over VGZ Zorgt?

Kijk dan op:

vgz.nl/kbo-brabant

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



Samen voorop met

KBO-Brabant
BELANGENVERDIENING VAN ZEKEREN





Brede welvaart, Sociale agenda, Water en bodem, Leefbaarheid en inclusiviteit, Weerbare samenleving. De zojuist gekozen bestuurders van onze provincies buigen zich over de meest uiteenlopende portefeuilles. Maar wat gaan zij doen voor de senioren in hun provincie?

In gesprek met de provincies

WAT DOEN ZE VOOR ONS?

Ouderenbeleid is bij de provincies waar *ONS Magazine* verschijnt verdeeld over diverse portefeuilles. Geen enkele provincie heeft een gedeputeerde met een portefeuille Senioren, Ouderen of Ouderenbeleid en

dat is bij de ene provincie zichtbaarder dan bij de andere. Omdat we willen weten wat er in Brabant, Limburg, Gelderland en Overijssel in het vat zit voor senioren, klopten we aan bij de provinciebestuurders die het meest moeten waken over de belangen van ouderen.

‘In Brabant maken we ons nu sterk voor de uitdagingen van de toekomst’

‘De provincie besteedt in het bestuursakkoord *Samen maken we Brabant* veel aandacht aan Brede welvaart’, antwoordt gedeputeerde

Saskia Boelema op de vraag wat de provincie



Noord-Brabant de komende vier jaar gaat doen voor de grote en groeiende groep ouderen. ‘Wij zetten ons de komende periode met een integraal beleid in om alle Brabanders een welvarende, gelukkige, gezonde, duurzame en veilige toekomst te bieden.’

Mooi, maar hoe passen senioren daarin?

‘Ouderen zijn een belangrijk onderdeel van de Brabantse samenleving’, vervolgt de D66-politica. ‘En bij beantwoording van maatschappelijke vraagstukken als gezondheid, passend openbaar vervoer en huisvesting kijken we ook nadrukkelijk naar deze doelgroep.’

Maar noch het woord ‘ouderen’, noch het woord ‘senioren’ komt voor in het bestuursakkoord.

‘Samen maken we Brabant. Als college van Gedeputeerde Staten hebben we niet voor niets voor deze formulering gekozen, omdat we er voor alle Brabanders zijn. Ouderen zijn voor ons belangrijk, net als kinderen en jongeren, ontheemden, gezinnen en mensen met een specifieke zorgvraag. Wij hebben gekozen voor een integraal beleid, maar kijken bij elke beslissing naar aspecten als: welk effect heeft dit op ouderen, op jongeren, enzovoort.’

Wat is uw doel voor de zojuist gestarte bestuursperiode?

‘Als provinciebestuur van Brabant maken we ons nu sterk om de uitdagingen van de toekomst vorm te geven. Mijn motto is: elke Brabander moet er drie gezonde levensjaren bij krijgen, dus vanzelfsprekend ook de senioren. Ik ga de komende jaren mijn best doen om dat doel te halen.’

‘Met KBO delen we een gezamenlijk doel: het welzijn van ouderen in Limburg’

‘Het is voor mij van groot belang dat ouderen zich gewaardeerd en betrokken voelen in onze samenleving’, begint gedeputeerde **Marc van Caldenberg**. ‘Samen met



zorg-, welzijns- en vrijwilligersorganisaties willen we eenzaamheid onder ouderen verminderen. Ook wil ik nieuwe manieren vinden om ouderen te ondersteunen, zodat ze langer zelfstandig en gelukkig kunnen leven in hun eigen vertrouwde omgeving.’

Het bestuursakkoord heet *Elke Limburger telt*. Hoe zwaar tellen senioren mee?

De SP-gedeputeerde vindt dat senioren het hart van de gemeenschap vormen. ‘Samen met organisaties als KBO Limburg wil ik ervoor zorgen dat senioren niet alleen gezien worden, maar zich ook actief betrokken voelen. Door te luisteren naar hun verhalen en behoeften kunnen we gerichte initiatieven ontwikkelen, zoals toegankelijke sportmogelijkheden, die hun levenskwaliteit verbeteren. Door persoonlijke ontmoetingen met KBO-leden blijf ik geïnspireerd en gemotiveerd om ons ouderenbeleid te verbeteren. We delen een gezamenlijk doel: het welzijn van onze ouderen in Limburg.’

Wanneer bent u na afloop van uw ‘regerperiode’ tevreden?

‘Als we écht het verschil hebben gemaakt in het leven van onze ouderen. Als we eenzaamheid aanzienlijk hebben verminderd en als meer senioren actief kunnen deelnemen aan de samenleving. Het is één van mijn missies om ervoor te zorgen dat elke oudere in Limburg zich gewaardeerd voelt en een leven leidt dat gevuld is met zekerheid, gezondheid en betekenisvolle sociale verbindingen.’



Innovatieve warmtedekens

Onze fysieke leefomgeving bestaat uit 3 dimensies: lengte, breedte en diepte, ofwel de term "3D". Wellcare introduceert nu de 4D DWF technologie, de "temperatuur", die tot u komt met een dynamische warmtestroom, die wij wel de "4e" dimensie noemen. 4D DWF is een innovatieve technologie, eigendom van Wellcare, die in alle Wellcare producten wordt toegepast. Zowel in de klassieke -, flexibele verwarming als ook in de draagbare verwarming producten.

Over het algemeen fluctueert onze kerntemperatuur van het lichaam gedurende de dag. Tijdens het begin van de slaap helpt Wellcare 's BBC Design elektrische deken u om gemakkelijker in slaap te vallen door de distale huidtemperatuur (handen en voeten) sneller te laten stijgen en het verschil tussen de lichaamstemperatuur en de distale huidtemperatuur te verkleinen. De BBC Design-deken van Wellcare zijn ontworpen om de juiste temperatuur te bieden, omdat onnodige hitte kan leiden tot benauwdheid in bed, slaaponderbrekingen en slechte slaapkwaliteit zonder dat u het weet.



2-IN-1 ELEKTRISCHE DEKEN

- BBC-ontwerp (Beste Bed Klimaat) om de slaapkwaliteit te verbeteren
- Afmetingen (eenpersoons): 140 x 200 cm
- Te gebruiken als bovendeken, maar ook als onderdeken op bedmaten groter dan 140 x 200 cm
- Verwarmingsoppervlak: 96 x 130 cm



SOOTHING HEATING PAD

- Perfect voor schouder, rug, taille of buik
- Creëert een warmtestroom met 4D DWF-gaten door de behaaglijke fleeczijde, en de donzige babyfleece-zijde zorgt voor comfort en ontspanning
- Afmeting ca. 34x52 cm
- Automatische uitschakeling van 90 minuten



COSY FLEECE

- Bovenkant met behaaglijke fleecestof
- Enkele maat ca. 80x150 cm
- 2 temperatuurzones voor lichaam en voeten met extra voetwarmer
- 4 temperatuurinstellingen
- APS - Actief beschermingssysteem tegen oververhitting

DEZE PRODUCTEN ZIJN VERKRIJGBAAR VANAF 8 DECEMBER!
Te koop bij www.bol.com & www.seniorstore.nl & www.beterbed.nl

'In Gelderland hebben we ouderen goed op ons netvlies'

'De oudere, met name kwetsbare Gelderlander valt eigenlijk meer, onder meer via de Wmo, onder het beleid van gemeenten', verduidelijkt **Dirk Vreugdenhil**.



'Maar vanzelfsprekend houden wij ouderen in gedachten bij onze plannen. Onze programma's *Leefbaarheid* en *Mobiliteit* kunnen wezenlijk wat voor hen betekenen.

We ondersteunen regelmatig initiatieven gericht op sociaal contact en we willen ook dat ouderen goed en veilig aan het verkeer kunnen deelnemen. We hebben aandacht voor fietspaden en goed openbaar vervoer. En we zijn bezig met nieuwe voor ouderen toegankelijke woonvormen zoals hofjes.'

Het coalitieakkoord heet *Gewoon doen*. Wat kunnen senioren zélf 'gewoon doen'?

'Gelderland heeft veel waardering voor de grote groep vrijwilligers die dorpsraden, kerken, verenigingen en sportclubs ondersteunen', zegt de gedeputeerde van de ChristenUnie. 'Deze organisaties kunnen niet zonder. Wij ondersteunen initiatieven die de sociale verbondenheid versterken via onze samenwerking met het Oranje Fonds en via dorpendeals. Ook de *Leefbaarheidsalliantie* biedt workshops om zelf bijvoorbeeld een initiatief te starten.'

Hoe belangrijk zijn ouderen voor het provinciebestuur?

'Zeer belangrijk. We hebben ouderen goed op ons netvlies als het gaat om hun belangrijke rol als vrijwilliger en bij mobiliteit. En vergis je niet, ook bij onze aanpak van het Gelderse stikstofdossier willen we echt iets wezenlijks betekenen als we bijvoorbeeld boerderijen van oudere boeren opkopen die dichtbij natuurgebieden liggen.'

'In Overijssel horen en zien we elkaar, en pakken we samen de zorgen aan'



'Het maakt niet uit hoe oud je bent; we willen dat álle inwoners gezond en gelukkig zijn', zegt gedeputeerde **Tijs de Bree**. 'Want wat is oud eigenlijk? Ouder worden is een proces waarin langzaamaan bepaalde behoeften ontstaan. We willen een provincie zijn die aansluit op die behoeften. Denk bijvoorbeeld aan zelfredzaamheid. We hebben de *Participatieraad Ouderen Overijssel* met wie we bespreken hoe we laaggeletterdheid kunnen aanpakken. Of mensen helpen om mee te kunnen doen in de digitale wereld.'

Het coalitieakkoord heet *Schouder aan schouder*. Hoe passen senioren binnen dit thema?

'Als we schouder aan schouder staan, kijken we naar elkaar om', zegt de PvdA-politicus. 'We horen en zien elkaar, en pakken samen de zorgen aan. We hebben duidelijk willen maken dat iedereen meetelt en mag meepraten. Dat geldt dus ook voor senioren.'

Terugkijkend in 2027; wanneer bent u tevreden?

'Als we doelstellingen op het gebied van woonklimaat, zelfredzaamheid en vitaliteit een stap verder hebben kunnen brengen. Mensen die meer zorg nodig hebben, moeten een plek hebben om fijn te wonen. We willen zelfredzaamheid en goede vitaliteit stimuleren. Valpreventie is daar een onderdeel van. Ik ben tevreden als we stappen hebben gezet voor alle inwoners van Overijssel, dus ook voor de 'oudere' doelgroep, op het gebied van positieve gezondheid. En dat is veel meer dan niet ziek zijn. Het is lekker in je vel zitten, een fijn sociaal leven hebben en het gevoel hebben dat ook jij meetelt in de maatschappij.'

COALITIES

Op 15 maart ging Nederland naar de stembus om nieuwe provinciebesturen te kiezen. Daarna startten de coalitiebesprekingen, die in sommige provincies uitzonderlijk lang duurden. Limburg was het snelst: in die provincie smeedden partijen binnen drie maanden een coalitie. In Noord-Brabant duurden de onderhandelingen het langst: pas na ruim vijf maanden werd in die provincie een bestuursakkoord gepresenteerd.

Profiteer van uw lidmaatschap!

Geniet van feestelijke aanbiedingen in de decembermaand! 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.

Complete Hifi-set met platenspeler, Bluetooth, FM en Digitale Radio

Lenco MC-660WDSI

- Geniet van een geweldige geluidservaring
- Beschikt over een platenspeler, 2 externe speakers en CD/MP3-speler
- Ontvanger van FM-radio en DAB+ digitale radio
- Inclusief bluetooth 5.0 voor een draadloze verbinding
- Geeft de optie tot draadloos opladen van uw smartphone
- Met overzichtelijk LCD-kleurenscherm van 7 cm
- Fraai vintage design met eenvoudige bediening (inclusief afstandsbediening)

Van
€ 449,95

Voor
€ 269,95



Elektrische en energiezuinige kachels Fakir HL300 & HL100

- Heb grip op uw stookkosten door elektrisch te verwarmen
- Met verschillende verwarmingsniveaus en een ventilatormodus
- Ook geschikt voor de slaapkamer dankzij een uiterst stille werking
- Compact design (met draaghendel) voor makkelijk verplaatsen
- Eenvoudig te bedienen met draaiknoppen of een digitaal display
- Ook handig om als tafelformaat te gebruiken



Vanaf € 34,95

Wolgevoerde veterschoenen voor dames & heren Travelin' Trehuse

- Geniet deze winter van warme voeten met deze moderne en functionele veterschoen
- Gemaakt van 100% hoogwaardig leer met wollen binnenvoering
- Beschikt over een uitneembaar voetbed van zacht schuim met wollen top laag
- Natuur rubberen profielzool voor veel grip
- Verkrijgbare kleuren: donkerbruin, cognac en zwart
- Geschikt voor dames en heren in de maten: 36 t/m 48

Van € 219,95

Voor € 109,95



Snoerloze steelstofzuiger met handstofzuiger TurboTronic C27

- Ervaar een heel nieuwe schoonmaakbeleving
- Draadloos ontwerp met een gebruiksduur tot wel 32 minuten
- Het zakloze stofreservoir is voorzien van wasbare HEPA-filter
- Makkelijk wendbaar door zijn ultra lichtgewicht
- De combi zuigmond beschikt over ledverlichting
- Ook te gebruiken als handstofzuiger met een kieren zuigmond inclusief borstel
- Leverbaar in 3 kleuren: zwart, paars en oranje

Van € 199,95

Voor € 119,95



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.

Vijf vragen over de AIO



In de *Juridische helpdesk* op pagina 23 vertelt cliënt-ondersteuner Hans van Dijk wanneer iemand recht heeft op een volledige AOW-uitkering. Mensen die niet aan de voorwaarden voldoen, kunnen aanspraak maken op de Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO). Van Dijk beantwoordt vijf vragen over de AIO.

1. Wanneer kom ik in aanmerking voor de AIO?

‘Als u geen of geen volledige AOW heeft opgebouwd, bijvoorbeeld doordat u op latere leeftijd in Nederland bent komen wonen of doordat u een aantal jaar in het buitenland heeft gewoond, dan kunt u onder strenge voorwaarden een beroep doen op de AIO.’

2. Wat zijn die voorwaarden?

‘Uw inkomen en vermogen zijn bepalend. En als u eenmaal een AIO ontvangt, mag u maximaal dertien weken per jaar in het buitenland verblijven.’

Maximaal toegestaan vermogen voor de AIO 2023	
Alleenstaand	€ 7.605
Partner óf een of meer kinderen jonger dan 18 jaar, waarvoor u kinderbijslag kunt ontvangen	€ 15.210
Het maximaal eigen vermogen in het eigen huis, box 1	€ 64.100

3. Bij wie vraag ik de AIO aan?

‘De AIO wordt uitgevoerd door de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Dat is dus anders dan bij de bijstandsregeling, die door de gemeente wordt uitgevoerd.’

4. Hoe hoog is de maximale AIO-uitkering?

‘De AIO is een bijstandsuitkering en sluit aan bij het sociaal minimum pensioengerechtigden. Daarom wordt gekeken naar het huishoudinkomen in plaats van het persoonlijk inkomen. Het is belangrijk om te beseffen dat de AIO altijd aanmerkelijk lager is dan een AOW-uitkering’, aldus Van Dijk. Hieronder ziet u het verschil tussen de AOW en de AIO, alle bedragen zijn netto.

	Alleenstaand pensioengerechtigd	Samenwonend pensioengerechtigd
Sociaal Minimum (AIO)	€ 1.357,66	€ 1.843,60
AOW	€ 1.450,25	2 x € 990,14

5. Wat zijn nadelen van de AIO?

- De regeling is onbekend en complex, zeker voor mensen met een taalachterstand.
- De SVB mag omwille van privacy-wetgeving inwoners niet actief wijzen op de mogelijkheid van een AIO-uitkering.
- Senioren die bij hun kinderen wonen worden eigenlijk gestraft, want het gezamenlijk inkomen telt bij de AIO. Voor AOW'ers is die ‘mantelzorgboete’ afgeschaft.
- Krijgt uw partner nog geen AOW? Dan heeft hij/zij een arbeidsverplichting. ■

Op de website www.onsmagazine.nl vindt u twee rekenvoorbeelden ter verduidelijking. U kunt bij vragen contact opnemen met de cliëntondersteuner van uw lokale Afdeling.



Amanda Schiltmans van Statiegeld op Jeugd bij een Duo-woning in Son en Breugel

DUO-WONEN: GOED VOOR JONG ÉN OUD

Het hele leven in de eigen woning blijven wonen, dat is een wens die veel senioren hebben. Maar kunt u uw huis wel blijven onderhouden, blijft u goed genoeg ter been om boodschappen te doen, heeft u genoeg geld als u alleen komt te staan? Misschien is Duo-wonen een oplossing.



e worden steeds ouder, en dat is natuurlijk mooi. Maar: de ouderdom komt soms ook met

gebreken. Het onderhoud van de tuin wordt bijvoorbeeld te zwaar, boodschappen doen gaat lastiger, u heeft weinig contacten, of uw woning wordt te groot. Dit maakt het uitdagend om in uw eigen huis te blijven wonen. Sommige gemeenten vergrijzen bovendien meer dan andere, waardoor er steeds meer scholen, verenigingen en andere voorzieningen sluiten. Tegelijkertijd hebben jongvolwassenen het ook niet makkelijk: het is voor hen erg lastig om een betaalbare woning te vinden. Tot deze realisatie kwam Amanda Schiltmans, die in het sterk vergrijzende Son en Breugel woont. 'Dat was in 2016, ik was toen halverwege de veertig. Ik bedacht me dat als er niks zou gebeuren, ik uiteindelijk in een gemeente zou wonen vol ouderen die elkaar moesten zien te helpen. Hoe moest het straks als ik geen boodschappen meer kon doen? Daarom bedacht ik Duo-wonen, een nieuwe woonvorm waarbij een huis bouwkundig wordt gesplitst, zodat zowel de onder- als de bovenverdieping over alle nodige voorzieningen, een eigen toegang en privacy beschikken.'

Wat is Duo-wonen?

Schiltmans legt uit dat Duo-wonen iets anders is dan standaard gesplitst wonen, wat al langer bestaat. 'Bij Duo-wonen splitsen senioren hun woning met jongvolwassenen, die de bovenverdieping huren. Deze jongvolwassenen gaan bovendien een contract aan, waarin zij toezeggen hulptaken te verrichten voor de senioren. Op die manier kunnen senioren gelijkvloers in hun eigen woning blijven wonen en krijgen ze ondersteuning van de huurder.

Wat die hulptaken precies zijn wordt in onderling overleg afgesproken. Dat kan bijvoorbeeld hulp met de tuin zijn, ramen lappen, boodschappen doen, van alles. Omgekeerd krijgen jongeren er ook veel voor terug: een betaalbare woning, en een mooie manier om te sparen. Een deel van de huur wordt namelijk gereserveerd in een 'statiegeldpot' om uiteindelijk te gebruiken voor de aankoop van een eigen starterswoning. Momenteel richten wij ons qua huurders alleen op werkende jongeren tussen de 18 en 28 jaar, maar in de toekomst wordt deze groep misschien uitgebreid met economisch daklozen (zonder psychische problemen of verslaving, red).'

Lange adem

Schiltmans startte het project om Duo-wonen van de grond te krijgen aanvankelijk in 2017 als burgerinitiatief. Helaas merkte ze dat ze onvoldoende serieus werd genomen. In 2019 richtte ze daarom de stichting Statiegeld op Jeugd op, waardoor ze wel aan tafel kwam als gesprekspartner bij gemeenten en provincies. Inmiddels is er in twee gemeenten een gerealiseerd Duo-wonenproject, in de gemeente Best en de gemeente Land van Cuijk. Schiltmans legt uit: 'Ik ben op nog zes andere plekken bezig om het van de grond te krijgen, niet alleen met particulieren maar ook met wooncorporaties. Maar het duurt lang, omdat er geen landelijk beleid is op gebied van woningsplitsen. Hierdoor heeft elke gemeente zijn eigen beleid en ongeveer een derde van de gemeenten heeft helemaal geen beleid - dan kan het nog niet. In dat geval kan onze stichting dat proberen door de gemeenteraad te krijgen. Dat is ons eind 2022 bijvoorbeeld in de gemeente Vught gelukt. Ook is het in sommige grote steden, zoals Amsterdam en Zwolle, niet toegestaan. Dat komt door de overlast die huisjesmelkers daar hebben veroorzaakt. Maar gelukkig merk ik dat als ik ons concept >>

'Ouderen én jongeren vinden het veel fijner dan ze hadden verwacht'

Wilt u weten of Duo-wonen in uw gemeente mogelijk is?

Helaas is er nog geen landelijk register, maar Statiegeld op Jeugd kan het voor u uitzoeken! Via info@st-soj.nl kunt u ze een e-mail sturen.

Verder is er meer informatie te vinden op www.st-soj.nl en op de sociale mediakanalen van de stichting.

Iets moois nalaten aan de wereld?



*Doe het
samen met Cordaid*

Er zijn zoveel goede doelen. Hoe maken we de juiste keuze?

Wij zaten met veel vragen. Zo vroegen wij ons af of we meerdere goede doelen in ons testament kunnen opnemen? We willen graag zelf bepalen waaraan onze nalatenschap wordt besteed. Kan dat bij Cordaid?



Wilt u meer weten over nalaten aan Cordaid?

We hebben een boekje voor u samengesteld met praktische tips over de mogelijkheden om na te laten aan Cordaid.



U kunt dit gratis bestellen via de website: www.cordaid.nl/ons of scan de QR code.

U mag ook vrijblijvend bellen of mailen met onze notarieel jurist, Mr. Annemiek Buitelaar.
T 070 313 62 64
E nalaten@cordaid.nl

Cordaid strijdt voor een wereld zonder armoede waarin iedereen een menswaardig leven heeft. Cordaid is ontstaan uit de fondsen Memisa, Mensen in Nood, Microkrediet, Kinderstem en Bond zonder Naam.

aan politici uitleg, ze vaak wel positief zijn. Vooral jonge wethouders beseffen dat er een probleem is op de woningmarkt en dat ze naar alternatieven moeten kijken. Maar zulk beleid veranderen is iets van de lange adem.'

Zorgen voor een match

Als bewoners dat willen kan Statiegeld op Jeugd het project van A tot Z begeleiden. 'We bespreken dan eerst hoe u het splitsen en verbouwen aanpakt. Wij verbouwen zelf niet, maar kunnen senioren wel in contact brengen met aannemers.

Vervolgens zoeken wij een match tussen de senior en een jongvolwassene. De wensen van de senior wat betreft hulptaken moeten overeenkomen met wat de huurder wil doen. Geïnteresseerde jongvolwassenen schrijven daarom een motivatiebrief waarin ze vertellen waarom zij een goede match zijn. Wij maken vervolgens een selectie en gaan mee naar het eerste gesprek, om te kijken of er een klik is.

Als die er is, volgt er een tweede gesprek zonder ons, om elkaar beter te leren kennen. Als dat nog steeds goed voelt, stellen we een huurovereenkomst voor twee jaar op, met een hulptakenovereenkomst. Na die twee jaar kan de eigenaar besluiten om een nieuwe huurder te zoeken of de huurovereenkomst om te zetten naar een huurovereenkomst voor onbetaalde tijd.'

Niet wachten

Duo-wonen is helaas niet van de ene op de andere dag geregeld, ook als uw gemeente wel al een splitsingsbeleid heeft. Er moet immers een hoop geregeld en verbouwd worden. 'Wacht dus niet tot het echt nodig is,' benadrukt Schiltmans. 'Denk nu na: wil ik oud worden waar ik nu woon?

Het kan dat u gehecht bent aan uw huis, dat u er fijne herinneringen hebt en uw sociale netwerk: kennissen, clubjes, bekende winkels. Dan is dit de manier om oud te worden in uw eigen woning.



Schiltmans met bewoners Herbert, Jinte en Timoh

'Wacht niet en bedenk nu: wil ik oud worden waar ik nu woon?'

Het beste moment om u op Duo-wonen voor te bereiden is als u nog niet alleen bent en nog niet veel lichamelijke klachten hebt. Het kan dat er iets gebeurt waardoor uw huis ineens te groot voor u wordt, of waardoor u minder zelf kan doen. Wie gaat u dan helpen? U heeft nu misschien nog een buurvrouw, maar wie zegt dat zij er over twee jaar nog woont? En als u samenwoont en uw partner overlijdt, kunt u dan zelf de boel nog runnen? We zien bovendien helaas vaak dat als de man wegvalt, vrouwen het financieel niet meer redden om in de woning te blijven. Dat zijn dingen om over na te denken.'

Gezellig

Dat klinkt misschien allemaal wel erg serieus, maar Duo-wonen is volgens Schiltmans ook gewoon plezierig. 'De mensen die ik spreek zeggen: het is veel fijner en gezelliger dan ik had verwacht! Zowel voor de ouderen als de jongeren. U hoeft echt niet elke dag samen koffie te drinken, maar de sociale component van af en toe een contactmoment is van onschatbare waarde. Ook jongeren zijn wel eens eenzaam en het is fijn als er iemand is om even iets aan te vertellen. Ook geven zij aan dat het een goed gevoel geeft om iets voor een ander te kunnen betekenen, op een laagdrempelige manier die bij hen past. Het heeft veel voordelen voor beide partijen.' ■

IS UW WONING ÉCHT klaar voor uw oude dag ?

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

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-onderdouché” onontbeerlijk !

NEEM NU EEN SPATOILET®

dé beste en meest betrouwbare toiletbril-met-onderdouché

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

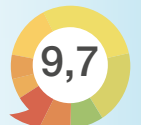
Kortom een heel compleet apparaat voor een uiterst scherpe prijs:

- **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**



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

DOSSIER **LONG COVID: WAT WETEN WE ER NU OVER?**

Over langdurige coronaklachten horen we niet veel meer, toch worstelen patiënten van alle leeftijden nog dagelijks met de gevolgen. Voor senioren is het extra lastig. In dit artikel leggen we uit waarom en wat eraan te doen is.

Hoe ontdekt u dat u minder kunt, als u niet meer dagelijks werkt of sport? Weet u überhaupt dat u corona gehad heeft?

In het begin van de pandemie waren er nog geen testen en tegenwoordig wordt er nauwelijks nog getest. U kunt dus

ongemerkt een corona-infectie doormaken. Sommige longcovidklachten zijn herkenbaar, maar lang niet allemaal. Misschien denkt u of uw omgeving dat uw klachten met uw leeftijd te maken hebben.

Margot van Bergen van C-support hoort dit regelmatig: 'Als senioren last hebben

van zogeheten hersenmist, een bekend symptoom bij *post covid* (andere naam voor *long covid*, red.), wordt natuurlijk sneller gedacht aan dementie. En dat geldt voor meer ouderdomsklachten. Als een senior niet snel herstelt, kijkt de omgeving daar niet meteen gek van op. Dat merk ik zelf ook: mijn moeder van 84 herstelt minder snel van een gewone griep dan ik. “Dat hoort bij de leeftijd”, denken we dan.’

Toch is het volgens Van Bergen belangrijk dat we weten of iemand ‘gewoon vermoeid’ is of *postcovid*patiënt is. Daarom wordt er nog steeds volop onderzoek naar gedaan. Van Bergen: ‘Het is heel bepalend voor de behandeling. Als u bij de fysiotherapeut komt omdat u heel moe bent, wordt het misschien geweten aan een slechte conditie en krijgt u een flink oefenschema om die conditie weer op te bouwen. Terwijl van *post covid* bekend is dat u juist een heftige terugval kunt krijgen bij te zware belasting. Of stel dat u hartkloppingen voelt, maar uw cardioloog kan niets terugvinden op de ECG. Dan gaat u aan uzelf twijfelen, terwijl dit een bekend symptoom is van *post covid*.’

Feiten en cijfers

- Eén op de acht Nederlanders houdt langdurig klachten na een coronabesmetting. Dit concluderen onderzoekers van UMC Groningen en het Radboudumc na analyse van de gezondheidsgegevens van 13.000 Nederlanders.
- De grootste groep is vrouw; bijna 65,9 procent, 33,9 procent man en 0,3 procent ongedifferentieerd.
- De grootste groep is tussen de 40 en 70 jaar. Hier valt dus wel een vraagteken bij te plaatsen, omdat het onder senioren vaak niet wordt herkend of gediagnostiseerd.

Wat is *long covid*?

Corona of covid-19 is een infectieziekte. De meeste mensen herstellen binnen enkele dagen of weken. Maar er is ook een groep mensen die na drie maanden nog (ernstige) klachten heeft. Dat noemen we *long covid* of *post covid*. De term *long* komt van het Engelse woord voor *lang* en geeft dus aan dat het om langdurige klachten gaat, niet dat het om klachten van de longen gaat. De symptomen variëren sterk van persoon tot persoon. Vaak is er sprake van klachten zoals vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, benauwdheid, vergeetachtigheid, hartkloppingen, niet goed kunnen concentreren, spier- en gewrichtspijn, smaak- en reukverlies. *Postcovid*symptomen kunnen maanden of zelfs jaren aanhouden na het herstel van een acute covid-19-infectie. Er is geen specifieke test om *post covid* vast te stellen. De diagnose wordt meestal gesteld op basis van de aanhoudende symptomen. De impact van *post covid* op het dagelijks leven kan aanzienlijke beperkingen opleggen; denk aan onvoldoende beweging en minder sociale activiteiten.

Wat weten we?

Veel is nog onbekend over *post covid*. Daarom wordt er veel onderzoek gedaan. De verschillen tussen patiënten onderling zijn groot, maar de grilligheid van de klachten is voor iedereen herkenbaar. C-support beschrijft vijf theorieën over wat er in het lichaam gebeurt als het een covidinfectie doormaakt en niet goed herstelt.

1. Er blijven restjes bacterie of virus aanwezig in verschillende organen, zoals darmen, longen, hersenen, nieren.
2. Het virus verstoort de darmflora, waardoor ontstekingen ontstaan.
3. Het afweersysteem is door het virus in de war geraakt en valt nu lichaamseigen cellen aan.
4. Het virus heeft de vaatwanden beschadigd, waardoor ze gaan verstopen en het bloed minder goed zuurstof en voedingsstoffen kan transporteren. Dit kan heftige pijnen in het lichaam veroorzaken.
5. Het virus heeft schade toegebracht aan het zenuwweefsel waardoor het zenuwstelsel wordt ontregeld. Dit zou duizeligheid, hersenmist en hoofdpijn kunnen verklaren.

‘Van *postcovid* is bekend dat u juist een heftige terugval kunt krijgen bij te zware belasting’



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

Behandelingen

De behandeling van *post covid* is vaak multidisciplinair, waarbij verschillende zorgverleners zoals artsen, fysiotherapeuten, psychologen en voedingsdeskundigen samenwerken om een gepersonaliseerd behandelplan te ontwikkelen.

De behandeling is meestal gericht op het verlichten van de symptomen en het verbeteren van de kwaliteit van leven van de patiënt. Hier zijn enkele van de therapieën en benaderingen die kunnen worden ingezet:

1. **Medicatie:** bij pijn en ontstekingen kunnen pijnstillers en ontstekingsremmende middelen worden voorgeschreven door een arts.
2. **Fysiotherapie en revalidatie:** dit kan helpen bij het verbeteren van de ademhaling, spierkracht en uithoudingsvermogen, vooral als de patiënt last heeft van kortademigheid of spierzwakte.
3. **Pacing:** dit is een manier om energie te besparen door activiteiten kort te houden en vaak tussendoor te rusten.
4. **Ademhalingsoefeningen en zuurstoftherapie:** erg duur en niet bewezen effectief, maar sommige patiënten met ernstige kortademigheid kunnen er baat bij hebben.
5. **Dieet- en voedingsadvies:** een uitgebalanceerd of aangepast dieet kan helpen bij het bevorderen van algemene gezondheid en herstel.
6. **Logopedie:** voor de behandeling van spraak-, taal-, stem- en slikproblemen.
7. **Ergo- en oefentherapie, acupunctuur, shiatsu massages, natuurgeneeskunde en de beoefening van meditatie en mindfulness.**

HERSTELZORG

Er is een tijdelijke regeling paramedische herstelzorg voor mensen met langdurige coronaklachten. Sinds 18 juli 2020 krijgt u (vooralsnog tot 2024) paramedische herstelzorg vergoed vanuit de basisverzekering. U betaalt wel eigen risico. Deze herstelzorg kan bestaan uit fysiotherapie, oefentherapie, ergotherapie, diëtetiek en logopedie.



MARGOT VAN BERGEN

PASSENDE ZORG

Heeft u hulp nodig bij klachten na corona? C-support adviseert gratis over welke zorg bij uw klachten past. U kunt er ook terecht met andere vragen en u kunt er webinars en trainingen volgen. Kijk op www.c-support.nu of bel (073) 440 04 40. Ook zijn er praatgroepen van bijvoorbeeld patiëntenorganisatie PostCovid NL. Meer informatie via www.postcovidnl.nl

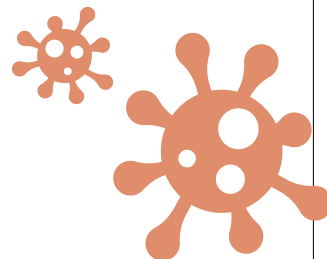
Valkuilen

Veel postcovidpatiënten ervaren psychologische klachten. Dat is ook niet zo gek, want het kan hun leven helemaal op zijn kop zetten. Ze kunnen niet meer vertrouwen op wat ze altijd konden.

Ook hier wordt onderzoek naar gedaan, bijvoorbeeld in het Amsterdam UMC. Daar zien klinisch psychologen vooral twee mechanismen die niet bevorderlijk zijn voor herstel.

Aan de ene kant zijn er mensen met de overtuiging dat actief zijn goed of gezond voor hen is. Zij doen daardoor te veel en hebben vervolgens een terugval. Anderzijds zijn er mensen die te voorzichtig zijn en te veel rust nemen, waardoor ze juist in conditie achteruitgaan. In beide gevallen is er winst te behalen in het veranderen van de eigen overtuiging, bijvoorbeeld met psychologische ondersteuning. ■

'Als senioren last hebben van zogeheten hersenmist, wordt natuurlijk sneller gedacht aan dementie'



Bronvermelding:

De informatie en cijfers uit dit artikel zijn afkomstig van C-support, een organisatie die in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport mensen met langdurige coronaklachten ondersteunt. C-support adviseert bovendien (zorg)professionals en geeft hen (na)scholing. Meer info: www.c-support.nu



Veel leden kiezen voor vaste energietarieven

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

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 energiezaken in vertrouwde handen

Bij de klantenservice staat de telefoon niet stil. Veel leden hebben vragen over hun energiecontract of willen hun energietarieven vastzetten. Vanaf 1 januari 2024 stopt namelijk de prijsplafondregeling van de overheid. Mochten de energieprijzen verder stijgen, dan worden die vanaf 1 januari niet meer gecompenseerd.

Wat kiest u?

Kiest u voor prijszekerheid of wilt u liever een lagere prijs en neemt u

hiervoor het bijbehorend risico dat die prijs ook kan stijgen? Aan u de keuze. Uiteraard staat onze deskundige klantenservice klaar om u te helpen.

Klantenservice

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 ■

Gevlochten heggen

Het Pieterpad in de provincies van ONS (deel 3)

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 hoogtepunten te kijken. Deze keer: Noord-Brabant.



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.

Nee, echt rijk bedeed is Brabant niet als het gaat om het Pieterpad. Slechts twee van de 26 etappes lopen voor een deel door deze provincie. Etappe 19 begint nog in het Limburgse Gennep, maar als u vervolgens via natuurgebied De Maasduinen met het Afferdse Veer de Maas oversteekt zet u voet op Brabantse bodem. Daar wandelt u een stukje langs de Maas om vervolgens vlakbij Boxmeer in de Groeningse Bergen te belanden en uiteindelijk bij te komen in Vierlingsbeek. In etappe 20 steekt u bij Holthees langs het spoor de provinciegrens weer over.

Helemaal toevallig is het niet dat we juist in dit deel van Noord-Brabant wandelen. Het hoofdthema van het Brabantse deel van het Pieterpad is namelijk De Maasheggen. Deze heggen zijn strak in elkaar gevlochten en vormen zo een natuurlijke scheiding tussen land van verschillende eigenaren. Een leuk weetje: Julius Caesar schreef zo'n 2000 jaar geleden

al over deze heggen. Hij vond ze nogal irritant omdat zijn legers behoorlijk moesten omlopen door al dat vlechtwerk.

Toen het prikkeldraad werd uitgevonden raakte heggenvlechten in het grootste deel van het land in vergetelheid, maar niet hier. In het gebied waar u wandelt vinden zelfs ook elk jaar de wereldkampioenschappen heggenvlechten plaats. En dankzij de inzet van een aantal Brabantse vrijwilligers staat het ook als ambacht op de Unesco-lijst van immaterieel werelderfgoed.

Vanuit dit mooie erfgoed lopen we Limburg weer in. Nog maar zes etappes tot de Pietersberg! ■

Brabantse etappes

Etappe 19: Gennep - Vierlingsbeek
(19 kilometer)

Etappe 20: Vierlingsbeek - Swolgen
(24 kilometer)



EEN RITJE EN EEN PRAATJE

Even naar een verjaardag of het ziekenhuis: dat kan lastig zijn als u geen auto heeft. Daarom is ANWB AutoMaatje opgezet. In Sevenum, waar ANWB de handen ineensloeg met KBO en de gemeente, is de service een succes.

‘Als ik met een klant in de auto zit, ontstaan vaak de mooiste gesprekken.’ Wat Peter Lalieu betreft snijdt het mes van ANWB AutoMaatje aan twee kanten. Niet alleen worden mensen zonder auto van A naar B geholpen, maar ook is de vervoersservice een sociale aangelegenheid voor zowel de chauffeur als de klant. Lalieu is als voorzitter van KBO Sevenum nauw betrokken geweest bij het opzetten van AutoMaatje in zijn woonplaats. ‘We zijn als KBO samen met de gemeente Horst aan de Maas en ANWB met dit project begonnen. Met AutoMaatje kunnen we mensen helpen die wel vervoer nodig hebben, maar geen beroep kunnen doen op familieleden, vrienden of kennissen.’

Stijgende lijn

En dat zijn er nogal wat. Sinds de oprichting op 1 oktober 2021 zijn er al honderden ritten verreden in Sevenum: 577 om precies te zijn. Lalieu ziet een stijgende lijn in het aantal klanten: ‘In de laatste maanden van 2021 hadden we 54 ritten, in 2022 waren het er 211 en in 2023 staat de teller tot nu toe al op 312 ritten.’ In Sevenum zijn op dit moment twee coördinatoren en veertien vrijwilligers actief die als chauffeur voor het AutoMaatje-project rijden. Iedereen die gebruik wil maken van de dienst, kan zich daarvoor aanmelden bij KBO. ‘Mensen die willen deelnemen krijgen een intake waarbij gekeken wordt of het verzorgen van ritten echt niet op een andere manier opgelost kan worden. Wanneer dat inderdaad het geval is, komen ze in het systeem en kunnen ze iedere werkdag tussen 9 en 12 uur naar een speciaal telefoon-nummer bellen om een rit aan te vragen.’

Bert Billekens en zijn vrouw maken al anderhalf jaar gebruik van AutoMaatje in Sevenum. ‘Mijn vrouw kan niet meer lopen en autorijden, en ik heb nooit mijn rijbewijs gehaald’, vertelt de 88-jarige Billekens. ‘Voor ons is het dus vanaf onze eerste rit een geweldige uitkomst geweest. Mijn vrouw heeft een zware hernia, waardoor ze soms wel drie keer per week naar het ziekenhuis moet. Ook hebben we een heel grote familie. We zijn beiden onze vorige partner verloren, dus we hebben van vier kanten familie. Veel verjaardagen en bezoeken, dus! Daarbij willen we ook regelmatig eens naar de winkel, en mijn vrouw gaat zo nu en dan naar haar hobbyvriendin en naar de kapper. Kortom: wij maken veel gebruik van AutoMaatje en zijn erg tevreden met de behulpzaamheid van alle vrijwilligers. We hebben alleen maar positieve ervaringen.’

Uiteenlopende redenen

Deelnemers bellen met uiteenlopende aanvragen, ziet Lalieu. ‘De één moet twee keer per week naar het ziekenhuis, de ander wil regelmatig op familiebezoek: alles kan. Iedereen betaalt 35 cent per kilometer. De betaling wordt in de auto voldaan en de chauffeur heeft altijd een kwitantieboekje bij zich. Deelnemers weten waar ze aan toe zijn, aangezien de ritprijs altijd vooraf wordt berekend en kenbaar gemaakt.’ Ook chauffeurs krijgen allemaal eerst een intake. Zo moeten vrijwilligers die zich aanmelden uiteraard in het bezit zijn van een APK-gekeurde auto en een rijbewijs, en er moet een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) overhandigd worden.

Vriendschapsband

‘Het is heel dankbaar werk om als chauffeur ritten te verzorgen’, vindt Lalieu. ‘Je hoort vaak de persoonlijkste verhalen en de zaken waar mensen mee worstelen. Vaak kun je dan een goed advies geven of even de hand op de schouder leggen: dat doet vaak al wonderen op een moeilijk moment. Het is heel liefdevol werk en je krijgt er ook echt veel voor terug.’ Het mooie vindt Lalieu dan ook dat er regelmatig een vertrouwens- of vriendschapsband wordt opgebouwd tussen chauffeur en deelnemer.

‘Wanneer er een goede klik is, kunnen »

‘Wanneer er een goede klik is, kunnen deelnemers hun voorkeur voor een chauffeur opgeven’

‘Hoe veel of weinig iemand ook doet, alles telt’



In samenwerking met Nicko Cruises organiseren
wij exclusief voor KBO-leden een:

8 DAGEN RIVIER CRUISE PASSAU-BUDAPEST-PASSAU

Van 1 juli t/m 8 juli 2024
Voor € 1800,00 per persoon



PRIJS IS INCLUSIEF

- Ontbijt, lunch en avond eten (multi menu)
- Gala diner
- Koffie / thee / alcoholische en non-alcoholische dranken / juices
- Voor in de avond koffie / thee / snack
- Alle haven en passagiers kosten
- Inclusief vlucht van Amsterdam naar München en visa versa.
- Inclusief bus service vanaf luchthaven München en visa versa.

EXCLUSIEF

- Excursies
- Fooien
- Reis verzekering

**BOEKEN VOOR 20 DECEMBER
AANBETALING 50% PER PERSOON**

deelnemers ook altijd hun voorkeur voor een chauffeur opgeven wanneer ze zich aanmelden voor een rit. Dat geeft dan ook weer een stuk extra waardering voor de betreffende chauffeur. Dat is iets moois om te merken voor onze vrijwilligers, die dit allemaal doen om een bijdrage te leveren aan de samenleving.'

Zingeving

Zelf vindt Lalieu zingeving in de kleinste dingen. 'Zo begeleidde ik een oudere mevrouw eens naar de opticien. "Wat ga jij in de tussentijd doen?" vroeg ze me. "Ik ga gezellig met u mee en drink samen een kop koffie met u", antwoordde ik. "Oh, wat fijn!" reageerde ze direct. Ze was haast verrast en we hebben het hartstikke gezellig gehad samen. Dit geldt absoluut niet alleen voor mij hoor; alle vrijwilligers die chauffeur zijn vanuit KBO zetten zich met hart en ziel in. Iedereen verdient een pluim.'

Waardering voor vrijwilligers

Daarom is het volgens Lalieu ook belangrijk om regelmatig met alle vrijwilligers samen te komen en waardering te uiten. 'Zo hebben we eens per jaar een lunch met alle vrijwilligers, hoe veel of weinig iemand ook doet. Alles telt. Voorafgaand aan die lunch mogen KBO-leden ook een vrijwilliger van het jaar nomineren, die vervolgens door een onafhankelijke jury wordt verkozen. Met de vrijwilligers die aan het AutoMaatje-project deelnemen zetten we zo nu en dan weer even de puntjes op de i. Dan nemen we de laatste reglementen van de ANWB door of bespreken we problemen die zich kunnen voordoen.' Zo moeten chauffeurs er bijvoorbeeld altijd op toezien dat alle kilometers worden betaald, óók wanneer een chauffeur het prima vindt om een paar euro te 'laten zitten'. We moeten één lijn trekken, om niet de verkeerde verwachtingen te wekken. Ook is het belangrijk dat chauffeurs de wat



AutoMaatje-chauffeur Peter Lalieu

ANWB AutoMaatje heeft inmiddels vestigingen in zo'n 120 gemeenten. In iedere gemeente of in ieder dorp is een andere stichting of vereniging verantwoordelijk voor de coördinatie en het bereid vinden van vrijwilligers. Op de website van ANWB AutoMaatje (zie QR-code) staat een handige landkaart waarop alle vestigingen te vinden zijn. Als uw gemeente daarbij zit, klikt u erop en verschijnen het e-mailadres en het telefoonnummer van de stichting of vereniging die in uw gemeente verantwoordelijk is. Zowel deelnemers als chauffeurs hoeven geen lid te zijn van de ANWB.



serieuzere problematiek weten te signaleren. Wanneer een chauffeur bijvoorbeeld merkt dat iemand erg eenzaam is, of wanneer er een zorgprobleem is, kan hij of zij dat melden bij één van de KBO-ouderenadviseurs. Dit zijn vrijwilligers die geschoold zijn op het naar boven halen van een probleem. Zij kunnen mensen ook doorverwijzen naar een organisatie die een deelnemer verder kan helpen, zoals het wijkteam.'

'Tijdens een rit ontstaan de mooiste gesprekken'

Lalieu hoopt dat in de toekomst alle zestien dorpen van de gemeente Horst aan de Maas zullen meedoen aan het AutoMaatje-project. In Grubbenvorst zijn de voorbereidingen in elk geval al in volle gang: 'Er moeten nog wat formaliteiten geregeld worden, maar er staan daar twee coördinatoren en vijftien chauffeurs te springen om te beginnen. Een mooie ontwikkeling!' ■



DROMEN MET DE OGEN OPEN

• KBO-Afdeling Senioren Budel bezocht met groot plezier de Efteling.



Herinneringen herleven in de Efteling. Een groep senioren uit Budel toog naar het attractiepark in Kaatsheuvel om nog eens te dromen met de ogen open. Net als toen.

Behoedzaam zakt Rein de Werdt op zijn knieën. De 87-jarige buigt zich voorzichtig helemaal voorover tot zijn hoofd bijna bij de grond is. Langzaam legt hij zijn oor op de paddenstoel. Rein wordt gadegeslagen door een groepje lachende senioren. Rollators en stijve heupen verhinderen dat zij net als de krasse tachtiger op de grond in Kaatsheuvel neerzigen. Ze hadden het graag gewild. Want hier komt pure nostalgie naar boven: ooit legden ook zij hun oor te luister op de hoed van de paddenstoel. Twintig jaar geleden, dertig jaar geleden. Een enkeling rept zelfs over zestig jaar geleden. Gewoon even luisteren of de kabouters thuis zijn. Of even zitten - en misschien zelfs wippen - boven op de paddenstoel rood met witte stippen. Wie heeft dat niet gedaan? Ogen glinsteren bij de herinneringen die spontaan komen bovendrijven.

Angstig moment

Herinneringen ophalen. Dromen met de ogen open. Dat doen ruim veertig ouderen aangesloten bij Senioren Budel, lid van KBO-Brabant, op een stralende dag in de Efteling. Bij binnenkomst heet Roodkapje hen welkom. De boze wolf struint nog

ergens door het Sprookjesbos, vertelt het meisje aan de opgetogen ouderen. Maar geen angst: sprookjes lopen altijd goed af. De Budelnaren knikken goedkeurend. En Rein herinnert zich meteen hoe vijftig jaar geleden een angstig moment in de Efteling voor hem als vader goed eindigde. 'Er stond destijds een heel hoge glijbaan in de speeltuin', vertelt hij. 'Plots waren we ons dochtertje kwijt. We zagen haar nergens meer. Paniek alom. In een flits zag ik haar bovenaan die gigantische glijbaan. Ik had echt de broek vol. Ik ben naar boven geklauterd om haar te halen. Maar of we nu naar beneden zijn gegleden of dat we terug zijn gegaan via de trap, dat weet ik niet meer.' Rein lacht en wijst naar mascotte Pardoes, die voorbij paradeert. De vitale senior rept zich achter het Efteling-narretje aan voor een foto. 'Altijd leuk voor later', knipoogt hij.

Verstopt

Wandelend van herinnering naar herinnering leggen de senioren uit Budel haast ongemerkt heel wat kilometers af. Bij *Carnaval Festival* zigzaggen de krasse gasten zich door de wachtrij naar het instapstation van het vrolijke tochtje. De rollators blijven bij de ingang, maar de stok gaat mee. De medewerkers van de Efteling zetten op verzoek de draaischijf even stil. Dat maakt het instappen een stuk gemakkelijker. Zingend en wuivend komen de ouderen uit de attractie met het aanstekelijke deuntje. Energiek snellen ze op Jokie en Jet af. De twee karakters, onderweg naar een voorstelling, deinzen wat terug voor zoveel geestdrift. Gelach alom. 'Maar waar heb ik nu toch mijn rollator neergezet?', klinkt het, als het lachen is verstomd. Een zoektocht van de hele groep heeft resultaat: verstopt tussen de tientallen kinderwagens wacht de rollator geduldig op zijn eigenaresse. En verder gaat het weer, richting *Droomvlucht*. »



'Zonder onze senioren-vereniging zouden wij hier nooit gekomen zijn'

Medische hulpmiddelen Voor een fijn thuis!

Gratis lenen

Huren

Kopen



Scootmobielen

Presto 4 scootmobiel



Rolstoel accessoires

Wheely Cosy voetenzak



Hoog-laag bedden

Presstige 1000 hoog-laag bed



Veiligheid

PUCK Keysafe sleutelkuis



Rollators

RollBuddy binnenrollator



Huidverzorging

Swash washandjes



10% ledenkorting!

Op het gehele koopassortiment

Op vertoon van uw KBO-ledenpas ontvangt u 10% korting op het gehele koopassortiment in een van de thuiszorgwinkels. Of gebruik de kortingscode **kbobrabant10** in onze webshop!

088 007 11 00

medicura.nl/kbo



Bezoek één van onze thuiszorgwinkels

Boxtel

Oss

Helmond

Geldrop

Den Bosch

Uden

Weert

Zoveel mogelijk plezier

Met elke stap worden de deelnemers aan het dagje Efteling enthousiaster. 'Ik heb mijn dochter al geappt: *Hier moete hèine met de klèine*,' vertelt een trotse oma. Een ander benadrukt: 'Zonder onze seniorenvereniging zouden wij hier nooit gekomen zijn. Dat verdient dankbaarheid en een groot compliment!' Voorzitter Jen Compen glimlacht bescheiden. Dit dagje Efteling past precies in het doel dat hij met Senioren Budel voor ogen heeft: mensen zoveel mogelijk plezier laten beleven. Vier jaar geleden zocht de club een nieuwe voorzitter en zijn buurman vond Jen de perfecte kandidaat. Maar de 72-jarige hapte niet onmiddellijk toe. 'Ik vond het maar een geraniumclub', biecht hij op. 'De enige activiteit die werd georganiseerd was één keer per jaar een excursie naar de breifabriek. Ik ben toen begonnen met dansavonden. Net zoals *vrugger*, met band! Toen kwamen er muziekmiddagen bij, ook met orkest. En we hebben tegenwoordig een geweldig *Zomerfeest*. In een tent met dansvloer en drie orkesten. Kijk, hier zijn de foto's. Driehonderd leden hadden de tijd van hun leven. En na elke succesvolle activiteit melden zich weer nieuwe leden aan. In 2022 kregen we er netto honderd nieuwe bij. De teller staat nu op 712.'

Eindelijk in de Baron

Ook na het dagje herinneringen ophalen en plezier maken in de Efteling zullen zich weer nieuwe leden melden, is de verwachting van penningmeester Frans van der Kruijs (72). 'Want zoiets spreekt zich door. De deelnemers betalen alleen voor de entree en versnaperingen, en dat is ook nog eens een verhoudingsgewijs laag bedrag. De bus komt op rekening van de vereniging. We willen de kosten zo gering mogelijk houden, zodat zoveel mogelijk mensen meekunnen.' Frans is net met medereizigster Franca in achtbaan *Baron*



1898 geweest. Als enige van het 44 koppen tellende gezelschap. 'De *Python* heb ik wel vaker gedaan, maar de *Baron* nog nooit', vertelt de penningmeester over zijn achtbaanavontuur. 'Op dertig meter hoogte hang je enkele seconden voorover en kijk je een rokend, gapend gat in. Zo diep. Echt geweldig!'

Ook feest voor de smaakpapillen

De dag loopt ten einde. Het gezelschap had zich enkele uren daarvoor gesplitst in groepjes adrenalinezoeikers en een groep sprookjesbewonderaars. Nu herenigt Budel zich weer. Een terras is de laatste stopplaats voordat de bus terugrijdt. Het is niet het eerste terrasje die dag. Eerder al werden er onder een parasol koffie met regenboogtaartjes en soesjes soldaat gemaakt. En tussen de middag was er ruim tijd voor de lunch. 'Komen ze de bestelling opnemen, jongeman?', vraagt iemand. 'Het is hier niet zoals in het verzorgingshuis', merkt een ander snedig op. Even later wordt er genoten van salades, pasteitjes, spareribs en een pasta verpakt in een paddenstoel. Rood met witte stippen. De Efteling is niet alleen een feest voor ogen en oren, maar ook voor de smaakpapillen! ■

'De Python heb ik wel vaker gedaan, maar de Baron nog nooit'



PURE NOSTALGIE

Mia (83) weet niet meer precies wanneer ze met haar kleinzoon Bram op de grote schildpad in de Efteling klom, maar het is in ieder geval al jaren geleden. Iets strammer dan toen stapt Mia weer op de nek van het slome dier. Nostalgie ten top!

DE MOTION MIRAGE

MOBILITEIT ZONDER RIJBEWIJS

De Motion Mirage is een makkelijk te bedienen, elektrisch invaliden-voertuig, bedoeld voor mensen met verminderde mobiliteit door bijvoorbeeld oplopende leeftijd, ziekte of beperking, waarmee u zich niet alleen op wegen binnen en buiten de bebouwde kom kunt begeven, maar ook op fietspaden.

Een invaliden-voertuig mag overal geparkeerd worden; ook op de stoep.

Het voertuig is volledig aan te passen aan uw wensen en behoeften. Wij zetten ons in om u mobiliteit op maat te bieden. U heeft geen rijbewijs nodig. Met een opgeladen

accu heeft het standaard batterijpakket 50 km bereik en het Lithium-pakket een bereik tot wel 75 km.

Met de Motion Mirage rijdt u comfortabel overal naar toe. Standaard uitgerust met verwarming en radio. Compact, wendbaar, betaalbaar en volledig elektrisch: dat is de Motion Mirage.

Komt u gerust langs voor een proefrit of maak een afspraak bij een van onze vele dealers.



Green World Mobility retail B.V.

Schoterhoek 5, 2441LC Nieuwveen

Tel. 0172-600990

info@greenworldmobility.nl

<https://greenworldmobility.nl>



Green World Mobility

Light Electric Vehicles

"Ik luister nu naar boeken, maar noem het nog steeds lezen."



Blijf genieten van boeken, kranten en tijdschriften

Veel mensen gaan er graag voor zitten. Voor een goed boek of hun favoriete tijdschrift. Maar wat als het lezen niet meer gaat door slechter zicht of omdat het vasthouden van boeken moeite kost? Dan is er Passend Lezen; een bibliotheek vol gesproken boeken, kranten en tijdschriften.

Passend Lezen is dé bibliotheek voor mensen met een leesbeperking. De collectie heeft meer dan 90.000 titels. Variërend van streekromans tot detectives, van klassiekers tot de nieuwste bestsellers. Daarnaast zijn ook bijna alle landelijke en regionale dagbladen en populaire tijdschriften te beluisteren of digitaal te lezen. Er is dus voor ieder wat wils.

Gemakkelijk, altijd en overal

Het lidmaatschap kost € 31,50 per jaar. Luisteren of lezen kan via de site of de app van Passend Lezen. Het is ook mogelijk om automatisch nieuwe boeken op je boekenplank te laten plaatsen. Zo heb je altijd een goed verhaal in huis.

Meer informatie

Kijk op de site of vraag gratis het informatiepakket aan via www.passendlezen.nl
Bellen kan ook: 070 338 15 00.



Bibliotheekservice

Passend Lezen

Een winterse herinnering: Kerstmis in de jaren 50

Een KBO-lid vertelt: 'Ik groeide op in een groot gezin met twaalf kinderen. De familie woonde op een boerderij even buiten het dorp. Voorafgaand aan Kerstmis ging vader op een avond prijssschieten bij de bakkers in het dorp. Op die dag zorgde vader ervoor dat hij niet te veel werk had, zodat zijn handen rustig waren. Met een windbuks schoten de mannen in de bakkerij op een schijf. Vader kon goed schieten, zodat hij ieder jaar prijzen won en met veel lekkers thuiskwam.

In de nacht van 25 december stonden wij heel vroeg op; een gedeelte van het gezin ging naar de kerk, waar om vijf uur de eerste mis begon. Vader bleef thuis om te melken, waarbij de oudere broers hielpen. De oudere zussen maakten de ontbijttafel klaar. Met moeder vertrokken wij lopend; het eerste gedeelte naar de 'harde weg' was een modderig pad, zeker toen het geen witte kerst was. Dus de klompen gingen aan. Die werden halverwege omgewisseld voor de schoenen. Door de bomen heen zag je de maan overdrijven; de sterren flonkerden en vanuit de verte hoorden wij de kerkklokken luiden. Ieder jaar weer vond ik dat een betoverende ervaring. Fijne herinneringen heb ik aan het samenzijn in de kerk en het zingen van bekende kerstliedjes. Tegen half acht wandelden we terug en na een lange tocht door de kou was het fijn om terug te komen in de warme keuken waar de houtkachel brandde, de

olielampen en kaarsen waren aangestoken. Het kerststalletje met wat mos omringd stond opgesteld. Een kerstboom hadden wij in die tijd nog niet. De tafel was rijkelijk gevuld met al het lekkers wat vader met prijssschieten had gewonnen: krentenbrood, eierbrood, zelfs taart. De door moeder gemaakte balkenbrij stond te geuren op de kachel, het *nagelholt* (runder-rookvlees) stond op tafel en natuurlijk de *voesworst* van de slager. Na het ontbijt ging vader met de oudere kinderen naar de hoogmis om tien uur. Moeder zorgde voor het middageten - nu noemen we dat het kerstdiner. Het belangrijkste

was de haas, door vader geschoten op een moment voor kerst dat het slecht weer was, met wind en regen, zodat de burens de knallen niet zouden horen. Ja, vader was soms een *streuper*.

Het was smullen met aardappeltjes, rode kool en appelmoes. Met zo'n grote familie was die grote haas dan ook in één keer op. In de middag ging een deel van het gezin weer naar de kerk, naar het lof. De achterblijvers bleven thuis om de rozenkrans te bidden. Na al dat bidden en zingen kwam de weckpot met pruimen op tafel en was het nog gezellig samen zijn. De *klieries* van eerste kerstdag werden dan opgemaakt. Wat heb ik mooie herinneringen aan de kerst uit mijn jeugd. We moesten meehelpen, zuinig zijn, maar een gevoel van saamhorigheid en vrede draag ik nog steeds met me mee.' ■

De sterren
flonkerden en
vanuit de verte
hoorden wij
de kerkklokken
luiden

Marietje Kattenbeld
Uit het Kerstboekje 2020 van KBO Boerhaar-Wijhe



Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

Kerst in de natuur

Ervaar de betoverende kerstsfeer omringd met het kerstverhaal en de wonderschone natuur. In de kerststad Valkenburg zijn magische *kribkeswandelingen* uitgezet. Hier kunt u in alle rust routes volgen, waaronder die in Schin op Geul (7 km.), Sibbe-IJzeren (6 km.) en Broekhem-Houthem St. Gerlach (8 km.). Tijdens de wandelingen komt u langs versierde kerststallen, wegkruizen en kapelletjes. Ook is er bij diverse locaties de mogelijkheid om te pauzeren onder het genot van een drankje of lekkernijen. De *kribkeswandelingen* zijn geschikt voor zowel jong als oud. Tip: het is aan te bevelen om in de namiddag verlichting mee te nemen.



foto © Kerststad Valkenburg

Locatie: Schin op Geul, Sibbe-IJzeren, Broekhem-Houthem St. Gerlach

Openingstijden: 6 december 2023 tot en met 6 januari 2024

Entree: Gratis



Meer informatie:

www.kerststadvalkenburg.nl/te-doen/kribkeswandelingen

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

**Laat je lampen
altijd schijnen,
wees een licht
voor iedereen,
dat zal de kilte
doen verdwijnen
en zorgt voor
vrede om je heen.**

IRMA MOEKESTORM



foto Sander Korvemaker

Dickens Festijn Deventer

Jaarlijks in december wordt het centrum van Deventer omgetoverd naar de sferen van de negentiende eeuw in Londen. De smalle straatjes van het Bergkwartier zijn gevuld met dames in sierlijke jurken, deftige heren op hoge fietsen en zingende kinderen uit de wereld van de beroemde Britse schrijver Charles Dickens. Allerlei personages uit de bekende boeken, zoals Scrooge en Miss Havisham, komen tijdens dit unieke festijn tot leven. Ervaar zelf het ultieme kerstgevoel tijdens de 31^e editie van het Dickens Festijn Deventer op zaterdag 16 en zondag 17 december 2023.

Locatie: Bergkwartier Deventer

Openingstijden: 16 december en 17 december

 2023 van 11.00 tot 17.00 uur

Entree: Gratis

Meer informatie: www.dickensfestijn.nl

Landleven Winter

In de Gelderse streken vinden er verschillende kersteventementen plaats. Een daarvan is de zesde editie van *Landleven Winter*, bekend van het magazine *Landleven*. In het Nederlands Openluchtmuseum in Arnhem kunt u terug in de tijd met het thema *Oud-Hollandse Winter*. Breng een bezoek aan de bruisende kerstmarkt met ambachtelijke lekkernijen en warme dranken. Of vermaak u tijdens het kampvuur en speel gezellig mee met oudhollandse spellen. Daarnaast vinden er ook demonstraties, workshops en activiteiten plaats, zoals een broodbakwedstrijd.

Locatie: Hoferlaan 4, 6816 SG Arnhem



Openingstijden: 8, 9 en 10 december 2023 van 10.00 tot 17.00 uur

Entree: € 15,- of gratis met een museumjaarkaart of

vriendenloterij VIP-kaart

Meer informatie: www.landleven.nl/evenementen/landleven-winter



Hooggeëerd publiek

Laat u verbazen door de wervelende show *Magical Winter Edition* van Circus Pallasso in 's-Hertogenbosch. Deze spectaculaire show belooft een onvergetelijke ervaring te zijn voor jong en oud. In het tentencomplex komen theater, sensatie en humor samen, gepresenteerd door zowel nationale als internationale artiesten die stuk voor stuk uitblinken in hun act. Barst in lachen uit om clowns en ervaar ongeloof bij acrobaten. Beleef winterse sferen en een dosis entertainment in het Circus Pallasso!

Locatie: Sportiom/P2, Victorialaan 10, 5213 JE 's Hertogenbosch

Openingstijden: 15 december 2023 tot en met 1 januari 2024



Entree: Vanaf € 25,75

Meer informatie en online kaartver-

koop: www.wintercircuspallasso.nl



WIST U DAT...

het welbekende
kerstliedje
Jingle Bells,
geschreven
door James
Pierpont in 1857,
oorspronkelijk
was bedoeld voor
Thanksgiving?
Het heette
eigenlijk
*One Horse
Open Sleigh*.

Benefietconcert in kazerne

Vier seniorenorganisaties - KBO Best, KBO Oirschot, PVGE Best en SeniorenRaadBest - organiseren samen *KerstProms 2023*. Op een heel bijzondere locatie, de kazerne in Oirschot, treden op zaterdag 16 december de regimentsfanfare *Garde Grenadiers en Jagers* en de veelzijdige zangeres Julia Schutten op. Zij verzorgen een divers programma waarin bekende kerstklassiekers en andere nummers ten gehore gebracht worden. De baten van het sfeervolle concert gaan naar drie goede doelen.

Locatie: Generaal Majoor de Ruyter van Steveninckkazerne, Eindhovensedijk 42, 5688 GN Oirschot

Datum: 16 december 2023, aanvang 19.30 uur

Entree: € 22,50 (eerste rang) en € 17,50 (tweede rang), inclusief consumptie

Meer informatie en tickets:



www.ticketview.nl/shop/seniorenverenigingpvgbest

IJskoude kunst

Bezoek het grootste ijssculpturenfestival van Europa in Zwolle. In de IJsselhallen zijn de beste ijskunstenaars uit de wereld, ook wel *carvers* genoemd, uitgenodigd om te werken aan bijzondere sneeuwsculpturen met maar liefst 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw. Tijdens het winterse evenement staat dit jaar het thema *Mythen en Legenden* vanuit diverse culturen en tijdsperken centraal. U kunt sculpturen verwachten van bijvoorbeeld de Griekse mythologie, mystiek van de Chinese zodiac, eeuwenoude

monsters en de mysterieuze onderwaterwereld. De sneeuwsculpturen kunnen zelfs reiken tot zes meter en worden gepresenteerd met *special effects* van licht, geluid en projecties.

Locatie: Rieteweg 4, 8011 AB Zwolle

Openingstijden: 16 december 2023 tot en met 25 februari 2024 van 10.00 tot 17.00 uur



Entree: Vanaf € 17,50

Meer informatie en online kaartverkoop: www.ijsbeelden.nl



- ✓ Volledige Prothese
- ✓ implantaat Prothese
- ✓ Frame Prothese
- ✓ Reparaties
- ✓ Anti snurkbeugels
- ✓ Gebitsbeschermers
- ✓ Tanden bleken



Reijshoeve
Tandprothetische praktijk

Gendringenlaan 171
5043 LX Tilburg
T 013 57 00 841
www.praktijkreijshoeve.nl

Heeft u problemen met uw kunstgebit?

Bij tandprothetische praktijk de Reijshoeve bent u in uitstekende handen als uw eigen tanden het laten afweten. Wij maken voor iedereen een mooi en passend gebit volgens de nieuwste technieken en innovaties met als doel een nauwkeurige en kortere behandelduur met de best mogelijke kwaliteit als resultaat. Als een van de weinigen beschikken wij over een **digitale mondscanner** en een **3d printer**, waardoor het maken van afdrucken het "happen" in veel gevallen tot het verleden behoort. Het proces wordt hierdoor versneld en comfortabeler met de beste pasvorm als resultaat.

VERGOEDING

Ook uw eigen bijdrage zal voor u bij ons zo beperkt mogelijk blijven, aangezien wij **contracten met alle zorgverzekeraars** hebben. Daarnaast kunnen wij u op voorhand al een zeer goede indicatie van uw eigen bijdrage geven middels ons berekeningsprogramma. Ook hierin zijn wij vooruitstrevend en willen we iedereen een zo optimaal mogelijke service bieden.

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**

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.

BR.O.NR. 12.001/23 Ik ben een weduwnaar van 77 jaar en zou graag in contact komen met een vrouw van rond de 75 jaar om samen leuke dingen te gaan doen en misschien mijn verdere leven mee te delen (latrelatie). Ik hou ervan om af en toe een korte vakantie te houden, een weekendje weg te gaan of een diertuin te bezoeken. Ben jij die vrouw waar ik naar op zoek ben, neem dan contact met mij op. Omgeving Ravenstein-Schaijk.

BR.O.NR. 12.002/23 Ik ben op zoek naar een maatje. Ik wandel en fiets graag, rijd nog auto en kan nog veel dingen zelf. Reacties liefst uit de omgeving van Helmond. Ik ben 87 jaar oud.

BR.O.NR. 12.003/23 Al wat oudere man wil graag in contact komen met een vlotte vrouw, ongeacht leeftijd en huidskleur. Ik heb eigen vervoer en maak graag gebruik van een terrasje. Wil heel graag iemand ontmoeten en ontvang daarom heel graag reacties, liefst met telefoonnummer.

BR.O.NR. 12.004/23 Mag ik me even voorstellen: ik ben Conny, 62 jaar, een alleenstaande vrouw, eerlijk, empathisch, verzorgd, sociaal en een gezellige Brabantse. Ik ben op zoek naar een lieve, serieuze levenspartner, niet rokend, waarmee ik samen een gelijkwaardige relatie kan opbouwen en leuke herinneringen verzamelen. Alles begint bij vriendschap. Ik ben trouw en zou het leuk vinden als jij dat ook bent. Mijn familie woont in Bergen op Zoom, zelf woon ik er een half uur vandaan. Wat ik fijn zou vinden is dat je je hier ook in kan vinden. Ik hoor graag van je en wie weet kunnen we elkaar ontmoeten. Leeftijd graag van 61 tot 66 jaar. Het leven is te kort om het alleen te vieren. Reacties liefst met pasfoto.

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

BR.O.NR. 12.005/23 Ik ben een weduwe van 70 jaar uit de omgeving 040. Zoek een vriendin (geen relatie) om af en toe af te spreken. Ik ben een grote bergen-fan. Hoop eventueel samen nog eens een reisje te ondernemen. Ik ben geen fietser en auto rijd ik ook niet. Wie weet, een mooie vriendschap is zeer waardevol.

BR.O.NR. 12.006/23 Dames gezocht!

Ik ben een alleenstaande vrouw van 77 jaar die gezelschap zoekt om enige gezellige dingen te ondernemen. Heb je interesse? Reageer dan.

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!



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 **Senioren Smartphone**.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 18 december naar: Redactie **ONS Magazine**, Postbus 3240, 5203 DE's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: **puzzel@onsmagazine.nl** met als onderwerp: 'puzzel ONS 12'.

Winnaars puzzel ONS 10

De oplossing van de puzzel was:

FIETSROUTE

De drie winnaars van het boek *De theetuinen fietsgids van Nederland* van REISreport zijn:

W. van Haaften,
C. Peijen en
L. Rusterholz

koeksoort	▼	wilgen-tak	▼	leiding-gevende	▼	hoofd-zaak	▼	plechtige gelofte	▼	6
ongaarne		Europese vrouw	▼					ballet-rokje	▼	
4	▼			tussen-station	▼	1	▼			
ont-kenning	▼		8	bord-papier	▼	bejaard	▼			
verkeerde conclusie	▼				▼	Engels telwoord	▼			
duizend kilo										nauwte
10	▼		gedoe		enorme rommel		United States	▼		
laagte		ijsdrank	▼	3	▼		inspring-toets	▼	buitenste strook	7
	▼	onder-werp								
						grote papegaai	▼			
kennis		balsport	▼		9	▼	steen	▼		
	▼	kauwtje								
2	▼						Nieuwe Testament	▼		
idiot	▼			slot	▼		5	▼		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Puzzel mee en win! Een SeniorenTab Senioren Smartphone ter waarde van € 259,-.

Zoekt u een smartphone waarbij u bijna niets fout kunt doen? Zoek niet verder! De SeniorenTab Senioren Smartphone is speciaal ontworpen om iedere senior te helpen. U kunt gemakkelijk (beeld)bellen met familie, vrienden en zelfs uw arts of verpleegkundige. Met een duidelijke handleiding, grote iconen en volledige support. Meer informatie op www.senioren-smartphone.nl of bel de klantenservice op (070) 308 55 04.



Voor iedereen die meer wil dan 'gewoon een lekker bed'

aldenhuijsen
functionele bedden vol gemak



Niets moet nu, alles kan ook later

Er komt een moment dat 'gewoon een lekker bed' niet meer voldoende is. Juist als u ouder wordt heeft uw lichaam op den duur een andere mate van ondersteuning nodig zodat u heerlijk uitgerust wakker wordt. Omdat niemand weet wat de toekomst brengt, is het des te prettiger als u een bed heeft die u in de toekomst nog altijd kunt uitbreiden met functionaliteiten. Kies nu het bed van uw dromen en wees voorbereid op de toekomst.

Een Aldenhuijsen is er voor iedereen die meer wil dan 'gewoon een lekker bed':
 voor mensen die makkelijk en snel een schone slaapkamer willen
 voor mensen die hun bed elektrisch in hoogte willen verstellen
 voor mensen die het belang van een goede nachtrust inzien
 voor mensen die een bed willen dat ook nog later uit te breiden is
 voor mensen die waarde hechten aan kwaliteit voor een goede prijs

Slaapadviescentrum of thuisadvies

Een Aldenhuijsen wordt alleen verkocht in onze eigen slaapadviescentra in **Uden, Rotterdam, Hilversum** of bij een **thuisadvies**. Wij werken op afspraak zodat er alle aandacht is en wij u in alle rust kunnen adviseren. Ook organiseren wij regelmatig open inloop dagen. Kijk op onze website voor de actuele datums.



Origineel



Design



Solide



Royaal

Gratis brochure en waardebon t.w.v. € 470?

Bel naar 0413 - 74 54 00 of
www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure

Trustpilot

100 reviews • Uitstekend
 ★ ★ ★ ★ ★ 4,7 / 5



30 jaar
Brabander Busreizen

Alle busgasten
koffie & gebak



Der Brabander Busreizen

Komt u ook eens beleven waarom deze zo populair zijn?

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



Inbegrepen bij alle busreizen:

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

5-daagse reizen (4 overnachtingen)		Verschillende categorieën					
Vertrekdatum		Klein	Stand.	Stand. +	Royal	St+ met 2 slpk	App. met 2 slpk
15 april	voordeelreis	379	429	449	479	469	499
22 april	voordeelreis	379	429	449	479	469	499
5 mei (zo - do)		399	449	469	499	489	549
13 mei		399	449	469	499	489	549
20 mei		399	449	469	499	489	549
3 juni		399	449	469	499	489	549
10 juni		399	449	469	499	489	549
17 juni		399	449	469	499	489	549
8 juli		399	449	469	499	489	-
19 augustus		399	449	469	499	489	-
9 september		399	449	469	499	489	549
23 september		399	449	469	499	489	549
30 september		399	449	469	499	489	549
7 oktober		399	449	469	499	489	549
9 + 16 december	adventsreis	399	449	469	499	489	549

8-daagse reizen (7 overnachtingen)		Verschillende categorieën					
Vertrekdatum		Klein	Stand.	Stand. +	Royal	St+ met 2 slpk	App. met 2 slpk
19 april	voordeelreis	599	649	679	729	699	799
27 mei		639	689	719	769	749	849
24 juni		639	689	719	769	749	849
7 juli		639	689	719	769	749	849
18 augustus		639	689	719	769	749	-
25 augustus		639	689	719	769	749	849
1 september		639	689	719	769	749	849
8 september		639	689	719	769	749	849
15 september		639	689	719	769	749	849

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

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

* Station Nijmegen Dukenburg vertrek 11.00 uur - met treinaansluiting vanuit heel Nederland



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