

KBO LIMBURG

ons

magazine voor senioren

— NOVEMBER 2023 —



Ons kloppend hart
Simone Gerono:
'Blijf in beweging!'

Verkiezingen
**Wat heeft de
politiek voor ons
in petto?**

Foppe de Haan:
**'Je moet niet te
snel denken dat je
het niet meer kan'**

Veiligheid op de fiets
Chirurg Jeroen Poos:
**'Een helm beschermt uw
kostbaarste bezit'**

Keuze uit 30
Enjoyhotels!

advertentie
enjoyhotels.nl
Alles-inclusief-vakanties

30
Jaar
Enjoyhotels

ALLES INCLUSIEF
5 dagen met eigen auto!

Hoe kan het voor **zó'n prijs?**

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

SAUERLAND 

Enjoyhotel am Kurpark Brilon



NOVEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

Brilon

SAUERLAND 

Enjoyhotel Winterberg



NOVEMBER
VANAF
€ 219,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 229,95
p.p.

Winterberg

ZEELAND 

Enjoyhotel Wemeldinge



NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

Wemeldinge

NOORD-VELUWE 

Enjoyhotel de Foresten



NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

Vierhouten

DRENTHE 

Enjoyhotel Rughe Venne



NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

Westerbork

NOORD-HOLLAND 

Enjoyhotel Joli Bergen



NIEUW
Enjoyhotel in
Nederland

NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

Bergen

Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie:

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

De nieuwe Enjoyhotels
**BROCHURE
2024**
Vraag 'm nu gratis aan
op www.enjoyhotels.nl

ARDENNEN 

Enjoyhotel Maison des Ardennes



NOVEMBER
VANAF
€ 239,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

Maissin

DUITSE KUST 

Enjoyhotel Greetsiel



400 meter
van de haven

NOVEMBER
VANAF
€ 229,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 229,95
p.p.

Greetsiel - Ost-Friesland

MOEZEL / RIJN 

Enjoyhotel König von Rom



NOVEMBER
VANAF
€ 199,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 199,95
p.p.

Waldesch

MOEZELSTREEK 

Enjoy Weinhotel Veldenz



NOVEMBER
VANAF
€ 209,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 199,95
p.p.

Veldenz

VULKAANEIFEL 

Enjoy Eifelhotel Daun



NOVEMBER
VANAF
€ 279,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 249,95
p.p.

Daun

GRONINGEN 

Enjoy Deluxe Wellnesshotel Groningen



Gratis gebruik
van spa en sauna

NOVEMBER
VANAF
€ 339,95
p.p.

DECEMBER
VANAF
€ 339,95
p.p.

Loppersum

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

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

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.  Geen boekingskosten

JAARGANG 13 - NOV - 2023

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

REDACTIE KBO LIMBURG

Nico Beckers, Simone Gerono-van Bun, Joan Raaijmakers, Anne Marie Strous-de Vocht, Leo Thomas.
Postbus 960, 6040 AZ Roermond
Tel. (0475) 381740, redactie@onsmagazine.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

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

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

KBO Limburg draagt op geen enkele wijze verantwoordelijkheid voor advertenties/bijsluiters in *ONS Magazine*.

LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden van de KBO in Limburg, ga dan naar www.kbolimburg.nl/lid-worden
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 Limburg. Het toesturen van foto's en teksten impliceert toestemming tot publicatie in *ONS Magazine*. Toegestuurde foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.

www.kbolimburg.nl

www.facebook.com/kbolimburg1/

[@KBOLimburg](https://www.instagram.com/KBOLimburg)



provincie limburg



Klaar voor de toekomst?

We leven in een spannende tijd. Klimaatverandering, stevige kostenstijgingen, jongeren die geen toekomst zien, ouderen voor wie geen zorg beschikbaar lijkt. Het worden heel spannende verkiezingen in november! Ga in elk geval stemmen en denk echt goed na op welke partij. In deze *ONS* een overzicht van wat de verschillende politieke partijen senioren te bieden hebben. Kijk er goed naar!

Ook binnen onze KBO is het spannend. Onze nieuwe directeur Simone Gerono-van Bun is met veel enthousiasme gestart. Heel inspirerend! We zien Unie KBO/PCOB uit elkaar vallen en ook binnen enkele Afdelingen rommelt het. Dat is moeilijk, maar het motiveert ons om nog beter ons werk te doen. Belangrijk is dat we samen een KBO neerzetten die klaar is voor de toekomst. Oog hebben voor wat onze leden nodig hebben, servicegericht zijn naar onze Afdelingen en samen ervoor gaan dat er oog is en blijft voor al onze senioren.

En er zijn veel senioren, veel meer dan er lid zijn van onze KBO. Daar is nog een wereld te winnen. Daar gaan we stevig mee aan de slag. Uiteraard samen met de Afdelingen, maar ook met de introductie van een rechtstreeks lidmaatschap van KBO Limburg. Bijvoorbeeld voor senioren in gebieden waar geen KBO-Afdeling is. Leden werven doen we altijd samen! Ook u kunt helpen. Kent u iemand die beslist lid zou moeten worden van de KBO? Iemand die een goede vrijwilliger zou zijn of juist iemand die behoefte heeft aan sociaal contact? Durf te vragen, laat zien dat u trots bent op de KBO en werk mee aan een mooie toekomst voor onze KBO!



Marcel Ballas,
Voorzitter KBO Limburg



Ouder worden doe je samen!

Wilt u meer weten over zorg en wonen bij Vivantes? Bel dan geheel vrijblijvend met onze Zorgservice via het telefoonnummer 046 411 35 00. Bereikbaar ma - vr tussen 09.00 – 16.30 uur.

Kijk op www.vivantes.nl voor meer informatie over de verschillende locaties van Vivantes in Geleen, Beek, Stein, Elsloo en Urmond.

VIVANTES
OUDERENZORG

Werken bij Vivantes?
Kijk voor de vacatures op
vivantes.nl/werken-en-leren





10

MENSEN

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

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

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

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

ONS BELANG

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

29/ 5 vragen over de Energiebespaarlening

41/ Juridische helpdesk: Waar moet u aan denken als u gaat samenwonen?

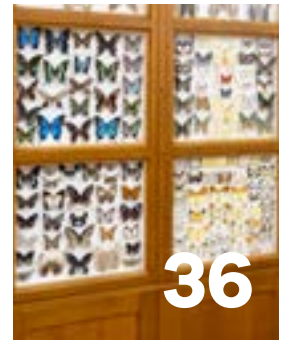
LEVEN

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

42/ De huisartsenzorg verandert, wat betekent dit voor u?

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

53/ Deel 2 van het Pieterpad: Gelderse gastvrijheid



36



54

29



34



ELKE MAAND

- 07/ Schrijf ons
- 09/ Fotoalbum
- 27/ Ledenvoordeel
- 29/ Hoe zit dat?
- 34/ Ons kloppend hart
- 41/ Juridische helpdesk
- 52/ Ons energie
- 59/ Onsje geluk
- 60/ Ontspanning
- 62/ Puzzel

Aan de rand van de glooiende Zuid-Limburgse heuvels ligt Natuurbegraafplaats Eygelshof, een bijzondere plek waar mens en natuur worden herenigd. De oergedachte van natuurbegraven is dat het lichaam wordt opgenomen door de natuur en dat de natuur voor de eeuwigheid het graf verzorgt.



Een laatste rustplaats midden in de natuur

Afscheid

Tijdens een afscheid op Eygelshof is de verbinding met de natuur voelbaar. Nabestaanden krijgen de gelegenheid om hun dierbare met een karakteristieke loopkoets naar de laatste rustplaats in de natuur te begeleiden. Er is veel vrijheid om een persoonlijke invulling te geven aan het afscheid en er kan gebruik worden gemaakt van onze knusse en sfeervolle ontvangstruimte.

Een bijzondere gedenkplek

Graven worden op Eygelshof niet geruimd en zijn eeuwigdurend. Nabestaanden behouden een bijzondere gedenkplek waar ze altijd naar terug kunnen keren en de troostende kracht van de natuur mogen ervaren. Bijvoorbeeld door te wandelen met de hond of door in stilte het graf van een dierbare te bezoeken. Ook worden nabestaanden niet met het verlengen van grafrechten geconfronteerd.

Natuurgraf

Een natuurgraf gaat op in de natuur en valt in het voorjaar en de zomer tussen de wilde bloemen nauwelijks op. Anders dan op een traditionele begraafplaats heeft Eygelshof een natuurlijke uitstraling en zijn er geen stenen grafmonumenten. Nabestaanden kunnen kiezen voor een natuurlijk gedenkteken in de vorm van een boomschijf met een eenvoudige inscriptie. Het is een natuurproduct dat past in de natuurlijke omgeving en opgaat in het glooiende landschap. Ook wanneer nabestaanden niet kiezen voor deze grafmarkering kan de plek, die met geografische coördinaten is vastgelegd, altijd worden teruggevonden.

Een plek kiezen

Het is mogelijk om zelf een plek te kiezen voor uzelf of een dierbare: een open plek met uitzicht op de omliggende heuvels, een plek in de nabijheid van een waterpoel of een plek in de geboortegebied van een boom. Samen gaan we op zoek naar een plek die voor u goed voelt. Wanneer u een plek reserveert op Eygelshof draagt u bij aan het behoud van het natuurgebied. Een deel van de kosten van het graf wordt gereserveerd voor toekomstig natuurbeheer.

Interesse?

U bent van harte welkom om Eygelshof te bezoeken voor een wandeling. Ook voor mensen die slecht ter been zijn is Eygelshof met onze Elektrowagen begaanbaar. Voor het maken van een afspraak of de wens om deel te nemen aan een groepsrondleiding kunt u bij ons terecht. Neem voor meer informatie gerust contact met ons op.



schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

WE ZOEKEN BELASTINGINVULLERS!

Voor het komende 'belastingseizoen' zijn we op zoek naar Huba's: Hulp bij Belastingaangifte. Deze hulp is een belangrijke dienstverlening vanuit de KBO. Zeker voor de mensen die niet zoveel te besteden hebben. Een groep die het met de huidige energieprijzen en de andere prijsstijgingen beslist niet makkelijk heeft. Heel belangrijk dat we deze mensen kunnen helpen bij hun belastingaangifte en het aanvragen van zorg- en huurtoeslag. Daartoe hebben we deskundige vrijwilligers nodig die deze taak op zich willen nemen. Omdat het om persoonlijke en financiële zaken van de leden gaat, staan kwaliteit en zorgvuldigheid voorop. Daarnaast zijn digitale vaardigheden van belang, ervaring met het invullen van belastingaangiftes en kennis van de zorg- en de huurtoeslag. Begin 2024 staat de jaarlijkse bijscholing van de belastinginvullers op het programma. Dan wordt uitgelegd wat er nieuw of veranderd is rondom de belastingaangifte. Interesse? Neem vrijblijvend contact op met KBO Limburg via info@kbolimburg.nl of bel (0475) 381 740.

Limerick

**Met een flamingo bij ons in Weert,
liep niet alles gesmeerd.
Ze was slank, lenig en mooi
Met haar roze verentooi
Maar haar knieën stonden verkeerd...**

Truus Verkennis-Wijen, Weert



We zijn nieuwsgierig naar wat u bezighoudt en wat u van *ONS Magazine Limburg* vindt. Maar ook een gedichtje of een recept is welkom. Alles wat leuk is om te delen met andere senioren. Dus: Schrijf *ONS!* Dat kan per e-mail naar info@kbolimburg.nl maar natuurlijk ook per post: KBO Limburg, Postbus 960, 6040 AZ Roermond.



RISK FACTORY

'Terug in de tijd' tegen eenzaamheid

De Risk Factory heeft een scenario ontwikkeld over of beter gezegd tegen eenzaamheid. Het nieuwe scenario heet *Terug in de tijd*. Het biedt senioren een blik in de toekomst en laat zien hoe eenzaamheid kan ontstaan door een of meer verlieservaringen. Denk aan het verliezen van partner of baan, maar ook het verliezen van mobiliteit door een medische aandoening. Zulke verlieservaringen zijn vaak met elkaar verweven en kunnen ervoor zorgen dat het sociale netwerk afneemt. Dat is een van de manieren waarop eenzaamheid kan ontstaan. Ongeveer de helft van alle senioren voelt zich (wel eens) eenzaam. 1 op de 20 senioren voelt zich zelfs ernstig eenzaam. En dat kan serieuze gevolgen hebben voor de gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Met dit nieuwe scenario wil de Risk Factory eenzaamheid nog beter bespreekbaar maken, bestrijden en liefst voorkomen. Meer weten? Kijk op www.riskfactorylimburgnoord.nl



Sevagram ~ welzijn, wonen, zorg & werken

www.sevagram.nl

0900 - 7774777

www.werkenbijsevagram.nl

voor Planetree gecertificeerde en persoonsgerichte ouderenzorg in Zuid-Limburg



Het professionele team van de Annadal Kliniek staat voor U klaar!

De Annadal Kliniek is een kleinschalige zelfstandige kliniek en biedt een uitgebreid pakket aan medisch specialistische behandelingen. Artsen en medewerkers hebben oprecht aandacht voor de patiënt. Die persoonlijke benadering is de kracht van de kliniek.

U kunt bij ons terecht voor **verzekerde zorg** binnen de volgende specialismen:

- Orthopedie
- KNO
- Heelkunde
- Plastische chirurgie

Voor een volledig overzicht van onze behandelingen verwijzen wij u naar onze website.

De Annadal Kliniek staat voor een hoge kwaliteit van zorg en korte wachttijden. Neem vandaag nog contact met ons op of benader uw huisarts voor een doorverwijzing.



Brouwersweg 100 C02
6216 EG Maastricht

043 - 347 99 44
info@annadal-kliniek.nl

www.annadal-kliniek.nl

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1924: wie zijn deze brave mannekes?

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

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

Ik zie op de foto allemaal mannekes heel

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

vader over sprak. Soms vind ik dat weleens jammer.

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

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

'Allemaal mannekes heel braaf met hun armpjes over elkaar'



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

Uw foto?

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

interview

FOPPE DE HAAN

‘Je kunt altijd meer
dan je denkt’

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

tekst Lieke van der Kroon | beeld Michel ter Wolbeek

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

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

Onderdeel van de wereld

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

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



WIE IS FOPPE DE HAAN?

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

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

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

Aandacht

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

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

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

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

Relativeren

De voetbaltrainer heeft nooit het gevoel gehad dat hij met pensioen is gegaan. De Haan: ‘Sinds mijn AOW ben ik tot mijn 71^{ste} trainer geweest in Kaapstad en daarna heb ik nog tot mijn 75^{ste} gewerkt met het vrouwen-team. En nog steeds ga ik jaarlijks naar Kaapstad om *clinics* te geven. Dus ik ben eigenlijk nooit echt gestopt.’

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

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



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

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

Grenzen verleggen

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

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

IS UW WONING ÈCHT klaar voor uw oude dag ?

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

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

NEEM NU EEN SPATOILET® dé beste en meest betrouwbare toiletbril-met-onderdouche

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

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

Voordelen van een Spatoilet®:

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

PLUS

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

De bediening is uiterst eenvoudig:

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

Kortom een heel compleet apparaat voor een uiterst scherpe prijs:

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

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

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

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



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



GELOOF IN

DE SAMENLEVING

#1 MIRJAM BIKKER

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



Arjan Langen
Kandidaat #14 ChristenUnie



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



Stemmen voor de Tweede Kamer

WAT HEEFT DE POLITIEK VOOR ONS IN PETTO?

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

**BBB**

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

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

**BELANG VAN NEDERLAND**

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

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

**CDA**

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

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

**CHRISTENUNIE**

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

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

**DENK**

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

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

**D66**

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

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

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



FORUM VOOR DEMOCRATIE

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

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



GROENLINKS-PVDA

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

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

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



JA21

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

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

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



NIEUW SOCIAAL CONTRACT

PENSIOEN Onze pensioenvoorziening moet bestendig zijn voor iedereen. Het gaat

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

ZORG Gezondheid gaat verder dan enkel fysiek

welzijn. Gezondheid is ook mentaal welbevinden, veerkracht en sociale verbondenheid. De toekomstige zorg blijft alleen betaalbaar en beheersbaar wanneer mensen langer gezond blijven, actief deelnemen aan de samenleving en problemen veerkrachtig aanpakken.

Preventie is daarbij het sleutelbegrip.



50PLUS

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

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

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



PARTIJ VOOR DE DIEREN

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

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



PVV

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

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

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



GA STEMMEN! EN STEM WIJS!

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



SGP

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

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



SP

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

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

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



VOLT

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

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

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



VVD

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

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

Mooie woorden, mooie daden?

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

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

advertentie

Sinds
1992

Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...



EEN BED voor het leven





Voor nu én later

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



★ Trustpilot



TrustScore 4.6 | [956 reviews](#)

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



NOOIT TE OUD VOOR DE LIEFDE

Wat u moet weten over daten

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

Ontmoet nieuwe mensen

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

- *Ga vrijwilligerswerk doen*

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

- *Doe iets met uw interesses*

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

- *Maak online contact*

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



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

Online daten? Zo werkt 't!

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

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

Profiel aanmaken

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

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

Reageren

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

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



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

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

Kiezen voor comfort en onafhankelijkheid

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

Otolift: een betrouwbare partner

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

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

Blik op de toekomst

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



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

Pas op dat liefde niet blind maakt

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

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

De eerste date

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

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

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



Relatiewoordenboek

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

Onenightstand: een eenmalige vrijpartij.

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

Scharrel: dit is iemand waarmee u op regelmatige basis afspreekt, maar waarbij het nog wel vrijblijvend is.

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

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

Rela: een relatie.

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

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

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

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

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



CITYCAR



FITFORM DEALER

STA-OP-STOLEN



SCOOTMOBIELN



ROLLATORS



HOOG-LAAG BEDDEN



RELAX FAUTEUILS

Koffie?



Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!

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

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

Geef de liefde weer een kans!



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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

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



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail

info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

Samen vechten tegen kinderkanker!



Doneer nu

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



 **Kinder Kanker Genezing**

www.kinderkankergenezing.nl

Profiteer van uw lidmaatschap!

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

Warme pantoffels voor dames & heren

Travelin' Back, At & Be Home

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



Van € 79,95

Voor € 39,95

Smartwatch met snellaadadapter

Brend BR-2211

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



Van € 149,95 **Voor € 49,95**

2-in-1 Laptop met vele extra's!

Acer TravelMate Spin B1

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



Van € 499

Voor € 199

Elektrisch nekmassageapparaat met infrarood QLT

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



Van € 69,95

Voor € 34,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

VOOR UITGEBREIDE INFORMATIE & BESTELLEN GA NAAR WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL

of bel (085) 486 33 63. In de webshop van Ons Ledenvoordeel vindt u nog veel meer aantrekkelijke ledenvoordelen.

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

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

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

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

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen.

Altijd discreet.

Bel of App:

☎ Telefoon: 076 561 59 55

📞 Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

Online:

🌐 Website: www.fvzvastgoed.nl

✉ Mail: info@fvzvastgoed.nl



FVZ Vastgoed

antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl

5 vragen over de Energiebespaarlending

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



1. Voor wie is de lening?

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

2. Waar kan ik de lening voor gebruiken?

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

3. Hoeveel rente betaal ik?

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

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

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

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

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

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

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



Hulp bij de zorg voor uw naaste

ONDERSTEUNING VOOR DE MANTELZORGER

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

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

Mantelzorger ontlasten

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

Informereren en regelen

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

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

Waarborg voor kwaliteit

Niet iedereen mag zichzelf zomaar mantelzorgmakelaar noemen.

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

Vervangende mantelzorg

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

'Veel mantelzorgers weten niet waar ze terecht kunnen'



MONIQUE SLIJKHUIS

VGZ EN MANTELZORG

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





De beste hoog/laag boxspring van Nederland!

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



Tot
€ 900,-
leeftijdskorting

Gratis thuisadvies

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



Traploos in elke hoogte verstelbaar



Makkelijk onder het bed stofzuigen



Een groot gemak met opmaken



Op elke hoogte in- en uitstappen



Volledig verrijdbaar en deelbaar



365 dagen slaappgarantie



0561 - 70 02 24



www.bedder.nl

Gratis brochure

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



Vergoeding van de kosten

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

Budget vanuit de zorgverzekering

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

Steunpunt voor mantelzorgers

'Wat goed is om te weten: vrijwel iedere

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

RUIMERE VERGOEDINGEN IN PAKKET VGZ ZORGT

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



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

Tips van de mantelzorgmakelaar

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

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met VGZ.

Nieuwe KBO-directeur Simone Gerono

'KWALITEIT TOEVOEGEN AAN HET LEVEN VAN SENIOREN'

Ervaren, inspirerend, gedreven, goed ingevoerd in het provinciaal gebeuren, maar vooral goedlachs. Zo zou u de nieuwe directeur van KBO Limburg kort kunnen typeren. Per 1 september nam Simone Gerono-van Bun het stokje over van Hans Hollanders die ruim veertig jaar het gezicht was van de Limburgse KBO.

'We moeten laten zien met hoeveel en hoe belangrijk we zijn'

Simone Gerono is een multi-specialist op het gebied van bewegen voor senioren. Als voormalig adviseur sport, bewegen en gezondheid bij Huis voor de Sport Limburg zette zij zich in voor een actieve en gezonde leefstijl voor senioren, kwaliteit van beweegaanbod en ondersteunde zij lokale beweegaanbieders. Resultaat: meer dan 16.000 senioren wekelijks sportief actief in Limburg, met een grote diversiteit aan sport- en beweegvormen, gegeven door gespecialiseerde lesgevers. De ervaringen en haar netwerk neemt ze mee naar KBO Limburg, met als speerpunt 'kwaliteit toevoegen aan het leven' van de Limburgse senioren. Het doel is zo lang mogelijk zelfstandig functioneren op fysiek, psychisch en sociaal vlak. Bewegen werkt daarbij preventief, het advies van Simone is dan ook: blijf in beweging!

Geraakt worden, erbij horen

Iedereen heeft in het leven momenten waarop je beseft: dit wil ik! Bij Simone was

dat bij de kennismaking met aerobics in 1982, toen ze kennis maakte met *Meer Bewegen voor Ouderen* en toen ze voor het eerst van *Ikigay* hoorde.

Bij aerobics en *Meer Bewegen voor Ouderen* werd ze geraakt door het plezier in samen bewegen en het belang van bij een groep horen. Als 59-jarige realiseert ze zich de belangrijke rol van senioren in onze maatschappij. 'We zorgen ervoor dat er gewerkt kan worden, houden sport-, cultuur- en andere verenigingen draaiende, zijn vrijwilliger bij o.a. zorginstellingen én zijn mantelzorger. Zonder deze inzet kan onze maatschappij niet draaien en daar mag best wat meer waardering voor zijn!'

Ikigay

Een jaar of tien geleden hoorde ze voor het eerst de term *Ikigay* in een documentaire over *blue zones*: vijf gebieden in de wereld waar mensen langer en gezonder leven dan ergens anders. *Ikigay* is een Japans woord dat staat voor datgene waar je je bed voor uitkomt en waard is om voor te leven.



Toen Simone Gerono-Van Bun (59 jaar) in 1982 in aanraking kwam met aerobics, ontmoette ze daar ook haar man. Dat leidde tot een gelukkig huwelijk met vier prachtige volwassen kinderen en een kleinzoon van bijna twee jaar. Ze koos er bewust voor opzoma te zijn en geniet zo wekelijks van haar kleinzoon.

De mensen in *Blue Zones* maken deel uit van een dorpsgemeenschap, een familieverband of een spirituele gemeenschap. Het belangrijkste is dat ze niet eenzaam zijn, regelmatig bewegen en matig en gezond eten, vaak zelf verbouwd voedsel. Ze ervaren hun leven en bezigheden als zinvol en blijven daarmee tot op hoge leeftijd actief. Binnen *Ikigay* kwam voor Simone alles bij elkaar wat ze belangrijk vindt: gezondheid, vitaliteit, erbij horen en zingeving. Daarmee wil ze in haar nieuwe functie aan de slag. Ook al omdat dat heel goed aansluit bij de uitgangspunten van positieve gezondheid.

‘Was voorheen mijn aangrijpingspunt bewegen, nu is dat het erbij horen. Lid zijn van een seniorenvereniging biedt zoveel voordelen. Activiteiten waar u aan mee kunt doen, sociaal contact, uw talenten inzetten en iets voor anderen betekenen. Kinderen wonen vaak steeds verder weg, daardoor wordt uw sociale omgeving steeds belangrijker. Bij de KBO vindt u die eenvoudig en vaak dichtbij huis!’

Alle senioren in beweging!

Als het aan Simone ligt, komen alle senioren in beweging. ‘In Limburg is 40 procent van de mensen 55-plus. Dat vraagt om actie, sowieso van de politiek. We moeten laten zien met hoeveel en hoe belangrijk we zijn. Aansluiten bij een belangenbehartiger zoals de KBO. Nederland is groot geworden door solidair te zijn. Alleen samen komen we verder! Er dreigt een enorm zorginfarct. Alleen al daarom moeten we er als senioren zelf voor zorgen zo gezond mogelijk ouder te worden. Genoeg bewegen, vooral spierkrachttraining, gezond eten en actief blijven op een manier die bij u past.

Kijk wat er in uw omgeving te doen is, leer nieuwe mensen kennen, doe mee aan de activiteiten bij de KBO en... neem vooral ook iemand mee. Geniet samen van wat er allemaal mogelijk is, ook bij de KBO! ■

SAMEN OP MISSIE IN STEYL

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



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

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

Verzameling

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

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

Ikea-pakketten

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

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

VLINDERKENNER

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





Bel direct: 085 110 22 24

Download de gratis brochure

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



Stel je eigen stoel samen

Onze opties

- ✓ Leuning naar keuze
- ✓ Ruggen, hoog, laag
- ✓ Maatwerk
- ✓ Zacht, hard, medium
- ✓ 1000+ soorten stof en leer
- ✓ Massage
- ✓ Lendesteun
- ✓ Sta-op, elektrisch, gasveer, accu
- ✓ 80 soorten voeten
- ✓ Half automatisch 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 Borge



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!



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

'Bellissimo!'

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

Met eigen ogen

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

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

Open gesprek

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

'Mensen moeten dit gewoon met eigen ogen komen aanschouwen'

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

Vlaai

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



OOK EEN DAGJE NAAR STEYL?

Het Missiemuseum vindt u aan Veerweg 6.

Meer info:

www.missiemuseum.nl

Botanische tuin Jochumhof ligt aan de Maashoek 2b.

Meer info:

www.jochumhof.nl

UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu tot € 1000,- korting*

Met een S200 traplift

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

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

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

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

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

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

U gaat samenwonen. Waar moet u aan denken?



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

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

AOW verandert

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

Let op uw nabestaandenpensioen

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

Samenlevingscontract

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

(Levens)testament

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



DE HUISARTSENZORG VERANDERT

Wat betekent dit voor u?

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

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

Verdeling van zorgtaken

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

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

Meer ouderen, minder huisartsen

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

Langer thuis wonen

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



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

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

Teun Arts

Al **50** jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit!

Meer dan
350
relaxfauteuils
onder 1 dak.

Ja.. U leest het goed:

Zitcomfort speciaalzaak Teun Arts bestaat al **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 modellen



Kamerfauteuils
meer dan 40 modellen



Klassieke relaxfauteuils
meer dan 50 modellen



Banken & bankstellen
Meer dan 45 modellen



Handmatige relaxfauteuils
meer dan 280 modellen



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

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

Kom langs in onze showroom van ruim 2000m² en laat u door onze experts helpen aan de perfecte fauteuil.

Graag tot ziens in ons familiebedrijf.

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

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

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

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

Zorgelijk

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

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

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

Duidelijkheid

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

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

OPROEP

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

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

Vraag naar de hoog-laag functie

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

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

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

Gemakkelijk stofzuigen onder het bed:



Tv kijken of een boek lezen in de relax stand:



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

NIEUW in Nederland

Zo lang mogelijk Zelfstandig Thuiswonen!

BEKEND VAN TV

ZIE VIDEO
OP ONZE
WEBSITE

HET NIEUWSTE TYPE SENIOREN BOXSPRING!

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

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

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

Dus wilt u ook:

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

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

543 mensen gingen u voor!

WINNAAR BESTE IDEE 2021!

De Goedkoopste van de BeNelux!

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

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

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

€ 1995,-* i.p.v. € 3995,-

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

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

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

543
mensen
gingen u voor
beoordeeld met
8,9

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

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

De gildeslapen

BEOORDEELD MET EEN

8,9

010 333 04 60

info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl



Succesvolle KBO-aanpak voor
wonen, zorg en welzijn

HET THEMA WONEN LÉÉFT IN GOIRLE EN HILVARENBEEK

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

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

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

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

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

Patsboem

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

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

Sparringpartner

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

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

“Na jaren kan ik eindelijk weer pijnvrij bewegen”

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

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

Eerste heuprevisie

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

Doemscenario

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

Ook heup- of knieklachten? Doe de zelftest.



Leven terug

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



Second opinion

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

Snel herstel

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

De beste zorg voor uw heup of knie

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

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



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

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

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

Communicatie en netwerk

Goede communicatie en aandacht besteden aan het netwerk blijken twee belangrijke



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

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

Blijven hameren

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

Goed nieuws! Vaste tarieven stroom en gas zijn terug!



Klantenservice

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

ONS energie

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

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

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

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

Vaste tarieven

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

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

Variabele tarieven

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

Gelderse gastvrijheid

Het Pieterpad in de provincies van ONS (deel 2)



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

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

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

Halverwege

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

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

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

Etappes in Gelderland

Etappe 12: Holten - Laren (15 km)

Etappe 13: Laren - Vorden (14 km)

Etappe 14: Vorden - Zelhem (17 km)

Etappe 15: Zelhem - Braamt (17 km)

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

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

Etappe 18: Groesbeek - Gennep (15 km)



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.



FIETSEN MOET ÉN KAN VEILIGER

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

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

FEITEN EN CIJFERS

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

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

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

50.000 mensen met ernstig letsel

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

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

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



JEROEN POOS
traumachirurg bij
Heelkunde Friesland

‘Fietsen is gezond en dat moeten mensen dus vooral blijven doen’

GO FF

Circulaire helmen voor uw e-bike en snorscooter

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

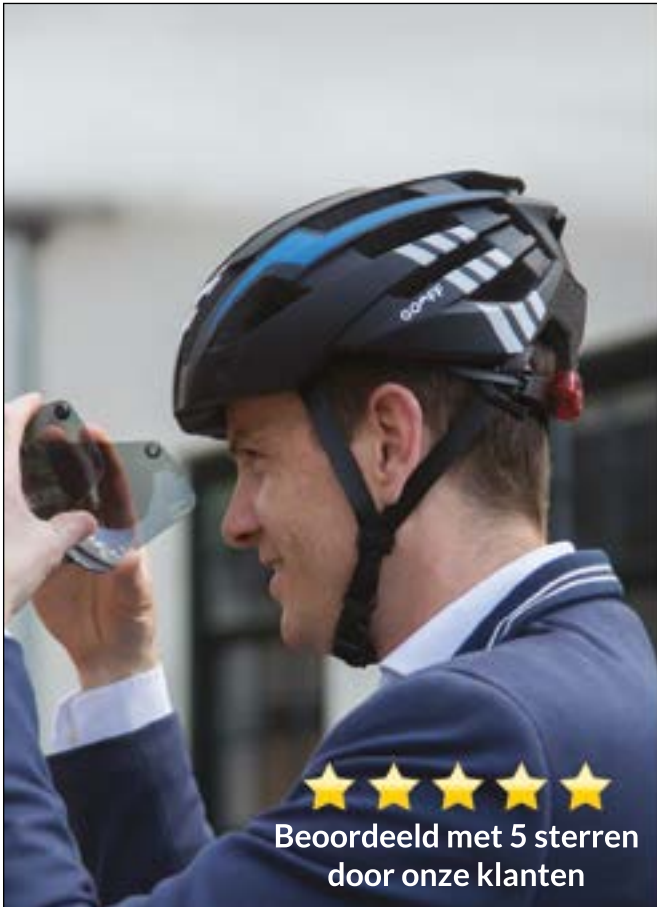

14 dagen
bedenktijd


Met
CE-markering

Scan mij
voor meer
informatie



www.gooff.shop/ons



Beoordeeld met 5 sterren
door onze klanten

wat alz...

je niet meer weet wat je net gelezen hebt?

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

Scan de
code en
doneer
gemakkelijk
online!



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

Veel indruk

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

Veiligheid op de fiets

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

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

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



ALS UW HELM MAAR GOED ZIT

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

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

VEILIG VERKEER NEDERLAND

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



Slechts 8,95
per maand
meldkamer
incl

advertentie

 **PERSAFE**

Wat heb jij geregeld als je een
noodsituatie hebt?

Met PERSAFE maak je een
alarmoproep met één knopdruk



PERSAFE NOODKNOP

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

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

Keuze uit alarmknop met ketting of
polsband

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



 **PERSAFE**

085-0717308

Persafe.eu



Sef Wehrens (87) uit Geleen:

‘Mijn schilderijen moet je bekijken én lezen’

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

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

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

De leukste beurs voor 50-plussers

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



Datum: dinsdag 16 tot en met zondag 21 januari 2024

Locatie: NH Conference Centre Koningshof in Veldhoven

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

OPROEP

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

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

redactie@
onsmagazine.nl



QUOTE

“Het leven wordt voorwaarts geleefd maar achterwaarts begrepen”

**SØREN KIERKEGAARD
(1813 – 1855)**

Deens filosoof



Grijs Gedraaid

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



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

Winactie

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



De trots van Maastricht

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



Locatie: Luikerweg 80,
6212 NH Maastricht

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

Entree: € 9,50

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

Buiten de bewoonde wereld

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

Locatie: Harderwijkerweg 1A, 6731 ST Otterlo

Openingstijden: van zonsopgang tot
zonsondergang

Entree: gratis



Meer informatie:

www.natuurmonumenten.nl/

natuurgebieden/planken-wambuis



Molensteenkraag

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

Voor zijn foto's haalde hij inspiratie uit

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

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



Openingstijden: 24 uur geopend

Wanneer: tot eind december 2023

Meer informatie: www.herenplaats.nl

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

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

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

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



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

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

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

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

Winnaars puzzel ONS 9

De oplossing van de puzzel was:

SOMMELIER

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

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

advertentie

Een praktisch bed vol gemak

aldenhuijsen
Praktische bedden vol gemak

dát is een Aldenhuijsen

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

Nu ook een
slaapadviescentrum
in **Hilversum!**



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



Meer tijd én energie voor leuke dingen

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

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

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

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



Langer thuis met een traplift van Otolift

standaard
5 jaar
garantie



Geniet van vijf jaar garantie op uw Otolift traplift

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

Vrijblijvend thuisadvies

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



Otolift Line

De ideale traplift voor rechte trappen


- ✓ Volledig opklapbaar
- ✓ Automatische draaizitting



Otolift Modul-Air Smart

De perfecte oplossing voor iedere trap

- ✓ Dunste enkele rail ter wereld
- ✓ Ultracompact design

 **0800 - 444 777 5**

Bel ons
voor advies

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