

KBO LIMBURG

# ons

magazine voor senioren

— DECEMBER 2023 —

*Ons kloppend hart*

**Herman Stijnen:**  
**‘Aan onze jaarlijkse  
kerstviering doen  
bijna 400 leden mee’**

*Interview*

**SER-voorzitter Kim  
Putters: ‘Als je zorg nodig  
hebt, moet die er zijn’**

*C-support*

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

*AutoMaatje*

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



Keuze uit 32  
Enjoyhotels!

advertentie  
**enjoyhotels.nl**  
Alles-inclusief-vakanties



ALLES INCLUSIEF  
5 dagen met eigen auto!

# Hoe kan het voor zo'n prijs?

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

MOEZEL

Enjoy Moezelhotel Bremm



DECEMBER  
VANAF  
**€ 229,<sup>95</sup>**  
p.p.

Bremm

ZEELAND

Enjoyhotel De Blaauwe Leeuw



DECEMBER  
VANAF  
**€ 249,<sup>95</sup>**  
p.p.

Terneuzen

MIDDEN-RIJNDAL

Enjoyhotel am Rhein



DECEMBER  
VANAF  
**€ 209,<sup>95</sup>**  
p.p.

Kestert

## Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie:

- ✓ Ontvangst met lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x driegangen keuzediner of dinerbuffet
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 tot 24:00 uur GRATIS: frisdrank, vruchtensap, bier, wijn, jenever en apfelkorn
- ✓ Koffiecorner: koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Iedere avond vertier en entertainment, met o.a. een wandeling en live muziek. Hierbij wordt regelmatig iets lekkers geserveerd, zoals een bittergarnituur of een hartige snack
- ✓ GRATIS div. auto-, fiets- en wandelroutes

De nieuwe Enjoyhotels

**BROCHURE  
2024**

Vraag 'm nu gratis aan  
op [www.enjoyhotels.nl](http://www.enjoyhotels.nl)



NOORD-HOLLAND

Enjoyhotel Joli Bergen



**NIEUW**  
Enjoyhotel in  
Nederland

DECEMBER  
VANAF  
**€ 249,<sup>95</sup>**  
p.p.

Bergen

OST-FRIESLAND - DUITSE KUST

Enjoyhotel Greetsiel



400 meter van de haven

DECEMBER  
VANAF  
**€ 229,<sup>95</sup>**  
p.p.

Greetsiel

DRENTHE

Enjoyhotel Ruyghe Venne



DECEMBER  
VANAF  
**€ 249,<sup>95</sup>**  
p.p.

Westerbork

MOEZELSTREEK

Enjoy Weinhotel Veldenz

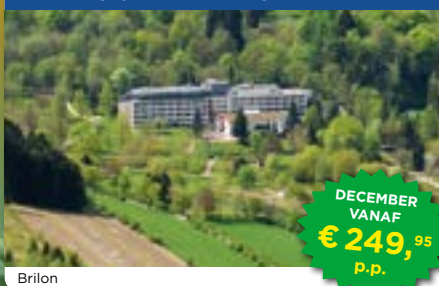


DECEMBER  
VANAF  
**€ 199,<sup>95</sup>**  
p.p.

Veldenz

SAUERLAND

Enjoyhotel am Kurpark Brilon



DECEMBER  
VANAF  
**€ 249,<sup>95</sup>**  
p.p.

Brilon

BELGISCH LIMBURG

Enjoy Eurotel Lanaken



DECEMBER  
VANAF  
**€ 234,<sup>95</sup>**  
p.p.

Lanaken - Maastricht

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

Kijk voor meer Enjoyhotels op [www.enjoyhotels.nl](http://www.enjoyhotels.nl) of bel **020 - 225 48 81**

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage. 🍷 **Geen boekingskosten**

JAARGANG 13 - DEC - 2023

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

#### REDACTIE KBO LIMBURG

Leo Thomas, Nico Beckers, Anne Marie Strous-de Vocht,  
Simone Gerono-van Bun, Joan Raaijmakers.  
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](http://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](http://www.kbolimburg.nl)

 [www.facebook.com/kbolimburg1/](https://www.facebook.com/kbolimburg1/)

 @KBOLimburg

 kbo  
limburg

provincie limburg



## *Samen maken we het verschil*

Als ik dit schrijf liggen de verkiezingen voor de Tweede Kamer nog in het verschiet. Als u dit leest, zijn ze al achter de rug. Ik hoop oprecht dat iedereen is gaan stemmen. Eén stem lijkt nietig, maar samen maken we toch het verschil! Samen laten we zien dat we ertoe doen, dat we ergens voor staan en bereiken we dat er naar ons wordt geluisterd.

Daarom is het zo belangrijk om lid te zijn en vooral te blijven van de KBO en dat we in Limburg als Afdelingen verbonden blijven met elkaar. Dat (b)lijkt niet vanzelfsprekend. De discussie gaat dan vooral over geld. Ik moet u eerlijk zeggen, daar word ik niet goed van. Het lidmaatschap van de KBO kost, afhankelijk van de Afdeling, twee tot drie euro per maand! En daar krijgt u ook iets voor. Alleen al dit mooie magazine, boordevol leuke, boeiende en nuttige informatie. Binnenkort komt daar de digitale *ONS* bij met allerlei extra's. Uitstapjes, aanbiedingen en elke dag nieuwe puzzels! En wat dacht u van onze belastinginvullers en ouderenadviseurs? Goed opgeleide vrijwilligers, altijd bereid om u te helpen. Ook het team van KBO-Limburg staat voor u klaar. Wist u dat we per jaar zo'n 2.500 telefoontjes krijgen van leden? We geven graag antwoord op uw vragen!

In het nieuwe jaar komen we met een boekje waarin we vertellen wat we als KBO te bieden hebben, waar we ons sterk voor maken. Bijvoorbeeld de mogelijkheid om contant te kunnen blijven betalen in een ziekenhuis en in de bus, maar we springen ook in de bres voor adequate zorg. We laten zien dat we er voor u zijn! Dat senioren ertoe doen in onze maatschappij, maar ook dat die maatschappij rekening moet houden met ons. Een geluid dat pas echt goed wordt gehoord als we het samen laten horen!



**Marcel Ballas,**  
Voorzitter KBO Limburg



# accepteren en loslaten

Daar waar we loslaten, is waar de herinneringen beginnen met leven. We dragen onze dierbaren voor altijd bij ons. In het bijzonder tijdens de feestdagen.

De dagen van samenzijn breken aan, dagen waarop we het gemis van onze dierbaren des te sterker ervaren. Maar het zijn ook de dagen vol hartverwarmende momenten, waar mooie herinneringen worden opgehaald. Misschien niet fysiek samen, maar wel samen in ons hart.

Het team van Walpot wenst u tijdens de dagen met kerst en oud en nieuw liefde, kracht en warmte toe. Dat de lichtjes aan de hemel tijdens deze dagen extra mogen schijnen.

walpot

Pisartlaan 8, 6245 SK Eijsden  
Langs de Gewannen 20, 6235 NV Ulestraten  
T 043 409 1244

www.walpot.net

## Vrijwilligers maken hét verschil bij

De Zorggroep

Scan de QR-code en meld je aan!

Vrijwilligerswerk bij De Zorggroep betekent een betekenisvolle invulling geven aan het leven van kwetsbare mensen en bijdragen aan de lokale samenleving. Ontdek wat jij als vrijwilliger kunt betekenen en wat je daarvoor terug krijgt.



Jij maakt hét verschil  
dezorggroep.nl/vrijwilligers



## Ouder worden doe je samen!

Wilt u meer weten over zorg, wonen en welzijn bij Vivantes? Bel dan geheel vrijblijvend met onze Zorghservice via het telefoonnummer 046 411 35 00. Bereikbaar ma - vr tussen 09.00 – 16.30 uur. Kijk op [www.vivantes.nl](http://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](http://vivantes.nl/werken-en-leren)



Eussen Optiek vof  
Uw brillen- en contactlensspecialist

Louis van der  
Maesenstraat 13  
6301 EA Valkenburg

T: 043 - 601 04 55  
info.eussenoptiek.nl

www.eussenoptiek.nl



Monturen



Optiek aan huis



Lenzen



Oogmeting





# 10

## MENSEN

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

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

**34/ Kerstviering en vele andere activiteiten bij KBO Groot Stein**

## ONS BELANG

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

**24/ Uw zorgverzekering in 2024**

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

## LEVEN

**42/ Woningssplitsen:** 'Ouderen én jongeren vinden het veel fijner dan verwacht'

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

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

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

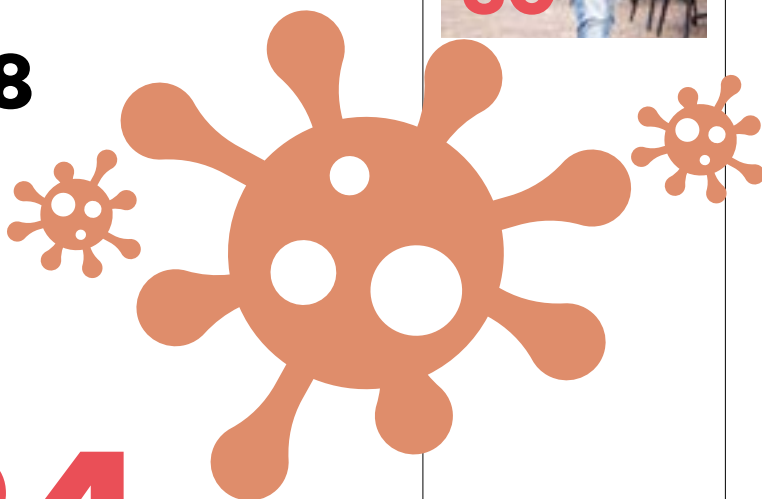


# 16



# 30

# 48



# 34



## ELKE MAAND

**07/ Schrijf ons**

**09/ Fotoalbum**

**23/ Juridische helpdesk**

**34/ Ons kloppend hart**

**41/ Hoe zit dat?**

**59/ Onsje geluk**

**60/ Ontspanning**

**62/ Puzzel**

# 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](http://www.annadal-kliniek.nl)

## ONTSNAPPEN AAN ALLE KERSTHECTIEK *Kribkeswandelingen Valkenburg*

De kribkeswandelingen in en om Valkenburg aan de Geul zijn een betoverende manier om de magie van de feestdagen te ervaren. Tijdens deze sfeervolle wandelingen wordt je meegenomen langs prachtig verlichte kerststallen en pittoreske straatjes.

Langs de route kom je diverse knusse kribkes, oftewel kerststallen, tegen die met veel liefde en creativiteit zijn opgebouwd. Elk kribke heeft zijn eigen unieke karakter en vertelt een bijzonder verhaal. Bewonder de minutieuze details en voel de warmte van de feestdagen terwijl je door de straten wandelt. De kribkeswandelingen bieden niet alleen een visuele traktatie, maar ook een gevoel van gemeenschap en saamhorigheid.

Samen met vrienden en familie genieten van de prachtige versieringen en de betoverende kerstsfeer maakt deze wandelingen tot een onvergetelijke ervaring tijdens de feestelijke periode in en om Valkenburg aan de Geul.

**MEER WETEN?**  
[WWW.KERSTSTADVALKENBURG.NL/KRIBKES](http://WWW.KERSTSTADVALKENBURG.NL/KRIBKES)





# schrijfs

Verhalen, brieven en berichten  
die ons bezighouden

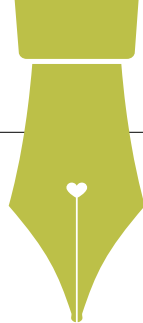


## KBO YSSELSTEYN-VREDEPEEL

### Al vijftien jaar elke week samen eten

KBO Ysselsteyn-Vredepeel vierde dit jaar een bijzonder jubileum. Het Eetpunt bestond vijftien jaar. Al vijftien jaar lang zorgen ruim twintig vrijwilligers, bij toerbeurt, ervoor dat er op vrijdag een heerlijke warme maaltijd is voor zo'n dertig gasten. Twee mensen koken, twee zorgen er voor de bediening en twee fungeren er als gastvrouw om ook met de deelnemers in gesprek te gaan. Dat alles gebeurt in gemeenschapshuis De Smelehof in Ysselsteyn. Het eetpunt is indertijd opgericht door wijlen Jan van Gassel. Inmiddels is bestuurslid Ger Geurts (tweede van links) de drijvende kracht. Zij legt contacten, regelt vrijwilligers en bezoekt potentiële gasten.

Er zijn in Ysselsteyn nog meer mensen die graag van het Eetpunt gebruik zouden willen maken, maar daar is op dit moment geen ruimte voor. Mogelijk komt die ruimte er in de toekomst wel, want er zijn serieuze plannen voor een nieuwe gemeenschapsaccommodatie. Wordt vervolgd!



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](mailto:info@kbolimburg.nl) maar natuurlijk ook per post: KBO Limburg, Postbus 960, 6040 AZ Roermond.

## Mijn hondje

100 jaar geleden geschreven  
door mijn moeder

Wij hebben thuis een hondje  
Staat het jou soms aan?  
Wil je het van mij kopen?  
Nou wat bied je dan?

Nee, niet voor een tientje  
Dan krijg je zelfs de krullen van zijn staartje niet.  
Nee, ook niet voor honderd, hoor eens wat ik zeg:  
Voor geen duizend gulden gaat mijn hondje weg!

Mijn hondje is mijn vriendje  
Van mijn jeugd af aan  
En nu zou ik het beestje  
Voor geld verkopen gaan?

Nee, het blijft de mijne  
Wat je er ook voor biedt  
Veel kun je van die centen kopen  
Maar mijn hondje niet!

Will vanden Elzen-van Meijel  
Venray



## Leerzaam spel

Piet van Eekelen (83) heeft in samenwerking met de dagopvang in Molenhoek een nieuw kaartspel ontwikkeld voor peuters. Het heet *Ik leer tellen* en bestaat uit een houten blok (zie foto) en zestien houten kaarten in de kleuren rood, geel, groen en blauw. De peuter kan voelen hoeveel viltjes er geplaatst zijn op de kaarten. U bestelt het spel met handleiding voor € 22,- inclusief verzendkosten via [p.eekelen39@gmail.com](mailto:p.eekelen39@gmail.com)

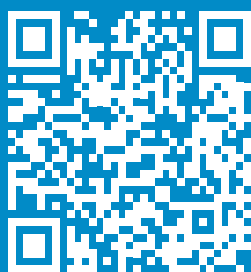
# Geen herinnering is veilig voor Alzheimer

## Steun onderzoek: koop Alzheimer Socks



*steun* Team  
Alzheimer

TeamAlzheimer.nl



Wat als er barsten verschijnen in je herinneringen? Als je geheugen onherstelbaar afbrokkelt? 1 op de 5 mensen krijgt deze ziekte of een andere vorm van dementie.

Grote stappen richting een medicijn zijn al gezet. Help mee de volgende stap zetten. Doneer of koop Alzheimer Socks. Zo steun je onderzoek. Kijk op [alzheimersocks.nl](http://alzheimersocks.nl).



Elke.Stap.Telt.

Elke. Stap. Telt.



Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



## 1943: Vijf zusjes op de bewaarschool

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

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

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

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



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

**Binnenkort  
bestaat KBO  
75 jaar**

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

### Uw foto?

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

*interview*

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

# KIM PUTTERS

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



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

tekst Mirjam Streefkerk | beeld Jerry Lampen

**T**oen Kim Putters in september als jarige het SER-gebouw binnenliep, werd hij vrolijk verrast: er stond een grote Abraham voor hem klaar. 'Tegen mijn partner Marhijn had ik gezegd dat ik rechtsomkeert zou maken als hij thuis een Abraham in de tuin zou zetten. Op kantoor had ik helaas wat minder invloed, haha. Maar hartstikke lief natuurlijk dat ze dat deden.' Vijftig, tja. Het is een mooi rond getal, maar verder doet die leeftijd Putters eigenlijk niet zo veel. 'Ik zie mezelf als oudere jongere. Ik sta midden in het leven. Ik kijk wat vaker naar mijn pensioenoverzicht dan vroeger, maar verder ben ik nog niet zo met ouder worden bezig.' Daar heeft Putters het misschien ook wel te druk voor. Sinds ruim een jaar is hij voorzitter van de Sociaal-Economische Raad, waarin ondernemers, werknemers en onafhankelijke deskundigen samenwerken om tot overeenstemming te komen over belangrijke sociaal-economische onderwerpen en daar regering en parlement over adviseren. Hij is daarnaast universiteitshoogleraar in

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

### In gesprek

Hij heeft plezier in zijn huidige baan. 'De SER is een plek waar we met elkaar in gesprek zijn. Er zijn zo veel tegenstellingen in de samenleving, mensen roepen op sociale media van alles tegen elkaar. Bij de SER is samenwerking het uitgangspunt. Ik vind het belangrijk werk, waarbij we ook echt dingen voor elkaar krijgen: we maken goede voorstellen waar de politiek en bedrijven iets mee kunnen. Bijvoorbeeld over het arbobeleid in bedrijven, over de uitdagingen op de woningmarkt, over het combineren van werken, leren en zorgen, over een leven lang ontwikkelen - ook voor oudere werknemers.'

Ouderen spelen op verschillende manieren een rol bij de SER. 'Het nieuwe pensioenakkoord komt voort uit ons advies', vertelt Putters. 'Maar we zijn bijvoorbeeld ook bezig met het thema langer doorwerken; we denken dat we daar meer maatwerk moeten gaan leveren. Voor sommige mensen is dat een uitkomst, voor anderen helemaal niet. Een leven lang ontwikkelen is ook zo'n thema dat ouderen raakt. Ons onderwijssysteem is op jongeren gericht, terwijl ook het werk van oudere werknemers verandert. Door nieuwe technieken, of doordat een bedrijfsmodel verandert. Bedrijven moeten blijven investeren in menselijk kapitaal en oudere werknemers mogen zelf ook om bij- en omscholing vragen in functioneringsgesprekken.' »



## WIE IS KIM PUTTERS?

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

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

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

### Minder regels

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

Wat is de aantrekkingskracht van die sector?

'De gezondheidszorg is typisch zo'n sector waar iedereen ongeacht zijn opleiding, leeftijd of achtergrond vroeg of laat van afhankelijk is. Tegelijk is het een sector waar mensen zich niet druk om zouden moeten hoeven maken. Als je zorg nodig hebt, moet die er zijn. En daar heb ik me altijd voor in willen zetten.'

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

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

### Slimmer wonen

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

Er zijn nauwelijks nog verpleeghuizen en

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

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

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





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

Ook voor senioren zelf ligt er een taak. ‘Stel dat u dit interview leest aan de keukentafel. Dan ligt er vast ook een lokale krant naast u op tafel. Sla die eens open. Grote kans dat er iets in staat over een

bijeenkomst of ouderenbeurs bij u in de buurt. In een informatiebijeenkomst leert u wat u zelf kunt doen om bijvoorbeeld langer thuis te wonen. U hoort dat er subsidies zijn voor bepaalde aanpassingen. En u ontmoet nieuwe mensen. Mensen waarmee u kunt sporten. U hoeft natuurlijk niets, maar als u twijfelt: ga erheen. In mijn dorp is er bijvoorbeeld een goedbezocht inloopcafé waar ouderen samenkomen, bijvoorbeeld om samen te breien. Dat soort ontmoetingen zijn heel waardevol en kunnen helpen om langer zelfstandig te blijven wonen.’

#### **Thuis**

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

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

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

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

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

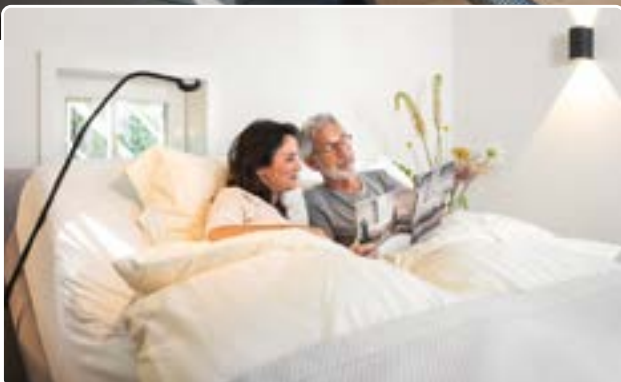
advertentie

Sinds  
1992

# Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...

# EEN BED voor het leven







## Voor nu én later

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



★ Trustpilot



TrustScore 4.6 | [956 reviews](#)

**Gratis brochure? Bel 0341 277 010 of ga naar [www.well-fair.nl](http://www.well-fair.nl)**

achtergrond

A photograph of two people sitting at a long wooden table in a cozy, well-lit room. On the left, a woman with glasses and a green cardigan is smiling. On the right, a man with a white beard and a dark t-shirt is also smiling. A laptop is open on the table between them. The background features a brick wall, a bookshelf, and warm lighting.

# QUIET HELPT STILLE ARMOEDE TE VERZACHTEN

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



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

### **Aan wat voor voorzieningen moeten we dan denken?**

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

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

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

## **QUIET 500**

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

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

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

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

### **Kunnen de mensen bij jullie hun verhaal kwijt?**

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

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

# SeniorenExpo

De leukste beurs voor de  
50 plussers in Brabant!

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

10.00 - 17.00 uur

NH Conference Centre  
Koningshof Veldhoven



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



**KBO-Brabant**  
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



[www.seniorenexpo.nl](http://www.seniorenexpo.nl)

## SeniorenExpo

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

### KORTINGSBON

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

## Geef de liefde weer een kans!

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

Het Relatiebureau  
Duurzame relaties

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

Het Relatiebureau  
Bel 085 - 0765 365  
of mail

[info@hetrelatiebureau.nl](mailto:info@hetrelatiebureau.nl)  
[www.hetrelatiebureau.nl](http://www.hetrelatiebureau.nl)

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie



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

1 december 2023  
1 april 2024



**museum**  
tweestromenland



### **Maak jij daar ook gebruik van, Wabe?**

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

### **Nancy, waarom ben jij voor Quiet gaan werken?**

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

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

### **Hoe ziet jouw werkdag eruit?**

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

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

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

### **VAN BredA, VOOR BredA**

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

**'Gebrek aan geld betekent vaak een gebrek aan meedoen'**

# We kunnen hier nog jaren blijven wonen

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

1

## Als traplopen niet meer gaat

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





## 2

### Een traplift op maat

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



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

## 3

### De beste trapliften, al meer dan 50 jaar

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

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

# 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 2000m<sup>2</sup> 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](http://www.teunarts.nl) voor een indruk van ons familiebedrijf.



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

## Geen volledige AOW opgebouwd

### Wat kunt u daaraan doen?

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



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

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

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

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

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

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

## UW ZORGVERZEKERING IN 2024

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

### Verplichte basisverzekering

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

### Verplicht en vrijwillig eigen risico

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

Bepaalde zorg wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en valt buiten

het eigen risico, zoals:

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

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

### Aanvullende zorg- en tandartsverzekering

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

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

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

### KIEZEN DOET U ZO

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



## Enkele nuttige tips!

### Tip 1: Ondersteuning van uw gezondheid

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

### Tip 2: Second opinion

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

### Tip 3: Eigen risico gespreid betalen

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

### Tip 4: Wachtlijstbemiddeling

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

### Tip 5: Ergotherapie

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

### Tip 6: Fysiotherapie bij chronische aandoening?

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

### Tip 7: Valpreventie vergoed vanuit de basisverzekering

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

### Tip 8: Hoortoestel

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

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























[www.vgz.nl/altijdwelkom](http://www.vgz.nl/altijdwelkom)  
0900 84 90  
(gebruikelijke belkosten)








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









[www.zk.nl/kbo](http://www.zk.nl/kbo)  
071 751 00 52  
(gebruikelijke belkosten) »

<b>BASISVERZEKERING</b>	 VGZ Basis Keuze	 VGZ Ruime Keuze	 VGZ Eigen Keuze	 Zilveren Kruis Basis Budget
<b>Maandpremie 2024</b>	€ 139,95	€ 146,95	€ 158,65	€ 140,45
<b>Vergoeding zorg met contract</b>	100%	100%	100%	100%
<b>Vergoeding zorg zonder contract</b>	70% van gemiddeld gecontracteerd tarief	80% van gemiddeld gecontracteerd tarief	100% van marktconform tarief; 90% voor GGZ-zorg en wijkverpleging/verzorging	75% van gemiddeld gecontracteerd tarief
<b>AANVULLENDE ZORGVERZEKERING</b>	  VGZ Zorgt Goed	  VGZ Zorgt Beter	  VGZ Zorgt Best	  Zilveren Kruis 1 ster
<b>Maandpremie 2024 inclusief collectiviteitskorting</b>	€ 12,41	€ 25,41	€ 42,41	€ 8,06
<b>Fysiotherapie en oefentherapie Cesar/Mensendieck</b>	12 behandelingen per kalenderjaar	20 behandelingen per kalenderjaar	32 behandelingen per kalenderjaar	10 behandelingen per kalenderjaar
<b>Brillen en (contact)lenzen</b>	geen vergoeding	€ 100 per 3 jaar	€ 125 per 3 jaar	geen vergoeding
<b>Vergoeding wettelijke eigen bijdrage voor hoortoestel</b>	geen vergoeding eigen bijdrage	budget hulpmiddelen € 250 per kalenderjaar	budget hulpmiddelen € 500 per kalenderjaar	geen vergoeding eigen bijdrage
<b>Mantelzorgmakelaar</b>	€ 500 eenmalig	€ 750 eenmalig	€ 1.000 eenmalig	geen vergoeding
<b>Vervangende mantelzorg</b>	15 dagen per kalenderjaar	20 dagen per kalenderjaar	25 dagen per kalenderjaar	geen vergoeding
<b>Preventie en Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)</b>	€ 400 per jaar	€ 600 per jaar	€ 700 per jaar	€ 150 per jaar
<b>Extra's</b>	Vergoeding KBO-lidmaatschap tot € 25 per kalenderjaar	Vergoeding KBO-lidmaatschap tot € 25 per kalenderjaar	Vergoeding KBO-lidmaatschap tot € 25 per kalenderjaar	Vergoeding rijbewijskeuring tot € 35
<b>AANVULLENDE TANDARTSVERZEKERING</b>	  VGZ Zorgt Tand Goed	  VGZ Zorgt Tand Beter	  VGZ Zorgt Tand Best	  Zilveren Kruis Tand 1 ster
<b>Maandpremie inclusief collectiviteitskorting</b>	€ 14,96	€ 26,84	€ 53,20	€ 13,46
<b>Consultatie en diagnostiek</b>	100%	100%	100%	100%
<b>Mondhygiëne</b>	80%	80%	80%	75%
<b>Vullingen, extracties, overige behandelingen</b>	80%	80%	80%	75%
<b>Maximum vergoeding per jaar</b>	€ 250	€ 500	€ 1.000	€ 250



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

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

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

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

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

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

## Uitweg

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

## Geen pijn

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

## Kleine dingen

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

## Aandacht en professionaliteit

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



Ook heup- of knieklachten? Doe de zelftest.



## De beste zorg voor uw heup of knie

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

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



# 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](http://www.fvzvastgoed.nl)

✉ Mail: [info@fvzvastgoed.nl](mailto:info@fvzvastgoed.nl)



**FVZ Vastgoed**

antwoord op uw financiële woonvragen

[www.fvzvastgoed.nl](http://www.fvzvastgoed.nl)



achtergrond



# EEN PARTNER IN HET VERPLEEGHUIS, EEN NIEUWE LIEFDE DAARBUITEN

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

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

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

## Monogaam

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

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





# De beste hoog/laag boxspring van Nederland!

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



Tot  
**€ 900,-**  
leeftijdskorting

## Gratis thuisadvies

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

- ✔ Traploos in elke hoogte verstelbaar
- ✔ Op elke hoogte in- en uitstappen
- ✔ Makkelijk onder het bed stofzuigen
- ✔ Volledig verrijdbaar en deelbaar
- ✔ Een groot gemak met opmaken
- ✔ 365 dagen slaappgarantie



0561 - 70 02 24

[www.bedder.nl](http://www.bedder.nl)

## Gratis brochure

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





## Online daten

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

## Zuurstofmasker

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



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

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

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

## Praten lucht op

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



## ***BESTE ZANGER*** **MARCO BAKKER BIJ** **KERSTVIERING!**

**KBO Groot Stein is een florerende club met 865 leden. Uitgangspunten zijn het bevorderen van sociale cohesie, zelfredzaamheid en welzijn bij de (jonge) oudere generatie. Een mooi voorbeeld is de jaarlijkse kerstmiddag met zo'n vierhonderd deelnemers. Dit jaar heeft voorzitter Herman Stijnen daarvoor wel een heel bijzondere artiest weten te strikken: Marco Bakker, een van de *Beste zangers* van Nederland!**

**H**erman Stijnen vertelt enthousiast over een recente busreis met 76 leden naar Oostenrijk om daar samen de omgeving te verkennen. 'Zo'n busreis vraagt een intensieve voorbereiding maar ook begeleiding. Continu alert zijn dat alles soepel verloopt en er geen ongelukjes gebeuren. Afspraken maken met de verblijfslocatie en de pauzeplaatsen en ook de menu's zijn vooraf bekend.' Uit ervaring zijn 'protocolletjes' opgesteld om ongenoegen te voorkomen. Zo kunnen deelnemers wensen aangeven zoals voorkeursplaatsen in bus of hotel. 'Dat is ook handig voor de organisatie. Zo kunnen we de busindeling en kamernummers al voor vertrek kenbaar maken en voorkomen we een wachtrij bij de incheck van het hotel.' Herman Stijnen maakt zo'n reis ook eerst zelf om ter plekke afspraken te maken over maaltijden, rijroutes, uitstapjes en avondactiviteiten.

### Veel beweging

KBO Groot Stein heeft een groot aanbod van activiteiten. Bijvoorbeeld de wekelijkse stoelyoga waar de vraag om deelname het aantal plaatsen overstijgt. Een *Line Dance* groep en de 'Balmiddagen', die muzikaal worden ondersteund door een orkest. En niet te vergeten De Vitalo's, het eigen koor dat regelmatig optredens verzorgt. Er zijn ook veel wandelingen en fietstochten. Veiligheid staat daarbij voorop dankzij begeleiders met eerste-hulp-vaardigheden die jaarlijks worden bijgeschoold.

### Ambassadeurs

De vereniging floreert niet alleen dankzij de inzet van het bestuur. Er zijn ook maar liefst zeventig actieve leden met een grote diversiteit aan functies. Van gastvrouwen

tijdens de inloopmiddagen tot coördinatoren van activiteiten. En ook de leden dragen hun steentje bij als 'ambassadeurs' van de Afdeling. Het overbrengen van hun enthousiasme, belevingen en verhalen heeft immers een uitnodigend effect op anderen. Verhogen van sociale cohesie, verbinden, zelfredzaamheid, welzijn en werken aan een gezonde verantwoorde leefstijl zijn de drijfveren van KBO Groot Stein. Daar hoort ook educatie bij. Zo kunnen de leden er terecht om kennis op te doen over het hanteren van digitale apparatuur. Ze kunnen daarbij ook een beroep doen op de Stichting Jongeren voor Ouderen.

### Kerstmiddag

Een van de hoogtepunten is de jaarlijkse kerstmiddag. Ieder jaar zijn er rond de vierhonderd deelnemers. Zij betalen een eigen bijdrage voor een luxueus driegangen-menu en tussendoor muzikale intermezzo's van De Vitalo's. En dit jaar als absoluut hoogtepunt onder de noemer *Goud voor Oud* tweemaal een optreden van *Beste zangers*-deelnemer Marco Bakker.

Via een relatie lukte het Herman Stijnen om in contact te komen met het impresariaat van de bekende zanger. 'Ik wist hen ervan te overtuigen dat er ter plekke een prima team aanwezig is voor licht en geluid. Dat gaf de doorslag, maar ook de bijna vierhonderd leden die deelnemen aan onze jaarlijkse kerstviering. En de gage bleek voor ons gelukkig betaalbaar!' Op 29 september werd bij de jaarlijkse barbecue de naam van Marco Bakker onthuld op een grote foto. 'Tot die tijd gebruikten we de codenaam *Willeke*, want zo heet zijn echtgenote: Willeke van Ammelrooy. Ook die aanpak sprak zowel het impresariaat als Marco Bakker zelf aan.' KBO Groot Stein mag zich dan ook opmaken voor een prachtige kerstviering. Alle kaarten daarvoor zijn inmiddels verkocht. ■



**De jaarlijkse kerstmiddag heeft als absoluut hoogtepunt een optreden van Marco Bakker!**

### KBO GROOT STEIN

Een actieve vereniging die na de opstart in 2003 inmiddels de kinderschoenen is ontgroeid. Ze behoort tot de grootste KBO-Afdelingen van Limburg. De noemer 'Groot Stein' is een samenvoeging van Stein met een aantal omliggende woonkernen zoals Elsloo, Meers, Urmond en Berg. De gemeente Stein telt zo'n 25.000 inwoners.





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

In gesprek met de provincies

# WAT DOEN ZE VOOR ONS?

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

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

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

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

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



### Mooi, maar hoe passen senioren daarin?

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

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

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

### Wat is uw doel voor de zojuist gestarte bestuursperiode?

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

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

‘Het is voor mij van groot belang dat ouderen zich gewaardeerd en betrokken voelen in onze samenleving’, begint gedeputeerde **Marc van Caldenberg**. ‘Samen met zorg-, welzijns- en vrijwilligersorganisaties willen we eenzaamheid onder ouderen verminderen. Ook wil ik nieuwe manieren vinden om ouderen te ondersteunen, zodat ze langer zelfstandig en gelukkig kunnen leven in hun eigen vertrouwde omgeving.’



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

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

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

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



## Innovatieve warmtedekens

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

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



### 2-IN-1 ELEKTRISCHE DEKEN

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



### SOOTHING HEATING PAD

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



### COSY FLEECE

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

**DEZE PRODUCTEN ZIJN VERKRIJGBAAR VANAF 8 DECEMBER!**

Te koop bij [www.bol.com](http://www.bol.com) & [www.seniorstore.nl](http://www.seniorstore.nl) & [www.beterbed.nl](http://www.beterbed.nl)



## 'In Gelderland hebben we ouderen goed op ons netvlies'

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



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

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

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

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

### **Hoe belangrijk zijn ouderen voor het provinciebestuur?**

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

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



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

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

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

### **Terugkijkend in 2027; wanneer bent u tevreden?**

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

## **COALITIES**

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

## Profiteer van uw lidmaatschap!

Geniet van feestelijke aanbiedingen in de decembermaand! De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€ 6,95 verzendkosten) met 2 jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

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

#### Lenco MC-660WDSI

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

Van  
€ 449,95

Voor  
€ 269,95



### Elektrische en energiezuinige kachels

#### Fakir HL300 & HL100

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



Vanaf € 34,95

### Wolgevoerde veterschoenen voor dames & heren

#### Travelin' Trehuse

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



Van € 219,95

Voor € 109,95

### Snoerloze steelstofzuiger met handstofzuiger

#### TurboTronic C27

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



Van € 199,95

Voor € 119,95



### HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

VOOR UITGEBREIDE INFORMATIE & BESTELLEN GA NAAR [WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL](http://WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL)

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

# Vijf vragen over de AIO



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

## 1. Wanneer kom ik in aanmerking voor de AIO?

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

## 2. Wat zijn die voorwaarden?

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

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

## 3. Bij wie vraag ik de AIO aan?

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

## 4. Hoe hoog is de maximale AIO-uitkering?

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

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

## 5. Wat zijn nadelen van de AIO?

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

Op de website

[www.onsmagazine.nl](http://www.onsmagazine.nl) vindt u twee rekenvoorbeelden ter verduidelijking. U kunt bij vragen contact opnemen met de cliëntondersteuner van uw lokale Afdeling.





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

# DUO-WONEN: GOED VOOR JONG ÉN OUD

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

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

### Wat is Duo-wonen?

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

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

### Lange adem

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

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

Wilt u weten of Duo-wonen in uw gemeente mogelijk is? Helaas is er nog geen landelijk register, maar Statiegeld op Jeugd kan het voor u uitzoeken! Via [info@st-soj.nl](mailto:info@st-soj.nl) kunt u ze een e-mail sturen. Verder is er meer informatie te vinden op [www.st-soj.nl](http://www.st-soj.nl) en op de sociale mediakanalen van de stichting.

# Iets moois nalaten aan de wereld?



*Doe het  
samen met Cordaid*

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

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



## Wilt u meer weten over nalaten aan Cordaid?

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



U kunt dit gratis bestellen via de website: [www.cordaid.nl/ons](http://www.cordaid.nl/ons) of scan de QR code.

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

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



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

### Zorgen voor een match

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

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

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

### Niet wachten

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

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



Schiltmans met bewoners Herbert, Jinte en Timoh

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

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

### Gezellig

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

## IS UW WONING 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

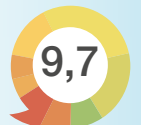
### Kortom een heel compleet apparaat voor een uiterst scherpe prijs:

- **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**



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](http://www.trapliften.nl)**

\* Op een nieuwe S200 traplift. Actie onder voorwaarden, zie [trapliften.nl](http://trapliften.nl)



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

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

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

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

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

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

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

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

### Feiten en cijfers

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

### Wat is long covid?

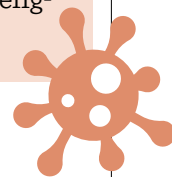
Corona of covid-19 is een infectieziekte. De meeste mensen herstellen binnen enkele dagen of weken. Maar er is ook een groep mensen die na drie maanden nog (ernstige) klachten heeft. Dat noemen we *long covid* of *post covid*. De term *long* komt van het Engelse woord voor *lang* en geeft dus aan dat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

### Wat weten we?

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

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

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





Bel direct: 085 110 22 24

Download de gratis brochure

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



Stel je eigen stoel samen

**Onze opties**

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



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Baron**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Engelberg**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Rhone**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Toulouse**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Luzern**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Promenade**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Magnifique**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Jolie**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Blaize**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Rians**



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren  
**Model Zonza**

✓ direct leverbaar

✓ laagste prijsgarantie

✓ gratis bij u thuis proefzitten

✓ garantie tot 10 jaar

**Plan nu een GRATIS  
 demonstratie aan huis**



Bel nu: 085 110 22 21  
 of mail [info@meubelzorg.nl](mailto:info@meubelzorg.nl)

Altijd bij u in de buurt  
**Onze winkel locaties**

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

Almere: Bostonweg 34

Heerhugowaard: W.M. Dudokweg 32

Amersfoort: Kraailandhof 11

Nunspeet: Stationslaan 27

Arnhem: Doctor C. Lelyweg 2A

Oosterwolde (FR): De veengang 2

Barendrecht: Dorpsstraat 74

Roosendaal: Rucphensebaan 3A

Delden: Berken 2E

Udenhout: Kreitenmolenstraat 43A

Geleen: Egelantier 11

Venlo: Nijmeegseweg 6A (nieuw)





## Behandelingen

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

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

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

## HERSTELZORG

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



**MARGOT VAN BERGEN**

## PASSENDE ZORG

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

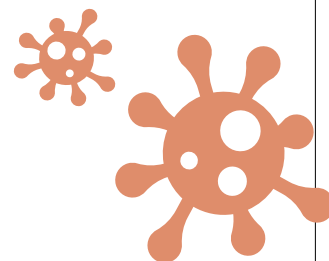
## Valkuilen

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

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

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

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



### Bronvermelding:

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



## Veel leden kiezen voor vaste energietarieven

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

### ONS Energie

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

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

### Wat kiest u?

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

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

### Klantenservice

Zowel per e-mail als telefoon zijn onze vriendelijke en deskundige medewerkers goed bereikbaar. Wij zijn te bereiken op (085) 486 33 60 of u kunt een e-mail sturen naar [ons-energie@energiebesteding.nl](mailto:ons-energie@energiebesteding.nl) ■

# Gevlochten heggen

*Het Pieterpad in de provincies van ONS (deel 3)*

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



Foto: Odelia Otten

## PRAKTISCHE INFORMATIE

Op [www.pieterpad.nl](http://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.

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

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

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

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

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

## Brabantse etappes

Etappe 19: Gennep - Vierlingsbeek  
(19 kilometer)

Etappe 20: Vierlingsbeek - Swolgen  
(24 kilometer)





## EEN RITJE EN EEN PRAATJE

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

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

### Stijgende lijn

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

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

### Uiteenlopende redenen

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

### Vriendschapsband

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

'Wanneer er een goede klik is, kunnen >>

**'Wanneer er een goede klik is, kunnen deelnemers hun voorkeur voor een chauffeur opgeven'**

**'Hoe veel of weinig iemand ook doet, alles telt'**



advertentie



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

# 8 DAGEN RIVIER CRUISE PASSAU-BUDAPEST-PASSAU

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



## PRIJS IS INCLUSIEF

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

## EXCLUSIEF

- Excursies
- Fooien
- Reis verzekering

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

**B2C TOURS AND TRAVELS / KORENWOLFSTRAAT 37, 5622 BV EINDHOVEN / WWW.B2CTRAVELS.COM**

**WHATSAPP: 06-40680131 / TEL: 040-2367200 / E-MAIL: INFO@B2CTRAVELS.COM**



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

### Zingeving

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

### Waardering voor vrijwilligers

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



AutoMaatje-chauffeur Peter Lalieu

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



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

### 'Tijdens een rit ontstaan de mooiste gesprekken'

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

# DE MOTION MIRAGE

## MOBILITEIT ZONDER RIJBEWIJS

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

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

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

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

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

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



### Green World Mobility retail B.V.

Schoterhoek 5, 2441LC Nieuwveen  
Tel. 0172-600990

info@greenworldmobility.nl  
<https://greenworldmobility.nl>



**Green World Mobility**  
Light Electric Vehicles

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



## Blijf genieten van boeken, kranten en tijdschriften

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

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

### Gemakkelijk, altijd en overal

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

### Meer informatie

Kijk op de site of vraag gratis het informatiepakket aan via [www.passendlezen.nl](http://www.passendlezen.nl)  
Bellen kan ook: 070 338 15 00.



Bibliotheekservice

**Passend Lezen**



## Een winterse herinnering: Kerstmis in de jaren 50

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

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

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

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

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

Marietje Kattenbeld  
Uit het Kerstboekje 2020 van KBO Boerhaar-Wijhe





Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

## Kerst in de natuur

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



foto © Kerststad Valkenburg

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

**Openingstijden:** 6 december 2023 tot en met 6 januari 2024

**Entree:** Gratis



**Meer informatie:**

[www.kerststadvalkenburg.nl/te-doen/kribkeswandelingen](http://www.kerststadvalkenburg.nl/te-doen/kribkeswandelingen)

## OPROEP

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

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

**redactie@  
onsmagazine.nl**

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

**IRMA MOEKESTORM**



foto Sander Korvemaker

## Dickens Festijn Deventer

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

**Locatie:** Bergkwartier Deventer

**Openingstijden:** 16 december en 17 december

 2023 van 11.00 tot 17.00 uur

**Entree:** Gratis

 **Meer informatie:** [www.dickensfestijn.nl](http://www.dickensfestijn.nl)

## Landleven Winter

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

**Locatie:** Hoferlaan 4, 6816 SG Arnhem

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

**Entree:** € 15,- of gratis met een museumjaarkaart of vriendenloterij VIP-kaart

**Meer informatie:** [www.landleven.nl/evenementen/landleven-winter](http://www.landleven.nl/evenementen/landleven-winter)



## Hooggeëerd publiek

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

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

**Openingstijden:** 15 december 2023 tot en met 1 januari 2024



**Entree:** Vanaf € 25,75

**Meer informatie en online kaartverkoop:** [www.wintercircuspallasso.nl](http://www.wintercircuspallasso.nl)



WIST U DAT...

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

## Benefietconcert in kazerne

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

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

**Datum:** 16 december 2023, aanvang 19.30 uur

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

**Meer informatie en tickets:**



[www.ticketview.nl/shop/](http://www.ticketview.nl/shop/)

seniorenverenigingpvgebest

## Ijsskoude kunst

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

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

**Locatie:** Rieteweg 4, 8011 AB Zwolle

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



**Entree:** Vanaf € 17,50

**Meer informatie en online kaartverkoop:** [www.ijssbeelden.nl](http://www.ijssbeelden.nl)



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

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

## Winnaars puzzel ONS 10

De oplossing van de puzzel was:

### FIETSROUTE

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

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

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

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

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

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





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



Bezoek onze slaapadviescentra of kies voor een thuisadvies



## Niets moet nu, alles kan ook later

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

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

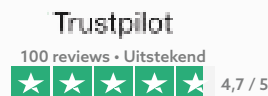
### Slaapadviescentrum of thuisadvies

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



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

Bel naar 0413 - 74 54 00 of  
[www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure](http://www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure)







30 jaar  
Brabander Busreizen

Alle busgasten  
koffie & gebak



# Der Brabander Busreizen

Komt u ook eens beleven waarom deze zo populair zijn?

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



## Inbegrepen bij alle busreizen:

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

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

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

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

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

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



Het programma en meer vindt u op [www.brabander.nl/busreizen](http://www.brabander.nl/busreizen)