

Pensioenwet
Agnes Joseph:
**'Er is niet genoeg
nagedacht over
impact op mensen'**



Tineke Abma:
**'Het grootste
geluk ervaar je
als je mag zijn
wie je bent'**

Dry January
Gelegenheid?
**Veel senioren
drinken bijna
dagelijks**

ons

**magazine
voor
senioren**

**KBO LIMBURG
JANUARI 2024**



Ons kloppend hart
**'Ik was blij een kamer
te kunnen huren in de school
waar ik als meisje al kwam'**

Keuze uit 30
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.

NABIJ NIJMEGEN

Enjoyhotel Millingen aan de Rijn

5 DAGEN
VANAF
€ 249,95
p.p.

Millingen aan de Rijn

DRENTHE

Enjoyhotel Ruyghe Venne

5 DAGEN
VANAF
€ 249,95
p.p.

Westerbork

NOORD-BRABANT

Enjoyhotel De Kruishoeve

5 DAGEN
VANAF
€ 249,95
p.p.

Vught

SAUERLAND

Enjoyhotel Marleen

5 DAGEN
VANAF
€ 229,95
p.p.

Siedlinghausen - Winterberg

NOORD-VELUWE

Enjoyhotel de Foreesten

5 DAGEN
VANAF
€ 239,95
p.p.

Vierhouten

DIRECT AAN DE MOEZEL

Enjoyhotel Zur Krone

5 DAGEN
VANAF
€ 209,95
p.p.

Oberfell

SAUERLAND

Enjoyhotel am Kurpark Brilon

5 DAGEN
VANAF
€ 239,95
p.p.

Brilon

TEUTOBURGERWALD

Enjoy Schlosshotel Sophia

5 DAGEN
VANAF
€ 234,95
p.p.

Bad Wünnenberg-Bleiwäsche

BELGISCH LIMBURG

Enjoy Eurotel Lanaken

5 DAGEN
VANAF
€ 225,95
p.p.

Lanaken - Maastricht

OST-FRIESLAND - DUITSE KUST

Enjoyhotel Greetsiel

400 meter van de haven

5 DAGEN
VANAF
€ 229,95
p.p.

Greetsiel

HARZ

Enjoyhotel Harz

5 DAGEN
VANAF
€ 199,95
p.p.

Goslar-Hahnenklee

WESERBERGLAND

Enjoy Landhotel Lippischer Hof

NIEUW
Enjoyhotel in
Duitsland

5 DAGEN
VANAF
€ 249,95
p.p.

Lügde

Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie:

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



De nieuwe Enjoyhotels

**BROCHURE
2024**

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

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

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

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage. 🍷 Geen boekingskosten

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, info@kbolimburg.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, www.vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

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

LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden van de KBO in Limburg, ga dan
naar www.kbolimburg.nl/lid-worden
Daar vindt u de contactgegevens van uw lokale
KBO-Afdeling.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf
van KBO Limburg. Het toesturen van foto's en teksten
impliceert toestemming tot publicatie in
ONS Magazine. Toegestuurde foto's en teksten worden
niet automatisch geplaatst.

www.kbolimburg.nl

www.facebook.com/kbolimburg1/

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



provincie limburg



Samen optrekken

De tijd vliegt voorbij. Zeker naarmate we ouder worden lijkt de tijd alsmaar sneller te gaan. Kerstmis staat alweer voor de deur en een heel nieuw jaar in het verschiet. 2023 was in elk geval enerverend! We gingen samen verder zonder de Unie KBO, maar met dit nieuwe ledenblad ONS Limburg. We hebben er veel positieve reacties op gekregen.

Samen optrekken met en voor onze senioren, dat is waar wij als KBO voor staan. Dat doen we sinds een paar maanden met onze nieuwe directeur Simone Gerono-van Bun. Ze brengt ons nieuwe energie en heel veel nieuwe ideeën. Dat doet ons goed, want uitdagingen zijn er genoeg. Het nieuwe beleidsplan voor de periode 2025-2029 bijvoorbeeld. Best lastig om in deze tijd van veranderingen zo ver vooruit te kijken. Er zijn voor onze leden, onze vrijwilligers en onze Afdelingen, dat is in elk geval het vertrekpunt.

Ik heb ook kerstcadeautjes voor u! *ONS Ledenmagazine* krijgt vanaf januari ook een digitale variant: *ONS Mailmagazine*. Als u een mailadres heeft, en driekwart van onze leden heeft dat inmiddels, krijgt u vanaf komend jaar naast elf keer het papieren magazine ook elf keer een digitale versie. Gekoppeld aan een website met eropuit-aanbiedingen, aantrekkelijke kortingen op producten en elke dag maar liefst acht nieuwe puzzels! Als we van u een mailadres hebben dan ontvangt u binnenkort een bericht om uw account te activeren. Heeft u uw mailadres nog niet doorgegeven? Stuur dan een bericht naar info@kbolimburg.nl Overigens is ook het uitgebreide aanbod van kortingen op de zorgverzekeringen zo'n KBO-cadeautje dat het lidmaatschap extra aantrekkelijk maakt.

Maar nu eerst op weg naar Kerstmis. Samen zijn en onze zegeningen tellen. Vrede, geluk en gezondheid, dat is onze echte rijkdom en die rijkdom wens ik u en de uwen van harte toe!



Marcel Ballas,
Voorzitter KBO Limburg

Samenblijven in het zorgcentrum



Verhuizen naar een zorgcentrum kan een aangrijpende gebeurtenis zijn. Zeker voor echtparen die al vele jaren samenwonen. Een aantal zorgcentra van Proteion beschikt over echtparenappartementen. Dit zijn ruime appartementen voor twee personen.

Mevrouw Van de Boel-Schreurs vertelt hoe zij en haar man het samenwonen bij zorgcentrum Proteion Sterrebosch in Thorn ervaren. Hun beslissing om te verhuizen kwam voort uit de toenemende dementie en zorgbehoeften van haar man. Het idee om gescheiden te leven was ondenkbaar. Het echtparenappartement kwam als een passende oplossing. Het echtpaar geniet nu van gedeelde zorg en een appartement dat van alle gemakken is voorzien. Mevrouw Van de Boel-Schreurs: "Ik ben ontzettend blij dat we voor dit appartement hebben gekozen."



Onze kinderen en kleinkinderen hoeven maar naar één adres op bezoek en mijn man krijgt de zorg die hij nodig heeft en ook ik krijg inmiddels zorg voor mijn eigen ouderdomskaaltjes. Het fijnste vind ik dat ik weet dat mijn man hier veilig is."

Ook volgens Tirza Winkelmolen, verzorgende IG bij Proteion Sterrebosch, bieden deze appartementen een waardevolle oplossing voor echtparen. Ze beschrijft hoe bewoners in de loop der tijd een gevoel van thuis ontwikkelen. Dit was ook het geval bij mevrouw Van de Boel-Schreurs. "Het is mooi om te zien hoe zij steeds meer thuis is gaan voelen. Toen ze hier net woonden, ging mevrouw altijd mee met haar man als hij ergens naartoe ging. Inmiddels trekt ze vaker haar eigen plan. Ze weet dat haar man in goede handen is. Zo zijn ze dicht bij elkaar terwijl ze allebei de ruimte hebben. Dit zorgt voor meer rust en vrijheid."

Voor wie

Om in aanmerking te komen voor een echtparenappartement in een zorgcentrum heeft u, uw partner, of beiden een Wlz (Wet langdurige zorg) -indicatie nodig.

Meer informatie

Wilt u meer weten over onze echtparenappartementen? Of heeft u hulp nodig bij het aanvragen van een indicatie om te kunnen wonen in het zorgcentrum samen met uw partner? Neem contact op met ons Klantcontactcentrum via

088-850 00 00 of info@proteion.nl.

welzijn
zorg en
wonen

info@proteion.nl | www.proteion.nl | **088-850 00 00**

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



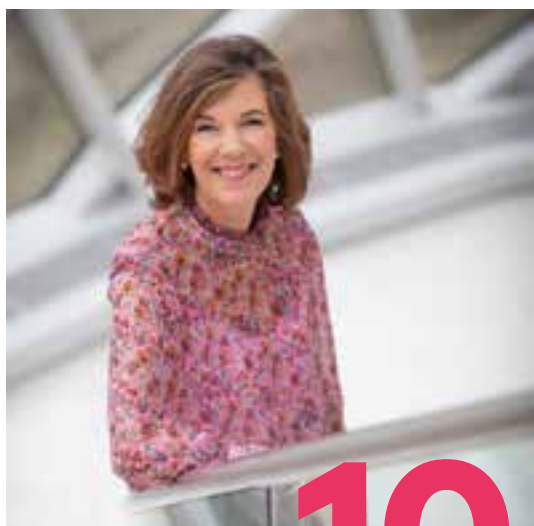
De mooiste klassieke concerten en opera's bij PLT

- 27 jan **Nationaal Jeugd Orkest** - Bruckner 9
- 3 feb **Cello Octet Amsterdam & Leine Roebana**
- 3 & 10 **Vastelaovendconcert** - Philzuid in
feb coproductie met Toneelgroep Maastricht
- 23 feb **Janine Jansen & Camerata Salzburg**
- 2 mrt **Puccini / Turandot**
- 14 mrt **Isabelle Faust & Kammerorchester Basel**

HUB Theater
Kerkrade

THEATER HEERLEN

**TOON
HERMANS
THEATER
SITTARD**



10

MENSEN

10/ *Tineke Abma: 'Hoeveel durf heb je om stoutmoedig te zijn?'*

24/ *Activisten van toen: 'Ik was de enige uit mijn gezin die actie ging voeren'*

32/ *LHBTI: 'Roze ouderen in een verzorgingshuis zijn bang om te worden gepest of uitgesloten'*

46/ *VPTZ biedt ondersteuning in de laatste fase: 'Schroom niet om ons in te schakelen'*

ONS BELANG

37/ *Juridische helpdesk: voorkom dat u met schulden uit een nalatenschap wordt opgezadeld*

40/ *NSC'er Agnes Joseph over nieuwe pensioenwet: 'Zo kunnen we pech- en gelukgeneraties niet voorkomen'*

LEVEN

16/ *Gelegenheidsdrinken: 'Ik viel door de mand, ik dronk echt meer dan ik dacht'*

29/ *ONS Magazine groeit!*

45/ *Eropuit: het laatste deel van het Pieterpad in langgerekt Limburg*

50/ *Zelf oliebolletjes maken: twee recepten om het nieuwe jaar goed te beginnen*



24



40

37



30



ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons
- 07/** Fotoalbum
- 23/** Hoe zit dat?
- 30/** Ons kloppend hart
- 37/** Juridische helpdesk
- 51/** Onsje geluk
- 52/** Ontspanning
- 54/** Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

TWEE VRIENDEN BELEVEN OPNIEUW 'HUN' OORLOG

'Op zoek naar altijd'

Ontheemd en honderden meters diep in de Zuidoost Limburgse steenkoolmijnen gedolven naar een toekomst.

Poolse ex-dwargarbeiders, tijdens de Tweede Wereldoorlog geknecht in de gruwelen van een onbarmhartig systeem, waren na de 'bevrijding' op zoek naar iets voor altijd. Op zoek naar een ander leven, een leven na de oorlog.

Op zoek naar altijd is de nieuwe roman van Fred Sochacki. Zelf zoon van een ex-dwargarbeider, putte hij uit de ervaringen van twee vrienden. Beiden beleefden 'hun' oorlog op geheel eigen wijze. De een, Janek, als Poolse zeventienjarige en *Untermensch* in de ogen van de nazi's; de ander Alexander, fanatiek lid van de Hitlerjugend en voorbestemd voor een officiersrang in het leger. Hun vriendschap ontstond begin jaren '50 in de mijn Julia. Jaren na de sluiting van de mijnen besloten ze elkaar op 'hun' rustbankje, tijdens de dagelijkse wandeling door het Kerkraadse stadspark, te vertellen over hun persoonlijke belevenissen tijdens de oorlog. Bijzonder, omdat over de oorlog nooit werd gesproken binnen het gezin of de familie. De verhalen die zij zelf 'hun bankgeheim' noemden, werden door de bejaarde Alexander, jaren na het overlijden van zijn vriend deels prijsgegeven. *Op zoek naar altijd* berust op ware feiten en is een verhaal waarin veel van de nog in leven zijnde ex-dwargarbeiders uit de Oostelijke Mijnstreek en hun kinderen zich zullen herkennen. Het boek is voor € 28,90 verkrijgbaar bij Boekhandel Deurenberg (Kerkrade) of te bestellen bij fsochacki@home.nl



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



KBO Lomm viert 60-jarig bestaan met jubileumcruise!

In september vierde KBO Lomm het 60-jarig bestaan op feest-cruise-boot De Maashopper. De voorzieningen op deze boot zijn zodanig dat bijna ieder lid, met of zonder rollator of rolstoel, erbij kon zijn. De trossen gingen los om 10.30 uur en de boot zette koers van Arcen naar Cuijk en ook weer terug natuurlijk. Het was prachtig weer en voor sommige leden zelfs zo warm dat ze liever niet op het bovendek bleven, maar een dek lager gingen genieten van het mooie uitzicht over de Maas. KBO Lomm heeft 128 leden, waarvan er maar liefst 89 het jubileumfeest meevierden. Het benodigde geld voor dit jubileumfeest werd vergaard door de zelfwerkzaamheid van de actieve leden bij allerlei activiteiten. Op deze feestelijke jubileumcruise lieten de leden zich lekker verwennen. Ze genoten van koffie/thee/vlaai, een lunch en afsluitend ook nog een dinerbuffet. Dat alles omlijst door muzikaal entertainment. Na afloop kregen alle leden ook nog een speciaal jubileumcadeau uitgereikt of thuisbezorgd voor wie niet mee kon gaan. Het was een prachtige dag. Alleen maar blije gezichten. Daar doe je het voor. Jubileumcommissie bedankt!
Jan Schuurmans, voorzitter KBO Lomm

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS

1960: Samen op de kermis



Ria Walk (links) en Tineke van Bladel (rechts) zijn al tachtig jaar vriendinnen. 'Deze foto is gemaakt tijdens de kermis in Haarsteeg, waar we toen allebei woonden. Daar gingen we elk jaar samen naar toe. We hadden niet veel geld, dus we spaarden het hele jaar voor de attracties. En dan gingen we overal in: schommels, draaimolen. We gingen ook samen naar carnaval, dat waren de enige uitjes van het jaar. We leerden elkaar kennen op de kleuterschool en zijn altijd bevriend gebleven. We speelden op straat en bij elkaar thuis met de poppen en de poppenwagen.

**'We spreken
nog elke
week af'**

We naaiden zelf poppenkleertjes, want ik had een handnaaimachientje gekregen van Sinterklaas. Eén pop heb ik nog steeds. Later gingen we samen op vrouwenkorfbal. En natuurlijk om de week dansen in het café.

Toen we allebei getrouwd waren en zij kinderen kreeg, gingen we eens per jaar met zijn allen op pad. Volendam, Keukenhof, Dolfinarium, elke zomer een dagje eropuit.

Nu spreken we nog elke week af. Bij mooi weer gaan we fietsen. Als het slecht weer is haal ik haar op met de auto, want ik rij nog. En dan gaan we winkelen. We hebben het na tachtig jaar nog steeds altijd gezellig.' ■



RIA WALK (84) is weduwe en woont in Vlijmen. Ze is al lid van KBO sinds de oprichting. Ria wil haar goede vriendin Tineke (85) graag verrassen met hun foto in deze rubriek omdat ze zo blij is dat ze door dik en dun al die tijd bevriend zijn gebleven.

Uw foto?

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

Lid van KBO-Limburg? Kies voor VGZ Zorgt

En krijg veel extra voordelen

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

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

VGZ Zorgt. De belangrijkste voordelen op een rij:



15% korting op de
aanvullende verzekering
VGZ Zorgt



5% korting op de
tandartsverzekering
VGZ Zorgt



Jouw lidmaatschap
wordt vergoed bij VGZ Zorgt
Goed, Beter of Best



Minder lang wachten
op zorg dankzij
wachtlijstbemiddeling



**Jouw persoonlijke
zorgadviseur** voor al jouw
vragen over zorg



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





Handige **workshops** en **apps** om je te helpen met je gezondheid



Alles voor je gezondheid en zorg op één plek met de **VGZ app**



Tot **€700 preventiebudget** voor cursussen en trainingen



Tot **€ 1000 vergoeding** voor een mantelzorgmakelaar en tot **25 dagen** vervangende mantelzorg



Tot **32 behandelingen** fysiotherapie per jaar

★★★★★
**Best
gewaardeerde
zorgverzekerings-
app!**



Samen voorop met



Ga naar
vgz.nl/kbo-limburg
of scan de QR-code



A portrait of Tineke Abma, a woman with shoulder-length brown hair, smiling. She is wearing a pink and purple patterned top. The background is a blurred architectural structure.

interview

TINEKE ABMA

**‘Het grootste geluk:
als je mag zijn wie je bent’**

Hoogleraar Tineke Abma doet geen onderzoek náár senioren maar mét senioren, onder meer naar de kunst van erbij horen. 'Als je voelt: ik mag zijn wie ik ben, dan is dat het grootste geluk dat je kan ervaren. Als je je moet aanpassen, moet je eigenlijk iets wegmaken van jezelf.'

tekst Lieke van der Kroon | beeld Stef Prins

Hoogleraar en onderzoeker Tineke Abma is haar hele carrière gefascineerd door de fundamentele behoefte en het verlangen

van mensen om ergens bij te horen.

Om zich gezien en gehoord te voelen.

Abma: 'Dat verlangen kan ervoor zorgen dat u zich gaat aanpassen aan wat u denkt dat nodig is om geaccepteerd te worden. Maar dan geeft u een deel op van wat u uniek maakt. En dan voelt u dat u er niet écht mag zijn.'

Of u zichzelf kunt zijn hangt af van de omgeving en de omstandigheden waarin u zich bevindt. Dat noemt Abma de context. 'Die context is gedurende ons leven steeds in verandering, soms op persoonlijk vlak en soms in de maatschappelijke dynamiek. Dat vraagt steeds opnieuw om aanpassingsvermogen. Denk aan een vrouw die haar hele leven geheimhoudt dat ze lesbisch is, uit angst om niet geaccepteerd te worden door de omgeving. Of een man die uit alle macht probeert te verbergen dat hij laaggeletterd is, bang om zijn baan te verliezen.

Deze mensen kunnen niet optimaal floreren. Jaren later verandert die context en kunnen ze hier alsnog open over zijn. Ze voelen zich bevrijd.'

Niet meer thuis voelen

Het gebeurt volgens Abma natuurlijk ook dat de context negatief verandert. 'Denk aan een ouder echtpaar dat altijd met plezier in een wijk heeft gewoond, maar zich daar de laatste jaren niet meer thuis voelt en uiteindelijk besluit ergens anders te gaan wonen. Of aan alle mensen die naar een verpleeghuis gaan en bijna al hun persoonlijke spullen moeten wegdoen. Ze moeten mee in het ritme van de zorginstelling en hun eigen gebruiken, en daarmee een stuk van zichzelf, loslaten. Dat kan een rouwproces zijn, ook voor de familie.'

Kan ik dit nog wel?

Dat rouwproces is inherent aan ouder worden, al krijgt de een er vroeger mee te maken dan de ander. De wetenschapper zag dit recent bij haar eigen ouders. Abma: 'Mijn ouders zijn allebei 84 en gaan al hun hele leven ieder jaar naar Vlieland op vakantie: hun droomplek. Mijn vader heeft dementie en daardoor ging het vorig jaar heel moeizaam. Mijn broer heeft ze moeten brengen en mijn vader was daar flink in de war. Dit jaar vroeg mijn moeder zich af: is het nog wel een goed idee? Dat was moeilijk, het voelde voor haar alsof ze een stukje van zichzelf moest opgeven. Ik heb daar lang met haar over gepraat. Toen ik vroeg wat ze het liefste wilde, kwam er een aantal dingen naar boven. Dat er natuur is, dat papa net als altijd twee keer naar de dagopvang kan en dat ze er zelfstandig heen kunnen gaan. Toen we die drie waarden te pakken hadden, konden we iets in de buurt gaan zoeken wat hieraan voldeed. Met hun nieuwe plek zijn ze helemaal gelukkig. »



WIE IS TINEKE ABMA?

Tineke Abma is geboren in 1964, is getrouwd en heeft twee dochters en een zoon die alle drie studeren. Ze is hoogleraar Ouderenparticipatie aan de Universiteit van Leiden en directeur-bestuurder van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Kijk voor meer informatie op www.theartofbeloning.nl

‘Kunst en cultuur zijn een geweldige manier om mensen hun identiteit terug te geven’

Door mee te denken over wat voor iemand belangrijke waarden zijn, past de oplossing bij wie iemand is. Dan voelt iemand: ik mag nog steeds zijn wie ik ben, ook al kan ik niet meer alles wat ik vroeger kon. Ik ben ervan overtuigd dat zorgprofessionals ook op deze manier te werk kunnen gaan. Het kost wel meer tijd en je moet je eigen waarden parkeren, oordeelvrij naar iemand luisteren. Anders werkt het niet. En natuurlijk blijft het moeilijk, mijn ouders zijn ook verdrietig dat Vlieland niet meer lukt. Maar ze hebben wel een alternatief gevonden dat toch bij hun waarden en identiteit past.’

Stoutmoedig

Dat Tineke Abma professor zou worden, was niet meteen beklonken. ‘Zelf wilde ik altijd naar de kunstacademie. Maar dat was een onzeker bestaan en mijn ouders en sociale omgeving hebben mij onbewust in de richting van verpleegkunde gestuurd. Tijdens mijn studie werd ik verliefd op het leren, ik voelde me als een vis in het water. En daar ben ik nooit meer mee gestopt.’ Op de universiteit begon ook haar fascinatie voor het fenomeen van ergens bij willen horen en hoever men gaat om dat te bereiken. ‘Ik kwam als onderzoeker in een mannenbolwerk terecht. Ze zeiden tegen me: “Je hebt twee problemen. Je bent vrouw én je denkt onconventioneel.” Dat vond ik heel confronterend. Dat ik vrouw ben kon en wilde ik niet veranderen. Waarom zou ik als vrouw niet kunnen meetellen in de wetenschap? En ik dacht: dit is toch hét

domein waar je vrij kunt denken en experimenteren? Maar als je wilde ideeën hebt, is dat lastig. Het moet passen in de heersende manier van denken om geaccepteerd te worden. Daar worstelde ik mee. Aan de ene kant wilde ik er graag bij horen en meetellen. Ik voelde me af en toe

echt buitengesloten en dat was een naar gevoel. En aan de andere kant wilde ik vernieuwende dingen doen. Die spanning zie ik bij allerlei mensen om mij heen ook en dat fascineert mij. Hoe laveer je daartussen? Hoeveel van jezelf geef je op en hoeveel durf heb je om stoutmoedig te zijn?’

De kunst van erbij horen

Abma is inmiddels dertig jaar werkzaam als onderzoeker en ze werkt met veel verschillende groepen mensen, waarvan de laatste jaren vooral met senioren. Haar methode heet participatief actieonderzoek: niet óver mensen, maar mét mensen. ‘Samen met senioren bedenken we waar we onderzoek naar doen. Wat is voor de mensen zelf belangrijk? Dat is nog heel nieuw. Het doel van onderzoek is meestal meten en beschrijven. Bij ons is het doel transformatie. Ik wil dat mensen samen veranderingen kunnen doorvoeren die zij belangrijk vinden in hun leven en hun werk. Persoonlijk en ook collectief.’ Sinds een aantal jaar is ze op het spoor gekomen van kunst als middel tot transformatie. ‘Kunst en cultuur worden nog steeds gezien als iets elitairs: voor hoogopgeleide en rijke mensen. Maar als we het laagdrempelig maken, kan het veel waarde toevoegen aan het leven van senioren. Kunst en cultuur zijn een

geweldige manier om mensen hun identiteit terug te geven. Een mooi voorbeeld dat dit laat zien, is een Amsterdamse dansgroep met migrantenvrouwen op leeftijd.

Zij vertelden mij dat ze minder pijn hebben bij het bewegen sinds ze hiermee begonnen zijn. Ze ervaren minder stress en meer ontspanning. Iemand legde uit: “Die gracieuze beweging die ik leer te maken in zo’n dansgroep kan ik ook toepassen bij het opstaan uit mijn stoel.” Dat brengt zoveel

‘Ze zeiden tegen me: “Je hebt twee problemen. Je bent vrouw én je denkt onconventioneel”’

meer dan die functionele beweging die u bijvoorbeeld bij een fysiotherapeut zou leren maken. Daar bent u patiënt, bij het dansen bent u danseres.

Het gevaar is dat mensen hun lichaam door ziekte of beperkingen gaan zien als een vijand die steeds minder doet wat zij willen. Voor deze vrouwen was dans de magische sleutel: daardoor ontdekten zij dat ze meer konden dan ze dachten. Eén vrouw durfde al lange tijd geen dingen op de grond te doen, want dat associeerde ze met vallen. Door het dansen, waarbij er ook oefeningen op de grond waren, durfde ze dat weer.'

Rijker contact

Het werkt volgens Abma ook nog door op een andere manier. 'Een oudere deelnemer uit een theatergroep vertelde dat ze tijdens corona niet gezamenlijk konden repeteren. Toen heeft de theatermaakster per individu filmopnames gemaakt. Ze vertelde trots aan haar kleinzoon dat ze acteur was in een film. Dat is toch een veel leuker gesprek dan over alle pijntjes en alle kennissen die ziek zijn geworden? Door kunst en cultuur worden de gesprekken rijker.'

Er valt Abma nog iets anders op als ze verpleeghuizen bezoekt die iets met kunst en cultuur doen. 'Soms zijn bewoners nauwelijks aanwezig en apathisch, maar leven helemaal op als ze muziek horen of een bepaald voorwerp zien. Dat is ook voor medewerkers bijzonder om mee te maken.

Ze zien een andere kant van een bewoner, die wordt weer mens. En ze zijn zelf ook weer wat meer mens, in plaats van alleen verzorger. De eigenheid van mensen kan weer floreren. Er ontstaat ander contact: er wordt gelachen, gek gedaan, soms een traantje weggepinkt, een arm om iemand heen geslagen. Dat is wat kunst en cultuur ook kunnen doen.'

'Hoeveel durf heb je om stoutmoedig te zijn?'



DansPark, dans voor mensen met Parkinson en Multiple Sclerose

Ouder worden

Hoe kijkt Tineke Abma zelf aan tegen ouder worden? 'Gezondheid is hartstikke fijn en belangrijk. Daarnaast moet ik iets hebben om mijn bed voor uit te komen. Dan heeft het leven zin. En verbondenheid met mensen is essentieel. Ik merk dat ik het lastig vind om mijn eigen ouderdom te omarmen. Ik ga regelmatig over mijn eigen grens heen en moet leren accepteren dat ik niet meer zo lang kan doorwerken als ik altijd deed. Of dat ik langere hersteltijd nodig heb. Dat is wel even wennen!

Het leven is op dit moment voor mij heel rijk. Ik heb de allerleukste baan die ik kan bedenken met heel leuke mensen. Ik kan

continu leren en ontwikkelen, daar ben ik nog steeds verliefd op. En ik heb mensen om mij heen die mij uitdagen en die meegaan in dat leerproces. Mijn gezin zit nu ook in een grote verandering. De kinderen hebben steeds meer hun eigen leven, waardoor we thuis opeens weer vaker met ons tweeën zijn. Overal zit beweging in en ik hou daarvan.' ■

Het komende thema waar Tineke Abma in gaat duiken is seksualiteit en intimiteit. 'Dat is, ongeacht de leeftijd, een belangrijk onderdeel van ons leven en van ons emotioneel welzijn. Toch weten we onvoldoende hoe thuiswonende ouderen vanaf zestig jaar over het onderwerp denken en hoe zij hun eigen seksualiteit en intimiteit ervaren.' Abma en haar team gaan graag in gesprek met senioren over dit thema. Wilt u daar een bijdrage aan leveren? Neem contact op via info@leydenacademy.nl



FreeStyle
Libre 2

6.2  mmol/L

Beter weten door beter meten

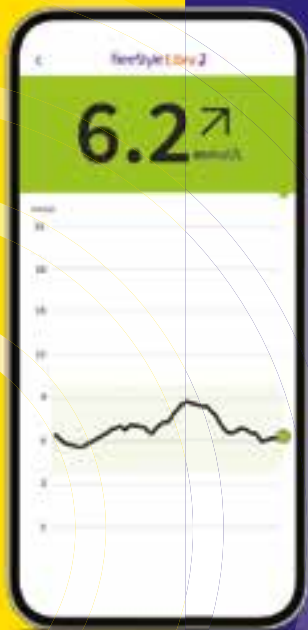
Vijftien jaar geleden werd bij Monique Koffeman (57) diabetes type 2 geconstateerd.* Dat was wel even schrikken, maar ook een besefmoment: het moet anders. Ze gooide haar leefstijl compleet om en kon daardoor stoppen met zeven pillen en het toedienen van insuline. En dankzij glucosesensor FreeStyle Libre heeft ze haar waarden ook nog eens goed onder controle.

“Tijdens wintersport merkte ik een aantal symptomen op. Ik had een droge mond en was vaak moe, dus ik besloot bij thuiskomst naar de huisarts te gaan. Ik bleek diabetes type 2 te hebben. Net als mijn man Cornelis, waarbij het eerder werd geconstateerd. Door hem wist ik waar ik op moest letten.”

“Het is hét instrument om te zien waardoor mijn waarden omhooggaan”

Weten wat je eet

“Ik deed mee aan onderzoeken van TNO en de TU Twente en kwam daardoor in aanraking met FreeStyle Libre¹. Dankzij deze glucose-sensor kan ik heel eenvoudig een preciezere meting doen². Daarnaast werkt het een stuk fijner en prettiger dan vingerprikken³. Het is een goed instrument om te zien waardoor mijn waarden omhooggaan, zodat ik weet wat ik wel en niet kan eten en doen. Dat is per persoon verschillend; mijn waarden stijgen van andere dingen, dan die van Cornelis.”



Ommezwaai in leefstijl

“Tot een aantal jaren geleden slikte ik voor mijn diabetes zeven pillen per dag en moest ik aan de insuline. Samen met Cornelis heb ik het roer omgegooid. Onze jongens waren het huis uit, waardoor dat makkelijker kon. We vermeden ongezond eten en waren de eerste drie maanden heel streng voor onszelf. Geen aardappels, geen chips, geen brood; we aten koolhydraatarm. Sinds een jaar doen we ook aan intermitterend fasting en onze lichamen reageren er goed op.”

Belangrijk inzicht

“De verleiding van voedselproducten is heel moeilijk te weerstaan. Gelukkig hebben wij de ommezwaai kunnen maken. Om anderen hierbij te helpen ben ik nu ook leefstijl- en gewichtsconsulent bij de stichting Je Leefstijl als Medicijn. Je hebt maar één lichaam, daar moet je zuinig op zijn. Het inzicht in je glucosewaarden is hierbij heel belangrijk, dat je echt ziet welk verschil het maakt. Dankzij FreeStyle Libre kan ik mijn waarden finetunen.”

Abbott
life. to the fullest.®

© 2023 Abbott. Alle rechten voorbehouden.
De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde
merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott.
ADC-81956 v1 09/23.

*Deze informatie is niet bedoeld als medische diagnose
of behandeling of als substituuft voor medisch advies.
Raadpleeg je behandelaar met betrekking tot je aandoening
voor passende medische zorg. Individuele symptomen,
situaties en omstandigheden kunnen verschillen.

Eenvoudig Meer Meten

Het pijnlijke vingerprikken voor een traditionele bloed-glucosemeting is verleden tijd dankzij de FreeStyle Libre glucosesensor⁴. Deze sensor plak je pijnloos op de achterkant van je arm. Vervolgens meet hij elke minuut de glucose-concentratie in je weefselvocht, voor maximaal 14 dagen. De sensor is waterbestendig, dus je kunt er ook mee douchen, zwemmen en sporten⁵.

Altijd en overal inzicht

Met de gratis telefoonapp FreeStyle LibreLink⁶ scan je met eenvoudige 1-seconde-scan de sensor. Dat kan zelfs door kleding heen. Dankzij deze app kun je elk moment van de dag je waarden inzien⁷. In een oogopslag krijg je inzicht in de trends en patronen van je glucose⁸. Een grafiek laat het patroon en de variabiliteit van de metingen gedurende de dag zien. En de duidelijke, makkelijk te begrijpen rapporten kun je ook met je behandelaar delen.

14 dagen op proef

Dankzij FreeStyle Libre zie je hoe je waarden reageren op bijvoorbeeld eten, beweging en slaap. Hierdoor wordt inzichtelijker waarom glucosewaarden stijgen of dalen en kun je je waarden stabiel houden. Benieuwd welk verschil de FreeStyle Libre in je leven kan maken? Vraag nu de glucosesensor gratis aan en probeer hem 14 dagen uit⁹.



**Vraag eenmalig een gratis
glucosesensor aan t.w.v. € 65,90**

Ga naar www.FreeStyleLibre.com of scan de QR-code

¹ Het FreeStyle Libre 2 Flash Glucose Monitoring-systeem is geïndiceerd voor het meten van interstitiële vloeistofglucosewaarden bij mensen (4 jaar en ouder) met diabetes mellitus, inclusief zwangere vrouwen. De app en sensor zijn ontworpen om bloedglucosemetingen te vervangen bij zelfmanagement van diabetes, inclusief het doseren van insuline. ² Alva S, et al. Accuracy of a 14-Day Factory-Calibrated Continuous Glucose Monitoring System With Advanced Algorithm in Pediatric and Adult Population With Diabetes. Journal of Diabetes Science and Technology. September 2020. doi:10.1177/1932296820958754. ³ Vingerprikken zijn vereist als glucosemetingen niet overeenkomen met symptomen of verwachtingen. ⁴ Haak, Thomas., et al. Flash glucose-sensing technology as a replacement for blood glucose monitoring for the management of insulin-treated type 2 diabetes: a multicenter, open-label randomized controlled trial. Diabetes Therapy 8.1 (2017): 55-73 ⁵ De sensor is waterbestendig in 1 meter diep water voor maximaal 30 minuten. Niet langer dan 30 minuten onder water houden. ⁶ De FreeStyle LibreLink app is alleen compatibel met bepaalde mobiele telefoons en besturingssystemen. Bekijk de website voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit en besturingssystemen. Het maken van een LibreView account is optioneel. ⁷ Bij het starten van een sensor is 60 minuten opwarmen vereist. ⁸ Scan minimaal 1 keer per 8 uur voor een compleet glycaemisch beeld. ⁹ Actievoorwaarden zijn van toepassing. Bekijk de website voor meer informatie.

Gesimuleerde data voor illustratieve doeleinden. Geen echte patiëntdata.



ALCOHOL DRINKEN: GELEGENHEID OF GEWOONTE?

Een verjaardag, een goed diner of de start van het weekend; redenen genoeg voor velen om een fles wijn of bubbels open te trekken. Want vieren, genieten, gezelligheid en samenzijn gaan al generaties lang hand in hand met alcohol. Veel mensen bestempelen zichzelf dan ook als 'gelegenheds-drinker'. Maar is gelegenheds-drinken inmiddels niet een gewoonte geworden? En hoe stopt u daar (tijdelijk) mee?

Meer dan 75 procent van de 50-plussers drinkt alcohol. Een derde van de drinkers drinkt elke dag, gemiddeld zo'n 2,5 glas per dag (Bron: Trimbos). Het blijft dus niet bij speciale gelegenheden. Alcoholgebruik zit diep verankerd in de Nederlandse cultuur: 'het hoort erbij', we zijn ermee opgegroeid. En dat is een probleem, want (over)matig alcoholgebruik heeft veel effect op het lichaam, weten we nu. Zo zorgt alcohol onder andere voor leverschade, geheugenproblemen en verhoogde risico's op allerlei vormen van kanker. Het kan dan ook gezondheidswinst opleveren door een alcoholpauze te nemen of helemaal te stoppen met drinken. Dat laatste deed Anita Seuren (63). Ze stopte vorig jaar met alcohol en heeft al ruim een jaar geen druppel gedronken. Als counselor helpt ze nu anderen met de transitie naar een alcohol-vrij leven. Ze deelt haar verhaal met ONS. 'Ik was 55 toen ik gezondheidsklachten ervaarde. Mijn cholesterol ging omhoog, mijn suiker schommelde en ik sliep minder goed. Ik rookte nog af en toe, dus daar stopte ik mee. Ik zocht het zelf niet in mijn alcohol-

EEN MAAND LANG GEEN ALCOHOL

Benieuwd wat alcohol doet met uw gezondheid? En wilt u bewuster zijn wanneer en hoeveel alcohol u drinkt? Zet dan uw alcoholgebruik voor een maand (of langer) op pauze met IkPas. Dankzij dit initiatief wordt u bewuster van uw alcoholgebruik en drinkpatroon. Dat kan elk moment van het jaar. Veel mensen doen mee aan *Dry January*, een jaarlijkse campagne om een maand niet te drinken. Kijk voor meer informatie op www.ikpas.nl.

gebruik. Ik had geen katers, at gezond en ik sportte veel. Ik deed samen met een vriendin regelmatig mee met *Dry January* en hield dat zonder problemen vol. Al keken we keer op keer uit naar het moment dat we een wijntje konden drinken om te vieren dat we de eindstreep hadden gehaald.'

Een 'snijwijntje'

Door de jaren heen is het drinken erin geslopen. 'Toen mijn kinderen nog op school zaten, was het heel gebruikelijk om met de andere ouders een wijntje te drinken bij het ophalen om bij te kletsen. Later kwam daar het 'snijwijntje' bij; een glas wijn tijdens het koken. En als ik dan lekker had gekookt, dan hoorde daar ook een wijntje bij. De dag sloot ik af met een wijntje, een afsluiterijtje.' Voor haar klachten kwam Seuren bij een praktijkondersteuner terecht. Een eyeopener was toen hij vroeg om eens een glas wijn in te schenken. 'In principe schenk je 7,5 glas wijn uit een fles. Ik haalde er vier glazen uit. Toen viel ik door de mand; ik dronk echt meer dan ik dacht.'

Dicht bij jezelf komen

Seuren had hulp nodig en wilde dat ook. Ze zocht even naar de juiste hulp, en vond die uiteindelijk in een SoberCare-traject van twaalf maanden. 'Een zwaar en intensief traject, met individuele en groepssessies. Het heeft mij veel gebracht. Ik voel meer, ik hoor meer, ik zie meer... Alcohol is een verdovend middel. Het zorgde ervoor dat ik niet dicht bij mijzelf hoefde te komen. »



OVER ANITA SEUREN

Anita Seuren is beeldend holistisch counselor en heeft vier (bonus)dochters en is (bonus)oma. In haar praktijk Dynamic Academy laat ze deelnemers kennismaken met hun innerlijke leiderschap en geeft ze workshops neurografie. Ze heeft het 0.0%-jaartraject opgezet om gezellige drinkers te helpen om te stoppen met drinken. Daarnaast wil ze hierover lezingen gaan geven. Meer informatie: dynamic-academy.net



Slechts 8,95
per maand
meldkamer
incl

advertentie



PERSAFE

Wat heb jij geregeld als je een
noodsituatie hebt?

Met PERSAFE maak je een
alarmoproep met één knopdruk



PERSAFE NOODKNOP

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

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

Keuze uit alarmknop met ketting of
polsband

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



PERSAFE

085-0717308

Persafe.eu

WAAROM DRINKEN WE?

Redenen en aanleidingen voor 55-plussers om alcohol te drinken zijn onder andere: ontspanning, gezelligheid, lekker, positieve associaties met alcohol, eenzaamheid, weinig structuur (onder andere door pensionering en/of veel vrije tijd), de aanwezigheid van stressfactoren (onder andere verlies van dierbare, verlies van werk, lichamelijke ziekte, mantelzorgen), gewoontegedrag en gezelschap van anderen.

(Bron: Trimbos)

Meer weten over
(tijdelijk) stoppen met
drinken? Op deze websites
vindt u meer informatie:
allesoverdrinken.nl
samennuchter.nl

Enquête

KBO-Brabant en het departement Tranzo van Tilburg University willen graag weten hoe u aankijkt tegen het bespreken van alcoholgebruik met hulpverleners en vrijwilligers. Daarom is er een korte enquête opgesteld, het invullen duurt ongeveer 7 minuten. De informatie uit dit anonieme onderzoek helpt hulpverleners en vrijwilligers om in de toekomst effectiever te communiceren over alcoholgebruik en beter aan te sluiten op de behoeften van hun cliënten.



Door de sessies heb ik geleerd om beter voor mijzelf te zorgen. Mijn generatie - en met name vrouwen - is daar slecht in. Wij zijn gewend om voor iedereen te zorgen, behalve voor onszelf. Ik heb nu weer de leiding over mijzelf en de reden waarom ik dronk.'

Nooit meer drinken

Een jaar lang heeft Seuren onder begeleiding niet gedronken. 'Dat jaar heb je echt nodig. Het is een transformatie waar je doorheen moet. Ik weet nu ook: ik kan nooit meer drinken.' Er waren zeker momenten dat ze in de verleiding kwam. 'In de zomer fietsten we langs een ijssalon en daar hadden ze ijs met advocaatsmaak. Het stemmetje in mijn hoofd zei: "Het is geen wijn, het is maar ijs." Toch heb ik het niet genomen; ik blijf van de alcohol af.' Dat Seuren niet drinkt, heeft ook invloed op haar omgeving. 'Op verjaardagen wordt er vanzelfsprekend volop geschonken. Ik ben dan wel gestopt met drinken, ik wil zeker niet mijn dierbaren ervan overtuigen dat ook te doen. Het enige wat ik wil is het gesprek openen, zodat men

VOORDELEN VAN EEN ALCOHOLPAUZE

- 32 procent van de deelnemers verliest gewicht
- 63 procent voelt zich lichamelijk en geestelijk fitter
- 55 procent van de deelnemers slaapt beter
- Het is goed voor de organen
- U kiest bewuster voor het wel of niet drinken van alcohol

(Bron: Het Jeroen Bosch Ziekenhuis en IkPas)

erover na gaat denken: waarom drink ik eigenlijk? Als ik mijn verjaardag vier, dan zorg ik dat er een wijntje is voor de visite. Daar is wel iets veranderd. Ik kom uit de tijd dat je niets weggooit, ook een halve fles wijn die overblijft niet. In plaats van die zelf op te drinken, geef ik de flessen nu mee aan de visite.'

Het is genormaliseerd

Met haar expertise en haar eigen ervaring helpt Seuren nu andere mensen om te stoppen met drinken. 'Als holistisch beeldend counselor kijk ik naar een persoon als geheel, alles hangt met elkaar samen. Ik merk dat veel 50-plussers drinken om problemen te verbloemen. We zijn van een generatie waarin het innerlijke kind weinig ruimte heeft gehad. Daar is tijd en aandacht voor nodig. Er moet en mag naar u geluisterd worden. Om dichterbij uzelf te komen, moet u leren om kwetsbaar te worden. Alcohol wordt geassocieerd met gezelligheid, maar het is eigenlijk een verslavingsmiddel. Het heeft invloed op uw hersenen. Onze generatie is opgegroeid met drank, het was vroeger genormaliseerd. Mensen zullen zichzelf dan ook niet snel de stempel "alcoholist" geven. Daar hebben we een ander beeld bij. Het is daarom een moeilijke doelgroep om mee in gesprek te komen.' Om andere mensen te helpen met een alcoholpauze, is Seuren het 0.0%-traject gestart. Een programma van twaalf maanden, met counselingssessies en een *peer group*. 'In die groep ondersteunen ervaringsdeskundigen de deelnemers. Het is een kleine groep die goed naar elkaar luistert om elkaars kwetsbaarheden een plek te kunnen geven. Daarnaast betrek ik ook de partners in het traject. Het zijn kleine stapjes die een deelnemer steeds zet. Ik ben ervan overtuigd: stoppen met alcohol moet je goed en zuiver aanpakken. Als je gaat jojo'en, wordt het alleen maar erger. Met alcohol valt niet te spotten.' ■

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**



Profiteer van uw lidmaatschap!

Trotseer de koude wintermaanden met deze geweldige aanbiedingen te vinden in de webshop! 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.

Been- en voetmassageapparaat

QLT VibroPulse Pro

- Zorgt voor directe verlichting van pijn in voeten en benen
- Stimuleert de bloedcirculatie
- Masseert en verstevigt uw spieren
- Met Shiatsu-massagefunctie
- Gelijk aan een professionele massage
- Gebruiksvriendelijk met afstandsbediening



Van €199,95

Voor €109,95

Warme pantoffels voor dames & heren

Travelin' Back, At & Be Home

- Met deze sloffen zijn warme voeten gegarandeerd!
- De wollen binnen- en buitenkant werken warmte-isolerend
- Voorzien van comfortabele en slijtvaste zool
- De pantoffels met koordje sluiten perfect aan
- De sloffen met open hak schiet u makkelijk aan
- Verkrijgbaar in diverse kleuren en maten



Van €79,95

Voor €39,95

Slimme stekker & energiemeter (2 stuks)

FlinQ Smart Plug

- Meet uw energieverbruik en bespaar op uw rekening
- Bedien al uw apparaten in huis met één druk op de knop
- Ook op afstand te bedienen via de Tuya-app
- Te gebruiken met Google Assistant en Amazon Alexa stembediening
- Compact design en makkelijk te installeren
- Verkrijgbaar als set van 2 stuks



Van €49,95

Voor €24,95

Digitale airfryer XXL

TurboTronic AFO14

- Het gezonde alternatief voor traditioneel frituren
- Voorzien van 13 vooraf ingestelde kookprogramma's
- Beschikt over een ruime inhoud van 14 liter
- Draaispits voor rotisserie en andere accessoires inbegrepen
- Eenvoudige, digitale bediening met led-display en touchscreen
- Verkrijgbaar in wit en zwart



Van €199,95

Voor €119,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

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

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

‘De Senioren Expo staat als een huis’

Vele duizenden senioren stromen half januari vanuit heel Nederland weer naar Veldhoven voor de twintigste editie van de Senioren Expo. Vijf vragen aan organisator Edwin Laan over het succes, het verleden en de toekomst.



EDWIN LAAN
organisator Senioren Expo

De twintigste Senioren Expo staat voor 16 tot en met 21 januari 2024 op de agenda. Het evenement wordt gehouden in NH Conference Centre Koningshof in Veldhoven. KBO-leden krijgen op vertoon van de ledenpas € 5,- korting op de entreeprijs. Meer informatie en kaartverkoop op www.seniorenexpo.nl

1. Wat is voor u de Senioren Expo op z'n best?

‘Als ik achter in de zaal sta, waar op dat moment op het podium een groot orkest speelt, en ik dan honderden mensen van hun hapje en drankje zie genieten en meezingen met de liedjes. Dan geniet ik volop.’

2. Hoe ontstond het idee voor de Senioren Expo?

‘Ik organiseer al vijftig jaar vak- en consumentenbeurzen. Ruim twintig jaar geleden bedacht ik wat een geweldige doelgroep het grote aantal leden van KBO-Brabant zou zijn. Na gesprekken met KBO-leden maakten we een draaiboek en besloten we met de Expo te starten. De eerste editie in 2004 duurde vier dagen. Het was meteen een voltreffer: het was enorm gezellig, maar ook heel erg druk. Daarom besloten we het evenement te verlengen naar zes dagen om de bezoekers beter te spreiden.’

3. KBO speelde dus een belangrijke rol bij de start?

‘Zeker! Zonder KBO-Brabant waren we nooit begonnen aan de Senioren Expo. De belangrijkste reden voor het grote succes is dat de Expo echt een compleet dagje uit voor 50-plussers is, met een breed aanbod aan stands vol informatie, met aanbiedingen en entertainment, allemaal onder één dak.’



4. Hoe ziet u de toekomst van de Senioren Expo?

‘De formule van de Senioren Expo staat als een huis. Maar dat huis moet je wel goed onderhouden. Daarom praten wij veel met bezoekers, standhouders en natuurlijk met KBO-Brabant om steeds weer nieuwe items aan de beurs toe te voegen.’

5. Geeft de Senioren Expo u nog net zoveel voldoening als twintig jaar geleden?

‘Absoluut, ook al doe ik het sinds een aantal jaren wat rustiger aan en ben ik meer op een afstand betrokken bij de organisatie. Maar ieder jaar als de Senioren Expo weer opent, blijft dat bijzonder en mooi.’ ■

Activisten van toen

In de jaren '60, '70 en '80 werd er flink actiegevoerd door de senioren van nu. En wat blijkt? Deze drie (oud-)activisten lieten het streven naar een betere wereld niet meer zomaar los.

'Zelfs prinses Irene sprak zich fel uit tegen kernwapens'

Truus Noij (78) kreeg al jong van haar ouders mee dat je je moest laten horen als je onrecht zag. Zo kwam het dat ze in 1983 tussen zo'n 550.000 anderen meeliep in een anti-kernwapendemonstratie in Den Haag. Tot op heden de grootste demonstratie ooit in Nederland.

'Mijn ouders waren wel politiek actief in het dorp, maar niet zozeer activistisch. Mijn broer, vrienden en mensen uit de flat waarin ik woonde brachten me op het idee om met hen mee te lopen tijdens deze massademonstratie. Het mogelijk plaatsen van kernwapens in Europa kreeg veel aandacht in de media en joeg veel mensen angst aan. Overal waar je die dag in Den Haag keek, zag je drommen mensen. Zelfs prinses Irene was aanwezig en sprak zich er fel tegen uit. Ik vond het ook indrukwekkend om te zien hoe premier Lubbers de massa wilde toespreken en iedereen met de rug naar hem toe ging staan. Natuurlijk moet je altijd eerst het gesprek aangaan. Maar als dat niet werkt, begrijp ik dat mensen de straat op gaan. Dat doe ik tegenwoordig zelf niet meer, maar ik ben nooit gestopt met opkomen voor de belangen van anderen. Zo heb ik actiegevoerd voor hogere lonen in ziekenhuizen en was ik tijdens mijn carrière in de zorg lang voorzitter van de OR. Een paar jaar geleden werd ik gekozen tot de eerste vrouwelijke voorzitter van Senioren Vereniging Rijen. Nu zet ik me dus in voor de belangen van senioren in mijn woonplaats.'

‘Ik ben altijd opgekomen voor mensen in een kwetsbare positie’

Lionel Jokhoe (72) vroeg zich al tijdens zijn jonge jaren in Suriname af waarom jongens en meisjes wél hand in hand mochten lopen, maar hij niet met een andere jongen. Toen hij later in Nederland behalve om zijn geaardheid ook nog te maken kreeg met discriminatie vanwege zijn kleur, wilde hij opkomen voor mensen die hetzelfde overkwam.

‘Ik werd al jong voor de eerste keer verliefd op een jongen, maar was vanwege het taboe en de wetgeving in Suriname doodsbang om uit de kast te komen. Toen ik zestien was, las ik in het tijdschrift *Panorama* voor de eerste keer over het COC (LHBTI-belangenbehartiger, red.). Een paar jaar later, toen ik naar Nederland verhuisde om te studeren, klopte ik bij hen aan. In het begin ging er een wereld voor me open, maar al snel merkte ik dat mensen van kleur anders behandeld werden. In 1980 studeerde ik af aan de Sociale Academie met een scriptie over Surinaamse homoseksuelen in de Nederlandse samenleving. Toen daar aandacht voor kwam in de media, startte ik met de werkgroep SUHO, de eerste organisatie in Nederland, en zelfs Europa, die werkte aan emancipatie, belangenbehartiging en voorlichting voor homo’s van kleur. Ik ben ook tijdens mijn werk in de geestelijke gezondheidszorg altijd opgekomen voor mensen in een kwetsbare positie. Zo zette ik de homo- en migrantenhulpverlening mede op in Nederland en had een kartrekkersrol bij het ontwikkelen van het beroep praktijkondersteuner huisarts geestelijke gezondheidszorg (POH GGZ, red.). Ik ben blij zo te hebben kunnen bijdragen aan toegankelijkheid van hulp, ook voor de meest kwetsbaren in onze samenleving.’





UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu met 0% BTW*



Met een S200 traplift

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

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

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

'De paarden en waterkanonnen van de ME vond ik erg intimiderend'

Rob Didden (69) kwam al jong in actie voor een wettelijk minimumjeugdloon en later tegen kernenergie en -wapens. Het waren indrukwekkende tijden. Tegenwoordig staat het belang van zijn medewerkers centraal.

'Op mijn achttiende voerde ik voor het eerst actie, voor het invoeren van een wettelijk minimumjeugdloon. Het waren best sombere tijden voor jongeren en er was verzet tegen bijvoorbeeld de inzet van kernenergie en -wapens en de dienstplicht. Als je de dienstplicht wilde weigeren, werd je voorgehouden dat je daarna nooit een baan in het onderwijs kon krijgen. Ik was de enige uit mijn gezin die actie ging voeren als ik het ergens niet mee eens was. Mijn ouders waren, zoals dat in die tijd meestal ging, trouw aan de overheid. Toch waren ze wél maatschappijkritisch, dus dat heb ik van hen meegekregen. In 1980 was ik samen met ongeveer 15.000 anderen bij de blokkade van de kernenergiecentrale in Dodewaard. Het was een vreedzame demonstratie, maar de ME zette paarden en waterkanonnen in en gebruikte geweld. Dat vond ik erg intimiderend om mee te maken. Gelukkig was dat anders het jaar erop in Amsterdam, toen we met 420.000 mensen demonstreerden tegen de plaatsing van kernwapens in Nederland. Ik ben al sinds mijn achttiende lid van vakbond FNV en sinds een paar jaar ben ik directeur van een metaalverwerkingsbedrijf. Ik moest best wennen aan de rol van werkgever. De cirkel is wel weer mooi rond. Ik probeer net als op mijn achttiende weer zo goed mogelijk op te komen voor de belangen van medewerkers.'



Een volgende portretreeks gaat over hobbyen op hoog niveau. Kent u iemand? Neem contact op via redactie@onsmagazine.nl of (073) 303 64 41.

Géén prijsplafond meer Wél vaste tarieven

Het prijsplafond - de compensatie van uw hoge energiekosten door de overheid - stopt per 1 januari 2024. Dit betekent dat u het tarief dat in uw energiecontract staat volledig zelf dient te betalen. De compensatie/korting van de overheid op uw stroom- en gastarief wordt dan niet meer toegepast.

Klantenservice

Onze klantenservice beantwoordt graag uw vragen, zowel per e-mail als per telefoon. Onze vriendelijke en deskundige medewerkers zijn te bereiken op (085) 486 33 60 of u kunt een e-mail sturen naar: ons-energie@energiebesteding.nl

ONS energie

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



ONS Energie van Energiebesteding biedt u weer de keuze uit verschillende vaste energiecontracten met scherpe tarieven.

Nu er geen prijsplafond-regeling meer is, kan dit een goed moment voor u zijn om te kiezen voor de zekerheid van vaste tarieven. Mocht de energieprijs weer stijgen, dan geldt dit niet voor u.

Wat kiest u?

Kiest u voor prijszekerheid of liever voor een variabel tarief met bijbehorend risico en wat zijn de verschillen?

Vaste tarieven (prijszekerheid)

U kiest hiermee voor prijszekerheid, u zet uw energietarieven immers vast voor een bepaalde periode, bijvoorbeeld één, twee of drie jaar.

Het voordeel is dat als de energieprijzen stijgen u daar gedurende deze periode geen last van heeft. U hebt zekerheid en voorlopig geen omkijken meer naar energieprijzen. Dat geldt overigens niet voor eventuele energiebelastingen en/of netbeheerderkosten. Mochten deze stijgen of dalen, dan worden deze wel op uw energienota verrekend.

Het nadeel van vaste tarieven is dat als de energieprijzen dalen uw tarieven niet dalen. Het tussentijds beëindigen van een vast contract (opzegboete) is duurder geworden.

Variabele tarieven (meer risico)

U kiest voor een stroom- en/of gasprijs die maandelijks meebeweegt met de marktprijzen. Anders gezegd: u zet uw energietarieven voor slechts één maand vast.

Het voordeel is dat als de energieprijzen dalen gedurende een periode uw energietarieven na een maand meestal ook dalen. U kunt dit variabele contract maandelijks kosteloos opzeggen of op ieder moment omzetten naar bijvoorbeeld een contract met vaste tarieven.

Het nadeel is dat als de energieprijzen stijgen uw tarieven na een maand meestal ook stijgen. ■

ONS MAGAZINE GROEIT!

En daar profiteert u als lid van mee

VERTROUWD 11x *ONS Magazine* in uw brievenbus

NIEUW! 11x *ONS Mailmagazine* in uw mailbox

NIEUW! Een nieuwe magazinewebsite vol ledenvoordeel

De website van *ONS Magazine* is geheel vernieuwd. U kunt het magazine daar voortaan digitaal lezen, profiteren van eropuit-aanbiedingen speciaal voor KBO-leden en aanbiedingen van producten, én u kunt er dagelijks acht nieuwe puzzels maken. Wie een account aanmaakt en zich inschrijft voor het mailmagazine, krijgt elf keer per jaar een extra magazine per e-mail.

Leden uit Brabant, Limburg en Overijssel ontvangen in de eerste week van 2024 een e-mail voor het activeren van het account. Is uw e-mailadres niet bekend bij ons? Geef deze dan zo snel mogelijk door.

Leden uit Gelderland kunnen er zelf voor kiezen een account aan te maken en zich in te schrijven voor het mailmagazine via www.onsmagazine.nl



www.onsmagazine.nl

Log snel in en maak
gebruik van alle voordelen.
Alleen voor leden!

Dagelijks acht **puzzels**. Gratis! / **Eropuit** met ledenvoordeel
Aanbiedingen van onze adverteerders / En volop extra **leesplezier**



Zorgeloos wonen
in Landgraaf

'HIER WIL IK NOOIT MEER WEG!'

In Landgraaf is een woonzorg-
voorziening gerealiseerd volgens
een geheel nieuw concept. CareLess,
Meandergroep Limburg en de
Bewonersvereniging Lauradorp werken
hierin samen om *Zorgeloos Wonen*
te realiseren.

Ontwikkelaar Fivente BV uit Woerden heeft de voormalige meisjesschool Bei De Ling in Lauradorp volledig gerenoveerd met behoud van de oude schoolsfeer en geschikt gemaakt voor wonen met zorg. Lloyd Veira is een van de bedenkers van het concept: 'CareLess is opgericht vanuit de overtuiging dat ouderen met een zorgbehoefte net als ieder ander recht hebben op een passende woning. Alleen of samen met echtgenoot of partner. Wij gaan ervan uit dat de oudere alleen ondersteund wil worden waar dat nodig is. Wij zijn er voor de service, Meander voor de zorg. Wij sluiten de huurcontracten af en bieden een service-arrangement aan. Meander zet de benodigde zorg in voor de bewoners.'

'Het is hier fantastisch'

Marga Weegels, 76 jaar, is een van de eersten die een studio huurde. 'Een jaar geleden is mijn man overleden. Voor mij de aanleiding om kleiner te gaan wonen. Maar ook omdat ik wat hulp nodig heb na een operatie aan mijn heupen. Lopen gaat niet meer zo soepel. Omdat ik jaren in dit dorp heb gewoond, was ik blij een kamer te kunnen huren in de school waar ik als meisje al kwam. Het is hier fantastisch. Een mooie woonomgeving met goede voorzieningen. Verzorgd eten en drinken. Mooie ruimten om de tijd door te brengen en het ontmoeten van dorpsbewoners. Ook de zorg laat niets te wensen over. Wekelijks kan ik, hier in huis, naar de fysio om mijn lopen te verbeteren.'

Heidi Frank-Lispet en Lloyd Veira richtten in oktober 2021 HeLLo Project-

ontwikkeling BV op met als doel: het ontwikkelen van passende huisvesting voor senioren en mensen met een beperking. Het CareLess-concept biedt allerlei services aan, bedoeld om mensen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen. 'Dat concept miste ik steeds in mijn grote opdrachten', vertelt Frank-Lispet. 'Het principe van CareLess sprak me erg aan. Zeven dagen in de week een fatsoenlijke maaltijd. Geluksgevoel gaat vaak gepaard met goed eten. Verder willen mensen iets te doen hebben en daar ook graag ondersteuning bij. Kortom, wonen met een plus. Inmiddels is er veel belangstelling voor dit concept en nieuwsgierigheid naar hoe dit zich in Landgraaf ontwikkelt. Grote zorgorganisaties komen hier kijken. Zij hebben verschillende panden die ook heel geschikt kunnen zijn voor dit mooie concept. Mensen kunnen hierdoor langer zelfstandig wonen zonder dat de druk op de zorg veel hoger wordt. Mensen vragen niet alleen zorg maar ook aandacht. Maar de zorg heeft vaak geen tijd voor dat extra kopje koffie. CareLess vult dat "gat" met haar services.'

Vrijwilligers

Om het concept betaalbaar te houden werkt CareLess met vrijwilligers. De bewonersvereniging Lauradorp heeft daar al heel goede ervaringen mee. Voorzitter Saskia Janssen: 'Van meet af aan zijn wij betrokken geweest bij de plannen voor de inrichting van de ruimten op de begane grond. Samen hebben we gezorgd voor een gezellige inrichting. Nu bieden wij regelmatig activiteiten aan en helpen we bij de koffie-uurtjes en de maaltijdvoorziening. Het is een geweldige samenwerking geworden. Het voelt als twee handen in één handschoen.' Bewoonster Marga Weegels kan dat alleen maar beamen: 'De vrijwilligers doen fantastisch werk. Hier wil ik nooit meer weg.' ■

INTERESSE IN DIT NIEUWE WOONCONCEPT?

Neem gerust contact op met Lloyd Veira via 06 558 42 240 of met Heidi Frank-Lispet via 06 142 95 014. Of kijk op: www.careless-nederland.nl of op www.beideling.com

A photograph of two elderly men sitting on a stone bench outdoors. The man on the left is wearing a green jacket, a grey patterned sweater, light-colored trousers, and a green flat cap. The man on the right is wearing a brown jacket, a brown flat cap, glasses, and brown trousers. They are both looking at each other and smiling. The background shows a body of water, a grassy area, and a cloudy sky. The image is framed by a colorful border on the left and right sides.

LHBTI

TERUG DE KAST IN, TERUG BIJ AF

Tolerantie en acceptatie van de LHBTI-gemeenschap staan onder druk. Ook roze ouderen ervaren dat. Regenboogsenioren die naar een verzorgingshuis gaan verbergen soms zelfs hun geaardheid. Terug de kast in, bang voor de reacties van medebewoners en zorgmedewerkers. Roze 50+ komt voor hen op.

De emancipatiestrijd die homoseksuele ouderen hebben moeten leveren was soms onvoorspelbaar als de zee: dan weer met hoge golven, dan weer eb, dan weer vloed. In de jaren vijftig, zestig en zeventig moesten zij hun gevoelens veelal verstoppen voor de buitenwereld. In de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw - en ook in het eerste decennium van deze eeuw met als hoogtepunt de openstelling van het burgerlijk huwelijk voor paren van gelijk geslacht in 2001 - kregen LHBTI's meer rechten en konden zij rekenen op toenemende tolerantie en acceptatie. Maar de voortrekkersrol die Nederland vervulde zijn we helaas weer kwijt. De acceptatie staat onder druk.

Niet sexy genoeg

Manon Linschoten zet zich met een klein team van professionals en een groep van tachtig regionale vrijwillige ambassadeurs in voor regenboogouderen. Ze is sinds 2008 projectleider bij Roze 50+. 'Ik ben op mijn achttiende zonder problemen uit de kast gekomen als lesbische vrouw', blikt Linschoten terug. 'Toen ik bij Roze 50+ begon, was ik 39. Ik stond en sta helemaal achter de doelstellingen van de stichting, nu ik 54 ben komt het voor mij persoonlijk dichterbij. Ik merk gewoon dat ouderen in het algemeen, maar zeker in onze

community, als onderwerp niet sexy genoeg zijn. Er wordt steeds meer bezuinigd en er is nog altijd veel te weinig aandacht voor het welzijn van roze senioren.'

Onbegrip door onbekendheid

LHBTI-ouderen die met zorginstanties te maken krijgen, zijn vaak bevreesd om voor hun seksuele voorkeur uit te komen. Ze zijn bang om te worden gediscrimineerd, gepest of uitgesloten. Verhalen dat zij opnieuw de kast in gaan en zelfs portretjes van hun overleden partner niet op het dressoir durven te zetten zijn waar, vertelt Linschoten. 'Het onbegrip ontstaat door onbekendheid. Mensen kennen de geschiedenis van de LHBTI-gemeenschap niet. Weten niet wat roze ouderen allemaal hebben meegemaakt en doorstaan. Weten bijvoorbeeld niet dat homoseksualiteit pas op 17 mei 1990 door de Wereldgezondheidsorganisatie werd geschrapt uit de lijst van psychische stoornissen. Dat is nog steeds merkbaar aan GGZ-professionals die in die tijd zijn opgeleid. Door hen wordt, onbedoeld natuurlijk, niet op de juiste manier met roze ouderen gesproken. En dan gaan zij terug de kast in.'

Klein netwerk

Bijkomend probleem is dat sommige LHBTI-ouderen een heel klein netwerk hebben en daardoor extra eenzaam zijn. 'Ze zijn door hun keuzes familie kwijt-geraakt of hebben geen contact meer met hun kinderen', legt Manon Linschoten uit. 'Met onze ambassadeurs probeert Roze 50+ deze mensen bij te staan. Door hen te helpen een nieuw netwerk op te bouwen en in stand te houden. Door ontmoetingsmomenten en zichtbaarheid te creëren. Roze 50+ komt op voor de belangen van regenboogsenioren bij de landelijke en gemeentelijke overheid. En we hebben sinds 2010 het succesvolle project *De Roze Loper*, dat als doel heeft de sociale »

**'Homo-
seksualiteit
werd pas in
1990 uit de
lijst van
psychische
stoornissen
van de
Wereld-
gezondheids-
organisatie
geschrapt'**

Geniet u van uw pensioen?

Velen onder u moeten helaas op deze vraag antwoorden met een duidelijk: NEE. En terecht.

In Nederland zijn de pensioenen al jaren niet geïndexeerd, terwijl de koopkracht van gepensioneerden alleen maar afneemt.

Frustrerend genoeg zorgt de nieuwe pensioenwet voor nog meer onzekerheid.

Dit is zo onrechtvaardig, dat ik als lid van het Europarlement in overleg ben met de Europese Commissie om onderzoek te doen of ons pensioenstelsel in strijd is met Europese regels. Samen moeten we een mogelijk nieuw schandaal, zoals de toeslagenaffaire, voorkomen.

Maakt u zich ook zorgen?
Laat het me weten!
Op naar een strijdbaar 2024!



www.epp.eu
twitter.com/EPP

**Europa anders met
Toine Manders**

toine.manders@ep.europa.eu

www.toinemanders.nl



acceptatie van LHBTI's in onder meer woonzorg- en thuiszorginstellingen te bevorderen.'

Ogen en oren

Eén van de regionale ambassadeurs van Roze 50+ is Henk van der Vrande uit Eindhoven. De 65-jarige oud-bloembinder heeft zuidoost-Brabant en Limburg tot zijn werkgebied. 'Wij zijn de ogen en oren van Roze 50+', vertelt hij. 'We houden in de gaten wat er in de regio gebeurt en waar we aandacht aan moeten besteden. Eindhoven en Helmond - de steden waar ik als ambassadeur veel kom - zijn Regenbooggemeenten. Dat betekent dat ze extra subsidie krijgen om activiteiten voor roze ouderen te organiseren. Daar word ik vaak voor uitgenodigd. En gebeurt dat niet, dan meld ik mezelf. Ik bezoek ook zorginstellingen, bijvoorbeeld om voorlichting te geven aan medewerkers en vrijwilligers. Dat is onderdeel van het traject om het certificaat *De Roze Loper* te verkrijgen. De ambassadeurs verrichten vooral voorwerk; het echte werk om *De Roze Loper* toegekend te krijgen moeten de zorginstellingen en -organisaties zelf doen.'

Regenbooggebakjes

Van der Vrande zet zich al tien jaar vrijwillig in voor Roze 50+. 'Ik wil bijdragen aan het verbeteren van de leefsituatie en het welzijn van roze ouderen', onderbouwt hij zijn enthousiasme. Niet dat hij zelf in een preciaire situatie zit: 'Ik woon sinds twee jaar in een woning in een seniorencomplex. Dat ik homo ben, ging als een lopend vuurtje rond. Als ambassadeur stond ik laatst in de plaatselijke ochtendkrant. "Oh, wat leuk!", kreeg ik toen te horen. Nee, ik ervaar gelukkig weinig problemen, maar ik maak me wel zorgen als ik lees dat er weer homo's in elkaar geslagen zijn of dat er regenboogvlaggen van de muur zijn gerukt. Dat doet me pijn.'

DE ROZE LOPER

De Roze Loper zorgt ervoor dat lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen, transgenders en intersekse personen (LHBTI's) zich thuis en veilig kunnen voelen in een zorg- of welzijnsinstelling. Het is een officieel keurmerk voor instellingen en organisaties die aangetoond hebben dagelijks te werken aan tolerantie, respect, inclusie en openheid. Meer informatie over *De Roze Loper* en Roze 50+ op www.roze50plus.nl



HENK VAN DER VRANDE
ambassadeur van Roze 50+



MANON LINSCHOTEN
projectleider bij Roze 50+

'Ik heb er graag nieuwe collega-ambassadeurs bij. Het is prachtig werk, dus sluit u aan!'

Toch ziet Van der Vrande de toekomst niet somber in: hij put hoop uit de mooie momenten. Zoals die keer dat hij de regenboogvlag mocht hijsen bij een verzorgingshuis. 'De medewerkers boden elke bewoner een regenbooggebakje aan. "Waarvoor is dit?" werd dan gevraagd. Dat bood mogelijkheden tot gesprek, en daar gaat het om!'

Ambassadeurs

Manon Linschoten beaamt dat. 'De ambassadeurs bewerkstelligen bewustwording. Door met zorginstellingen en met media te praten bijvoorbeeld. Ze laten mensen nadenken over de leefsituatie van LHBTI-ouderen. Hoe anders is die dan van hetero-ouderen? En hoe zit het met hetero-ouderen die LHBTI-kleinkinderen hebben? Het werk van de regioambassadeurs is veelomvattend, belangrijk en mooi om te doen. We versterken ons ambassadeursteam heel graag. Wie interesse heeft, kan zich melden en wordt met open armen ontvangen. En u hoeft zelf geen roze oudere te zijn om dit vrijwilligerswerk te kunnen doen. Iedereen die affiniteit heeft met de doelgroep is welkom! Henk van der Vrande knikt instemmend: 'Ja, ik heb er heel graag nieuwe collega's bij. We zijn nu in deze regio met twee mannen, een aanvulling met een vrouw of iemand met een andere regenboogkleur zou ik erg toejuichen. Ambassadeur zijn voor Roze 50+ is prachtig werk, dus sluit u aan!' ■

SeniorenExpo

De leukste beurs voor de
50 plussers in Brabant!

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

10.00 - 17.00 uur
NH Conference Centre
Koningshof Veldhoven



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



KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



www.seniorenexpo.nl

SeniorenExpo

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

KORTINGSBON

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

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



FITFORM
DEALER

STA-OP-STOELEN



ROLLATORS



vanaf
€995,-

OP VOORRAAD
100 gebruikte
Fitform sta-op-stoelen
met garantie
vanaf €995,-



SCOOTMOBIELN



HOOG-LAAG BEDDEN

Koffie?



Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!

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

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Dit keer: wat u vooral niet moet doen bij schulden in de nalatenschap.

Zo kan er nooit discussie ontstaan

Hoe voorkomt u dat u onverwachts met schulden uit een nalatenschap wordt opgezadeld? Oud-notaris Dré Teeuwen vertelt dat u als erfgenaam de keuze heeft uit drie mogelijkheden om met een erfenis om te gaan. U kunt de erfenis zuiver aanvaarden, beneficiair aanvaarden óf de erfenis verwerpen.



‘Zuiver aanvaarden betekent dat u de nalatenschap aanvaardt inclusief schulden die mogelijk aanwezig zijn.

Beneficiair aanvaarden is de tweede optie: u aanvaardt de erfenis, maar bent nooit met uw privévermogen aansprakelijk. Verwerpen tenslotte, betekent dat u geacht wordt nooit erfgenaam te zijn geweest. Beneficiair aanvaarden en verwerpen regelt u via de notaris.’

‘Wilt u een voorbeeld uit de praktijk horen? Dit is écht gebeurd. Drie mensen krijgen onverwachts een erfenis van een oom in de schoot geworpen. Bij de erfgenamen komt dan toch de hebbelijkheid van de mens naar boven. Ze rijden met auto en aanhanger naar het huis en nemen de complete inboedel mee. Iedereen blij. Maar na twee maanden blijkt dat er enkel schulden waren, waar de drie nu

aansprakelijk voor zijn. Achteraf vermoedden ze dat de erflater dat met opzet had gedaan.’

‘Als het gaat over ouders en kinderen, dan weten de kinderen meestal wel hoe het in elkaar steekt. Maar u kunt ook erven van een oom of van vreemden. Dan kunt u beter voorzichtig zijn en de erfenis beneficiair aanvaarden, onder voorrecht van boedelbeschrijving. U loopt dan niet het risico voor mogelijke schulden aansprakelijk gesteld te worden.’

‘Bij het ontruimen van een kamer in een verzorgingshuis, wat vaak ook nog eens snel moet gebeuren, raad ik aan om alle spulletjes ergens neer te zetten en die ter beschikking te stellen van erfgenamen en eventuele schuldeisers. Zorg er bovendien voor dat er altijd iemand bij is die ziet wat u doet. Zo kan er nooit discussie ontstaan.’ ■

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

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



Tweede Kamerlid Agnes Joseph over pensioenen: 'De regels voor indexeren zijn ontzettend streng geworden'

DE NIEUWE PENSIOENWET KAN SLIMMER

De nieuwe pensioenwet moet anders, volgens Agnes Joseph. Maar waarom? Hierover gaat pensioendeskundige Rob de Brouwer in gesprek met Agnes Joseph, tot voor kort actuaris bij Achmea en bestuurder bij pensioenfonds DNB, sinds 6 december lid van de Tweede Kamer voor Nieuw Sociaal Contract (NSC).

De Brouwer trapt af. 'U schrijft over pensioenen, u spreekt over pensioenen en gaf er les over. Nu staat uw visie op het pensioenstelsel in het verkiezingsprogramma van NSC en verdedigt u deze als Kamerlid. Wat is uw motivatie om u hiervoor in te zetten?'

Joseph: 'Pensioen is er voor en door mensen. Ik vind het belangrijk dat iedereen een zo goed mogelijk pensioen krijgt. Helaas ben ik niet tevreden over de wet die er nu ligt. Ik heb hierover als pensioendeskundige mogen spreken in de Tweede en Eerste Kamer. Maar het leek soms wel alsof de gesprekken alleen voor de Bühne waren.'

Dat de wet sowieso moest doorgaan, ongeacht of die goed of slecht in elkaar zat. Ik denk dat de wet beter kan. En ik denk dat ik in Den Haag meer kans maak om dat ook daadwerkelijk te realiseren.'

Casinopensioenen

De Brouwer: 'Er wordt al lang gesproken over het vernieuwen van het pensioenstelsel. In 2011 sneuvelde een poging tot hervorming. Sommige bonden van de FNV konden niet instemmen met wat toen het 'casinopensioenen' werd genoemd. Dat was omdat die hervorming tot toenemende onzekerheid over de hoogte van het pensioen zou leiden. Krijgen we nu alsnog een casinopensioen?'

Joseph: 'De wet waar nu mee is ingestemd is minder solidair dan wat er toen op tafel lag. Voor het individu is het nu risicovoller. Iedereen krijgt straks een individueel pensioenvermogen en de hoogte van het pensioen is direct afhankelijk van de beleggingsresultaten, de rekenrente en de levensverwachting. Je mag daarbij geen vermogen meer herverdelen tussen leeftijdsgroepen. Daardoor kunnen we pech- en gelukgeneraties niet voorkomen. Onder de nieuwe wet kunnen sociale partners kiezen tussen een 'flexibele' of een 'solidaire' premieregeling. 'Solidair' klinkt misschien mooi, maar beide regelingen zijn financieel zo goed als gelijk aan elkaar. 'Solidaire premieregeling' is dus maar een naam, die ik liever anders had gezien. Maar ik denk dat elke term in zekere mate misleidend is, wat je ook kiest.'

Meebewegen met inflatie

De Brouwer: 'Hoe kan dit beter volgens u?'

Joseph: 'Ik denk dat we de uitkeringsfase van premieregelingen slimmer kunnen regelen. De nieuwe uitkeringen zijn straks afhankelijk van beurskoersen, maar met de koopkracht ervan wordt geen rekening

gehouden. Ik denk dat dat beter kan. Als de beurzen bijvoorbeeld 5 procent opleveren, maar de inflatie is 2 procent, dan kan je bijvoorbeeld 2 procent uitdelen en 3 procent in de buffer stoppen. Als de inflatie daarna een keer hoger is, dan kan je die buffer gebruiken om de uitkeringen wat te verhogen. Zo sturen we meer op inflatie en behoud van koopkracht, en minder op beurskoersen. Een andere zorg zit in de rekenrente. Die is net als in het oude stelsel weer gelijk aan de risicovrije rente.'

De Brouwer: 'Maar voor discussie over het aanpassen van de rekenrente lijkt geen ruimte!'

Joseph: 'Inderdaad, daar wordt rechtlijnig over gedacht. Maar het kan anders. De rekenrente is een politieke keuze. Mijn generatie is opgegroeid met de risicovrije rekenrente als enige waarheid. Maar toen was de veronderstelling dat de rente altijd positief zou zijn. Terwijl we afgelopen jaren hebben gezien dat die rente ook negatief kan zijn. Steeds vaker blijken modellen die we eerder gebruikten niet of niet meer te kloppen.'

Nederlandse constructie

De Brouwer: 'Zo blijken we in Nederland meer heilige huisjes te hebben, die in andere landen in de EU helemaal niet vanzelfsprekend zijn. Bijvoorbeeld de buffers van pensioenfondsen: de Europese richtlijn zegt dat die 4 procent moeten zijn. In Nederland gingen we in het oude stelsel uit van een buffer die vijf tot tien keer zo hoog moet zijn. Wat vindt u daarvan?'

Joseph: 'Als je naar onze wetgeving kijkt loop je steeds tegen muren op: dit kan niet, dit moet op die manier. Maar dit zijn Nederlandse regels, elders in Europa is men vaak veel minder streng. Daar mag je bijvoorbeeld ook met verwachte rendementen rekenen voor het bepalen van de pensioenindexatie. Terwijl de »

'Zo kunnen we pech- en gelukgeneraties niet voorkomen'

'Er is niet genoeg nagedacht over de impact op mensen'

Stadshotel Ootmarsum

Een uniek hotel in het stadje dat zo enig en anders is

Faciliteiten:

- * Lounge met open haard
- * Liftinstallatie
- * Groot buitenterras
- * Nieuw ventilatiesysteem
- * Ruime badkamers
- * Fiets- en wandelroutes
- * Fietsenstalling (afsluitbaar)
- * Alle kamers gelijkvloers



RESERVEREN? Bel 0541-291728
of mail naar info@stadshotelootmarsum.nl



- * Groepsreizen per luxe touringcar.
- * Geheel verzorgde arrangementen op basis van V.P., inclusief excursies en avondprogramma (2024)
- * Vraag ook naar onze particuliere arrangementen



Fam Bults | Westwal 1 | Website: www.stadshotelootmarsum.nl



IS UW WONING ÉCHT KLAAR VOOR UW OUDE DAG ?

En wat doet U als U zich niet meer zelf kunt reinigen ? Vraagt u dan Uw partner of de thuishulp ? Genânt toch ?

NEEM NU EEN SPATOILET®.
De meest betrouwbare
WC-met-onderdouche.

- Verwarmde zitting
- Reinigt optimaal
- En droogt uitstekend

EN: 5 jaar garantie;
3 weken gratis proberen.

Inclusief installatie aan huis:

€ 940,-*

(Daar komt écht geen cent meer bij!)

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



Klant
beoordeling
9,7



Kijk op Spatoilet.com of bel:
06 53 14 32 34 / 020 6 14 12 32



HOTEL ***

VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE- WEEKEN VOOR SENIOREN

- Heerlijk temidden van bossen en vennen in 'De Parel van Brabant' Oisterwijk!
- U verblijft in ruime, alle op begane grond gelegen, kamers met eigen terras.
- In huiselijke sfeer kunt u genieten van onze uitmuntende keuken.
- Wij bieden een volledig dag- en avond-programma met 4 halve dagtochten.
- Al ruim 30 jaar een succesvol familiebedrijf met persoonlijke aandacht!

*Vraag naar de mogelijkheden,
onze Folder en zomerarrangementen*



Tel: +31 (0)13 528 2555 Mobiel: +31 (0)6 300 21776

info@hoteldepaddestoel.nl www.hoteldepaddestoel.nl

Een nieuw jaar, een nieuwe liefde



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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

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



Het Relatiebureau

Bel 085 - 0765 365

of mail

info@hetrelatiebureau.nl

www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVS / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

Nederlandse regering steeds zegt: het moet per se met de risicovrije rente. Dat hoeft denk ik niet. Je kunt bijvoorbeeld ook het benodigd rendement afzetten tegen een verwacht rendement en zo een berekening maken. Maar tot nu toe was daar weinig politiek draagvlak voor. Media en vakgenoten doen mee aan die dogmatische benadering. Ik vind dat wel jammer.'

Koopkracht

De Brouwer: 'Een andere wijziging die NSC voorstelt is het versoepelen van de indexatieregels. Op die manier zouden pensioenen eerder omhoog kunnen waardoor de koopkracht wordt vergroot. De meeste senioren lopen flink achter qua indexatie dus wat extra's zou aantrekkelijk zijn. Is dat wel mogelijk?'

Joseph: 'De regels voor indexeren zijn ontzettend streng geworden. Wij willen daarom dat pensioenfondsen hun buffers makkelijker kunnen inzetten om de pensioenen te verhogen. Dat zal nog wat overtuiging vragen, maar ik zie kansen. De indexatieregels waren vroeger immers ook soepeler, zonder dat onze pensioenfondsen daaronder te lijden hadden.'

Stapsgewijs

De Brouwer: 'In het verkiezingsprogramma van NSC staat nog iets: als een pensioenfonds de bestaande pensioenopbouw wil omzetten naar de nieuwe regeling, moeten de deelnemers instemmen. Hoe zou dat moeten gaan?'

Joseph: 'NSC wil dat in principe alleen nieuwe pensioenopbouw plaatsvindt in de vorm van individuele pensioenvermogens. De overgang naar het nieuwe stelsel gebeurt dan stapsgewijs, geleidelijk. Dat maakt de pensioenen ook minder afhankelijk van de dagkoers op dat éne transitiemoment. Maar als sociale partners en pensioenfondsen bestaande pensioenen toch echt willen overzetten, dan willen

PENSIOENTERMEN

Indexatie:

De verhoging van de waarde van uw pensioen met een bepaald percentage, vaak op basis van de inflatie.

Invaren:

Wanneer uw oude pensioenopbouw wordt omgezet naar de nieuwe regeling.

Premieregeling:

Een regeling waarbij de betaalde premie de basis is voor het pensioenvermogen.

De hoogte van dit pensioen is afhankelijk van het rendement.

Rekenrente:

Het getal waarmee pensioenfondsen berekeningen maken voor de toekomst.

Rendement:

Het positieve of negatieve resultaat dat een pensioenfonds behaalt met beleggen.

Risicovrije rente:

Het rendement op een investering dat deelnemers zo goed als zeker krijgen.

'Elke term is in zekere mate misleidend'

we dat dat gebeurt via een collectief instemmingsrecht. Dat betekent dat een meerderheid van de deelnemers van een pensioenfonds moet instemmen.'

De Brouwer: 'Waarom is dat belangrijk?'

Joseph: 'Ik denk dat de risico's van de transitie ernstig worden onderschat. Er zijn bijvoorbeeld juridische risico's. Is omzetten van pensioenen zonder inspraak niet een aantasting van het eigendomsrecht?'

En er zijn operationele risico's. Het vergt immers een ongekend grote IT-aanpassing en herberekening van circa twintig miljoen individuele pensioenen. Maar misschien belangrijker nog is de impact op de mensen thuis.

Zij krijgen een grote aanpassing van hun pensioen, zonder inspraak. Het gaat ook om mensen die nu al met pensioen zijn. Volgens een economisch model krijgen ze misschien een hoger verwacht pensioen, maar ook een meer onzeker pensioen. Ik vraag me af of iedereen daarop zit te wachten. Mijn gedachte is dat mensen daar toch echt zelf het beste zicht op hebben. Het veranderen van pensioen zonder inspraak kan ook stress en vele rechtszaken opleveren. Ik denk dat instemming dit voor een deel kan ondervangen. De menselijke maat moet bij pensioen voorop staan.' ■

DIT WIL NSC VERANDEREN AAN DE WET TOEKOMST PENSIOENEN (WTP):

- De nieuwe regeling alleen gebruiken voor nieuwe premie-inleg
- De indexatieregels van de oude regeling versoepelen
- Instemmingsrecht bij overgang van bestaande pensioenen naar de nieuwe regeling
- Betere sturing op koopkracht mogelijk maken in de nieuwe regeling
- Regels vereenvoudigen en minder op wiskundige modellen sturen

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

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

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

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

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen.

Altijd discreet.

Bel of App:

📞 Telefoon: 076 561 59 55

📱 Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

Online:

🌐 Website: www.fvzvastgoed.nl

✉ Mail: info@fvzvastgoed.nl



FVZ Vastgoed

antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl

Lachen op de Sint Pietersberg

Het Pieterpad in de provincies van ONS (deel 4)

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



Foto: Odelia Otten

PRAKTISCHE INFORMATIE

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

De laatste negen etappes van het Pieterpad wandelt u door onze meest langgerekte provincie: Limburg. In etappe 19 en 20 maakt u nog een klein uitstapje naar Brabant - waar u in het vorige ONS Magazine over kon lezen - maar verder is het Limburg wat de klok slaat. En dat betekent natuurlijk: vlaai! Onderweg komt u voldoende horeca tegen waar u even bij kunt komen van uw inspanning en van een stukje vlaai kunt genieten. Dat is wel nodig ook, want hoe zuidelijker we gaan, hoe heuvelachtiger het wordt en hoe meer de kuiten gepijnigd worden.

Als we etappe 26 starten, in de buurt van Valkenburg, is het nog maar 17 kilometer naar de Sint Pietersberg. De laatste kilometers loopt u door Maastricht. Daar steekt u de Maas over en begint u vervolgens aan uw laatste klim van de imposante wandeltocht. Boven op de berg ligt Fort Sint Pieter, een oude vesting waarvandaan vroeger de stad werd verdedigd. Hopelijk heeft u een

verrekijker in uw zak, want u heeft hier een prachtig uitzicht over de stad en over het Maasdal. De zeldzame kalkhellingen zorgen voor een bijzonder klimaat, met veel ruimte voor vlinders, vleermuizen en planten. Maar misschien kunt u daar beter later een keer voor terugkomen. Eerst is het tijd voor een foto bij het fotoframe dat er speciaal voor *Pieterpadfinishers* is neergezet. Lachen maar! ■

Limburgse etappes

- Etappe 18: Groesbeek - Gennep (15 km)
- Etappe 19: Gennep - Vierlingsbeek (19 km)
- Etappe 20: Vierlingsbeek - Swolgen (24 km)
- Etappe 21: Swolgen - Venlo (21 km)
- Etappe 22: Venlo - Swalmen (23 km)
- Etappe 23: Swalmen - Montfort (22 km)
- Etappe 24: Montfort - Sittard (24 km)
- Etappe 25: Sittard - Strabeek (22 km)
- Etappe 26: Strabeek - Sint Pietersberg (17 km)



LIEFDEVOLLE ONDERSTEUNING TIJDENS DE LAATSTE LEVENSFASE

Iemand verzorgen die in de laatste levensfase verkeert, is zwaar. Ondersteuning is vaak van harte welkom. Speciaal hiervoor kunt u kosteloos een beroep doen op Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ).

Als iemand die u dierbaar is binnenkort komt te overlijden, is het fijn als u diegene in de vertrouwde omgeving kunt blijven verzorgen. Veilig thuis, waar uw naaste zich het meest op zijn gemak voelt. Onder de paraplu van Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) bieden vrijwilligers in heel Nederland zorg en ondersteuning aan terminaal zieke mensen en hun mantelzorgers. Zij horen regelmatig van mensen: hadden we maar geweten dat dit bestond. Een goede aanleiding om eens uit te leggen wat VPTZ eigenlijk is.

Maria Heesterbeek is coördinator VPTZ bij Cordaad Welzijn. Zij vertelt: 'Wij zijn er om mensen in deze moeilijke periode bij te staan. Met praktische en emotionele steun, als aanvulling op de professionele zorg en de mantelzorg. Bijvoorbeeld door het bieden van een luisterend oor, om voor te lezen of om eten of drinken klaar te maken en te serveren. Ook kunt u denken aan iemand naar het toilet helpen en andere licht-verzorgende taken, zoals het insmeren van ruwe handen met een lekkere crème. Maar het kan ook gaan om het gewoon in huis aanwezig zijn, zodat de mantelzorger even tijd heeft voor zichzelf.'

Match maken

Cordaad leidt de vrijwilligers zorgvuldig op, zorgt voor de nodige begeleiding en

koppelt hen aan mensen die op zoek zijn naar ondersteuning en hulp. 'Om de juiste match te kunnen maken, gaan we eerst bij de aanvrager op huisbezoek', geeft Heesterbeek aan. 'We onderzoeken dan of we aan de hulpvraag kunnen voldoen. We krijgen ook weleens aanvragen van ouderen die zich eenzaam voelen en behoefte hebben aan aanspraak of hulp, maar daarvoor zijn andere projecten. Onze vrijwilligers zijn er echt alleen om mensen in hun laatste levensfase - en hun naasten - bij te staan. Daar zijn ze op getraind en daar willen ze zich graag voor inzetten.'

Geen leeftijdsgrens

Wanneer is er precies sprake van een laatste levensfase? Maria Heesterbeek: 'Het moet echt duidelijk zijn dat iemand binnen een aantal weken of maanden komt te overlijden. Gaat het om iemand die bijvoorbeeld uitgezaaide kanker heeft, maar nog wel behandeld wordt, dan zijn onze vrijwilligers nog niet in te schakelen. Maar is iemand uitbehandeld en zit het overlijden eraan te komen, dan zijn we er. In die laatste fase kunnen we veel voor diegene en de omgeving betekenen. Mensen moeten dan ook vooral niet schromen om zich bij ons aan te melden. We zijn er juist om te helpen en onze hulp kost niets. Er is ook geen leeftijdsgrens. Zo hebben onze vrijwilligers al eens een gezin geholpen met een ongeneeslijk ziek kind. Heel heftig, maar het was ook heel mooi om op deze manier hulp te kunnen bieden. Dankzij onze vrijwilligers konden de ouders af en toe samen de deur uit en iets anders doen dan alleen maar zorgen.'

Persoonlijke ervaring

De vrijwilligers bouwen een band op met iemand die binnen afzienbare tijd komt te overlijden, hoe gaan ze hiermee om? 'Zij leren om gepaste afstand te houden', legt Heesterbeek uit. 'Ook zorgen we ervoor >>



MARIA HEESTERBEEK
coördinator VPTZ bij
Cordaad Welzijn

'Wij zijn er om mensen in deze moeilijke periode bij te staan'



Tot
€ 900,-
leeftijdskorting

ultiem comfort & gebruikersgemak

Wij bieden gratis thuisadvies. Onze adviseurs komen vrijblijvend bij u thuis langs om u kosteloos te informeren.

- ✓ Traploos in elke hoogte verstelbaar
- ✓ Makkelijk onder het bed stofzuigen
- ✓ Een groot gemak met opmaken
- ✓ Op elke hoogte in- en uitstappen
- ✓ Volledig verrijdbaar en deelbaar
- ✓ 365 dagen slaappgarantie
- ✓ Nederlands product
- ✓ CO² neutraal geproduceerd
- ✓ Incl. demontage & afvoer oude bed



0561 - 70 02 24

www.bedder.nl

Gratis brochure

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



dat vrijwilligers hier onderling met elkaar over kunnen praten en ervaringen kunnen uitwisselen. Maar de meeste vrijwilligers hebben hier al persoonlijke ervaring mee. Bijvoorbeeld door hun werk in de zorg of omdat iemand in hun directe omgeving is gestorven. Dat is meestal ook de reden dat zij kiezen voor dit werk: een heel bewuste keuze, omdat ze precies weten hoe ze anderen in deze situatie kunnen helpen. En dit is natuurlijk ook de reden waarom we alleen in de laatste levensfase ondersteuning bieden. Hoe langer je bij iemand in huis komt, hoe meer het je raakt en hoe harder het afscheid kan aankomen. Het moet mentaal wel te doen zijn. Mede daarom plaatsen we ook meerdere vrijwilligers bij één familie. Dat maakt het makkelijker om iets meer afstand te houden.'

Mantelzorgers ondersteunen

Afhankelijk van de vraag van de familie komen de vrijwilligers meerdere dagdelen per week om ondersteuning te bieden. Maria Heesterbeek: 'De vrijwilligers zijn inzetbaar tussen 7.00 en 23.00 uur. Elke vrijwilliger is tussen de twee en vier uur bij iemand aanwezig. Is aansluitend meer ondersteuning nodig, dan lossen vrijwilligers elkaar af. Dit is bijvoorbeeld het geval als iemand niet alleen gelaten kan worden en de mantelzorger een dag of dagdeel buiten de deur is. Op deze manier doen we zoveel mogelijk recht aan de hulpvraag. Een mooi voorbeeld is onze hulp bij een ouder echtpaar zonder kinderen. De man was ongeneeslijk ziek en de vrouw vond het moeilijk om alleen met hem te zijn, omdat ze niet wist wat ze moest doen als hij bijvoorbeeld pijn zou krijgen. Onze vrijwilligers hebben hier op een mooie manier de vrouw ondersteuning kunnen bieden en haar gerust kunnen stellen. Want ook dat is belangrijk: het gaat niet alleen om de persoon die stervende is. Bij onze vrijwilligers kunnen ook de mantelzorgers

VPTZ Nederland is de koepel voor lokale en regionale vrijwilligersorganisaties in de palliatieve terminale zorg. De circa 13.000 vrijwilligers van deze organisaties bieden zorg en ondersteuning



thuis, in hospices en soms ook in zorginstellingen. Deze dienst is gratis. Meer informatie is te vinden op vptz.nl

hun verhaal kwijt. We horen vaak dat zij heel blij zijn met onze hulp. En dat ze opgelucht zijn als ze even rustig boodschappen kunnen doen.'

Volledig aanpassen

'Een ander mooi voorbeeld is onze hulp aan een alleenstaande vrouw die heel graag tot het einde de regie wilde houden. Zo vond ze het niet prettig als iemand naast haar zat terwijl ze sliep, maar ze vond het wel een fijn idee dat er iemand in huis was. Dat doen we dan graag: onze vrijwilliger zat in een andere kamer en deed even wat voor zichzelf. Dit vind ik belangrijk om te benoemen, want we gaan altijd uit van wat de mensen graag willen. Als zij iets op een bepaalde manier doen, doen wij het precies zo. Het is al spannend genoeg om een vreemd iemand toe te laten. Daarom sluiten wij altijd aan op de wensen en passen we ons volledig aan. U hoeft dus niet bang te zijn dat we dingen overnemen of anders gaan regelen. Wilt u niet constant praten: geen enkel probleem. Dan nemen onze vrijwilligers een boek of breiwerkje mee. En komt er bezoek, dan trekken onze vrijwilligers zich even terug. Het gaat erom dat u de laatste weken zo weinig mogelijk alleen bent. Er is altijd iemand op de achtergrond aanwezig. En ondersteuning in stilte kan ook al heel fijn zijn. U bepaalt!' ■

'Schroom niet om onze hulp in te schakelen, het kost niets'

'We passen ons volledig aan de zorgvrager aan'

UIT UW (OLIE)BOL!

Oud en nieuw is pas echt compleet met een (of meer!) lekkere oliebol. Een traditie waar we al eeuwenlang van genieten. En zo'n oliebol om de vingers bij af te likken maakt u heel gemakkelijk zelf. Twee recepten om het nieuwe jaar goed mee te beginnen.

De lekkerste olieballen

Voor 10 olieballen

- 250 ml lauwe melk (halfvol)
- 250 gr bloem
- een half zakje gedroogde gist (7 gr)
- 2 eetlepels lichtbruine basterdsuiker
- een half ei
- snufje zout
- een halve liter zonnebloemolie

Meng de gedroogde gist en de suiker door de melk en laat even wellen. Zeef de bloem in een beslagkom en voeg een snuf zout toe. Giet langzaam de melk met gist erbij. Klop met een mixer met deeghaken het geheel tot een plakkerig beslag. Doe het ei erbij en roer goed door. Dek de beslagkom af met een vochtige theedoek en laat minimaal een uur rijzen. Hierdoor verdubbelt het beslag.

Doe de zonnebloemolie in de frituur- of braadpan en verhit het op 180 graden. Schep met een (ijs)lepel een bol beslag in het vet. De bol wordt vanzelf groter en komt boven drijven. Na ongeveer zes minuten zijn de olieballen goudbruin. Laat ze even uitlekken op keukenpapier.

Net even anders

Voor 10 olieballen

- alle ingrediënten van het eerste recept
- 50 gr gekookte ham
- een blok kaas

Ooit eens een hartige olieballen gegeten? Zo maakt u ze. Snijd de gekookte ham in kleine stukjes en snijd de kaas in blokjes van een halve bij een halve centimeter. Volg het eerste recept en voeg samen met het ei de blokjes ham en kaas toe.

Klaar om te bakken? Maak de ballen half zo groot als de normale olieballen. Zo'n hartige oliebol is namelijk best machtig. ■



VAN OLIEKOEK TOT OLIEBOL

Olieballen zijn een typisch Nederlandse lekkernij. Een eeuwenoude traditie, die teruggaat naar het begin van onze jaartelling. Toen heette de lekkernij niet oliebol, maar oliekoek. In de negentiende eeuw werd de oliekoek de bol zoals we hem nu kennen. Hij werd gegeten rond oud en nieuw: armen kregen een bol als dank voor hun nieuwjaarswens.



Toos Scheenen-Vrijzen (87) uit Heeze:

‘Kinderen zijn dol op mijn popjes’

Altijd bezig zijn, dat zit in de aard van Toos Scheenen. Handwerken, schrijven, dichten. Ze kan het allemaal. Haar gehaakte popjes zijn bekend en geliefd bij een grote groep mensen. Vele honderden heeft ze er al gemaakt én weggegeven.

‘Deze popjes zijn uniek. Niemand kan ze namaken, want het patroon zit in mijn hoofd. Het is een heel programma dat ik afwerk. Van hoofd tot armpjes en beentjes met ellebogen en knietjes die kunnen buigen. Als ik bezig ben ligt de tafel vol spullen. Na het lijfje krijgt het popje kleertjes aan. Meestal zijn het meisjespopjes. Die kan ik zo mooi een rokje aandoen en een leuk tasje erbij maken. Kinderen zijn er dol op. En ik zelf ook. Als ik er weer één klaar heb, dan staat het popje nog een tijdje op de keukentafel en geniet ik van het resultaat. Maar het is zwaar werk voor vingers en polsen, want het moet heel strak. Anders komt de vulling er doorheen. Mijn handen zijn nu helaas versleten. Langer dan een uur achter elkaar mag ik er van de dokter niet meer aan werken.’ ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

Brand Bierbrouwerij

In Wijlre vindt u de oudste brouwerij van Nederland, waar het bier van het bekende merk Brand gist. Bij de brouwerij kunt u de ingrediënten zien, het vakmanschap ervaren en uiteraard het bier proeven. Als échte liefhebber van bier kunt u de passie voor het vak ontdekken tijdens een rondleiding. U brengt een bezoek aan het Brand Museum en de Brand Bierbrouwerij. Tot slot mag een proeverij natuurlijk niet ontbreken. En proost, zoals ze bij Brand zeggen: 'Op 't goeie leven'.

Locatie: Brouwerijstraat 2, 6321 AG Wijlre

Openingstijden: Dinsdag tot en met zaterdag van 11.00 tot 18.00 uur (reserveren noodzakelijk)

Entree: Vanaf € 18,95



Meer info: www.brand.nl/arrangementen/bezoek-de-brouwerij

OPROEP

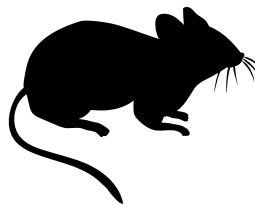
Heeft u een mooi boek gelezen, een indrukwekkende tentoonstelling bezocht of een andere leuke uitstap gemaakt? Wij zijn benieuwd!

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

redactie@
onsmagazine.nl

Nuttige tip uit
De huishoudgids

**Als men uien
in de tuin plant,
blijven de
muizen weg**



Cornelis Mermans,
zouaaf in het pauselijk leger
Ca. 1866 Collectie Stichting
Nederlands Zouavenmuseum
Oudenbosch

Gedragen verhalen

Van middagkleding tot arbeidsoutfit: ervaar in het

Stedelijk Museum Breda de tentoonstelling *Gedragen verhalen*. Deze expositie werpt een blik op alledaagse mode en kostuums uit de periode rond 1900. *Gedragen verhalen* is een bonte collage van kleding, historische foto's en accessoires, van het leven in Breda en (West-)Brabant. De tentoonstelling is tot stand gekomen met hulp van modeontwerpers Jan Taminiau en Léanne van Deurzen, evenals storyteller Barbara van den Bogaard.

Locatie: Boschstraat 22, 4811 GH Breda



Openingstijden: Dinsdag tot en met vrijdag van 11.00 tot 17.00 uur
Zaterdag en zondag van 10.00 tot 17.00 uur

Entree: Vanaf € 13,50

Meer info: www.stedelijkmuseumbreda.nl/nl/zien-doen/gedragen-verhalen-mode-en-kostuum-rond-1900



Peperbustoren

Een bezoek aan Zwolle is niet compleet zonder een klim op de Peperbustoren. Deze stadstoren heeft een hoogte van 75 meter en staat bekend als een onvervangbaar onderdeel van de skyline. Voor het beklimmen van de Peperbustoren dient u wel een durfal te zijn: de toren is te bereiken tot een hoogte van 51 meter!

Locatie: Ossenmarkt 42, 8011 MS Zwolle

Openingstijden: In het winterseizoen (1 november tot en met 1 april) geopend van maandag tot en met vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur en



zaterdag van 13.00 tot 16.00 uur

Entree: € 3,50

Meer info: www.peperbus-zwolle.nl



Slot Loevestein

In het Hollandse rivierenlandschap ligt Slot Loevestein. Het kasteel heeft een rijke geschiedenis verdeeld over drie fasen: de middeleeuwen, de staatsgevangenis en de Hollandse Waterlinie. Een ander belangrijke gebeurtenis is de ontsnapping van Hugo de Groot in een boekenkist. Tegenwoordig behoort Slot Loevestein tot Unesco wereld-erfgoed en is het een archeologische site. Loevestein is te ontdekken met een rondleiding langs de hoogtepunten en een vaste tentoonstelling over de militaire functie.

Locatie: Loevestein 1, 5307 TG Poederloij

Openingstijden: Maandag tot en met zondag



van 10.00 tot 17.00 uur

Entree: € 15,90

Meer info: www.slotloevestein.nl



Zandverhalen

In Elburg bevindt zich het zandproject *Zandverhalen*, de grootste indoor zandsculpturenexpositie ter wereld. De beste zand-artiesten uit de hele wereld werken met meer dan vierduizend kubieke meter zand. De indrukwekkende expositie vertelt historische verhalen over boten en bijbels, in de vorm van

honderden zandsculpturen, kunst- objecten en eeuwenoude olijfbomen. De unieke creaties bezorgen zowel kinderen als volwassenen veel plezier en verwondering.

Locatie: J.P. Broekhovenstraat 9-11, 8081 HB Elburg

Openingstijden: Dinsdag tot en met



zondag van 10.00 tot 18.00 uur

Entree: € 18,50

Meer info: www.zandverhalen.nl



Pensioen is helemaal het einde

Met pensioen gaan betekent niet alleen simpelweg stoppen met werken. Het gaat om invulling geven aan een nieuwe periode. Jaap Kranenburg belicht in het boek *Onder gepensioneerd* op een humoristische, soms pijnlijke maar ook ontroerende wijze dat pensioen lang niet het einde hoeft te betekenen. Vijf jaar na de cursus *Wat te doen met je pensioen?* vindt er reünie plaats van twaalf gepensioneerd. Zij reflecteren op hun eerste pensioenjaren. Het boek is een aanrader, ook voor wie niet met pensioen gaat.

Uitgeverij: Unieboek Het Spectrum, € 22,99

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

□ □ □ □ □ □ -

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

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

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



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

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

AANVAL	GESEL	NARCIS
AFDUWEN	GLOSSY	NIETEN
AFZET	HADES	NYLONKOUS
ALLEE	HARTSTOCHT	RUÏNE
ATLAS	INZAGE	SLEUTELROL
BESTUIVEN	KADETTEN	SLOOP
BIRMA	KLUITEN	SUJET
BLIEK	LASEREN	TEXEL
BUFFER	LEUVEN	TIBET
CADMIUM	LIEFDESPAD	TOBBEN
CHINA	MATGEEL	TRIMSCHOEN
DATACENTER	MESJE	TULPENVELD
ERNST	MOLEN	VASTNAAIEN
FRIEMELN	NAAKTHEID	VREDIG

Stuur de oplossing van de puzzel, uw
 naam, adres en telefoonnummer vóór
 22 januari naar: Redactie *ONS Magazine*,
 Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.
 Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met
 als onderwerp: 'puzzel ONS 1'.

Winnaars puzzel ONS 11

De oplossing van de puzzel was:

ONTBIJTBUFFET

De winnaar van een overnachting voor
 twee in vakantiehôtel *Der Brabander* is:
 L. van Heur

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

aldenhuïjsen
functionele bedden vol gemak



Niets moet nu, alles kan ook later

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

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



Origineel



Design



Solide



Royaal

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

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

Trustpilot

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



30 jaar Brabander Busreizen

Alle busgasten
koffie & gebak



Der Brabander Busreizen

Komt u ook eens beleven waarom deze zo populair zijn?

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



Inbegrepen bij alle busreizen:

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

5-daagse reizen (4 overnachtingen)		Verschillende categorieën					
Vertrekdatum		Klein	Stand.	Stand. +	Royal	St+ met 2 slak	App. met 2 slak
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	adventreis	399	449	469	499	489	549

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

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

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

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

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

