

Grootouderrechten
René Diekstra:
**'Waardering
voor hun rol in
kinderleven'**



Niet zichtbaar
Maureen de Mooy:
**'Mooi dat dragers met
dit hulpmiddel zelf
de controle hebben'**

Wonen in hofje
Willy van Diest:
**'Hier heeft
iedereen een
andere inbreng'**

ons

**magazine
voor
senioren**

MAART 2024



Mona Keijzer:
**'Verandering
is mogelijk'**



8 voordelen

van de Otolift

Modul-Air Smart



Gratis informatiepakket
ontvangen?



Langer thuis wonen met een Otolift traplift

Als traplopen niet meer zo makkelijk gaat, kan uw trap een hindernis worden. Bij Otolift begrijpen wij dat u het liefst zo lang mogelijk in uw eigen huis blijft wonen. Omdat elke situatie anders is, maken wij de traplift helemaal op maat. Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.

Vrijblijvend thuisadvies

Wilt u meer informatie over onze trapliften? Vraag dan gratis ons informatiepakket aan. Of maak een afspraak voor een vrijblijvend thuisadvies. U weet dan precies wat er mogelijk is voor uw situatie.

De 8 voordelen van de Modul-Air Smart

- 1 Uw trapleuning kan blijven
- 2 Maatwerk door innovatieve modules
- 3 Dunste enkele rail ter wereld
- 4 Smart dashboard
- 5 Ergonomische stoel
- 6 Automatisch opklapbare voetensteun
- 7 Automatisch draaibare zitting
- 8 Montage op uw treden

Bel gratis **0800 - 444 777 5** of ga naar **Otolift.nl**

JAARGANG 14 - MAART - 2024

ONS Magazine is een uitgave van de provinciale KBO's van Brabant, Drenthe, Flevoland, Friesland, Gelderland, Groningen, Limburg, Overijssel, Utrecht en Zeeland en wordt 11 keer per jaar bezorgd bij 210.000 leden.
ISSN 2211-5277

REDACTIE ONS MAGAZINE

Jacqueline Cuppers, Adri van Esch, Truus Noij,
Wilma Schrover
Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch
(073) 644 40 66, redactie@onsmagazine.nl

TEKST, BEELD 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 draagt op geen enkele wijze verantwoordelijkheid voor advertenties/bijsluiters in *ONS Magazine*.

LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden? Ga dan naar de website van uw provinciale KBO. Daar vindt u de contactgegevens van uw lokale KBO-Afdeling.

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

www.onsmagazine.nl

Wat gaat ú als eerste lezen?

Voor u ligt een kersverse editie van *ONS Magazine*, vol mooie verhalen. We lichten er een aantal voor u uit.

We namen ons begin dit jaar voor om met een aantal krachtige vrouwen uit de politiek te spreken over belangrijke en actuele thema's. Zo spraken we in januari met Agnes Joseph over pensioenen. Deze maand maakte Tweede Kamerlid Mona Keijzer speciaal tijd voor *ONS* vrij in de drukke formatietijd om ons bij te praten over de ouderenzorg. Ook vertelt ze waar haar gedrevenheid vandaan komt en hoe zij zelf aankijkt tegen ouder worden.

Lees ook over het geweldige initiatief van *Hidden Disabilities Sunflower*. Met een sympathiek symbool kunnen mensen met een aandoening die niet meteen te zien is (denk aan autisme, diabetes, MS, reuma) toch kenbaar maken dat ze het fijn vinden als er rekening met ze wordt gehouden in de openbare ruimte. U zult merken: vanaf nu ziet u deze zonnebloem op allerlei plekken.

U bent weer helemaal op de hoogte van de technische slimigheden die uw leven makkelijker kunnen maken, van wat u allemaal op onze nieuwe website kunt vinden, van wat de veranderingen in de eigen bijdrage van de Wmo voor u betekenen én van hoe fijn het is om in een woongemeenschap te wonen. Ook praat René Diekstra *ONS* bij over het wetsvoorstel dat grootouders meer rechten geeft om hun kleinkinderen te zien.

Maar dat is nog niet alles. Laat u inspireren door de dansers in Helmond. Het dansen houdt hun brein fit, vermindert psychische klachten en het houdt ze soepel en energiek. Van foxtrot tot wals en van tango tot *line dance*, ze doen het allemaal!

Met het ouder worden zijn er steeds meer mensen die problemen krijgen met hun gehoor. Regelmatig heeft dit sociaal isolement tot gevolg. Lees wat u eraan kunt doen om toch te blijven deelnemen aan gesprekken en het openbare leven.

Uiteraard mogen de vaste rubrieken als Fotoalbum, Onsje geluk, Ontspanning, Juridische helpdesk en de puzzel niet ontbreken. Veel leesplezier gewenst!

Keuze uit 33
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.

BELGISCH LIMBURG

1 Enjoyhotel Eburon Tongeren

NIEUW
Enjoyhotel in België

OPENINGSAANBIEDING 5 DAGEN VANAF **€ 269,95** p.p.

Tongeren

BELGISCH LIMBURG

2 Enjoy Eurotel Lanaken

5 DAGEN VANAF **€ 269,95** p.p.

Lanaken - Maastricht

LUXEMBURGSE ARDENNEN

3 Enjoyhotel Clervaux Luxemburg

NIEUW
Enjoyhotel in Luxemburg

OPENINGSAANBIEDING 5 DAGEN VANAF **€ 299,95** p.p.

Clervaux

HARZ

4 Enjoyhotel Harz

5 DAGEN VANAF **€ 219,95** p.p.

Goslar-Hahnenklee

WESTERWALD

5 Enjoyhotel Im Wald

5 DAGEN VANAF **€ 274,95** p.p.

Obersteinebach

ZEELAND

6 Enjoy Strandhotel Wemeldinge

GEOPEND
VANAF 2 MAART

HEROPENINGSAANBIEDING 5 DAGEN VANAF **€ 249,95** p.p.

Wemeldinge

GRONINGEN

7 Enjoy Deluxe Wellnesshotel Groningen

Enjoy Deluxe
Gratis gebruik van spa en sauna

5 DAGEN VANAF **€ 339,95** p.p.

Loppersum

MOEZELSTREEK

8 Enjoyhotel Bottlar

5 DAGEN VANAF **€ 289,95** p.p.

Velden

Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie:

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

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

De nieuwe Enjoyhotels

**BROCHURE
2024**

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

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**



10

MENSEN

10/ *Mona Keijzer: 'Ik ben geen 55 geworden om mijn leven door anderen te laten bepalen'*

16/ *Hidden Disabilities Sunflower: een onzichtbare aandoening zichtbaar gemaakt*

46/ *Meer rechten voor grootouders: 'Het perspectief van de kleinkinderen ontbreekt vaak'*

ONS BELANG

25/ *Nieuwe website onsmagazine.nl: nog meer puzzels, voordeel en artikelen*

29/ *Juridische helpdesk: 'Wie betaalt de begrafenis of crematie?'*

45/ *Onze hulp: Veranderingen in de eigen bijdrage Wmo*

LEVEN

30/ *Technieken die uw leven makkelijker en veiliger maken*

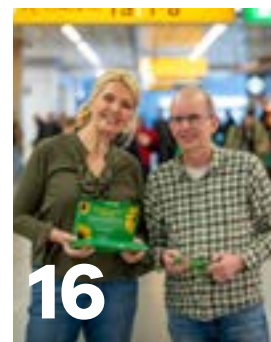
34/ *Wonen in een woon-gemeenschap is genieten: 'Deze kans hebben we met beide handen aangepakt'*

40/ *Dossier gehoorproblemen: 'Laat vanaf uw zestigste iedere drie jaar uw gehoor testen'*



29

34



16



22

ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons
- 09/** Fotoalbum
- 15/** Ons energie
- 22/** Ons kloppend hart
- 29/** Juridische helpdesk
- 44/** Ons leden-voordeel
- 45/** Onze hulp
- 51/** Onsje geluk
- 52/** Ontspanning
- 54/** Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

Hulp vragen of aanbieden in Drenthe

Maak zelf het verschil of vraag om ondersteuning via het online platform Middendrenthevoorelkaar. Hier komen vraag en aanbod bij elkaar voor vrijwillige inzet en vrijwilligerswerk. Middendrenthevoorelkaar biedt meer dan dertig categorieën vrijwilligerswerk, waaronder klussen, gezelschap en activiteitenbegeleiding. Via het platform wordt u op basis van uw vraag of aanbod gekoppeld aan een passend doel of een geschikte vrijwilliger. Meer informatie: www.middendrenthevoorelkaar.nl

doe mee!

Reageren op artikelen
in *ONS Magazine*?
Stuur uw reactie naar
KBO-Brabant, t.a.v. redactie
ONS Magazine,
Postbus 3240, 5203 DE
's-Hertogenbosch.
Mailen kan ook:
**redactie@
onsmagazine.nl**
Vergeet niet uw naam,
adres en woonplaats
te vermelden.



High tea en thema-avond in Gelderland

KBO Vragender is met
ingang van dit jaar
'vaste bewoner' van
Multi Functionele
Accommodatie (MFA)
De Bult geworden.

Vrijwilligers Marja Boterman en Thea Croese hadden om dit te vieren tijdens de goedbezochte nieuwjaarsreceptie op 11 januari een echte *High tea* bereid. Vragender is een dorpje met 1.100 inwoners en een prachtige MFA, waar veel verenigingen gretig gebruik van maken. KBO Vragender heeft 170 leden. Maandelijks is er kaarten, fietsen en een themabijeenkomst. Tijdens de nieuwjaarsreceptie verzorgden de lokaal bekende Hans Veldkamp en Wim Rutgers een presentatie met als thema *De jaren '60*. Menig plaatje met oude bekenden kwam langs. Een feest der herkenning! En dan ook nog zo culinair verzorgd!



PHILA VENLO ZOEKT POSTZEGELS EN VERZAMELAARS

Hebt u postzegels (verzamelingen) op zolder liggen en u doet er niets mee? Wij van Phila Venlo zijn daar misschien heel erg blij mee. Of misschien vindt u het wel leuk om zelf (weer) actief postzegels te gaan verzamelen... In Hout-Blerick komt maandelijks een gezellige groep verzamelaars bij elkaar. Neem geheel vrijblijvend contact op met dhr. Hendrik-Jan van Telgen via telefoonnummer (0478) 852 818. Hij vertelt u er graag meer over.

SCHENK EENS WAT AANDACHT...

Schenk eens wat aandacht aan die ander,
die eenzaam is en vaak alléén,
die de glans mist van het leven,
jaloers soms is, op menigeen.

Schenk eens wat aandacht aan die ander,
die graag een mooier leven wil,
die het alléén zijn niet kan dragen,
op de dagen, lang en stil.

Schenk eens wat aandacht aan die ander,
die met tegenslag of "ziek zijn" leven moet,
die de hoop op toekomst weg ziet glijden,
met vragen zit in overvloed.

Schenk eens wat aandacht aan die ander,
die met jou misschien wel iets wil delen,
die stilletjes verlangt naar een gebaar,
van iets méér... "omzien naar elkaar".

Fons Lucas, voorzitter KBO Almelo



foto: Thermenmuseum

Het verhaal van de Romeinen in Heerlen

Stap tweeduizend jaar terug in de tijd en bezoek het Thermenmuseum in Heerlen. Ontdek een stuk cultuur van de Romeinen in Heerlen en omgeving. Bekijk het oudste gebouw van Nederland - het Romeinse badhuis - dat wordt gepresenteerd als de *Nachtwacht van de archeologie*. Onderzoek de collectie, zoals de askist van Simpelveld, en leer over de geschiedenis van Romeins Zuid-Limburg.

Locatie: Coriovallumstraat 9, 6411 CA Heerlen

Openingstijden: dinsdag tot en met vrijdag 10.00 tot 17.00 uur. Zaterdag en zondag van



12.00 tot 17.00 uur.

Entree: € 11,95

Meer info: www.thermenmuseum.nl

URKS VOOR GEVORDERDEN

Hoe goed bent u thuis in het Urks dialect? Weet u bijvoorbeeld wat onderstaande zin betekent?

As je over de kwoadampen ene binnen

Als je de midlifecrisis te boven bent

Seniorenconferentie 'Ai, had ik dat geweten...' in Groningen

Als senior zijn er verschillende vormen van veiligheid en bestaanszekerheid die invloed hebben op uw leven. Tijdens de interactieve seniorenconferentie in Hoogezand komen verschillende aspecten aan bod, zoals kunstmatige intelligentie, digitale veiligheid en de financiële positie. Diverse sprekers praten u bij over veilig leven, nu en in de toekomst. Bent u een senior, (mantel)zorger of beleidsmaker uit Groningen? Dan bent u van harte welkom. Deze middag wordt georganiseerd door zaVie (Zorg en Aandacht voor Iedereen), KBO provincie Groningen (KBO staat voor Kracht Beweging en Ontmoeting) en PCOB. Meld u aan via seniorenconferentie@zavie.nl

Datum en tijd: woensdag 13 maart van 13.00 tot 17.00 uur

Locatie: Theater Kielzog, Gorecht-Oost 157, 9603 AE Hoogezand

Podcast

HELDEN VAN DE NEDERPOP

Onderweg in de auto of tijdens een wandeling kunt u als muzikliefhebber genieten van de podcast *Helden van de Nederpop* van NPO Radio 5 en Omroep MAX. In deze podcast onderzoekt presentator Daniel Dekker, samen met artiesten van vroeger en nu, de kern van de Nederlandse muziekcultuur. Het eerste seizoen belicht het levenslied: de betekenis, de ontstaansgeschiedenis en de evolutie van de liefde voor dit genre. Waarom blijven hits van André Hazes, Willeke Alberti en anderen onverminderd populair, en waarom weerklinken ze nog steeds luidkeels in kroegen en cafés tot in de late uurtjes?



Beluister alle zes de afleveringen van de *Helden van de Nederpop* via uw favoriete podcastapp.

MEEBESLISSEN OVER UW EIGEN PENSIOEN

In de nieuwe wet gaan de pensioenen van een vaste naar een variabele uitkering. Zonder dat daarover inspraak mogelijk is. Met een burgerinitiatief willen de voorzitters van vier samenwerkende KBO's bereiken dat pensioenfondsen hun deelnemers en pensioengerechtigden via een referendum instemmingsrecht geven over de aanpassing van hun pensioen. Wilt u ook meebeslissen over uw eigen pensioen? Ga dan nu naar www.onsmagazine.nl/burgerinitiatief en doe mee!



DE MOTION MIRAGE

MOBILITEIT ZONDER RIJBEWIJS

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

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

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

accu heeft het standaard batterijpakket 50 km bereik en het Lithiumpakket een bereik tot wel 75 km.

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

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



Green World Mobility retail B.V.
Schoterhoek 5, 2441LC Nieuwveen
Tel. 0172-600990
info@greenworldmobility.nl
<https://greenworldmobility.nl>



Green World Mobility
Light Electric Vehicles

Lekker, gezond
én makkelijk



- ✓ Kant-en-klare maaltijden
- ✓ Koelvers thuis bezorgd
- ✓ Gezond en gevarieerd
- ✓ Vele dieetvoorkeuren

Keuze uit ruim 150 gerechten

Stuur mij gratis informatie

Naam:

Straatnaam + huisnr.:

Postcode + plaats:



Stuur deze bon in een ongefrankeerde envelop naar:
Maaltijdservice.nl, Antwoordnummer 10123, 5460 VB Veghel
Of bel naar 0413-432023 of mail naar info@maaltijdservice.nl.

All in Hotels
Zorgeloos genieten

SPECIAAL VERJAARDAGS AANBOD

TER ERE VAN HET 75-JARIGE BESTAAN VAN DE KBO
BOEK NU EN GENIET EEN 5-DAAGS ALL-IN VAKANTIE
IN JULI 2024 DE PRACHTIGE VULKAANEIFEL

5-Daags All-in arrangement

Alle in Verwelkomd worden vanaf 14 uur met koffie & lekkernij!

Alle in Overnachting in een Comfort kamer.

Alle in Elke ochtend Ontbijt Buffet.

Alle in Elke dag Lunch of Lunchpakket.

Alle in Elke dag Driegang Buffet.

Alle in Elke dag koffie en thee de gehele dag **Alle in**.

Alle in Drankjes zijn van 17:00 t/m 23:30 uur inbegrepen.

Alle in Frisdranken, Bieren van tap, huiswijn en Duits gedistilleerde dranken.

Alle in Div. wandel en fietsroutes.

Alle in Auto parkeren direct bij hotel.

Alle in Gebruik overdekte stalling.

Alle in Informatie boekje met div. korting en bezoekmogelijkheden.

AANREISDATA JULI 2024

Dag	Tijd	GEËN	€ 419,00 p.p.	MAAR	€ 379,00
Do	04.07	GEËN	€ 419,00 p.p.	MAAR	€ 379,00
Ma	08.07	GEËN	€ 419,00 p.p.	MAAR	€ 379,00
Vr	12.07	GEËN	€ 419,00 p.p.	MAAR	€ 379,00
Di	16.07	GEËN	€ 419,00 p.p.	MAAR	€ 379,00
Za	20.07	GEËN	€ 419,00 p.p.	MAAR	€ 379,00
Wo	24.07	GEËN	€ 419,00 p.p.	MAAR	€ 379,00
Zo	28.07	GEËN	€ 419,00 p.p.	MAAR	€ 379,00

KIJK OP ONZE WEBSITE VOOR MEER VAKANTIE HOTELS AAN DE MOEZEL, EIFEL,
AAN DE RIJN, HETTEUTOBURGER WALD, SAUERLAND OF AAN DE BELGISCHE EN DUITSE KUST!

www.allinhotels.nl of bel 055 20 320 22

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS

1940: Vier keizer- smeden op een rij



Op deze foto poseren mijn ouders, Dorus en Ant van Kuijk, met vier van hun kinderen: Johan, Theo, Harrie en de pasgeboren Gonnie. Ik ben de tweede van links. De foto is genomen op verzoek van het Binnenziekenhuis in Eindhoven. De kleding die we droegen was van onze neefjes, zelf hadden we niet zulke mooie kleren. In 1927 is mijn moeder op een natuurlijke manier bevallen van haar eerste zoon in het ziekenhuis van 's-Hertogenbosch. Hierop volgden nog vijf zwangerschappen, waarbij drie kinderen kort na de geboorte in het ziekenhuis overleden. Ook is er één dochter op eenjarige leeftijd thuis overleden door

een longontsteking, tijdens een van de latere bevallingen van mijn moeder. Het was destijds niet mogelijk om een keizersnede uit te voeren, waardoor de bevallingen voor mijn moeder buitengewoon moeilijk en zwaar waren. In 1934, toen mijn moeder opnieuw zwanger mocht worden, bood het Binnenziekenhuis van Eindhoven de mogelijkheid tot een keizersnede. Tussen 1934 en 1941 bracht mijn moeder vier kinderen ter wereld met behulp van een keizersnede en nog één kind via een natuurlijke bevalling. Tijdens de zwangerschappen en bevallingen van mijn moeder werden wij thuis verzorgd door buurvrouw Berta Mars. Zij waste ons 's avonds en bracht ons naar bed, als een tweede moeder.' ■

**'De bevallingen
waren
buitengewoon
moeilijk
en zwaar'**



THEO VAN KUIJK (88) komt uit Sint-Oedenrode en is al vijftientig jaar lid van KBO-Brabant. Hij is weduwnaar, vader van twee kinderen en opa van vier kleinkinderen. Van zijn familie is alleen zijn zusje Gonnie nog in leven.

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.

CORRECTIE

De fotobeschrijving van ONS februari moest zijn: tien broers Piepenbrock uit Mook (nrs. 1 t/m 10) en elf broers Hubers uit Huissen (nrs. 11 t/m 22)

interview

MONA KEIJZER

‘Verandering
is mogelijk’

Strijdbaar is ze. Mona Keijzer is geen 55 geworden om haar leven door anderen te laten bepalen. Ze ziet wat er anders moet, en gaat ervoor. Een gesprek over geworteld zijn, ouder worden en je eigen weg volgen.

tekst Christel van Bebber / beeld Jeroen Paling

Als ze naar de kerk gaat, zit ze in de banken waar haar overgrootmoeder ook in heeft gezeten en komt ze langs een smeedijzeren hek dat nog door haar over-overgrootvader is gemaakt. 'Hoe ouder ik word, hoe meer ik daarvan kan genieten,' vertelt ze. Tweede Kamerlid Mona Keijzer werd geboren 'op Volendam' en in die gemeente woont ze nog steeds. 'Je kunt wel zeggen dat ik hier geworteld ben, ja. Ik voel me ook gedragen door de gemeenschap. Dat is echt geen homogene groep mensen en het is ook echt niet allemaal familie.' Ze moet lachen, want ze kent de vooroordelen. 'Aan de ene kant van het weiland zie ik de grond waar de koeien van mijn ene opa stonden. En aan de andere kant lagen de fuiken die mijn andere opa voor de palingen gebruikte. Dat is toch bijzonder?' Er kleven ook nadelen aan zo'n hechte gemeenschap. 'Een Volendams gezegde luidt: *Ze halen je bap nog uit het graf*. Als er onenigheid is, wordt je opa er nog

bij gehaald om een punt te maken. Mensen vinden constant wat van elkaar. Ik heb geleerd om dat van me af te laten glijden. Iedereen heeft wel een mening. Welkom in de wereld. Zo gaat dat. Daar heb ik in de politiek ook wat aan.' Weer die lach.

Eigen weg

Iedereen mag vinden wat-ie vindt; Keijzer volgt haar eigen weg. Dat heeft ook te maken met ouder worden. 'Ik vind ouder worden heerlijk. Fantastisch. Nou ben ik gezond, dat scheelt natuurlijk. Mijn zwager zei ooit: "Ik ben 40, nu ga ik het zelf bepalen." Toen moest ik daarom lachen, maar ik voel het inmiddels ook zo. Ik ben geen 55 geworden om mijn leven door anderen te laten bepalen. Kom maar door!' Die houding had ze de afgelopen jaren nodig. Eind september 2021 werd de toenmalig CDA-prominent met onmiddellijke ingang ontslagen als demissionair staatssecretaris van Economische Zaken. Haar positie was onhoudbaar geworden na een interview in *De Telegraaf* waarin ze flinke kritiek uitte op het coronabeleid van haar eigen kabinet. Het interview stond 's ochtends in de krant, 's middags kon ze vertrekken. Een paar dagen later gaf ze uit eigen beweging ook haar Kamerzetel op en vertrok ze uit de landelijke politiek. Keijzer verraste vriend en vijand door twee jaar later terug te keren in de politieke arena. Begin september 2023 bleek ze op nummer 2 te staan van de kieslijst voor de BoerBurgerBeweging, achter lijsttrekker Caroline van der Plas. De partij stond toen nog torenhoog in de peilingen; Keijzer werd als premierskandidaat gepresenteerd. Het contrast met partijleider Van der Plas kan haast niet groter. 'Hahaha, dat is zo'n mooi figuur! Ze is zo no-nonsense. Ik hou daarvan. Ze is in alles compleet anders dan ik. In hoe ze zich kleedt, in hoe ze leeft. We accepteren het van elkaar. De doelen die we voor ogen hebben, zijn dezelfde.' »



WIE IS MONA KEIJZER?

Mona Keijzer (55) werd geboren op Volendam. Ze is getrouwd en heeft vijf volwassen zonen die allemaal nog thuis wonen. Ze studeerde rechten en bestuurskunde en sloot zich in 1989 aan bij het CDA. Ze was advocaat, raadslid, wethouder, Tweede Kamerlid en staatssecretaris. In 2023 werd ze Tweede Kamerlid voor BBB.

Initiatief

Het waren turbulente jaren voor Keijzer. 'In de zomer van 2022 overleed ook nog mijn vader', vertelt ze. 'Toen ik de boel weer op de rit begon te krijgen, ging ik nadenken over mijn toekomst. Terugkeren naar Den Haag kwam in eerste instantie niet in me op. Ik dacht eraan weer de advocatuur in te gaan. Maar ik maak me zorgen over de toekomst van Nederland en over de toekomst van mijn kinderen. Daarom ben ik ooit de politiek in gegaan.

En we hadden er steeds vaker gesprekken over bij ons thuis. Mijn man stimuleerde me enorm. Toen ik zag dat er een essaywedstrijd was voor De Nieuwe Denktank heb ik dan ook mijn vinger opgestoken. Dat essay moest gaan over de vraag waarom overheidsbeleid in Nederland bijna altijd faalt. Ik heb daar zo mijn gedachten over. Die ben ik op papier gaan zetten en dat gaf me het uiteindelijke zetje om de politiek weer in te gaan.'

Haar *De weg naar de hel is geplaveid met goede bedoelingen* won. 'Hoe zeg ik dit netjes? Het irriteert me dat mensen niet doordenken wat de volgende stap is in een keten van besluitvorming.' Het essay gaat over de gevolgen van ondoordachte goede bedoelingen. 'Een voorbeeld is het aanstellen van een verplichte vertrouwenspersoon bij bedrijven. Iederéén wil een einde aan ongewenst gedrag en onveiligheid op de werkvloer. Dat lijkt me duidelijk. Maar als je het een wettelijke plicht maakt,

**'Ik vind ouder
worden heerlijk.
Fantastisch'**

moeten bedrijven daar mensen voor gaan inhuren. Dan wordt alles duurder, maar ook voelt niemand zich dan meer verantwoordelijk. Als een leidinggevende akelig doet tegen een collega, denk je: "Bekijk het maar. Ze meldt het maar bij de mensen die daarvoor zijn". Hoe goedbedoeld ook - en dát er goede bedoelingen achter zitten is evident - het zorgt ervoor dat we individualistischer worden. We zijn de afgelopen jaren gaan denken dat de overheid er is om het

allemaal voor ons op te lossen. Dat kan natuurlijk niet. Je moet niet het initiatief bij mensen weghalen.'

Verdriet en frustratie

Het is een rode draad geworden in Keijzers denken. 'Het leven is niet altijd een feest. Dat moeten we veel meer gaan accepteren. De wet- en regelgeving is doorgeslagen. Ten eerste hebben we er het personeel niet voor. Ten tweede doet de overheid zoveel beloftes dat ze die van haar levensdagen niet meer kan waarmaken. En dat zorgt ervoor dat het vertrouwen in de overheid ondermijnd raakt.'

Nog een voorbeeld dan. Keijzer zit er vol mee. 'Mijn moeder is licht dementerend. Mijn ouders waren zo verstandig om vrij jong al kleiner te gaan wonen. Maar als ook dat niet meer gaat, dan is dat confronterend. Het zorgt voor verdriet en voor frustratie. En dan krijg je ook nog te maken met procedures en met wachtlijsten. Ik weet hoe het systeem werkt, dus ik hoef niet te zoeken. Maar dan nog. Iedereen die dit meemaakt, weet wat ik bedoel. Op papier is de kwaliteit van de zorg fantastisch, maar de werkelijkheid doet anders vermoeden. Dan wordt gezegd dat het personeel er niet is, maar zou je eens tien procent van de regels willen schrappen zodat medewerkers meer persoonlijke aandacht kunnen geven?'

DE NIEUWE DENKTANK

Met *De weg naar de hel is geplaveid met goede bedoelingen* won Keijzer een essaywedstrijd van De Nieuwe Denktank. Centrale vraag: **Waarom faalt het beleid in Nederland (bijna) altijd?** De Nieuwe Denktank is in juni 2022 opgericht door vrijwilligers die het debat over belangrijke thema's willen terugbrengen naar het politieke midden.



Dit jaar gaat *ONS Magazine* met krachtige vrouwen uit de politiek in gesprek over actuele thema's die voor senioren van belang zijn. Zo spraken we voor *ONS 1* met Agnes Joseph van NSC en zo volgen er de komende maanden meer.

Keijzer wil niet mopperen. 'Mijn moeder is net tachtig geworden. Ze woont in een aanleunwoning, gewoon op Volendam, want oude bomen moet je niet verplanten. En mijn jongere broer en zus en ik wonen om de hoek. Als ze door het dorp loopt en er gaat wat mis, krijgen we een berichtje en kunnen we direct handelen.

Dat maakt absoluut verschil met de anonimiteit van een grote stad.'

Vertrouwen

'Kijk, ik ben vijf jaar woordvoerder Zorg geweest. Toen de wijkverpleging werd overgeheveld naar de zorgverzekeringswet, heb ik tegen gestemd. En zie nu: door één gemeente rijden allemaal autootjes van verschillende bedrijven. Hulde voor de mensen die het werk doen, dit is absoluut geen kritiek op hen, maar op het systeem. Ik zou toch hopen dat die gekkigheid eruit gaat. De manier waarop we onze samenleving hebben ingericht moet echt anders. Het is aan het vastlopen. Nee, het is al vastgelopen. Dat is mijn analyse. Ik hoop dat het niet

'Ik ben geen 55 geworden om mijn leven door anderen te laten bepalen'

eerst erger moet worden voordat er wat verandert. Het gaat uiteindelijk ten koste van de meest kwetsbare mensen. En van het vertrouwen in de overheid. Ik heb daar met mijn inmiddels volwassen kinderen veel discussies over. Over hoe belangrijk het is om vertrouwen te houden in het systeem en in de democratie.

Want dit is het minst slechte systeem dat er bestaat. Er is geen acceptabel alternatief. In alle andere vormen van samenlevingen draait het uiteindelijk om de particuliere belangen

van autoritaire leiders of van grote organisaties. Het moet gaan over de wil van de meerderheid met aandacht voor de belangen van de minderheid. Hier zijn oorlogen voor gevoerd.'

Keijzer is tijdens dit interview onderweg naar Hilversum. Daar onderhandelt ze samen met Van der Plas over een nieuwe coalitie. Ze houdt er haar lippen over op elkaar, weet zelf ook nog niet hoe het gaat lopen. Maar ze voelt sinds de verkiezingen wel dat verandering mogelijk is. ■

'De overheid doet beloftes die ze van haar levensdagen niet kan waarmaken'

Langer thuis met een traplift van Otolift

- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Uw trapleuning kan blijven zitten
- ✓ Nieuw, huur & tweedehands
- ✓ Standaard 5 jaar garantie
- ✓ Snelle levering

Vrijblijvend thuisadvies

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



Stuur mij een **gratis** informatiepakket

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

OnsMagazine24

Stuur deze bon in een ongefrankeerde
envelop naar: Koninklijke Otolift Trapliften,
Antwoordnr. 17014, 2810 VK Bergambacht

Bel gratis naar **0800 - 444 777 5** of kijk op **Otolift.nl**

ONS Energie

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

KOM ERBIJ!

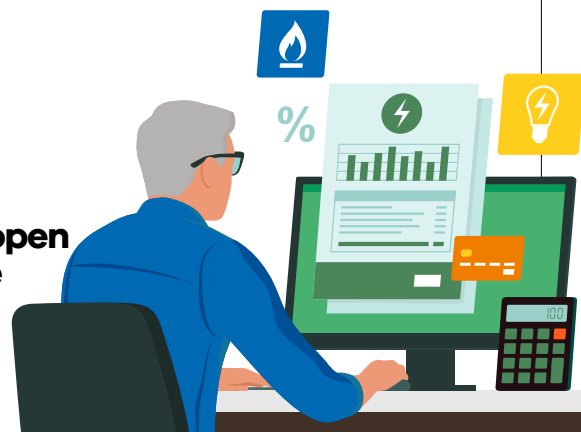
Sluit net als duizenden andere KBO-leden aan bij ONS Energie! Uw aanmelding is in slechts enkele minuten geregeld. De vriendelijke en deskundige medewerkers van ONS Energie zijn telefonisch te bereiken op (085) 486 33 60. Of stuur een e-mail naar ons-energie@energiebesteding.nl en u ontvangt binnen twee werkdagen bericht.

Wilt u liever teruggebeld worden, laat dan uw gegevens achter op de volgende webpagina: kbo.energiebesteding.com/tarieven



5 vragen over stroom en gas

Duizenden leden hebben de afgelopen maanden contact gezocht met de klantenservice van ONS Energie. Dit zijn de vijf meest gestelde vragen en antwoorden.



1. Het prijsplafond is gestopt, wat betekent dat?

‘In 2023 betaalde een consument nooit meer dan 0,40 euro per kWh stroom en 1,45 euro per kuub gas tot een bepaald jaarverbruik. Deze regeling is gestopt; mocht de energieprijs weer flink stijgen, dan moet de consument vanaf 1 januari 2024 de volledige prijs voor stroom en gas zelf betalen.’

2. Wel of niet vastzetten energiecontract?

‘We hebben de afgelopen jaren ervaren wat de impact is op de energieprijs van gebeurtenissen in de wereld. Inmiddels (peildatum januari 2024) staan de tarieven op het laagste niveau sinds de afgelopen twee jaar. Omdat niemand een glazen bol heeft, blijft er onzekerheid in de energiemarkt en omdat er geen prijsplafond meer is, wordt er massaal gekozen voor het vastzetten van de tarieven.’

3. Hoe kan ik overstappen naar ONS Energie?

‘Onze klantenservice regelt overstappen voor u. Het blijkt nog een misverstand te zijn dat overstappen naar bijvoorbeeld ONS Energie lastig is. We zien dat leden vaak al tientallen jaren bij hun energieleverancier zitten en onnodig een hoge

prijs betalen omdat ze bang zijn voor gedoe bij overstappen. Overstappen is echter nog nooit zo gemakkelijk geweest!’

4. Hoe werkt het overstappen?

‘Nadat u telefonisch onze energieadviseur heeft gesproken en akkoord heeft gegeven, melden wij u aan bij ONS Energie - van onze partner Energiebesteding BV - en zeggen uw contract op bij uw huidige energieleverancier. Na een opzegtermijn van meestal dertig dagen bent u overgestapt! Het is slechts een administratieve wijziging, er komt geen technicus aan te pas. De levering van stroom en gas blijft gewoon doorgaan, maar u krijgt wel een ander energiecontract. Als u een slimme meter hebt, hoeft u zelfs geen meterstanden aan ons door te geven: dat gebeurt allemaal automatisch. Uw oude leverancier stuurt u binnen enkele weken de eindnota.’

5. Hoe krijg ik inzage in mijn verbruik?

‘Eén van de voordelen van ONS Energie is het klantenportaal. Op het klantenportaal kunt u maandelijks, dagelijks of zelfs per kwartier/uur uw verbruik inzien, mits u een slimme meter hebt. Daarnaast ontvangt u maandelijks een e-mail met een kostenoverzicht. Zo hoeft u zelf weinig tot niets te doen om grip te houden op uw energiekosten.’ ■



Hidden Disabilities Sunflower

DE KRACHT VAN EENVOUD

Eén op de zes mensen ter wereld leeft met een vorm van een beperking of handicap. In veel gevallen is dat onzichtbaar voor de buitenwereld. Toch kan zo'n niet-zichtbare aandoening ervoor zorgen dat iemand wel een beetje hulp, begrip, ondersteuning of wat extra tijd kan gebruiken. Om dat discreet duidelijk te maken is er de *Hidden Disabilities Sunflower*.

Verborgen beperkingen kunnen bijvoorbeeld alleen in bepaalde situaties voorkomen, denk aan een ernstige allergie, een blessure of migraine. Maar er zijn ook permanente onzichtbare beperkingen, zoals autisme, depressie, angststoornis, chronische pijn of een vorm van dementie. Vaak hebben mensen met een op het eerste gezicht onzichtbare beperking te maken met misverstanden of onbegrip. Is er wel écht iets aan de hand? Heeft diegene wel écht hulp nodig, terwijl hij of zij er helemaal niet beperkt uitziet?

Wereldwijd netwerk

Maureen de Mooy-Schreuder werkt als purser voor KLM. Tijdens haar werk heeft ze vaak te maken met passagiers met zichtbare en onzichtbare beperkingen. In haar eigen omgeving komen ook beperkingen voor die niet meteen opvallen, waardoor ze bekend is met onbegrip en vooroordelen. Sinds twee jaar is ze mede daarom met liefde ambassadeur voor *Hidden Disabilities Sunflower* in Nederland en België. 'Het idee voor het symbool van de zonnebloemen ontstond in 2016 op het vliegveld Londen Gatwick in Engeland. Een werkgroep van passagiers en medewerkers vroeg zich af of het gebruik van een herkenbaar symbool nuttig zou zijn voor mensen met een verborgen handicap of beperking. Na gesprekken met belangenorganisaties voor mensen met autisme, Alzheimer en mensen met een visuele beperking ontstond een wereldwijd netwerk van bedrijven die *Hidden Disabilities Sunflower* erkennen en getraind zijn om actie te ondernemen waar nodig.'

Bergen verzet

In Nederland en België introduceerde in 2019 Kees Hoekstra het inmiddels steeds bekendere sleutelkoord. De Mooy-Schreuder:

'Het mooie aan dit hulpmiddel is dat de drager zelf de controle heeft'

'Kees werkte 39 jaar voor KLM en werd als senior medewerker klantenservice regelmatig geconfronteerd met de problemen waar mensen met verborgen handicaps dagelijks mee te maken hebben. Door zijn ervaring als vader van een dochter met autisme startte hij in 2016 het project *Vliegen met autisme*, waarvoor hij een prijs won binnen KLM. Zijn initiatief viel op bij het hoofdkantoor van *Hidden Disabilities Sunflower* en hij werd gevraagd als regionaal directeur voor Nederland en België. Toen hij zijn verhaal op een Facebook-groep voor KLM-medewerkers plaatste, raakte me dat. Ik stuurde hem een berichtje om te kijken of ik kon helpen. We zaten nog midden in coronatijd, dus we spraken af op Schiphol tussen twee plantenbakken, op het enige bankje dat nog niet was weggehaald. Ik zal die afspraak nooit vergeten! Sinds die tijd hebben we samen echt al bergen verzet.'

Niemand uitleg verschuldigd

Het doel van *Hidden Disabilities Sunflower* is het aanmoedigen van inclusiviteit, acceptatie en begrip. Het symbool werkt twee kanten op, legt De Mooy-Schreuder enthousiast uit. 'De gebruiker draagt een groen sleutelkoord, polsbandje of button met zonnebloemprint. Als drager ben je niemand uitleg verschuldigd over je beperking of diagnose en het levert ook geen extra privileges op. Je geeft er alleen discreet mee aan dat je eventueel wat extra ondersteuning of tijd kunt gebruiken. Zo mag je bijvoorbeeld op het vliegveld op een rustigere plek wachten tot het tijd is om in het vliegtuig te stappen. Bedrijven kunnen zich aansluiten bij het initiatief en zo erkennen waar *Hidden Disabilities Sunflower* voor staat. Medewerkers van aangesloten bedrijven krijgen een training waarbij ze leren hoe ze kunnen reageren als ze iemand het symbool met zonnebloemen zien dragen. Vaak is de simpele vraag "Wat kan ik voor u doen?" genoeg »

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

om iemand een meer ontspannen en veiliger gevoel te bezorgen. Samen wordt dan besproken of er een extra steuntje in de rug nodig is of dat het op dat moment eigenlijk wel prima gaat.'

'Maar we doen al zo veel'

Het hulpmiddel werd in Nederland als eerste geïntroduceerd op luchthaven Schiphol. Dat bleek een succes, waardoor het tweetal nu samen al twee jaar werkt aan bekendheid en erkenning op andere plekken. De Mooy-Schreuder: 'Inmiddels erkennen al bijna driehonderd bedrijven en instanties in Nederland en België de *Hidden Disabilities Sunflower*. Van openbaar vervoersbedrijven, banken, hotels en supermarkten tot musea, ziekenhuizen, bioscopen en concertzalen. De Tweede Kamer erkende het symbool al in 2022 en inmiddels sluiten ook steeds meer gemeenten en de politie aan. Met het Ministerie van Onderwijs zijn we in gesprek over het implementeren op scholen en opleidingsinstellingen.

Vaak zijn de eerste opmerkingen vanuit bedrijven in de trant van "Maar we doen al zo veel!" of "Is dit niet juist stigmatiserend?". Daar komen ze vaak snel op terug. Het stigma wordt niet versterkt door het sleutelkoord, maar wordt bepaald door de omgeving. Het mooie aan dit symbool is juist dat de drager zelf de controle heeft. Diegene bepaalt zelf naar welke gelegenheid het koord, bandje of de button meegaat en wat hij of zij aan hulp of extra tijd kan gebruiken. In angstige of gespannen toestand ben je verbaal gewoon niet op z'n sterkst. Je kunt dan het sleutelkoord, eventueel met een kaart met persoonlijke details eraan, laten zien zonder iets uit te hoeven leggen of bewijzen. Ook iemand die bijvoorbeeld een familielid met dementie of een visuele beperking begeleidt, kan ervoor kiezen een sleutelkoord te dragen om de ander te ontlasten.'

**'Vaak is de
simpele vraag
"Wat kan ik
voor u doen?"
al genoeg'**



MEER WETEN?

Hidden Disabilities Sunflower is een symbool en hulpmiddel waarmee u vrijwillig en discreet kunt laten zien dat u een niet-zichtbare handicap of aandoening heeft. Wilt u meer lezen of een *Sunflower*-hulpmiddel bestellen? Meer informatie vindt u op www.hdsunflower.com

Schakelmoment

Wereldwijd dragen inmiddels zo'n vier miljoen mensen een bandje, button of koord. In Nederland zijn er dat 42.000 en elke maand kiezen zo'n vijfhonderd tot zevenhonderd nieuwe mensen ervoor. Maureen de Mooy-Schreuder heeft al een uitgebreide verzameling aan positieve ervaringen te delen. *Hidden Disabilities Sunflower* voorkomt vaak stress en vervelende situaties. Het zorgt voor een extra schakelmoment tussen actie en reactie, bijvoorbeeld een discussie of iemand die schrikt of overprikkeld raakt. Iemand vertelde me bijvoorbeeld dat als ze met haar dementerende vader ging lunchen, andere gasten en personeel vreemd opkeken als hij steeds per ongeluk het damestoilet binnenliep. Het koord om zijn nek werd herkend door een medewerker en voorkwam zo vervelende reacties. Iemand anders durfde na jaren weer eens naar de bioscoop omdat ze zich met het sleutelkoord gezien en veilig voelde. Tijdens mijn werk als purser ontmoette ik een 92-jarige vrouw die nog prima ter been was, maar vanwege haar leeftijd automatisch in een rolstoel was gezet op de luchthaven. Ze was er, begrijpelijk, helemaal overstuurd van. Een sleutelkoord had voor haar misverstanden kunnen voorkomen. Ook onderling tussen collega's en leidinggevenden worden na het aansluiten van hun organisatie en het bijbehorende bewustwordingsproces meer open en inclusieve gesprekken gevoerd. Iedereen wil toch gewoon meedoen in de maatschappij? Ik vind het geweldig dat we dat met de kracht van de eenvoud van *Hidden Disabilities Sunflower* steeds meer bereiken.' ■

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



STA-OP-STOELEN

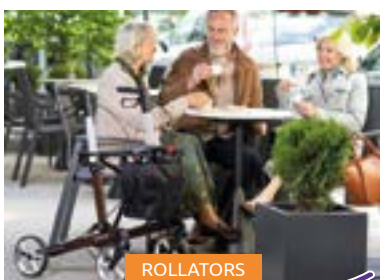


vanaf
€995.-

OP VOORRAAD
100 nieuwe en jong-gebruikte
Fitform sta-op-stoelen
met garantie
vanaf €995.-



SCOOTMOBIELN



ROLLATORS



HOOG-LAAG BEDDEN

Koffie?

Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!

Schijndel ~ Hilvarenbeek ~ Udenhout
seniorenwinkel.nl ~ 073-547 52 78



Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

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



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail

info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie



VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE- WEKEN 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 uitstekende keuken.
- Wij bieden een volledig dag- en avondprogramma 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

Al 50 jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit

Teun Arts

Al 50 jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit!

Ja.. U leest het goed:

Zitcomfort speciaalzaak Teun Arts bestaat al **50 jaar!**

Met ruim 350 modellen onder 1 dak, hebben wij het grootste aanbod relaxstoelen en sta- op fauteuils van Nederland.

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

Natuurlijk komen wij graag bij u aan huis voor een gratis demonstratie, echter...

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

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

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



Lekker zitten..



..makkelijk opstaan..



..en vooral, heerlijk relaxen!

Opruiming!

Ruim 250 relaxfauteuils direct uit voorraad leverbaar.
Volop weg = weg aanbiedingen!



Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



Kamerfauteuils
meer dan 40 modellen



Klassieke relaxfauteuils
meer dan 50 modellen



Banken & bankstellen
Meer dan 45 modellen



Handmatige relaxfauteuils
meer dan 280 modellen



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

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

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

Graag tot ziens in ons familiebedrijf.

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

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

ons kloppend hart

1

2

3

ZWIEREN OVER DE DANSVLOER





Lekker zwieren over de dansvloer. In Helmond gaan bij KBO-St. Lucia elke week een paar uur lang de heupen los en de voetjes van de vloer onder leiding van een dj die de boel flink opzweept.

Vele dansen komen voorbij: van de foxtrot en quickstep tot walsen en tango's en zelfs de *line dance*. En als het echt losgaat, dan wil de polonaise nog wel eens volgen. De dansers leren van elkaar en wekelijks genieten ze van elkaars vorderingen. Over één ding zijn ze het roerend eens: dansen is goed voor lijf en leden. Het houdt het brein fit, vermindert psychische klachten en verkleint volgens kenners zelfs de kans op hart- en vaatziekten.

1. Koosje Tilborghs (82) 'We hebben bewust gekozen voor een dansmiddag, omdat de avond voor senioren vaak een drempel vormt. 's Avonds alleen over straat of autorijden in het donker is niet altijd prettig.'

2. Joep Aarts (88) 'Samen dansen doet me denken aan vroeger toen we met vrienden op stap gingen en we de meisjes netjes ten dans vroegen. Zoals het hoort. Die gezelligheid tref ik hier weer. En mannen zijn hard nodig op de dansvloer, dus ik ben er altijd.'

3. Jeanette Braak (70) 'Dankzij deze dansmiddag hebben mijn man en ik de smaak weer te pakken gekregen. De foxtrot kenden we nog wel van vroeger, maar een wals of tango moet je echt weer leren en bijhouden. We hebben dus weer les genomen!'

4. Hans Braak (72) 'We kunnen hier mooi oefenen. Over een paar weekjes zwaaien we over de vloer als nooit tevoren, haha. We hebben er veel lol in en we hebben bovendien echt een leuke club hier.'

WEETJE

Geen dans gaat voorbij zonder dj Anne-Marie Geurts. Elke week is zij gastvrouw en gangmaker. Verzoeknummers zijn altijd mogelijk. Een van de favorieten van dit moment? *Engelbewaarder* van Marco Schuitmaker. Dan gaat het dak eraf!

ACTIVITEIT

Stijldansen

AANTAL DEELNEMERS

Wisselend tussen de 20 en 30 (leden en niet-leden van KBO)

WANNEER

Elke maandag van 14.00 tot 16.30 uur

KOSTEN

€1,50 per deelnemer per keer

AFDELING

Seniorenvereniging KBO-St. Lucia, Helmond

LEDEN

700

LOCATIE

Wijkhuis Geseldonk

MEER OP DEZE LOCATIE

Sjoelen, biljarten, koersbal, gymnastiek, computerinloop, repair café, leesclub, bloemschikken, 80-plusmiddag, schilderen, jaarfeest en diverse activiteiten in de zomervakantie-weeken

GELDIG T/M 08-04-2024!
€ 40 besparen
+ GRATIS VERZENDING
CODE F24-6670-47

ONS GEHEIM

voor de perfecte broek



Dankzij de **elastische tailleband** is de broek makkelijk aan en uit te trekken. De **superstretchkwaliteit** zorgt voor maximaal comfort en knelt echt nergens.

GELDIG T/M 08-04-2024!

99.95

59.95

Bestel vandaag nog en **BESPAAR € 40** bij aankoop van deze broek. Perfect draagcomfort voor een lage prijs en dat ook nog eens zonder portokosten te betalen!



- 1579-403** boommos
- 1580-203** erwtingroen
- 1580-103** lichtblauw
- 1579-703** jeansblauw
- 1579-503** taupe
- 1579-903** zand
- 1580-303** steengrijs
- 1579-803** wit
- 1580-403** papaja
- 1580-603** rood
- 1579-603** sering
- 1580-703** roze
- 1580-503** marine
- 1580-003** zwart

Alle maten 1 prijs

Normale maten 38-54 (lengte 104 cm)
Korte maten 19-25 (lengte 98 cm)
Extra korte maten 195-275 (lengte 94 cm)
67% katoen, 28% polyamide, 5% Elastan;
Wasbaar

PASVORM TIP

Bent u 1,65 meter of korter
en bestelt u normaal maat 44?
Probeer u dan de korte maat
22 en ontdek de meerwaarde
van perfect passende mode!
Bent u kleiner dan 1,56 m,
kiest u dan eens de
extra korte maat 215.



**Gratis
verzen-
ding**



thuiswinkel
waarborg

DE AANBIEDING IS GELDIG T/M 08-04-2024 | GEEF DE KORTINGSCODE DOOR F24-6670-47

Bestel nu:

030 – 65 92 500

of online op goldner-fashion.com/broek



Expertise in korte maten
al meer dan 50 jaar



Duits
familiebedrijf

* Niet geldig voor lopende bestellingen. Geef de actiencode telefonisch of online door. De actie is persoonsgebonden, eenmalig en niet te combineren met andere acties. Levering zolang de voorraad strekt. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.goldner-fashion.com. U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.goldner-fashion.com.

REGELMATIG PUZZELLEN: GOED VOOR DE HERSENEN!

Puzzelt u graag? Dan bent u goed bezig! Want uit onderzoek blijkt dat regelmatig puzzelen een goede vorm van hersengymnastiek is. KBO helpt u graag om uw hersenen te trainen. Daarom lanceerden we op de website van *ONS Magazine* een nieuwe online puzzelpagina, met elke dag nieuwe puzzels.



WIN EEN PUZZELBOEK!

We mogen een puzzelboek van Keesing weggeven. Wilt u kans maken? Geef dan antwoord op deze vraag: In welk jaar werd KBO opgericht? Stuur uw antwoord vóór 25 maart naar: redactie@onsmagazine.nl of postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

We maken deze online puzzelpagina in samenwerking met Keesing. Dat is 's werelds grootste puzzelbedrijf uit Amsterdam, met kantoren in zestien landen. U kent Keesing waarschijnlijk wel van de puzzelboekjes onder de merknamen *Denksport* en *Sanders*. Mechteld van de Poll werkt bij Keesing als sales manager B2B. Zij vertelt: 'We weten dat de leden van KBO graag puzzelen. Daarom verzorgen we vanaf nu online puzzels op de website van KBO. U kunt deze oplossen op uw mobiele telefoon, tablet of pc. Een ideale manier van inspannen en ontspannen tegelijk.'

Kleine en grote puzzels

'Er komen iedere dag acht nieuwe puzzels op onsmagazine.nl te staan', gaat Van de Poll verder. 'Het gaat dan om klassieke puzzels die iedereen kan oplossen. Sudoku's, woordkrakers, kruiswoordpuzzels, Zweedse raadsels en woordzoekers. Grotere puzzels, maar ook kleintjes. Die laatste zijn ideaal als u een paar minuten over heeft en even wilt ontspannen of uw gedachten verzetten. En het leuke van online puzzelen is dat u bij sommige puzzels om een hint kunt vragen als u er niet uit komt.'

Hersenen trainen

Regelmatig puzzelen is volgens Mechteld van de Poll erg gezond. 'De hersenen zijn te vergelijken met een grote spier die getraind moet worden om fit te blijven. We weten dat als we ouder worden, we gezond moeten eten en moeten blijven bewegen. Onze hersenen moeten we net zo goed actief blijven gebruiken. Dat kan heel goed door te puzzelen. Met verschillende soorten puzzels kunt u verschillende delen van uw hersenen trainen. Om uw hersenen actief te houden en mentaal scherp te blijven, is het goed om verschillende puzzelsoorten af te wisselen. Gevarieerd puzzelen dus. Dat kan prima op de puzzelpagina van *ONS Magazine*!' »

NOG MEER ONS-LEESPLEZIER EN KBO-VOORDEEL

Heeft u de geheel vernieuwde website **onsmagazine.nl** al gezien? Op ons online platform breiden we ons aanbod uit met diverse voordelen voor leden. Als KBO-lid kunt u een account aanmaken op de website en vervolgens profiteren van talloze kortingen en aanbiedingen. Bovendien kunt u dagelijks acht nieuwe puzzels maken én heeft u toegang tot alle online beschikbare edities van **ONS Magazine**.

Online kiosk

Op **onsmagazine.nl** is een online kiosk ingericht waar u alle edities van **ONS Magazine** terugvindt, ook die uit andere provincies. De artikelen zijn per regio te lezen, zodat u zelf kunt kiezen welk onderwerp u interessant vindt.



Wij zorgen ervoor dat u als lid kunt profiteren van unieke voordelen

Eropuit-tips en -voordelen

Ga op pad en ontdek nieuwe belevenissen met onze eropuit-tips en -voordelen. Op **onsmagazine.nl** staat een pagina met aanbiedingen voor alle KBO-leden op de leukste evenementen en uitjes bij u in de buurt. Denk aan tentoonstellingen, rondvaarten en georganiseerde wandelingen. De eropuit-agenda kunt u op datum, type uitje en regio sorteren door in het menu een filter in te stellen.

Kortingen

Verdien uw KBO-abonnementsgeld terug met een ruime keuze aan product-aanbiedingen, zoals wandelproducten, senioren gadgets en fietsaccessoires. Maak gebruik van exclusieve kortingen die speciaal voor u beschikbaar zijn. Of het nu gaat om praktische behoeften of leuke extraatjes, wij zorgen ervoor dat u als lid kunt profiteren van unieke voordelen die aansluiten bij uw behoeften.



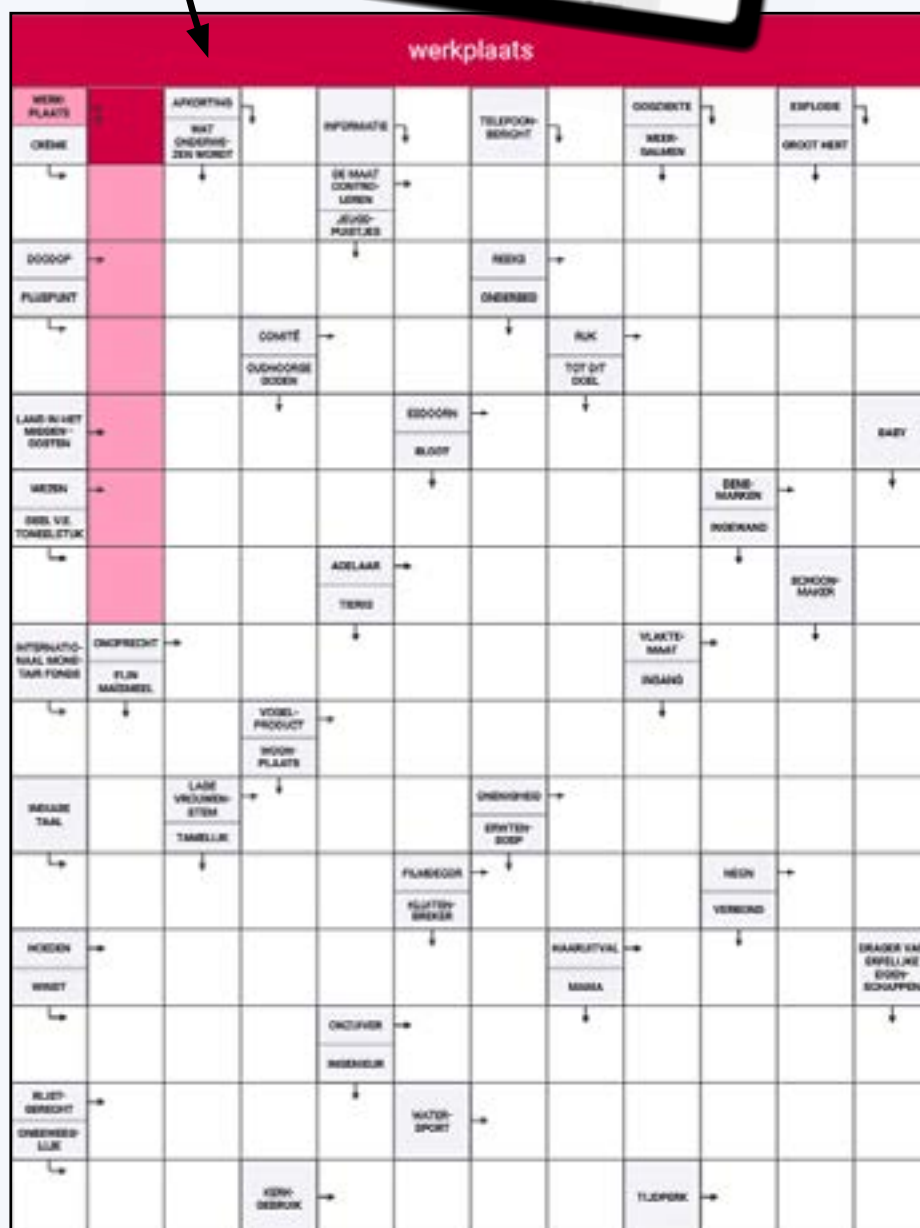


**Op onsmagazine.nl
kunt u elke dag
acht nieuwe puzzels
oplossen!**

Probeer de woordkrakers!

Vindt u één puzzel per maand te weinig? Op onsmagazine.nl kunt u elke dag acht nieuwe puzzels oplossen! Een deel van de puzzels is openbaar, maar de meeste zijn exclusief voor KBO-leden.

U kunt aan de slag met bekendere puzzels als sudoku, Zweedse puzzel, kruiswoord en woordzoekers. Ook leuk om te proberen is de woordkraker. Hierbij kunt u in zes pogingen een woord raden, waarbij u steeds te zien krijgt welke letters juist zijn. Weet u van een bepaalde puzzel niet hoe die werkt? Geen probleem! Bij elke puzzel kunt u op de uitleg klikken. Het niveau van de puzzels verschilt per keer. De puzzels zijn gemaakt door Keesing, bekend van onder andere *Denksport* en *Sanders Puzzelboeken*. ■





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.



Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Dit keer: wie betaalt de kosten van begrafenis of crematie?

Wie betaalt de kosten van begrafenis of crematie?

Mensen denken vaak dat de kosten van een begrafenis of crematie voor rekening komen van de erfgenamen. Maar dat is een misverstand, stelt oud-notaris Dré Teeuwen. Als er geen begrafenisverzekering is, komen de kosten terecht bij de opdrachtgever.



In de praktijk geven partner of kinderen de opdracht. Dan is er geen enkel probleem. Maar het komt steeds vaker voor dat iemand ongehuwd en kinderloos overlijdt. De uitvaartverzorger kan de opdrachtgever dan aanspreken voor betaling van de kosten van de uitvaart, ongeacht of deze erfgenaam is of niet. De opdrachtgever kan niet volstaan met een verwijzing naar de erfgenamen. Maar meestal zijn een of meer nabestaanden opdrachtgever. Zij kunnen de kosten, als die niet bovenmatig zijn, in de regel verhalen op de nalatenschap.

Zuiver aanvaard

Een andere mogelijkheid is dat de overledene bij leven de opdracht voor de uitvaart heeft verstrekt. Dan kunnen de kosten op de nalatenschap worden verhaald, voor zover die toereikend is. Hebben de erfgenamen de nalatenschap zuiver aanvaard? Dan zijn zij persoonlijk aansprakelijk voor de betaling. Dat kan voorkomen worden door de nalatenschap

onder voorrecht van boedelbeschrijving te aanvaarden (zie ook de Juridische Helpdesk van januari 2024). Het enkel opdracht geven tot begraven of cremeren betekent niet dat alle schulden worden aanvaard.

Verhaalsrecht

Als niemand opdracht geeft voor de uitvaart, draagt de burgemeester daarvoor zorg. De kosten komen dan ten laste van de gemeente. Als de gemeente die kosten niet kan voldoen uit wat bij de overledene is aangetroffen, dan kunnen die verhaald worden op de ouders, (aangetrouwde) kinderen, schoonouders en stiefouders van de overledene. Deze kosten kunnen niet verhaald worden op de echtgenoot, echtgenote of geregistreerd partner van de overledene. Dit verhaalsrecht van de gemeente bestaat ongeacht of de betreffende persoon erfgenaam is of dat deze de nalatenschap onder het voorrecht van boedelbeschrijving heeft aanvaard of verworpen. ■

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



SLIMME TECHNIEKEN MAKEN HET LEVEN MAKKELIJKER

Overal om u heen is techniek te vinden. En die techniek zorgt er niet alleen voor dat dingen functioneren; het kan u ook helpen en het leven makkelijker maken. Wat handige *tips en tricks* ter inspiratie.

Ga eens na waar u behoefte aan zou hebben. Grote kans dat er al een slim hulpmiddel voor is ontwikkeld! Op het gebied van zorg, wonen en werk volgen de technologische ontwikkelingen elkaar in rap tempo op. Hiermee worden bepaalde handelingen en processen makkelijker en sneller. Daar kunt u thuis ook van profiteren. Hiervoor heeft u vaak een smartphone of tablet nodig.

Slimmigheden in en rond huis

Wellicht heeft u al eens van de term *smart home* gehoord. Dat is de naam voor een slim huis dat vol handige snufjes zit. Denk bijvoorbeeld aan lampen die u met uw telefoon aan en uit kunt zetten. Of aan een thermostaat die u op afstand kunt bedienen, zodat het lekker warm is als u thuiskomt. Met een speciale stekkerdoos kunt u ook niet-slimme apparaten slim maken. U kunt dan bijvoorbeeld een koffiezetapparaat, ventilator of ander apparaat met een app op afstand aan- en uitzetten of er een tijdklok voor instellen.

Speaker als assistent

Er zijn ook handige speakers om in huis op te hangen die als de perfecte assistent voor u dienen. Ze kunnen u vertellen wat voor weer het vandaag wordt, hoe laat u die ene afspraak hebt en zelfs de thermostaat hoger zetten zonder dat u uw telefoon of tablet hoeft te pakken. U geeft gewoon een commando met uw eigen stem en de speaker doet wat u vraagt.

AI uitgelegd

Veel van deze hulpmiddelen gebruiken een technologie gebaseerd op *Artificial Intelligence (AI)*. Dat is een slim systeem dat taken uitvoert die vroeger alleen mensen konden doen. Net als mensen

3X HANDIGE HULPMIDDELEN

Seeing AI. Bent u slechtziend? Deze (gratis) app vertelt over de wereld om u heen en beschrijft mensen, teksten en objecten. Te downloaden in de Google Play Store en Apple Store.

Tinybot Tessa. Deze robotbloempot ziet er niet alleen gezellig uit, maar is ook een welkome assistent in huis. Tessa helpt u namelijk met uw dagplanning. Heeft u een afspraak bij de fysiotherapeut of komt er bezoek? Ze kondigt dat tijdig hardop gesproken aan. Met de bijbehorende app kunnen meldingen en teksten worden ingevoerd. Meer informatie www.tinybots.nl.

Google Translate. Bent u op vakantie in het buitenland en heeft u moeite met het begrijpen van een andere taal? Met de app van Google Translate kunt u de zin direct vertalen en een Nederlandse zin gesproken laten omzetten naar de betreffende taal. Te downloaden in de Google Play Store en Apple Store.

worden deze systemen steeds slimmer als ze meer leren. Zo kunnen ze bijvoorbeeld patronen herkennen en zelfstandig keuzes maken. Hierdoor kunnen verschillende systemen ook met elkaar samenwerken. De slimme apparaten in uw huis stemmen zich dan ook af op uw voorkeuren en gewoonten. Het lijkt bijna alsof uw huis gewoon zelf de boel regelt!

Smartwatch met valdetectie

Op het gebied van veiligheid en preventie kunnen slimme hulpmiddelen ook een rol vervullen. Heeft u bijvoorbeeld een *smartwatch*? Er zijn verschillende horloges met een valdetectie. Een sensor signaleert het als u valt en uw horloge vraagt aan u: "Bent u gevallen?" Als u niet reageert op die melding, dan wordt er automatisch een noodbericht verstuurd naar vooraf ingestelde contacten en/of wordt - als u daar zelf voor kiest - de hulpdienst gealarmeerd. ■

Uw huis kan
bijna alles zelf
regelen

Slimme
hulpmiddelen
ook handig
bij preventie
en veiligheid



CRUISE AANBIEDINGEN MET VERTREK VANUIT NEDERLAND NU V.A.

€ 994,- P.P.



15-Daagse cruise naar IJsland

Rotterdam | 31 augustus 2024

Reissom per persoon	Binnenhut	Buitenhut	Balkonhut
Bij 2-pers. bezetting vanaf:	€ 1.789	€ 2.589	€ 2.589



15-daagse cruise naar Engeland & Ierland

Rotterdam | 11 mei 2024

Reissom per persoon	Binnenhut	Buitenhut	Balkonhut
Bij 2-pers. bezetting vanaf:	€ 1.539	€ 2.789	€ 2.789



8-Daagse cruise Noorse fjorden

Rotterdam | 14 september 2024

Reissom per persoon	Binnenhut	Buitenhut	Balkonhut
Bij 2-pers. bezetting vanaf:	€ 994	€ 1.594	€ 1.594



15-daagse cruise naar de Oostzee

Zuiderdam | 25 mei 2024

Reissom per persoon	Binnenhut	Buitenhut	Balkonhut
Bij 2-pers. bezetting vanaf:	€ 2.244	€ 2.344	€ 4.699



15-daagse cruise naar de Noordkaap

Nieuw Statendam | 24 augustus 2024

Reissom per persoon	Binnenhut	Buitenhut	Balkonhut
Bij 2-pers. bezetting vanaf:	€ 1.689	€ 2.689	€ 2.689



21-daagse cruise naar IJsland & Groenland

Nieuw Statendam | 03 augustus 2024

Reissom per persoon	Binnenhut	Buitenhut	Balkonhut
Bij 2-pers. bezetting vanaf:	€ 2.134	€ 2.634	€ 2.634

Have it all.
+ arrangement

Boek nu dit arrangement voor € 65,- p.p.p.n. en ontvang:

- Drankenpakket • Wifi • Fooien • Dineren in een specialiteiten-restaurant
- Excursietegoed • Boordtegoeden tot US\$ 250,- p.p.

www.dockc.nl/ons

Dock C CruisePartners is aangesloten bij



ARNHEMSEWEG 10 | 3817 CH AMERSFOORT | 033 - 462 1200 | INFO@DOCKC.NL
Alle genoemde prijzen zijn per persoon en onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen en beschikbaarheid



Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 4 maaltijden voor slechts € 22,50!

Bij apetito willen we u laten genieten van gemak... met een keuze uit 130 vriesverse maaltijden! **4 ervan kunt u proberen in een proefpakket voor slechts € 22,50.** Gratis thuisbezorgd en zonder verdere verplichtingen. Ook ontvangt u nu een heerlijke ijstaart gratis! Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij uw bestelling actiecode **405-ONS02B24**. Eet smakelijk! **KBO-leden ontvangen 10% korting op alle vervolgbestellingen.**

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 22 maart 2024. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.



Inclusief
Butterscotch
ijstaart
gratis!



www.apetito-shop.nl



Heeft u ook zo'n zin om er even lekker tussenuit te gaan? In een andere omgeving genieten van de natuur, goed gezelschap en een uitstekende verzorging: dat is vakantie!

Of u nu wel of geen zorg nodig heeft, u bent van harte welkom. Kom alleen of samen met uw partner, vriend(in) of mantelzorger.

Nooit te
oud voor
vakantie!



Bekijk het aanbod en boek uw vakantie

www.allegoedsvakanties.nl | 0318 - 48 51 83



GENIETEN IN HOFJE HET GENIETSCHAP

Oud worden in een prettige, duurzame woongemeenschap met een gezellige en diverse groep senioren. Voor de bewoners van Hofje Het Genietschap in Weert is dit een droom die waarheid wordt.

Een paar jaar geleden woonden zeventigers Willy van Diest en zijn vrouw Paula nog in een groot huis met een tuin in Weert.

Toen zij hoorden van de plannen voor een

woongemeenschap voor vijftigplussers sprak dit hen meteen aan. Dit was een initiatief van Chantal Saes, die bij hen in de buurt woonde en inmiddels consulent is bij KBO Limburg, en Trudy Habets van Platform Allochtone Zorgvragers (PAZ).

‘Chantal en Trudy hielden in onze buurt een presentatie over hun idee, dat toen nog in een pril stadium was. Wij waren meteen enthousiast. Op onze leeftijd is het een goed moment om over te stappen naar een kleinere, levensloopbestendige woning. De toevoeging van samenleven met gelijkgestemden was voor ons een grote pre. Ik ben zelf een aantal jaar voorzitter geweest van afdeling Weert van de Zonnebloem, en mijn vrouw is er nog steeds actief. Via die vereniging kwamen we geregeld in aanraking met senioren die in een groot huis vereenzaamden. Dat heeft ons aan het denken gezet. In deze woonvorm is saamhorigheid en gemeenschapszin, dat vind ik prachtig. Dus toen wij de kans kregen om deze overstap te maken hebben we hem met beide handen aangepakt!’

Een diverse groep

Na de eerste presentatie volgden nog diverse bijeenkomsten over de totstandkoming van de woongemeenschap. Hierbij mochten geïnteresseerden meedenken over het project, met name over het selectieproces. Van Diest legt uit: ‘Mensen die hier willen komen wonen sturen een soort sollicitatiebrief, waarin ze zich voorstellen en vertellen waarom ze hier willen wonen. Dit werkt heel goed voor de samenstelling van de groep. Zo zijn we er namelijk van verzekerd dat nieuwe bewoners onze visie op saamhorigheid delen. Daarnaast kunnen we er voor zorgen dat het een diverse groep blijft op het gebied van geslacht, leeftijd en culturele achtergrond. Het liefst ook een mix van stellen en alleenstaanden, al hebben we weinig alleenstaande mannen. Die variatie is fijn, want zo heeft iedereen andere inbreng. Een bewoner is nu op vakantie in zijn thuisbasis Aruba, en stuurt elke dag berichtjes en foto's. Ikzelf geef tai chi-lessen. Zo brengt iedereen een stukje van zijn of

haar eigen identiteit en cultuur mee.’ Van Diest merkt dat er de laatste jaren meer hofjes voor ouderen komen. ‘Dat zijn vaak koopwoningen. Dan weet je niet wie er komt wonen, waardoor het lastig is om gemeenschapszin te garanderen. Ons selectieproces, dat in overleg met de Woningcorporatie is vastgesteld, maakt ons hofje uniek. Dat kan alleen bij een woongemeenschap met huurwoningen.’

Ongedwongen gezelligheid

Dankzij de medewerking van de gemeente Weert en Wonen Limburg werd Hofje Het Genietschap begin 2022 opgeleverd. Tien zelfstandige woningen, een gemeenschappelijke ruimte en een gemeenschappelijke binnentuin. De inrichting van de gemeenschappelijke ruimte en de tuin zijn mede mogelijk gemaakt door de steun van sponsors. ‘In de tuin hebben we nog wat problemen met de afwatering, maar verder zijn we heel tevreden’, vertelt Van Diest. ‘Ieder heeft een eigen voordeur en we hebben als regel dat we elkaars privacy respecteren. »

‘Met Sinterklaas hebben we lootjes getrokken en een surprise gemaakt’



‘Deze kans hebben we met beide handen aangepakt’

■ GEBERIT

Velunova Douchewc

- 1 Installatie in slechts een halve dag, **zonder hakken en breken**
- 2 Comfortabel, gemakkelijk en **hygiënischer dan toiletpapier**
- 3 Een passende oplossing voor vrijwel **elke behoefte en woonsituatie**
- 4 Zowel **wandhangend als vloerstaand verkrijgbaar**

Kortingsactie!

Bij aanschaf van een Geberit douchewc bij Velunova ontvangt u nu tot **€ 200,- korting!***

*vraag naar de voorwaarden

U wast uw handen toch ook met water?



Bekijk hier de **werking** van de douchewc.

Scan de QR-code



Velunova; dé nummer 1 douchewc-specialist voor geheel Nederland!

Gratis brochure of advies aan huis ontvangen? Bezoek onze website of bel 0341 - 23 45 00.



‘Diversiteit is fijn, want iedereen heeft een andere inbreng’

De een heeft meer behoefte aan gezelschap dan de ander. Dat is prima. Maar in praktijk hebben de meeste mensen hier vaak contact met elkaar. Ik hoor mijn burens vaak zeggen: wat is het hier toch gezellig, wat wonen we fijn. Vrijdagavond is onze vaste sociale avond, dan komt wie wil naar de gemeenschappelijke ruimte om te kletsen, darten en kaarten. Ook eten we er af en toe samen. Verder organiseren we van alles: we vieren feestdagen samen, met Sinterklaas hebben we bijvoorbeeld lootjes getrokken en heeft iedereen een surprise gemaakt. Door gedeelde interesses ontstaan ook activiteitengroepjes: er is een groepje dat geregeld naar het theater gaat, een groepje dat naar de film gaat, en een groepje dat op dinsdagavond tai chi doet in de gemeenschappelijke ruimte. Ook is er inmiddels in de buurt een ander hofje met senioren. Zij schuiven geregeld bij onze activiteiten aan.’

Elkaar helpen

Wat volgens Willy van Diest een belangrijk aspect is, is dat de bewoners er voor elkaar zijn als het nodig is. ‘Er zijn bijvoorbeeld een paar oudere dames met een noodknop.

WAT IS EEN WOON-GEMEENSCHAP?

In een woongemeenschap heeft u uw eigen, zelfstandige woning.

Daarnaast is er een gemeenschappelijke ruimte waar de bewoners samen kunnen komen. Als er een woning vrijkomt kiest de groep zelf wie de nieuwe bewoner wordt, zodat er saamhorigheid binnen de gemeenschap blijft.

Als ze daar op drukken is er binnen een mum van tijd een buur binnen, via een nood sleutel. Ook komt het voor dat het brandalarm afgaat. Er woont hier iemand met een technische achtergrond, die kan snel even kijken wat er aan de hand is. Zo doet iedereen wat hij kan. Ook voor de tuin hebben we een mooie oplossing: de mensen die dat kunnen helpen mee in het onderhoud, de mensen die dat niet kunnen leveren een kleine extra bijdrage voor de tuinman.’

Van Diest ziet nog een voordeel: ‘Dit soort woonprojecten zorgen voor een goede doorstroom op de woningmarkt. BNNVARA is bij ons op bezoek geweest; zij maakten een televisieprogramma over het effect van dit soort initiatieven op de woningmarkt. Zij hadden uitgerekend dat als een senior een eigen woning vrijmaakt voor een gezin, dit ervoor zorgt dat er zo’n zes woningen vrijkomen! Dit komt doordat dat gezin ook weer een woning achterlaat, enzovoorts.’

Helemaal tevreden

Ook met de wooneenheden zelf is iedereen heel blij, volgens Van Diest. ‘Iedere woning is levensloopbestendig, de woningen hebben een grote zolder, zijn energiezuinig en beschikken over vloerverwarming en een warmtepomp. Ik zou eigenlijk niet weten wat voor nadelen er zijn aan deze manier van wonen. We hebben ook nog geen problemen of conflicten gehad. Maar het kan natuurlijk ooit gebeuren. Daarom hebben we bewust gekozen voor een verenigingsvoorzitter die niet hier in Het Genietschap woont. Zo kan hij neutraal bemiddelen.’ Wie na dit verhaal óók in Het Genietschap wil komen wonen, wacht helaas een teleurstelling. ‘Alles is bewoond, we hebben momenteel dertien mensen op de wachtlijst. Die mailen mij regelmatig: is er al een woning vrij? Kunnen we komen?’ ■

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



- Weekarrangementen voor senioren, incl ophalen en wegbrengen vanaf de opstapplaats.
- Volpension, incl. koffie/thee in de ochtend en avond.
- Middagtochten door Twente & Duitsland, dagtocht met historische treinreis, modeshow, ochtendgymnastiek en jeu de boules,
- Avondentertainment met professionele optredens.
- 4 mei tot 5 okt 2024, toeslag 1pk € 95,00



v.a. € 640,-

*Ervaar de
schoonheid van Twente*

www.hotelhetlandhuis.nl

Bentheimerstraat 118 T 0541 - 512 496
7573 EC Oldenzaal E info@hotelhetlandhuis.nl



 **SPATOILET.COM**

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 huishulp ? 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.



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

IWB

Oppassen in woningen iets voor u?

*IWB in Epe
zorgvuldig en vertrouwd*

T 0578 - 614 235
I www.iwbepe.nl

vrije tijd...vakantietijd!

MEEBESLISSEN OVER UW EIGEN PENSIOEN!

Pensioendeelnemers en gepensioneerden moeten zélf kunnen meebeslissen over de aanpassing van hun pensioen. Pensioenfondsen moeten met een referendum instemmingsrecht vragen aan pensioengerechtigden en deelnemers.

**VINDT U DAT OOK?
WILT U MEEBESLISSEN
OVER UW EIGEN
PENSIOEN?**

Ga dan nu naar
[onsmagazine.nl/
burgerinitiatief](http://onsmagazine.nl/burgerinitiatief)
en teken mee!





DE STILTE DOORBREKEN

Tips bij gehoorproblemen

Naarmate onze leeftijd stijgt, verslechtert ons gehoor. Waar doen we dan goed aan? En wat moeten we juist zien te vermijden? Voormalig audicien – én ervaringsdeskundige – Marina Heutinck geeft praktisch advies.

Marina Heutinck weet hoe het is om niet goed te kunnen horen. Al vanaf relatief jonge leeftijd ging haar gehoor geleidelijk achteruit. 'Het gehoorverlies werd steeds storender. Ik raakte vermoeid omdat ik veel moeite moest doen om woorden te verstaan en te verwerken. In ons land hebben 1,2 miljoen mensen gehoorverlies. Zij voelen zich vaak buitengesloten en zijn eerder moe. Ook de veiligheid is in het geding, denk maar aan het niet kunnen horen van de rookmelder, achteropkomend verkeer of de kookwekker. Sommige mensen raken hierdoor zelfs in een isolement. Zij gaan niet meer naar sociale gelegenheden omdat ze niet meer goed een gesprek kunnen voeren. Een serieus probleem dus. Veel mensen wachten te lang met actie ondernemen, wat echt zonde is. Zodra mensen een hoortoestel hebben, zeggen ze meestal achteraf: "Dit had ik veel eerder moeten doen!"'

Wat te doen bij beginnend gehoorverlies?

Volgens Heutinck zijn veel problemen te voorkomen door regelmatig een hoortest te laten doen: 'Vanaf het zestigste jaar gaat het gehoor achteruit. Merkt u dat u vaker moet vragen of anderen iets herhalen? Krijgt u regelmatig te horen dat de tv of radio hard staat? Of bent u sneller vermoeid? Laat dan eerst uw oren nakijken bij de huisarts: het kan ook een prop oorsmeer zijn die zorgt dat u minder goed hoort. Is dit niet het geval, maak dan een afspraak bij de audicien voor een hoortest en een passende oplossing voor uw gehoorprobleem.'

Vraag van tevoren bij uw zorgverzekeraar na of u naar een gecontracteerde audicien moet om in aanmerking te komen voor een vergoeding. Neem de tijd voor het uitzoeken van een hoortoestel dat goed bij u past en lekker zit. En onthoud: hoe eerder u met een hoortoestel start, hoe makkelijker u het gebruik ervan aanleert.'

Verschillende gehoorproblemen belicht

Gehoorproblemen zijn er in verschillende vormen. Ze kunnen erfelijk zijn en voor bijna iedereen geldt dat het gehoor slechter wordt naarmate we ouder worden. Maar ook blootstelling aan harde geluiden of harde muziek kan zorgen voor gehoorschade of tinnitus; het horen van ruis- of pieptonen. Ook bepaalde ziekten kunnen ervoor zorgen dat u slechter gaat horen. Zo veroorzaakt de ziekte van Ménière duizeligheid, moeite met horen en oorsuizen. En bij otosclerose groeit er aan de binnenkant van het oor te veel bot waardoor de patiënt steeds minder goed hoort. Verder kunnen chemotherapie en het gebruik van bepaalde medicijnen, bijvoorbeeld plastabletten, invloed hebben op het gehoor.

Wacht niet te lang met een hoortoestel

'Als uw gehoor minder wordt, krijgt u dit niet meer volledig terug. Maar er is wel veel mogelijk om het te verbeteren', vertelt Marina Heutinck. 'Hierbij is het belangrijk om op tijd aan de bel te trekken. Een veel gehoord misverstand is dat u niet te vroeg zou moeten beginnen met een hoortoestel, omdat uw oren dan 'lui' zouden worden - en uw gehoor slechter. Het tegendeel is waar: onze hersenen spelen een heel belangrijke rol bij het horen. »

'Laat gehoorproblemen uw levensplezier niet bederven, er zijn vele oplossingen!'

'Laat vanaf uw zestigste iedere drie jaar uw gehoor testen'

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 | 1000+ reviews

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



PRAKTISCHE TIPS VAN MARINA HEUTINCK

- Kies voor een goede telefoon en schakel op uw mobiele telefoon de instelling voor slechthorenden in. Veel moderne hoortoestellen kunnen een draadloze verbinding maken met uw mobiele telefoon, waardoor het geluid direct via uw hoortoestel binnenkomt. U kunt ook vragen of mensen die u bellen niet de luidsprekerfunctie willen inschakelen. Dat voorkomt galm.
- Zorg voor goede akoestiek in huis door middel van wollen vloerkleden en gordijnen die galm verminderen. Of gebruik akoestische panelen of akoestische verf.
- Zorg tijdens gesprekken voor goede verlichting: onbewust let u veel op bewegingen van de mond en de mimiek van uw gesprekspartner. Ga zelf met uw rug naar een lichtbron of het raam zitten, zodat het licht op uw gesprekspartner valt.
- Vraag uw gesprekspartners of ze u willen aankijken en rustig en duidelijk willen praten, met goede articulatie.
- Kies in een restaurant of café voor een plekje tegen de muur of het raam, zodat u zo min mogelijk last heeft van geluiden om u heen.
- In groepen of bij verjaardagen kunt u een microfoontje op tafel zetten dat een rechtstreekse verbinding maakt met uw hoortoestel. En wandelt u buiten, dan kunt u vragen of uw wandelmaatje een microfoontje om zijn hals hangt.
- De meeste mensen met gehoorproblemen horen hoge tonen niet meer goed. Geldt dit voor u? Kies bij de geluidsinstellingen van de televisie dan voor een versterking van de hoge tonen. Een geluidsbox of -balk onder de televisie kan helpen bij het beter horen van tv-geluiden. Hoort u slechter dan uw huisgenoot? Dan kunt u kiezen voor draadloze boxen die u dicht bij uw stoel of bank zet. Een draadloze hoofdtelefoon voor tv of radio is ook een prima oplossing. Of vraag de audicien om een hoortoestel dat het geluid van de tv rechtstreeks en draadloos naar uw hoortoestel stuurt.
- Gaat u regelmatig naar de kerk of naar de schouwburg? Dan kunt u wellicht gebruik maken van de ringleiding, zodat u met uw hoortoestel het geluid direct opvangt, zonder omgevingsgeluiden.
- Kies een rookmelder met een lage toon.
- Wees eerlijk bij het invullen van een vragenlijst voor de zorgverzekeraar en maak de situatie niet positiever dan die is. Vul de lijst bijvoorbeeld samen in met iemand die u goed kent. Dit kan voorkomen dat u een te lage vergoeding krijgt voor uw hoortoestel.

Als die veel minder prikkels binnenkrijgen, dan kan het deel van de hersenen dat het gehoor regelt wat krimpen. Dan bent u dus nog verder van huis. Bovendien blijkt uit onderzoek dat het dragen van een hoortoestel dementie en depressiviteit vertraagt. Vooral als de dragers al onderliggende problemen hebben, zoals suikerziekte. Mijn advies: laat vanaf uw zestigste iedere drie jaar uw gehoor testen. Heeft u een hoortoestel, dan is het belangrijk dat u dit minimaal zes uur per dag draagt, liefst zelfs de hele dag. Veel mensen dragen het hoortoestel alleen als er anderen in de buurt zijn of als ze televisie kijken.

Maar dan stimuleert u uw hersenen niet en kan uw gehoor nog verder achteruit gaan. Het is dus belangrijk om uw hoortoestel ook te dragen als u alleen thuis bent. Uw oren en hersenen vangen dan ook de dagelijkse geluiden op, zoals uw voetstappen, het openen en sluiten van deuren en het geluid van stromend water, regen en wind.' ■

DOE DE ONLINE HOORTEEST

Wilt u weten hoe het met uw gehoor gesteld is, maar liever (nog) niet naar de audicien? Dan kunt u op de website oorcheck.nl zelf online hoortesten doen. Zoals een test die meet welke tonen u nog hoort en of u woorden kunt verstaan door ruisgeluiden heen.

'Een hoortoestel helpt uw hersenen in een betere conditie te houden'

Profiteer van uw lidmaatschap!

Geniet van comfort en gemak met deze speciale aanbiedingen! 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.

Refurbished laptop inclusief gratis cursus

Dell Latitude 3310 met Windows 11 Professional

- Gereviseerd en gereinigd: 100% technisch in orde
- 13,3 Inch (33,78 cm) LCD-scherm met webcam
- Voorgeïnstalleerde (office) software en support button
- Gebruiksklaar aan huis geleverd incl. netsnoer, oplader en bedrade muis
- 1 jaar garantie op hardware en accu. 1 jaar gratis technische helpdesk.
- Inclusief **GRATIS** cursus digitale vaardigheden (t.w.v. €125,-) gedurende 12 maanden



Van € 795,-

Voor € 279,-

Nexxt Spier- en voetstimulator

Met 25 therapieprogramma's

- Helpt de bloedcirculatie te bevorderen
- Voorzien van 25 therapieprogramma's
- De elektrische impulsen stimuleren de spieren, bevorderen ontspanning en verminderen pijn
- Inclusief 4 zelfklevende gelpads die u kunt plakken op specifieke gebieden die extra aandacht nodig hebben
- Kan op afstand worden bediend met behulp van de meegeleverde afstandsbediening
- Gemakkelijk op te bergen door het compacte formaat



Van € 179,95

Voor € 89,95

Smart video deurbel

FlinQ

- De deurbel beschikt over automatische dag- en nachtsensor
- Stel zelf het opnamegebied in voor optimale controle
- Inclusief tweeweg audiocommunicatie en live meekijken op haarscherp beeld
- Gemakkelijk te bedienen via de gratis FlinQ App
- Beelden kunnen veilig en makkelijk worden opgeslagen in de gratis FlinQ Cloud Storage
- Eenvoudige installatie met meegeleverde bevestigingsmateriaal
- Bestand tegen alle weersomstandigheden



Van € 159,95

Voor € 69,95

Verstelbare LED verlichting

FlinQ

- Energiezuinig en duurzaam
- Met bewegingssensor
- Oplaadbaar via de meegeleverde USB-C kabel
- 3 lichtstanden; warm wit, koud wit & wit
- Gemakkelijk te monteren via de magneetstrip met zelfklevende tape
- Geschikt voor verschillende ruimtes; kledingkast, gang, slaapkamer, lade, keuken, trap etc.
- Verkrijgbaar in 2 maten: 21 en 30 cm
- Set van 2 stuks



Vanaf € 19,95



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.

Veranderingen in de eigen bijdrage Wmo

Dit jaar is er een wijziging in de eigen bijdrage voor de Wet maatschappelijk ondersteuning (Wmo). De eigen bijdrage wordt dan verhoogd van maximaal 19 euro per maand naar 20,60 euro per maand. Vanaf 2026 is er nog een wijziging. Dan wordt de eigen bijdrage namelijk inkomensafhankelijk. Wat betekent dit voor u?

ÉÉN EIGEN BIJDRAGE VOOR DE WMO

Maandelijks betaalt u één keer de eigen bijdrage aan het CAK. Mensen betalen geen twee keer een eigen Wmo-bijdrage. Ook als zij (met partner) verschillende vormen van ondersteuning of zorg (zoals begeleiding, beschermd wonen, hulpmiddelen en voorzieningen, hulp bij het huishouden, ondersteuning van de mantelzorg) ontvangen.



Het vaste bedrag (abonnementstarief) wijzigt vanwege de inflatie en stijgende kosten voor alle Wmo-voorzieningen. Het is sinds jaren dat er indexering van het abonnementstarief plaatsvindt. Vanaf 2026 is er nog een wijziging. Dan wordt de eigen bijdrage hoogstwaarschijnlijk inkomensafhankelijk. Dat gaat niet alleen gelden voor de huishoudelijke hulp, maar ook voor andere Wmo-vormen zoals begeleiding en hulpmiddelen.

Toename aantal aanvragen

Vóór 2019 betaalden inwoners een inkomensafhankelijke eigen bijdrage voor voorzieningen vanuit de Wmo. Vanaf 2019 is het abonnementstarief Wmo ingevoerd, waarbij inwoners een bedrag per maand betalen onafhankelijk van inkomen, vermogen of het gebruik van meerdere voorzieningen. Vanaf 2020 is dat 19 euro per maand. Door de inkomens-onafhankelijkheid van deze regeling is het aantal aanvragen flink gestegen en daarmee dus ook de kosten.

Toename huishoudelijke ondersteuning

Gemeenten zeggen dat het abonnements-tarief ervoor zorgt dat meer mensen een aanvraag doen. De kosten zijn inderdaad toegenomen, maar de stijging verschilt per gemeente. Als vanaf 2026 de eigen bijdrage weer naar inkomen/vermogen wordt berekend, is de verwachting dat de aanvragen voor huishoudelijke ondersteuning met zes procent zullen afnemen. Met deze maatregel wil het kabinet de voorzieningen en ondersteuning uit de Wmo beschikbaar houden.

Standpunt KBO

KBO is niet tegen een inkomensafhankelijke eigen bijdrage Wmo. Wel is KBO tegen het uitsluiten van voorzieningen, met name huishoudelijke hulp, voor inwoners die een inkomen hebben van 185 procent of hoger van het sociaal minimum, zoals gebeurt in Oisterwijk en Land van Cuijk. Deze gemeenten hebben een inkomenstoets ingevoerd. Inwoners met een inkomen boven bedoeld percentage moeten hun hulp zelf regelen en betalen. Dat is iets heel anders dan een eigen bijdrage vragen die rekening houdt met inkomen en vermogen. Krijgt u hiermee te maken? Neem contact op met een Wmo-cliëntondersteuner van KBO voor hulp en advies. ■



MEER RECHTEN VOOR OPA'S EN OMA'S

Door een nieuwe wet krijgen grootouders meer rechten om hun kleinkinderen te zien. En dat werd tijd ook, vindt psycholoog René Diekstra. 'Met deze wet laten we zien dat we de rol van grootouders in het leven van kinderen waarderen.'

Niet meer samen naar de winkel met uw kleinkind. Geen gezellige spelletjes meer aan de keukentafel. En geen stevige knuffel meer voor uw boze of verdrietige kleinkind. Voor sommige van onze lezers zijn deze zinnen pijnlijk herkenbaar. U heeft geen contact meer met uw kleinkinderen, omdat uw kinderen en/of (ex-)schoonkinderen het contact verbroken hebben. En u kunt er weinig aan doen om dat contact te herstellen.

Een nieuwe wet moet daar verandering in brengen. Door die wet wordt het als opa of oma makkelijker om een omgangsregeling met de kleinkinderen te krijgen. Nu moeten grootouders in de rechtszaal nog bewijzen dat ze nauw contact hadden, maar dat blijkt in de praktijk moeilijk aan te tonen. 'Zowel kleinkinderen als grootouders zijn grote verliezers als er buiten hun wil geen onderling contact meer is', zei demissionair minister Franc Weerwind toen hij de wet in mei aan de Tweede Kamer voorlegde. 'Het leidt tot veel verdrietige situaties en kan schadelijk zijn voor de ontwikkeling van een kind. Het is daarom belangrijk hierop de wet aan te passen.' De Tweede Kamer heeft ingestemd met de wet. Wanneer de Eerste Kamer het wetsvoorstel gaat behandelen is nog onbekend.

Rol waarderen

Psycholoog en emeritus hoogleraar René Diekstra is blij dat de wet er komt. Sterker nog, de wet had er wat hem betreft al lang moeten zijn. Niet omdat hij hoopt dat grootouders dan massaal naar de rechter stappen. 'Waar het mij om gaat is dat we met deze wet als samenleving

laten zien dat we de rol van grootouders in het leven van kinderen waarderen. Dat we laten zien dat de oudere generatie een belangrijke maatschappelijke en pedagogische waarde heeft.' Er zijn namelijk tal van onderzoeken die aantonen dat het schadelijk is voor kleinkinderen als zij geen contact (meer) hebben met hun grootouders, zoals minister Weerwind ook al zei. Diekstra: 'Dankzij de bijrol die grootouders in het leven van kleinkinderen kunnen hebben, leren deze kinderen andere vormen kennen van opvang, van begeleiding en van liefde ontvangen. Vormen die ze niet zo snel van anderen krijgen. Grootouders kunnen specifieke vaardigheden leren aan hun kleinkinderen, ze adviseren.

'Het leidt tot veel verdrietige situaties en kan schadelijk zijn voor de ontwikkeling van een kind'

Ze hebben meestal voor een deel dezelfde genetische uitrusting, wat het contact met die kinderen ook makkelijker maakt. En ook rondom echtscheidingen spelen ze vaak een belangrijke rol, zo weten we uit onderzoek. Kleinkinderen kunnen dan bij hen terecht met vragen waarmee ze niet naar hun ouders durven gaan.'

Geen contact meer

Diekstra kent veel verhalen van grootouders die tot hun grote verdriet geen contact meer hebben met hun kleinkinderen. Hij spreekt ze in zijn praktijk of ze reageren op zijn columns. Zo maakte de psycholoog voor het AD een tijdlang de rubriek *Ouder en wijzer*, waarin hij allerlei kwesties rondom het grootouderschap besprak. 'Ik krijg vaak heftige en ontroerende reacties. Van ouders die zijn afgedankt »

OVER DE WET

De wet waarover dit artikel gaat heet officieel *Wet drempelverlaging omgang grootouders*. Deze wet maakt het voor grootouders makkelijker om naar de rechter te kunnen stappen. Het uitgangspunt van de wet is namelijk dat grootouders een nauwe relatie hebben met hun kleinkinderen. Vanuit daar gaat de rechter dan verder onderzoek doen. Die onderzoekt bijvoorbeeld of verdere omgang wel in het belang van het kleinkind is. Nu moeten grootouders eerst nog aantonen dat die relatie er is. De Tweede Kamer stemde afgelopen voorjaar in met deze wet. Als de Eerste Kamer de wet ook aanneemt, treedt de wet in werking. Wanneer de Eerste Kamer de wet behandelt is nog onduidelijk.

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



OVER RENÉ DIEKSTRA

René Diekstra (1946) is psycholoog, wetenschapper en columnist en was bijna twintig jaar hoogleraar psychologie aan de Universiteit Leiden en vervolgens ruim tien jaar aan University College Roosevelt in Middelburg. Daarnaast werkte hij ruim 25 jaar als adviseur voor de gemeente Rotterdam op het gebied van jeugd en sociaal beleid. De programma's

die Diekstra daar ontwierp worden inmiddels ook internationaal veel gebruikt. Diekstra was ook lector Jeugd en Opvoeding aan de Haagse Hogeschool. Daar ontwierp hij onder meer *De Grondwet van de Opvoeding* en op verzoek van de gemeente Den Haag *De Opvoedingscanon*.

Diekstra heeft al meer dan veertig jaar een wekelijkse column in verschillende dagbladen en verzorgde in het *Algemeen Dagblad* ook enige tijd de rubriek *Ouder en wijzer*. Daarin gaf hij advies aan oma's en opa's. Op de website van het *AD* kunt u deze rubriek teruglezen. Typ daarvoor 'Ouder en wijzer' in de zoekbalk.

Zelf heeft Diekstra zeven kleinkinderen. De jongste is 1,5 jaar, de oudste is dertien. Lachend: 'Van de oudere kleinkinderen krijg ik inmiddels ook feedback. Bijvoorbeeld over hoe ik ze het best bij hun huiswerk of "problemen" help, vaak begeleid met een tekening. Dat vind ik iedere keer weer een spannend geschenk. En ik leer er nog van ook.'

door hun kinderen, van ouders die op een dag van hun kind hoorden dat die geen contact meer wil. Of van grootouders die door echtscheidingen hun kleinkinderen nauwelijks nog zien. Laatst kreeg ik ook een mail van een wat ouder kind. Die vroeg mij wat hij kon doen om ervoor te zorgen dat het contact tussen zijn ouders en opa en oma weer wat beter zou gaan. Dat vond ik heel lief. Het perspectief van die kleinkinderen en hoe zij naar opa en oma kijken ontbreekt vaak bij de rigoureuze keuzes die de kinderen soms maken. Ook al hebben die daar soms goede redenen voor.'

Wat kunt u doen?

Als het aan René Diekstra ligt stapt u als grootouder dus niet meteen naar de rechter als u uw kleinkinderen niet meer mag zien. Maar wat kunt u dan wel doen? Diekstra: 'Het belangrijkste is dat u op geen enkele

'Blijf vooral kaarten en cadeautjes sturen rondom verjaardagen en andere bijzondere dagen'

manier de relatie verbreekt, ook al doet uw kind dat wel. Laatst sprak ik ouders die hun kind hierom hadden ontfermd. Ik heb ze geadviseerd dat ongedaan te maken. Want alles wat u doet uit boosheid of frustratie maakt het moeilijker om de relatie te herstellen. Blijf vooral ook kaarten en cadeautjes sturen rondom verjaardagen en andere bijzondere dagen. Ook als die worden teruggestuurd. Dan kunt u later altijd laten zien dat u hebt geprobeerd om contact te houden.'

'Kleinkinderen kunnen bij hen terecht met vragen waarmee ze niet naar hun ouders durven gaan'

Een ander belangrijk advies van Diekstra is: heb geduld. 'Soms is er veel tijd nodig om een verandering teweeg te brengen. Probeer niet om via anderen uw kinderen onder druk te zetten. En als u ze bij een verjaardag of feestje van een gemeenschappelijk familielid tegenkomt, begin dan niet meteen over de problemen die er zijn. Het is juist dan de kunst om op een verstandige manier over koetjes en kalfjes te praten. In mijn praktijk doe ik soms rollenspellen met grootouders om dit soort gesprekken te voeren. Dan kunnen ze oefenen.'

Diekstra adviseert dus om boven de situatie te gaan staan. Om frustraties en woede aan de kant te zetten. Dat is niet makkelijk, erkent hij. 'Maar het kan ook leerzaam zijn. Sommige mensen merken dat ze dat in het verleden te weinig hebben gedaan. Dat ze te vaak als een bok op de haverkist zaten, te dominant waren. En dat besef kan helpen om het contact te herstellen.' ■

Profiteer van hoge rentes met een slimme spaarstrategie

Het komende jaar belooft veel goeds voor slimme spaarders. De rentes zijn momenteel hoog: vooral in andere EU-landen ontvangt u nog rentes die een stuk hoger liggen dan de afgelopen jaren. Daarnaast verwacht Nederlandsche Bank (DNB) dat de inflatie daalt tot 2,9%. Hoe haalt u het meeste uit uw spaargeld?

NIET AL UW GELD OP EEN BETAALREKENING LATEN STAAN

Eelco Habets, algemeen directeur Nederland van spaarplatform Raisin, heeft een aantal tips voor spaarders. Zijn belangrijkste advies: "Niet iedere euro is hetzelfde. We hebben altijd geld op onze betaalrekening nodig om onze maandelijkse uitgaven mee te doen. Maar hierop ontvangt u doorgaans geen rente. Veel Nederlanders laten alsnog al hun geld op een betaalrekening staan. Zo lopen ze veel geld mis."

UW SPAARGELD OPKNIPPEN

Habets raadt spaarders dan ook aan om hun geld op te knippen. "Het deel dat u op uw betaalrekening laat staan is alleen voor uw gebruikelijke uitgaven. Geld

dat u misschien nodig gaat hebben, zet u op een vrij opneembare spaarrekening. Hierop ontvangt u dan rente. Bij Raisin tot bijvoorbeeld **3,31% p.j.** bij Distingo Bank uit Frankrijk."

"Hiernaast besluiten steeds meer Nederlanders om een deel dat ze voor een bepaalde periode kunnen missen, vast te zetten op een depositorekening, met een vaste looptijd en vaste rente. De rentes op zulke rekeningen liggen nog hoger en u profiteert gedurende de hele looptijd van deze hoge rente. Op dag één weet u precies hoeveel geld u aan het einde uitgekeerd krijgt, ook als de rentes in het komende jaar wat zouden gaan dalen."

VAN HOGE RENTES PROFITEREN MET RAISIN

Om via Raisin te sparen, opent u op Raisin.nl/ons eenmalig en volledig online uw Raisin-rekening. Daarna kunt u vanuit uw centrale account een of meerdere spaarrekeningen en termijndeposito's vergelijken en openen. De Nederlandstalige klantenservice staat voor u klaar als u nog vragen heeft. Raisin is geheel gratis voor spaarders en ontvangt een commissie van de partnerbanken.



Wilt u ook meer uit uw spaargeld halen? Bezoek dan de website Raisin.nl/ons

De genoemde rentes gelden op
drukdatum 13.02.2024, rentetarief
onder voorbehoud van wijzigingen





**Truus Giesen (79)
uit Hout-Blerick:**

‘Yoga maakt je fitter’

Naast haar werk als wijkverpleegkundige was Truus Giesen ook jarenlang yogadocente voor ouderen. Van haar werk in de zorg is ze inmiddels allang gepensioneerd, maar yogalessen geeft ze nog wekelijks. Onder meer al dertig jaar bij KBO Baarlo.

‘Bewegen is zo goed voor je, ik roep het mijn hele leven al. Als je stil zit, takelt alles af. Toen ik in de wijk werkte, zag ik bewegingslessen voor ouderen als nuttige bijdrage aan de gezondheidszorg. In yoga vond ik nog meer diepgang. Het is de combinatie van ademhaling, stilte en beweging. Wie bewust beweegt en ademhaalt, voelt dat zijn energiestroom beter op gang komt. De verbinding tussen lichaam en geest. Zo ervaar ik het zelf ook, want ik doe altijd mee. Ik pas mijn lessen aan op de doelgroep, want bewegen moet vooral leuk zijn en iedereen moet mee kunnen doen. We hebben staande, zittende en liggende oefeningen. De mensen in de groepen die ik les geef missen het in de vakantie. Ze merken dat ze fitter zijn door yoga. Andersom krijg ik energie van hen. Volgens mijn man straal ik altijd als ik terugkom.’ ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

Nóg meer ontspanning

Ga voor meer ontspanningtips en voordeeltjes naar onsmagazine.nl waar u ook extra puzzels kunt maken en alle *ONS*-edities nog eens kunt nalezen. Meld u op de website ook aan voor het Mailmagazine van *ONS*. U ontvangt dan iedere maand nog meer nieuws en eropuit-tips uit uw regio.



Bolletje-museum in Almelo

Reis terug in de tijd bij het Bolletje-museum. Het kleinschalige museum is een bijzondere attractie tijdens een bezoekje aan Almelo. Bekijk oude bakmachines, beschuitbussen, klassieke bakvormen en oud reclamemateriaal. U kunt ook een rondleiding met een gids aanvragen. Na uw bezoek kunt u nagenieten in de aanpalende koffieschenkerij en lunchroom.

Locatie: Grotestraat Zuid 182, 7607 CZ Almelo

Openingstijden: dinsdag tot en met zaterdag van 9.30 tot 17.00 uur

Entree: gratis bij bezoek aan de



Bolletjewinkel

Meer info: www.bolletjewinkel.nl/

bolletje-museum

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**



Onder de pannen in Haarzuilens

Bezoek het grootste kasteel van Nederland. Kasteel De Haar heeft het hele jaar door verschillende evenementen. Zo ook de unieke rondleiding *Onder de pannen*. Tijdens de rondleiding komt u letterlijk onder de dakpannen van het kasteel, boven de torens en op de weergangen. Plekken die normaal gesproken gesloten blijven voor het publiek bieden nu een bijzondere belevenis.

Locatie: Kasteellaan 1, 3455 RR Haarzuilens

Openingstijden: dagelijks van 10.00



tot 16.30 uur

Entree: € 19,-

Meer info: www.kasteeldehaar.nl



Wandelen met alpaca's in Zeeland

De zachte alpaca is een Zuid-Amerikaanse berglama. Door hun vriendelijke karakter worden alpaca's in de Andes als huisdier gehouden. Op diverse plekken in Nederland kunt u alpaca's knuffelen, aaien of er zelfs mee wandelen. Zo ook bij Alpaca-World in Koewacht. Na een kennismaking kunt u midden in de natuur van Zeeland ontspannen wandelen met een alpaca aan de hand. De wandeling met kennismaking duurt iets minder dan twee uur.

Locatie: Nieuwe Karnemelkstraat 14B, 4576 BT Koewacht



Openingstijden: op afspraak

Kosten: € 20,-

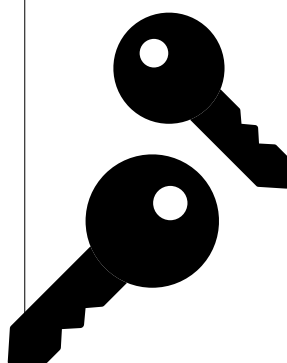
Meer info: www.alpaca-world.nl



Naar de knoppen

Liesbeth Imbers krijgt na een corona-besmetting in mei 2021 *long covid*, een ingrijpende aandoening die leidt tot vermoeidheid en beperkingen in het dagelijkse leven. De langdurige klachten dwingen Imbers om te leren omgaan met de gevolgen, waardoor haar oude leven sterk verandert. Werk, hobby's, relaties en sociale contacten komen onder druk te staan. Imbers vindt een uitlaatklep en nieuwe passie wanneer ze in contact komt met de natuur in haar eigen tuin. Door met haar handen in de aarde van haar moestuin te werken, verkrijgt ze inzichten die haar helpen een goed leven te leiden ondanks haar energetische beperkingen. Zij doet hiervan op inspirerende wijze verslag in haar boek *Naar de knoppen*.

Uitgeverij: Boekscout, € 19,50



Tip uit grootmoeders
huishoudgids
1001 nuttige wenken

**Indien de sleutel
moeilijk in het
slot draait,
smeert men
de sleutel met
paraffine in.**



foto: Marjon Gemmeke

Nationaal Park Dwingelderveld in Drenthe

Wandel in Nationaal Park Dwingelderveld, een van de grootste natuurterreinen van ons land. In het gebied komt u van alles tegen: bossen, open stukken met heide, stuifzand en natte delen. Er zijn verschillende zeldzame planten te bewonderen, zoals beenbreek en klokjesgentiaan. Het gebied is woonplaats voor vele vogels en dieren zoals reeën, slangen, schapen en mestkevers.

Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten hebben rond de zestig kilometer aan routes uitgezet. Twee familiepaden zijn speciaal aangelegd voor mensen die slecht ter been zijn. U kunt er letterlijk alle kanten op.

Locatie bezoekerscentrum: Benderse 22, 7963 RA Ruinen



Entree: gratis

Meer info: www.nationaalpark-dwingelderveld.nl

Bijzondere kunstwerken in Otterlo

Het Kröller-Müller Museum is naar eigen zeggen het tweede huis van Vincent van Gogh. Met bijna negentig schilderijen en ruim 180 tekeningen hebben ze de op een na grootste Van Goghverzameling van de wereld. U kunt ook werken bewonderen van grote meesters als Picasso, Mondriaan en Monet. Bezoek ook de *Jardin d'émail* van Jean Dubuffet in de

beeldentuin (zie foto) en de paviljoens van Gerrit Rietveld en Aldo van Eyck. Tot 1 april zijn sommige beelden in de tuin afgedekt. Een museumbezoek is natuurlijk mooi te combineren met de prachtige omgeving van de Veluwe.

Locatie: Houtkampweg 6, 6731 AW Otterlo

Openingstijden: dinsdag tot en met



zondag van 10.00 tot 17.00 uur

Entree: € 13,-

Meer info: www.krollermuller.nl

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

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

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.

AFWASBORSTEL
BANDRECORDER
ERVEN
GEARM
GEGARANDEERD
GENIETER
GROENTEKRAAM
HEILWENS
INNIGHEID
NEUSLENGTE
OCHTENDKRANT
OMMETJE
ONDERKRUIPER
OPPERRECHTER

PAARDENVOER
PATSER
POSTTARIEF
REDELIJKEWIJS
RODDELBLAD
SAMENRAAPSEL
SPIEGELBEELD
STERAPPEL
TOPPRESTATIE
TORPEDOJAGER
VERBOUWD
VERDRINGEN
WERELDRECORD

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 25 maart naar: Redactie **ONS Magazine**, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS3'.

Winnaars puzzel ONS1

De oplossing van de puzzel was:
PANNENKOEKENHUIS

De winnaar van een overnachting voor twee in vakantiehôtel Der Brabander is:
Van de Tillart

Actie!

Nu €500 voor uw oude bed!

2 x zo snel uw bed opmaken en eronder stofzuigen

- ✓ Een Aldenhuijsen is nog altijd later uit te breiden met o.a. elektrisch verstelbaar, hoog laag en extra opties
- ✓ Voortreffelijke nachtrust door assortiment Aldenhuijsen matrassen
- ✓ Deelbaar, verrijdbaar, elektrisch verstelbaar en hoog laag
- ✓ Eigen fabricaat van betrouwbare (Europese) kwaliteit
- ✓ Met jarenlange ervaring en kennis komen we graag bij u thuis en kunt u langskomen in een van onze 3 slaapadviescentra
- ✓ Persoonlijke service: van advies tot meenemen van uw oude bed. Alles goed geregeld.

Luxe, flexibiliteit en op ieder moment de beste keuze

Ontdek de meerwaarde van een Aldenhuijsen in onze eigen slaapadviescentra in **Uden**, **Rotterdam** en **Hilversum**.

Onze slaapadviseurs rijden door heel Nederland, waardoor u ook gebruik kunt maken van een **vrijblijvend thuisadvies**.

Bezoek de Aldenhuijsen Binnenlooptdagen

Normaliter werken wij alleen op afspraak. Tijdens de Aldenhuijsen Binnenlooptdagen openen wij de deuren (zonder afspraak) van Slaapadviescentrum Rotterdam en Hilversum.

Kijk op de website voor de actuele datums. Slaapadviescentrum Uden is maandag t/m vrijdag (zonder en met afspraak) geopend van 10:00 - 17:00 uur. U bent meer dan welkom!



Origineel



Design



Solide



Royal

Trustpilot

4,7 / 5 • Uitsstekend



Gratis brochure en € 500 voor uw oude bed?

Bel naar 0413 - 74 54 00 of

www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure

FreeStyle
Libre 2

6,2  mmol/L



Dag en nacht meer controle over je suikerwaarden.

FreeStyle Libre 2 meet elke minuut je actuele suikerwaarden en waarschuwt je met optionele realtime¹ alarmen voor hypo's en hypers².

-  Optionele alarmen
-  Lagere HbA1c waarden³
-  Geen routinematig vingerprikken⁴



Ervaar het zelf en vraag een gratis proefsensor aan.

Eenvoudig Meer Weten

 **Abbott**
life. to the fullest.®

Afbeeldingen zijn alleen voor illustratieve doeleinden. Geen echte patient of gegevens. De app FreeStyle LibreLink is alleen compatibel met bepaalde mobiele telefoons en besturingssystemen. Bekijk de website voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit en besturingssystemen voordat je de app gebruikt. **1.** Alva S. et al, Journal of Diabetes Science and Technology, (September 2020). <http://doi.org/10.1177/19322968209587542>. **2.** Meldingen worden alleen ontvangen als de alarmen zijn ingeschakeld en de sensor zich binnen 6 meter van het uitleesapparaat bevindt. Je moet de instellingen voor "Niet Storen" hebben uitgeschakeld om alarmen en waarschuwingen op je smartphone te kunnen ontvangen. **3.** Jendel J. et al, Diabetes Ther (2021) <https://doi.org/10.1007/s13300-021-01172-1>. **4.** Vingerprikken zijn vereist als glucosemetingen niet overeenkomen met symptomen of verwachtingen. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott.
© 2023 Abbott | ADC-85310 v1.0 11/23