

*Ouderenzorg*

**Sarah Dobbe (SP):**  
**'Het is belangrijk dat**  
**zorgverleners van**  
**zich laten horen'**



*Wonen*

**Ria Jacobs woont**  
**op erf van dochter:**  
**'We werden elkaars**  
**mantelzorger'**

*Vitale ouderen*

**SCP-advies:**  
**'Mantelzorgen is**  
**goed, maar er zit**  
**een grens aan'**

# ons

magazine  
voor  
senioren

**KBO LIMBURG**  
**JUNI 2024**

*Erik Scherder:*

**'Ik maak het mezelf**  
**niet makkelijk, maar**  
**dat moet ook juist niet'**



advertentie

**Keuze uit 34  
Enjoyhotels!**

**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.

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

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

De nieuwe Enjoyhotels

**BROCHURE  
2024**

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

WESTERWALD

Enjoyhotel Westerwald

**NIEUW**  
Enjoyhotel in  
Duitsland



Wirges

5 DAGEN  
VANAF  
**€299,95**  
p.p.

SAUERLAND

Enjoyhotel Sauerland (Winterberg)



Winterberg

5 DAGEN  
VANAF  
**€289,95**  
p.p.

BELGISCH LIMBURG

Enjoyhotel Eburon Tongeren

**NIEUW**  
Enjoyhotel in  
België



Tongeren

5 DAGEN  
VANAF  
**€309,95**  
p.p.

GRONINGEN

Enjoy Deluxe Wellnesshotel Groningen



Loppersum

5 DAGEN  
VANAF  
**€439,95**  
p.p.

ZUID-LIMBURG

Enjoyhotel La Source Epen



Epen

5 DAGEN  
VANAF  
**€439,95**  
p.p.

SAUERLAND

Enjoyhotel am Kurpark Brilon



Brilon

5 DAGEN  
VANAF  
**€359,95**  
p.p.

MIDDEN-RIJNDAL

Enjoyhotel am Rhein



Kestert

5 DAGEN  
VANAF  
**€329,95**  
p.p.

BELGISCH LIMBURG

Enjoy Eurotel Lanaken



Lanaken - Maastricht

5 DAGEN  
VANAF  
**€389,95**  
p.p.

ARDENNEN

Enjoyhotel Maison des Ardennes



Maissin

5 DAGEN  
VANAF  
**€379,95**  
p.p.

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

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

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



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 KBO LIMBURG

Leo Thomas, Nico Beckers, Anne Marie Strous-de Vocht, Simone Geronov-van Bun, Joa Raaijmakers.  
Postbus 960, 6040 AZ Roermond  
(0475) 381740, [redactie@onsmagazine.nl](mailto:redactie@onsmagazine.nl)

## REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, [www.vrhl.nl](http://www.vrhl.nl)

## UITGEVER EN ADVERTENTIES

Performis BV, Den Bosch, Hans Peijnenburg *uitgever*, Etienne Victoria *partnerships*, Misha Stork *advertising*  
[www.performis.nl](http://www.performis.nl), [ons@performis.nl](mailto:ons@performis.nl)

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

## LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden van de KBO in Limburg, ga dan naar [www.kbolimburg.nl/lid-worden](http://www.kbolimburg.nl/lid-worden)  
Daar vindt u de contactgegevens van uw lokale KBO-afdeling.

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

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

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

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



provincie limburg



## Wij staan echt ergens voor!

Weet u wat me de laatste maanden is opgevallen? Dat wij in Limburg écht iets hebben met elkaar. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar zo is het niet overal. Dat wij-gevoel is echt onze kracht. Ik merk dat bijvoorbeeld als ik een zilveren speld mag uitreiken bij een afdeling. Dan is niet alleen de ontvanger apetrots, maar ook iedereen die erbij is. Dan merken we dat we samen echt ergens voor staan als KBO! Dat we er zijn en ertoe doen voor elkaar. Daarom zijn nog steeds vele duizenden Limburgse senioren lid van onze KBO. Daar ben ik hartstikke trots op!

De afgelopen maanden is er in verschillende gremia nagedacht over de toekomst van de KBO. Ook als voorbereiding op onze jaarlijkse Algemene Vergadering op 18 juni. Het gaat daarbij niet alleen over de toekomst van onze KBO, maar vooral over die van ons, senioren. Donkere wolken lijken zich samen te pakken boven het groeiend aantal senioren, zeker in Limburg. Zijn er straks wel voldoende passende woningen? Kunnen we er op rekenen dat de zorg, als we die op enig moment nodig hebben, er ook zal zijn?

Daar ligt een uitdaging voor ons allemaal. Vanuit de KBO en met alle senioren in Limburg gaan we bedenken hoe we samen goed oud kunnen worden. Niet afwachten, maar samen onze toekomst bepalen en inrichten, dat is de uitdaging. Het nieuwe project 'Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen' komt daarbij als geroepen. Projectleider Freya Pijnenborg gaat de komende twee jaar aan de slag. Doel is om zoveel mogelijk senioren met elkaar in gesprek te laten gaan over de toekomst. Kijken wat we nodig hebben en hoe we ervoor kunnen zorgen dat dat er dan ook is. Ook daar staan en gaan we samen voor, vanuit de KBO, maar met én voor alle senioren in Limburg. Ik nodig u van harte uit om mee te doen!



**Marcel Ballas,**  
Voorzitter KBO Limburg

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 realtime<sup>1</sup> alarmen voor hypo's en hypers<sup>2</sup>.



Optionele  
alarmen



Lagere HbA1c  
waarden<sup>3</sup>



Geen routinematig  
vingerprikken<sup>4</sup>



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



## MENSEN

**10/** Hoogleraar neuro-psychologie Erik Scherder: 'Mijn vermijdegedrag was vroeger echt een hoop gedonder'

**16/** Senioren vangen Oekraïeners op: 'Het voelt alsof we er een dochter en kleinzoon bijkregen'

**24/** Sarah Dobbe (SP): 'Het zorg-systeem is gebaseerd op wantrouwen. Daar moeten we iets aan doen'

**35/** Column Nico Beckers: 'Vrijwilligerswerk doet ertoe!'

## ONS BELANG

**48/** Voordelen van uw lidmaatschap: wie zijn onze partners?

**46/** Krachtenbundeling voor samenredzaamheid: 'We brengen senioren met elkaar in gesprek op de plek waar ze wonen en leven'

**52/** SCP onderzocht derde en vierde levensfase: 'Er zit veel potentieel in de verouderende samenleving'

## LEVEN

**21/** *Kwik*: waar zit het in en waarom moet u er voorzichtig mee zijn?

**23/** Goed voor de gezondheid: een vet visje op z'n tijd

**32/** Ria woont op erf van dochter: 'Mijn mantelzorgwoning is een grote zegen'

**36/** *Vijfjaar Risk Factory*: 'Beleven doe je midden in de situatie, daar leer je het meest van'

**40/** Kruisverenigingen verdwenen - waar kunt u nu uw zorghulpmiddelen krijgen?



47



36



## ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons
- 09/** Fotoalbum
- 30/** Ons kloppend hart
- 47/** Juridische helpdesk
- 59/** Onsje geluk
- 60/** Ontspanning
- 62/** Puzzel



# Genieten...

*Altijd beter uit met Ghielen!*

Klanten beoordelen onze chauffeurs met een

8,9



## Wenen Stedenreis

Wenen; de stad van wals, operette, de familie Strauss, het Prater, de Hofburg, Schloß Schönbrunn, de Spaanse Rijsschool, Sachertorte, het Hundertwasserhaus, de Stephansdom enz., is al sinds jaar en dag één van de meest bezochte steden van Europa. Tijdens deze verzorgde busreis bezoeken we o.a. Melk, Schloss Schönbrunn en het Wienerwald.

13 augustus, 19 oktober – 6 dagen

€ 625,-  
p.p.



## Elfsteden Fietsvakantie

De Elfstedenfietsroute, een alternatieve fietstocht langs de Friese Elf Steden. In zes fietsetappes doet u alle elf Friese steden aan. Leeuwarden, Sneek, IJlst, Sloten, Stavoren, Hindelopen, Workum, Bolsward, Harlingen, Franeker en Dokkum. Friesland ontdekken op de fiets is volop genieten van rust, ruimte, platteland en meren!

14 aug., 15 sept., 13 okt. – 8 dagen

vanaf  
€ 925,-  
p.p.



## Rondreis Noordkaap en Lofoten

16 juli  
16 dagen - halfpension

€ 2695,-  
p.p.



## Greifenburg-Karinthië

8 juni, 3 en 10 augustus  
10 dagen - halfpension

vanaf  
€ 975,-  
p.p.



## Selce – Kroatië

23 juni, 1 september  
10 dagen - halfpension

€ 1250,-  
p.p.



## Saarland – Duitsland

19 juli, 18 oktober  
5 dagen - halfpension

vanaf  
€ 525,-  
p.p.

### Reserveren?

Ga naar [www.ghielen.nl](http://www.ghielen.nl)  
of bel (077) 3071988

Busreizen met mensen uit uw eigen regio • Géén reserveringskosten • Al meer dan 100 jaar ervaring



**GHIELEN** sinds 1921



**Gebitsprothese nodig of uw huidige prothese niet naar wens?**

**WIJ HELPEN U GRAAG!**

### Wij zijn gespecialiseerd in:

- ▶ Het aanmeten/vernieuwen van een gebitsprothese
- ▶ Een prothese op implantaten (klikgebit)
- ▶ Partiële/frame prothese
- ▶ Opvullen van de prothese (rebase)
- ▶ Reparaties

**Maak een vrijblijvende afspraak met Gebitsprothese Horst voor een gratis intake/controle.**

Voor meer informatie en onze openingstijden kunt u kijken op onze website: [www.gebitsprothesehorst.nl](http://www.gebitsprothesehorst.nl)

**Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeraars. Hierdoor kunt u rechtstreeks bij ons terecht en heeft u geen verwijzing nodig.**

Expeditiestraat 16  
5961 PX Horst  
077-3987801



### Meer informatie?

info@walpot.net of  
043 409 1244

# Er zijn.

Er zijn voor nabestaanden, dat is ons werk. Houvast bieden bij het loslaten, begeleiden en aan de hand nemen van zij die het even niet meer weten.

Samen, als team, maken we van het afscheid een mooie blijvende herinnering. Getekend door eigenheid en trots.

Want trots dat zijn we, op het betekenisvolle en bijzondere werk dat wij dag in dag uit samen verrichten. De komende maanden maakt u kennis met Walpot door de ogen van onze medewerkers, wat het voor hen betekent om deel van Walpot te zijn.



Pisartlaan 8, Eijsden  
Langs de Gewannen 20  
Ulestraten  
[www.walpot.net](http://www.walpot.net)

**walpot**  
*uw houvast bij loslaten*

# schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten  
die ons bezighouden



Ottersum



Mook

## BIJZONDERE EXPOSITIE

### Kerken in ceramiek in Gennep

In het Museum Petershuis in Gennep is van 25 mei tot eind juni een bijzondere expositie te zien. Ceramisch activist Pieter Arts toont dan 21 modellen van kerken uit de omgeving in ceramiek. Bijvoorbeeld de kerken van Gennep, Stevensbeek, Vortum-Mullem, Vianen en Nijmegen. Daarnaast ook enkele kastelen, waaronder die van Lottum en Heijen. De expositie is geopend van woensdag tot en met zondag van 13.00 tot 16.30 uur. Het museum is rolstoelvriendelijk en er is ook een lift.

**Meer info:** [www.museumpetershuis.nl](http://www.museumpetershuis.nl) en/of [www.pieterarts.nl](http://www.pieterarts.nl)

### Opzetten Juridische hulplijn

Vanuit KBO Limburg willen we graag een juridische hulplijn opzetten. Daarvoor zoeken we mensen die juridisch goed onderlegd zijn en het boeiend vinden om juridische vragen van leden te beantwoorden. Bijvoorbeeld via een wekelijks telefonisch spreekuur en/of een speciaal mailadres. Heeft u een juridische achtergrond, wilt u helpen, ook bij het opzetten van deze dienstverlening? Stuur een bericht: [info@kbolimburg.nl](mailto:info@kbolimburg.nl) of bel (0475) 381 740 (ma t/m do 9.00-12.30 uur).

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

### De slagroom (in de taart) vergeten...

In Schrijf ons van *ONS* april stond het recept van Chocolicious. In de lijst van ingrediënten ontbrak echter de slagroom. Voor de volledigheid: er moet 400 ml slagroom in de taart, bij het kloppen kan 20 gram suiker worden toegevoegd, maar eigenlijk is dat niet nodig.

Nogmaals succes met bereiden van de taart en vooral veel plezier bij het uitdelen en samen opeten! Het volledige recept is ook te vinden op onze website [www.kbolimburg.nl](http://www.kbolimburg.nl).

## Vrijwilligers doen ertoe!

De KBO is een vrijwilligersorganisatie. Alle lokale afdelingen draaien volledig op vrijwilligers en ook via KBO Limburg zetten we ze volop in, zoals de ouderenadviseurs en de belastinginvullers. We zijn trots op onze vrijwilligers en dankbaar voor het werk dat ze doen. Vrijwilligers hebben we nooit genoeg. Daarom dagen we u uit om ook uw talent in te zetten voor andere senioren binnen de afdeling en/of binnen KBO Limburg. Om van betekenis te zijn voor een ander, daar wordt u zelf ook beter van!

### Wat voor vrijwilligerswerk kunt u doen?

Binnen de afdelingen zijn diverse vrijwilligersfuncties denkbaar. Denk bijvoorbeeld aan: hand- en spandiensten bij activiteiten, bezorgen van *ONS Magazine*, leden bezoeken, bijhouden/opzetten website, leden helpen bij digitalisering, fietsbegeleiders, wandelvrijwilligers, activiteiten mee opzetten en begeleiden, ledenadministrateurs en bij veel afdelingen zijn nieuwe bestuursleden welkom.



Inloopcafe smartphone en tablet KBO Senioren  
Vereniging Kerpèl

Bij KBO Limburg gaat het om een aantal specifieke functies zoals ouderenadviseurs, belastinginvullers en fiscalisten die hen opleiden en begeleiden, schrijvers voor *ONS Magazine* en *ONS Mailmagazine*, Websitevrijwilligers die afdelingen (op weg) helpen met hun website, rayonbezorgers voor *ONS Magazine*. Van harte welkom!

**“Ik ben dankbaar dat ik weer alles kan doen wat ik graag wil.”**

Ingrid (74 jaar)

**“Levens blijven gered worden dankzij mijn testament.”**

“Jaren geleden voelde ik mij door een hartziekte ellendig en had ik nauwelijks energie. Dankzij de juiste behandeling geniet ik gelukkig weer van het leven.

Ik gun het andere mensen ook om na een hartziekte weer een normaal leven te leiden. Daarom heb ik de Hartstichting opgenomen in mijn testament. Zo draag ik bij aan wetenschappelijk onderzoek naar nieuwe behandelingen om nog meer levens te redden.”



**Denkt u wel eens na over uw testament?**

**Ontvang gratis het Inspiratieschrift voor een persoonlijk testament.**

- Tips van de notaris en andere deskundigen
- Een handig stappenplan
- Ruimte om uw eigen wensen te noteren

**Vraag aan via [hartstichting.nl/schrift](http://hartstichting.nl/schrift)**



**Wilt u meer weten?**

Bel of mail met Ans de Bruijkere  
Adviseur Nalatenschappen

**T.** 070 315 56 07  
**M.** [nalatenschappen@hartstichting.nl](mailto:nalatenschappen@hartstichting.nl)



Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



## 1962: Wonen in een pipowagen op de bouwplaats

**“M**ijn man was uitvoerder bij een aannemers-bedrijf in Arnhem. Wij woonden in Wehl (Gelderland) en de werken lagen verspreid door heel Nederland. Zo werd er in Amersfoort een nieuwe kerk gebouwd. Omdat de afstand te ver was om dagelijks op en neer te reizen vroeg de directeur of ik tijdelijk in een pipowagen op de bouwplaats wilde wonen. Zo kon ik meteen zorgen voor koffie en zo. Na wat wikken en wegen zei ik volmondig ja! Erg gezellig om de mensen te leren kennen.

**‘Onze caravan stond in de paleistuin’**

En zo is ons leven steeds gegaan: vaak van werk naar werk. Ik kan zeggen dat het mijn leven enorm verrijkt heeft. Tijdens de tweede fase van de verbouwing van Paleis Noordeinde in Den Haag stond onze caravan in de paleistuin. Mijn man heeft verder vele oude kerken gerestaureerd, onder andere in Ootmarsum. Daar zijn wij blijven wonen. De eerste viereneenhalf jaar woonden we met onze vijf kinderen in een directiekeet. Mijn man is in 2019 overleden op de mooie leeftijd van 95 jaar. Als hij in leven was gebleven, was hij afgelopen 7 februari honderd jaar geworden. Al met al hadden we een prachtig leven samen, waar ik dankbaar voor ben.” ■



**LIDY JANSEN-ROSMULLER** (89) is al 21 jaar lid van KBO Senioren Ootmarsum. Ze is weduwe, heeft vijf kinderen, negen kleinkinderen en het tweede achterkleinkind is op komst. “Ik houd me bezig met knuffels breien, kaarten maken en ik zing al 52 jaar in een kerkkoor.”

### Uw foto?

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

*interview*

A portrait of Erik Scherder, an elderly man with white hair, a beard, and glasses, wearing a dark suit and tie. He is smiling and holding a wooden chess piece. In the foreground, several other chess pieces are visible on a chessboard. The background is slightly blurred, showing a yellow chair and a colorful abstract painting.

Erik Scherder:  
**'IK BEN EEN VERMIJDER,  
MAAR DAT RAAD  
IK NIEMAND AAN'**

**Wie hem ziet fietsen met zijn herkenbare witte baard en haardos, vrolijke lach en altijd netjes in pak denkt misschien: die Erik Scherder is vast een zorgeloze man. Niets is minder waar. Dagelijks vecht de hoogleraar neuropsychologie tegen allerlei angsten. Hij geeft ze geen kans door hard te werken en zijn optimisme voorop te zetten. Maar ze zijn er wel. Altijd.**

tekst Lieke van der Kroon | beeld Tycho Müller

**U** heeft hem ongetwijfeld met veel enthousiasme op televisie horen vertellen over de positieve invloed van bewegen op de hersenen. En als u hersenprofessor Erik Scherder (72) vraagt naar angst, haalt hij een anatomiemodel van de hersenen tevoorschijn en legt geanimeerd uit waar het precies ontstaat en hoe het werkt. De hersenen zitten complex in elkaar en toch weet hij het altijd begrijpelijk voor iedereen over het voetlicht te brengen. Maar weten hoe angst werkt maakt niet dat hij er geen last van heeft. In zijn televisieprogramma *Erik Scherder laat zich niet kisten* onderzocht hij hoe angst soms ons leven kan beheersen en was hij openhartig over zijn eigen getob. “Ik kreeg volop reacties van mensen die daar ook last van hebben en die dachten: die man weet hoe het

werkt, die heeft dat vast niet. Maar dat is dus niet waar. Dat had blijkbaar voor veel mensen een geruststellende werking.”

### Vermijden

Scherder drinkt geen alcohol, eet zelden ongezond, fietst elke dag minimaal een uur en is vooral altijd druk bezig. Op het dwangmatige af, dat ziet hij zelf ook. Maar zo geeft hij zichzelf geen ruimte voor gepieker. Hij stapt onder geen beding in een auto of vliegtuig, dus reist hij binnen Europa altijd met de trein. “Dat verkoop ik aan mezelf door te denken: dit is veel beter, in de trein kan ik gewoon werken. Als ik in de auto naar Rotterdam zou zijn gegaan, was dat verloren tijd. Maar het is natuurlijk ook een smoesje, want dan hoef ik er niets aan te doen.” Hoewel de hoogleraar heeft geleerd om de angsten heen te navigeren is dat niet iets wat hij anderen aanbeveelt. “Ik heb gekozen voor een laffe weg: vermijden. Ik had er tegenaan moeten gaan toen ik jonger was. Dat heb ik niet gedaan. Nu ik 72 ben is het te overzien, maar vroeger was het echt een hoop gedonder. Op vakantie met het gezin zat ik alsmaar met angst in die auto. Dan vroegen de kinderen: ‘Waarom rijdt papa niet?’ Of dan bleef ik maar naar het weerbericht kijken en riep dan: ‘Als het morgen slecht weer is dan kunnen we maar beter vandaag al teruggaan’. Zo werden er heel wat dagen verpest. Ook was ik bang dat ik het over zou brengen op mijn kinderen. Ik had zelf ook een vader die angstig was. Gelukkig is dat niet gebeurd, zij rijden gewoon auto.”

### Smoesje

Volgens Scherder is het zeker niet zo dat het op hogere leeftijd geen zin meer heeft om er iets aan te doen. “Je moet er ruimte voor maken in je agenda. Ik heb zo veel argumenten om te denken: daar heb ik nu geen tijd voor. En dat is ook wel zo, want mijn agenda is standaard volgeboekt.” »





**ERIK SCHERDER**  
is hoogleraar neuro-  
psychologie aan de VU in  
Amsterdam. Voordat hij in dit  
vakgebied belandde voltooide  
hij de opleiding fysiotherapie,  
waar hij zijn vrouw leerde  
kennen. Samen hebben  
ze drie kinderen en twee  
kleinkinderen. U kunt hem  
verder kennen als tafelgast  
in *De Wereld Draait Door* en  
van diverse andere televisie-  
programma's. Hij schreef  
boeken als *Laat je hersenen  
niet zitten*, *Oud worden, jong  
blijven* en recent *Hoop voor  
Hart en Hersenen*

Opgewekt vertrouwt hij ONS toe: "Ik mag blij zijn als ik een keer naar het toilet kan tussendoor. En dat is prima, dan is de dag tenminste goed ingevuld." Vermijden is dus de manier die Scherder koos om met zijn angsten om te gaan. Of dat verstandig is? "Misschien niet. Aan de andere kant heb ik het enorm naar mijn zin. Zolang ik niemand in de weg loop en iedereen is oké, dan ben ik ook oké."

### Niks zeggen

En hoe zit het dan met andere angsten, bijvoorbeeld voor doodgaan? Dat is toch vrij onvermijdelijk. "Als de zomer er weer aankomt, kan ik denken: hoeveel zomer-vakanties heb ik nog? Dat blijft dan door mijn hoofd spoken. Maar meteen geneer ik me dan, want waar praat ik over? Mijn hele leven werk ik al met mensen met hersenletsel, die hebben heel andere zorgen. Hou op. En dan ga ik snel weer aan de slag." Hij heeft het er niet over met anderen, ook niet met zijn kinderen. Die weten er wel van vanuit de media, denkt hij, maar het is geen onderwerp van gesprek. "Ik vraag me wel eens af, als ik ooit ongeneeslijk ziek word, of ze me dan wel die diagnose moeten geven. Of ze beter kunnen denken: We zeggen niks. Hij zakt vanzelf wel in elkaar achter zijn krant. Liever dat dan dat ik mezelf de dood in kijk."

### Geluksvogel

Werken is voor de zeventiger een prettige ontsnappingstactiek. Maar er komt toch een punt dat hij zal moeten stoppen. Wat dan? "Als ik niet meer naar de VU kan en elke dag moet bedenken wat ik vandaag weer eens ga doen, dan ben ik gauw dood denk ik. Ik heb er veel over gelezen en bezig blijven is toch het advies dat bleef hangen. Als je met pensioen gaat, dan is de laatste

fase aangebroken en dat is de weg naar de uitgang. Dus ik ben nog steeds fulltime aan het werk. En ik beleef daar veel plezier aan, ik werk met leuke studenten en promovendi en doe interessante onderzoeken."

De hoogleraar haast zich te zeggen dat dit natuurlijk niet voor iedereen geldt. "Ik heb makkelijk praten. Ik hóéfde niet met pensioen en ik heb tot nu toe de gezondheid om te blijven werken. Het is heel anders als je bijvoorbeeld stratenmaker bent. Daar denk ik niet makkelijk over. Ik ben een geluksvogel."

### Verzet

Scherder merkt dat leeftijd ons op veel plekken wordt opgedrongen. "Mensen zeggen tegen mij: 'Jeetje, werk jij nog?' Of: 'Je haar wordt steeds witter.'" Daar kan hij zelf hartelijk om lachen. Maar hij vindt

het ook gek. "Vóór mijn 65ste verjaardag vroeg niemand 'Wanneer val je om?', maar sindsdien vraagt opeens iedereen hoe het gaat. De laatste tijd wordt mij ook vaak gevraagd wat ik ervan vind

**'Vanaf de dag  
dat ik 65 werd vraagt  
opeens iedereen  
hoe het gaat'**

dat Joe Biden voor een tweede presidents-termijn gaat. Ik ken mensen van 35 die je echt niet president van Amerika moet maken. Biden heeft zichzelf altijd uitgedaagd. Die man zit helemaal in de *flow*. Dan struikelt hij een keer op de vliegtuigtrap, nou en. Ik struikel ook wel eens. We moeten af van die stereotypering van het ouder worden."

En daar ziet Scherder ook een rol voor senioren zelf weggelegd. "Het is moeilijk om ouderen hierin mee te loodsen. Maar ik ben ervan overtuigd dat het belangrijk is om een leven te leiden waarin we moeite blijven doen. Mijn verzet is best groot, omdat ik iedereen die ouder wordt níét dat gevoel gun van: ik tel eigenlijk niet echt meer mee." Zelf doet hij ook volop moeite. "Vandaag

had ik ook afspraken thuis kunnen doen, online. Maar ik moet vanmiddag toch naar de VU, dus dan stap ik maar meteen 's ochtends vroeg op de fiets. En vanavond ben ik bij Omroep Max voor *Geef om je hersenen*, dat vraagt om goed plannen. Ik maak het mezelf daarmee niet makkelijk. Maar dat moet ook juist niet. 's Avonds ben ik wel moe, maar niet meer dan vroeger."

### Optimistische tobber

Het is bijzonder om te merken dat iemand met zulke angsten zo vrolijk en vol humor door het leven gaat. Hij noemt zichzelf een optimistische tobber. Scherder denkt dat ook hier zijn opvoeding een rol speelt. Zijn moeder was altijd ziek door een ernstige darmaandoening en zijn broer had diabetes. Er waren genoeg zorgen. "Maar er was ook altijd dankbaarheid voor de dingen die wel goed gingen. En dat heb ik zelf ook altijd gehad. Dankbaar dat ik kon studeren, dankbaar voor de kansen die op mijn weg kwamen. Natuurlijk hebben wij ook onze zorgen, zoals ieder gezin. Onze dochter heeft bijvoorbeeld de ziekte van Crohn. Maar we hebben het geluk dat we altijd weer kunnen denken: wat gaat er wel goed? En zo komen we weer op de goede route. Het kan bovendien altijd nog zo veel erger."

### Tijd

Stoppen met werken zit er voor de neuro-psycholoog voorlopig dus niet in. Hoe is dat voor zijn vrouw? "Zij leidt ook een heel actief en betrokken leven. Maar zij heeft soms wel behoefte aan meer dingen samen doen. En dat vind ik natuurlijk ook belangrijk! Dat vult zich nog niet zo makkelijk in. Je kunt dingen niet een beetje doen. Je doet het of je doet het niet. Denk aan een ambassadeurschap; dan heb je veel activiteiten in de avond of in het weekend. Dat is wel eens een punt van overleg." Olijk voegt hij eraan toe: "Dat klinkt een stuk positiever dan discussie hè?"



Toch lukt het inmiddels steeds beter om wat tijd vrij te maken buiten werk om. Sinds kort heeft hij een bijzondere nieuwe hobby, samen met zijn kleinzoon van 3,5 jaar. "We zitten samen op vioolles. Als kind was viool mijn grote wens. Maar wij hadden thuis een piano, dus het werd pianoles. Daarna kwam het er nooit meer van. Nu gaan we elke maandagochtend samen. Echt ongelooflijk leuk. En ik ken de studies: het is geweldig voor de ontwikkeling van kinderhersen. En voor oudere hersenen ook natuurlijk. Denk nooit: ik ben al te oud. Blijf jezelf gewoon uitdagen." ■

**'Ik maak  
het mezelf  
daarmee niet  
makkelijk.  
Maar dat  
moet ook  
juist niet'**

# Binnenkort: De nieuwe compacte vrouwenkatheter voor zelfkatheterisatie

Maakt het mogelijk om de blaas in één keer volledig te legen<sup>1</sup> om zo het risico op urineweginfecties te verkleinen<sup>2</sup>

PROBEER  
NU!



Weet u zeker dat uw blaas na het katheteriseren elke keer volledig leeg is? Of maakt u zich misschien zorgen over het krijgen van een urineweginfectie of blaasontsteking?

Binnenkort introduceert Coloplast de nieuwe compacte vrouwenkatheter, die ontworpen is om het risico op urineweginfecties te verkleinen<sup>2</sup>. Deze nieuwe katheter maakt het mogelijk de blaas in één keer volledig te legen<sup>1</sup>; herpositioneren is niet meer nodig.

Nieuwsgierig? Meld u nu aan om als één van de eerste deze nieuwe en unieke compacte vrouwenkatheter vrijblijvend te proberen.



Liever online aanmelden om als eerste deze nieuwe vrouwenkatheter te proberen? Scan de code of ga naar [www.coloplast.to/ons](http://www.coloplast.to/ons)

1. Deze nieuwe katheter zorgde voor één ononderbroken urinestroom bij 87% van de katheterisaties en < 10 ml residu bij de eerste stop in de urinestroom bij 83% van de katheterisaties. (RCTs, post-hoc, NCT05841004, n=73, & NCT05814211, n=82). Coloplast Data-on-File, 01/2024. Individuele resultaten kunnen verschillen.

2. Kennelly M., et al., 2019. 'Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections'. Advances in Urology, Volume 2019, Article ID 2757862, <https://doi.org/10.1155/2019/2757862>

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2024-05. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S. PM-31639

**Luja™**

**Coloplast**

**Ja, ik wil als één van de eerste deze nieuwe compacte vrouwenkatheter proberen!**

Naam \_\_\_\_\_ Voorletter(s) \_\_\_\_\_ m/v\*

Adres \_\_\_\_\_ Postcode \_\_\_\_\_ Woonplaats \_\_\_\_\_

Telefoon \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Ik katheteriseer sinds: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ CH: \_\_\_\_\_ ☐ Ik gebruik geen katheters

Ik gebruik momenteel (svp merk en productnaam katheter invullen): \_\_\_\_\_

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel naar Coloplast® Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort.

Door het verstrekken van uw persoonlijke informatie aan ons, geeft u akkoord aan Coloplast, inclusief door Coloplast aangestelde derde partijen, deze informatie op te slaan en te gebruiken om u op de hoogte te houden van producten en diensten van Coloplast middels telefoon, sms, e-mail, brief, social media en andere communicatiemiddelen. U kunt op elk gewenst moment contact met Coloplast opnemen voor het verwijderen van persoonlijke data of verzoeken om alle communicatie te stoppen. Meer informatie over uw rechten en hoe Coloplast met uw gegevens omgaat kunt u vinden op [www.coloplast.nl](http://www.coloplast.nl), via [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com) of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestig ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb.



## Profiteer van uw lidmaatschap!

Geniet van de langere zomerdagen 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.

### Mobiele Luchtkoeler met Afstandsbediening

#### HomeTech Aircooler FL-1701R

- Biedt verkoeling, ventilatie en bevochtiging om te genieten van comfort tijdens warme zomerdagen
- Drie eenvoudige instelbare ventilatiesnelheden: normaal, natuurlijk en slaap
- Handige timerfunctie van 30 minuten tot 7,5 uur
- Makkelijk te bedienen op afstand met de bijgeleverde afstandsbediening
- Wordt geleverd met twee koelelementen voor effectieve luchtkoeling
- Voorzien van twee handgrepen en vier zwenkwielen voor eenvoudig verplaatsen



Van € 89,95

**Voor € 49,95**

### Alles-in-één Muzieksysteem met DAB+/FM-radio, CD-speler en meer

#### Sangean DDR-53BT

- Compact alles-in-één muzieksysteem met DAB+ en FM-radio
- Eenvoudig afspelen via Bluetooth, USB en CD-speler voor een moeiteloze muziekervaring
- Hoogwaardig geluid met een prachtige akoestiek dankzij de houten behuizing, krachtige speakers en instelbare equalizer
- Ook te gebruiken als wekker (inclusief snoozefunctie)
- Stijlvol ontwerp met een combinatie van klassiek hout en modern zwart
- Compleet met een handige afstandsbediening



Van € 399,95

**Voor € 249,95**

### Draadloze Hogedrukreiniger met Accu

#### QLT

- Draadloze hogedrukspuit inclusief accu, aanzuigslang, verstelbare spuitmond en fles voor reinigingsmiddelen
- Ideaal voor het reinigen van terras en opritten, het sproeien van de tuin (met bestrijdingsmiddelen) en het wassen van de auto, caravan of boot
- Mobiel reinigen zonder gebruik van netsnoer of waterkraan
- Multifunctioneel mondstuk met 3 sproeipatronen voor krachtige reiniging of bewatering
- De hogedrukspuit is ook op de waterslang te bevestigen



Van € 99,95

**Voor € 49,95**



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

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

### Infrarood Dierenverjager

#### Nexxt

- Nooit meer last van ongedierte in uw tuin met deze dierenverjager
- Voorzien van infrarood; detecteert dieren die de waar te nemen zone betreden
- Dankzij het ultrasonische geluid worden dieren geweerd, zonder dat uzelf last ervaart
- Verkrijgbaar in 2 varianten: werkzaam op zonne-energie of batterijen
- Compact design dat bijna niet opvalt in uw tuin
- Geleverd met stevige grondpin voor eenvoudige plaatsing
- Schrikt dieren af zoals katten, honden, vossen, duiven, steenmarters, muizen en ratten

Batterijen variant:

van € 39,95 **voor € 24,95**

Solar variant:

van € 59,95 **voor € 34,95**



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

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

## Senioren die vluchtelingen opvangen:

# 'DAT GAAT TWEE KANTEN OP'

**NuTwente is opgericht om gastgezinnen, waaronder senioren, te begeleiden bij de opvang van Oekraïense vluchtelingen. Het project blijkt niet alleen voor de vluchtelingen maar ook voor de gastgezinnen erg waardevol.**

**'De ene dag kookten wij, de andere dag kookten zij'**

**E**en Oekraïens gezin in huis nemen als u zelf op leeftijd bent, dat is niet iets waar iedereen aan begint. Maar Marina (60) en Wim (70) van Loon grepen de kans met beide handen aan. Ondanks enkele moeilijke momenten had dit echtpaar het niet willen missen. "Het verrijkt je leven om mensen te helpen", vertelt Marina. "Je houdt er een goed gevoel aan over, en met wat geluk een vriendschap. Het voelt alsof we er een dochter en een kleinzoon bijgekregen hebben. Wij zijn van hen gaan houden en dat is wederzijds. We appen elkaar nog steeds veel, we sturen foto's en filmpjes en houden elkaar op de hoogte van de gebeurtenissen in ons leven."

### **Bezorgde burgers**

Marina en Wim werden aan het Oekraïense gezin gekoppeld via NuTwente, oftewel Noaberschap Ukraine Twente. Deze organisatie werd vlak na de uitbraak van de oorlog in Oekraïne opgericht door Margretha du Carmo Krabbe en een aantal gelijkgestemden. "Toen Rusland binnenviel ben ik meteen op zoek gegaan naar wat

ik kon doen," vertelt Krabbe. "Ik zat in een WhatsAppgroep met andere mensen die bezorgd waren over het lot van Oekraïense vluchtelingen. Er waren al vrij snel mensen die op de bonnefooi naar de grens reden om vluchtelingen op te halen. Maar er waren nog geen opvangadressen bekend. Samen met een paar mensen uit die WhatsAppgroep - waaronder enkele Oekraïners die nog steeds actief zijn - heb ik toen een aparte groep gevormd om gastgezinnen te zoeken. Dat werd NuTwente."

### **Informeren**

NuTwente begon met het organiseren van informatiebijeenkomsten. "We hadden hiervoor een advertentie geplaatst in de lokale krant en op sociale media", vertelt Krabbe. "Het aantal geïnteresseerden was overdonderend: er kwamen honderden mensen per avond! Het lijkt soms alsof onenigheid de boventoon voert in de maatschappij, maar nu zagen we dat mensen de handen ineen sloegen. Dat was prachtig. Toch zijn we op die avonden mensen eigenlijk vooral gaan vertellen waarom ze geen vluchtelingen zouden moeten opvangen. Het is namelijk heel wat: u heeft voldoende



Marina en Wim met het Oekraïense gezin dat zij onderdak boden.

ruimte, een netwerk en bepaalde kennis nodig, en u moet de juiste verwachtingen hebben. Het kan best heftig zijn om iemand met een trauma in huis te hebben. Er waren gelukkig ook na deze waarschuwing nog veel mensen geïnteresseerd en geschikt, waaronder Marina en Wim.”

### Afspraken

Marina en Wim werden gastgezin voor drie Oekraïense vluchtelingen: een jongen van vijf, zijn moeder en zijn oma. Volgens hen is het goed om meteen duidelijke afspraken te maken over praktische dingen. “Bijvoorbeeld over privacy en koken”, vertelt Marina. “We spraken af dat zij de bovenverdieping voor zichzelf hadden, maar dat we wel elke avond samen aten. De ene dag kookten wij, de andere dag kookten zij. Daarnaast zijn er kleine dingen waar we zelf niet snel aan denken,

bijvoorbeeld hoe wij afval scheiden. Zij hadden nog nooit gehoord van afval scheiden. Door van tevoren afspraken te maken is onenigheid te voorkomen. Het is daarna ook van belang om dingen bespreekbaar te houden. Daardoor is het goed gegaan en hebben we samen een fijne tijd gehad.”

### Wennen

Er waren veel dingen waar de vluchtelingen aan moesten wennen in Nederland. “Voor hen was het een heel grote stap”, vertelt Marina. “Ze waren op de vlucht en daardoor bang en onzeker. Toen ze in Nederland aankwamen wisten we nog bijna niets van elkaar, we hadden alleen via WhatsApp wat contact gehad. Alles was hier vreemd en ze spraken de taal niet, dus waren ze afhankelijk van ons, zeker in het begin. »

### MATCHEN

Als u langere tijd bij elkaar in één huis woont is het van belang dat u bepaalde kernwaarden deelt. Niet-rokers willen meestal liever geen roker in huis, en voor vegetariërs kan het fijn zijn om iemand in huis te krijgen die ook geen vlees eet. Daarom zijn er bij NuTwente vrijwilligers actief die de gastgezinnen koppelen aan vluchtelingen die bij hen passen. De mensen die deze matching doen worden vervolgens ook een buddy voor de gastgezinnen en de gasten. Bij diegene kunnen gastgezinnen terecht als ze ergens tegenaan lopen.

**‘Het voelt alsof we er een dochter en een kleinzoon bijgekregen hebben’**



# Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



vanaf  
**€695.-**

**OP VOORRAAD**  
200 nieuwe en jong-gebruikte  
Fitform sta-op-stoelen  
met garantie  
vanaf **€695.-**

Vraag **kosteloos** een  
**THUISDEMONSTRATIE** aan!

Onze experts komen dan met een aantal stoelen, onze meetstoel en stofstalen naar u thuis waar u in uw eigen vertrouwde omgeving kunt proefzitten en uw stoel kunt samenstellen in elk gewenst model, kleur en maat.

Scan de qr-code in  
(bellen mag natuurlijk ook)



Koffie?



**Seniorenwinkel**  
voor een vitaal leven

**Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!**

Schijndel ~ Hilvarenbeek ~ Udenhout  
[seniorenwinkel.nl](http://seniorenwinkel.nl) ~ 073-547 52 78

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

## Geef de liefde weer een kans!



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

Het Relatiebureau  
Duurzame relaties

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



**Het Relatiebureau**  
Bel 085 - 0765 365  
of mail

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

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

**Home Instead**  
Thuiservice



## Zomerheld gezocht in Noord- en Midden Limburg!

**Word CAREGiver bij Home Instead Thuiservice.**

Bent u gepensioneerd maar voelt uw hart nog altijd de roeping om te zorgen? Wil u uw ervaring inzetten om senioren te ondersteunen en hun zelfstandigheid te bevorderen? Dan is dit uw kans om het verschil te maken! Kies voor Home Instead vanwege de flexibele uren, het korte termijn commitment en de competitieve vergoeding.

**Bekijk de vacatures op**  
[homeinstead.nl/noord-midden-limburg/vacatures](http://homeinstead.nl/noord-midden-limburg/vacatures)

**Home Instead Thuiservice**  
**Noord- en Midden Limburg**

0495 587 980  
[cwitte@homeinstead.nl](mailto:cwitte@homeinstead.nl)



Marina met haar Oekraïense gastgezin.

Ze voelden zich zowel dankbaar als schuldig. Om te zorgen dat ze zich zo veel mogelijk thuis zouden voelen heb ik vaak gezegd: dit is nu ook jullie huis. Vooral voor het zoontje was het in het begin moeilijk, we hoorden hem wel eens boven als hij een driftbui had. Voor hem was de situatie natuurlijk lastig te bevatten. Maar zij hadden hun eigen verdieping, wij hielden ons daarbuiten. Het contact met ons was verder altijd heel warm.”

### Communicatie

De communicatie met hun gastgezin gaf voor Marina en Wim weinig problemen. Wim legt uit: “De moeder van het gezin was lerares Engels, dus zij sprak uitstekend Engels. Daarnaast was zij heel gemotiveerd om Nederlands te leren, ze ging daarvoor naar het ROC en deed binnen een jaar examen Nederlands op B1-niveau!

**‘Nu zagen we dat mensen de handen ineen sloegen. Dat was prachtig’**



**MARGRETHA DU CARMO KRABBE**

Het contact met het gezin ging vooral via haar.” Marina vult aan: “Na een jaar verhuisden de moeder en haar zoon terug naar een veiliger deel van Oekraïne, en woonde de oma nog een half jaar alleen bij ons. Zij sprak alleen Oekraïens en Russisch, dus dat was wel een uitdaging. Maar via Google Translate kwamen we een heel eind en zijn we heel hecht geworden. Helaas is zij eind vorig jaar na een ziekbed overleden.”

### Vrijwillig maar niet vrijblijvend

Krabbe hoort van veel senioren in het project dat ze waardevolle banden hebben opgebouwd. “Het werkt twee kanten op, dat is heel mooi om te horen. Toch blijft het belangrijk om goed te bedenken waar u aan begint. Zeker als u zelf kwetsbaar bent. Gastgezin zijn is vrijwillig, maar niet vrijblijvend.” Wim is het hiermee eens. Hij zegt: “Als mensen overwegen om vluchtelingen op te vangen is mijn belangrijkste tip: zorg dat u niet alleen staat. Dat u een netwerk heeft en dat u ondersteuning kunt krijgen. Als u alleenstaand bent en u wordt ziek of het gaat even niet zo lekker, dan moet u weten dat iemand anders kan helpen.” Waar Wim en Marina steun aan hebben gehad is de appgroep met andere gastgezinnen. Die is van begin af aan goed gebruikt, want iedereen kon van elkaar leren. “Deze groep wordt voor allerlei hulpvragen gebruikt, bijvoorbeeld: hoe moet je iets aanvragen? Of: heeft iemand een fiets te leen?”

### Twijfel?

Krabbe raadt iedereen die twijfelt over de opvang van vluchtelingen aan om in gesprek te gaan met ervaringsdeskundigen. “Sluit bijvoorbeeld eens aan bij een gastgezinnenborrel. Die organiseren we eens in de drie maanden in Borne. De precieze tijd en locatie krijgt u als u zich aanmeldt via [mducarmo@nutwente.nl](mailto:mducarmo@nutwente.nl).” ■



# Een luxe comfort bed voor nu, een zorg minder voor later



- ✓ Hoog-Laag
- ✓ Elektrisch verstelbaar
- ✓ Verrijdbaar & deelbaar
- ✓ Zitpositie

## Ontdek wat echt goed slapen is

Heerlijk uitgerust wakker worden, makkelijk uw bed op kunnen maken, eenvoudig onder uw bed stofzuigen, op elke hoogte in- en uitstappen en tevens voorbereid zijn op de toekomst? Het kan allemaal met een levensloopbestendig bed van Bedder.

Wilt u thuis, in alle rust, zorgeloos uw bed samenstellen? Een goed idee! U ontvangt zelfs een gratis Thuis Voordeelpakket t.w.v. €978,-\*. Bel nu naar **0561 - 70 02 24** of ga naar [www.bedder.nl](http://www.bedder.nl) en maak online een afspraak. U bent natuurlijk ook van harte welkom in één van onze showrooms.

## Showrooms

### Steenstraat 2, Oldemarkt

Maandag t/m vrijdag van  
08:30 - 17:30 uur

### Telefoonweg 86, Ede

Dinsdag t/m zaterdag  
van 10:00 - 16:00 uur



## Vraag nu uw Thuis Voordeelpakket aan!

- ✓ Tot **€ 900,-** leeftijdskorting
- ✓ **Gratis comfortkussen** ter waarde van € 39,-\*
- ✓ Kosteloze **slaapscan**
- ✓ Vrijblijvend **thuisadvies**

\*vraag naar de voorwaarden

## Gratis brochure en uw Thuis Voordeel- pakket t.w.v €978,-\* ontvangen?

Bel naar **0561 - 70 02 24**, scan de code of ga naar  
[www.bedder.nl/gratis-brochure/](http://www.bedder.nl/gratis-brochure/)!

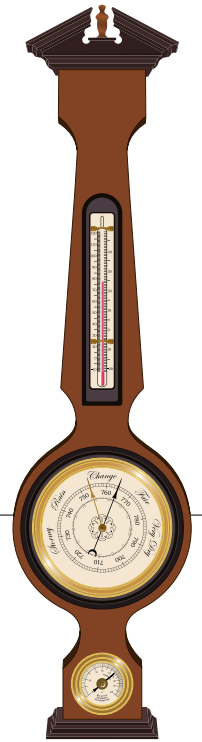


Bekijk alle mogelijkheden van Bedder op [www.bedder.nl](http://www.bedder.nl) of bel naar **0561 - 70 02 24**.



# Kwik: een ongewenste gast

**Die antieke barometer in de hal is een gekoesterd erfstuk. En een ouderwetse thermometer vinden veel mensen stiekem toch het meest betrouwbaar. Maar wist u dat deze pronkstukken een gevaarlijke stof kunnen bevatten? Kwik is erg giftig en moeilijk zelf op te ruimen.**



**K**wik is een zwaar metaal. Bij kamertemperatuur is het een zilverkleurige vloeistof die in kleine bolletjes aan elkaar plakt. Gelukkig komt kwik steeds minder vaak voor, maar soms zit het nog in thermometers, barometers, spaarlampen en thermostaten die verkocht zijn vóór 2003. Door milieuverontreiniging zit het soms ook in kleine hoeveelheden in vis. Een ongeluk zit in een klein hoekje: als u bijvoorbeeld een kwikthermometer laat vallen, kan het kwik gaan lekken. De zeer fijne druppeltjes verspreiden zich overal en hechten gemakkelijk aan kleding, huid en meubilair. Omdat kwikdamp geurloos en kleurloos is, heeft u niet in de gaten dat er zich hoge concentraties in uw huis bevinden.

## Cosmetica

In sommige huidverzorgingsproducten zoals anti-verouderingscrèmes wordt ook nog steeds kwik gevonden. In Nederlandse winkels zijn die producten niet meer te koop, maar via webwinkels als Amazon en AliExpress wel. Sommige fabrikanten voegen het stofje toe omdat het bijvoorbeeld ouderdomsvlekken en sproetjes kan laten verdwijnen. Gelukkig kunt u kwik in een tube of pot gemakkelijk herkennen aan termen als mercurio,

kwikchloride en calomel in de ingrediëntenlijst.

## Gezondheidseffecten

Als kwikdamp niet goed wordt opgeruimd, kan het gezondheidsklachten veroorzaken. Langdurig inademen van de damp kan ook al bij lage concentraties ernstige effecten hebben. Problemen met het zenuwstelsel, zoals concentratieproblemen, voortdurend beven en geheugenverlies. Ook kunt u maagdarmklachten of een nierstoornis overhouden aan kwikblootstelling.

## Lastig opruimen

Als een kwikthermometer of -barometer kapot valt, rollen en stuiteren de bolletjes kwik overal naartoe. Ze zijn zo klein dat ze verdwijnen onder vloeren, in tapijt en achter plinten. Zelf veilig en grondig opruimen is dan onmogelijk. Een professioneel saneringsbedrijf moet dan vaak vloeren openbreken of vloerbekleding verwijderen en de kosten kunnen oplopen tot duizenden euro's. De makkelijkste en veiligste optie? Snel een ritje naar de milieustraat plannen om uw kwikhoudende producten gedag te zeggen. ■

Bronnen: Gezondgids februari/maart 2024, GGD, RIVM

## TE MAKEN MET KWIK?

Kijk voor betrouwbare informatie en instructies over de effecten en het opruimen van kwik op [GGDleefomgeving.nl](https://www.ggdleefomgeving.nl). Heeft u een incident met gemorst of gelekt kwik? Neem dan direct contact op met de GGD in uw regio of het algemene telefoonnummer van de GGD: (088) 144 71 44.

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 2000m<sup>2</sup> en laat u door onze experts helpen aan de perfecte fauteuil.

**Graag tot ziens in ons familiebedrijf.**

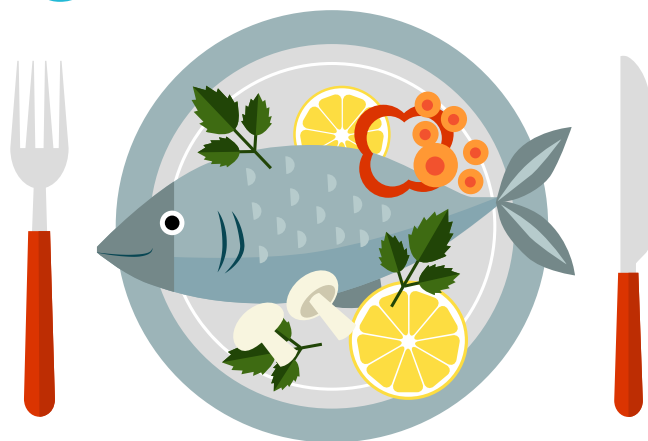
Onze openingstijden: Di - Vr 10:00 - 17:30, Zaterdag 10:00 - 17:00 tel.: 0485 - 45 29 86 www.teunarts.nl info@teunarts.nl

Boersestraat 11, 5454NG, Sint Hubert. In St.Hubert op de rotonde richting Wanroij, dan 3e weg links, 1e rechts.

kijk alvast op: [www.teunarts.nl](http://www.teunarts.nl) voor een indruk van ons familiebedrijf.

# De hamvraag: is vette vis gezond?

**Vis: de één gruwelt ervan en de ander geniet wekelijks van een harinkje bij de visboer. Het Voedingscentrum adviseert om één keer per week (vette) vis te eten. Wat zijn de gezondheidsvoordelen van een visje? En wat als u het liever niet eet?**



**Z**alm, tonijn en kabeljauw zijn de meest door Nederlanders gegeten vissoorten. Dertig procent van de viseters haalt de aanbevolen hoeveelheid van één keer in de week een stukje vis. Van die gegeten vis is 38 procent vette vis, zoals makreel, haring, heilbot, bokking, sardines en Atlantische zalm. Onder vette vis verstaan we soorten die uit meer dan 5 procent vet bestaan (dit kunt u terugvinden op de verpakking).

## Vitamines

Er zijn sterke aanwijzingen dat het eten van vis samenhangt met een lager risico op beroerte en (sterfte aan) bepaalde hartziekten. Minimaal één keer per week vette vis eten lijkt te zorgen voor een tien procent lager risico op beroerte en ongeveer vijftien procent lager risico op overlijden aan bepaalde hartziekten. Mensen met risico op hart- en vaatziekten kunnen dan ook baat hebben bij één à twee keer vis per week.

In veel vissoorten zitten belangrijke voedingsstoffen, vitamines en mineralen.

De meeste vis is rijk aan vitamine B2, B6, B12, jodium, fosfor en seleen. Ook bevat het eiwit en vet. Vette vis is daarnaast een bron van vitamine D en vitamine A.

Vis bevat meer onverzadigd vet dan vlees. Een deel van dat vet bestaat uit de vetzuren DHA en EPA. En precies daar zit nou het geheim van een vet visje op z'n tijd.

## Eet u geen vis?

Tegenwoordig is er ook een steeds breder assortiment aan visvervangers in de supermarkt te vinden. Van inktvisringetjes tot plantaardige zalm en blikjes tonijn zonder tonijn. Lekker om eens te proberen als u geen vis wilt of kunt eten. Deze visvervangers vervangen de smaak en textuur van vis prima, maar bevatten niet dezelfde gezondheidseffecten of voedingsstoffen. Ze missen namelijk de visvetzuren EPA en DHA. Gelukkig kunt u die ook binnenkrijgen in de vorm van visolie- of algenoliecapsules. Informeer even bij uw huisarts als u deze voedingssupplementen wilt gebruiken. ■

Bron: Voedingscentrum, Consumentenbond

## AFWISSELING

Zalm, paling, haring en ansjovis bevatten vaak veel zout. Dat verhoogt het risico op een hoge bloeddruk. Door milieuverontreiniging komen soms kleine hoeveelheden schadelijke stoffen zoals zware metalen of resten bestrijdingsmiddel in vis voor. Bij vette vis is die kans iets groter omdat de stoffen in het vet worden opgeslagen. Afwisseling tussen verschillende vette en magere vissoorten of -vervangers is dus altijd een goed idee!





Sarah Dobbe:

## **'IEDEREEN VINDT DAT WE GOED VOOR ONZE OUDEREN MOETEN ZORGEN'**

Bezuinigingen in de zorg zijn een politieke keuze, geen bittere noodzaak. Dat stelt SP-Kamerlid Sarah Dobbe. In februari werd haar amendement in de Tweede Kamer aangenomen. Daardoor werd het kabinetsplan om 193 miljoen te bezuinigen op ouderen- en gehandicaptenzorg geschrapt. "Zorginstellingen hebben even wat lucht gekregen."

**Z**et een voet over de drempel van zorgbuurthuis 't Hageltje, en je ziet hoe het ook kan, stelt SP-Kamerlid Sarah Dobbe. Het zorgbuurthuis in Oss, een SP-initiatief, opende de deuren in maart 2023. In *ONS Magazine* van februari kon u er al over lezen. Het idee van een zorgbuurthuis: wonen en zorgen worden er op een laagdrempelige manier gecombineerd in een kleinschalige voorziening. Er zijn verpleegkundigen, maar ook vrijwilligers die activiteiten organiseren. En misschien nog wel het belangrijkste voor veel ouderen: er is verbinding in de gezamenlijke woonkamer waar ook mensen van buitenaf kunnen komen aanwaaien. "Het heeft jaren gekost om door de bureaucratie heen te beuken, maar het resultaat is een tegenhanger die mij heel erg inspireert", vertelt Dobbe. "Een woonvoorziening waar zorgmedewerkers niet veertig procent van hun tijd kwijt zijn aan onnodige administratie, waar verpleegkundigen zeggenschap over de invulling van hun werk hebben en waar ouderen gewoon in hun eigen buurt kunnen blijven wonen terwijl ze toegang tot goede zorg hebben." De in pandige zorgverlener registreert nu nog alle zorghandelingen om in kaart te brengen wat wel en niet gedeclareerd kan worden bij de zorgverzekeraar. Later wil het buurthuis werken naar een constructie waarbij één vast bedrag ter beschikking wordt gesteld door de zorgverzekeraar. Dit zou zorgverleners flink wat administratielast schelen.

### Geld lekt weg

Goede zorg kost geld, Dobbe maakt zich geen illusies. "Maar is dat erg? We zijn een rijk land dat die zorgkosten prima kan

betalen, maar dan moet het wel een politieke keuze zijn om dat te doen." Toch dreigt de zorg in de komende vijftien jaar onbetaalbaar te worden, is de alarmerende boodschap in het veelbesproken overheidsrapport *Niets doen is geen optie*. De zorguitgaven zullen in 2040 naar verwachting zijn verdubbeld tot 37 miljard. Ook zullen 76 procent meer zorgverleners nodig zijn om de klus te kunnen klaren. Met name in de ouderenzorg gaat het naar verwachting knellen. Ouderen moeten steeds langer thuis wonen, terwijl de samenleving vergrijst. "De zorgkosten zullen de komende jaren inderdaad stijgen, maar dat komt ook voor een deel door het peperdure en ingewikkelde zorgsysteem dat we hebben opgetuigd", vindt Dobbe. "Als je ziet hoeveel geld er nu weglekt naar niet-zorggerelateerde zaken als winsten en topsalarissen: dáár moeten we iets aan doen. Bovendien is het systeem gebaseerd op wantrouwen: zorgverleners moeten alles verantwoorden wat ze doen. Als we beslissen dat zij niet langer alles hoeven te registreren, zou dat ook al zoveel geld schelen."

### Bezuinigingen van tafel

Donderdag 16 februari markeerde een belangrijke mijlpaal voor Sarah Dobbe en haar partij. Een amendement dat zij had ingediend werd door een Kamermeerderheid aangenomen, waardoor de 193 miljoen geplande bezuinigingen op de Wet langdurige zorg van tafel gingen. Dat betekent in elk geval voor dit jaar even wat ademruimte voor de ouderen- en gehandicaptenzorg, stelt ze. Het zou onrechtvaardig en ontzettend dom zijn om van zorgmedewerkers te verwachten dat zij hetzelfde konden blijven doen, maar dan met minder geld. Met het aannemen van het amendement is bewezen dat we in de politiek wel degelijk iets kunnen doen om de verslechtering in de zorg te stoppen. Daar ben ik blij mee, maar we zijn er nog lang niet. »

*ONS Magazine* gaat in gesprek met krachtige vrouwen uit de politiek over actuele thema's die voor senioren van belang zijn. We spraken eerder met Agnes Joseph van NSC en Mona Keijzer van BBB.

**'Als zorgverleners niet alles hoeven te registreren, zou dat al zoveel geld schelen'**

## IS UW WONING ÉCHT klaar voor uw oude dag ?

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

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

## NEEM NU EEN SPATOILET®

### dé beste en meest betrouwbare toiletbril-met-onderdouché

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

DUS blijf zo lang mogelijk zelfstandig **met een Spatoilet®** en geniet van optimale service...!! Zie het artikel in de Consumentenbond van April 2023

#### Voordelen van een Spatoilet®:

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

#### PLUS

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

#### De bediening is uiterst eenvoudig:

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

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

- **1.040 euro INCLUSIEF installatie.** (daar komt *écht* geen cent meer bij!)
- (Bij zelf installeren kost de Spatoilet® 795 euro)

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

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

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



**Frisse service**  
W.V... koopt in 2021 een Spatoilet – een toilet met sproeier – waar hij erg blij mee is. Door een val van zijn vrouw in de toiletruimte breken de kunststof boutjes van de zitting af. V... mailt Spatoilet. Al snel krijgt hij een telefoontje dat er nieuwe boutjes onderweg zijn. Maar nadat Vos de boutjes heeft vervangen, werkt de afstandsbediening die bij het toilet hoort niet meer. Er is weer telefonisch contact. V... probeert van alles, maar het lukt hem niet om het euvel op te lossen. De leverancier stelt voor om de volgende dag zelf langs te komen. Op een zondag nog wel. Hij plaatst een nieuwe schakelaar in de ontvanger van de wc, waarna alles weer werkt. De leverancier kan net op tijd voor de aangekondigde ijzel weer op pad. Een flinke rit van een paar uur. Spatoilet kan wel een potje breken bij V....

Bron: Consumentenbond  
April 2023





## Politieke keuzes

Dat de bezuinigingen weer konden worden teruggedraaid is volgens Dobbe het bewijs dat politieke prioriteiten kunnen verschuiven. “Die 193 miljoen uit mijn amendement kunnen worden betaald door minder externe inhuur door de overheid, zoals consultants. Maar je kunt ook zeggen: voer een miljonairstaks in en laat de aller-allerrijksten meer belasting betalen, dan kom je ook een heel eind.” Maar het moet verder gaan dan dat, vervolgt Dobbe.

Alleen bezuinigingen zijn volgens haar niet genoeg. “Er moet geld bij zodat mensen in de ouderen- en gehandicaptenzorg weer de ruimte krijgen om hun werk goed te doen. Zorgverleners zouden het roer in de zorg in handen moeten hebben; niet de bestuurders. Zorgverleners weten hoe je zorg het beste kunt leveren, ze weten wat er nodig is en zullen echt geen geld verspillen. Alle medewerkers die ik gesproken heb zeggen hetzelfde: ‘als ik het zelf zou kunnen organiseren, zou ik het anders doen’. Volgens hen zou het halveren van de administratielast al één dag werk per week schelen.” Dobbe is er daarom van overtuigd dat de stem van zorgverleners het verschil kan maken. “Het is voor hen moeilijk actie voeren en staken. Ze willen hun patiënten en cliënten niet in de steek laten. Toch is het belangrijk dat ze zich zo veel mogelijk laten horen. Zij werken keihard voor al die mensen die zorg nodig hebben, maar ze hebben wel meer geld en ruimte nodig. Eerder werd gelukkig al de voorgenomen bezuiniging op de personele bezettingsnorm geschrapt, daar zijn we heel blij mee.” Dobbe doelt op een besluit in september 2023. Het kabinet wilde de personeelsnorm van twee zorgverleners op acht bewoners in de ouderenzorg schrappen, maar die norm werd uiteindelijk toch behouden.

## Samen organiseren

De rode draad in de zorgvisie van Dobbe is de kracht van het collectief. Haar visie werd gevoed toen ze mensenrechtenwerk deed in Cambodja. “Daar heb ik gezien wat er gebeurt in een samenleving als er te weinig collectief wordt georganiseerd. Mensen zijn afhankelijk van familie, of je moet veel geld hebben om je eigen zorg te organiseren.” Eenmaal terug in Nederland is Dobbe voor FNV Zorg gaan werken. Ze sprak in die functie veel met zorgverleners en kwam vaak in verpleeg- en verzorgings-tehuizen. Tijdens die gesprekken merkte ze hoezeer het zorglandschap in Nederland onder druk staat. “Voor mij is er geen andere optie dan me daarvoor inzetten. Ik merk het zelf op dit moment ook, nu mijn vader erg ziek is. Ik ben zo intens dankbaar voor de lieve zorgmedewerker die bij hem thuis kan komen. Het is fantastisch dat we dat met het collectief mogelijk hebben gemaakt, maar tegelijkertijd moet die zorgmedewerker ook naar de klok kijken en zeggen: ‘Ik moet door’.”

## Werk te doen

Dobbe trad op 13 december 2023 toe tot de Tweede Kamer. Ze kijkt met een goed gevoel terug op haar eerste maanden als Kamerlid, maar ziet ook dat veel dingen nog veel meer tijd vragen. “Het frustreert me dat je soms op je hoofd kunt gaan staan in de Tweede Kamer en dan gebeurt er nog niets. Betere zorg is helaas een zaak van de lange adem en ik begrijp gewoon niet waarom. Daarom denk ik dat druk van buitenaf essentieel is. Van zorgmedewerkers, maar ook van vakbonden en verenigingen als KBO. Geloof me: het is echt geen natuurwet dat de zorg straks onbetaalbaar wordt en niet goed meer te regelen valt. Dat hoeven we in Nederland niet te accepteren. Iedereen vindt dat we goed voor onze ouderen moeten zorgen. Dat vereist een heel andere blik op hoe we omgaan met onze zorg.” ■



**SARAH DOBBE**  
(45) woont in Arnhem, is getrouwd en heeft twee kinderen. Ze studeerde ontwikkelingsstudies en sociale geografie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. In haar vrije tijd is ze imker.

**‘Soms kun je in de Tweede Kamer op je hoofd gaan staan en dan gebeurt er nog niets’**

*In gesprek met Sebastiaan Bennaars ↘*

# Zo werkt de aanschaf van een traplift

Bij comfortabel en veilig thuis wonen speelt zelfstandigheid een cruciale rol. Naarmate men ouder wordt, kunnen mobiliteitsuitdagingen ontstaan. Moeite met traplopen is een veelvoorkomend probleem, waarbij een traplift uitkomst biedt.

In dit artikel geeft Sebastiaan Bennaars, trapliftadviseur bij Otolift Trapliften, enkele tips die u kunt gebruiken bij de aanschaf van een traplift.



1

## Investeer in uw mobiliteit en zelfstandigheid

“Veel van onze klanten beseffen dat ze een traplift nodig hebben wanneer traplopen steeds moeilijker wordt. Dit gaat soms gepaard met vermoeidheid en gevoelens van onzekerheid. Deze signalen kunnen duiden op een behoefte aan meer mobiliteit en comfort in huis. Als deze situatie bekend voorkomt, kan dit het moment zijn om na te denken over hoe een traplift zelfstandigheid kan bevorderen.”

2

## Zoek een traplift die past bij uw situatie

“Trappen variëren in vorm en grootte. Met het thuisadvies komt een ervaren trapliftadviseur van Otolift langs om de trap tot op de millimeter nauwkeurig in te meten. Samen met de klant kijken we welk model traplift het beste op de trap past en of de traplift aan de buiten- of binnenzijde geplaatst kan worden. Met een Augmented Reality tool kunnen wij onze klanten een realistisch beeld geven van hoe de traplift op hun trap komt te staan. Op basis van alle informatie en wensen van de klant, stellen wij direct een vrijblijvende offerte op.”

3

## Kies voor snelle en deskundige installatie

“Een traplift is meestal binnen 4 uur geïnstalleerd. Onze ervaren monteurs installeren de traplift snel en vakkundig op de trap. Dit wordt zo compact mogelijk gedaan, zodat de traplift minimale ruimte in beslag neemt. Na de installatie bieden we een uitgebreide uitleg over de werking van de traplift en we beantwoorden eventuele vragen. Het is voor ons belangrijk dat klanten zich volledig op hun gemak voelen bij het gebruik van hun traplift.”

4

## Kies voor goede service en ondersteuning

“We vinden het belangrijk om excellente service en ondersteuning te bieden. Daarom krijgt u standaard vijf jaar garantie en 24/7 service voor storingen. Met meer dan 120 monteurs onderweg hebben wij het grootste servicenetwerk van Nederland voor trapliften.”

Meer weten? Vraag ons gratis informatiepakket aan.  
Bel gratis **0800 – 444 777 5** of ga naar **Otolift.nl**.



## Geniet van het buitenleven bij **RCN Vakantieparken**

Een heerlijke vakantie in de prachtige natuur van Nederland? Bij RCN Vakantieparken ben je aan het juiste adres. De 9 vakantieparken in Nederland hebben ieder een eigen karakter en een unieke ligging in een mooie omgeving.

*Ga voordelig een weekendje weg met de kleinkinderen*

**20% korting**

gratis poffertjes in de brasserie en een Club Sammy cadeau voor de kleinkinderen. Geldig op een weekend weg van minimaal 3 en maximaal 4 nachten.

**Actiecode kleinkind2024**

Neem contact op met ons Contact Center via **085 0400 700**  
Scan de QR-code of ga naar **[www.rcn.nl/kleinkind](http://www.rcn.nl/kleinkind)**



ons kloppend hart



**SINT-JANSTROSSEN  
MAKEN**





## Korenbloemen, sint-janskruid, notenbladeren en lievermennekes (duizendschoon), dat hoort er in ieder geval in. Sint-Janstrossen maken is een gekoesterde traditie die in Oerle nieuw leven werd ingeblazen.

**E**enmaal gezegend hangt men de bloemwerken aan de voordeur tegen onweer en ander onheil. Maar het samenstellen van de tros is waar het eigenlijk om gaat bij KBO Oerle. Het brengt jong en oud bij elkaar en de sfeer is gemoedelijk. Deelnemers brengen zelf bloemen en ander materiaal mee. Wie tijd en spullen over heeft, gaat anderen helpen.

**1. Majorie Peters (66)** “Ik doe het al bijna veertig jaar, van mijn schoonmoeder geleerd. Ik ben best streng over wat er wel en niet in mag. Als de rozen roze zijn in plaats van rood, dan ga ik steigeren. Maar het gaat er natuurlijk om dat je iets met elkaar doet en het verleden eert.”

**2. Gerard de Kort (75)** “We hoopten op meer scholieren, om de traditie door te kunnen geven. Maar het was een mooie opkomst en leuk om met elkaar te doen. Volgend jaar weer.”

**3. Toos Senders (77)** “Je ziet wat een ander maakt, daar kun je weer van leren. Het is echt iets van ons dorp en er komen steeds nieuwe gezichten bij. Nu heb ik drie vrouwen geholpen die het nog nooit hadden gedaan. Die komend volgend jaar weer.”

**4. Harrie van Beers (78)** “De jongste deelnemer was zeven en de oudste boven de tachtig. Sommigen maken al hun hele leven Sint-Janstrossen. Die hoef je niets wijs te maken. Er ontstaan mooie discussies over wat er wel en niet in hoort.” ■

### Weetje

Veertien KBO-leden zijn ook lid van Groen en Keurig, dat net als KBO Oerle zestig jaar bestaat. Deze ‘Dahlia-club’ versierde voor het Sint-Jansfeest altijd de kerk, totdat deze sloot in 2023. Nu verzorgen ze met liefde de Dahliatuin naast de kerk.

### ACTIVITEIT

Sint-Janstrossen maken

### DEELNEMERS

Rond de veertig

### WANNEER

17 juni 2023/  
22 juni 2024

### KOSTEN

Gratis

### AFDELING

KBO Oerle  
(i.s.m. Jeugdbelangen en de Dorpsvereniging)

### LEDEN

350

### LOCATIE

Blokhut  
d’n Bosbender

### MEER OP DEZE LOCATIE

Scouting,  
jeugdverenigingen,  
kerststukjes maken



*Ria Jacobs woont op het erf van haar dochter.*

# 'MIJN MANTELZORG- WONING IS EEN GROTE ZEGE'



**Ria Jacobs woonde met haar man in America. Ze hadden het fijn samen. Samen fietsen, uitstapjes, regelmatig op vakantie. Tijdens een fietstochtje sloeg het noodlot toe en verongelukte haar man. "Op die dag begon voor mij de herfst", vertelt Ria. Maar in haar mantelzorgwoning op het erf van haar dochter maakt ze een nieuwe start.**

**H**et leven van Ria veranderde compleet van het ene op het andere moment. "We fietsten gezellig naast elkaar, om samen lekker te kletsen. We hoorden een tractor aankomen en gingen achter elkaar fietsen. Mijn man voor en ik achter. De tractor met daarachter een grasmaaier ging ons passeren. Daarbij viel een van de messenbalken uit met daaraan een wiel dat precies tussen ons inviel en mijn man werd meegesleurd. Het was echt een tragisch ongeluk. We waren op het verkeerde moment op de verkeerde plek. De eigenaar van de tractor heeft zich direct over mijn man en mij ontfermd en de hulpdiensten waren snel ter plaatse."

Haar man lag vier weken in coma. Samen met haar kinderen ging Ria er elke dag naar toe. Uiteindelijk overleed hij en moest Ria alleen verder. Dat viel niet mee.

"Als je samen bent, gaat het leven eigenlijk vanzelf, maar dat stopt als je alleen komt te staan. Dan moet je ineens alles zelf bedenken, hoe je dingen gaat doen. Ergens alleen naar toe gaan is heel lastig, dat kun je je niet voorstellen. Maar je mist vooral ook de heel eenvoudige dingen van het samen zijn. Zo smeerde mijn man 's morgens altijd een boterham voor mij. Dat miste ik zo." En dan waren er nog de praktische kanten, zoals het onderhoud van de woning, daar had Ria nooit naar om hoeven kijken, dat deed haar man allemaal.

#### Valrisico

Ook haar gezondheid werkte niet mee. In 2018 kreeg Ria een nieuwe heup met als complicatie een klapvoet en veel zenuwpijn. Lopen gaat sindsdien moeizaam en er is een groot valrisico. Alleen wonen werd steeds moeilijker. In dezelfde periode kreeg haar dochter MS en onderging een stamceltransplantatie. Daardoor had haar dochter haar ook nodig. "Toen zag ik in het Peelklokje een advertentie over een mantelzorgwoning. Dat leek me een goed plan. Ik heb het met de kinderen overlegd en zij waren het daarmee eens." De volgende stap was het verzamelen van informatie. »

**'Als je alleen komt te staan dan moet je ineens alles zelf bedenken'**

#### 'BIJ DE KBO ZIJN WE ER VOOR ELKAAR'

Toen haar man overleed, besloot Ria om lid te worden van de KBO, eerst in America en nu ook in Hegelsom. "Dat heeft mij echt heel goed gedaan. Bij de KBO heb ik weer een doel gevonden in mijn leven. Daar zit ik samen met een paar andere mensen in een activiteitencommissie. Ieder heeft een eigen taak en werkt een activiteit uit, om die uiteindelijk te kunnen organiseren voor de leden.

Zo was er in april een uitstapje naar het Europees Parlement in Brussel, maken we binnenkort een huifkartocht, brengen een bezoek aan de kazerne in Vredepeel en aan een natuurbegraafplaats. We gaan happen en trappen met een bezoek aan de Kant-fabriek en na de jaarvergadering was er een lezing over de gebroeders Van Doorne en de DAF en nog veel meer. Veel mensen hebben geen idee wat een KBO voor hen kan betekenen. Ik heb dat mogen ervaren en kan het echt iedereen aanbevelen. We zijn er voor elkaar en dat is zeker als je alleen komt te staan heel belangrijk!"



# Sevagram ~ welzijn, wonen, zorg & werken

[www.sevagram.nl](http://www.sevagram.nl) 0900 - 7774777 [www.werkenbijsevagram.nl](http://www.werkenbijsevagram.nl)

voor Planetree gecertificeerde en persoongerichte ouderenzorg in Zuid-Limburg



## Ouder worden doe je samen!

Wilt u meer weten over zorg, wonen en welzijn bij Vivantes? Bel dan geheel vrijblijvend met onze Zorgservice via het telefoonnummer 046 411 35 00. Bereikbaar ma - vr tussen 09.00 – 16.30 uur. Kijk op [www.vivantes.nl](http://www.vivantes.nl) voor meer informatie over de verschillende locaties van Vivantes in Geleen, Beek, Stein, Elsloo en Urmond.

**VIVANTES**  
OUDERENZORG

Werken bij Vivantes?  
Kijk voor de vacatures op  
[vivantes.nl/werken-en-leren](http://vivantes.nl/werken-en-leren)



Vanaf 1-4-24 tot en met 31-8-24

## Gratis zonneglazen bij aanschaf van een complete bril op sterkte\*

ZELFS MULTIFOCAL!

**ZOMER ACTIE!**



Exclusief montuur - vraag in de winkel naar de voorwaarden.

**UNIQUE**  
— OPTIEK & OPTOMETRIE —

**Unique Optiek & Optometrie** | Kerkstraat 51 | Tegelen  
077-3731453 | [optometrie@uniqueoptiek.nl](mailto:optometrie@uniqueoptiek.nl) | [www.uniqueoptiek.nl](http://www.uniqueoptiek.nl)

Er werd een informatieavond bezocht in Horst en aan twee firma's werd informatie gevraagd. "Ik ben ook naar een bestaande mantelzorgwoning gaan kijken, maar die was het toch net niet. Mijn uiteindelijke woning heb ik alleen op papier gezien. Die zag er heel goed uit, precies wat ik wilde."

### Vergunningen

Van het Wmo-loket kreeg Ria bij het eerste bezoek alle medewerking. "Maar de man die vanuit de gemeente bij dat gesprek aanwezig was, keurde in eerste instantie alles af. Dankzij de medewerking van dorpsondersteuner Mariet Roelofs uit America kwam uiteindelijk alles goed. We kregen de vergunning en in oktober 2022 kon ik mijn huis kopen. Op 15 mei 2023 was de dag dat ze de mantelzorgwoning kwamen plaatsen en op 25 mei kon ik er gaan wonen."

En zo werden moeder en dochter elkaars mantelzorger. "Het erf van mijn dochter en haar man is heel groot, dus we zitten elkaar niet in de weg. We zijn er voor elkaar als we elkaar nodig hebben. Door de stamcel-transplantatie moet de MS tot stilstand komen, maar dat blijft spannend. Daarom wil ik er graag voor haar zijn. Toen zij haar transplantatie kreeg, heb ik haar huis bijgehouden, erg fijn om dat voor haar te kunnen doen. Natuurlijk vieren we ook samen verjaardagen en soms eten we samen. Mijn dochter bakt graag en daar komt ze dan altijd wat van brengen, heerlijk vind ik dat. We hebben altijd een goede band gehad en ook nu gaat het heel goed. We hebben ook afspraken gemaakt over eventualiteiten en financiën. Zo weten we allebei waar we aan toe zijn. Ook dat is belangrijk."

### Prachtig huis op een unieke plek

Het is duidelijk dat Ria Jacobs hernieuwd geluk heeft gevonden op het erf van haar dochter. "Natuurlijk mis ik mijn man nog



Ria Jacobs.

steeds, maar ik tel ook mijn zegeningen en deze plek is een heel grote zegening. Het is zo fijn om hier samen te kunnen zijn met mijn dochter en haar gezin. Mijn vijf kleinzonen zie ik hier regelmatig. Mijn oudste kleinzoon van 21 komt ook voor mij koken. Nu wat minder omdat hij in militaire dienst zit. Mijn zus woont honderd meter verderop, ook daar heb ik een heel goed contact mee. Deze woning vraagt maar weinig onderhoud en ik heb ervoor gezorgd dat ik niet te veel spullen heb. Zo houd ik het overzichtelijk. En ik vermaak me hier ook prima. Ik handwerk heel graag en hier in deze nieuwe woning mogen de muren nog wel wat worden opgefleurd. Daar ben ik nu met veel plezier mee bezig! Ik ben heel dankbaar dat ik hier mag wonen en ik hoop hier nog heel lang te blijven!" ■

**'Mijn dochter bakt graag en daar komt ze dan altijd wat van brengen, heerlijk vind ik dat'**





Senioren op bezoek bij de Risk Factory in Venlo.

## Vijf jaar Risk Factory

# ALLES OVER VEILIGHEID VOOR JONG EN OUD(ER)

In mei bestaat de Risk Factory in Venlo vijf jaar. Basisschoolleerlingen en senioren kunnen er allerlei situaties beleven rondom veiligheid en gezondheid. In het verkeer, bij brand, wanneer/hoe 112 bellen, en veilig internetten. "Beleven doe je middenin de situatie zelf, daar leer je het meest van," weten projectleider Nick Boersma en vrijwilliger Harry de Ridder.

**N**ick Boersma is vanuit de Veiligheidsregio Limburg Noord vanaf het begin betrokken bij de Risk Factory. Op 6 mei 2019 was de opening met in het begin alleen scenario's voor basisschoolleerlingen. Deze scenario's zijn in overleg met KBO Limburg ontwikkeld. "De KBO-afdelingen wilden graag komen," vertelt Boersma, "maar al snel gooide corona roet in het eten. Daardoor was het voor senioren lange tijd nauwelijks mogelijk de Risk Factory te bezoeken. Pas eind 2022 begonnen de senioren groepen te komen en ze komen nog steeds!" Ook andere senioren groepen zijn overigens welkom.

Er valt voor senioren veel te beleven en te leren bij de Risk Factory. De scenario's worden voortdurend aangepast, bijvoorbeeld aan de seizoenen, maar ook aan de actualiteit. Boersma: "Er is een scenario waterveiligheid toegevoegd en met Omroep Max het scenario *Terug in de tijd*, bedoeld om eenzaamheid tegen te gaan. Rondom de elektrische fiets hebben we een Virtual Reality-scenario en in de zomer besteden we bijvoorbeeld aandacht aan het veilig achterlaten van de woning bij vakantie en aan hittestress."

### Babbeltucs

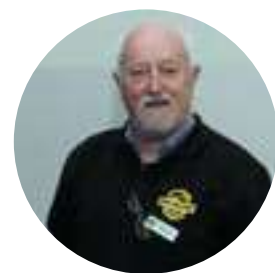
Ook Harry de Ridder is al vanaf het begin betrokken bij de Risk Factory. Niet zo gek want hij is actief geweest als commandant van de vrijwillige brandweer en is veiligheidsadviseur en ouderenadviseur bij de KBO. "In het begin begeleidde ik ook

basisschoolleerlingen, maar nu alleen nog senioren groepen. Daar haal ik toch de meeste energie uit. Ze zijn betrokken en stellen veel vragen. Ik geef eerst een inleiding en daarna gaan we samen aan de slag. Mensen hebben geen idee van de risico's die ze lopen. Denk maar eens aan babbeltucs, daar zijn senioren vaak gevoelig voor. Een gewaarschuwd mens telt voor twee."

Als het aan De Ridder ligt, zorgt iedereen ervoor een noodpakket in huis te hebben. "Er is veel onrust in de wereld, maar ook de klimaatverandering speelt ons parten. Het kan zomaar gebeuren dat u een paar dagen uw huis niet uit kunt of dat de stroom uitvalt. Dan is het wel handig als u een zaklamp bij de hand hebt. Het is altijd belangrijk voorbereid te zijn op noodsituaties. Dat u weet wat u wel en niet moet doen. Bij de Risk Factory geven we daar heel praktische informatie over. Senioren waarderen dat en dat geeft mij veel voldoening."

### Individueel bezoek

Vooralsnog is de Risk Factory alleen open voor groepen, maar daar komt mogelijk verandering in. Boersma: "Op dit moment werkt een afstudeerder van de opleiding Gerontologie aan een plan om senioren de mogelijkheid te bieden om de Risk Factory individueel te bezoeken. Ik verwacht dat we individueel bezoek vanaf het najaar kunnen aanbieden." De scenario's voor basisschoolleerlingen en senioren blijven daarbij overigens gescheiden. Voor de jeugd zijn er bij een bezoek acht scenario's van een kwartier en voor senioren zijn dat er vier van een half uur. "Dat heeft er vooral mee te maken dat senioren vaak meer vragen stellen," vertelt Boersma. "Bij de kinderen werkt het gewoon anders, die hebben een heel andere energie, daar houden we rekening mee." ■



**HARRY DE RIDDER:**

**'Het is altijd belangrijk om voorbereid te zijn'**

### PLANNEN RISK FACTORY ZUID-LIMBURG

De Risk Factory in Venlo is in principe bedoeld voor het gebied Noord- en Midden-Limburg. Maar omdat er in Zuid-Limburg geen Risk Factory is, zijn KBO-afdelingen uit heel Limburg welkom. "Er zijn wel plannen voor een Risk Factory in Zuid-Limburg," weet Nick Boersma. "Als die er is, zullen de KBO-afdelingen in Zuid-Limburg daar gebruik van gaan maken. Maar tot die tijd zijn ze hier van harte welkom!"





## Natuurlijk genieten!

Trakteer jezelf op een groene beleving!  
Prikkel je zintuigen in de tientallen  
thematuinen van het mooiste bloemen-  
en plantenpark in Limburg.

Bezoek het **Rozenfestijn** van 6 t/m 11 juni  
en bewonder kunstwerken van rozen in  
de tuinen én in het eeuwenoude kasteel!

[kasteeltuinen.nl](http://kasteeltuinen.nl)

Tip!  
**Rozenfestijn**  
6 t/m 11 juni



**DE NATUURGIDS**  
Tijdschrift voor natuur, milieu, heem en cultuur in Limburg  
Website: [www.denatuurgids.nl](http://www.denatuurgids.nl)

Heeft U al een abonnement op De Natuurgids?  
of geef dat cadeau aan  
familie, vrienden of kennissen  
8 edities per jaar vol interessante artikelen,  
wandelingen, weetjes, activiteiten en prachtige foto's  
voor slechts € 22,00 per jaar  
Aanmelden bij: [jan.natuurgids@gmail.com](mailto:jan.natuurgids@gmail.com)

**PLT.NL**

**Bekijk ons  
gloednieuwe  
seizoen  
op plt.nl**

**Beleef de mooiste  
klassieke concerten  
en opera's bij PLT**

Theater Kerkrade TOON HERMANS  
THEATER  
SITTARD **THEATER HEERLEN**



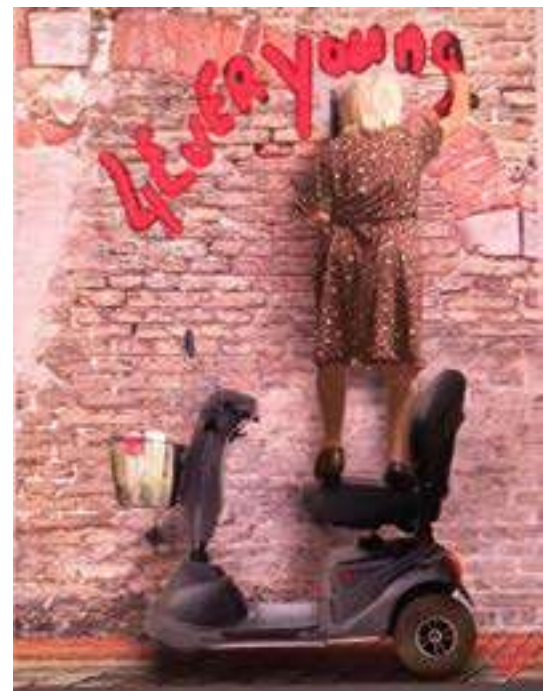
# Vrijwilligerswerk doet ertoe, ook voor uzelf!

**Ik heb 43 jaar in diverse zorginstellingen gewerkt. Toen ik met pensioen ging ontstond een 'nieuw' leven. Dat kan een uitdaging zijn, financieel maar ook door verlies van sociale contacten. Toch is zorgdragen voor anderen nog altijd mijn passie.**

**V**oor mij is de overgang van werk naar pensionering soepel verlopen. Al vrij snel werd ik benaderd om mijn kennis en ervaring te delen bij een grote zorginstelling. Een nieuwe uitdaging die voldoening geeft, een andere vorm van zingeving en bijdraagt aan verdere groei. Ons zorgstelsel gaat immers volledig op de schop. In de nabije toekomst zal een groter beroep worden gedaan op de directe omgeving van de zieke persoon. Het gebrek aan arbeidskrachten en de vergrijzing vragen namelijk andere oplossingen en een efficiëntere inzet van zorgmedewerkers. Dat vraagt om nieuwe visies en bij de ontwikkeling daarvan ben ik nauw betrokken.

## Sociale contacten, midden in het leven

Een ander belangrijk onderdeel dat ik ervaar in het vrijwilligerswerk zijn de sociale contacten. Zo ben ik een aantal jaren geleden in contact gekomen met de KBO, waar ik nu onder andere redactioneel betrokken ben bij het ledenblad, *ONS Magazine Limburg*. Het grappige is dat ik in een ver verleden, als vrijetijdsbesteding, een opleiding fotografie heb gedaan. Dit kan ik nu mooi combineren met het schrijven van redactionele stukken. Maar vrije fotografische opdrachten, bijvoorbeeld voor presentaties of boekomslagen, zijn voor mij de grootste en meest interessante uitdagingen.



## Ervaring en ontwikkeling

Inzet als vrijwilliger levert voortdurend nieuwe en waardevolle ervaringen op. Dit stimuleert mijn persoonlijke ontwikkeling, biedt zingeving en prikkelt nog altijd mijn brein. En... dat hoef ik natuurlijk niet te noemen, het draagt bij aan gezondheid en het geestelijke welzijn. Inclusief verlagings van de stresshormonen! Vrijwilligerswerk is dus van harte aan te bevelen, én onmisbaar in onze samenleving, ook bij de KBO! ■

## ZET OOK UW TALENT IN VOOR DE KBO

We zoeken onder andere mensen voor de juridische helpdesk, als ouderenadviseur, belastinginvuller of fiscalist, verhalenschrijver. Talent blijft de moeite waard om te delen, ook na pensionering!

# 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 batterij-pakket 50 km bereik en het Lithium-pakket een bereik tot wel 75 km.

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

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



### Green World Mobility retail B.V.

Schoterhoek 5, 2441LC Nieuwveen

Tel. 0172-600990

info@greenworldmobility.nl

<https://greenworldmobility.nl>



**Green World Mobility**

Light Electric Vehicles

## All in Hotels

Zorgeloos genieten

Reserveringslijn: **055 20 320 22**

Bereikbaar ma t/m za - 09:00 tot 18:00 uur

**3 TOPPERS!**

### All in Hotel Best Time Hotel Boppard

5-daags | All Inclusief | Rijndal | Boppard

- 📍 **All-in** Verwelkomt vanaf 14 uur met koffie & lekkernij!
- 📍 **All-in** Overnachting in een Comfortkamer.
- 📍 **All-in** Elke ochtend ontbijtbuffet.
- 📍 **All-in** Elke dag lunchpakket.
- 📍 **All-in** Elke dag 3 gangenbuffet.
- 📍 **All-in** De gehele dag koffie en thee.
- 📍 **All-in** Drinkjes 17:00 t/m 23:00 uur inbegrepen.

Zie [www.allinhotels.nl](http://www.allinhotels.nl) voor volledig aanbod.

Vanaf  
**€199,-** p.p.

juni 5 daagse arr. € 199,00 p.p.  
juli 5 daagse arr. € 199,00 p.p.  
Aug. 5 daagse arr. € 279,00 p.p.

### All in Hotel Parkhotel Nieheim

5-daags | All Inclusief | Teutoburger Wald | Nieheim

NU 5 daags arr. in JUNI & JULI € 279,00 p.p.

### All in Hotel Am Ceresplatz

5-daags | All Inclusief | Hart van de Eifel | Manderscheid

NU 5 daags arr. in JUNI & JULI € 319,00 p.p.



**GEEN BOEKINGSKOSTEN • GEEN TOESLAGEN • ZELF UW AANKOMSTDAG BEPALEN!**

Kijk voor meer All in Hotels & informatie op:  
[www.allinhotels.nl](http://www.allinhotels.nl) of bel 055 20 320 22

Onder voorbehoud van druk- en zetfouten

**[www.allinhotels.nl](http://www.allinhotels.nl)**

**Nieuw!** (exclusief voor KBO-leden)

## ONS Energie: advies bij u thuis

**Energiebesteding BV biedt een nieuwe en unieke service, namelijk een gratis en vrijblijvend bespaar- en advies-gesprek bij u thuis.**



Op onze klantenservice krijgen we dagelijks veel vragen over de energierekening. Het is en blijft lastige materie. Zeker gezien het aantal energieleveranciers dat allemaal een eigen opmaak van de jaarafrekening heeft. Het uitleggen via de telefoon of e-mail blijkt niet altijd even makkelijk. Daarom hebben wij als Energiebesteding BV, inmiddels al ruim twaalf jaar partner van KBO, besloten om deze nieuwe service te gaan aanbieden. Exclusief voor KBO-leden.

Bent u nog niet aangesloten bij ONS Energie-collectief en vindt u het prettiger om met al uw papieren bij de hand (zoals uw huidige contract, verbruik en jaarrekeningen) een gedegen advies te krijgen, dan kunt u gebruik maken van deze service. Aan dit thuisbezoek zijn geen kosten verbonden en het is geheel vrijblijvend! Vooralsnog is het een experiment en willen we samen met leden ervaren of dit een meerwaarde biedt aan leden van de KBO.

### Hoe werkt het?

Bent u nog geen klant en wilt u gebruik maken van deze service, neem dan contact met ons op. Dat kan als volgt;

- bel (085) 486 33 60 (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 16.30 uur);
- of stuur een e-mail naar [ons-energie@energiebesteding.nl](mailto:ons-energie@energiebesteding.nl) en ontvang binnen twee werkdagen bericht;
- wilt u liever teruggebeld worden, laat dan uw gegevens achter op de



volgende webpagina:

<https://kbo.energiebesteding.com/tarieven/>

Eén van onze deskundige en vriendelijke adviseurs neemt dan contact met u op voor het maken van een afspraak. De adviseur zal zich legitimeren met een pasje van Energiebesteding BV - partner KBO.

### Regelt u het liever zelf?

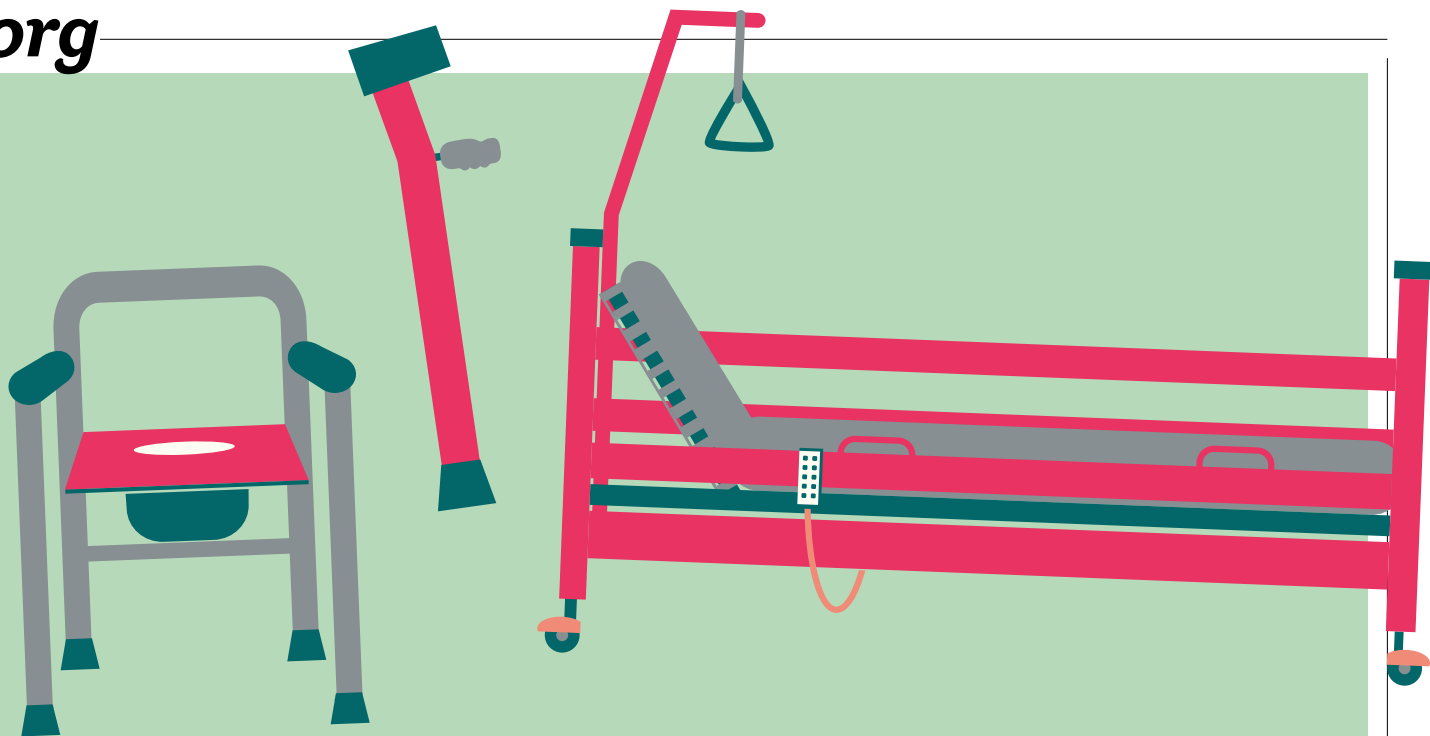
U kunt zich ook zelf aansluiten bij ONS Energie-collectief, net zoals duizenden andere leden al hebben gedaan!

Wilt u checken of u nog goed zit bij uw huidige energieleverancier? U krijgt bij ons altijd een eerlijk en betrouwbaar advies. Uw aanmelding is in slechts enkele minuten geregeld. Bij ons profiteert u van blijvend voordeel en een uitstekende klantenservice. ■

### ONS energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Toegankelijke klantenportal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kosten-indicatie
- ✓ Goed bereikbare klanten-service met deskundige medewerkers
- ✓ Zeer voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen





# HULPMIDDELEN

Welke zijn er en door  
wie worden ze vergoed?

**Vroeger ging u voor krukken, een rolstoel, klossen onder het bed en andere praktische hulpmiddelen naar de kruisvereniging. Tegenwoordig werkt het anders. Annemieke Koning, adviseur bij Vilans, legt uit hoe het nu precies zit.**



**K**ennisorganisatie Vilans zorgt dat kennis over zorg en ondersteuning voor iedereen goed te begrijpen is. Adviseur Annemieke

Koning weet hoe het met de aanvraag van de meeste hulpmiddelen geregeld is. Ze legt uit: "Het gaat nu inderdaad allemaal wat anders dan veel ouderen vroeger gewend waren. Nu kunt u voor een hulpmiddel - of een vraag daarover - binnenlopen bij een thuiszorgwinkel. Sommige thuiszorgwinkels vindt u in ziekenhuizen. Maar er zijn ook thuiszorgwinkels in winkelcentra, al dan niet gekoppeld aan zorgorganisaties of leveranciers van hulpmiddelen. Bij de thuiszorgwinkel kunnen ze u vertellen wat de mogelijkheden zijn om een hulpmiddel te lenen, huren of kopen. Bijvoorbeeld als u na een operatie weer thuiskomt. Zo zijn er complete beenbreukpakketten, die u thuisbezorgd kunt krijgen als u terugkomt uit het ziekenhuis."

### Gratis ondersteuning

U kunt ook contact opnemen met uw zorgverzekeraar. Annemieke Koning: "Daar kunnen ze u doorverwijzen naar de juiste partij voor het hulpmiddel dat u nodig heeft. Uw zorgverzekeraar kan u vertellen welk hulpmiddel u vergoed krijgt. Het kan zijn dat u het hulpmiddel via het Wmo-loket van uw gemeente moet aanvragen. Komt u er niet uit of wordt het te ingewikkeld? Vraag dan om de hulp van een onafhankelijke cliëntondersteuner, bijvoorbeeld van KBO. Zo'n cliëntondersteuner heeft kennis van zaken en geeft u een steuntje in de rug. Bijvoorbeeld door aanwezig te zijn bij een gesprek met iemand van de gemeente of uw zorgverzekeraar. Deze ondersteuning kost niets. Maak hier dus vooral gebruik van als u er zelf niet uitkomt. Ik wil graag

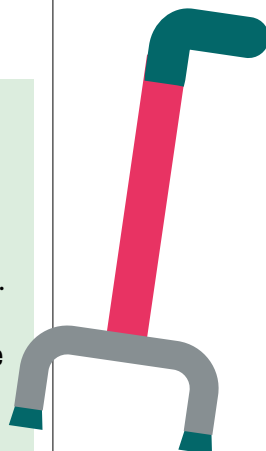
benadrukken dat de onafhankelijke cliëntondersteuner met u meedenkt en u kan helpen bij het aanvragen van hulpmiddelen die u nodig heeft om zelfstandig thuis te blijven wonen. Dan gaat het dus niet meer over tijdelijke hulpmiddelen die u kunt lenen of huren."

### HET JUISTE LOKET

Het kan voorkomen dat u er, ook met hulp van een onafhankelijke cliëntondersteuner, niet uitkomt. Bijvoorbeeld doordat u van het kastje naar de muur wordt gestuurd. Dan kunt u terecht bij Het Juiste Lokaal. Dit is een onafhankelijk informatie- en adviespunt voor vragen over onder meer de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Wet langdurige zorg (Wlz) en de Zorgverzekeringswet (Zvw). Het Juiste Lokaal is op werkdagen bereikbaar tussen 10.00 en 12.00 uur en tussen 13.00 en 15.00 uur. U kunt bellen (030) 789 78 78 of e-mailen [meldpunt@juisteloket.nl](mailto:meldpunt@juisteloket.nl). Meer informatie vindt u ook op [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl).

### Vilans Hulpmiddelenwijzer

Voor een duidelijk overzicht van hulpmiddelen en vergoedingen kunt u ook kijken op de niet-commerciële website [Hulpmiddelenwijzer.nl](http://Hulpmiddelenwijzer.nl) van Vilans. Annemieke Koning: "Hier vindt u een duidelijk overzicht van de hulpmiddelen die er zijn. Op iedere pagina staat hoe het hulpmiddel werkt en waarvoor het dient. Maar ook of het hulpmiddel vergoed wordt, bij wie u dit precies regelt en hoe dat in zijn werk gaat. U kunt zoeken op hulpmiddelen bij het eten en drinken, het huishouden en voortbewegen en rijden. Ook kunt u zoeken op hulpmiddelen bij bepaalde aandoeningen, zoals hartklachten, bepaalde ziekten, incontinentie en algemene ouderdoms-klachten. Verder vindt u hier tips en praktische instructiefilmpjes. Bijvoorbeeld hoe u het beste iemand kunt helpen bij het opstaan na een val en tips om veilig te douchen. Bent u digitaal niet zo vaardig? »



**'U kunt complete beenbreukpakketten thuisbezorgd krijgen na een operatie'**

# INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan  
een gratis  
en vrijblijvend  
intakegesprek

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

**Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt**

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

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen.

**Altijd discreet.**

**Bel of App:**

📞 Telefoon: 076 561 59 55

📱 Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

**Online:**

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

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



**FVZ Vastgoed**

antwoord op uw financiële woonvragen

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



Vraag dan of uw (klein)kind of buur een keertje met u wil meekijken. De website is zeer uitgebreid, u kunt er heel veel praktische informatie vinden. Ook over hulpmiddelen die u misschien nog niet kent en die een welkome aanvulling kunnen zijn.”

### **Kopen of lenen**

Voor de kleine comforthulpmiddelen kunt u vaak ook terecht bij een XL supermarkt, huishoudwinkel of webwinkel. Hierbij kunt u denken aan een medicijndoos of een grijper waarmee u dingen kunt oprapen zonder te bukken. Of een afwasborstel met een stevige zuignap, zodat u twee handen kunt gebruiken om borden en glazen vast te houden terwijl u afwast. “Deze kleine hulpmiddelen moet u zelf betalen”, geeft Annemieke Koning aan. “Goed om te onthouden: als u het hulpmiddel sowieso zou hebben aangeschaft – zoals een rollator of elektrische fiets – dan volgt er geen vergoeding. Heeft u hier de financiële middelen niet voor? Dan kunt u een beroep doen op de speciale bijstand van de gemeente. En kijk ook of u deze zorgkosten kunt aftrekken bij uw belastingaangifte. Bovendien vindt u op de online Hulpmiddelenwijzer tips om zelf heel eenvoudig kleine, praktische hulpmiddelen te maken. Of handigheidjes waardoor u juist geen hulpmiddel nodig heeft. Heeft u tijdelijk hulpmiddelen nodig, zoals een rolstoel, een poststoel of een verstelbaar bed, voor maximaal 26 weken? Dan kunt u die vaak lenen. Hier heeft u recht op vanuit de basisverzekering. Heeft u deze hulpmiddelen toch langer nodig? Dan is er vaak de optie om ze met korting te kopen.”

### **Blijf bewegen**

Hulpmiddelen kunnen uw leven een stuk aangenamer maken, maar volgens Annemieke Koning is het vooral belangrijk dat u blijft bewegen. “Rust roest. Het is goed om elke dag even te wandelen.

Bijvoorbeeld om een boodschap te doen. Eventueel met een rollator, zodat u tussentops kunt maken en er even op kunt gaan zitten. Gaat u met z’n tweeën wandelen? Dan zijn er rollators te krijgen met extra onderdelen. Bent u te moe geworden, dan bouwt u onderweg uw rollator heel eenvoudig om tot rolstoel. Op de website Hulpmiddelenwijzer staat een praktisch instructiefilmpje. Traplopen is ook heel goed voor uw spieren en gewrichten. Bent u bang dat u valt? Laat dan een tweede trapeuning aanbrengen, of zorg voor tussentreden, zodat u niet zulke grote stappen hoeft te zetten. Ik zie regelmatig advertenties voor trapliften en scootmobiele langskomen. Als u die echt nodig heeft, vormen ze natuurlijk een ideale oplossing. Maar kies hier niet te snel voor. Het is een flinke investering en uw spiermassa wordt door het gebruik hiervan heel snel kleiner. Hoe minder u uw spieren gebruikt, hoe sneller deze achteruitgaan en hoe afhankelijker u wordt van anderen of van hulpmiddelen.”

### **Rekken en strekken**

De adviseur van Vilans heeft ook nog een andere tip: “Maak het niet te makkelijk voor uzelf. Zet bijvoorbeeld een paar spullen met opzet hoog in de kast, zodat u blijft rekken en strekken. En vraag een fysiotherapeut om tips om op uw leeftijd goed te blijven bewegen. Kunt u iets niet goed meer? Vraag dan een ergotherapeut om advies. Die kan u handigheidjes aanleren waardoor u bijvoorbeeld toch zelf kunt blijven traplopen. Bovendien kan de ergotherapeut u helpen met een indicatie als u een hulpmiddel nodig heeft om activiteiten zelfstandig te kunnen uitvoeren. Ik zeg het nog maar een keer: blijven bewegen is zó belangrijk, voor iedereen. En u kunt vaak meer dan u zelf denkt!” ■

**‘Hulpmiddelen zijn handig, maar blijven bewegen is cruciaal’**



### **MEER WETEN?**

Kijk op de website [Hulpmiddelenwijzer.nl](http://Hulpmiddelenwijzer.nl). Hier vindt u betrouwbare informatie over hulpmiddelen. Net als tips bij dagelijkse activiteiten, passend bij uw situatie.

Sinds  
1992

# Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...



# Fluitende op- en schoonmaak acties

**€500**  
korting op een  
boxspring\*



**€250**  
korting op een  
matras\*



**Ook fluitend uw bed opmaken?**

**Profiteer nu!**

Bel **0341 27 7010** of ga naar  
**www.well-fair.nl** voor een  
gratis brochure.



**Meer informatie?**

Scan de QR-code

Bekijk ruim **1000 reviews** op Trustpilot

Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Deze keer gaat deze rubriek over de blokkering van een bankrekening na overlijden.

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

## Geblokkeerde rekening na overlijden



**Na het overlijden van een partner, ouder of alleenstaande broer of zus blokkeert de bank vaak de bankrekening van de overleden persoon. Wat kunt u dan doen? En kunt u dat ook voorkomen? Oud-notaris Dré Teeuwen van onze juridische helpdesk geeft advies.**

**B**ij een melding van iemands overlijden blokkeert de bank vaak diens rekening. “Mensen zijn daar verbaasd over”, zegt Dré Teeuwen. “Maar eigenlijk is dat best logisch: de bank wil natuurlijk zeker weten dat het geld terechtkomt bij de juiste persoon. Wie dat is, staat in het testament, of - als er geen testament is - in de wet.”

### Verklaring van erfrecht

Om toch toegang te houden tot een rekening kiezen sommige mensen ervoor om het overlijden niet te melden bij de bank. Zo kunnen afschrijvingen gewoon doorgaan. Als het overlijden wel wordt gemeld is er soms een verklaring van erfrecht nodig om toegang te krijgen tot de bankrekening, maar lang niet altijd. Een notaris maakt zo’n verklaring op. Op [www.nvb.nl](http://www.nvb.nl) - de Nederlandse Vereniging van Banken - kunt u zoeken naar ‘verklaring van erfrecht’. Teeuwen: “Nabestaanden kunnen daar een paar vragen beantwoorden en zo zien of ze die verklaring nodig hebben.” Als er bijvoorbeeld minder dan 10.000 euro op de rekening staat is zo’n verklaring meestal niet nodig. “Bel bij twijfel ook de

servicedesk nabestaanden van de bank van de overledene. Die kunnen u ook goed uitleggen wat wel en niet kan”, zegt Teeuwen. Als de verklaring van erfrecht wel nodig is kunt u bij de notaris terecht. Meestal duurt het een paar weken voor u zo’n verklaring krijgt. Teeuwen: “Maar als er echt spoed is omdat u het geld nodig heeft, kan een notaris vaak wel haast maken. De begrafenis-kosten worden door de bank meestal ook zonder verklaring van erfrecht betaald.”

### En/of-rekening

En hoe zit dat dan bij een en/of-rekening? Daarover krijgt de juridische helpdesk van KBO-Brabant ook geregeld vragen. “De mede-rekeninghouder kan gebruik blijven maken van de rekening en automatische incasso’s blijven doorlopen. Bij gehuwden of geregistreerde partners, al dan niet met kinderen, blijft meestal de overgebleven partner bevoegd. Het is natuurlijk afhankelijk van wat er precies in het testament staat. Ook hier geldt: bel de bank om duidelijkheid te krijgen.” ■



## ONTDEK UW VOORDEEL BIJ ONZE PARTNERS

Een van de voordelen van een lidmaatschap bij KBO is dat u korting krijgt op producten en diensten van onze partners. Wij hebben deze partners zorgvuldig voor u geselecteerd om zo goed mogelijk aan te sluiten bij wat u goed kunt gebruiken. De belangrijkste voorwaarden zijn dat ze een degelijk en eerlijk product leveren en dat hun klantenservice goed bereikbaar is, niet alleen digitaal maar ook telefonisch. We zijn deze partners dankbaar voor deze samenwerking. Graag stellen we ze aan u voor.



### Verse maaltijden

Geen zin of gelegenheid om te koken? Als KBO-lid bestelt u al een lekkere vriesverse maaltijd bij Vers aan Tafel voor € 5,63. U krijgt daarmee tien procent korting. Met deze samenwerking hoopt Vers aan Tafel Maaltijdservice samen met KBO te kunnen bijdragen aan het zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen in uw eigen vertrouwde woonomgeving.

Bent u vegetariër, eet u zoutarm, heeft u kauw- of slikproblemen of bent u niet zo'n grote eter? Heeft u een voorkeur voor de Hollandse, Italiaanse of Oosterse keuken? De chef-koks van Vers aan Tafel houden overal rekening mee. Bovendien gebruiken zij alleen natuurlijke en duurzame grondstoffen en pure ingrediënten. Kunstmatige smaakversterkers en andere toevoegingen blijven achterwege. Ze koken met groenten uit het seizoen en zoveel mogelijk uit de regio. Hiermee bent u verzekerd van een verse en gezonde maaltijd die past bij uw wensen. U kunt bestellen via de website [www.versaantafel.nl/kbo](http://www.versaantafel.nl/kbo) of telefonisch uw bestelling doorgeven via (085) 401 64 44. Vergeet niet te vermelden dat u lid bent van KBO, zodat zij uw ledenvoordeel kunnen verwerken.



## Voordeel op zorg

VGZ vernieuwt de zorg. Voor iedereen, ook voor u. Het is belangrijker dan ooit. Zodat iedereen die nu (te) lang moet wachten sneller geholpen kan worden. En onze kinderen en kleinkinderen zeker zijn van goede en betaalbare zorg. Als kennispartners zijn KBO en VGZ in staat om ouderen te helpen bij langer zelfstandig wonen en gezond ouder te worden. VGZ heeft een partnerschap met KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg, KBO-Overijssel en KBO Zeeland. Leden van KBO-Zeeland sluiten hun zorgverzekering af via het collectief van KBO-Brabant. Dankzij uw KBO-lidmaatschap krijgt u verschillende voordelen als u de collectieve zorgverzekering VGZ Zorgt afsluit.

- Korting op uw aanvullende zorg- en tandartsverzekering VGZ Zorgt;
- Vergoeding voor uw lidmaatschap bij KBO-Brabant tot € 25,- per jaar (bij VGZ Zorgt Goed, Beter of Best);
- Tot € 700,- persoonlijk preventiebudget voor cursussen en trainingen, bijvoorbeeld een leefstijlcheck of valpreventie;
- Extra vergoedingen voor fysiotherapie en mantelzorg;
- Gratis gebruikmaken van drie leefstijl apps: VGZ Mindfulness Coach, VGZ Soepel en Sterk Coach en de Mijn Leefstijlcoach van Albert Heijn.



energiebesteding

## Scherpe stroom- en gastarieven

Onze partner Energiebesteding voorziet u van stroom en gas tegen voordelige variabele en vaste stroom- en gastarieven. De wereld van energie is voortdurend in beweging. Energiebesteding volgt de laatste ontwikkelingen op de voet en u kunt altijd terecht voor de meest actuele informatie. De samenwerking met KBO is zo'n twaalf jaar geleden ontstaan.

Energiebesteding werd gevraagd om de krachten collectief te bundelen om leden te helpen met lagere stroom- en gastarieven. Daarnaast helpen zij leden persoonlijk met uitleg en advies. Energiebesteding is er ook voor leden die niet online zijn en alles liever per post willen ontvangen. Voor een eerlijk en persoonlijk advies of hulp bij het overstappen, kunt u contact opnemen met de klantenservice van Energiebesteding. Hier nemen ze de tijd voor u en regelen ze alles. Informatie en contact: [www.onsledenvoordeel.nl/energie](http://www.onsledenvoordeel.nl/energie), (085) 486 33 60.



## Aantrekkelijke aanbiedingen

Het bedrijf Mijninkoper zit achter onze webshop *Ons ledenvoordeel*. In deze webwinkel profiteert u van de meest uiteenlopende aanbiedingen: van een mobiliteits-trainer tot batterijen voor uw hoorapparaat, en van voordelig telefoneren tot leuke uitjes. Kijk eens rond op [www.onsledenvoordeel.nl](http://www.onsledenvoordeel.nl) bij de categorieën Vrije Tijd, Mode, Huis & Tuin, Gezondheid en Online & Telefonie. Bent u niet thuis op internet? In *ONS Magazine* staan maandelijks mooie aanbiedingen die u ook telefonisch kunt bestellen via (085) 486 33 63. Al enkele jaren bundelt Mijninkoper zijn krachten met KBO en *ONS Magazine*. Mijninkoper hecht veel waarde aan vertrouwen en loyaliteit, vandaar dat het bedrijf deze kwaliteiten ook zoekt in een partner, zoals KBO.



### Ontdek het gemak van Vers aan Tafel Maaltijdservice

- ✓ Lekker en gezond eten, zonder zelf te hoeven koken
- ✓ Geen periodieke afnameverplichting
- ✓ Minimale bestelhoeveelheid is zes maaltijden
- ✓ **Gratis** thuisbezorgd
- ✓ Meer dan 170 verschillende maaltijden uit o.a. de Nederlandse, oosterse en Italiaanse keuken
- ✓ Ook dieetmaaltijden zoals zoutarme- en gemalen maaltijden
- ✓ Eiwitverrijkte tussendoortjes

KBO leden ontvangen  
altijd **10% korting**  
op de maaltijden  
(m.u.v. de Proefbox)

## *Elke dag gezond en gevarieerd eten?*

**Dat kan met de maaltijden van Vers aan Tafel!**

**Lekker, gezond en gevarieerd** eten is belangrijk voor iedereen. Soms heeft u niet de tijd of zin om zelf een lekkere maaltijd te koken, dat begrijpen we helemaal. De maaltijden van Vers aan Tafel bieden dan uitkomst. Vers aan Tafel is een **ambachtelijke maaltijdservice** die u kan voorzien van lekkere maaltijden.

Al **meer dan twintig jaar** bereiden de chef-koks van Vers aan Tafel op ambachtelijke wijze de heerlijkste maaltijden. De maaltijden worden met **aandacht bereid**. Zoals thuis, maar dan in grotere pannen. De chef-koks kiezen voor **natuurlijke ingrediënten zonder kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen**. Ook selecteren zij zoveel mogelijk **duurzame grondstoffen** en vis uit duurzame vangst. Door de maaltijd snel in te vriezen blijven smaak en voedingswaarden optimaal bewaard. En dat proeft u! Met meer dan **170 maaltijden** kunt u eindeloos variëren en iedere dag genieten van een **smakelijke maaltijd**. Er zit altijd wel iets bij wat u lekker vindt!





# “IN ANDERE EU-LANDEN KRIJGT U EEN STUK HOGERE SPAARRENTES”

**Steeds meer Nederlanders zetten hun spaargeld opzij in andere EU-landen. In Frankrijk, Zweden of Duitsland liggen de rentes om verschillende redenen een stuk hoger dan bij ons. Raisin.nl maakt het eenvoudig om geheel in het Nederlands, vanuit een centraal account en na eenmalige aanmelding, spaarrekeningen te openen. Een miljoen Europese spaarders ging u al voor.**

## Is sparen in het buitenland wel veilig?

Eelco Habets, algemeen directeur van Raisin in Nederland, hoort deze vraag vaker, maar kan iedereen geruststellen. “Gelukkig is sparen in andere EU-landen net zo veilig als bij ons. Op EU-niveau is geregeld dat uw spaargeld overal tot € 100.000 gedekt wordt. Raisin zorgt ervoor dat u niet buiten deze bescherming kunt sparen; ook bieden we alleen rekeningen in euro aan. Dit zorgt voor de veiligheid die uw spaargeld verdient.”

## Hoe hoog zijn de rentes in andere EU-landen

De rentes verschillen van bank tot bank en liggen een stuk hoger dan de rentes die men in Nederland vindt. Op een spaarrekening waar u altijd bij uw geld kunt, ontvangt u tot 3,31% op jaarbasis. Habets heeft nog een tip voor spaarders: “Overweeg ook een deel van uw geld vast te zetten op een termijndeposito. Er zijn al deposito's met een korte looptijd van slechts drie maanden. Kunt u uw geld een half jaar of langer missen? Dan ontvangt u bij Raisin al een rente van maar liefst 3,70% p.j.”

## Waarom is het slim om nu een rekening te openen?

De inflatie neemt af, en dat betekent dat de rentestijgingen van de centrale bank hun werk voor een groot deel

verricht hebben. Het is onwaarschijnlijk dat de (spaar-)rentes nog veel verder gaan stijgen. Dit betekent ook dat het vooral nu slim is om geld vast te zetten in een deposito. Op dag één weet u precies hoeveel u aan het einde van de looptijd uitgekeerd gaat krijgen; en u kiest zelf de looptijd. Via Raisin spaart u bijvoorbeeld bij Aareal Bank uit Duitsland of de Crédit Agricole Auto Bank uit Italië.

## Hoe werkt Raisin?

Om via Raisin te sparen, opent u op [raisin.nl/ons](https://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.

## SPECIAAL AANBOD

Met de bonuscode **PROMOTIE100** krijgt u een bonus tot wel **€ 100** bij de opening van uw eerste spaarproduct.

Registreer u tot 15.06.24 op **Raisin.nl/ons** met bonuscode **PROMOTIE100**.

De hoogte van de bonus hangt van het inlegbedrag af. Voor volledige voorwaarden gaat u naar **Raisin.nl/ons**





## Senioren zelf aan zet: **PRAAT VANDAAG OVER MORGEN**

**Door op tijd het gesprek over ouder worden aan te gaan kunnen senioren straks de dingen blijven doen die ze belangrijk vinden. De campagne *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen* wil ouderen stimuleren na te denken over hoe ze later willen wonen en wat ze voor en met elkaar kunnen doen als er zorg nodig is.**

**R**uim de helft van alle senioren tussen 60 en 75 jaar praat over de toekomst, blijkt uit recent onderzoek van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Die gesprekken worden dan gevoerd met de partner, maar ook met vrienden of kinderen. Van de groep die spreekt over later ervaart 84 procent dit gesprek als nuttig. De andere helft van de senioren praat dus niet over ouder worden, al geeft

een kwart aan dit binnen vijf jaar wel te willen doen. Met elkaar van gedachten wisselen over ouder worden, over de uitdagingen die dat met zich meebrengt, blijkt voor velen geen favoriete bezigheid. Terwijl het wél heel nuttig en belangrijk is. Net zoals je vroeger sprak over je schoolkeuze, de voorbereiding op je eerste baan of een nieuwe woning, zo zou het net zo normaal moeten zijn om het gesprek te voeren over ouder worden.

### Zelfstandigheid behouden

Om zestigplussers te stimuleren na te denken over de toekomst en daar met anderen over te praten startte het ministerie van VWS de landelijke campagne *Praat vandaag over morgen*. De thema's van de campagne zijn: omzien naar elkaar, prettig wonen en gezond & fit blijven. "Als 65-jarige behoort ik zelf tot de doelgroep", vertelde Conny Helder, minister van VWS, bij de aftrap van het project. "Ik ben dan ook bewust bezig met hoe ik mijn zelfstandigheid zo lang mogelijk kan behouden. Door actief te blijven, zowel fysiek als mentaal. Door na te denken over hoe ik later wil wonen. En door het gesprek te voeren met mijn gezin en vrienden over wat wij in de toekomst voor elkaar kunnen betekenen."

### Praten in de eigen omgeving

Ook de provinciale KBO's van het Senioren Netwerk Nederland nemen deel aan het project. Zij gaan dit en volgend jaar zo'n duizend lokale bijeenkomsten op wijk- en dorpsniveau organiseren voor leden en niet-leden onder het motto *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen*. Doel van de bijeenkomsten is om de samenredzaamheid van senioren te vergroten en te komen tot woon/zorg-initiatieven die aansluiten op de lokale behoeften en mogelijkheden. "We hebben al twee jaar ervaring met zulke bijeenkomsten", zei Leo Bisschops, voorzitter van Senioren

Netwerk Nederland, tegen de honderd aanwezigen bij de officiële start van het project in Den Haag. Leo klom op de zeepkist om een lans te breken voor het aangaan van die gesprekken in de eigen omgeving van de ouderen, zoals dat bij KBO-Brabant al zestig keer gebeurd is. "Je moet mensen niet isoleren uit hun context, maar je moet ze met elkaar in gesprek brengen op de plek waar ze leven, wonen en werken. Daarbij spelen de KBO's een grote rol: daar zien mensen elkaar immers wekelijks. Belangrijk is ook te beseffen dat nadenken over morgen een stapsgewijs proces is, en niet alleen van het hoofd maar ook van het hart."

### 50.000 deelnemers

Leo Bisschops schetste hoe de gespreksbijeenkomsten in Brabant verliepen en hoe die de komende jaren ook in andere provincies gaan verlopen: "We laten de mensen met elkaar van gedachten wisselen. Hoe woon je? Waar maak je je zorgen om? Wie kan je daarbij helpen? Wil je in dit dorp blijven wonen? Daar krijgen we overigens altijd een massaal 'ja' op. Niemand wil vertrekken. Na afloop van zo'n inspirerende bijeenkomst, waar de aanwezigen soms met de benen buiten hangen, zeggen we: 'Ga naar huis. Denk er nog eens over na. Praat erover met iemand die je kent en vertrouwt: je kinderen, je burens of vrienden. En kom dan terug'. Vervolgens gaan we praten over vervolgstappen. Over voorzorgcirkels, voorzieningen, woonmogelijkheden, buurtontmoetingsplaatsen. Met elkaar bepalen we wat in die plaats of wijk de behoeften zijn en wat de vervolgstappen zouden moeten zijn. Van zulke fantastische bijeenkomsten gaan we er de komende jaren duizend organiseren. We mikken op 50.000 deelnemers. Iedereen gaat van ons horen!" ■

**'We brengen senioren met elkaar in gesprek op de plek waar ze wonen en leven'**

### KRACHTEN-BUNDELING

Om wonen, zorg en welzijn nu en in de toekomst goed vorm te kunnen blijven geven, is een krachtenbundeling van seniorenverenigingen, gemeenten, zorgaanbieders en woningcorporaties nodig. Senioren Netwerk Nederland neemt daartoe nu het initiatief met het project *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen*. Van vergrijzingsangst naar samenredzaamheid is onze gezamenlijke opdracht! Meer informatie op [www.seniorenzelfaanzet.nl](http://www.seniorenzelfaanzet.nl).





## DE SMEEROLIE VAN ONZE SAMENLEVING

In organisaties als KBO kunnen mensen  
samen zaken oppakken

**Als ouderen langer vitaal zijn, is dat niet alleen goed voor henzelf, maar ook voor de samenleving. Daarom adviseert het Sociaal en Cultureel Planbureau te investeren in vitale senioren. "Kijk vooral ook naar de baten van ouderen", raadt onderzoeker Crétien van Campen aan.**

**I**nvesteer in vitale ouderen. Die aanbeveling doet het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) aan overheid, maatschappelijke organisaties en beleidsmakers. Vanzelfsprekend mag de aandacht voor de zorg en ondersteuning van hulpbehoevende ouderen niet verslappen, maar juist door te investeren in de vitale groep senioren wordt de kwaliteit van leven van ouderen verbeterd. Vitale ouderen blijven zo langer fit en ondernemend; dat is goed voor hun welbevinden én voor de samenleving.

### Levensfasen

“Het is raadzaam om bij het maken van beleid niet naar leeftijden te kijken, maar naar de levensfasen van mensen”, legt onderzoeker Crétien van Campen uit. Van Campen is één van de drie wetenschappers die werkte aan het SCP-rapport *Investeren in vitale ouderen*. “We zien grote verschillen bij gepensioneerden. Met driekwart van hen gaat het goed; zij kunnen volop meedoen in de samenleving. Met een kwart van de gepensioneerden gaat het minder goed. Zij worden beperkt door problemen op het gebied van bijvoorbeeld gezondheid, weinig of geen sociale contacten of een gebrek aan activiteiten. Juist door ook te investeren in het vermogen van de vitale groep ouderen wordt de actieve derde levensfase waarin zij zich bevinden verlengd en komen ze minder snel in de hulpbehoevende vierde levensfase.”

### Kosten en baten

“Voor dit rapport hebben we vijfduizend mensen bijna dertig jaar gevolgd”, vertelt Van Campen. “Daar zie je dan patronen in en

### INVESTEREN IN VITALE OUDEREN

In een recent verschenen rapport stelt het Sociaal en Cultureel Planbureau dat investeren in vitale ouderen de samenleving als geheel helpt. Het zorgt ervoor dat zij minder snel zorg en ondersteuning nodig hebben, en dat zij actief kunnen blijven bijdragen aan onze maatschappij. Het SCP geeft in het rapport inzichten en handvatten om de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren. Lees het rapport op [www.scp.nl](http://www.scp.nl).



‘Er zit veel potentieel in de verouderende samenleving’

je kunt vaststellen wat er verandert in het leven van mensen. Aan het onderzoek lag de vraag ‘Hoe kunnen mensen op een prettige manier ouder worden?’ ten grondslag. Dat is een vraag die we onszelf stelden; we zagen dat het een belangrijk thema in onze samenleving is. Met steeds meer oudere Nederlanders gaat het vaak over de gezondheidszorg en de kosten van de zorg die mensen nodig hebben. Dat was voor ons aanleiding om breder te kijken; niet alleen naar de vergrijzing als een kostenprobleem, maar ook naar wat ouderen allemaal doen in de Nederlandse samenleving. Laten we ook eens kijken naar de baten van ouderen. Wat dragen zij bij? Dat is enorm veel, en dat komt vaak niet uitgebreid in beeld.”

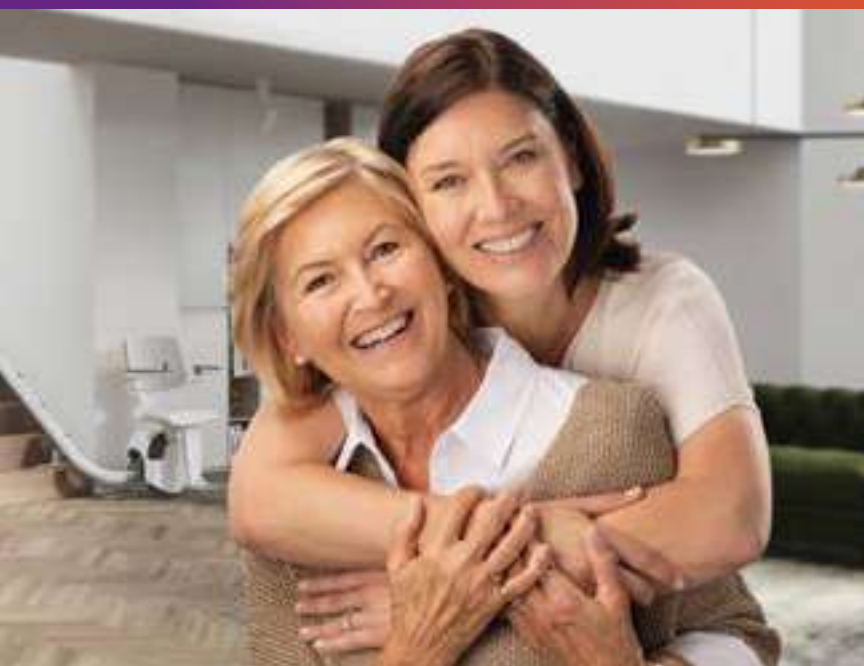
### Grens aan mantelzorg

Uit het onderzoek van het SCP komt naar voren dat nog meer zorg overlaten aan mantelzorgers die in de derde, vitale levensfase zitten negatief uitwerkt op het welbevinden in latere levensjaren. Crétien van Campen geeft een voorbeeld: “Iemand gaat met pensioen, komt dus in de derde levensfase, en moet onmiddellijk voor zijn of haar partner gaan zorgen. Voor die partner is niet voldoende zorg beschikbaar, en dat kost de net gepensioneerde heel veel tijd. Een groot deel van het leven gaat op aan de zorg voor die persoon. Op langere termijn wordt het leven dan verengd. Die mensen hebben geen tijd meer om hun vrienden te zien of om te gaan sporten. Het is slecht voor hun welbevinden als mensen zich, noodgedwongen, alleen maar beperken tot mantelzorgen. Mantelzorgen is goed, mensen doen het met liefde en het zorgt ook voor positieve gevoelens, maar er zit een grens aan. Doe het met mate. Verwacht dus als overheid ook niet te veel van mantelzorgers. Dat is een stevige aanbeveling van het SCP: ja, we hebben een zorgtekort, maar als we dat gaan oplossen door »

# UW HUIS BLIJFT UW THUIS



reddot winner 2021



Nu tot €1000,- korting\*

## Met een S200 traplift

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

**Meer informatie over product of actie? Bel 0800-5003 of ga naar [www.trapliften.nl](http://www.trapliften.nl)**

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



gepensioneerden als mantelzorgers of zorgvrijwilligers in te zetten, dan heeft dat schadelijke gevolgen voor de kwaliteit van leven. Dat gaat ten koste van hun vitaliteit en welzijn. Op de lange termijn kunnen mensen hun mantelzorgwerk niet meer doen als ze zelf ziek worden. We hebben als samenleving niets voor mensen in de derde levensfase georganiseerd. Voor werkenden hebben we zaken geregeld, bijvoorbeeld als zij tegen een burn-out dreigen aan te lopen. Maar voor gepensioneerden is er niets, zelfs geen verzekering. Je bent als mantelzorger keihard aan het werk, maar zonder enige ondersteuning of begeleiding.”

#### **Vierde levensfase**

Ook in de vierde levensfase, als ouderen hulpbehoevend zijn geworden, doet u nog steeds mee aan de samenleving, benadrukt Van Campen. “De beeldvorming over ouder worden en die vierde levensfase is verkeerd. ‘Die ouderen kosten ons geld, en ze doen niks meer aan cultuur of aan bewegen’ is de heersende gedachte. Veel verpleeghuizen zijn op die aanname gebaseerd: het zijn terminale instellingen. U wordt er verzorgd, u heeft er een bed, u krijgt er eten, maar daarmee houdt het op. Gelukkig zien we ook dat veel verpleeghuizen wel culturele activiteiten organiseren en met mensen op pad gaan. Gewoon het leven laten leven dat ze altijd geleefd hebben. Zo kun je mensen ook in de vierde levensfase langer vitaal houden.”

#### **Roofbouw**

De ouderen zelf, de overheid en maatschappelijke organisaties zijn nu aan zet, vindt Crétien van Campen. “De overheid zegt dat mensen vanwege het zorgtekort meer verantwoordelijkheid moeten nemen. Maar je kunt niet alle verantwoordelijkheid bij de mantelzorgers leggen. Dan pleeg je roofbouw op mensen. Er moet



**CRÉTIEN  
VAN CAMPEN:**

**‘Op het maatschappelijk middenveld moet het gebeuren, van koor tot KBO’**

**‘Mantelzorgen is goed, maar er zit een grens aan’**

dus door de overheid meer geregeld worden. Maar de overheid alles laten regelen, zoals veel burgers bepleiten, is het andere uiterste. Dan komt de belangrijke rol van maatschappelijke organisaties in zicht: hoe gaan de overheid en de burgers dat nu samen regelen? Dat kunnen heel informele organisaties zijn – denk aan een koor, een beweegclubje of een volkstuinvereniging – maar ook formele, bijvoorbeeld een buurtvereniging of KBO. In zo’n formele of informele organisatie kunnen mensen samen dingen oplossen. Die organisaties zijn de smeerolie van onze samenleving. Als mensen zich onderdeel voelen van sociale verbanden, dan zijn ze betrokken bij de maatschappij, blijven ze weerbaar en veerkrachtig, en leren ze van elkaar nieuwe vaardigheden. In die sociale verbanden moet je dus investeren.”

#### **Beperkt beeld**

Onderzoeker Van Campen noemt het SCP-rapport vooral ‘realistisch’. “Het laat zien dat het beeld dat wij nu hebben van veroudering sterk gedreven wordt door de personeels- en zorgtekorten. Dat is een beperkt beeld. Er zit veel potentieel in de verouderende bevolking en samenleving. Dat potentieel moeten we aanspreken en tot werking laten komen. Overheid en burgers moeten niet naar elkaar blijven wijzen. Ze moeten aan de slag. Vooral op het maatschappelijk middenveld moet het dan gebeuren, van koor tot aan KBO. Het is heel goed als ouderen actief zijn en allerlei zaken ontplooiën; daarvoor hoort er een sociale en culturele infrastructuur te zijn. Net zoals er goede wandelpaden moeten zijn en veilige wegen, moet er ook ruimte zijn om je te kunnen ontplooiën. De informele en formele verenigingen zijn onderdeel van die infrastructuur. Investeer daarin. Investeer in vitale ouderen, want dat verlicht de druk op de samenleving.” ■

■ 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

## Inruilkorting!

Ruil nu uw huidige toilet in voor een Geberit AquaClean douchewc en ontvang 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.



**velunova**  
— maakt het u gemakkelijk —

Velunova B.V. | Marconiweg 12a | 8071 RA Nunspeet  
0341 - 23 45 00 | [info@velunova.nl](mailto:info@velunova.nl) | [www.velunova.nl](http://www.velunova.nl)





**Elly Jansen-Van Veen (77) uit Rijssen:**  
**‘Lekker uitwaaien,  
daar knap je van op’**

**Op haar driewieler gaat Elly Jansen-Van Veen op fietsvakantie naar Denemarken. Daarmee traint ze haar lijf zo fit mogelijk te blijven en hoopt ze anderen te inspireren eveneens op pad te gaan. Ook als het lichaam wat tegenstribbelt.**

‘Bezig blijven en gezond eten zijn de belangrijkste voorwaarden om vooruit te komen. Mijn zicht is beperkt door verschillende oogkwalen, ik heb *long covid* en een hernia. Toch ga ik gewoon, want je kunt altijd weer naar huis gaan als het niet lukt. Buiten in de frisse lucht zie ik het meest, zo’n zestig procent. Daarom fiets ik vooral langs de kust, eerst in Duitsland en dan een rondje Denemarken. Het is daar ook het meest vlak. Een uitgestippeld plan heb ik niet, ik ga het op mijn dooie akkertje doen. Lekker uitwaaien, mijn hoofd leeg maken en een dagelijks ritme. Daar knap je van op. Onderweg kom je altijd wel mensen tegen voor een praatje. Als het moet zet ik een tentje op om te overnachten. Ik moet in elk geval ergens mijn fietsaccu kunnen opladen. De rest zie ik wel.’ ■



Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

## Vogels en planten kijken in Friesland

Verken de natuur van Friesland met Natuurmonumenten in de Bantpolder. Sluit aan bij excursies geleid door de boswachter om broedende weidevogels, zoals de grutto en kievit, verschillende eendensoorten te bewonderen. Ontdek hoe het verleden de plantengroei in de Bantpolder heeft beïnvloed, ondanks de afsluiting van de zee.

**Verzamelpunt:** Lioessens parking en viewpoint, 9976 VT Eanjum

**Tijdstip:** twee zaterdagen per maand van 10.00 tot 11.30 uur



**Prijs:** € 8,00

**Meer info:**

[www.natuurmonumenten.nl/agenda](http://www.natuurmonumenten.nl/agenda)

## Zeeuws fruit

Bezoek het ZeeuwsFruit-Museum, een eerbetoon aan de toewijding van fruittelers en hun impact op de gemeenschap. Het museum is gehuisvest in de voormalige lagere tuinbouwschool en deelt

kennis en tradities van de fruitteelt. Kom achter de evolutie van de fruitteelt en leer meer over de waarde van dit agrarisch erfgoed. Geniet tijdens uw bezoek ook van de museumtuin.

**Locatie:** Annie M.G. Schmidtsingel 1, 4421 TA Kapelle

**Openingstijden:** april tot en met oktober van woensdag tot en met zaterdag van 13.00 tot 17.00 uur



(kijk op de website voor meer openingstijden)

**Entree:** € 6,50

**Meer info:** [www.zeeuwsfruitmuseum.nl](http://www.zeeuwsfruitmuseum.nl)



## OPROEP

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

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

**redactie@  
onsmagazine.nl**



## Bidden tussen het onkruid

Houdt u ervan om helemaal weg te dromen in een meeslepende roman? Lees dan eens het boek *Bidden tussen het onkruid* van Tara Johnson. In het boek is Cassie Hendrick op de vlucht voor haar vader, die haar wil uithuwelijken aan een man die ze veracht. Als uitweg verkleedt Cassie zich als man en sluit ze zich aan bij het leger, onder de naam Thomas Turner. Eenmaal op het strijdtoneel van de Amerikaanse Burgeroorlog is het geheimhouden van haar identiteit een kleinigheid vergeleken met de gruwelen waarvan ze getuige is. Totdat ze de knappe, jonge fotograaf Gabriel leert kennen, die het leven aan de frontlinie vastlegt...

**Uitgeverij:** KokBoekencentrum, € 23,99

## Brabants Dialectenfestival Lieshout

Ook dit jaar is er weer het Brabants Dialectenfestival Lieshout. Deze editie heeft het thema: *'t Is de moeite werd*. Het festival start op vrijdag 7 juni met een middag voor de jeugd. Gevolgd door een schrijfwedstrijd en een optreden van Peter Aarts op zaterdagavond 8 juni. Zondag 9 juni is de dag van het festival met optredens van diverse Brabantse artiesten.

**Locatie:** Lieshout

**Data:** 7, 8 en 9 juni



**Entree:** Gratis

**Programma en meer info:**

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

**Nóg meer ontspanning**

**op [www.onsmagazine.nl](http://www.onsmagazine.nl)**



## Maankijkavonden

Bewonder de maan tijdens de maankijkavonden in museum Sonnenborgh. Hoewel de avonden langer licht zijn en de sterren zich wat later tonen, is de maan altijd een hemellichaam om te aanschouwen. Bij helder weer kunt u door telescopen van de sterrenwacht het oppervlak van de maan bekijken. Als het bewolkt is, kunt u de maan toch bewonderen in het planetarium. Ervaar ook de maanlezing in het museum.

**Locatie:** Zonnenburg 2, 3512 NL Utrecht

**Tijdstip:** 14 en 15 juni van 20.00 tot 22.30 uur



**Entree:** € 15,00

**Meer info:** [www.sonnenborgh.nl/maankijkavonden](http://www.sonnenborgh.nl/maankijkavonden)



Nuttige tip uit  
grootmoeders  
huishoudgids  
*1001 nuttige wenken*

**Kopergroen  
verwijderd men  
door de plekken  
boven een  
spiritusvlam  
te verwarmen,  
waarna men ze  
goed afwrijft.**

## Fiets4Daagse in De Peel

Verken het Limburgse en Brabantse Peelgebied, de Maasvalleien en de Kempen tijdens de Fiets4Daagse. Dit recreatieve fietsevenement start vanuit drie plaatsen: Deurne, Meijel en Stiphout. Elke dag zijn er beschreven en aangegeven routes van 30, 45 en 60 kilometer. De routes voeren door bosrijke en unieke natuurgebieden, langs dorpjes en over rustige wegen om het recreatieve karakter te benadrukken. Daarnaast is er entertainment en vindt er zelfs een prijsuitreiking plaats.

**Locatie:** Deurne, Meijel en Stiphout

**Data:** 9, 10, 11 en 12 juli

**Entree:** 1 dag € 5,00, 2 dagen € 9,00, 3 of 4 dagen € 14,00



**Meer info en vertrektijden:**  
[www.fiets4daagsedepeel.nl](http://www.fiets4daagsedepeel.nl)

## Vaar mee tijdens Delfsail

Ahoy! Stap aan boord en vaar mee tijdens het maritieme spektakel Delfsail, dat plaatsvindt van 13 tot en met 16 juni. Deze zevende editie van het evenement belooft een ervaring te worden, boordevol exotische schepen, optredens en een klinkend publieksprogramma. Delfsail is na Sail in Amsterdam het tweede Sailevenement van Nederland, dat geliefd is bij zowel bezoekende schepen als publiek aan de kade. Het wordt beschouwd als de trots van Delfzijl en het gehele noorden.

**Locatie:** Haven Delfzijl



**Data:** 13 tot en met 16 juni

**Entree:** Gratis toegankelijk

**Meer info:** [www.delfsail.nl](http://www.delfsail.nl)

## Nationaal Vlechtmuseum Noordwolde

Het Nationaal Vlechtmuseum in Noordwolde laat zien hoe het dorp een industrie van vlechten met wilgenteen ontwikkelde, van mandjes tot stoelen. Het museum, gevestigd in een voormalige rietvlechtschool, biedt met zijn authentieke sfeer en moderne ontwerpen een kijk op het verleden en heden van dit ambacht. Bezoekers kunnen met een gratis audiotour de geschiedenis verkennen en genieten van de creaties van zowel oude ambachtslieden als hedendaagse ontwerpers.

**Locatie:** Mandehof 7, 8391 BG Noordwolde

**Openingstijden:** Dinsdag tot en met zaterdag van 10.30 tot 17.00 uur



**Entree:** € 8,95

**Meer info:** [www.vlechtmuseum.nl](http://www.vlechtmuseum.nl)

In elke editie van **ONS Magazine** maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win het boek *Het Bakmanifest* van Sylvia Konior.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 24 juni naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: [puzzel@onsmagazine.nl](mailto:puzzel@onsmagazine.nl) met als onderwerp: 'puzzel ONS 5'.

## Winnaars puzzel ONS 4

De oplossing van de puzzel was:

**BRABANT HERINNERT**

De winnaar van de Omron BF214 Weegschaal van Medicura is: T. Verkennis. De winnaars van het boek *Brabant, brug naar vrijheid* zijn: L. Gilsing, N. Knijff, B. Simenon en J. Vonk. De winnaars zijn geïnformeerd.

|                      |                      |                               |                        |                          |  |  |  |                |    |
|----------------------|----------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------|--|--|--|----------------|----|
| INNERLIJK GEHALTE    | SLANG                | GEURIG ZAAD                   | SPELDJE MET TEKST      | REISGOED                 |  |  |  |                |    |
| HET LICHAAM BEDEKKEN | KIEM                 |                               |                        | HALLO                    |  |  |  |                | 8  |
|                      |                      |                               |                        | UITROEP                  |  |  |  |                |    |
| DEKSEL               |                      |                               | ETMAAL MET VORST       |                          |  |  |  |                |    |
| JAPANS BORDSPEL      |                      |                               | DENK-BEELDIG           |                          |  |  |  |                | 10 |
|                      | CLAIM                |                               |                        | NOOT                     |  |  |  | TIJD-REKENING  |    |
|                      | PAND ZONDER DE GROND |                               |                        |                          |  |  |  |                |    |
| PLEK                 |                      |                               | ONGEVULD               |                          |  |  |  |                |    |
| DEEL VAN DE MOND     |                      |                               | AFSLAG-PLAATS BIJ GOLF |                          |  |  |  |                | 9  |
|                      |                      | VOORMALIGE BASKISCHE BEWEGING |                        | NOOT                     |  |  |  |                |    |
|                      |                      |                               |                        | PLAN                     |  |  |  |                |    |
| NIET VERDER DAN      | PLAK                 |                               |                        | EZELSGELUID              |  |  |  | OOST-EUROPEAAN |    |
|                      | FAMILIELID           |                               |                        | TEUGJE                   |  |  |  |                |    |
|                      |                      | VOGEL                         |                        |                          |  |  |  | VERLICHTING    |    |
|                      |                      | SPIEL                         |                        |                          |  |  |  |                |    |
| ETEN                 |                      |                               |                        | ONBEPaald VOORNAAM-woord |  |  |  |                |    |
| KEEL                 |                      |                               |                        |                          |  |  |  |                |    |
|                      |                      |                               | GROVE TARWE            |                          |  |  |  |                |    |

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



**Puzzel mee en win!**  
Een van de acht exemplaren van *Het Bakmanifest* van Sylvia Konior t.w.v. € 26,99.

Sylvia Konior is van oorsprong Pools en kan ontzettend goed bakken. Haar boek staat vol kleurrijke taarten, cakes en koekjes. De basis is eenvoudig, de afwerking excentriek. Hierdoor kan elke thuisbakker ermee aan de slag.



advertentie

# aldenhuijsen

*Uitbreidbare bedden vol gemak*

Nu  
**€480**  
*voorjaars  
voordeel*

Er komt een moment dan verdient u  
meer dan gewoon een *lekker bed*...

...dan bent u toe aan een Aldenhuijsen. Met een Aldenhuijsen maakt u uw bed 2x zo snel op én eronder schoon, waardoor u meer tijd en energie heeft voor leuke dingen. Doordat een Aldenhuijsen altijd later nog uit te breiden is met o.a. elektrisch verstelbaar, hoog laag en extra opties past een Aldenhuijsen op ieder moment bij u in uw leven en kunt u zolang mogelijk in uw eigen vertrouwde omgeving blijven wonen.

- ✓ Voortreffelijke nachtrust door assortiment Aldenhuijsen matrassen
- ✓ Deelbaar, verrijdbaar, elektrisch verstelbaar en hoog laag
- ✓ Eigen fabricaat van betrouwbare (Europese) kwaliteit
- ✓ Persoonlijke service: van advies tot meenemen van uw oude bed. Alles goed geregeld en volledig ontzorgd.

Kom langs bij een van onze Slaapadviescentrums of maak een vrijblijvende thuisafpraak. **Uden** is **maandag t/m vrijdag** (zonder afspraak) geopend van **10:00 - 17:00 uur**. In Slaapadviescentrum **Rotterdam** en **Hilversum** organiseren we **Aldenhuijsen Binnenlooptdagen**. Kijk op de website voor de actuele datums.



Origineel



Design



Royaal



Solide

**Trustpilot**

4,8 / 5 • Uitstekend



**Gratis brochure en waardebon t.w.v. 480?**

Bel naar **0413 - 74 54 00** of

[www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure](http://www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure)

# 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**