

Wonen
Soesterhof
investeerde in het
sociale proces



Kamerlid
Inge van Dijk ziet
beste ideeën uit de
samenleving komen



Bewaarboekje
in het hart

ons

magazine
voor
senioren

SENIOREN
BRABANT-ZEELAND
FEBRUARI 2025



Chef-kok Pierre Wind:
**'Gezond eten
hoeft niet saai te zijn'**



Altijd een heerlijke maaltijd in een handomdraai op tafel!

Meer dan
170 vriesverse
maaltijden



Gratis thuisbezorgd
door ons eigen
bezorgteam.



KBO-leden profiteren
altijd van 10% korting
op onze maaltijden.



Bestellen is
vrijblijvend en kan al
vanaf 6 maaltijden.

www.versaantafel.nl/kbo - 085 401 64 44

COLOFON



JAARGANG 14 - FEBRUARI 2025

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

CENTRALE REDACTIE

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

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

Performis BV, Den Bosch, Hans Peijnenburg
uitgever, Etienne Victoria partnerships,
Misha Stork advertising, performis.nl,
ons@performis.nl

Senioren Brabant-Zeeland draagt op geen enkele wijze verantwoordelijkheid voor advertenties/bijsluiters in ONS Magazine.

LIDMAATSCHAP

Woont u in Brabant en wilt u lid worden, ga dan naar seniorenbrabantzeeland.nl en klik op 'Word direct lid'. Voor Zeeland, ga naar kbozeeland.nl/over-ons/lid-worden.

SENIOREN NETWERK NEDERLAND

Senioren Brabant-Zeeland maakt deel uit van Senioren Netwerk Nederland, samen met diverse andere provinciale KBO's.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf van Senioren Brabant-Zeeland. Het toesturen van foto's en teksten impliceert toestemming tot publicatie in ONS Magazine. Toegestuurde foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.
Los nummer: € 2,95 (plus porto)

seniorenbrabantzeeland.nl

onsmagazine.nl

[f Senioren Brabant-Zeeland](https://www.facebook.com/SeniorenBrabantZeeland)

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

welkom

Gezond verstand

Om de zorg betaalbaar te houden is het goed dat er serieus gekeken wordt naar waar ons geld heengaat. De zorgkosten binnen de perken houden is in ieders belang. Laten we bij die missie echter wel ons gezond verstand blijven gebruiken! Neem de huishoudelijke hulp voor mensen die zichzelf niet meer kunnen redden. Daarvoor kan een professional ingeschakeld worden, maar ook iemand uit de eigen familie- of kennissenkring. Dat laatste is niet zo'n gek idee gezien het toenemende personeelstekort. Door inzet van Senioren Brabant-Zeeland bepaalde de Centrale Raad van Beroep anderhalf jaar geleden dat een hulpverlener uit het eigen sociale netwerk recht heeft op dezelfde vergoeding als een beroepsmatige huishoudelijke hulp.

Staatssecretaris Vicky Maeijer van Langdurige en Maatschappelijke Zorg slaat de uitspraak van de hoogste bestuursrechter echter in de wind. De PVV-bewindsvrouw wil dat gemeenten verschillende PGB-tarieven kunnen hanteren voor zorg geleverd door professionals én zorg verleend door iemand uit eigen kring. Dit besluit is ronduit schadelijk voor het waarborgen van passende zorg. Terwijl de personeelstekorten in de huishoudelijke zorg al nijpend zijn, dreigt dit voorstel een extra druk te leggen op zorgbehoevende ouderen. Een eerlijk tarief voor het nichtje, de vriend of de buurvrouw die via een persoonsgebonden budget zorg levert is een win-winsituatie. Het maakt het haalbaarder om de zorg voor een naaste te verrichten, waardoor de wachtlijsten voor zorg als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Maeijer besloot ook om het invoeren van een inkomensafhankelijke bijdrage voor hulp via de Wet maatschappelijke ondersteuning uit te stellen tot 2027. Gemeenten willen dat Wmo-aanvragers een eigen bijdrage betalen, waarvan de hoogte afhankelijk is van hun inkomen en vermogen. Begrijpelijk, want de gemeentelijke uitgaven staan door de toenemende vergrijzing en het veel langer thuis moeten blijven wonen onder druk. Maar gemeenten, let op! Zolang de

inkomensafhankelijke bijdrage niet is ingevoerd, past het instellen van een inkomensgrens niet. De wet is de wet! Ook dat heet gezond verstand.



Leo Bisschops,
voorzitter Senioren Brabant-Zeeland



**5-daagse
Alles Inclusief Vakantie**
Op basis van eigen vervoer

INBEGREPEN BIJ UW ARRANGEMENT:

- 4x overnachten
- 4x ontbijtbuffet
- 4x lunch of lunchpakket
- 4x diner in buffetvorm
- Entertainment met oa. live muziek
- Uitstapjesboekje
- Gratis gebruik van faciliteiten
oa. binnenzwembad, kegelbaan etc.
- De hele dag gratis koffie en thee
- Dagelijks gebakbuffet.
- **Inclusief drankjes** (tussen 17.00 en 24.00 uur)

Sauerland

*Laat uw portemonnee maar thuis,
hier zit alles bij in!*

**ALL
INCLUSIVE**



*Hoe kan het
voor deze prijs?*

**Vraag onze
nieuwe folder aan op
www.hotelbilstein.nl**

Alle kamers per lift bereikbaar

- Eigen zwembad en sauna
- Biljartzaal met 3 biljarts
- Huisbioscoop met voetbal en formule 1
- Gratis gebruik van Wifi internet
- 3 barren / cafe's oa. Engelse pub
- Geen toeslag 1 pers kamer
- Geen aanbataling
- Geen reserveringskosten

* Exclusief lokale toeslagen

NIEUW:
**de hele dag GRATIS koffie
en thee van onze koffiecorner
en GRATIS gebakbuffet**

Prijzen p.p. obv een standaardkamer

Maart 2025	PRIJS pp
Di 04 Maart	€ 249,95 pp
Za 08 Maart	€ 249,95 pp
Wo 12 Maart	€ 249,95 pp
Zo 16 Maart	€ 249,95 pp
Do 20 Maart	€ 259,95 pp
Ma 24 Maart	€ 249,95 pp
Vr 28 Maar	VOLGEBOEKT

April 2025	PRIJS pp
Di 01 April	€ 299,95 pp
Za 05 April	€ 319,95 pp
Wo 09 April	€ 329,95 pp
Zo 13 April	€ 319,95 pp
Vr 18 April	€ 349,95 pp
Di 22 April	€ 319,95 pp
Za 26 April	€ 359,95 pp
Wo 30 April	€ 359,95 pp



📍 Hotel Bilstein • Freiheit 40 • 57368 Lennestadt-Bilstein
📞 0049-2721-9830 Nederlands gesproken
🌐 hotelbilstein.nl

inhoud

06



54



41



34



MENSEN

- 06/ Chef-kok Pierre Wind:**
'Verjaardagen? Zonde van mijn tijd'
- 24/ Kamerlid Inge van Dijk:**
'Normaal is tegenwoordig blijkaar bijzonder'
- 34/ Rasbestuurders Noud en Bouke van Vught:** 'Blijf niet wachten tot het te laat is'
- 54/ Vrijwilligers bij Villa Pardoes:**
'Hier kunnen de ouders ook lekker ontspannen'

ONS BELANG

- 18/ Het nieuwe elan van de NBP:**
'We moeten tegengas blijven geven'
- 41/ Uw partner naar een verpleeghuis:** Wat verandert er financieel?
- 42/ Duurzaam en sociaal wonen via een CPO:** 'Het kostte wat uithoudingsvermogen'
- 47/ Tijd om uw wachtwoorden (weer) veilig te maken**
- 48/ Wat steken we op van bijna-doodervaringen?** 'Ruim 98 procent is niet meer bang'

ELKE MAAND

- 12/ U & ons**
- 23/ Fotoalbum**
- 29/ Juridische helpdesk**
- 32/ Ons kloppend hart**
- 53/ Onze hulp**
- 59/ Onsje geluk**
- 61/ Op zoek**
- 61/ Ledenservice**
- 62/ Puzzel**

**Bewaarboekje
in het hart**



KOKOLOOG PIERRE WIND:

‘Ik zorg dat ik kan blijven doorgaan’

Pierre Wind is niet alleen die drukke tv-kok uit Den Haag. Hij inspireert al vele jaren oud en jong om gezond te eten en duurzaam te koken. En met zijn grote innovatietalent weet hij steeds opnieuw te verrassen.

tekst Lieke van der Kroon | beeld Michel ter Wolbeek

De Haagse chef-kok droomt van een eigen standbeeld. Hij zegt het met zijn kenmerkende twinkelogen. “Dat zou toch kikkûh zijn? Ik wil dat ze over driehonderd jaar nog weten wie die kale was. Dat ze zeggen: ‘Hij was toch een van de uitvinders van water met een smaakje?’ Ik ben niet dagelijks bezig met ‘kijk mij eens’. Ik ga nooit naar premières en andere feestjes met BN’ers om gezien te worden. Maar ik wil wel aanjager zijn. Een inspiratiebron voor anderen. En ik heb een drang naar onsterfelijkheid. Bram Vermeulen zong het al: ‘Je bent pas echt dood als je vergeten bent’. Als straks niemand meer weet wie je was, waartoe was je dan op aarde?”

Innoveren met eten

Dat deze wens een grote drijfveer is voor Pierre Wind mag duidelijk zijn. De lijst met dingen die onze Kok des Vaderlands heeft gedaan, bedacht, ontwikkeld en uitgevonden is eindeloos. Het Trammmhuys in Voorburg staat vol met memorabilia, tot de verbeelding sprekende apparatuur en boeken die allemaal

hetzelfde zeggen: innoveren met eten is wat Wind het allerliefste doet. Van heldere tomatensoep tot alcoholvrije drankjes die niet van echte cocktails te onderscheiden zijn. Van een rijdende tram als restaurant tot de kookstopmethode, waarbij je de warmtebron uitzet zodra het water het kookpunt heeft bereikt. En van smaaklessen voor basisscholen tot projecten voor senioren om gezonder te eten én tussendoor te bewegen. Het ene project is nog niet afgerond of hij is alweer met drie nieuwe bezig.

Vergif

Zijn passie voor ingrediënten en bereidingsprocessen bracht deze wervelwind in de jaren negentig al bekendheid. De zelfbenoemde kokoloog werd gevraagd als presentator voor het televisieprogramma *De Eetfabriek*. Hierin liet hij samen met vele experts op ludieke wijze de achtergronden zien van verschillende eetculturen en de voedselproductie. Wind stak hier zelf ook veel van op, vooral over suiker als het vergif van de huidige maatschappij. Dat opende zijn ogen over zijn eigen tot dan toe tamelijk ongezonde leefstijl. “Zo’n twintig jaar geleden was ik echt fors. Ik leefde op cola, zeker toen ik geen alcohol meer dronk. Maar ik ontdekte steeds meer over hoe slecht suiker voor je is en in hoeveel dingen suiker zit. Tot ham en pastasaus aan toe. Jaap Seidell (voedingswetenschapper, red.) maakte dit visueel door 24 suikerklontjes naast een fles cola te zetten. Dan schrik je toch wel.” Wind was al gestopt met alcohol, stopte vervolgens met suiker, later met roken en uiteindelijk werd hij flexitariër. Zo viel hij 25 kilo af. Hij ontwikkelde de Wind-Afval-Methode die gericht is op gewichtsverlies op een duurzame, praktische en haalbare manier. De nadruk ligt op een plezierige aanpak in plaats van strenge diëten. Hij moedigt aan om te spelen met smaken, structuren en kleuren in maaltijden. Want gezond eten hoeft niet saai te zijn. Hij maakt mensen ook bewust van de grootte van hun porties. En bij een gezonde leefstijl mag beweging niet ontbreken. »



PIERRE WIND

(59) is culinaire baas van twee eigen eet-gelegenheden, waarvan één in een rijdende tram, en geeft les op het ROC Mondriaan in de regio Den Haag. Daarnaast ontwikkelde hij smaaklessen op basisscholen, bedacht *Slim oud* voor senioren, schreef negen kookboeken en was te zien in televisieprogramma's als *De Eetfabriek* en *Zapplive*. Hij is getrouwd en heeft twee kinderen.

‘Als niemand meer weet wie je was, waartoe was je dan op aarde?’

keuken vraagt om uitmuntende management-vaardigheden en daar kan hij dan ook gepassioneerd over vertellen. Zo werd de Haagse kok jaren geleden ook uitgenodigd om te spreken bij de GGD. Daar lieten ze hem een analyse zien van overgewicht onder ouderen. “Ik was al sinds de jaren negentig bezig met meer aandacht voor gezond eten op

Hij geeft meteen toe dat het niet altijd makkelijk is. Maar door geleidelijk aan ongezonde gewoontes te schrappen en te vervangen door gezonde routines, lukt het toch. “Het is nooit alleen het eten, of alleen het bewegen. Als je het gewoon doet, kom je erachter dat het echt kan. Ik drink al sinds 1996 geen alcohol. Dan moet je dus niet denken: voor één keer kan het wel. En als je dat per ongeluk toch een keer denkt: niet gaan sikkeneuren achteraf! Geniet er dan tenminste van!” Als een blij ei demonstreert hij hoe hij zou genieten van een lekker gebakje.

Boodschapper

Het helpt volgens Wind niet dat de supermarkten nog altijd vol liggen met ultrabewerkt voedsel. “Het is al zo vaak wetenschappelijk bewezen hoe slecht dat voor de gezondheid van mensen is. Dit moet grondig veranderen. We redden het niet met stickertjes en scores op verpakkingen, dat is de grootste onzin die er is. Zet dan in elk geval de kilocalorie groter op het etiket. Dát geeft inzicht. Suiker of bloem, dat maakt niet veel uit. Alle koolhydraten zijn suikers. Als je mij vraagt waarom ik op deze planeet ben? Misschien ben ik wel de boodschapper van dit verhaal. Ik hoop dat ik in elk geval een zaadje plant.” En dat doet hij op de meest uiteenlopende manieren. Door zijn werk komt Wind bij veel verschillende organisaties. Het runnen van een sterren-

basisscholen. Het was dan ook een enorme eyeopener voor me dat de grootste groep met overgewicht zich juist onder ouderen bevindt. En niet eens vanaf tachtig jaar en ouder, nee de grafiek gaat al omhoog bij 55-plus. Dat vond ik fascinerend. Dan gaat mijn innovatieve brein aan. Is er iets dat ik hieraan kan doen?”

Slim oud

Wind ging op zoek naar manieren om ouderen gezonder te laten eten en meer te laten bewegen. De vraag was vooral: hoe bereik je senioren die nog weinig de deur uitgaan? Dit verdiende een serieuze aanpak. Hij sprak veel ouderen, informeerde bij deskundigen over bewegen voor ouderen én zette zijn eigen studenten van het ROC Mondriaan aan het werk. Hier kwamen drie concrete projecten uit voort, onder de gezamenlijke noemer *Slim oud*. Hij bedacht het project *Kookmaatjes*, waarbij studenten boodschappen doen, koken en eten met senioren. Dat project bestaat nog steeds.

De Haagse chef bedacht ook kookgym. Hij liet een groepje zeventigers zittend koken en liet ze ondertussen oefeningen doen. “Ik had expertise gevraagd bij mensen in het veld. Die oefeningen heb ik vertaald naar de kooktafel. Terwijl ze wachtten tot het water kookte, konden ze mooi wat armoefeningen doen. Het was ook nog eens heel gezellig. De hoop is dan dat mensen er thuis mee verder gaan.”

Een derde project was het verwenweekend voor senioren, waarbij ze met een strippenkaart langs allemaal winkels konden gaan in de binnenstad van Den Haag. Dan kregen ze niet alleen overal een gezonde versnapering, maar hadden ook meteen een praatje én beweging.

Roofbouw

De Haagse druktemaker lijkt dertig uur in een etmaal te kunnen proppen. Dat is natuurlijk niet zo, maar hij heeft wel een aantal principes waar hij aan vasthoudt. Projecten zoals *Slim oud* doet hij een jaar of twee en daarna laat hij het over aan anderen. Innoveren doet hij

vooral 's nachts. En het klinkt weinig sociaal, maar Wind gaat nooit naar verjaardagen. “Zonde van mijn tijd. Daar ben ik heel eerlijk in, dus mensen weten dat ook van mij.” Is hij dan niet bang om alleen over te blijven als hij oud is en niet meer kan werken? “Ik ben een vermijder, dus daar denk ik niet te veel over na. Maar ik ben ook heel trouw; ik hou juist van lange relaties. Bobby en ik hebben nu tien jaar samen De Hoftramm en sinds een paar jaar Het Trammhuys erbij, dat is bijna als een huwelijk. Dat koester ik natuurlijk.” Daarnaast heeft hij sinds 2012 – voor zijn doen – wat gas teruggenomen. In dat jaar kreeg Pierre Wind een ernstig auto-ongeluk. Hij was onderweg naar een ochtendshow op de radio met een auto vol eten. Het was kantje boord. “Vóór het ongeluk was mijn drang van moeten heel hoog. Ik maakte ontzettend veel uren, soms tot vier uur 's nachts. Overdag moest ik mijn geld verdienen, met mensen afspreken, nieuwe dingen uitproberen. De nacht was van mij. Dan zat ik uren achter mijn computer te pielen met Photoshop, websites maken, muziek in elkaar zetten. Alles op z'n Windiaans, in mijn eigen studiotje. Dat vind ik echt *kikkûh* om te doen. Beginnen met een wit scherm, net als een wit bord, en dan van niets iets maken.” Dat hij op deze manier roofbouw pleegde op zijn lijf en zijn gezin, dat besef hakte er keihard in na het ongeluk. “Ik moest wel eens eerder terug van vakantie met mijn gezin omdat ik de volgende afspraken alweer had staan. Dat doe ik niet meer. Nu ben ik vooral dankbaar dat ik er nog ben. Ik wil nog steeds heel veel, maar ik kan er makkelijker afstand van nemen.”

Over eten natuurlijk

Wind begint de jaren ook wel te voelen, geeft hij schoorvoetend toe. Als hij dagen achtereen op zijn benen heeft gestaan in de keuken, dan schiet er nog wel eens kramp in. “Dan gaat een nanoseconde door mijn hoofd: straks kan ik niet meer lopen. En meteen erachteraan: dan vind ik ook wel weer een weg. Onze kok Fred van De Hoftramm moet



‘We redden het niet met scores op verpakkingen’

nog achttien maanden werken. Dat weet hij precies, want hij is aan het aftellen. Ik heb heel veel respect voor hem, echt waar. Maar ik zie het niet zo dat je op een bepaalde leeftijd opeens iets anders moet gaan doen. Alsof je leven volbracht is en je dan op een stoel kan gaan zitten. Ik richt het gewoon zo in dat ik kan blijven doorgaan.” Wat Wind de komende tijd bekokstooft? Hij staat in het theater met een pilot voor een culinair muziekprogramma, hij is bezig met een script voor een culinaire thriller en hij werkt aan een animatiefilm voor het hele gezin. Over eten natuurlijk. ■

advertentie

UW NIEUWE BADKAMER IN 1 DAG

NU TOT € 750,-
KORTING

Gratis brochure of vrijblijvend thuisadvies? Ga naar
WWW.MAXBADKAMERS.NL OF BEL 0341 - 781111

GRATIS INSPIRATIEGIDS

Laat je inspireren, vraag
hem nu aan!
Scan de QR-code:



- ✓ 10 jaar garantie
- ✓ Montage in 1 dag
- ✓ Binnen 4 weken geplaatst



www.maxbadkamers.nl

advertentie

Sinds 1992
Well-Fair
by **comfora**

Uitstekend ★★★★★

Bekijk ruim 1.100 reviews op ★ Trustpilot

180
nachten
slaapgarantie

1

3 kenmerken van
het beste bed
voor nu én later

2



3



Vraag gratis
de brochure aan



Bel **0341 27 7010**
of ga naar **well-fair.nl**





Vitaliteitsdagen

Een gezond en energiek leven: het is lang niet voor iedereen vanzelfsprekend. Om u te inspireren, informeren en u nieuwe dingen uit te laten proberen, organiseren plaatselijke afdelingen in samenwerking met Senioren Brabant-Zeeland en diverse partners Vitaliteitsdagen. De eerstvolgende is op 18 februari in wijkcentrum De Heyhoef in Tilburg. U kunt er workshops, lezingen en inspirerende verhalen bijwonen, waarmee u nieuwe inzichten opdoet over beweging, voeding, ontspanning en verbinding. Kleine veranderingen in het dagelijks leven kunnen leiden tot grote verbeteringen in uw gezondheid en welzijn. U kunt er ook terecht voor tips en vragen van experts en ervaringsdeskundigen. Een tweede Vitaliteitsdag in Tilburg vindt op 11 maart plaats. Er worden ook Vitaliteitsdagen georganiseerd in Schaijk (26 maart), Reusel (29 maart), Bergeijk (30 april) en Mariahout (14 mei).

DOE MEE!

Reageren op artikelen
in ONS Magazine?
Stuur uw reactie naar
ONS Magazine,
Postbus 3240,
5203 DE 's-Hertogenbosch.
Mailen kan ook:
redactie@onsmagazine.nl
Vergeet niet uw naam,
adres en woonplaats
te vermelden.

BUS IN TILBURG NIET GRATIS

In de vorige editie van
ONS Magazine was te
lezen dat zeventig-
plussers in Tilburg
gratis met de bus
kunnen reizen dankzij
de Voor Elkaar Pas.
Dit klopt niet.
Het is alleen voor als
u minder mobiel bent
en de pas kost € 42,50
voor een heel jaar.
Meer info: tilburg.nl/voor-elkaar-pas.



Informatiegids om te bewaren

In het midden van deze editie van ONS Magazine treft u een boekje aan vol informatie over wat Senioren Brabant-Zeeland u allemaal te bieden heeft. Op de cover van het gidsje staat 'Onze dienstverlening van B tot Z'. Waarbij 'Van B tot Z' natuurlijk staat voor 'Van Brabant tot Zeeland'. In het handige boekje vindt u informatie over diensten als cliëntondersteuners, juridische helpdesk en ouderenadviseurs, over de lokale en landelijke belangenbehartiging, over onze werkgroepen en over de vele voordelen die uw lidmaatschap u biedt. Het bewaarboekje zit in het hart van het blad, zodat u het er gemakkelijk uit kunt halen en bewaren.

Betrek senioren bij besluitvorming

Voor de Woontop die georganiseerd werd door het ministerie van Volkshuisvesting heeft Senioren Brabant-Zeeland diverse oplossingen aangedragen die mede het tekort aan passende woningen voor ouderen kunnen terugdringen. We vinden onder meer dat de senioren in Nederland veel meer bij de besluitvorming moeten worden betrokken. Tot nu toe wordt er wel alom geroepen dat senioren een grote inbreng horen te hebben, maar in de praktijk is dat helaas anders. Senioren Brabant-Zeeland pleit ook voor écht betaalbare huurwoningen om zo de noodzakelijke doorstroming mogelijk te maken. Aan de basis van alle oplossingen ligt het kunnen beschikken over een laagdrempelige accommodatie waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, meldt Senioren Brabant-Zeeland aan minister Mona Keijzer.

Oproep tot dialoog over voltooid leven

Leo Bisschops, voorzitter van Senioren Netwerk Nederland, roept op tot een open gesprek over het thema 'voltooid leven'. Hij reageert hiermee op een wetsvoorstel van Kamerlid Anne-Marijke Podt (D66). Dit voorstel gaat over hulp bij het levens-einde voor ouderen. Volgens Bisschops is het belangrijk om hier heel zorgvuldig mee om te gaan. "Het onderwerp roept grote vragen op, zoals over ethiek, recht en onze samenleving", zegt hij. Veel ouderen willen een discussie waarin respect, zorg en eigen keuzes voorop staan. Tijdens bijeenkomsten over dit thema kwamen zorgen naar voren, bijvoorbeeld over druk vanuit de omgeving, kwetsbaarheid en discriminatie vanwege leeftijd. Senioren Netwerk Nederland vindt dat de politiek meer moet investeren in betere zorg, sociale ondersteuning en aanpak van eenzaamheid. Bisschops benadrukt: "Het leven voelt niet snel voltooid als je iets of iemand hebt om voor op te staan".

WOORDEN

Geschreven of gesproken
door mensen, blij of half gebroken
zelf bedacht of ingegeven
door liefde of door haat gedreven
zijn als hele kleine dingen
die mensen huilen laat of zingen

Woorden met gevoel gesproken
zijn als knoppen snel ontlokten
maar door haat en nijd gedreven
zijn ze beter ongeschreven
Woorden die we goed verstaan
zullen nimmer meer vergaan

Catharina Scheenen

Rayonbezorger gezocht in Zuid-Oost Brabant

We zijn per direct op zoek naar een rayonbezorger in Zuidoost-Brabant. We zoeken iemand met een ruime auto die het leuk vindt om elf keer per jaar ONS Magazine in de omgeving bij zestien afdelingen te bezorgen. Hiervoor krijgt hij/zij een ruime kilometervergoeding en per dagdeel nog een kleine vergoeding. Degene dient te beschikken over een overkapping of schuur waar de magazines, die op een pallet geleverd worden, kunnen worden neergezet. Hij/zij moet erop rekenen dat hij/zij ongeveer anderhalve dag voor de bezorging nodig heeft. Het betreft de bezorging in de volgende woonplaatsen: Aalst, Borkel en Schaft, Budel, Dommelen, Geldrop, Heeze, Leende, Lierop, Maarheeze, Nuenen, Someren Dorp, Someren-Heide, Someren-Eind, Sterksel, Waalre en Valkenswaard. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Jacqueliën Cuppers via telefoonnummer (073) 303 64 41 of via j.cuppers@seniorenbrabantzeeland.nl.



Kunst in het Klokgebouw

In het Klokgebouw in Eindhoven wordt op 8 en 9 februari Art Eindhoven gehouden. Tijdens dit evenement tonen nationale

en internationale kunstenaars hun werk, zoals schilderijen, beelden en foto's. U kunt op eigen gelegenheid rondlopen, de kunst bekijken en in gesprek gaan met de makers. Het Klokgebouw is een oude Philipsfabriek, die op zichzelf al het bekijken waard is.

Locatie: Klokgebouw 50, Eindhoven

Tijd: 11.00 tot 17.30 uur



Entree: € 11,- voor het reguliere ticket of € 16,50 voor het weekendticket

Meer info: arteindhoven.nl

FreeStyle Libre 2



Zien wat je suiker doet, zonder vingerprikken¹ of scannen², direct op je telefoon³

Zo kun jij elke dag kleine stappen zetten, die op de lange termijn een groot verschil maken. Het FreeStyle Libre 2 systeem is voor mensen met diabetes.

Vraag je behandelaar naar de mogelijkheden.

www.FreeStyleLibre.nl

1. Als de glucosewaarden en alarmen niet overeenkomen met de symptomen of verwachtingen, dient er een vingerpriktest gedaan te worden. 2. Voor het starten van de sensor is eenmalig een scan nodig met de gratis app FreeStyle LibreLink. 3. 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 deze app gebruikt.

© 2025 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. Andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Afbeeldingen zijn alleen voor illustratieve doeleinden. Geen echte patient of gegevens. ADC-98661 v2.



u & ons

Huiskamerfestival Gluren bij de buren

Tijdens festival *Gluren bij de Buren* op zondag 2 februari veranderen 25 steden in heel Nederland in één groot bruisend podium. Dit landelijke evenement brengt optredens van lokale artiesten, muzikanten en performers naar de intimiteit van huiskamers verspreid door de stad. Bezoekers kunnen zo op een laagdrempelige manier genieten van muziek, theater en dans terwijl ze de bijzondere locaties in de deelnemende steden ontdekken. Het festival is van



12.00 tot 17.00 uur.

Meer info:

glurenbijdeburen.nl



'Er is dus wel degelijk reden voor ouderen om teleurgesteld te zijn'

De AOW mag dan sinds 2020 harder gestegen dan de prijzen, per saldo hebben ouderen met een pensioen toch een enorm koopkrachtgat dat kan oplopen tot 15 à 20 procent, schrijft Telegraaf-commentator Martin Visser.



PODCASTTIP: *Leen een Fries*

Duik in de rijke geschiedenis van Friesland met de podcast *Leen een Fries*. In elke aflevering worden bijzondere en vaak vergeten verhalen uit de provincie opgehaald. Er is van alles te horen: van historische gebeurtenissen tot persoonlijke herinneringen van Friezen. Met boeiende vertellers en authentieke geluidsfragmenten geeft deze podcast een unieke kijk in het verleden van Friesland. Ideaal voor liefhebbers van cultuur, geschiedenis en sterke verhalen. De podcast is te luisteren op uw favoriete podcast-app.



gezinnen met een ernstig ziek kind genieten jaarlijks van een verdiende, onbezorgde vakantie in Villa Pardoës. Lees meer op pagina 54.



Pelgrimsroute Camino in Brabant

Ontdek het veelzijdige Brabantse landschap via de *Camino Brabant*. Dit is een pelgrimsroute van bijna driehonderd kilometer langs steden als 's-Hertogenbosch, Eindhoven, Tilburg en Breda. Geïnspireerd door de beroemde pelgrimstocht

naar Santiago biedt deze route niet alleen mooie natuur, maar ook bijzondere culturele stops. Onderweg kunt u bij verschillende Mariakapelletjes stempels verzamelen in uw pelgrimspaspoort.



Bij voltooiing kunt u een certificaat aanvragen. De route is geschikt voor zowel wandelaars als fietsers.

Meer info en stempelkaarten: caminobrabant.nl

GROOTMOEDERS TIP

Krijgt u het deksel niet van de pot? Houd het deksel dan enkele minuten onder heet water.



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

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

Bekijk het aanbod en boek uw vakantie
www.allegoedsvakanties.nl | 0318 - 48 51 83



Nooit te oud voor vakantie!

Geef de liefde weer een kans

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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

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

Het Relatiebureau
 Bel 085 - 0765 365
 of mail
info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSJ / Singleskeurmerk / Geschillencommissie






Het Landhuis
Hotel • Café • Restaurant

- Weekarrangementen voor senioren, incl ophalen en wegbrengen vanaf de opstapplaats.
- Volpension, incl. koffie/thee in de ochtend en avond.
- Middagtochten door Twente & Duitsland, dagtocht incl boottocht, modeshow, ochtendgymnastiek en jeu de boules.
- Avondentertainment met professionele optredens.
- 3 mei tot 4 okt 2025, toeslag 1pk € 95,00

Ervaar de schoonheid van Twente
www.hotelhetlandhuis.nl

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






u & ons

In de steek gelaten

De achterbannen van de PVV, NSC en BBB verliezen het vertrouwen in hun partij op het pensioendossier. Kiezers die vanwege de pensioenparagraaf op één van deze drie coalitiepartijen hebben gestemd moeten zich in de steek gelaten voelen, stellen elf organisaties die samen ruim een half miljoen mensen met een pensioenbelang vertegenwoordigen. Onder deze organisaties bevinden zich het Senioren Netwerk Nederland en de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen. Een interview met bestuursleden van deze bond vindt u op pagina 18.

BOEKENTIP:

111 plekken in Groningen die je gezien moet hebben

Ontdek Groningen op een verrassende manier met deze gids vol unieke locaties en verborgen parels. Van het leugenbankje aan de Noorderhaven tot een fietstocht door de Onlanden. Dit boek neemt u mee langs bekende en onbekende plekken die de stad en provincie bijzonder maken. Of u nu een inwoner bent of Groningen voor het eerst bezoekt, dit boek inspireert u om op avontuur te gaan en de veelzijdigheid van de regio te ontdekken.

Auteur: Dick Vos



Graf met handjes

In dit nummer van *ONS Magazine* vindt u een achtergrondartikel over mensen die een bijna-doodervaring hebben gehad. Dat zijn er vele duizenden, over de hele wereld, en zij zeggen dat we niet bang hoeven te zijn voor de dood. Tijdens zo'n bijna-doodervaring voelden mensen de nabijheid van naasten. Ook na de dood kunnen geliefden elkaar nog de hand reiken, zo is te zien aan het bijzondere Graf met handjes op het Oude Kerkhof in Roermond. Over de scheidsmuur tussen de katholieke en de protestante begraafplaats grijpen twee handen in elkaar. Het symboliseert de liefde tussen Josephine van Aefferden, die op het katholieke deel begraven ligt, en haar protestantse man Jacob van Gorkum. Vanwege hun geloof werd het echtpaar op twee verschillende kerkhoven ter aarde besteld, maar over de muur reiken de handen van hun unieke grafmonumenten naar elkaar.

Balgendag in Surhuisterveen

Houdt u van muziek en bespeelt u een balg-instrument, zoals een accordeon, trekzak of mondharmonica? Dan bent u van harte welkom om mee te spelen tijdens de jaarlijkse *Balgendag* op zaterdag 8 februari. De Loekpoedels organiseren dit muzikale evenement in De Lantearne in Surhuisterveen. Komt u liever alleen luisteren? Publiek is van harte welkom om te genieten van de muziek en de ongedwongen sfeer. De toegang is gratis en geschikt voor jong en oud.

Locatie: Jan Binneslaan 49, Surhuisterveen



Tijd: 11.00 tot 17.00 uur

Meer info: uitzinnig.nl/evenement/16187-balgendag.aspx



SOPA DE LETRAS

De woordzoeker kent zijn oorsprong in het Spanje van de jaren zestig. Puzzelmaker Pedro Ocon de Oro bedacht de *Sopa de letras*, ofwel de lettersoep.



Ronald van der Maaten (links) en Jelle Mensonides

VREES VOOR KAALSLAG IN PENSIOENEN

De Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen bestaat al ruim honderd jaar, maar is nu relevanter dan ooit. “Met onze *knowhow* kunnen we tegenwicht bieden aan de politiek, die steeds meer grip wil hebben op het geld in de pensioenfondsen”, zegt voorzitter Ronald van der Maaten.

Het is 12 mei 1919. Een groep ambtenaren werkzaam bij de Rijksbelastingdienst richt de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen op. Het doel van de kersverse vereniging is het behartigen van de belangen van toekomstige pensioengerechtigden; gepensioneerden waren er in de eerste dagen van de NBP nog niet. De belastingambtenaren keken heel verstandig vooruit, tot na hun pensionering. Als ze dan zonder geldzorgen ouder wilden worden, moesten ze nu pal staan voor hun rechten, wisten ze. Die missie heeft de honderdvijf jaar oude NBP nog steeds: opkomen voor een toekomstbestendig en koopkrachtig pensioen voor alle generaties.

Sociaal denkende werkgevers

“De oudedagsvoorziening voor ambachtsslui en ambtenaren was begin vorige eeuw bepaald niet goed geregeld”, blikt voorzitter Ronald van der Maaten terug. “De NBP was bittere noodzaak; mensen zochten hulp en steun bij een club. De ledenaanwas was groot.” Decennialang steeg het aantal mensen dat lid was van de NBP met grote sprongen, tot ver in de jaren zestig. Op het hoogtepunt had de vereniging 120.000 leden. “Dat is niet gek”, zegt bestuurslid Jelle Mensonides over de explosieve ledengroei. “Voor ouderen was destijds nog weinig geregeld. Oude mensen trokken na het stoppen met werken bij hun kinderen in, of een dochter zorgde voor haar ouders. Het keerpunt kwam toen enkele sociaal denkende werkgevers besloten geld van hun werknemers apart te zetten in een spaarpotje voor later. Dat is zo’n honderd jaar geleden en daar waren grote jongens bij als Stork en Sphinx. In 1922 volgde ook de overheid: voor ambtenaren en onderwijspersoneel werd het Algemeen Burgerlijk Pensioenfonds opgericht. Het ABP is tegenwoordig een van de grootste pensioenfondsen ter wereld.”

NEGATIEVE EFFECTEN

Samen met onder meer Senioren Netwerk Nederland luidt de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen de noodklok tegen de Wet toekomst pensioenen. De koopkrachtambitie staat met deze nieuwe wet zwaar onder druk, stelt de NBP. Negatieve effecten van de Wtp zijn ook dat het recht op inhaalindexatie definitief verdwijnt en dat er geen bezwaar kan worden gemaakt tegen de eenzijdige waardering van de opgebouwde pensioenrechten en de overzetting daarvan naar het nieuwe stelsel.

Goed geregeld

Tot 1947 waren ‘ouden van dagen’ nadat ze gestopt waren met werken voor hun levensonderhoud volledig afhankelijk van een – al dan niet samen met de werkgever – opgebouwd spaarpotje. Op 24 mei 1947 voerde minister van Sociale Zaken Willem Drees een volksverzekering in die alle ouderen een financieel minimum garandeerde, de Noodwet Ouderdomsvoorziening. Tien jaar later werd dat de Algemene Wet Ouderdomsvoorziening, de AOW. “Mijn tante, een welgestelde dame, was woedend dat ze een uitkering kreeg van de staat”, lacht Ronald van der Maaten. “Ze was des duivels, echt beledigd.” De meeste ouderen dachten daar anders over, zij waren wel blij met hun AOW-uitkering. “Voor de komst van de AOW was een goede financiële voorziening meer uitzondering dan regel”, vervolgt Van der Maaten. “Daarom ook sloten zoveel werknemers zich aan bij de NBP. Uiteindelijk werkten de AOW en de steeds beter wordende pensioenregelingen zich tegen de vereniging: tot voor kort was alles op dat gebied zó goed geregeld dat mensen geen lid meer werden van de NBP of hun lidmaatschap opzegden. Pas nu is het weer interessant om lid te worden, want er gaat een enorme kaalslag plaatsvinden in de pensioenen. Veel gepensioneerden en mensen met een pensioenaanspraak hebben het nog niet door, maar uiteindelijk gaat iedereen het merken.” Mensonides valt de voorzitter bij: “Toen ik veertig was, stond ik helemaal niet stil bij mijn pensioen; het was gewoon goed geregeld. Nu zijn er veel meer onzekerheden. Mensen worden straks met hun neus op de problemen gedrukt.”

Grote aanpassing

Met ‘straks’ bedoelen de twee NBP-bestuurders na de invoering van de nieuwe Wet toekomst pensioenen (Wtp) die aanstaande is. Het sociale stelsel met één grote pensioenpot waaruit de pensioenen worden betaald wordt omgezet naar individuele potjes. Dat omzetten heet ‘invaren’. Het is de eerste grote aanpassing van ons pensioenstelsel »

bedder

Beste Hoog/Laag Systeem van Nederland



Nederlands maatwerk



365 dagen slaapgarantie



Advies aan huis



Verwarming & massage

Profiteer nu van

onze Voorjaarsactie

t.w.v. € 1.499,-*

- ✓ Tot € 900,- leeftijdsorting
- ✓ 4x Hoeslaken *Vandyceten*
- ✓ 4x Molton *Vandyceten*
- ✓ 2x Kussen van Natuurlijk Latex

Vrijblijvend thuisadvies

Elke situatie en wens is anders, maak vandaag nog een afspraak voor een gratis en vrijblijvend thuisadvies. In uw eigen vertrouwde omgeving stelt u uw meest ideale slaapsysteem samen op basis van uw voorkeur en behoeftes.

Gratis brochure?

Bel naar **0561 - 70 02 24**,
scan de code of ga naar
www.bedder.nl.



* Actie loopt van 01-01-2025 t/m 31-03-2025

* Vraag naar de voorwaarden



sinds we in 1919 pensioen begonnen op te bouwen en sinds 1922, toen de eerste pensioenwet werd aangenomen. “Vooral de middengroepen gaan de overstap naar het nieuwe pensioenstelsel merken”, denkt Mensonides. “Zij gaan het echt voelen, ook al omdat zij geen aanspraak kunnen maken op inflatietoelagen.” Na enkele rustige decennia waarin het ledenaantal van de NBP fors terugliep, worden de rol en het nut van de belangenvereniging weer groter. “Onze vrijwilligers zitten in het verantwoordingsorgaan van Nederlands grootste pensioenfonds, het ABP”, vertelt Van der Maaten. “Dat zijn mensen met kennis van zaken die tegenwicht kunnen bieden aan de tendens in de politiek om grip te hebben op het geld van die fondsen. Dus grip op het geld dat is ingelegd door deelnemers en pensioengerechtigden.”

Wensdenken

De politiek luistert echter niet naar de professionals van de NBP, constateren Van der Maaten en Mensonides – beide econoom – tot hun teleurstelling. “De politiek is gehoor-gestoord”, vat Mensonides het probleem in één woord samen. “Ze hebben een plan en dat moet en zal uitgevoerd worden. Het is een vorm van wensdenken. Tot de wal het schip keert; we zien dat ook bij de toeslagen-affaire.” Van der Maaten geeft een voorbeeld van wat hij ‘de arrogantie van de macht’ noemt: “We hebben samen met dertien andere organisaties een noodoproep aan pensioenminister Van Hijum gestuurd. In de brief vragen we dringend om het ‘invaren’ uit te stellen omdat de gevolgen van dit gigantische en riskante proces anders bij het grote publiek pas bekend worden als die onomkeerbaar zijn. Dat zal grote onrust en commotie veroorzaken. Die oproep deden we namens onze gezamenlijke achterban: een half miljoen mensen met een pensioenbelang. Een half miljoen! En wat is de reactie? Een nietszeggend briefje met ‘we zullen uw inbreng nauwkeurig analyseren’. Eigenlijk zegt de overheid gewoon: ‘Wij kunnen het ons permitteren u links te laten liggen.’”

Opportunistisch

Mensonides en Van der Maaten moeten lijdzaam toezien hoe regeringspartijen PVV en BBB hun onlangs verworven politieke macht gebruiken om concessies te doen op hun verkiezingsbeloften over de Wtp. De PVV beloofde in haar verkiezingsprogramma om ‘de onverantwoordelijke en extreem onzekere

‘Mensen worden straks met hun neus op de problemen gedrukt’

nieuwe pensioenwet terug te draaien’ en ook BBB stelde zwart op wit dat ‘de invoering van de nieuwe pensioenwet moet worden terug-gedraaid’. Maar bij het meest recente debat in de Tweede Kamer waren ze hun beloften aan de kiezers alweer vergeten. NSC nam in haar verkiezingsprogramma de toezegging op dat ze ‘de pensioenwetgeving op een aantal belangrijke punten wil verbeteren’. NSC-Kamerlid Agnes Joseph probeerde die belofte gestand te doen. “Maar PVV en BBB lieten haar als een baksteen vallen”, zag Jelle Mensonides. “De politiek is buitengewoon opportunistisch. En juist daarom moeten we tegengas blijven geven. De waarheid móet boven tafel komen!”

Macht van het getal

Van der Maaten en Mensonides zien meer dan ooit een goede toekomst voor de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen. “Maar we kunnen dat niet alleen; er moet verjonging in onze vereniging komen”, zeggen de 82-jarige voorzitter en het 77-jarige bestuurslid. “En we moeten groeien: we hebben massa nodig! Want in de politiek draait het om de macht van het getal, om het volume. Met onze knowhow en de steun van onze achterban kunnen wij het tegenwicht bieden dat juist nu zo hard nodig is.” ■



De unieke trap rollator

- Valbescherming
- Prettig en langer zelfstandig thuis wonen
- Helpt bij het behouden of verbeteren van kracht en conditie
- trap blijft goed begaanbaar ook voor medebewoners en hulpdiensten
- Meer dan 3.000 tevreden gebruikers

0800 6050

www.toprostep.nl

made in Norway



SPATOILET.COM

DÈ MEEST BETROUWBARE TOILETZITTING-MET-ONDERDOUCHE

- verwarmde zitting
- reiniging met warm water
- vaginale reinigingsfunctie
- föhn, e.a.

**Installatie zonder hakken
of breken: € 1.140**
zelf doen: € 795.

Altijd: **3 weken** gratis op proef
en **5 jr. garantie**.

Voor WMO?
Informeer bij uw gemeente.



Klant
beoordeling
9,7



Kijk op: www.spatoilet.com
en BESTEL of BEL voor installatie/informatie
06 53 14 32 34 / 06 29 04 38 12



VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE- WEKEN VOOR SENIOREN

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

Vraag naar de mogelijkheden,
onze folder en zomerarrangementen

Tel: +31 (0)13 528 2555 Mobiel: +31 (0)6 300 21776
info@hoteldepaddestoel.nl www.hoteldepaddestoel.nl



fotoalbum

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS

1953: De schade is nog zichtbaar

Op deze foto staat ons gezin tijdens de kermisdagen in september 1953. Ik sta als tweede van links. Het is een bijzondere foto omdat ons dorp in februari van dat jaar nog volledig onder water stond door de watersnoodramp. Die ramp kostte vijftig mensen in Nieuw-Vossemeer het leven, waaronder het gezin van mijn oom en tante en hun zes kinderen. Tijdens de watersnoodramp moesten wij twee dagen op zolder wachten op redding door commando's. Tot eind april werden we ondergebracht in het gastenkwartier van het trappistenklooster in Zundert. Ik herinner

**'De gast op wie we
moesten wachten bleek
Godfried Bomans'**

me dat we daar 's avonds aankwamen en moesten wachten omdat het gastenkwartier nog bezet was. Onze neef wist vele jaren later te vertellen dat de gast op wie wij destijds moesten wachten Godfried Bomans was. Hij was toen bezig met het schrijven van het boek *Trappistenleven*. In dat boek vermeldde hij ons gezin met zeven kinderen. Dat klopte niet, want we waren met zes kinderen. Of toch! Later bleek dat mijn moeder toen al in verwachting was van mijn broer Ad. Toen we uiteindelijk terug mochten naar Nieuw-Vossemeer kregen we van de abt een prachtige ingelijste prent mee die *De Vlucht naar Egypte* voorstelt. Deze prent is nog steeds in het bezit van onze familie." ■



JAN BOSTERS

(75) woont nog steeds in Nieuw-Vossemeer en is daar lid van KBO. Hij is weduwnaar, heeft twee kinderen en twee kleinkinderen. Hij is actief met vrijwilligerswerk. Zo begeleidt hij mensen met dementie en houdt de geschiedenis van het dorp en het gedachten-goed van de watersnoodramp in leven.

UW FOTO?

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



NORMAAL IS TEGENWOORDIG BIJZONDER

CDA-Kamerlid Inge van Dijk houdt zich bezig met veel onderwerpen die voor senioren belangrijk zijn, van bestaanszekerheid en pensioen tot lokale voorzieningen. Ze vertelt hoe het is om nu vanuit de oppositie te strijden voor wat het CDA belangrijk vindt.

Als vanzelf rolde Inge van Dijk de politiek in. Ze blikt terug: “In 2001 was ik erg actief in het lokale verenigingsleven van mijn woonplaats

Gemert-Bakel. Maar ik vond dat de gemeente niet goed omging met verenigingen, te weinig deed voor jongeren, én te weinig starters-woningen bouwde. Toen ik me daar kritisch over uitliet tegen een CDA-wethouder vroeg hij mij: ‘Jij denkt dat je het beter kunt, of niet?’ Waarop ik antwoordde: ‘Ja, dat kan ik!’ Wie A zegt moet ook B zeggen, dus zo ben ik op de lijst beland. Vervolgens ben ik zestien jaar gemeenteraadslid voor het CDA geweest, en drie jaar wethouder.”

Van coalitie naar oppositie

Toen Van Dijk de Tweede Kamer betrad had het CDA vijftien zetels behaald bij de verkiezingen van 2021. Vanaf 2022 maakte de partij deel uit van het kabinet Rutte IV. Inmiddels zijn de omstandigheden heel anders: bij de Tweede Kamerverkiezingen van 2023 haalde het CDA vijf zetels en de partij zit nu in de oppositie. Hoewel Van Dijk toegeeft dat het moeilijker is om iets voor elkaar te krijgen, ziet ze toch ook de positieve kanten van CDA's plek in de oppositie. ‘We hebben nu als fractie meer vrijheid, we kunnen ons eigen verhaal vertellen. Dat verhaal is dat we heel erg geloven in de kracht van de samenleving, de kracht van onderop. Dat niet alleen de markt en de overheid problemen kunnen oplossen, maar

dat we dat met elkaar kunnen doen. We voelen de brede verantwoordelijkheid om er voor iedereen te zijn, zeker ook voor ouderen. Dat verhaal is niet veranderd. We hebben wel minder menskracht om overal bij te zijn, maar een debat over pensioenen sla ik nooit over, al hebben we twintig debatten in de week. Gelukkig stijgt het CDA nu in de peilingen. Ik denk dat Henri Bontenbal een aansprekend boegbeeld is en dat veel mensen zijn manier van politiek bedrijven fijn vinden. In deze tijd gaat het te vaak om de hardste roeper, terwijl wij gewoon op een fatsoenlijke manier politiek bedrijven. Henri krijgt ook vaak terug-gekoppeld: ‘Jullie doen tenminste normaal.’ Normaal is tegenwoordig blijkbaar bijzonder!”

Compromissen en alternatieven

In de laatste coalitie dreigde volgens Van Dijk het eigen verhaal van het CDA een beetje ondergesneeuwd te raken. “Neem als voorbeeld het stikstofdossier, wij zaten tussen twee polariserende kampen en hadden moeite ons eigen verhaal daartussen te positioneren. Bovendien: in een coalitie moet je compromissen sluiten, want zonder een compromis bereik je niks. Je bent druk bezig met het land besturen en alle kikkers in de

‘De beste ideeën komen uit de samenleving zelf’

kruiwagen houden. Je kunt natuurlijk wel in de flanken blijven hangen en je eigen standpunten blijven herhalen, maar zo los je geen problemen op. Toch kun je ook te veel compromissen sluiten, en dat kan jou als politicus en je partij schaden. Daarom ben ik blij dat we nu volledig ons eigen geluid kunnen laten horen. Tegelijkertijd voelen we nog steeds veel verantwoordelijkheid: we willen wel waarmaken wat we roepen. Ook willen we constructief oppositie voeren: we komen altijd met een alternatief als we de voorgestelde plannen onvoldoende vinden.” »

ONS Magazine spreekt met krachtige vrouwen uit de politiek over actuele thema's die voor senioren van belang zijn. We spraken eerder met Agnes Joseph van NSC, Mona Keijzer van BBB, Sarah Dobbe van de SP, Judith Tielen van de VVD en Mariëtte Patijn van GroenLinks-PvdA.

Lekker zitten...
makkelijk opstaan...
en vooral, heerlijk relaxen.

www.teunarts.nl

TeunArts

Zitcomfort Sinds 1973



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

- * Zitcomfort speciaalzaak Teun Arts bestaat al ruim **50** jaar!
- * Met meer dan **350** modellen onder 1 dak, hebben wij het grootste aanbod relax en sta- op stoelen van Nederland
- * Sinds 1973 helpen wij in ons familiebedrijf onze klanten aan de perfecte relaxstoel, sta- op stoel en/of bank(stel)

U bent van harte welkom in onze showroom aan de Boersestraat nr. 11 in het Brabantse Sint Hubert

Heeft u niet de mogelijkheid om naar ons te komen, dan komen wij graag naar u toe



Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



Relaxfauteuils met Sta- op hulp
Ruim **90** modellen
(direct uit voorraad leverbaar)



Altijd zo'n 30 modellen relaxbanken in onze showroom



Aanbieding:
Type: Geporo 2
2 motorig & sta- op
Bekleding stof B
direct leverbaar
van 2385,-
Nu: € 1695,-
In stof & leder op voorraad

Aan huis service

Wij komen vrijblijvend bij u aan huis met onze gehele collectie.

- * U hoeft de deur niet uit
- * Gratis deskundig advies
- * Inruil oude meubel mogelijk
- * Naar wens, directe levering



welke stijl of welk type zitmeubel u ook zoekt, TeunArts heeft alles!

Kom langs in onze showroom met meer dan **350** relax en sta- op stoelen en laat u door onze experts helpen aan uw perfecte comfort.

Reviews: 10/10

Graag tot ziens in ons familiebedrijf.

Reviews 4,7/5

De uitdagingen van de vergrijzing

Zoals velen maakt Van Dijk zich zorgen over de vergrijzing. “We weten allemaal dat we niet zijn opgewassen tegen de uitdagingen die het met zich meebrengt. Vergrijzing is een serieus probleem want het raakt alles: van wonen en zorg tot toegang tot dienstverlening van bedrijven. Zojuist had ik een gesprek met een bank, waaruit bleek dat 2,8 miljoen mensen niet goed meekomen met hun dienstverlening. Alles moet tegenwoordig worden geautomatiseerd. We verwachten dat iedereen dat kan volgen, maar dat is een verkeerde aanname. En zo doen we te veel aannames. Daarom ben ik voor slow politics: dat we bij ieder besluit nagaan of de kloof tussen mensen die wel en niet mee kunnen doen groter wordt. Daarom blijft het CDA met ouderen in contact via bijvoorbeeld het seniorennetwerk en het pensioennetwerk. Ook gaan ik en de andere CDA-Kamerleden veel het land in. Meestal ben ik één of twee keer per week aanwezig in zalen, waar ik met mensen in gesprek ga: wat zijn jullie zorgen? Wat kunnen we doen? Dat vind ik minstens zo belangrijk als de gesprekken in de Kamer zelf. Niet alleen omdat mensen het fijn vinden om zich te uiten, maar ook omdat de beste ideeën uit de samenleving zelf komen.”

Vertegenwoordiging in de Kamer

Senioren zijn in de Tweede Kamer bijna niet te vinden. Of senioren meer vertrouwen in de politiek zouden hebben als dat anders was betwijfelt Van Dijk. “Een senior is niet per se een goed politicus. Het gaat er vooral om dat iemand deze groep goed vertegenwoordigt. Als wij ons werk als volksvertegenwoordiger in de Kamer goed doen, kunnen wij dát ook. Want wij moeten als politici ervoor zorgen dat iedere groep zich vertegenwoordigd voelt in ons parlement. Senioren zijn uiteraard van harte welkom bij ons, maar in praktijk blijkt ook dat wij weinig sollicitaties uit deze groep ontvangen. Dat komt denk ik doordat je als Kamerlid pittige dagen maakt. Je begint ’s ochtends om negen uur en gaat vaak om

INGE VAN DIJK
is geboren in Helmond
op 6 mei 1975 en woont in
Gemert. Voordat ze in
2021 toetrad als Tweede
Kamerlid heeft ze in
de bankensector gewerkt
en was ze raadslid en
wethouder in de
gemeente Gemert-Bakel.
In haar vrije tijd tilt ze
graag zware gewichten.

half twaalf ’s avonds naar huis. Bovendien sta je altijd aan: je moet overal op reageren. Je ziet niet voor niets dat het Kamerleden wel eens te veel wordt. Ik kan me voorstellen dat het voor een hoop mensen die hun hele leven al gewerkt hebben te veel is om na hun pensioen nog aan zoiets te beginnen.”

Wet toekomst pensioenen
Het CDA is een van de partijen die in 2022 vóór de Wet toekomst pensioenen heeft gestemd. Dit gebeurde ondanks kritische geluiden binnen de partij. “Het was geen makkelijke keuze”, geeft Van Dijk toe. “Er is vooraf veel discussie binnen de partij geweest. Maar op een gegeven moment moesten we kiezen en is het kwartje deze kant op gevallen. Ikzelf was toen nog geen pensioenwoordvoerder, maar ik heb gezien dat het voor mijn voorganger een pittig dossier was. Die wet ligt er nu. Mijn missie is het om het proces nu heel strak in de gaten te houden. Ook wil ik zorgen dat mensen worden meegenomen in het proces, dat we zorgen serieus nemen, en dat we ingrijpen als dat nodig blijkt. Het is een grote en spannende transitie, we weten dat zoiets niet zonder

‘Ik wil zorgen dat we ingrijpen
als dat nodig blijkt’

risico’s is. Dit najaar nog heeft een voorbereidingsgroep, waar ik samen met Agnes Joseph van NSC en Luc Stultiens van GroenLinks-PvdA onderdeel van was, een uitvoerige analyse gemaakt van de risico’s van de wet. Zo weten we goed waar de risico’s zitten en kunnen we er bovenop zitten. Ik vind dat een ereplicht, zowel aan mijn voorganger als aan alle mensen die met pensioen gaan.” ■

Reviews: 10/10

Reviews 4,7/5

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

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

ons magazine voor senioren **27**



Nr.1 in comfort 5 Tot 5 jaar garantie Topkwaliteit

Inruilactie van uw stoel

€50,-*
per levensjaar

Hou oud is uw stoel?
7 jaar x 50 = 350 inruil
15 jaar x 50 = 750 inruil

Corsica bank **Batignolles** **Sublime**

Thuis écht heerlijk zitten?

Wilt u graag **écht lekker zitten** en lichamelijk perfect ondersteund worden? Onze stoelen worden **van top tot teen** voor u op maat gemaakt en geven u elke dag opnieuw een ultiem zitcomfort. Zo ontvangt u Duitse degelijkheid voor de beste prijs. Zet nu de eerste stap en vraag **meer informatie** aan!



De specialist in:

- ✓ **Sta-op-stoelen**
- ✓ **Relaxstoelen**
- ✓ **Massagestoelen**
- ✓ **Relaxbanken**



Uitstekend ★★★★★ 1800+ reviews

Vraag onze brochure aan

- ✓ Bekijk alle collecties stoelen
- ✓ Relaxstoelen v.a. €795,-
- ✓ Inclusief prijslijst



Ga naar **meubelzorg.nl**
of bel ons: **085-0655292**



*Vraag naar de voorwaarden

juridische helpdesk

tekst Mirjam Streefkerk | beeld Shutterstock

Wat als u twijfelt over uw arts?

Wanneer u of een naaste gezondheidsklachten heeft, vertrouwt u op de kennis en zorg van de arts. Maar wat als u twijfelt over de behandeling? Of als u zich niet prettig voelt bij de arts?



Soms voelt het gewoon niet goed: u heeft geen vertrouwen in de behandeling die uw arts voorstelt of u heeft een arts die u niet lijkt te begrijpen. Dat is natuurlijk zeer vervelend. Juist omdat u of misschien uw naaste zorg nodig heeft. U kunt niet zo makkelijk op zoek gaan naar iemand anders. Wat kunt u dan wel doen?

In gesprek

In de eerste plaats is het belangrijk om twijfels serieus te nemen. Het gaat immers om uw lichaam, uw meest waardevolle bezit. Ga daarom vooral in gesprek als u twijfelt over de behandeling of over de arts zelf. Dat kan best moeilijk zijn; neem daarom gerust een naaste mee. Met die persoon kunt u het gesprek ook voorbereiden. Soms kan dit gesprek al helpen om de relatie te verbeteren of om de voorgestelde behandeling beter te begrijpen.

Second opinion

Als dat niet zo is heeft u nog een paar andere mogelijkheden. Zo heeft u altijd recht op een second opinion. Dit is een onafhankelijk advies van een andere arts. De meeste zorgverzekeraars vergoeden dit als u voor die

second opinion een verwijzing van uw arts heeft. Die mag hij of zij alleen weigeren bij zwaarwegende bezwaren.

Overstappen

Een andere optie is overstappen naar een andere arts. Dat is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Een huisarts mag patiënten namelijk weigeren als de praktijk vol zit of als u te ver weg woont. Informeer daarom eerst of overstappen mogelijk is. Ook overstappen naar een ander ziekenhuis of een andere specialist kan niet zomaar. Bespreek dit met uw arts en/of vooral ook uw zorgverzekeraar.

Klacht

Als u ondanks gesprekken met uw arts blijft twijfelen of ontevreden bent, kunt u ook een officiële klacht indienen. Iedere huisarts en ieder ziekenhuis hoort hiervoor een klachtenfunctionaris te hebben. Die kan bemiddelen en helpen om een oplossing te zoeken. Komt u er zo niet uit, dan kunt u terecht bij een zogenoemde geschilleninstantie of het Tuchtcollege voor de Gezondheidszorg. Maar we hopen natuurlijk dat het zover niet hoeft te komen. ■

Profiteer van uw lidmaatschap!

Goed voor uzelf zorgen was nog nooit zo voordelig! De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€ 6,95 verzendkosten) met twee jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

Smartwatch met hartslagmeter

BREND BR-2223

- Volg uw dagelijkse activiteiten, sportprestaties en slaapritme
- Beschikt over een groot display van 1.83 inch
- Met ingebouwde hartslag-, bloeddruk- en bloedzuurstofmeter
- Toont berichten, oproepen, activiteiten op social media en agendapunten
- Geschikt voor iOS en Android
- Verkrijgbaar in drie kleuren: wit, roze en zwart
- Stof- en spatwaterdicht (IP68)



Van € 119,95

Voor € 39,95

Universele radiatorventilator

SmartAir Boost

- Energiebesparend om stookkosten en energieverstopping te verminderen
- Gebruiksvriendelijk dankzij het digitale Leddisplay
- De warmtecirculatie wordt verbeterd, zodat de warmte effectief verspreid wordt
- Kies tussen twee ventilatorsnelheden: hoge en lage snelheid
- Flexibel gebruik met of zonder snoer voor maximale veelzijdigheid
- Heeft zowel een handmatige als een automatische modus



Van € 89,95

Voor € 59,95

Elektrische torenkachel

BREND BR-2221

- Ervaar aangename temperaturen binnen nu het buiten koud is
- Voorzien van energiezuinige eco-modus
- Met ventilator- en swingfunctie voor optimale warme luchtverspreiding
- Keramisch verwarmingselement, 2 verwarmingsniveaus en thermostaatfunctie tot 35°C
- Stille werking en instelbare timer
- Digitaal display met touchscreenbediening en afstandsbediening inbegrepen



Van € 99,95

Voor € 49,95

Alles-in-één retro muzieksysteem

Lenco TCD-2571WD

- Muzieksysteem met platenspeler, Bluetooth, cd-speler, DAB+/FM-radio en cassettespeler
- Platenspeler met riemaandrijving en ondersteuning voor 33, 45 en 78 rpm
- Bluetooth 5.0 voor draadloos streamen vanaf smartphone of tablet
- Met USB-encoding zet u eenvoudig vinyl, cd's en andere media om naar MP3
- Twee 5 Watt speakers voor helder, warm en kwalitatief geluid
- Retro design met afstandsbediening



Van € 299,95

Voor € 199,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

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

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

Wat **apetito** met mij doet

Wat even helpen met mij doet

Wij zijn apetito. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach. Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken. Hulp nodig bij het inpakken van uw vriezer? Vanzelfsprekend! Uw vaste bezorger legt de maaltijden precies zoals u het wenst. En als het nodig is, helpt hij u ook met de volgende bestelling. Wel zo fijn.

Ontdek wat apetito met u doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak. Heeft u specifieke wensen, zoals een glutenvrij, lactosevrij of eiwitrijk dieet? We helpen u graag bij het selecteren van uw maaltijden.

Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 22,50.



Meer weten? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode **202-ONS1W25**.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

apetito

Elke dag een lach

VRIENDEN VOOR HET LEZEN



Lezen verruimt je blik. Daarover zijn de dames van een leesgroep in Vlissingen het unaniem eens. Samen hebben ze al kasten vol boeken verslonden en hun leeshonger is nog lang niet gestild.

Acht keer per jaar komen ze bij elkaar om een gezamenlijk gelezen boek te bespreken. Degene die het boek gekozen heeft, vertelt iets over de schrijver. Daarna geven de dames om de beurt een cijfer aan het boek met een korte toelichting, om vervolgens samen dieper in te gaan op onder meer inhoud en schrijfstijl. Als iedereen aan bod is geweest, wordt het volgende boek uitgedeeld en begint het leesplezier opnieuw.

1 Marja Dobbelaer (76) “We zijn in de loop der jaren leesvriendinnen van elkaar geworden. Elke middag beginnen we met een kwartiertje lief en leed. Bij de boekbespreking komen soms ook heel persoonlijke dingen op tafel. Wat we bespreken, blijft onder ons.”

2 Liesbeth Nijhuis (86) “Door onze club lees ik boeken die ik zelf nooit zou kiezen en die me dan heel positief verrassen. Zoals laatst het boek *Papegaai vloog over de IJssel* van Kader Abdolah. Ik ben hem als schrijver enorm gaan waarderen.”

3 Lies Drenth (76) “Lezen geeft mij ontspanning en een brede kijk op de wereld. Een club zorgt bovendien voor gezelligheid en ontmoeting. Ik zit ook al veertig jaar bij een groep die haiku’s schrijft.”

4 Corry de Jong (86) “Het liefst pak ik een boek van papier, dat ruikt zo lekker. Maar de laatste tijd vraag ik ook regelmatig de digitale versie op voor mijn tablet. Dan kan ik de letters vergroten. Of ik kies een luisterboek.” ■

WEETJE

Om aan de benodigde exemplaren van een boek te komen, draagt de Zeeuwse Bibliotheek een steentje bij. Ze houden een lijst bij met titels die twee of meer jaar geleden verschenen zijn. Als de leesclub daar een boek van kiest, garandeert de bieb dat er acht exemplaren beschikbaar zijn.

ACTIVITEIT

Leesclub

AFDELING

Seniorencontact

Vlissingen

LEDENTAL

158

DEELNEMERS

Acht dames

LOCATIE

Om de beurt bij iemand thuis

FREQUENTIE

Acht keer per jaar op maandagmiddag

KOSTEN

Geen, alleen een kleine bijdrage in een lief- en leedpotje



RASBESTUURDERS DENKEN AAN MORGEN

Pak die kans op de perfecte, passende woning als die voorbij komt, adviseert wethouder Bouke van Vught. "Blijf niet wachten; dan kan het te laat zijn." Met haar vader Noud – een 'KBO-monument' – kijkt zij naar 'later'.

Samen met de koffie komen ook de schalen snoepgoed op tafel; een flinke bak met brosse koek en een kom vol dikke stukken chocola. Niemand kijkt op van de overdaad aan lekkers die op de eettafel wordt geschoven: in huize Van Vught in het dorpje Rijkevoort hoort dat er gewoon bij. We hadden het kunnen weten: Noud van Vught is een lekkerbek eerste klas. Na drie maal drie jaar – de maximaal toegestane termijn – algemeen bestuurslid te zijn geweest van KBO-Brabant, werd Noud door voorzitter Leo Bisschops uitgezwaaid met een dik pak suikergoed en marsepein als cadeau. "Want zoetigheden op de bestuurstafel waren niet veilig voor hem en voor de terugweg richting Rijkevoort stopte hij altijd enkele zuurtjes en pepermuntjes in zijn jaszak", verklapte Bisschops, die Noud een 'KBO-monument' noemde.

Rasbestuurder

Noud van Vught (77) is aan tafel geschoven met zijn dochter Bouke (47). Om terug te kijken op hun bestuurlijke jaren – Noud was bestuurslid, Bouke is wethouder – maar ook om vooruit te kijken: naar 'later', als de jaren meer gaan tellen. Noud werd bij zijn afscheid als bestuurslid getypeerd als 'rasbestuurder'. Met een dochter als wethouder moet dat dan welhaast in de genen van de familie zitten. Noud en Bouke kijken elkaar aan. "Nee, toch niet", concluderen ze samen. "Noch mijn vader noch mijn moeder deden iets op bestuurlijk niveau", vervolgt Noud. "We hebben het zelf ontwikkeld. Ik werd rond mijn achttiende bestuurslid van de Katholieke Plattelandsjongeren in Land van Cuijk, en later voorzitter. Een flinke club

was dat. Ik ben vijftien jaar raadslid in Wanroij geweest, werd gevraagd als bestuurslid van de NCB, tegenwoordig heet die club ZLTO, was tien jaar voorzitter van de raad van commissarissen van de CHV en zat twaalf jaar in Provinciale Staten."

Compromissen sluiten

"Je deed veel", glimlacht Bouke als haar vader de lijst van bestuursfuncties naloopt. "Dat zagen we vooral aan al die verschillende labeltjes op de mappen in de kast. En aan de fractievergaderingen bij ons in de keuken en het vele leeswerk dat je had. Wij leerden wat vertrouwelijkheid inhield: 'Wat ik je nu vertel moet binnen deze vier muren blijven', zei pa dan altijd. Haha, of iemand er ook maar enigszins in geïnteresseerd was. Bouke van Vught mag dan dertig jaar jonger zijn dan haar vader, haar lijst met bestuurlijke functies is haast net zo lang en indrukwekkend. "Ik was altijd heel actief in het verenigingsleven", vertelt ze. "Vanuit die drukke vrijwilligersrol werd ik in 2014 gevraagd om me beschikbaar te stellen voor de kieslijst van het CDA. Ik wilde meer te weten komen over het politieke wereldje, ik had een groot netwerk, heel veel mensen kenden ons pap, dus ik dacht: ja, laat ik eens vier jaar meekijken. Ik werd met voorkeursstemmen in de gemeenteraad gekozen. Vier jaar later werd ik wethouder in de voormalige gemeente Boxmeer en sinds 2022 vervul ik dezelfde functie in de fusiegemeente Land van Cuijk."

'Bezint eer ge begint, het is geen gemakkelijke baan'

Vader Noud had haar vooraf wel tot voorzichtigheid gemaand: "Bezint eer ge begint, het is geen gemakkelijke baan", zei ik tegen haar. Je kunt weliswaar overal invloed op uitoefenen, maar het is niet alleen maar leuk. Soms zijn de persoonlijke verhoudingen lastig en compromissen sluiten is ook niet altijd fijn." »

'Wat ik je nu vertel moet binnen vier muren blijven'

PRATEN OVER LATER

Met elkaar praten over later – over hoe je wilt wonen en hoe de zorg geregeld kan worden – is een verstandig idee. Senioren Brabant-Zeeland organiseert daarom bewustwordingsbijeenkomsten op talloze plekken in de twee provincies. Kijk op seniorenzelfaanzet.nl voor meer informatie.



Lekker weg in de Brabantse Kempen ?
Te huur: in Bladel, midden in de bosrijke toeristische Kempen, vrijstaande vakantie-bungalow voor een aantrekkelijke prijs.

Voorzijde en opzij fraai terras gelegen op het zuiden. Deze bungalow is aangepast voor mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking en/of ouderen. Drie slaapkamers, waarvan een met hoog/laag bed, woonkamer, keuken, en aangepaste badkamer met toilet. Max. 6 personen.

Er is gratis WIFI aanwezig in de bungalow.
Info: 06 55 71 54 25, Hans Mols
of kijk op: www.StichtingdeTipmast.nl

Reijshoeve kunstgebitten

Alles voor mooie tanden



Kom gerust langs voor een gratis controle/
adviesgesprek voor uw kunstgebit

Reijshoeve kunstgebitten
maakt voor iedere mond
een mooi en passend gebit.

U kunt bij ons terecht voor:

- ✓ volledige prothese
- ✓ implantaatprothese
- ✓ frameprothese
- ✓ reparaties
- ✓ anti snurkbeugel
- ✓ gebitsbeschermers
- ✓ rebasing
- ✓ bleken



Heeft u problemen met uw kunstgebit?

Bij ons bent u in uitstekende handen als uw eigen tanden het laten afweten. Wij maken voor iedereen een mooi en passend gebit volgens de nieuwste technieken en innovaties met als doel een nauwkeurige en kortere behandelduur met de best mogelijke kwaliteit als resultaat.

Vergoeding

Ook uw eigen bijdrage zal voor u zo beperkt mogelijk blijven, aangezien wij contracten met alle zorgverzekeraars hebben. Daarnaast kunnen wij u op voorhand al een zeer goede indicatie van uw eigen bijdrage geven middels ons berekeningsprogramma. Ook hierin zijn wij vooruitstrevend en willen we iedereen een zo optimaal mogelijke service bieden.

Contract Zorgverzekeraars:

Reijshoeve kunstgebitten heeft contracten met zo goed als alle zorgverzekeraars en werkt volgens de landelijke richtlijnen.
Wij zijn ISO 9001 gecertificeerd om een goede kwaliteit te waarborgen.

Gendringenlaan 171 • 5043 LX Tilburg • Tel. 013-5700841
www.praktijkreijshoeve.nl • info@praktijkreijshoeve.nl

Nederlands
Albert
Schweitzer
Fonds

EEN BETERE GEZONDHEID LEIDT
NAAR EEN BETERE TOEKOMST



Met kleinschalige en duurzame projecten
veranderen wij de levens van kwetsbare groepen.
Bekijk onze projecten op www.nasf.nl



Actie ondernemen

Met de goede raad van haar vader stevig in haar oren geknoopt is Bouke nu zes jaar wethouder. Samen met haar team van ambtenaren haalt ze klinkende successen op het gebied van huisvesting voor ouderen. Zo realiseerden ze een opvallend project van 'gespikkeld wonen' waarbij ouderen en jongeren door elkaar wonen in een voormalig gemeente-huis. Ook vestigde Land van Cuijk landelijk de aandacht op zich met zeer ruimhartig beleid om op een eigen perceel extra woonruimte te creëren, zonder dat daarbij sprake hoeft te zijn van mantelzorg. Senioren Brabant-Zeeland nam Land van Cuijk als lichtend voorbeeld bij aanbevelingen aan woonminister Mona Keijzer: "Geef ruimte aan initiatieven die helpen de woningnood te verminderen, zoals woningsplitsen en het toestaan van (pre-)mantelzorgwoningen. Navolging van Land van Cuijk door andere gemeenten zouden wij toejuichen. Het gebeurt helaas nog te weinig en te langzaam, terwijl het aantal alleenstaanden in de toekomst nog verder gaat toenemen". Aan de verruimde 'bijwoonregeling' is wel anderhalf jaar gewerkt, merkt Bouke op. "Het lijkt allemaal heel simpel, maar er is toch lang over gedacht en gesproken. Na heel veel praten zeiden we: nú gaan we het doen! Er komt zo'n grote golf van ouderen aan, we hebben geen keus. We hebben toen de knoop doorgehakt en gaan nu elk half jaar evalueren en de regeling waar nodig bijstellen. Dit jaar gaan we nadenken over hoe we het woningsplitsen kunnen vergemakkelijken. Want het proces om een grote woning met iemand anders te delen is nog te ingewikkeld."

Niet verhuisklaar

Nadenken over later en actie ondernemen is niet iets wat alleen voor gemeenten belangrijk is. Ook mensen zelf moeten bewust stilstaan bij de jaren die gaan komen. Noud maakt zich het meest zorgen over het langer thuis moeten blijven wonen. "Zolang je gezond bent, is alles oké. Maar als je iets krijgt, moet je ook in je eigen huis blijven, of je nu wilt of niet. Daar

zie ik tegenop; je mag dan hopen dat je niet vereenzaamt." Bouke knikt. "Hoe zorgen we dat ouderen fijn kunnen blijven wonen, ook als er meer zorg nodig is? Dat is een grote uitdaging, vooral ook door het toenemend tekort aan zorgpersoneel. Daar ligt echter ook een taak voor de senioren zelf: neem de stap om anders, om kleiner te gaan wonen op tijd! Het credo is steeds 'Bouw meer woningen voor senioren', maar ik merk dat de senioren vaak niet verhuisklaar zijn. Zolang mensen gezond en mobiel zijn, willen ze niet verhuizen. "Dat doe ik wel op het moment dat het zover is" zeggen ze dan. Maar als het dan zover is, is de woning die ze zo graag zouden wensen niet beschikbaar. Want iedereen wil liefst ook nog in het eigen dorp blijven wonen. Dus pak de kans als die voorbij komt, is mijn advies. Oók als u nog gezond bent!"

6.500 nieuwe woningen

In Land van Cuijk wordt met man en macht gewerkt om in de woningbehoeften van de inwoners te voorzien. "Wij zijn zelf de grootste bouwontwikkelaar in onze gemeente; er lopen honderdvijftig bouwprojecten, waarvan 75 op eigen grond", illustreert de wethouder de forse inzet, om vervolgens de grote getallen

'Er komt zo'n grote golf van ouderen, we hebben geen keus'

iets te nuanceren: "Daar zijn ook kleine projecten van tien of twintig woningen bij. En onze gemeente heeft 33 kernen." De ambitie is om in vijftien jaar meer dan 6.500 woningen te bouwen. "Die zijn hard nodig, want bijna iedereen wil in Land van Cuijk blijven wonen", zegt Noud, terwijl hij het schaalte met chocolade in de richting van de verslaggever schuift. "Geen wonder, want onze gemeente is onlangs gekozen tot de gezelligste grotere gemeente van Nederland. Zeg nou zelf: hier wil je toch nooit meer weg?" ■

BESTUURDERS

In *ONS Magazine* laten we bestuurders aan het woord die invloed hebben op het beleid voor senioren. Samen met hun vader of moeder spreken we over 'later'. In *ONS Magazine* van oktober zaten we aan tafel met provinciebestuurder Wilma Dirken en haar moeder Tonnie. In deze editie schuiven we aan bij wethouder Bouke van Vught van de gemeente Land van Cuijk en haar vader Noud.

✓ **KIES 3 MAALTIJDEN** **SLECHTS VOOR € 18,-**

- ☐ Hollandse hachee met rode kool en puree
- ☐ Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- ☐ Halskarbonade, witlof spekjes en krieltjes
- ☐ Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- ☐ Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- ☐ Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

Knip uit en stuur op!
of bel 013-544 2513

In een envelop naar: (franken is niet nodig!)

Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)

Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

SOCIAAL BETROKKEN ORGANISATIE Door uw bijdrage kunnen we een grote groep mensen met afstand tot de arbeidsmarkt mee laten doen. Extra ondersteuning, vangnet voor mantelzorgers. ANBI: Algemeen Nut-Beogende Instelling.

ANBI
STICHTING
Géén
winstoog-
merk

Sinds
1972

Speciaal
voor
senioren!



Vriendelijke vaste bezorgers
Via eenvoudig bestelformulier
Veilig achteraf betalen
Vers, gezond én lekker
Vrijblijvend
Veel variatie
Vast bezorgmoment

www.maaltijdenexpres.nl
info@maaltijdenexpres.nl

Naam _____ m / v

Straat _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____

E-mail: _____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging. ONS-2025-01
(Aanbieding is éénmalig alleen geldig voor nieuwe klanten, bezorging nagenoeg in heel Brabant)



Oogziektes zie je niet aankomen

Steun het **Oogfonds**



BTR REIZEN

De mooiste vakanties 2025 voor individuelen en groepen

Busvakanties *All Inclusive* *met veel extra's*



Nieuw busexcursiereis naar Boppard aan de Rijn

All Inclusive Hotel Boppard
van 9 tot 14 juni & 29 sept. tot 4 okt.
6 dagen All Inclusive va. € 690,- p.p.
Inclusief excursies en entreegelden
Gratis drankjes van 18 tot 22 uur
BTR Reizen met veel extra's

Zuid-Limburg / Valkenburg

All Inclusive Hotel Op de Boud
van 30 juni tot 4 juli & 15 tot 19 sept.
5 dagen All Inclusive va. € 535,- p.p.

Sauerland / Soest

All Inclusive Hotel Am Wall
van 26 tot 30 mei 2025
5 dagen All Inclusive va. € 595,-

Teutoburgerwald

All Inclusive Hotel Der Jägerhof
van 18 tot 22 aug. 2025
5 dagen All Inclusive va. € 550,-
Kijk op internet of in onze reisgids

Autovakanties met leuke arrangementen



Nieuw bij BTR Reizen Drie provincies fietsvakantie

5 dagen door de Drenthe,
Overijssel en Gelderland
fietsen van hotel naar hotel
op basis halfpension va. € 499,- p.p.
met bagageservice, fietsroutes ed.
Informeer naar de beschikbaarheid

"Gietthoorn op zijn lekkers"

Hotel De Pergola / Gietthoorn
5 dagen arrangement va. € 374,- p.p.

Natuur, relax en Wellness

Hotel De Zon of Hotel Paping / Ommen
4 dgn. va. € 348,- / 5 dgn. va. € 448,-

Actief in Twente

Hotel De Landmarke / Ootmarsum
5 dagen arrangement va. € 399,-

Flaneren langs de Rijn

Hotel Rheinkrone / Andernach
4 dgn. va. € 215,- / 5 dgn. va. € 267,-

Riviercruises over Europa's mooiste rivieren



Voorjaarscruise special door Zeeland & Zuid-Holland

Met het luxe **** Dutch Grace
6 dagen van 12 tot 17 mei 2025
geheel verzorgd al vanaf € 755,- p.p.
Deze cruise is geheel gecharterd door
BTR Reizen
Boek snel want vol = vol

Rijn cruise naar Rüdesheim

met MS Johann Strauss
28 apr. tot 3 mei & 30 juli tot 4 aug.
6 dagen geheel verzorgd va. € 780,-

Maascruise naar Wallonië

met MS Rembrandt van Rijn
van 18 tot 25 juli & 8 tot 15 sept.
8 dagen geheel verzorgd va. € 1.090,-

Cruisen over de Donau

met MS Johann Strauss
26 juni tot 7 juli & 6 tot 17 juli 2025
12 dagen geheel verzorgd va. € 2.055,-
Kijk op internet of in onze reisgids

Autovakanties naar All Inclusive Hotels



BTR Reizen reistip All Inclusive Valkenburg

All Inclusive Hotel Op de Boud
3 dgn. va. € 159,- / 5 dgn. va. € 318,-
Inclusief logies met uitgebreid
ontbijt, lunch en 3-gangendiner
Gratis drankjes van 18 tot 22 uur
Informeer naar de beschikbaarheid

Sauerland / Badlaasphe

All Inclusive Hotel Am Fang
4 dgn. va. € 209,- / 5 dgn. va. € 259,-

Vulkaaneifel / Stadtkyll

All Inclusive Hotel Am Park
3 dgn. va. € 139,- / 5 dgn. va. € 229,-

Rijn / Loreley / Boppard

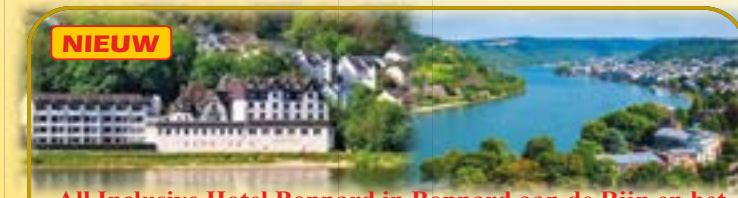
All Inclusive Hotel Boppard
5 dgn. va. € 216,- / 6 dgn. va. € 269,-

Teutoburgerwald

All Inclusive Hotel Der Jägerhof
3 dgn. va. € 164,- / 5 dgn. va. € 318,-

Groepsbusreizen hotels van BTR Reizen - voor 2025 nog enkele periodes vrij

NIEUW



All Inclusive Hotel Boppard in Boppard aan de Rijn en het dal van de Loreley erkend als UNESCO-werelderfgoed



**Burghotel Pass
Öding / Münsterland**



**BTR Reizen specialist in
seniorengroepsreizen**



**All Inclusive Hotel Am Park
Stadtkyll / Vulkaaneifel**



**All Inclusive Hotel Am Wall
Soest / Sauerland**



**All Inclusive Hotel Jägerhof
Teutoburgerwald**



**All Inclusive Hotel Bitburg
Bitburg / Südeifel**



**Landhotel Mennerode
Elspeet / Veluwe**



**Stadshotel Ootmarsum
Ootmarsum / Twente**



**Hotel De Oringer Marke
Odoorn / Drenthe**



**All Inclusive Hotel Op de Boud
Valkenburg / Zuid-Limburg**



BTR REIZEN



055 - 5059500



BTRREIZEN.NL



Zit u nog goed? Gratis check energienota

Laat in februari uw energienota vrijblijvend checken door Energiebesteding, al meer dan tien jaar de betrouwbare energiepartner van uw seniorenvereniging. De deskundige adviseurs checken binnen enkele minuten of u nog goed zit. Kan het voordeliger? Dan krijgt u advies en profiteert u van de extra scherpe actietarieven in februari. Zit u nog goed? Dan hoort u het ook.



DOE
OOK
MEE!

ONS ENERGIE

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Overzichtelijk klantenportal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- ✓ Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- ✓ Voordelige stroom- en gas tarieven
- ✓ Uw energie zaken in vertrouwde handen

Steeds meer leden weten de weg naar Energiebesteding te vinden en vragen advies door hun energienota te laten checken. Een mooie ontwikkeling. Daarnaast loont het voor de meeste leden om zich aan te sluiten bij ONS Energie.

Hoe kan ik mijn energienota laten checken?

Neem contact op of laat een terugbelverzoek achter op de website kbo.energiebesteding.com/check. U kunt ook bellen op **(085) 486 33 60** (maandag t/m vrijdag van 09.00 – 17.00 uur). Mailen kan naar: ons-energie@energiebesteding.nl



Eén van de deskundige en vriendelijke adviseurs helpt u graag. U krijgt bij Energiebesteding altijd een eerlijk en betrouwbaar advies. ■



Mevrouw Ansems:

“Goed advies en veilig. Fijn dat er veel telefonisch kan. Geweldig!”

Wegwijs in Wlz en AOW

Veel stellen krijgen er vroeg of laat mee te maken dat een partner naar het verpleeghuis gaat. Een ingrijpende gebeurtenis waar veel bij komt kijken, ook op het gebied van de financiën. Theo van Hamond is vrijwillig Wlz-adviseur en vertelt waar u op moet letten.



De Wet langdurige zorg is er voor mensen die continue zorg nodig hebben, bijvoorbeeld in een Wlz-instelling zoals een verpleeghuis. Mensen die er wonen betalen een bijdrage op basis van het (eigen) inkomen en het vermogen. “Ik heb veel mensen een veel te hoge eigen bijdrage zien betalen”, vertelt Theo van Hamond. “Daarom ben ik met dit werk begonnen in Brabant. De informatievoorziening is onvoldoende op dit gebied en daardoor gaan veel mensen de mist in.”

De juiste AOW-keuze

Voor alleenstaanden, zo benadrukt hij, is het allemaal niet zo ingewikkeld. Het wordt pas lastig wanneer u getrouwd bent en één van de twee naar het verpleeghuis gaat. Zodra de aanvraag is gedaan, krijgen mensen een brief van de Sociale Verzekeringsbank. Hierin kunt u kiezen voor een AOW voor alleenstaanden of gehuwden. “Welke keuze u het beste kunt maken verschilt per situatie, maar hier zit ‘m meteen de crux”, vertelt Van Hamond. “Mensen zijn geneigd te kiezen voor de alleenstaanden-AOW omdat dit om zesduizend euro bruto per persoon gaat.

Veel mensen pakken dat aan en kijken er vervolgens niet meer naar. En dan kan het goed misgaan.”

Grote gevolgen

Deze verandering in inkomen heeft grote gevolgen. Zo gaan de belastingen en premies omhoog, de huurtoeslag kan wegvallen (of minder worden) en de zorgtoeslag kan stijgen. Maar ook voor de eigen bijdrage voor de Wlz – die wordt berekend en geïnd door het CAK – kan het grote gevolgen hebben. “En dan pakt het onderaan de streep toch heel anders uit dan u van tevoren had verwacht.” Bij de keuze voor de AOW-alleenstaanden wordt de eigen bijdrage overigens alleen berekend op het inkomen en vermogen van de partner in het verpleeghuis.

Al met al is er veel om op te letten. “En de AOW-keuze kan slechts één keer worden aangepast”, vertelt Theo. “Dus ik druk mensen op het hart om deskundig advies in te winnen, zeker als u er niet in thuis bent.” ■

Het kan lastig zijn om goed financieel advies in te winnen bij een verhuizing naar het verpleeghuis. De Brabantse Theo van Hamond hoopt dat mensen in andere provincies zich ook als vrijwilliger aanmelden om anderen financieel bij te staan als Wlz-adviseur. “Daar is grote behoefte aan.”

NIEMAND WIL WEG UIT SOESTERHOF



Eerst had iedereen in Soesterhof vrij spel, tegenwoordig wordt er veel meer overlegd.

Duurzaam en sociaal: dat is hoe de inwoners van Soesterhof in Amersfoort met elkaar samenleven. Oké, ze overleggen soms wat veel. Maar met resultaat: niemand wil weg uit deze paradijselijke woonomgeving. “Ik vind het een geruststellende gedachte dat ik bij mijn burens terecht kan als er eens iets is.”

Pieter Jongsma (63) staat in de moestuin van Soesterhof en heeft zijn handen vol met kleine groene balletjes. “Kijk, hier ga ik kappertjes van maken”, zegt hij tegen Joost van Alkemade (67). “Wat zijn dit dan?”, vraagt die. “Ze komen van die Oost-Indische kers daar, met wat zoet en zuur kan ik er wel wat van maken.” Vlak bij het station in Amersfoort staan op een voormalig terrein van de NS dertig koopwoningen en twaalf huurwoningen rondom een gezamenlijke binnentuin met een eigen clubhuis. Het energie-neutrale buurtje is er gekomen op initiatief van de bewoners zelf, via een zogenoemd Collectief Particulier Opdachtgeverschap, een CPO dat in 2010 werd opgericht. Tien jaar, honderden vergaderingen en duizenden beslissingen later namen de eerste bewoners er hun intrek. Nu wonen er 66 volwassenen en 34 kinderen. Precieze cijfers zijn er niet, maar in Nederland zijn er steeds meer van dit soort CPO-projecten.

Groepen vrienden, gelijkgestemden en/of leeftijdgenoten zijn daarin zowel opdrachtgever als project-ontwikkelaar. Als ze een stuk grond weten te bemachtigen – wat vaak een ingewikkeld en kostbaar proces is – bouwen ze daar duurzame en toekomst-bestendige woningen, vaak ook met een gemeenschappelijke

ruimte en tuin. Door de sociale cohesie in dit soort woonvormen is er meer aandacht voor elkaar en is het makkelijker om elkaar te helpen, zo luidt de gedachte.

Vrij spel

Dat meer dan tien van de bewoners van Soesterhof op deze doordeweekse donderdagochtend samenkomen is niet per se gebruikelijk. Maar voor de foto's en een artikel in *ONS Magazine* maken ze graag tijd vrij. Pieter woont hier met zijn vrouw Annelies Sturm (61), die lid is van de moestuingroep. Die moestuin ziet er keurig georganiseerd uit. In het eerste jaar was dat wel anders, lacht Annelies. “Toen had iedereen vrij spel, maar dat ging niet altijd goed. Dan had iemand net sperziebonen gezaaid en zag iemand anders dat aan voor onkruid. Dus toen zijn we dat wat beter gaan organiseren. Wij zorgen er nu voor dat alles goed groeit en alle bewoners kunnen oogsten wat ze nodig hebben.” En zo zetten alle leden van de bewonersvereniging hun talent in. Dankzij een paar technisch onderlegde bewoners is er een grote wateropvang onder de gemeenschappelijke ruimte. Die wordt gebruikt voor de buitenkraan en het besproeien van de tuin. Anderen richten zich op communicatie, klussen aan de gemeenschappelijke ruimte of

zitten in het bestuur van de bewonersvereniging.

Mini-samenleving

Twaalf miljoen euro hadden de CPO en de woningcorporatie voor dit project te besteden: aan de woningen, de binnentuin en de gemeenschappelijke ruimte die midden in die tuin staat. Dat er tien jaar nodig was om de wijk te realiseren, laat wel zien hoe ingewikkeld het soms was. Er waren ontelbaar veel onderlinge vergaderingen, gesprekken met de gemeente, met architecten en met stedenbouwkundigen. “En we moesten het ook eens worden met de woningcorporatie, die de huurwoningen zou verzorgen”, vertelt Joost, die van 2015 tot en met de oplevering in 2021 voorzitter was van de bewonersvereniging en er praktisch een fulltimebaan aan had. “We wilden dat dit een energieneutrale buurt zou worden, »

VRIJWILLIGERSEXPERT

Voor verschillende KBO-organisaties is Joost van Alkemade een bekend gezicht. Hij was tot zijn pensionering een paar maanden geleden directeur van de Nederlandse Organisatie Vrijwilligerswerk. De NOV is een koepel van vrijwilligersorganisaties. “Ik werkte rondom zorg en het programma *Samen ouder worden* veel met KBO samen”, vertelt hij. In Soesterhof zet Joost zijn ervaring met vrijwilligers volop in. “Iedereen gebruikt hier zijn talent. Er zijn technische mensen, communicatiemensen, kunstenaars. Het is mijn talent om grote groepen mensen bij elkaar te houden. Om de energie erin te houden. En dat lukt aardig.”



Langer thuis met een traplift van Otolift

- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Uw trapeuning kan blijven zitten
- ✓ Nieuw, huur en 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 zoeken we naar de perfecte oplossing.



Stuur mij een gratis informatiepakket

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

ONSMagazine25

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

Of scan de QR-code met de camera van uw telefoon.



Ga naar [Otolift.nl/pakket](https://www.otolift.nl/pakket) of bel gratis 0800 - 444 777 5



maar ook een sociaal duurzame buurt. Daarom hebben we er vanaf het begin veel energie in gestoken om echt aan een gemeenschap te bouwen waarin er ruimte is voor ieders stem."

Socratisch

De gemeenschappelijke ruimte in het midden van het terrein draagt daar zeker aan bij. Dit houten gebouw heeft een klein keukentje, een grote koffietafel, een zithoek, er staat een piano en aan het plafond hangt een beamer voor de maandelijkse filmavonden. Eens per maand eten de inwoners er met z'n allen – op vrijwillige basis natuurlijk. Elke twee weken is er een muziekavond. En natuurlijk wordt hier ook vergaderd: elke maand is er een ALV.

De bewoners hanteren daarbij de zogenoemde socratische besluitvorming. Dat betekent dat iedereen op z'n minst 'geen bezwaar' heeft bij een beslissing. "Het is dus niet zo dat de meerderheid de doorslag geeft", legt Joost uit. Een voorbeeld: "We moesten een besluit nemen over of we sedem, dus plantjes, of

zonnepanelen op het dak van deze gemeenschappelijke ruimte zouden laten leggen. Een meerderheid was voor zonnepanelen, maar er waren ook mensen die daar bezwaar tegen hadden. Die keken er vanuit hun huis op en vonden dat niet mooi. We hebben uiteindelijk voor de zonnepanelen gekozen en langs de zijanten van het gebouw groeien nu klimplanten."

In het ziekenhuis

Die investering in het sociale proces betaalt zich uit. Mensen helpen elkaar wanneer dat kan. "Eén gezin heeft een kind dat wat meer zorg nodig heeft. Geregeld past er hier iemand in de buurt even een uurtje op om te helpen", vertelt Joost. Lizzy den Haan (35): "En toen een andere bewoner laatst in het ziekenhuis lag kon diens partner bijna elke dag wel ergens anders aanschuiven of eten ophalen. Ik ben nu niet hulpbehoevend, maar ik vind het wel een geruststellende gedachte dat ik bij mijn burens terecht kan als er eens iets is." Ook Joost vindt dat een prettige gedachte. "De overheid moedigt

Wilt u meer weten over Soesterhof of CPO-projecten? Joost van Alkemade leidt u graag rond in Amersfoort. Kijk op soesterhof.nl of neem direct contact met hem op via 06 – 10 76 48 85.

ouderen aan om al in een vroeg stadium na te denken over hoe je later wil wonen", zegt Joost. "Maar de realiteit is dat maar weinig mensen dat doen. Iedereen denkt: ik word gezond oud. Ik denk en hoop dat natuurlijk ook. Maar dat ik hier een fijn vangnet heb als dat toch niet zo is, geeft rust."

Spelende kinderen

Is Soesterhof dan een klein paradijs te noemen? Daarop reageert iedereen lachend. "Tja, we moeten wel veel overleggen", zegt de een. En een ander: "Dat is weleens vermoeiend." Want natuurlijk verloopt niet elke discussie tijdens een vergadering even soepel. "Het belangrijkste thema de laatste tijd zijn de spelende kinderen", vertelt Lizzy, die in een van de huurwoningen woont. "Mogen die wel of niet met een bal in de binnentuin spelen?" Lachend: "Tja, daar kunnen we eindeloos over debatteren." Pieter en Annelies zijn halverwege ingestapt bij het CPO en maakten alle pieken en dalen mee. Annelies: "Het kostte wat uithoudingsvermogen, maar we vierden tussendoor onze successen en zagen steeds vooruitgang. En nu wonen we hier fantastisch. Onze buurvrouw is zwanger, andere burens hebben oudere kinderen. Je bent een mini-maatschappij in de grotere samenleving en dat is heel leerzaam. Wij hoeven hier nooit meer weg." ■

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 we 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: 076 515 45 06

📞 Mobiel/Whatsapp: 06 15 51 95 19

Online:

🌐 Website: www.huisopkopen.nl

✉ Mail: info@huisopkopen.nl

Huis opkopen?

antwoord op uw financiële woonvragen

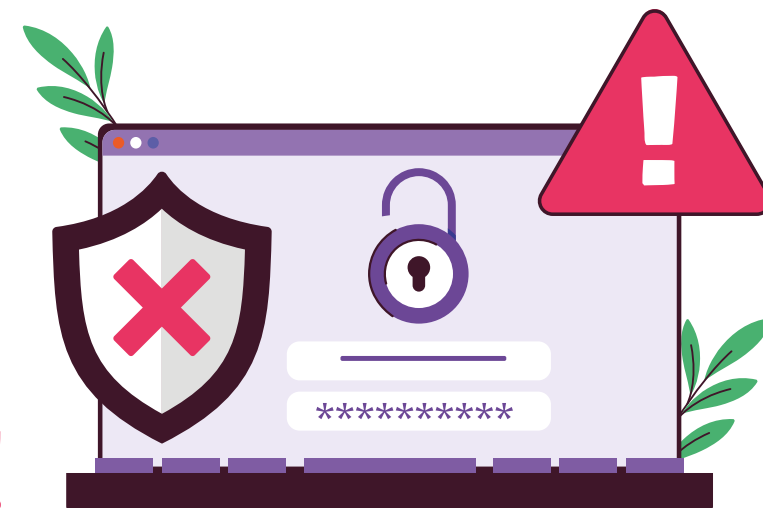
www.huisopkopen.nl



digitaal

tekst Marloes Daamen | beeld Shutterstock

Check en verander uw wachtwoord!



Change your password day (Verander je wachtwoord-dag) is elk jaar op 1 februari een geheugensteuntje om al uw digitale wachtwoorden weer eens te vernieuwen. Maar een sterk wachtwoord verzinnen valt nog niet mee. Hoe houdt u het veilig op internet?

Toch nog best veel mensen gebruiken wachtwoorden als '123456' of 'wachtwoord'. Handig om te onthouden, maar ook heel makkelijk te kraken. Misschien weet u het al: een sterk wachtwoord bestaat uit minstens acht tekens, inclusief hoofdletters, kleine letters, cijfers en speciale tekens, zoals # of %. Hoe langer, hoe beter. Maar onthouden is best lastig.

PHISHING

Via phishing-berichten proberen criminelen uw wachtwoorden te stelen door u naar een nepsite te lokken. Vul nooit zomaar uw wachtwoord in via een link uit een e-mail. Twijfelt u? Controleer het webadres of neem contact op met de instantie die ogenschijnlijk de e-mail heeft verstuurd.

Een tip: bouw alle wachtwoorden op dezelfde manier op met woorden of tekens die gemakkelijk te onthouden zijn. Bijvoorbeeld [uw lievelingsgerecht][geluksgetal][naam website][postcode][leesteken]. Voor uw e-mail wordt het dan bijvoorbeeld 'Boerenkool7gmail5600JV!' en voor ONS Magazine 'Boerenkool7ONS5600JV!'. Zo heeft u overal een wachtwoord wat steeds nét anders is, lang is én toch te onthouden.

Digitale kluis

Als alle variaties toch lastig te onthouden zijn, is er gelukkig de 'wachtwoordmanager'.

Dit is een digitale kluis die al uw wachtwoorden bewaart. Voorbeelden hiervan zijn NordPass, Bitwarden of Google Wachtwoordmanager. U hoeft dan alleen het hoofdwachtwoord van de kluis te onthouden. Zorg er wel voor dat dit wachtwoord extra sterk is!

Uw digitale nalatenschap

Heeft u wel eens nagedacht over wie uw digitale gegevens mag inzien en beheren na uw overlijden? Maak een lijst van accounts die belangrijk zijn voor uw nabestaanden, zoals mail, sociale media en bankzaken. Houd daarbij enerzijds rekening met uw privacy en anderzijds met het gemak en nut voor uw nabestaanden. Noteer inloggegevens en bewaar deze veilig, bijvoorbeeld in een schrift of wachtwoordmanager. Geef één vertrouwd persoon, bijvoorbeeld een (jonger) familielid, duidelijke instructies over wat er met de accounts moet gebeuren. ■



NIET BANG OM TE STERVEN

Bang zijn voor de dood is menselijk. Toch hoeft dat absoluut niet, zeggen mensen die een bijna-doodervaring hebben gehad. En dat zijn er vele duizenden, over de hele wereld. Wat is een bijna-doodervaring eigenlijk? En wat steken we ervan op?

Veel mensen zijn bang voor de dood. We weten hoe het is om te leven, maar niet wat er gebeurt als we sterven. Toch zijn er wereldwijd vele duizenden mensen die meer kunnen vertellen. Zij hadden een bijna-doodervaring, bijvoorbeeld toen ze een hartstilstand kregen, bijna verdronken of een ernstig ongeluk meemaakten. Deze mensen hebben meestal gedetailleerde herinneringen aan wat er gebeurde toen ze dicht bij de dood waren. Niet alle verhalen zijn hetzelfde, maar een aantal elementen komt bij al deze ervaringen terug: het zien van een fel licht en het gevoel van vrede en absolute liefde. Ook zijn er mensen die hun leven als een film aan zich voorbij zagen gaan en overleden geliefden terugzagen. Is dit echt gebeurd? Of hadden al die mensen een vergelijkbare droom?

Moeilijk te verklaren

Een groot aantal artsen en wetenschappers heeft zich de afgelopen decennia over dit fenomeen gebogen. En wat blijkt: het is geen verzinsel of droom, maar het is wel moeilijk te verklaren hoe zo'n ervaring tot stand komt. Een van de onderzoekers die zich heeft gewijd aan bijna-doodervaringen is cardioloog Pim van Lommel. Hij deed ruim dertig jaar onderzoek naar bijna-doodervaringen bij patiënten die een hartstilstand hadden overleefd. Hij publiceerde zijn bevindingen in 2001 in het gerenommeerde Britse tijdschrift *The Lancet*. Zes jaar later verscheen zijn boek *Eindeloos Bewustzijn – een wetenschappelijke visie op de bijna-doodervaring*. Het werd een internationale bestseller. Volgens Van Lommel is een bijna-doodervaring authentiek en niet te herleiden tot fantasie, een psychose of zuurstoftekort. Hij heeft keer op keer gezien dat een bijna-doodervaring mensen blijvend

verandert. Zo verdwijnt in de meeste gevallen de angst voor de dood, en uiterlijk en materiële zaken staan niet meer hoog op de agenda. Mensen krijgen inzicht in wat belangrijk is in het leven: acceptatie, liefde en compassie.

Geborgenheid

Een bijna-doodervaring, het is al snel zweverig of gefantaseerd. Veel mensen die dit meemaken vertellen er niet graag over omdat ze raar worden aangekeken of niet worden geloofd. Mathilde Ponds was lange tijd ook terughoudend. Zij kreeg op haar zesendertigste een herseninfarct en had een, zoals ze het zelf liever noemt, nabij-de-doodervaring.

‘Vanuit de hele wereld zijn de ervaringsverhalen hetzelfde’

Ze kiest haar woorden zorgvuldig: “Het is moeilijk uit te leggen wat ik heb ervaren. Ik lag op de intensive care van het ziekenhuis, was halfzijdig verlamd door het herseninfarct en ik voelde me ineens heel naar. Ik had mijn ogen open en hoorde een stem. Heel apart, want ik ben slechthorend en er was niemand in de kamer. Die stem zei: ‘Je moet niet schrikken. Je gaat je bewustzijn verliezen, maar weet dat we bij je zijn’. Toen was ik ineens niet meer in mijn eigen lijf, maar in een grote donkere ruimte. Wat ik hier voelde is eigenlijk niet onder woorden te brengen. Ik heb er lang niet over kunnen praten, omdat ik zo ontroerd was. Het was een heel intieme ervaring. Ik voelde een energie, warmte en geborgenheid.”

Kracht

In de donkere ruimte zag Mathilde niets, maar ze voelde wel dat er iets of iemand was. “Ik had geen pijn, geen zorgen en geen besef van tijd. Het was onbeschrijflijk ontroerend. Het woord ‘magisch’ doet het tekort. Ik voelde dat mijn vader er ook was, maar hij zei niets. Ik was me ervan bewust dat achter me een »

U wast uw handen toch ook met water?

Om deze redenen kiest u voor de **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



■ GEBERIT

Scan de QR-code om de werking van de douchewc te bekijken.



Nieuwjaarsactie

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

Gratis brochure ontvangen en/of kosteloos en vrijblijvend advies aan huis?

Bel 0341 – 23 45 00 of bezoek onze website.



Velunova B.V. • Marconiweg 12^A • 8071 RA Nunspeet
0341 – 23 45 00 • info@velunova.nl • www.velunova.nl

fel licht was. Hier ging een enorme kracht vanuit. Ik dacht: 'als ik me omdraai, dan ben ik weg en kan ik niet meer terug'. Ik kreeg de keuze: wil je door of wil je terug? Mijn gedachten gingen naar mijn man en kinderen en ik was direct weer in het ziekenhuis. Ik was superblij, maar ook verdrietig dat ik die warmte, geborgenheid en liefde moest missen."

Niet meer bang

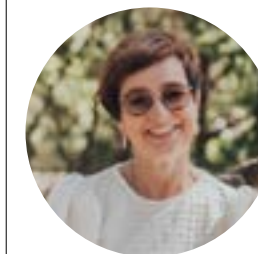
Eerstehulparts dr. Thomas Fleischmann heeft vanuit zijn beroep regelmatig te maken met bijna-doodervaringen. Hij vertelt over het patroon dat in zowel westerse als oosterse landen terugkomt en niet gerelateerd is aan geloof: "Mensen met een bijna-doodervaring vertellen dat hun pijn en angst weg was, en dat ze vrede, kalmte, rust en soms vreugde ervoeren." Sommige van zijn patiënten konden tijdens de reanimatie hun eigen lichaam zien met de artsen en verpleegkundigen eromheen, alsof ze erboven zweefden. "Zij konden zien wat we deden en horen wat we zeiden – terwijl er geen enkele hersenactiviteit was. We kunnen dit niet wetenschappelijk verklaren, maar vanuit de hele wereld zijn de ervaringsverhalen hetzelfde. Ruim 98 procent van de mensen met een bijna-doodervaring beschrijft die als comfortabel, fijn, warm en kalmerend, met een aantrekkelijk, fel licht." Ook Fleischmann geeft aan dat de meesten daarna – 98 tot 100 procent – absoluut niet meer bang zijn voor de dood. Dit geldt inmiddels ook voor hemzelf.

Gemis

Mathilde Ponds vond het een prachtige ervaring, waar ze nog regelmatig heimwee naar heeft. "Soms voelt het alsof ik er in het leven buiten sta, vervreemd van de wereld, omdat ik niet meer dat contact kan maken dat ik daar heb ervaren. Ik voel me afgescheiden van de rest, terwijl er geen scheiding is. Dat is lastig. Ik heb dan ook jaren mijn mond gehouden, om te voorkomen dat ik voor gek werd verklaard. Hierdoor kwam ik in een depressie terecht. Daar ben ik weer uitgekomen, maar het gemis is er nog steeds."

Mede daarom heeft ze zich aangesloten bij de Stichting Netwerk Nabij-de-dood Ervaringen (NDE), waar ze inmiddels voorzitter van is. Deze stichting is in het leven geroepen door een chirurg, een cardioloog, twee psychologen en een coördinator en is onderdeel van de International Association for Near-Death Studies (IANDS) in de Verenigde Staten. Met als eerste doel: het verrichten van wetenschappelijk onderzoek naar het verschijnsel nabij-de-doodervaring. Dit onderzoek werd in tien algemene ziekenhuizen in Nederland gehouden onder gereanimeerde hartpatiënten.

'Al is er maar één persoon die minder angstig is, dan is het al waardevol'



MATHILDE PONDS
is voorzitter bij
Stichting Netwerk
Nabij-de-dood Ervaringen
(NDE)

Inmiddels geeft de stichting informatie over NDE's, via onder meer de website, lezingen en symposia. "We willen een positief gevoel uitstralen en mensen bij elkaar brengen die dit hebben meegemaakt, zodat ze er met elkaar over kunnen praten."

Troostende boodschap

Om mensen die doodgaan bij te staan en te troosten werkte Mathilde Ponds onder meer in een high care hospice. "Ik ben niet meer bang voor de dood. Ik weet hoe fijn het is aan de andere kant. Je hebt geen zorgen, ongemakken en verantwoordelijkheden meer. Je komt thuis in rust, vrijheid en ruimte. Die troostende, geruststellende boodschap geef ik mensen graag mee. Het is voor mij niet een kwestie van geloven, maar weten. Al is er maar één persoon die minder angstig is door mijn verhaal, is het al waardevol." ■

MEER INFORMATIE

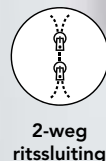
Meer informatie kunt u vinden op de website van de Stichting Netwerk NDE: netwerknde.nl. Heeft u vragen of wilt u praten over uw eigen bijna-doodervaring? Neem dan gerust contact op met Mathilde Ponds via voorzitter@netwerknde.nl.

GELDIG T/M 10-03-2025!
€ 50 besparen
+ GRATIS VERZENDING
CODE NL-3430-18

Superlicht vest met echt dons

Dit vest is is een heerlijk lichtgewicht!
Gevuld met echt dons en veren weegt het bijna niets,
is het heerlijk zacht en houdt het u lekker warm. Een zeer
figuurvriendelijk model met een praktische 2-wegritssluiting.

Bestel vandaag nog en **BESPAAR € 50**
bij aankoop van dit vest.



Alle maten 1 prijs

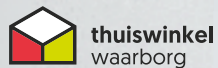
Normale maten 38-54 (lengte ca. 69 cm)
Korte maten 19-25 (lengte ca. 65 cm)
Voering: 100% polyamide
Wattering: 90% dons, 10% veren

1690-309 zwart
1699-809 roze
1690-509 rosé
1690-109 taupe
1690-409 terracotta
1690-209 marine



PASVORM TIP

Bent u 1,65 meter
of korter en bestelt u
normaal maat 44?
Ontdek de meerwaarde
van perfect passende
mode en probeer de
korte maat 22!



SPECIALE AANBIEDING

99.95
49.95

GELDIG T/M 10-03-2025!

Gratis
verzen-
ding

DE AANBIEDING IS GELDIG T/M 10-03-2025 | GEEF DE KORTINGSCODE DOOR: NL-3430-18

Bestel nu:

030 – 65 92 500

of online op goldner-fashion.com/vest



Al meer dan 50 jaar
expertise in korte maten



Duits
familiebedrijf

onze hulp

tekst Annabel van Barneveld | beeld Shutterstock

Thuis in de laatste fase

Veel mensen hebben wel een beeld bij een hospice: zo'n plek waar mensen de laatste weken van hun leven doorbrengen. Maar hoe kiest u een hospice die goed aansluit bij uw wensen? En hoe zit het met de kosten?



Hospices kunnen sterk verschillen, maar zijn altijd gericht op palliatief terminale zorg (PTZ). Deze zorg is niet gericht op genezen, maar op klachtenverlichting en een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven. Hospices zijn bedoeld voor mensen met een levensverwachting van minder dan drie maanden. Is er toch langer zorg nodig, dan is dat vaak bespreekbaar.

Mensen in hun laatste levensfase zijn kwetsbaar. Daarom is het fijn dat er in hospices meestal 24 uur per dag zorgverleners beschikbaar zijn, vaak nog aangevuld met vrijwilligers voor extra ondersteuning. Veel mensen denken dat de sfeer in een hospice alleen maar zwaar of verdrietig is. Maar mensen hebben het er ook gezellig met elkaar. Samen spelletjes spelen of gewoon een praatje maken, dat kan in zo'n periode fijn zijn.

Aanmelden

Bij de meeste hospices kunt u een afspraak maken voor een vrijblijvende rondleiding. Tijdens deze rondleiding krijgt u een beter beeld van de omgeving en er is aandacht voor al uw vragen. Inschrijven kan meestal direct

bij de hospice zelf. Dat kan ook uw arts of familie voor u doen. In de meeste gevallen volgt hierna een telefonische intake. Hierbij kunt u vragen verwachten als 'Wat is uw zorgbehoefte?' en 'Waar kunnen wij rekening mee houden?'. Houd ook uw Burgerservicenummer bij de hand.

De kosten

De vergoeding voor een hospice hangt af van uw situatie. Ontvangt u zorg via de Wet langdurige zorg (Wlz)? Dan worden de kosten volledig vergoed, maar betaalt u een maandelijkse eigen bijdrage. Zonder Wlz-zorg krijgt u een volledige vergoeding via de basisverzekering, na betaling van uw eigen risico. Daarnaast kan een hospice extra kosten rekenen, bijvoorbeeld voor huur, maaltijden of de wasserette.

Zorg en rust

Wanneer u kiest voor een hospice wordt er ineens van alles van u verwacht. Dat kan – vooral tijdens zo'n lastige periode – overweldigend zijn. U kunt altijd terecht bij uw huisarts voor vragen en hulp bij het maken van keuzes. ■

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



GENIETEN VAN TIJD DIE TELT

Herinneringen maken in Villa Pardoës



Villa Pardoës is een vrolijk vakantieverblijf voor zieke kinderen en hun families.



Villa Pardoës zorgt voor een tijd die telt. Niet alleen voor de honderden gezinnen met ernstig zieke kinderen die er jaarlijks vakantie vieren, maar ook voor de bijna tweehonderd betrokken vrijwilligers.

Tientallen jaren verdienden ze hun kost in de Efteling, nu doen ze al jarenlang vrijwilligerswerk bij de bureu. Pal naast het bekende attractiepark ligt Villa Pardoës. Achtbaan Python racet nog net niet door de tuin van het markante gebouw, dat als een gigantisch slakkenhuis in de Brabantse bossen ligt. Jan Verhoeven (88) en Nellie van Dongen (72) zijn meerdere uren per week in de Villa te vinden. Jan is lid van de tuinploeg, Nellie is gastvrouw. Vrijwillig en onbetaald. Maar ook onbetaalbaar, want ze krijgen er zoveel voor terug, vertelt het tweetal. Villa Pardoës is een vrolijk en kleurrijk vakantieverblijf voor gezinnen met kinderen tot en met twaalf jaar met een ernstige, levensbepalende ziekte of aandoening. De zieke kinderen komen uit heel Nederland. Ze beleven er een week lang een onvergetelijke vakantie, en hun broertjes, zusjes en ouders ook. Want de zorgen over het ziek zijn verdwijnen

voor even en zeven dagen lang staan plezier en pret, maar ook rust en aandacht voor elkaar, voorop.

Zeshonderd gezinnen

Villa Pardoës heeft twaalf inpan-dige themahuisjes die grenzen aan een sfeervol overdekt binnenplein. De huisjes hebben namen als Ridder, 1001 Nacht, Circus, Space, Barbie, Regenboog en Safari en zijn volledig volgens dat thema ingericht. Elk jaar mogen ongeveer zeshonderd gezinnen in de bijzondere Villa verblijven. Wie in de Villa logeert heeft één groot voorrecht: via een speciaal poortje kunnen gasten elke dag en zo vaak men wil de Efteling binnengaan. In het pretpark kennen de Villa-vrijwilligers Nellie en Jan de weg op hun duimpje; ze werkten er zelf decennialang. Nellie verdiende haar sporen in de horeca en verblijdde kinderen met ritjes in de draaimolen. Jan tekende als architect diverse gebouwen in het nationale

spreekjespark: “Van de Indische Waterlelies tot Vogel Rok”. De twee krasse senioren zetten tegenwoordig hun kwaliteiten in voor Villa Pardoës.

‘Eenmaal terug in de Villa komen de verhalen’

Grote tuin

“Elke maandagochtend ga ik met acht andere vrijwilligers ‘de tuin poetsen’”, lacht Jan. “We schoffelen en harken, planten bloemen, struiken en hagen, snoeien en halen dood hout weg. De Villa heeft een grote tuin, dus er is altijd veel te doen. Er zijn drie tuinploegen met samen ongeveer twintig vrijwilligers. De wat jongere tuinmannen doen het iets zwaardere werk, zoals graafwerk voor kabels en leidingen. Die snotpinnen zijn ook allemaal wel zeventig-plus hoor; veel van de vrijwilligers zijn al wat op leeftijd.” Jan vindt dat hij eer »



Blijf langer thuis wonen met een traplift van TK Home Solutions

Wanneer traplopen een uitdaging wordt, begrijpen we hoe belangrijk het is om uw vrijheid te behouden. De S200 traplift van TK Home Solutions (eerder bekend als Thyssenkrupp) combineert modern design met maatwerk en geavanceerde technologie, zodat u veilig en comfortabel in uw vertrouwde huis kunt blijven wonen. Geniet zonder zorgen van uw hele woning!

Speciaal in februari: €500 korting op een nieuwe S200 traplift!

Waarom kiezen voor de S200?

- ✓ Geschikt voor bochten en smalle trappen
- ✓ Hoogste veiligheidseisen
- ✓ Innovatieve ASL-technologie
- ✓ Remote monitoring
- ✓ Modern en stijlvol design
- ✓ Eenvoudige bediening
- ✓ Persoonlijk maatwerk
- ✓ Ergonomische zitting

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



heeft van zijn werk: "Vooral de ouders vertellen dat ze rust en ontspanning vinden in de bosrijke tuin, die elk jaar weer mooier wordt. En ik geniet weer van de vriendschap en de kameraadschap in onze vrijwilligersgroep. We vermaken ons met elkaar, en ondertussen wordt er ook flink gewerkt."

Ritje in de koets

Nellie van Dongen is gastvrouw in Villa Pardoes. Ze beantwoordt alle vragen die de vakantievierende gezinnen hebben en ontzorgt hen. Elke dinsdagochtend is ze in de Villa present, en soms ook op maandagavond. "De leukste werktijd is eigenlijk 's avonds, want dan komen de kleine gasten terug met de belevenissen van die dag. Dan zijn ze naar de Beekse Bergen geweest of naar Toverland. Of ze hebben als een prinsesje in een koets een rit gemaakt door de bossen en duinen. Eenmaal per week komt er een zestal paard-en-wagens voorgereden. Dan mogen de families mee op pad. Mogen, niks hoeft hier, het mag. Wij zorgen dan voor warme chocolademelk en koffie voor

onderweg. Eenmaal terug in de Villa komen de verhalen. Dat is wat wij hier misschien wel het meeste doen: luisteren, en er zijn voor de gasten. Er groeit een band tussen de kinderen die hier logeren, en vaak ook tussen de ouders. De kleintjes spelen de hele dag met elkaar, de ouders vinden onderling herkenning en erkenning. Ze delen lief en leed, maar ook metworst", lacht Nellie. "We hadden laatst een familie uit Haaksbergen en vader vroeg of wij ook Twentse metworst hadden. We hebben veel – gasten treffen bij aankomst een compleet gevulde koelkast in hun vakantiehuisje aan – maar geen Twentse metworst. Daarom toog de man naar de supermarkt in het dorp en hij kwam terug met de befaamde worst. Die ging in plakjes op een schaal rond op het gezellige picknickplein in onze centrale hal."

Eitjes bakken

Jan en Nellie treffen elkaar niet alleen bij Villa Pardoes, ze zien elkaar ook bij activiteiten van KBO Kaatsheuvel, waarvan ze beiden lid zijn, en bij het wekelijkse sporten. "In het plaatselijke

buurthuis liggen we eerst op een matje en maken we alle spieren los", vertelt Jan. "Daarna sporten we nog wat, bijvoorbeeld een potje volleybal." Nellie fietst vaak samen met een KBO-groep – "Al is dat sinds ik een vriend heb iets minder geworden", glimlacht ze – en ze doet aan yoga. "Elke dinsdag bak ik tussen de middag eitjes voor alle vrijwilligers en medewerkers van Villa Pardoes, soms wel veertig." Lekker eten speelt sowieso een hoofdrol in het bijzondere vakantieverblijf: "Iedere vrijdag is er voor alle gasten pasta en er is ook een wekelijkse avond waarop teams van bedrijven voor de kinderen en hun families pannenkoeken bakken."

Muffins en cupcakes

In Villa Pardoes krijgt het hele gezin aandacht; het draait niet alleen om het verwennen van het zieke kind. Dat vertaalt zich ook in de werkzaamheden van Jan en Nellie. "De ene keer meten we de waterkwaliteit in het Bubbelparadijs, de andere keer verzorgen we een luxe high tea voor alle mama's en papa's", vertelt Nellie. "Terwijl de ouders genieten van scones, muffins en cupcakes zijn de kleintjes aan het spelen onder toezicht van medewerkers en vrijwilligers. Zo kunnen de vaders en moeders ook lekker ontspannen." En dat wordt enorm gewaardeerd, blijkt uit een passage uit het gastenboek van de Villa: 'Hier is het zieke kind onderdeel van het gezin, in plaats van het gezin onderdeel van het zieke kind'. ■

Meer informatie op villapardoes.nl

TRIGO

FIETSEN MET VERTROUWEN

Gratis
proefrit
bij u aan
huis!

Met een Trigo driewielfiets kunt u weer **zelfstandig de deur uit** om op een veilige én comfortabele manier erop uit te gaan!

Service aan huis? Dit doen wij met een glimlach!

Scan de code en
plan uw proefrit
direct in!



- ✓ **Optimale garantie**
10 jaar op het frame
- ✓ **Snel contact**
geen wachtrijen
- ✓ **Onderhoud & service**
bij u aan huis
- ✓ **Snelle service**
door heel Nederland



**Fiets uw
vrijheid weer
tegemoet!**

Trigo Fietsen B.V. • Marconiweg 12^c • Nunspeet • 0341-217321
info@trigofietsen.nl • www.trigofietsen.nl

onsje geluk

tekst en beeld Ivo Hutten

Wim Mourits (81) uit Soest:

‘Elke maand weer een mooi rondje’

Wim Mourits is een van die vele trouwe bezorgers die elke maand *ONS Magazine* op de mat laten ploffen. Dat doet hij al vijftien jaar met plezier. Op de fiets en met zijn hoofd in de wind maakt hij zijn rondje door Soest-zuid.

“Een beetje regen doet mij niks, ik stap gewoon op de fiets. Tenzij het echt bar en boos is, dan ga ik een dagje later. In mijn kratje liggen dertig magazines, plus het lokale blad. Een route van zo’n acht kilometer denk ik. Bij iedereen werp ik even snel een blik naar binnen om te zien of alles goed is. Soms maak ik een praatje. Laatst stond er net iemand in de gang toen ik de *ONS* naar binnen drukte. ‘Dankjewel!’ hoorde ik luid terug. Hé, een pratende brievenbus denk ik dan, mijn humor. Een paar maanden geleden lag ik na een hartinfarct in het ziekenhuis. Toen heeft mijn vrouw de bezorging overgenomen. Het moet toch even gebeuren. Nu kan ik het zelf weer. Conditioneel heb ik wel wat ingeleverd, maar ik doe wat ik kan. Niet zeuren en gewoon doorgaan, dat is mijn levensmotto.”

Nalaten tegen armoede!

Armoede in Nederland bestaat. Maar wat de reden ook is, armoede in Nederland zou niet mogen bestaan. Stichting Armoedefonds geeft mensen in armoede een stem. We zetten ons iedere dag met hart en ziel in voor een menswaardig bestaan. Om ervoor te zorgen dat kinderen met een gevulde broodtrommel en rugzak vol schoolspullen naar school

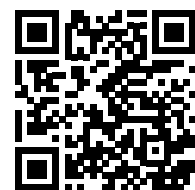
kunnen bijvoorbeeld. Samen met uw hulp willen we armoede verzachten en de zorgen van mensen verlichten. Helpt u mee door Stichting Armoedefonds als erfgenaam op te nemen in uw testament?



- ☐ Ik ontvang gratis en vrijblijvend de brochure over nalaten aan het Armoedefonds.
- ☐ Ik denk erover om het Armoedefonds in mijn testament op te nemen. Neemt u contact met mij op voor een vrijblijvende (telefonische) afspraak. **Mijn telefoonnummer is:**
- ☐ Ik ontvang graag meer informatie over een bijeenkomst over nalaten aan het Armoedefonds.
- ☐ Ik heb het Armoedefonds al opgenomen in mijn testament.

Naam:		☐ M ☐ V
Adres:		
Postcode:	Woonplaats:	
Geboortedatum:	Telefoonnummer:	

VRAAG DE BROCHURE
NALATEN AAN!



Stuur deze antwoordbon in een gesloten envelop naar: **Stichting Armoedefonds, Antwoordnummer 10075, 5240 VB Rosmalen**. U hoeft geen postzegel te plakken. Voor meer informatie bel: **073 - 744 01 81**. IBAN: **NL19 INGB 0006 2638 41** t.n.v. Stichting Armoedefonds.

Armoedefonds verwerkt uw persoonsgegevens conform de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) ten behoeve van deze aanvraag. Voor meer informatie lees het privacystatement op www.armoedefonds.nl

op zoek



BR.O.NR. 2.001/25

Ik ben een weduwe van 76 jaar. Ik ben eerlijk, verzorgd, empathisch en een echt familiemens. Ik wil graag een man ontmoeten van ongeveer dezelfde leeftijd om samen gezellige dingen mee te doen. Ben jij ook actief of ben je gewoon een hartelijke, lieve man, reageer dan. Alles begint bij vriendschap en vertrouwen. Graag uit de omgeving Zuid-Gelderland/Noord-Brabant.

BR.O.NR. 2.002/25

Ik ben een enthousiaste vrouw, ondernemend. Wandelen, yoga en dansen zijn mijn ding. Ik ben op zoek naar vriendschap met een ondernemende, vitale man waarmee ik goede gesprekken kan hebben en ook plezier kan maken. De klik is het allerbelangrijkste. Reacties liefst uit omgeving Eindhoven.

BR.O.NR. 2.003/25

Hallo, even voorstellen: ik ben een leuke, lieve, spontane vrouw van 74 jaar. Helaas tweemaal weduwe. Langs deze weg zoek ik een gezellige man als maatje en als het klikt een latrelatie. Liefst uit omgeving Oss. Hobby's zijn dansen, terrasje, dagje uit en vakantie. Heeft u interesse, reageer dan.

BR.O.NR. 2.004/25

We staan niet altijd stil bij het woord 'Samen', maar het is een groot gemis als 'Samen' uit je leven is. Daarom zou ik, weduwe van tachtig jaar, graag een leuke man ontmoeten om van dat 'alleen zijn' weer een 'Samen' te kunnen maken. Ik ben sportief, hou van wandelen, fietsen, reizen, maar kan ook genieten van gewoon gezellig thuis zijn. Reacties liefst uit omgeving Den Bosch/Tilburg, eventueel met telefoonnummer.

BR.O.NR. 2.005/25

Ik ben een weduwnaar van tachtig jaar en zou graag in contact komen met een lieve, slanke vrouw van 65-75 jaar om samen de gezelligheid op te zoeken. Ik wil absoluut geen relatie, maar een maatje om gezellig ergens naartoe te gaan, bijvoorbeeld in het weekend. Ik fiets graag en heb een auto. Afstand maakt mij niet zoveel uit, het liefst in Gelderland of Brabant. Reacties graag met foto en telefoonnummer.

BR.O.NR. 2.006/25

Ik ben een weduwe van 77 jaar en zou graag in contact komen met iemand die ook op zoek is naar een warme vriendschap! Ben jij die fitte man/vrouw die ook graag wandelt, fietst en geniet van de dagelijkse dingen in het leven, dan hoor ik heel graag van je. Liefst in directe omgeving Boxtel.

ledenservice

OP ZOEK

Reageren? Stuur uw bericht inclusief uw naam en adres of mailadres in een gesloten envelop naar Redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of contactadvertentie@seniorenbrabantzeeland.nl. Zet linksboven op de envelop 'Reactie contactoproep ONS' én het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw envelop ongeopend door. Kijk ook eens op seniorenbrabantzeeland.nl bij de rubriek *Groet en ontmoet*.

ONZE HULP

Heeft u advies nodig over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of over de financiële aspecten van de Wet langdurige zorg (Wlz)? Neem contact met ons op via info@seniorenbrabantzeeland.nl of (073) 644 40 66. Wij brengen u dan in contact met een vrijwillige Wmo-cliëntondersteuner in uw regio of met een vrijwilliger van ons team Wlz-financieel.

JURIDISCHE HELPDESK

Wilt u een juridische of notariële kwestie aan de juridische helpdesk voorleggen? Stuur uw vraag en telefoonnummer o.v.v. 'Juridische helpdesk' naar info@seniorenbrabantzeeland.nl of per post naar Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. De notarissen van onze juridische helpdesk houden elke tweede en vierde dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur een (gratis) telefonisch spreekuur. Bel naar (073) 303 64 46. U kunt ook binnenlopen tijdens het inlooptime van de notarissen op elke derde donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in buurthuis De Meerpaal, Schoenerstraat 10a in Eindhoven en in het kantoor van Senioren Brabant-Zeeland, Albert Luthulilaan 10 in 's-Hertogenbosch.

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

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 vijf keer twee vrijkaarten voor Pantropica.

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

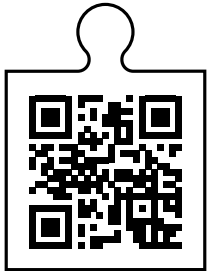
AANVULLEN	NAWERKING	TEGOED
ADEMPAUZE	ONBEKWAAM	TEMPO
ALPINISME	OVERRULEN	TIPGELD
BOTENHUIS	POPULATIE	TRALIEHEK
DRUKTE	REDMIDDEL	VOLGWAGEN
GEBAZEL	RIJSTWAFEL	VOORGEVEL
KLEEFRIJST	SPEURNEUS	WEBBOUWER
LAAGWATER	SPIJKERBED	WEGPAKKEN
LIJNVLUCHT	SPOELWORM	ZOOGDIER
LORRIE	STORING	
MEDIABONS	STROOISEL	

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 24 februari naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 2'.

Winnaars puzzel ONS 12

De oplossing van de puzzel was: Daar wordt op de deur geklopt

De winnaars van het boek *Van banketstaaf tot pepernoot* zijn: P. Borrenbergs, W. Dijkhoff, L. Jonge, J. Raijmakers en C. Simons. De winnaars zijn geïnformeerd.



MEER PUZZELS? Elke dag acht nieuwe puzzels voor onze leden op onsmagazine.nl/puzzelen

Puzzel mee en win! Vijf keer twee vrijkaarten voor Pantropica

In indoorpark Pantropica verschuilt zich een tropische wereld vol avontuur. Maak in één dag een meeslepende reis door tien verschillende continenten en ontdek de mooiste highlights uit de tropen. Ontmoet exotische dieren zoals flamingo's, toekans en aapjes die vrij in het park leven, vind de rust in Vlinderica en lunch in het sprookjesachtige Hanami Flowerpark.



advertentie

- Elektrisch verstelbaar hoog laag specialist
- Verrijdbare boxsprings en ledikanten
- Later nog uit te breiden met functionaliteiten



U bent goed uitgerust met een Aldenhuijsen

tot €750 korting*

Origineel

tot €1000 korting*

Design

tot €450 korting*

Royaal

tot €750 korting*

Solide

Bezoek één van de winkels Plan een vrijblijvende thuisafpraak in Vraag de gratis brochure aan



Gerrit

"Zowel de ontvangst en vrijblijvende advisering in de winkel als de aflevering van de bedden waren gewoon perfect"

Uitstekend beoordeeld 4,8/5 op Trustpilot



Vakantiehôtel Der Brabander in Winterberg

Het bekendste en meest populaire Vakantiehôtel van het mooie Winterberg en omstreken. Mooie hotelkamers in verschillende categorieën met voor elk wat wils, zeer goede keukens en gezellige avonden. Familie Meurs ontvangt u met open armen en staat samen met een vriendelijk, behulpzaam en gastvrij team garant voor een aangenaam en onvergetelijk verblijf zoals u dat alleen bij Der Brabander in Winterberg vindt.



Der Brabander Busreizen Al 30 jaar een succes!

Een groot succes zijn de eigen busreizen. Keuze uit 26 reisdata, 6 opstapplaatsen en een veelzijdig seniorenvriendelijk excursie-programma. Begeleid door een ervaren en vriendelijke chauffeur. Alle reizen gaan altijd door en kijk maar eens wat er allemaal inbegrepen is.

Excursies bij alle busreizen:

o.a. natuurtocht, minigolfwedstrijd, rondvaart op een stuwmeer, rariteiten museum, Warsteiner brouwerij, chocolademuseum Lippstadt & shoppen in een gezellig stadje.

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

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

Meer informatie & reserveren: www.brabander.nl/busreizen of vraag de speciale busbrochure aan.

Inbegrepen bij alle busreizen:

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



Der Brabander met eigen vervoer Voor ieder wat wils!

Arrangementen

Welk arrangement u ook kiest bij Der Brabander, u geniet van een uitstekend verzorgde en zeer complete vakantie.

Wordt het een weekendje weg, een midweek verblijf of een hele week optimaal genieten? Of wilt u er gewoon even tussenuit en kiest u voor een arrangement met bijvoorbeeld Pasen, Moederdag of Oktoberfest?

Op www.brabander.nl/arrangementen vindt u ons brede aanbod, ziet u de beschikbaarheid en kunt u ook direct boeken.

Boek uw leukste weekendje of midweek weg op www.brabander.nl en profiteer van 45 gratis attracties in de omgeving!

