

Ziekenhuiszorg
**Wat kunnen senioren
van Zuyderland
verwachten?**



Dementie
**Naasten kunnen
helpen trauma
te herkennen**

Reportage
**Toneelstuk maakt
liefde en intimiteit
bespreekbaar**

ons

**magazine
voor
senioren**

**KBO LIMBURG
MAART 2025**

*Oud-nieuwslezer
Noraly Beyer:*

**'Ik hoop me
altijd te blijven
verwonderen'**





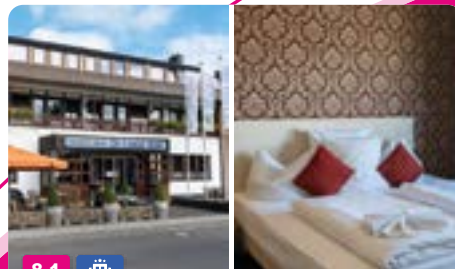
8,4 **Nijkerk | Gelderland | Nederland**
Golden Tulip Ampt van Nijkerk ****

Sfeervol 4-sterrenhotel op toplocatie
 Aan de rand van de Veluwe

3-daags halfpensionarrangement

- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2x 3-gangendiner
- ✓ Gratis gebruik zwembad en wellnessfaciliteiten
- ✓ Gratis wandel- en fietsroutes
- ✓ Gratis parkeren en meer...

p.p. vanaf **162,00*** totaal 2 pers. 348,15



8,1 **Monschau | Duitsland**
Hotel De Lange Man Monschau ****

Restaurant, wellness, minigolf, kegelbaan
 op 5 km van Monschau, parel van de Eifel

4-daags halfpensionarrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 3x overnachten
- ✓ 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 3x luxe 3-gangendiner of -buffet met regionale producten
- ✓ Gratis fles water op de kamer en meer...

p.p. vanaf **209,00*** totaal 2 pers. 456,35



8,3 **Schmallenberg | Duitsland**
Sauerland Alpin Hotel ***

Binnenzwembad, sauna en restaurant
 Gelegen in het groene Rothaargebied

4-daags all inclusive-arrangement

- ✓ 3x overnachten
- ✓ 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ Dagelijks wisselende lunchsnacks
- ✓ 3x 4-gangen dinerbuffet
- ✓ Gratis consumpties
- ✓ gratis SauerlandCard en meer...

p.p. vanaf **178,50*** totaal 2 pers. 401,95



7,9 **Ootmarsum | Overijssel | Nederland**
Hotel t'Wapen van Ootmarsum ***

Vlak bij Almelo, Enschede en Duitse grens
 Met restaurant, lounge en terras

3-daags halfpensionarrangement

- ✓ Welkomstkopje koffie met Twentse krentenwegge
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2x 3-gangendiner en meer...

Tip! Bekijk online het 4-daagse arrangement! p.p. vanaf **169,00*** totaal 2 pers. 361,95



8,9 **Haarlo | Gelderland | Nederland**
Hotel Café Restaurant Prinsen ***

3-sterrenhotel in landelijk dorp Haarlo
 Nabij diverse musea in Borculo

3-daags actie dinerarrangement

- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 3-gangen dagmenu
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf **89,00*** totaal 2 pers. 198,95



8,4 **Vlissingen | Zeeland | Nederland**
Strandhotel Westduin ****

Nabij centrum van Vlissingen
 50 meter van het strand

3-daags dinerarrangement

- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 3-gangendiner
- ✓ 1x borreltegoed (t.w.v. €5,- p.p.)
- ✓ Gratis gebruik fitnessruimte en infraroodsauna en meer...

p.p. vanaf **146,50*** totaal 2 pers. 321,95



Gratis!

Boek in februari en krijg een wijnproeverij aan huis door een wijnkenner t.w.v. €105,-

Boek via Voordeeluitjes.nl/ons of bel naar 0900 66 777 88 (25 c/m)

Alle aanbiedingen zijn geldig t/m 31 december 2025. (m.u.v. feestdagen) *De prijzen zijn vanaf en per persoon o.b.v. twee personen, excl. administratiekosten (1-3 pers. €14,95, 4+ pers. €24,50 per boeking) en toeristenbelasting. De totaalprijs is voor 2 personen inclusief toeslagen in een standaard kamer. Kijk online voor de volledige voorwaarden. Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.



Vijfde jaar op rij
Website van het Jaar

COLOFON

JAARGANG 15 - MAART 2025

ONS Magazine is een uitgave van de provinciale KBO's van Brabant, Drenthe, Flevoland, Friesland, Gelderland, Groningen, Limburg, Overijssel, Utrecht en Zeeland 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

PROVINCIALE KBO'S

KBO Flevoland, 06 231 886 10,
voorzitter.kboalmere@gmail.com
KBO Fryslân, (0515) 444 850,
info@kbo-fryslan.nl
KBO Gelderland, (0481) 450 252,
info@kbo gelderland.nl
KBO Groningen, 06 420 750 53,
george@gengler.nl
KBO Limburg, (0475) 381 740,
info@kbolimburg.nl
KBO-Overijssel, 06 167 400 18,
info@kbo-senioren-overijssel.nl
KBO Utrecht,
bureauamanager@kboprovincieutrecht.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

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

LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden? Ga dan naar
kbolimburg.nl/lid-worden

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

onsmagazine.nl

welkom

Samen

Wie mij persoonlijk kent, weet het: ik ben een man van 'samen'.
Prachtige ideeën stranden wanneer je denkt het alleen te willen doen.
Daarom geloof ik in de kracht van 'ons' KBO. Met een enorme groep
vrijwilligers kunnen we lokaal en provinciaal een verschil maken.
Samen hebben we de koers 2025-2028 uitgezet, de route naar
vernieuwing. En daar zijn we dit jaar echt mee gestart.

De grootste uitdagingen waar we als senior mee worden geconfronteerd
zijn het gebrek aan passende woonvoorzieningen en een zorgsector
die piept en kraakt. Daarom ben ik trots op ons project *Senioren zelf
aan zet!* Het maakt de huidige senioren bewust van deze uitdagingen.
De gedachte dat ik altijd netjes mijn premies heb betaald en straks als
het nodig is recht heb op verzorging, is een illusie. De professionals
zijn er niet, de woningen zijn er niet, de voorzieningen zijn er niet en
het budget is er niet. Daarom is het van belang dat we voorbereid zijn.
Neem gerust uw kinderen mee naar een van de bijeenkomsten van
Senioren zelf aan zet. Goed om 'vandaag over morgen te praten'. Samen.

De noodzaak om er voor elkaar te zijn, is groter dan ooit. Laten we
daar als KBO nu eens heel goed in zijn! Dat blijft alleen mogelijk als
iedereen zijn steentje bijdraagt. Hoe klein ook: bijvoorbeeld door de
eerste van een telefooncirkel te zijn, door ONS Magazine rond te
brengen (meteen een lekkere wandeling) of door eens aan uw bestuur
te vragen: "Wat kan ik doen?" Dat hoeft niet meteen elke dag of elke
week. En misschien is zo'n eerste stap spannend. Maar uit alles blijkt
dat mensen die vrijwilligerswerk doen, gelukkiger zijn.

Mag ik u uitdagen om ook 'iets' te gaan doen voor de KBO? Laten we
er samen voor zorgen dat onze mooie organisatie er ook is voor de
senioren van de toekomst. En dan ben ik weer terug waar ik dit stukje
mee begon: samen. Laten we samen kijken naar wat we kunnen en
wat we willen.



Marcel Ballas

Voorzitter KBO Limburg

Heeft u oog voor haar toekomst?

Lizzy heeft de pech dat ze al op jonge leeftijd ernstig bijziend is. Met het risico dat ze later zelfs blind wordt.

Daar legt het Oogfonds zich niet bij neer. Wij geloven in een toekomst waarin iedereen kan blijven zien waar hij of zij van houdt. Hiervoor is wetenschappelijk oogonderzoek onmisbaar.

Vroeger werden mensen met staar niet behandeld. Ze zagen hun leven door een waas en legden zich daar bij neer. Maar dankzij de wetenschap is er een operatieve behandeling gekomen die steeds verder is verfijnd. Met als gevolg dat staar tegenwoordig geen invloed meer heeft op iemands toekomstperspectief. Een fantastisch resultaat dat we graag willen bereiken voor meer oogziekten. Denk aan maculadegeneratie of glaucoom.

Heeft u oog voor de toekomst en steunt u wetenschappelijk oogonderzoek? Ontdek wat u kunt betekenen voor het Oogfonds via een belastingvrije schenking of nalatenschap bijvoorbeeld. In ons gratis magazine leest u er meer over.



Gratis magazine

Vraag ons gratis magazine aan over schenken en nalaten via oogfonds.nl/magazine of bel Cindy Letschert: 06 82 06 73 46.



inhoud

06



18



24



12

MENSEN

06/ Oud-nieuwslezer Noralie Beyer: 'Nu denk ik: het komt allemaal wel goed'

12/ Limburg creatief met oplossingen voor zorginfarct: 'Een geweldige kans voor ervaring in het buitenland'

24/ Trauma komt boven bij dementie: 'Door behandeling meer rust en kwaliteit van leven'

61/ Column Piet Hegger: 'Klooster Wittem is een prachtige plek van stilte'

ONS BELANG

18/ Kan ik wel naar de wc? '25 procent blijft uit angst thuis'

34/ De toekomst van zorg in Zuyderlandziekenhuizen: 'We besparen ouderen de hectiek van de SEH'

40/ Kamerlid Agnes Joseph over voorgesteld referendum: 'Het is een politieke reddingsboei'

LEVEN

42/ Architectenbureau Zijdekwartier: 'Focus op het bouwen van een gemeenschap'

48/ De moeder van Inge besloot te stoppen met eten en drinken: 'Blij dat we haar laatste wens konden vervullen'

54/ Toneelstuk Een leven lang liefhebben: 'We laten zien dat liefde geen einddatum heeft'

ELKE MAAND

15/ U & ons
23/ Fotoalbum
29/ Ons pensioen
32/ Ons kloppend hart
53/ Onze hulp
59/ Onsje geluk
62/ Puzzel

NORALY BEYER:

‘Alles wat je meemaakt vormt je tot wie je bent’

Noraly Beyer was jarenlang een vertrouwd gezicht op de Nederlandse televisie bij het NOS Journaal. Als één van de eerste nieuwlezeressen van kleur was ze een rolmodel voor velen. Ze is met verschillende culturen opgegroeid en neemt overal iets dierbaars van mee. Een gesprek over verbinding en dankbaarheid.

tekst Lieke van der Kroon | beeld Michel ter Wolbeek

In de loop van haar leven omarmde Noraly Beyer heel wat verschillende culturen. Ze werd geboren op Curaçao, verhuisde op haar elfde na het overlijden van haar vader naar Nederland, trouwde later met een Hongaar, heeft vervolgens jaren in Suriname gewoond en is nu alweer ruim veertig jaar in Nederland. Strijden deze culturen in haar om voorrang? Niets daarvan. “Al die verschillende culturen zijn in mij verweven en ze hebben mij gevormd. Het vraagt een zekere mate van aanpassen en dat kan ik gelukkig goed. Tegelijkertijd blijf ik dicht bij mezelf. Ik doe de dingen zoals ik ze fijn vind. Als ik moet rouwen doe ik dat graag op de uitbundige Surinaamse manier, met zingen en dansen. Kerstavond vier ik het

liefst op Hongaarse wijze. Dat vind ik mooi. Mijn schoonmoeder heeft mij Hongaars leren koken en dat doe ik af en toe nog steeds. Zij bakte ook iedere zondag een taart en dan kwamen er vrienden en familie langs. Dat was altijd ontzettend leuk. Toen mijn kinderen klein waren heb ik dat ook een tijdje gedaan, maar dat was minder vaste prik.”

Onbesproken

Door in haar familiegeschiedenis te duiken, ontdekte ze nog iets dat diep in haar verweven zit: hoe ongelooflijk sterk haar voorouders moeten zijn geweest. “Zij hebben tijdens de slavernij zoiets gewelddadigs en onmenselijks overleefd. Dankzij hun overlevingsmechanisme ben ik er. Ik voel me daar ontzettend dankbaar voor.” Tot haar spijt heeft ze het hier nooit met haar ouders of tantes over kunnen hebben. “Er werd vroeger niet over gepraat. Misschien wisten ze het zelfs niet eens. Dat vind ik spijtig en jammer. Dus wat ik doe: alles wat ik ontdek, deel ik met mijn kinderen en mijn nichtjes.” Dat ze niet allemaal even geïnteresseerd zijn, laat Beyer niet tegenhouden. Met een grinnik: “Dan probeer ik ze toch te bekeren. Dat werkt soms wel en soms niet.”

Rolmodel

Toen haar kinderen klein waren woonden Beyer en haar man in Suriname. Ze werkte eerst als leerkracht en werd later gevraagd als nieuwslezer voor de STVS (Surinaamse Televisie Stichting). Dat werk heeft ze tien jaar gedaan. Na jarenlange spanningen in het land door de militaire staatsgreep – met als zwart dieptepunt de decembermoorden in 1982 – vluchtte Beyer met haar gezin naar Nederland, niet wetende dat ze niet meer terug zou gaan. Daar werd ze gevraagd door Radio Nederland Wereldomroep en het NOS Journaal, waar ze als nieuwslezer ruim twintig jaar een vertrouwd gezicht was. In die tijd was ze één van de eerste vrouwelijke nieuwslezers van kleur. Toen deed ze ‘gewoon haar werk’, pas later ontdekte ze de grote betekenis die dat voor anderen had. »



NORALY BEYER

(79) is geboren op Curaçao als enige meisje tussen vijf broers. Haar ouders waren Surinaams. Ze werkte ruim twintig jaar als nieuwslezer van het NOS Journaal, schreef een boek over de decembermoorden, is actief bij het Noord Nederlands Toneel en schrijft columns. Ze heeft twee kinderen, twee kleinkinderen en is sinds 2021 samen met Joost Prinsen.

‘Mensen leerden Nederlands van mij via het Journaal’

“Tot mijn verbazing kreeg ik veel reacties en die krijg ik tot op de dag van vandaag nog steeds. Mensen voelden zich herkend en ook gekend. Ik hoor ook terug dat Turkse en Marokkaanse mensen Nederlands van mij hebben geleerd via het Journaal. Dat vind ik wel bijzonder.”

Jezelf terug zien

Dat Beyer een rolmodel was, voelde ook als een grote verantwoordelijkheid. “Ik mocht niet afgaan, want dan zou ik al die mensen laten stikken. Het inspireerde me om mijn werk op mijn allerbest te doen. Voor mezelf in de eerste plaats, dat ego heb ik wel. Maar ook voor de mensen die naar mij keken en dachten: als zij het kan, dan kan ik het ook. En dat speelt nog steeds. Er zijn weer nieuwe generaties die hier opgroeien en er komen nieuwe culturen bij. Mensen moeten zichzelf terug kunnen zien in de maatschappij en in de media, de kunst en de literatuur. Dan voelen ze dat er oog voor hen is. Ik zie dat langzaam ook wel meer gebeuren. Maar zo lang het geen vanzelfsprekendheid is, moet daar bewust aan gewerkt worden.”

Nachtmerrie

De journalist ziet flinke verschillen tussen de Nederlandse kijk op ouderen en die in Suriname of de Antillen. “Daar kijkt men meer om naar ouderen dan in Nederland.

Dat is een moeilijke boodschap, dat begrijp ik wel. Want men doet hier ook erg z’n best in de ouderenzorg. Maar het is hier niet de gewoonte om oudere mensen om je heen te houden. Mensen hebben hier een jachtig leven, ze hebben geen tijd. Dan is het fijn dat die verzorgingshuizen er zijn. De ouderen hier vinden dat zelf vaak ook wel fijn, want

dan zijn ze niemand tot last. Persoonlijk vind ik dat een nachtmerrie. Wat ik van huis uit ken, is dat je thuis blijft en dan door familie wordt verzorgd. Is er niemand die kan mantelzorgen? Dan wordt er door de familie geld bij elkaar gelegd om een mantelzorger in te huren. Ik kan natuurlijk niet voorspellen hoe het bij mij gaat lopen. En ik heb inmiddels al heel wat verzorgingshuizen gezien en sommige zijn werkelijk uitstekend toegerust. Toch hoop ik tot op het laatst in mijn eigen omgeving te kunnen blijven.”

Weer onder elkaar

Noraly Beyer ziet veel ouderen die hun eigen oplossing hebben gevonden in de vorm van een gemeenschap. “Ik woon in de Bijlmer in Amsterdam en daar heb je bijvoorbeeld een Antillenhuis en huizen voor Chinezen, voor Afro-Surinamers en voor Hindoestanen. Dat zijn appartementencomplexen met zelfstandige woningen én gezamenlijke ruimtes voor feesten, lezingen of ander contact. Het Surinaamse huis had een tijd lang zelfs een tropische tuin. Dat is voor die mensen een zegen. Zelf heb ik die behoefte niet, want ik ben niet zo’n groepspersoon. Maar ik zie aan ze dat ze het fijn vinden om mensen om zich heen te hebben van de cultuur die ze nog van vroeger kennen. Ze hoeven elkaar niet uit te leggen waarom je bijvoorbeeld een kip zó moet snijden. Ze begrijpen elkaar en dat is prettig als je ouder bent.” Hoewel de oud-nieuwslezer dit gevoel zeker herkent, geniet ze er ook van om juist andersdenkenden te ontmoeten. “Dat blijft steeds opnieuw een verrijking. Ik hoop dat ik dat altijd zal blijven doen.”

Samen aan tafel

Het delen van een maaltijd is hier volgens de Amsterdamse de uitgelezen manier voor. “Samen eten met mensen die je niet kent en dan in gesprek gaan; ik vind dat mooi. Er zijn allerlei initiatieven die dit mogelijk maken. Denk aan Resto VanHarte en ik ontdekte laatst ook een app (Timeleft, red.) waarbij je

wordt uitgenodigd om met vijf vreemden te eten zonder dat het een date is. Dat vind ik zo’n leuk idee!” Ze stond zelf aan de wieg van de Ketu Koti-maaltijd. “Daarbij worden verschillende mensen tegenover elkaar gezet – wit tegenover zwart en andersom – en dan eten ze samen een slavenmaaltijd. Om dan te zien welke gesprekken er ontstaan terwijl ze gebogen zitten over de aardvruchten en gedroogde zoute vis, dat is mooi om te zien. Het gaat erom dat je elkaar leert kennen. Het zijn misschien wel mensen die je voorheen veracht hebt. Dat vind ik het mooiste: dat je het voor elkaar krijgt om mensen met onderling heel andere ideeën samen aan tafel te krijgen. Al is het maar voor die ene maaltijd. Zulke ontmoetingen vergeet je niet. Als je elkaar daarna tegenkomt op straat, dan groet je elkaar.”

Aard van het beestje

Het ouder worden bevalt Beyer wel. Ze relativeert makkelijker. “Toen ik kinderen kreeg en ook werkte kon ik me zo druk maken. Nu ik kleinkinderen heb, groot en klein, denk ik: het komt allemaal wel goed. Eventuele ellende die zij meemaken, daar worden ze beter van. Alles wat je meemaakt, vanaf je geboorte tot wanneer je doodgaat, vormt je tot wie je bent. Het maakt je leven rijk en vol.” Kan Beyers leven nog rijker en voller? Ze begint te lachen. “Ja natuurlijk, want ik hoop nog lang niet dood te gaan.” Ze moet nog steeds veel van zichzelf. Zo werkt ze met theatermakers, staat zelf nog steeds op het toneel en zit in veel jury’s, zoals de Griffeljury voor het beste kinderboek en de jury van de JC Bloem-Poëzieprijs. Maar ze geniet er ook van. “Mijn dagen zijn goed gevuld en daar ben ik heel blij mee en dankbaar voor. Het zit in de aard van het beestje. Als ik al die werkzaamheden niet zou hebben, zou ik wel weer andere dingen doen.”

Blijven verwonderen

Toen bekend werd dat Noraly Beyer een relatie had met acteur en presentator Joost



‘Ik vind het heerlijk dat iemand van 82 dat nog doet’

Prinsen, waren ze bijna direct het meest geliefde stel van 2021. Ze wordt hier vaak naar gevraagd en dan vertelt Beyer dat ze het zo leuk vindt dat zij zich beiden nog steeds kunnen verwonderen. Of ze daar een voorbeeld van heeft? “Ik was een tijdje geleden met Joost in Frankrijk. We kwamen een straatbandje tegen en hij ging spontaan met die mensen meedansen. Daar stond ik toen vol verwondering naar te kijken. Ik vind het heerlijk dat iemand van 82 dat nog doet. We hebben ook nog samen in een reuzenrad gezeten. Doodeng, maar ook erg leuk. Ik hoop dat ik tot mijn laatste snik verwonderd mag blijven over het leven om mij heen. Verwondering brengt geluk, dankbaarheid en vreugde. Dat is de viering van het leven. In Suriname zeggen we: ‘Tel je zegeningen, één voor één en dag voor dag.’” ■

Geen boekingskosten!

advertentie



'Ontsnap' naar Twente en geniet van rust, natuur en gastvrijheid...

Er even tussenuit in een omgeving waar rust, natuur en gastvrijheid samenkomen? Hotel 't Kruisselt biedt u een ontspannen verblijf in het prachtige Twentse coulisselandschap. Omgeven door bossen, landgoederen en kronkelende beekjes (*kijk alvast eens op Google Maps!*). Dé plek om samen te genieten van de frisse buitenlucht, mooie fietstochten, gezellige momenten en: de Twentse gemoedelijkheid.

Ons 3-sterren Superior hotel, gelegen nabij De Lutte en Oldenzaal, biedt werkelijk álles voor een zorgeloos verblijf. Begin uw dag met een uitgebreid ontbijt, trek eropuit met een gratis(!) hotelfiets en ontdek de mooiste fiets- en wandelroutes die direct vanaf het hotel starten.

Na een dag in de buitenlucht kunt u heerlijk ontspannen in ons verwarmde binnenzwembad of de infraroodsauna. Of geniet u van een goed boek en een drankje in onze sfeervolle Serre of Huiskamer.

Waarom onze gasten (meermaals) voor Hotel 't Kruisselt kiezen?

- ◆ *Beoordeling: 9,2 op Zoover!*
- ◆ *Persoonlijke service en een warme, huiselijke sfeer*
- ◆ *Prachtige wandel- en fietsroutes direct vanaf het hotel*
- ◆ *Gratis gebruik van hotelfietsen tijdens uw verblijf*
- ◆ *Ontspannen in ons binnenzwembad en infraroodsauna*
- ◆ *Uitstekende keuken; keuze uit diverse ambachtelijk bereide gerechten*
- ◆ *9-holes par 3 golfbaan om actief te genieten*

Kom ontspannen, kom genieten
Natuurlijk bij Hotel 't Kruisselt!

4-daagse Krokusspecial

"Speciaal voor u, de lezer van dit magazine"
van 289,- nú vanaf slechts 259,- p.p.!

- ◆ Gastvrije ontvangst met een welkomstdrankje
- ◆ 3 nachten verblijf in een fraaie comfortabele kamer, voorzien van koffie- en theefaciliteiten
- ◆ Iedere ochtend een uitgebreid ontbijt en elke avond een heerlijk driegangendiner
- ◆ Onbeperkt gebruik hotelfietsen, fiets- en wandelroutes en jeu-de-boulesbaan
- ◆ Gratis gebruik binnenzwembad en infraroodsauna
- ◆ Gratis parkeren (ook -overdekt- voor uw privéfiets)
- ◆ Gratis wifi in het hele hotel

- Exclusief verblijfsbijdrage à 2,75 p.p.p.n.

- Extra nacht bijboeken: 80,- p.p. incl. alles!

De prijs (o.b.v. twee personen per kamer) is gebaseerd op de voordeligste kamer; keuze mogelijk uit meerdere kamertypes.

Deze Krokusspecial loopt t/m 18 april 2025. Daarna starten de Lentespecials vanaf 289,- p.p.

Meer informatie? Zie www.kruisselt.nl of bel!



atelier
GOLDNER

advertentie

ONS GEHEIM

voor de perfecte broek

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

GELDIG T/M 07-04-2025!

99.95

59.95

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



- 1579-718 blauw
- 1580-118 lichtblauw
- 1580-218 lichtgroen
- 1580-718 roze
- 1579-818 wit
- 1579-418 grijsgroen
- 1580-618 rood
- 1580-018 zwart
- 1579-518 taupe
- 1580-318 steengrijs
- 1579-618 paars
- 1580-418 oranje
- 1580-518 marine
- 1579-918 beige
- 1808-201 groen

Alle maten 1 prijs

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

PASVORM TIP

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

DE AANBIEDING IS GELDIG T/M 07-04-2025 | GEEF DE KORTINGSCODE DOOR NL-3398-20

Bestel nu:

030 – 65 92 500

of online op goldner-fashion.com/broek



SINDS
1970

Al meer dan 50 jaar
expertise in korte maten

Familie
TRADITIE

Duits
familiebedrijf

* Niet geldig voor lopende bestellingen. Geef de actiecode 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.

GELDIG T/M 07-04-2025!
€ 40 besparen
+ GRATIS VERZENDING
CODE NL-3398-20

**Gratis
verzen-
ding**

thuiswinkel
waarborg

Reserveer nu en beleef de Twentse gastvrijheid! Bel 0541-551567 of kijk op www.kruisselt.nl

MANTELZORGERS EN INTERNATIONAAL ZORGPERSONEEL BIEDEN UITKOMST



Het is een zegen dat we vandaag de dag steeds ouder worden en vooral ook steeds langer vitaal blijven. Maar de keerzijde van die blinkende medaille is de druk op de zorg. Hebben we daar een antwoord op? In Limburg zijn we in elk geval goed op weg.

Begin 2024 telde Nederland vier miljoen inwoners ouder dan 65 jaar, zo'n twintig procent van de totale bevolking. Om de zorg voor deze groeiende groep senioren toekomstbestendig te maken,

of althans een poging te ondernemen, is de overheid gestart met het programma *Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen* (WOZO). Hierin wordt ook aan zorgverleners gevraagd de aanpak te veranderen. Er zijn gewoonweg niet genoeg zorgmedewerkers.

Ze zijn ook niet gemakkelijk te vinden in de huidige arbeidsmarkt. Sterker nog: de uitstroom wordt alleen maar groter. Wat doe je dan? Zorgprocessen zullen moeten veranderen. Zet de zorgprofessionals die je hebt efficiënter in zonder dat er overbelasting ontstaat. In Limburg staan de ontwikkelingen niet stil. De wijk en de buurt vormen meer en meer het vertrekpunt voor de organisatie van de ouderenzorg. In nauwe samenwerking met onder andere woningcorporaties worden steeds meer zorgprojecten opgezet. Een goed voorbeeld is het idee om wijkcentra in te richten als een centraal punt voor het bieden van de zorg. Denk aan de zogenaamde tien-minutenwijken, waarin een hulpverlener snel kan reageren op een hulpvraag.

Mantelzorgacademie

Van ons als ouderen wordt ook wat gevraagd. Hoe kun je je leven inrichten om zo zelfstandig mogelijk te zijn en blijven, met een minimale vorm van zorgondersteuning? *Reablement* noemen we dat met een mooie Engelse term. De zorg zet hier flink op in, als een belangrijke manier om samen met ouderen te werken aan herstel van leven en zelfredzaamheid. Ook de naaste omgeving heeft in dit scenario een belangrijke rol. Zo haalde recent de Mantelzorgacademie in Maastricht het landelijke journaal. Hier leren mantelzorgers allerlei vaardigheden met als doel de werkdruk bij de zorgprofessionals te verminderen. U leest meer hierover op de website mumc.nl, met als zoekterm 'Mantelzorgacademie'.

Spaanse verpleegkundigen

Envida, een van de grotere zorgaanbieders in Limburg, is begonnen met het werven van internationaal zorgpersoneel. Dat doen ze met het aanbieden van een totaalpakket van arbeidscontract, inburgering en woonruimte. Inmiddels hebben elf goedopgeleide en ervaren verpleegkundigen uit Zuid-Europa deze stap gezet. Milena Esposito, Lorena Reverte en Lucia Lorenzo namen ook de stap. Ze zijn, na een intensieve opleiding Nederlands aan de



Milena Esposito, Lorena Reverte en Lucia Lorenzo

taalacademie in Valencia, in verpleeghuis Klein Gulpen aan de slag gegaan. Dit zeggen ze erover: "We zijn alle drie nog jong en ongebonden. Dit is voor ons een geweldige kans om ervaring op te doen in het buitenland. Het biedt ons carrière mogelijkheden. Daarnaast vinden we het wonen en leven en integreren in Nederland, in Limburg ook een groot avontuur en een culturele verrijking! Natuurlijk is het niet altijd even gemakkelijk, noem bijvoorbeeld de taalhobbels. Vooral wanneer bewoners alleen Limburgs spreken. Dat hebben we niet geleerd in Valencia! Maar ach, de lichaamstaal is universeel. En we merken dat we echt een leuke band krijgen met de bewoners. We zijn hier heel graag." Uiteraard missen ze hun Spaanse achterban. "We proberen dagelijks contact te houden met het thuisfront. En dat gaat met een lach en een traan." Wat vinden Milena, Lucia en Lorena van het werk zelf? Is het in Spanje anders dan in Nederland? "Dat valt eigenlijk best mee. Natuurlijk werken we soms net iets anders. De samenwerking met de zorgorganisaties verschilt ook wel wat. Maar er is niets waar we niet uitkomen. Eigenlijk vinden we ons werk hier een heel fijne uitdaging. We verbreden onze horizon en ontwikkelen nieuwe vaardigheden. Top!" Ondertussen is Limburg ook heel blij met jullie, dames. ■

'We krijgen een leuke band met de bewoners'

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

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.

Geen keuze fiscaal partnerschap

In de vorige editie van *ONS Magazine* was te lezen dat u bij de belastingaangifte kunt kiezen of u fiscaal partners wilt zijn. Dit is geen keuze, maar bij wet bepaald en afhankelijk van uw situatie. Meer info over fiscaal partnerschap op belastingdienst.nl.



Nooit meer verdwalen

Vindt wandel- en fietsroutes met gesproken instructies gemakkelijk via Routiq. Kies uit meer dan 145.000 routes in binnen- en buitenland, langs natuurmonumenten, historische bezienswaardigheden of wandelknooppunten. U kunt de routes downloaden voor offline-gebruik en eenvoudig zelf een route samenstellen. De app is beschikbaar op uw mobiele telefoon via de App Store en Google Play. U dient wel een abonnement af te sluiten. Meer info op route.nl, € 14,99 per jaar.

De trui

Lezer Wil Winkens breide vroeger truien voor haar man en vier zonen. Het patroon voor deze truien haalde ze toentertijd uit het blad *Ariadne*. Tot haar eigen verbazing herkende ze de trui in het novembernummer van *ONS Magazine*, op pagina 24. "Voor mijn man heb ik hem al drie keer uitgehaald en opnieuw gebreid, want hij ging van altijd 93 kilo naar 69 kilo en de trui werd steeds te groot. En na zoveel jaren zie ik de trui in *ONS Magazine*, ongelooflijk hè? Blijkbaar wordt er uit die *Ariadne* nog steeds gebreid."



'In de middag ga ik naar zolder voor zwaai-oefeningen'

Een honderdjarige vertelt in de *Volkskrant* hoe hij vitaal blijft. "Ik doe elke ochtend gymnastiek. En op de zolder hang ik aan de deur om lenig te blijven. Fietsen gaat helaas niet meer. Wel maak ik iedere dag een ommetje met de auto, op het drukste moment van de dag. Zo word je niet bang het verkeer in te gaan."

8.453

In 2024 namen liefst 8.453 senioren deel aan een bewustwordingsbijeenkomst georganiseerd door *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen*. Dit project van Senioren Netwerk Nederland, ondersteund door het ministerie van VWS, hield 121 bijeenkomsten in meerdere provincies. Lees er meer over op seniorenzelfaanzet.nl.

Allegoeds vakanties

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

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

Nooit te
oud voor
vakantie!

Bekijk het aanbod en boek uw vakantie

www.allegoedsvakanties.nl | 0318 - 48 51 83

De Paddenstoel HOTEL ***

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

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.



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

u & ons

'Het recht wordt langzamerhand iets voor mensen met een missie en een portemonnee'

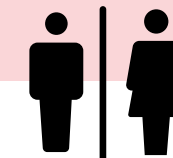
De overheid heeft bij het nieuwe pensioenstelsel het individuele bezwaarrecht en de gang naar de bestuursrechter geblokkeerd. Steeds meer rechtsbijstands-verzekeraars beperken bovendien de rechtshulp bij conflicten over het 'invaren' van bestaande pensioen-aanspraken, of sluiten die zelfs uit. Mark Heemskerk toont zich in Follow the Money bezorgd over de maatschappelijke gevolgen van deze uitsluitingen. Volgens de hoogleraar Pensioenrecht aan de Radboud Universiteit ontstaat er een vlucht naar claimstichtingen zoals pensioenvoldoen.nl onder het motto: sluit u aan, samen staan we sterk.

Busritje betalen met bankpasje

65-plussers kunnen hun ritje in bus, tram of metro natuurlijk betalen met hun OV-chipkaart. Maar wist u dat afrekenen voortaan ook heel simpel kan met een bankpasje of creditcard? U krijgt dan ook gewoon uw 34 procent leeftijdskorting. U moet daarvoor uw leeftijdskorting toevoegen in de OVpay-app en uw betaalpas koppelen. Op de site OVpay.nl wordt alles duidelijk uitgelegd. Komt u er niet uit, bel dan gerust met de klantenservice van OVpay.

4,9

Scoort Nederland gemiddeld als het gaat om toiletvriendelijkheid. Lees er meer over vanaf pagina 18.



Zeggenschap over eigen pensioen

Online is er een petitie gestart waarin wordt gevraagd om échte inspraak van pensioenspaarders en gepensioneerd over het eigen pensioen. "Er mogen geen beslissingen worden genomen die leiden tot verslechtering van onze pensioenpositie zonder onze instemming", staat onder meer in de petitie. U vindt de petitie op zeggenschappensioen.petities.nl



Rolstoel op het autodak

Hannie Habraken verloor in 2017 haar linkerbeen. Met een automaat kon ze blijven autorijden, maar haar rolstoel in de auto krijgen was een uitdaging. Tot ze een dakkoffer ontdekte die met een afstandsbediening haar rolstoel optilt. Dankzij deze uitvinding kan Hannie nu zelfstandig op pad. Een praktische oplossing die ze graag onder de aandacht brengt van anderen die met soortgelijke uitdagingen te maken hebben.



KLEINE BOODSCHAP, GROTE MOEITE

Wie moet, die gaat. Toch? Helaas is een wc-bezoek buitenshuis vaak niet zo eenvoudig. Veel Nederlanders durven hierdoor de deur niet eens uit. Onderzoek laat zien dat een gebrek aan toegankelijke toiletten een grote impact heeft op het dagelijks leven van veel mensen.



Iedereen heeft een toilet nodig, maar volgens Lieke de Boer van de Toiletalliantie is de impact van te weinig openbare toiletten het grootst voor mensen met een medische aandoening, zoals darmaandoeningen of een stoma. "Ook voor ouderen, kinderen, zwangere vrouwen en mensen met een beperking zijn openbare wc's belangrijk." Uit onderzoek blijkt dat maar liefst 25 procent van de Nederlanders soms thuis blijft uit angst om onderweg geen toilet te vinden. Voor een derde van die groep beïnvloedt het tekort aan openbare toiletten zelfs de kwaliteit van hun leven. "Sommige buikpatiënten moeten snel een wc kunnen vinden wanneer zij aandrang voelen, anders is het kwaad al geschied."

Hoge nood, lage prioriteit

Uit dit probleem is in 2018 de Toiletalliantie ontstaan, opgericht door het MDL Fonds (voorheen Maag Lever Darm Stichting). Het fonds heeft een duidelijke missie: voldoende toiletten in heel Nederland, van stad tot buitengebied. Wat begon als een samenwerking tussen patiëntenverenigingen is uitgegroeid tot een breed initiatief dat gemeenten, burgerlobbyisten en landelijke politiek moet ondersteunen. Maar er is nog veel werk te verrichten, aldus De Boer. "Op dit moment scoort Nederland gemiddeld een 4,9 als het gaat om toiletvriendelijkheid", vertelt ze. "Dat is echt veel te laag." Gemeenten worden jaarlijks gerangschikt op Wereld Toiletdag, een dag die aandacht vraagt voor het probleem. Het beleid verschilt enorm per regio. Sommige gemeenten hebben scores van boven de 7, terwijl andere niet eens een voldoende halen. "Er is geen landelijke wetgeving die gemeenten verplicht tot actie, dus we moeten lokaal druk uitoefenen."

Keuze is beperkt

De Boer vertelt over de Hoge Nood-app. Deze app is in het leven geroepen om gebruikers zo snel mogelijk te laten zien waar het dichtstbijzijnde toilet is waar zij op dat moment gebruik van kunnen maken. Wie zijn locatie invult in de app krijgt vaak een aantal opties te zien. Denk aan gemeentehuizen, kringloopwinkels of sportverenigingen.

'25 procent van de Nederlanders blijft thuis uit angst om geen toilet te vinden'

Hiervan is maar een deel rolstoeltoegankelijk en de toiletten zijn niet altijd beschikbaar buiten kantooruren of in het weekend. Zeker in buitengebieden is de keuze meestal beperkt. Daarnaast kan het voorkomen dat een toegankelijke optie, zoals een toilet in een supermarkt, niet vermeld wordt in de app en daardoor lastig te vinden is. Andere toiletten liggen op enige afstand, wat een uitdaging kan zijn voor mensen met beperkte mobiliteit of wanneer de nood hoog is. Bovendien zijn veel van deze locaties geen officiële openbare toiletten.

WORD TOILET-AMBASSADEUR!

Meehelpen aan dit dringende probleem? Word toiletambassadeur! Als toiletambassadeur gaat u in gesprek met uw gemeente en lokale ondernemers. Ook kunnen bestaande toiletten worden toegevoegd aan de Hoge Nood-app. Kleine stappen, grote impact. Aanmelden kan via de Toiletalliantie. Kijk op iederewctelt.nl voor meer informatie.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen openbare en opengestelde toiletten. Een openbaar toilet staat volledig los, is de hele dag open en is bij voorkeur rolstoeltoegankelijk. Een opengesteld toilet kan bijvoorbeeld in een bibliotheek, gemeentehuis of horecagelegenheid zijn.

Moelijk toegankelijk

In andere landen doen ze het in ieder geval stukken beter. "In Frankrijk en Portugal is het heel normaal om een toilet aan de voorkant van de winkel te hebben. Hier zit het vaak weggestopt bij het personeel en is het moeilijk toegankelijk", legt Lieke de Boer uit. Een recent project van de Toiletalliantie richt zich op »

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,- leeftijds korting
- ✓ 4x Hoeslaken *Vandegate*
- ✓ 4x Molton *Vandegate*
- ✓ 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



HOGEE NOOD IN DE NATUUR

Buiten zijn en bewegen is belangrijk voor ons welzijn. Daarvoor zoeken we graag de natuur op. Maar als daar de nood hoog is, geeft dat al snel problemen. Als er geen toilet is in de omgeving van een natuurgebied zegt 36 procent van de mensen te gaan wildplassen. Eén op de tien laat zelfs een grote boodschap achter in het natuurgebied. Dit zorgt voor ongemak bij personen die een toilet nodig hebben en voor een rommel in de natuur. Daar komt bij dat het lang niet voor iedereen fysiek mogelijk is om achter een struik of boom te hurken. Zelfreinigende natuurwc's kunnen hier uitkomst bieden. Deze composttoiletten hebben een box die af en toe geleegd moet worden, maar verder zijn ze zo gemaakt dat ze zelfreinigend zijn en niet aangesloten hoeven te worden op het riool. Vorig jaar opende het eerste natuurtoilet op Texel. De Toilettallantie wil dat er veel meer van dit soort toiletten door het land geplaatst worden.

natuurtoiletten: zelfreinigende faciliteiten die geen water of afvoer nodig hebben. Deze duurzame oplossing is vooral bedoeld voor natuurgebieden en wandelroutes, waar de beschikbaarheid van toiletten vaak helemaal te wensen overlaat (zie kader).

Goed voor de omzet

En toch: het lijkt zo makkelijk. Als bedrijven en particulieren hun wc openstellen, is het probleem dan niet opgelost? Was het maar zo simpel, vertelt Lieke de Boer. "Sommige horecaondernemingen hebben slechte ervaringen met hygiëne. Zij stellen hun toilet daarom alleen beschikbaar aan klanten. Er is dus nog steeds een kleine groep die het verpest voor de rest. Daarnaast zijn er maar weinig toiletten die rolstoeltoegankelijk zijn."



Het openstellen van toiletten kan echter ook voordelen hebben. "Hoe meer toiletten er beschikbaar zijn in een winkelcentrum, hoe langer mensen blijven. En hoe langer klanten blijven, des te meer geld ze uitgeven. Dat is goed voor de omzet", benadrukt De Boer. En hoe zit het met particulieren die hun wc open willen stellen en in de app willen toevoegen? Een mooi gebaar, maar in de praktijk niet handig. Deze mensen zouden dan elke dag op gezette tijden thuis moeten zijn, dat is niet haalbaar.

Rol voor gemeenten

Een cruciale rol om de wc-nood aan te pakken is voor gemeenten. De Toilettallantie roept hen op om alle beschikbare toiletten toe te voegen aan de Hoge Nood-app. Daarnaast is er meer bewegwijzering nodig, vooral voor mensen die niet digitaal vaardig zijn. "Inclusie is een groot thema binnen veel gemeenten, toiletten kunnen daar perfect bij aansluiten", vertelt De Boer. "Het begint vaak met een motie in de gemeenteraad, gevolgd door het opnemen van toiletten in beleid. Maar uiteindelijk is het ook een kwestie van budget en prioriteiten." In kleinere gemeenten is het vaak moeilijker om toiletten te realiseren vanwege de kosten. "Een volledig zelfreinigend openbaar toilet kan al snel honderdduizend euro kosten", legt De Boer uit. Toch kunnen kleine stappen, zoals het openstellen van bestaande toiletten, al een groot verschil

‘Hoe meer toiletten in een winkelcentrum, hoe langer mensen blijven’

maken. "In het ideale scenario is er om de vijfhonderd meter een toilet te vinden", besluit De Boer. Er kan natuurlijk altijd worden aangebeld bij bekende dorpsgenoten, maar wat als je niemand kent? De taal niet spreekt? Of in een rolstoel zit? We hebben nog een lange weg te gaan... ■



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

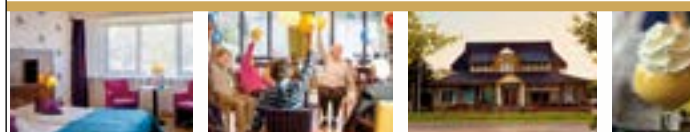


- Weekarrangementen voor senioren, incl ophalen en wegbrengen vanaf de opstapplaats.
- Volpension, incl. koffie/thee in de ochtend en avond.
- Middagtochten door Twente & Duitsland, dagtocht incl boottocht, modeshow, ochtendgymnastiek en jeu de boules.
- Avondentertainment met professionele optredens.
- 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



Samen vechten tegen kinderkanker!



Doneer
nu

Kinder Kanker Genezing helpt kinderen met kanker en andere chronische ziekten in ontwikkelingslanden.



www.kinderkankergenezing.nl

fotoalbum

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1947: meer dan honderd kleuters

Deze foto is genomen toen ik op de 'bewaarschool' in de kleuterklas zat. Er staan meer dan honderd kleuters op, van vier en

vijf jaar oud. Om mijzelf terug te kunnen vinden heeft mijn vader met een pen een klein kruisje op mijn voorhoofd gezet.

Het is bijna onvoorstelbaar dat het ooit mogelijk was om zo veel kleuters zo stil en geconcentreerd in de lens te laten kijken, maar de zusters zorgden ervoor. De kinderen waren gehoorzaam en braaf, wat ook nodig was, aangezien gezinnen destijds vaak uit veel kinderen bestonden. We woonden toen in het centrum

'De kinderen waren gehoorzaam en braaf'

van Maastricht. Omdat mijn vader in Sint-Pieter was opgegroeid, gingen mijn jongere zussen en ik naar de lagere school in dat dorp, dat inmiddels een wijk van Maastricht is geworden. In deze tijd werden jongens en

meisjes in de hogere klassen nog gescheiden en stonden de scholen onder leiding van nonnen of paters. Er zijn me nog

twee herinneringen bijgebleven van de kleuter-tijd. Het eerste was dat ik huilend en tegenstribbelend aan de hand van een zuster naar binnen liep. Het andere moment is dat wij af en toe werden ingezet om het onkruid uit de grindpaden van het nabijgelegen klooster te trekken." ■

EFTELING

Voor deze rubriek zijn we op zoek naar oude foto's gemaakt in de Efteling. Heeft u nog een mooie foto van heel lang geleden, toen u – samen met uw familie of met een schoolreisje bijvoorbeeld – het pretpark

bezoekt? Stuur uw foto dan met toelichting en uw contactgegevens naar ONS. De allerleukste foto wordt geplaatst op deze pagina.



JO VERTOMMEN

(81) woont met zijn echtgenote in Eindhoven en is lid van KBO Eindhoven. Samen hebben zij drie kinderen en twee kleinkinderen. Vroeger was hij veel met sport bezig, maar sinds zijn pensionering verdiept hij zich in klassieke muziek. Daarnaast maakt hij graag dagelijkse wandelingen met zijn vrouw.

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.



VERBORGEN PIJN UIT HET VERLEDEN

Bij mensen met dementie kan onverwerkt trauma plotseling weer naar boven komen. Dit kan leiden tot angst of agressie. Om te kalmeren krijgen deze mensen vaak medicijnen, maar nu blijkt dat er ook een andere oplossing is. Psycholoog en onderzoeker Demi Havermans legt uit hoe dat zit.

Een onverwachte aanraking, een deur die hard dichtslaat, met een zorgverlener in de badkamer zijn: mensen met dementie raken soms door kleine gebeurtenissen

volledig overstuur. Onverwerkt trauma kan daarvoor de reden zijn. En nu blijkt dat dat goed te behandelen is. Psycholoog en onderzoeker Demi Havermans legt aan de hand van een voorbeeld uit hoe dat zit.

Ze ontmoette eens een man die geen seconde rustig op zijn stoel kon zitten. En als iemand wat bezig tegen hem deed of met harde stem tegen hem sprak, dan werd hij boos – helemaal als dat in een badkamer gebeurde. Havermans ontmoette deze man op een van de locaties van tanteLouise, een ouderenzorginstelling. Ze werkt daar als psycholoog. “Toen ik met deze meneer in gesprek ging kwam al snel naar voren dat zijn broer in een concentratiekamp is gekleineerd en vermoord. Hij wist dat dat in een bad was gebeurd. Vervolgens zijn we een behandeling gestart. Al na vier keer waren zijn klachten vrijwel niet meer aanwezig. Die man zei letterlijk: ‘Ik heb eindelijk rust gevonden.’”

Wegstoppen lukt niet meer

Dat trauma's bij mensen die dementeren weer naar boven komen, is goed te verklaren. “Veel ouderen hebben vroeger geleerd hun gevoelens ver weg te stoppen. Maar bij dementie werkt het deel van het brein waarmee ze dat doen niet meer”, legt Havermans uit. “De trauma's liggen opgeslagen in het deel van het brein dat vaak nog lang goed blijft werken. In dat deel ligt bijvoorbeeld ook opgeslagen hoe je loopt of autorijdt. Dat verleren mensen die dementeren ook niet zomaar. Daardoor kunnen de reacties op trauma's dus ook in volle hevigheid terugkomen. Terwijl deze mensen misschien wel zijn vergeten wat er precies is gebeurd.” Trauma en dementie spelen al sinds Havermans' afstuderen in 2020 een belangrijke rol in haar carrière. Ze deed toen haar onderzoeksstage aan de Universiteit van Maastricht bij ouderenpsychiater en onderzoeker Sjacko Sobczak. “Die was net een groot onderzoek gestart naar ouderen met dementie en PTSS.” PTSS staat voor posttraumatische stressstoornis, dat is de officiële naam voor de aandoening die iemand die iets traumatisch heeft meegemaakt kan krijgen. “Bij mensen met dementie is dit onderwerp jarenlang onderbelicht gebleven. De symptomen van PTSS, dus die heftige reacties, worden meestal

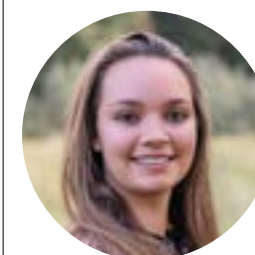
behandeld met medicijnen. Maar de oorzaak werd eigenlijk nooit aangepakt.” Terwijl dat wel kan. Dat blijkt niet alleen uit het onderzoek, maar ook uit de dagelijkse praktijk van Havermans bij tanteLouise. Havermans gebruikt daarvoor het TRADE-interview, dat voortkomt uit het TRADE-onderzoek waaraan zij meewerkt. TRADE staat voor TRauma And DEmentia. “We gaan daarvoor in gesprek met de oudere met dementie, maar die kan natuurlijk niet altijd alles meer zelf vertellen. Daarom kijken we samen met verzorgenden ook goed naar het gedrag van deze persoon.

‘Bij dementie werkt het deel van het brein waarmee je gevoelens wegstopt niet meer’

En we gaan in gesprek met naasten.” Die gesprekken met naasten zijn vaak heel waardevol, vertelt Havermans. Laatst nog, toen vertelden kinderen van een vrouw die ze behandelde dat die vrouw als kind mishandeld was door haar vader. “Dat hadden ze niet van hun moeder gehoord, maar van hun tante. Toen ik daar met die vrouw over sprak, dacht zij dat dat niet belangrijk was omdat het al zo lang geleden was. Deze vrouw reageerde heel heftig op onverwachte aanrakingen van zorgpersoneel. Dat was goed te verklaren vanuit haar ervaringen vroeger.” Havermans besprak dit met het zorgpersoneel. “Die begrepen haar gedrag beter en zij zorgen er nu voor dat ze haar niet meer onverwacht aanraken. Dat heeft veel opgelost.”

Wetenschappelijk bewijs

Bij deze mevrouw was er geen verdere behandeling nodig. Maar als er inderdaad sprake is van een trauma doet Havermans soms ook EMDR-behandelingen. “Met deze therapie proberen we de emotionele lading van een herinnering weg te halen”, legt Havermans uit. Dat doet de psycholoog »



DEMI HAVERMANS

Psycholoog
en onderzoeker

www.teunarts.nl
Teun Arts

Zitconfort Sindes 1973



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

Standaard
5 jaar
garantie

- * 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



Relax fauteuils op draaivoet
meer dan 230 modellen



Ruim **90 modellen**
(direct uit voorraad leverbaar)



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 welke type zitmeubel u ook zoekt, Teun Arts 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



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.

door bij de cliënt de gevoelens van het trauma op te roepen en de cliënt tegelijkertijd af te leiden. Bijvoorbeeld door een vinger heen en weer te bewegen of met geluiden. Deze behandeling wordt al vaak ingezet bij mensen met trauma die geen dementie hebben. Bij mensen met dementie is de wetenschappelijke onderbouwing voor EMDR er nog niet.

‘Behandeling pakt de oorzaak aan, medicatie alleen de symptomen’

Maar daar werken Havermans en Sobczak in het TRADE-onderzoek hard aan. “Ik heb al tientallen mensen op deze manier behandeld en zie dat het werkt. Het gedrag verandert of ze hebben opeens veel minder medicijnen nodig. Door dat laatste hebben ze dan ook geen last meer van bijwerkingen als sufheid, wat niet alleen voor henzelf maar ook voor naasten heel prettig is.”

Havermans weet dat sommige psychologen deze behandeling al toepassen bij mensen met dementie. Anderen zijn voorzichtiger. “Als ik die spreek op congressen zeggen ze vaak dat ze eerst wetenschappelijk bewijs willen zien. Als wetenschapper begrijp ik dat natuurlijk, maar tegelijkertijd: er is geen bewijs dat het níet werkt. En we weten dat EMDR zelfs bij baby’s en peuters kan werken; ook met hen kun je moeilijk direct communiceren.”

Oprakelen

Wie weet denkt u als u dit leest wel aan vervelende gebeurtenissen uit uw eigen verleden. Gebeurtenissen waar u wellicht nooit over heeft gepraat. U hoeft dat natuurlijk nog steeds niet te doen als u daar niet klaar voor bent, benadrukt Havermans. Maar als u dat wel bent, kan het u misschien helpen om er met naasten over te praten. Of met een psycholoog. En anders kunt u uw herinnering misschien wel voor uzelf opschrijven en later met uw naasten delen.

HOE HERKENT U TRAUMA BIJ DEMENTIE?

Misschien bent u de naaste van iemand met dementie. Als die persoon vaak boos is, of angstig of zelfs agressief, kan dat wijzen op trauma. Specifieke gebeurtenissen, zoals aanraking of harde geluiden, veroorzaken dan bijvoorbeeld heftige reacties. Of uw naaste heeft last van schrikreacties of nachtmerries. Het kan zijn dat u weet wat het trauma is. Praat daar dan over met de zorgverleners van uw naaste. Maar doe dat ook als u niet weet of er een trauma is. Ook dan kan extra informatie van u de zorgverleners wellicht helpen.

Havermans: “Bij veel ouderen leeft de gedachte dat het op een gegeven moment geen zin meer heeft om met oude trauma’s aan de slag te gaan. Het is al zo lang geleden; waarom zou je dat allemaal weer oprakelen? En dat oprakelen kan inderdaad vervelend zijn. In een behandeling merk ik soms ook dat het gedrag eerst heviger wordt. Maar daarna kan het dus ook echt veel beter worden.”

Ze verwijst naar de meneer met de vermoorde broer uit het begin van dit artikel. Die stierf twee maanden na de behandeling. “Zijn familie belde me later nog dankbaar op. Ze geloofden dat hij door de behandeling die hij had gekregen ook de rust had gevonden om te gaan.”

Standaard onderdeel

Havermans blijft ook na haar promotie dit voorjaar werken aan het TRADE-onderzoek. Want ze heeft een belangrijke missie: nadenken over mogelijke trauma's zou standaard onderdeel moeten worden van de zorg voor patiënten met dementie. "Met meer kennis en begrip kunnen we mensen met dementie rust geven en daarmee hun kwaliteit van leven enorm verbeteren. Zelfs als dat maar voor een paar maanden is, dan is dat enorm waardevol. Voor die persoon zelf, maar ook voor diens naasten." ■

‘Naasten
kunnen
helpen
bij het
herkennen
van trauma
bij
dementie’

ons ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

Breng een frisse wind in huis met deze onmisbare producten voor het voorjaar! 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.

Draadloos stoomstrijkijzer

BREND BR-2232

- Ervaar gebruiksgemak tijdens het strijken dankzij dit draadloze ontwerp
- Verticale stoomfunctie is ideaal voor het opfrissen van uw gordijnen, blouses en kwetsbare stoffen
- Een ruim waterreservoir van 320 ml
- Het antikalksysteem verlengt de levensduur en behoudt de prestaties van het strijkijzer
- Keramische zoolplaat voor perfecte resultaten
- Geen watervlekken op delicate stoffen dankzij de druppelstop



Van € 99,95

Voor € 39,95

Elektrische raamwisser met sprayfles

BREND BR-2218

- Maakt uw ramen streeploos schoon, dankzij het krachtige zuigsysteem dat lekken voorkomt en overtollig water moeiteloos afvoert
- Slank ontwerp met 12 Mbar zuigkracht en 40 minuten werktijd
- Oplaadbaar via USB-C met een snelle oplaadtijd van 2,5-3,5 uur
- Geschikt voor ramen, spiegels, tegels en kookplaten
- Wordt geleverd met sprayfles, 2 schoonmaakdoeken en oplader



Van € 59,95

Voor € 39,95

Stoelfiets voor armen en benen

Nexxt Dual Bike

- Ideaal voor training van armen en benen gewoon vanuit thuis
- Uitermate geschikt voor ouderen en mensen die revaliderende zijn
- Verbetert de fysieke conditie, bevordert de bloedsomloop en versterkt spieren
- Beschikt over verschillende trainingsintensiteiten (instelbaar via drukhendels)
- Te gebruiken vanuit uw luie stoel, vanaf de bank of het bed
- Perfect voor dagelijks gebruik



Van € 119,95

Voor € 59,95

DAB+/FM noodradio met oplaadbare batterij

Sangean MR-88DAB Survivor

- Compacte, robuuste noodradio met digitale DAB+ en FM-ontvanger
- Met oplaadbare en verwisselbare lithiumbatterij
- Opladen via handslinger dynamo, zonnepaneel of met stroom via micro USB
- Werkt ook als powerbank voor het opladen van uw telefoon of muziekspeeler
- Instelbare LED-zaklamp met 3 standen en SOS-morsecode



Van € 149,95

Voor € 99,95



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.

ons pensioen

tekst Wilma Schrover | beeld Shutterstock

Een nieuw pensioenstelsel, wat betekent dat voor u?

Dinsdagavond 11 maart krijgt u een unieke kans om al uw vragen over het nieuwe pensioenstelsel vanuit uw eigen huiskamer te stellen aan een expertpanel tijdens onze live uitzending vanuit de studio.



De afgelopen jaren hebben in de Eerste en Tweede Kamer rondetafelgesprekken plaatsgevonden over de wijziging van ons pensioenstelsel: volksvertegenwoordigers die in gesprek gingen met experts vanuit belangenorganisaties, pensioensector en wetenschap. Dat resulteerde in de Wet toekomst pensioenen, die medio 2023 is aangenomen.

ZO DIENT U UW VRAGEN IN:

- Op dinsdag 11 maart, de dag van de uitzending, via de QR-code op het scherm.
- Vanaf vandaag per e-mail naar redactie@onsmagazine.nl o.v.v. 'pensioenvraag'.
- Wie niet digitaal is kan een vraag vooraf telefonisch doorgeven op (073) 644 40 66 (maandag t/m vrijdag van 10.00-12.00 en 14.00-16.00 uur)

Mag ik daar iets van vinden?

Misschien heeft u deze rondetafelgesprekken via televisie gevolgd en gedacht: maar wat betekent dit nu voor mijn (toekomstige) pensioen en mag ik daar zélf ook iets van vinden? Goede kans dat u in verwarring achterbleef, omdat experts elkaar soms rond-uit tegenspraken. Wel zal duidelijk zijn geworden dat u zelf niets mag vinden van de overgang naar een nieuw stelsel. In de wet is het individueel bezwaarrecht geschrapt.

Rondetafel voor het volk

Nu er in de Tweede Kamer een voorstel ligt van NSC en BBB om deelnemers (premiebetalers, slapers en gepensioneerden) alsnog inspraak te geven over het wel of niet invaren van hun

opgebouwde pensioenrechten in het nieuwe stelsel, organiseren wij zelf een rondetafelgesprek. Niet met de volksvertegenwoordigers in Den Haag, maar met het volk zelf.

Heldere uitleg

Vanuit een studio wordt vanaf 19.00 uur eerst een korte, heldere uitleg gegeven over ons huidige pensioenstelsel en de veranderingen die het nieuwe stelsel met zich meebrengt. Daarna kunt u uw vragen voorleggen aan ons panel in de studio. Vier topdeskundigen – Jacintha van Bijnen, Rob de Brouwer, Han de Jong en Jelle Mensonides – beantwoorden de vragen.

Het evenement is een initiatief van Senioren Netwerk Nederland, Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen en ONS Magazine. Deelname is gratis en u hoeft geen lid te zijn van een van onze verenigingen. Ga op 11 maart naar onsmagazine.nl/pensioengesprek. Daar kunt u het evenement live volgen. Via de QR-code op het scherm kunt u uw vraag indienen. We beginnen om 19.00 uur en eindigen zodra uw vragen beantwoord zijn, maar uiterlijk om 21.00 uur. ■

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



"Ik luister naar boeken, maar noem het nog steeds lezen."

Blijf genieten van boeken, kranten en tijdschriften

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

De collectie van Passend Lezen bevat bijna 95.000 gesproken boeken, 1000 hoorspelen en meer dan 200 hoorcolleges. Daarnaast zijn er ook boeken in grootletter en braille. Van streekromans tot detectives en van klassiekers tot de nieuwste bestsellers. Ook zijn bijna alle landelijke en regionale dagbladen en populaire tijdschriften te beluisteren of digitaal te lezen bij Passend Lezen. Er is dus voor ieder wat wils.

Gemakkelijk, altijd en overal

Luisteren naar gesproken lectuur kan op verschillende manieren. Digitaal via de website of via de gratis app 'Passend Lezen' voor de telefoon of

tablet. Wil je wel lezen maar lijkt het bestellen je lastig? Geen probleem! Je kunt op basis van je voorkeuren automatisch nieuwe boeken op je digitale boekenplank geplaatst krijgen. En voor wie digitaal niet zo vaardig is, is er telefonische hulp. Zo heb je altijd een goed verhaal in huis!

Voor wie?

Passend Lezen is dé bibliotheek voor iedereen met een leesbeperking zoals mensen die blind of slechtziend zijn, dyslexie hebben of te maken hebben met een fysieke beperking (bijvoorbeeld reuma, MS of Parkinson) of cognitieve beperking (bijvoorbeeld afasie of een

verstandelijke beperking). De collectie is ook voor mensen die te maken hebben met de gevolgen van niet aangeboren hersenletsel. Het lidmaatschap voor volwassenen kost € 33 per jaar.

Gratis informatie

Meer weten over Passend Lezen? Vraag gratis informatiemateriaal aan via de website www.passendlezen.nl of bel naar 070 338 15 00.



Bibliotheekservice
Passend Lezen



FIT EN VITAAL IN DE SPORTZAAL

Even lekker zweten en de spieren op spanning brengen. In Ravenstein traint een grote groep senioren wekelijks in een moderne fitnessclub om hun lijven fit te houden en de conditie op peil. Sommigen gaan zelfs meerdere keren in de week.

De zaal van *Get in Shape – fitness and healthclub* nodigt meteen uit om helemaal los te gaan op de apparaten. Onder begeleiding van een instructeur worden na de warming-up alle spiergroepen in een uur getraind. Om de paar minuten wisselen de sporters van onderdeel. En lekker dat ze het vinden! Soms verhuizen ze ook nog even naar de bovengelegen sportzaal voor een groepsactiviteit om vervolgens af te sluiten met een *cooling down* en een gezamenlijk bakje koffie.

1 Marie van Poppelen (90) “Op mijn negentigste verjaardag heb ik als oudste deelnemer een gratis doorlopend abonnement gekregen. Nou, daar hoop ik nog lang gebruik van te maken. Ik ben altijd sportief geweest en voel me gelukkig nog heel goed.”

2 Piet Wagemakers (81) “Samen sporten is mijn drijfveer. Als ik dit alleen zou doen, was ik al snel afgehaakt. Dan zou ik het saai vinden. Nu ben je fysiek bezig en heb je ook nog leuk onderling contact.”

3 Juriaan Dericks (85) “Ik heb mijn leven lang veel gesport. Hockey, atletiek, triatlons... Je moet blijven bewegen, anders word je een oude vent! Je spieren verstijven en je conditie verdwijnt. Ik ga dus drie keer in de week fluitend sporten.”

4 Adriaan van Schadewijk (71) “Even een uurtje jezelf uitdagen is heerlijk. Een favoriet onderdeel heb ik niet, maar wél een die ik het minst leuk vind. De *triceps press*, dat vind ik echt een vervelende oefening.” ■

WEETJE

Elf jaar geleden sloegen KBO Ravenstein, Overlangel en Herpen de handen ineen om fitness als gezamenlijke activiteit aan te bieden. Zo hadden ze de fitnessclub een groot aantal (potentiële) deelnemers te bieden voor de doorgaans rustige ochtenduren in een sport-schoon. In ruil rekent de fitnessclub nu nog steeds een gereduceerd tarief.

ACTIVITEIT

Senioren Fitnessclub

AFDELING

KBO Ravenstein, Overlangel en Herpen

LEDENTAL

Samen 1.600

DEELNEMERS

100, gemiddeld 20 deelnemers per ochtend

LOCATIE

Get in Shape – fitness and healthclub, Ravenstein

WANNEER

Maandag van 11.00 tot 12.00 uur. Dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur.

KOSTEN

€ 22,50 per maand voor eenmaal sporten in de week. €30,00 per maand voor onbeperkt deelnemen per week.



34 *ons* magazine voor senioren

de hectiek van de SEH. Gezien de toename van zorgvraag en hoge patiënttevredenheid van de SAUG is 4 november jongleden ook een SAUG op locatie Sittard-Geleen geopend. »

Ontzorgen met een levenstestament

Wat regel je voor als je zelf geen beslissingen meer kunt nemen?

Het kan ook u gebeuren: op een bepaald moment in uw leven kunt u zelf niet meer uw eigen beslissingen nemen. Daar kan een proces aan voorafgaan, bijvoorbeeld bij dementie. Maar het kan ook plots gebeuren, bijvoorbeeld als u een ernstig ongeluk krijgt. Wie neemt er dan beslissingen voor u?

Als u dat zelf niet meer kunt, moet er namens u een aantal zaken worden geregeld. Bijvoorbeeld het betalen van rekeningen, het bijhouden van uw administratie en het doen van belastingaangiften. Het gaat niet alleen om zakelijke beslissingen, maar ook om beslissingen over uw medische behandeling. Als u deze zelf niet meer kunt nemen dan zal iemand dat namens u moeten doen.

Vaak wordt gedacht dat een echtgenoot, partner of de kinderen de beslissingen kunnen nemen als men dat zelf niet kan. Dat is echter niet zo.

Als u zelf niets regelt, dan moet de rechter worden gevraagd een bewindvoerder (en mentor) te benoemen. U heeft dan echter zelf geen zeggenschap over wie de bewindvoerder wordt of hoe deze omgaat met uw belangen. De bewindvoerder (en mentor) moet zich jaarlijks verantwoorden bij de rechter en voor sommige handelingen zelfs vooraf bij hem machtiging vragen. Als u liever zelf het heft in handen wilt nemen, maakt u een levenstestament!

In een levenstestament kunt u vastleggen wie de vertrouwenspersoon is die voor u beslissingen neemt als u dat zelf niet meer kunt. U kunt ook meerdere vertrouwenspersonen tegelijkertijd aanwijzen of een 'reserve'-vertrouwenspersoon.

U kunt zelf aangeven vanaf wanneer de vertrouwenspersoon namens u zaken mag gaan regelen. Het is mogelijk om in het levenstestament op te nemen dat de vertrouwenspersoon pas aan het werk mag gaan als een arts heeft verklaard dat u wilsonbekwaam bent.

Als u zelf niet meer in staat bent om u wil te uiten en overleg met uw arts te plegen, is het belangrijk dat een ander dit voor u mag doen. Hiervoor kunt u in het levenstestament een gevolmachtigde benoemen. Deze persoon kan, als u daartoe zelf niet meer in staat bent, namens u handelen en met uw arts overleg hebben over een passende medische behandeling.

Er is een verschil tussen een 'gewoon testament' en een 'levenstestament'. Een levenstestament geldt zolang u leeft. Een testament regelt de zaken voor na uw dood. Het is belangrijk dat uw levenstestament en uw testament goed op elkaar aansluiten.

Overleg met uw notaris omtrent de mogelijkheden, zodat u "op maat" wordt ontzorgd.

Van Hecke Houben Notarissen
Vestigingen Roermond en Heythuysen

Steggstraat 1 te 6041 EA Roermond
Dorpstraat 18 te 6093 EC Heythuysen

www.vanheckehouben.nl
info@vhhnotarissen.nl

VAN HECKE HOUBEN
NOTARISSSEN

Gebitsprothese
Horst

Gebitsprothese nodig of uw
huidige prothese niet
naar wens?

WIJ HELPEN U GRAAG!

Wij zijn gespecialiseerd in:

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

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

Voor meer informatie en onze
openingstijden kunt u kijken op onze
website: www.gebitsprothesehorst.nl

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

Expeditiestraat 16
5961 PX Horst
077-3987801



MEER WETEN OVER OUDERENZORG BIJ VIVANTES?

Kijk dan op www.vivantes.nl of bel maandag t/m
vrijdag tussen 9.00-16.30 uur met de collega's van
onze Zorgservice op 046 411 35 00.

VIVANTES
OUDERENZORG

De afgelopen jaren is er in de zorg rondom ouderen het nodige veranderd. Dennis Kurstjens: "Ouderen liggen nu veel korter in het ziekenhuis. Voor hen is het vaak beter om thuis in hun vertrouwde omgeving te herstellen of in een zorginstelling dichtbij huis. Naasten kunnen dan makkelijker op bezoek komen, dat is belangrijk. Uiteindelijk gaat het erom dat alle patiënten goede zorg krijgen. En als er sprake is van een acute situatie, dan is de plek waar dat gebeurt uiteindelijk minder van belang."

Acute zorgvraag verlagen

Binnen de ouderenzorg wordt uiteraard gekeken naar de toekomst. Dennis Kurstjens: "Het is duidelijk dat we in de toekomst het zorglandschap anders in moeten richten. De focus ligt op het verlagen van de acute zorgvraag. Als iemand valt dan gaan we die uiteraard helpen, maar we kijken ook waardoor iemand valt en hoe we dat kunnen voorkomen. Een ander aandachtspunt is het waarborgen van zorg door goed te plannen. Steeds kijken wat er speelt, wat er nodig is en hoe en waar we dat het beste kunnen bieden. Hiermee proberen we acute zorgvragen te

‘We besparen ouderen de
hectiek van de SEH’

voorkomen. Het is belangrijk dat ouderen daar zelf op tijd over nadenken. Het bespreekbaar maken in eigen straat of wijk, daar kan de KBO zeker bij helpen."

Personeelstekort rode draad

Tijdens het gesprek is het personeelstekort in de zorg de rode draad. Hoe is dat eigenlijk ontstaan? Directeur Care Esther Urlings: "We hebben in Zuid-Limburg te maken met vergrijzing en tegelijkertijd ontgroening. Veel jongeren gaan buiten Limburg studeren en komen niet terug. De komende jaren gaan er ook heel veel mensen met pensioen.

VERSCHIL TUSSEN ACUTE ZORG EN SPOEDEISENDE HULP

De Acute Zorg Afdeling op locatie Sittard-Geleen is een afdeling met een hoogwaardig team aan artsen en verpleegkundigen die 24 uur per dag open is. Daar wordt voor een groot deel dezelfde spoedeisende zorg geleverd als nu het geval is op de Spoedeisende Hulp (SEH). Alleen patiënten met een complexe en levensbedreigende spoedvraag kunnen hier sinds 1 oktober 2024 niet meer terecht: zij gaan per ambulance naar locatie Heerlen. Op de Acute Zorg Afdeling komen jaarlijks nog steeds ongeveer 13.000 patiënten. Hier is ook de huisartsenpost gevestigd. In de avond en nacht wordt op de Acute Zorg Afdeling de triage (het bepalen van de ernst van de hulpvraag) gedaan door de huisartsen via de huisartsenpost, bij 112-meldingen door de ambulancedienst.

In 2020 hadden we één tachtigplusser op negen werkenden. In 2040 is dat één tachtigplusser op vier werkenden. We zullen de zorg dus heel anders moeten gaan organiseren en vooral ook voor elkaar moeten zorgen. Daar ligt voor ons allemaal een uitdaging." Er wordt echter ook goed gekeken naar praktische oplossingen. Zo biedt Zuyderland in de wijk de thuiszorgpoli. "Daar bieden we naast sociaal contact ook de nodige zorg. Op deze plek kunnen bijvoorbeeld mensen worden gedoucht. Ze bepalen zelf hun douchemoment en houden daarmee een stuk eigen regie. Dat is ook voor ouderen heel belangrijk. We trainen de mantelzorgers, zodat ze daadwerkelijk mee kunnen helpen in de zorg. Er zijn echter ook mensen die geen mantelzorgers in de buurt hebben. Mogelijk kan KBO voor hen dan iets betekenen. Er ligt voor ons allemaal een uitdaging om de komende jaren voor elkaar te zorgen." Het project *Senioren zelf aan zet* van de KBO sluit hier naadloos op aan!

Ouder worden is lastig

David Jongen is zelf inmiddels bijna zestig jaar en constateert dat ouder worden best lastig is. "Ik vind het confronterend. Liep ik een tijdje geleden bij het hardlopen nog vijftien tot zestien kilometer per uur, nu is dat gezakt naar tien tot elf kilometer per uur." Aan de andere kant heeft hij inmiddels wel geleerd te relativeren of zoals hij zelf zegt: "Mij krijgen ze niet meer gek..." ■

Een eeuwigdurende rustplek in de geborgenheid van de natuur | Natuurbegraafplaats Eygelshof

Op Natuurbegraafplaats Eygelshof zijn geen traditionele grafstenen te vinden. De graven gaan volledig op in de natuurlijke omgeving. Toch is een graf, geborgen in de natuur, altijd terug te vinden dankzij de vastgelegde geografische coördinaten. Ook kunnen nabestaanden kiezen voor een boomschijf met persoonlijke inscriptie als natuurlijke gedenkteken.



Één met de natuur

De gedachte achter natuurbegraven is dat het lichaam wordt teruggegeven aan de natuur. Een overledene wordt in harmonie met de natuur begraven. Alle materialen die samen met de overledene worden begraven dienen natuurlijk afbreekbaar te zijn. Na de begrafenis neemt de natuur de zorg voor het graf over en wordt het graf geleidelijk één met de natuur. Omdat de graven niet worden geruimd en grafrust op Eygelshof eeuwigdurend is, draagt natuurbegraven bij aan het beschermen van de natuur voor toekomstige generaties.

De natuur ontzorgt

Vandaag de dag denken steeds meer mensen erover na om hun nabestaanden de zorg voor een graf niet op te leggen. Joep en Bep dachten hier eveneens over na, waardoor ze aanvankelijk voor cremieren kozen. Maar voor Bep voelde dit niet goed. "Eigenlijk wilde ik liever begraven worden," vertelt ze. Omdat de natuur op Eygelshof voor de graven zorgt en de grafrust eeuwigdurend is, besloten ze uiteindelijk voor natuurbegraven te kiezen.



Een rustplaats kiezen

Bep en Joep hebben ervoor gekozen om een laatste rustplaats op Eygelshof te reserveren, dichtbij het ontvangstgebouw. "Eigenlijk is de hele omgeving mooi, maar we wilden een plek kiezen waar we niet te ver voor hoeven te lopen," vertelt Joep. "We zijn niet bewust met de dood bezig, maar het geeft ons een prettig gevoel dat alles is geregeld". Met een gerust gevoel bezoeken ze Eygelshof zo nu en dan om van de natuur te genieten. "Dan zitten we hier op een bankje en denken: wat is het hier heerlijk rustig", zegt Joep met een glimlach.

Eygelshof bezoeken

U bent van harte welkom om Eygelshof te ontdekken tijdens een bezoek aan onze natuurbegraafplaats. Op zondag **16 maart** bieden we u van 11:00-16:00 uur in ons ontvangstgebouw graag een kop koffie of thee aan en zijn wij beschikbaar voor vragen. Op **23 maart** vindt om 11:00 uur de eerstvolgende groepsrondleiding plaats. Om uzelf aan te melden of meer informatie te verkrijgen kunt u terecht op www.eygelshof.nl. Natuurlijk kunt u ook een vrijblijvend en persoonlijk informatiegesprek bij ons aanvragen.

045-2031077
www.eygelshof.nl
info@eygelshof.nl



Groene Kruis Thuiszorg
wordt De Zorggroep:

één merk, één missie

Voortaan treden Groene Kruis Thuiszorg en De Zorggroep samen naar buiten onder één naam: De Zorggroep. Beide merken zijn al één organisatie en hebben dezelfde missie: bijdragen aan een betekenisvol leven voor mensen in een vitale gemeenschap, nu en in de toekomst. De samenvoeging wordt gemarkeerd met dit nieuwe, moderne logo dat geleidelijk wordt ingevoerd.



Verderkijzers in de zorg

De Zorggroep kiest voor een vernieuwende aanpak om zorg toegankelijk te houden. Dit is hard nodig, want door de vergrijzing wordt de vraag naar zorg groter, terwijl het aantal zorgmedewerkers niet stijgt. Bestuursvoorzitter Marc van Ooijen: "Wij zijn verderkijzers in de zorg. We kijken niet alleen naar oplossingen voor vandaag, maar zoeken tegelijkertijd naar slimme, duurzame mogelijkheden die écht verschil maken voor cliënten, hun naasten, medewerkers en vrijwilligers in de toekomst."

Meer dan alleen zorg

Bij De Zorggroep draait het om de mens achter de zorgvraag. Medewerkers van De Zorggroep leggen

het accent niet op de ziekte of beperking of op de medische behandeling. Zij kijken naar de mensen zelf, hun veerkracht en wat hun leven waardevol maakt. Ook ondersteunen medewerkers mensen om in hun vertrouwde omgeving te blijven wonen als de zorgvraag groter wordt.

Marc van Ooijen: "Innovaties spelen hierin een belangrijke rol. Denk aan slimme hulpmiddelen zoals de mini-robot Tessa, die helpt met dagstructuur, of de Medido, een apparaat dat medicijnen op tijd verstrekt. Ook zorg op afstand, zoals videobellen, biedt nieuwe mogelijkheden. Daarnaast werkt De Zorggroep nauw samen met andere zorg- of welzijns-

organisaties, met gemeenten, maar ook met familie en naasten en mensen in de buurt. Samen komen we verder."

Naam ledenorganisatie blijft bestaan

Groene Kruis Ledenorganisatie blijft de vertrouwde organisatie die leden ondersteunt met advies en hen de weg wijst in het complexe zorg-, welzijns- en gezondheidslandschap. De ledenorganisatie is er voor jong en oud. Kijk op groenekruisleden.nl.



➔ Meer weten over hoe De Zorggroep de toekomst van de zorg ziet? Kijk op dezorggroep.nl





RECHT OVEREIND IN POLITIEKE PENSIOENSTORM

Er woedt een pensioenstorm rond Agnes Joseph. Maar het Tweede Kamerlid van NSC trotseert de storm; ze blijft fier rechtop staan. “Juist de mensen van wie het geld in de pensioenpotten echt is, moeten zich over de toekomst van de pensioenen kunnen uitspreken!”

Sinds ze aantrad als Tweede Kamerlid voor Nieuw Sociaal Contract (NSC) waren alle ogen in de pensioenwereld gericht op Agnes Joseph, de woordvoerder Pensioenen van de partij van Pieter Omtzigt. Beiden hadden grote moeite met diverse aspecten van de Wet toekomst pensioenen.

Tot honderd dagen na het aantreden van het kabinet-Schoof bleef het tot ieders verbazing stil rond het pensioendossier. Het bleek te berusten op de afspraak gemaakt tijdens de coalitieonderhandelingen om in de eerste drie maanden geen rumoer te maken rond deze vrije kwestie. Sinds januari is het spel weer vol op de wagen.

Dat Agnes Joseph volop in de politieke pensioenstorm staat deert haar niet. Haar voorstel om een verplicht collectief referendum in de wet op te nemen was misschien voor ingewijden niet helemaal een verrassing, maar sloeg toch in als een bom.

D66-Kamerlid Vijlbrief sprak van ‘een politieke kernbom’. Wat vindt u daarvan?

Agnes Joseph: “Dat is politieke grootspraak. Het getuigt ook niet van deskundigheid. Wat D66 een kernbom noemt, is in feite een politieke reddingsboei.”

Leg eens uit...

“Zowat iedereen in Nederland heeft zich de afgelopen jaren uitgesproken over de toekomst van de pensioenen: werkgevers en werknemers, ambtenaren en de SER, wetenschappers en de pers, ieder vanuit hun eigen belang en hun eigen invalshoek. Maar niet de mensen van wie die miljard euro in de pensioenpotten echt zijn.”

Valt dat gebrek aan inspraak nog te herstellen?

“Niet helemaal. Het individueel bezwaarrecht is uit de wet gehaald. Dat neemt niet weg dat mensen toch nog steeds naar de rechter kunnen lopen om bezwaar te maken tegen de aantasting van hun eigendomsrecht, zoals sommigen dat noemen. Er zijn al bezwaren aangekondigd tot de hoogste Europese rechter aan toe. Ik stel nu een collectief instemmingsrecht per pensioenfonds voor om deelnemers nog iets van inspraak te geven en om een massale toeloop op de rechterlijke macht te voorkomen. Deelnemers kunnen in het referendum aangeven of ze voor of tegen invaren zijn.”

Hoe zit dat met het invaren?

“Invaren is de term die gebruikt wordt voor het in één keer overhevelen van al het pensioengeld in de bestaande collectieve pensioenpotten naar tien miljoen individuele potjes in het nieuwe pensioenstelsel.

TEGENSTANDERS

De kritiek die politici, pensioenfondsbestuurders, toezichthouders en sociale partners hebben op het voorstel van NSC is weinig overtuigend, stellen twee pensioendeskundigen. Lees waarom de argumenten van de tegenstanders geen hout snijden op onsmagazine.nl of scan de QR-code met uw mobiele telefoon.



AGNES JOSEPH
Tweede Kamerlid
van NSC

Ik wil deelnemers de keus bieden of ze in één keer overgaan naar het nieuwe stelsel of dat ze hun opgebouwde pensioengelden in het oude stelsel laten zitten. De nieuwe opbouw geschiedt dan verder in het nieuwe stelsel.”

Kunnen de deelnemers de consequenties daarvan overzien?

“Het is de keus tussen een variabel en een stabiel pensioen. Het variabel pensioen kan jaarlijks hoger, maar ook lager uitvallen dan het stabiel pensioen. Het is dus ook de keus voor meer of minder risico.”

Twee pensioenstelsels naast elkaar is te moeilijk en te duur zeggen tegenstanders...

“Er bestaan binnen pensioenfondsen al meerdere stelsels naast elkaar. De mensen die dat zeggen zijn geen pensioenactuaris, zoals ik.”

Volgens politieke tegenstanders is pensioen een te moeilijke materie voor een referendum.

“Kom nou toch! Het gaat om je eigen opgebouwde pensioengeld en je eigen toekomstig inkomen. Als dat al te moeilijk is voor een referendum, waarover wil je burgers dan ooit nog inspraak geven?” ■

‘Het is in feite een politieke reddings-boei’

STEL UW VRAGEN!

Vragen over het nieuwe pensioenstelsel en wat dat betekent voor uw (toekomstige) pensioen kunt u op 11 maart stellen aan een panel van onafhankelijke deskundigen. Vanaf 19.00 uur via een live uitzending op onsmagazine.nl/pensioengesprek.



De verbrede galerijen in Schiedam, in opdracht van Woonplus. Foto's: Michelle Muus & Zijdekwartier

BOUWEN AAN EEN VRIENDELIJKE SAMENLEVING

Wie denkt aan het werk van een architect, denkt vooral aan het zo mooi en efficiënt mogelijk ontwerpen van een gebouw. Maar Ianthe Mantingh kijkt verder dan dat. Als directeur van architectenbureau Zijdekwartier bouwt ze mee aan een samenleving waarin mensen naar elkaar omkijken.

Hoe zorg je ervoor dat een gebouw iets bijdraagt aan de buurt? En hoe richt je de leefomgeving zo in dat mensen elkaar op meerdere plekken kunnen ontmoeten? Het zijn vragen waar Ianthe Mantingh en haar collega's van Zijdekwartier dagelijks mee bezig zijn. En met succes. Media staan in de rij en

opdrachtgevers – van woningcorporaties tot gemeenten – weten haar bedrijf goed te vinden. Zeker de corporaties die actief zijn in buurten waar de leefbaarheid onder druk staat.

Rol in aanpak eenzaamheid

“Wij hebben een verhaal dat veel mensen aanspreekt”, vertelt ze daarover. “Het op de goede manier inrichten van de leefomgeving

kan een essentiële rol spelen in het tegengaan van bijvoorbeeld eenzaamheid. Het is mooi om te laten zien wat er allemaal mogelijk is. Dat maakt ons werk zo leuk. Als architect kun je echt een verschil maken.”

Een goed voorbeeld is te vinden in Schiedam, waar Zijdekwartier betrokken was bij de renovatie van drie flats. “We hebben de flats geschikt gemaakt voor senioren”, vertelt Mantingh. “De entree zat eerst aan een drukke winkelstraat en is nu verplaatst naar de rustige kant van het gebouw. Dit geeft een veel veiliger en vertrouwd gevoel. Er is een mooie binnentuin gecreëerd en de hal is groter gemaakt zodat mensen er gezellig een praatje kunnen maken.”

Een brede galerij

Wat Mantingh betreft moet je zo'n flat zien als een buurtje op zichzelf. En deze filosofie zie je in Schiedam duidelijk terug in de vernieuwde galerijen van de flats. “Die hebben we een stuk breder gemaakt. Daardoor is er ruimte voor mensen om voor de deur een zitje te creëren of een plant neer te zetten. Dat maakt dat bewoners sneller met elkaar in

contact komen. Een ander voordeel is dat mensen niet zo dicht meer langs elkaars raam lopen. Dat vergroot de privacy, waardoor bewoners hun gordijnen weer opendoen en contact maken.”

Dat is overigens geen verplichting voor bewoners, benadrukt Mantingh. Maar als architect wil ze het wel mogelijk maken. “Ik zeg wel eens dat we een samenleving niet kunnen maken, maar wel kunnen kraken. Dus als je het niet aanbiedt, gaat het contact onderling er ook nooit komen. Maar het blijft ieders eigen keuze. Als corporatie en als architect moet je er ook op vertrouwen dat mensen er op een goede manier invulling aan geven.”

Mensen laten samenkomen

Mensen bij elkaar brengen en ontmoetingen mogelijk maken; het loopt als een rode draad door het werk van Ianthe Mantingh. “Veel is er tegenwoordig op gericht om zo min mogelijk last van elkaar te hebben. Maar ik zeg juist: laat de mensen maar samenkomen. Ik hoorde het Teun Toebes (bekende verpleegkundige en spreker, red.) onlangs mooi zeggen: ‘De armoede van onze welvaart is dat we denken elkaar niet meer nodig te hebben’. Dat vond ik heel treffend. We zullen elkaar namelijk altijd nodig blijven hebben. Het naar elkaar omkijken heeft ook een preventieve werking en houdt mensen langer gezond en gelukkig.”

Ontmoeting verankeren

Het is inmiddels ruim twintig jaar geleden dat de architect afstudeerde in Delft. Al tijdens haar studie vond ze het simpelweg ontwerpen van gebouwen te mager en verdiepte ze zich in stadssociologie. Ze citeert haar bekende vakgenoot Herman Hertzberger, inmiddels 92 jaar: ‘Het gaat niet alleen om het gebouw, maar om de ruimte ertussen’. “Dat is precies waar het voor mij om gaat. Onderweg naar huis, van stad naar stoel, is ook waar het leven zich afspeelt. Daar heb je zoveel mooie kansen om mensen bij elkaar te brengen. Elke stap is waardevol. »

‘We zullen
elkaar
altijd nodig
blijven
hebben’



**IANTHE
MANTINGH**

Directeur van
architectenbureau
Zijdekwartier

Foto: Evert van Moort

Wat appetito met mij doet

Wat even helpen met mij doet

Wij zijn appetito. 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 appetito 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 appetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode 202-ONS2B25.

appetito

Elke dag een lach

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

Ik zie het als onze verantwoordelijkheid hier iets mee te doen, zodat die ontmoeting echt verankerd zit in de omgeving voor de komende honderd jaar.”

Dakterras

En nee, ze is zeker niet de eerste die op deze manier kijkt naar het vak. Maar het is nog steeds nodig om het te blijven benadrukken, vindt Mantingh. “Ik zie nog veel architecten die hier weinig oog voor hebben. Je ziet wel vaak het woord ‘ontmoeting’ terug in hun plannen. Dat is een beetje een modewoord geworden. Maar als ik dan inzoom op wat ze ermee bedoelen, vind ik het veel te mager. Dan is er bijvoorbeeld een dakterras opgenomen in de plannen waar iedereen naartoe zou moeten komen. Maar dat gaat iemand die eenzaam is echt niet doen, die drempel is te hoog. Je kunt ontmoeting op zoveel meer plekken mogelijk maken. Van een leuk zitje bij de lift tot kleine trappetjes bij de voordeur, zoals we gedaan hebben in een wijk in Rotterdam.”

Maximaal betekenis geven

Wat ook belangrijk is voor de architecten van Zijdekwartier, is het contact met toekomstige bewoners van opdrachten waar ze aan werken. Een mooi voorbeeld is Magnolia, waar een aantal bungalows en een flat plaatsmaken voor nieuwbouw. Alle huidige bewoners verhuizen met elkaar naar de nieuwe situatie en in het voortraject zijn alle wensen meegenomen. “Bewoners konden tijdens meerdere themabijeenkomsten meedenken over de inrichting van hun eigen huis, maar ook over andere aspecten in de omgeving. En het mooie is ook dat het sociale netwerk dat er al was intact blijft. Ik begreep dat de bingoavonden gewoon in ere worden gehouden, dat is toch hartstikke mooi.”

In de communicatie vooraf speelt ook de samenwerking met sociologen en theatermakers een opvallende rol. “Zeker dat laatste is echt heel leuk. In Leiden hebben wij geluk met een theatergezelschap dat drie maanden lang een wijk induikt om daar allerlei verhalen op

Architectenbureau Zijdekwartier is gevestigd in Leiden. ‘Zachte kanten bouwen sterke buurten’, zo luidt het credo. Op zijdekwartier.nl zijn meerdere voorbeelden van hun werk te vinden. Onder het kopje Nieuws staat ook een link naar een tv-programma van de VPRO waarin lanthe te gast was.

‘We kunnen een samenleving niet maken, maar wel kraken’



te halen. Want elke buurt heeft een eigen verhaal. Uiteindelijk maken ze daar dan een voorstelling over waarin alles samenkomt. En dat levert ons weer mooie inzichten op waarmee we verder kunnen.”

Betekenis geven

Wat haar persoonlijk drijft? “Ik wil altijd maximaal betekenis geven. En dat kan mooi in mijn vakgebied. Wij spelen een rol in het oplossen van maatschappelijke problemen, zeker ook op plekken waar deze heel uiteenlopend zijn. Daar zijn wij het hardst nodig en kunnen we het verschil maken. Het is mooi dat woningcorporaties ook steeds meer in die richting bewegen. Die konden lange tijd alleen gefocust zijn op huisvesting, maar zijn nu steeds meer bezig met de vraag hoe je een gemeenschap bouwt. Daar nemen ze echt het voortouw in.”

Hoe ze zelf haar oude dag voor zich ziet? “Gewoon het liefst op de plek waar ik nu zit. Ik woon heel mooi in het centrum van Leiden, in een klein buurtje waar het gezellig is en veel verschillende mensen wonen. Ik hoop daar nog heel lang te blijven.” ■

Salderings-regeling zonnepanelen stopt!



De kogel is door de kerk: het kabinet-Schoof stopt de salderingsregeling definitief per 1 januari 2027. Dit betekent dat huishoudens met zonnepanelen hun opgewekte stroom die ze terugleveren vanaf dan niet meer kunnen verrekenen met hun verbruik. Ze krijgen nog wel een vergoeding van hun energieleverancier voor alle stroom die ze terugleveren. Wat voor gevolgen heeft dit voor uw energierekening?

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

Als u zonnepanelen hebt, dan zal de energierekening naar verwachting gaan stijgen. In plaats van het salderen, krijgt u een terugleververgoeding. De hoogte hiervan is tot 2030 minimaal 50% van het kale leveringstarief. De zonne-energie die u in de zomer teruglevert aan het net, heeft een heel lage waarde. Dat komt omdat iedereen op hetzelfde moment teruglevert, bij een heel lage vraag. Vrijwel alle energieleveranciers rekenen kosten voor elke kWh die u teruglevert aan het net. Wij sluiten niet uit dat leveranciers ook na 1 januari 2027 terugleverkosten blijven berekenen.

Wij verwachten dat de energienota voor mensen met panelen verder gaat stijgen. In de laatste twee jaar is de opbrengst al minder geweest als gevolg van terugleverkosten en lage prijzen in de zomer. Wij verwachten dat door het stopzetten van de salderingsregeling de kosten verder zullen toenemen. Hoeveel uw energierekening stijgt, hangt af van hoeveel u van uw eigen stroom verbruikt.

Waar vroeger een wasje draaien in de nachtelijke uren voordelig was, is het nu – zeker in de zomer – precies andersom.

“Onze tip is: verbruik zoveel mogelijk stroom overdag als de zon schijnt. De goedkoopste stroom is gratis stroom van uw eigen dak!”

Omdat elke situatie anders is, maakt Energiebesteding voor u een advies op maat. Zo kunnen wij een contract adviseren wat past bij uw specifieke situatie. Dat geldt overigens ook als u geen panelen hebt. Wilt u advies of een scherpe offerte voor levering van gas en/of stroom? Neemt u gerust contact met ons op: onze deskundige medewerkers helpen u graag.

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

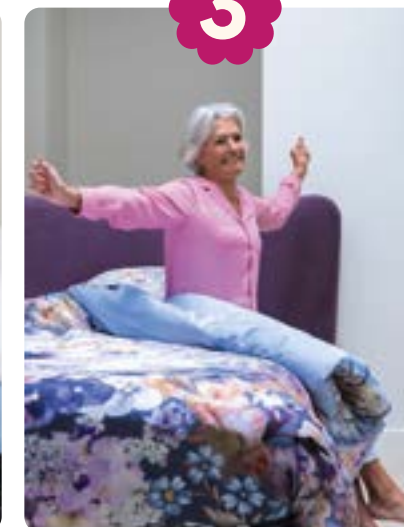
Sinds 1992
Well-Fair
by **comfora**

Uitstekend ★★★★★

Bekijk ruim 1.100 reviews op ★ Trustpilot



3 kenmerken van het beste bed voor nu én later



Vraag gratis de brochure aan



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





BEWUST AFSCHEID NEMEN

Sommige mensen kiezen ervoor om te stoppen met eten en drinken om zo de beëindiging van hun leven te versnellen. Hoe is het om als naaste dit proces mee te maken en wat zeggen deskundigen over deze manier van sterven?

Soms is een situatie zo uitzichtloos dat mensen niet langer willen leven. Bijvoorbeeld omdat ze veel pijn hebben of langdurig lijden willen voorkomen. Soms is euthanasie een goede optie, maar niet iedereen komt daarvoor in aanmerking en de aanloop ernaartoe kan lang duren. Anderen maken de vrijwillige en bewuste keuze om te stoppen met eten en drinken. Dit is iets anders dan versterven, waarbij iemand door ziekte of ouderdom steeds minder kán eten en drinken. Door bewust te stoppen met eten en drinken hopen ze zelf controle te houden over hun sterven.

Fietsongeluk

Voor Inge de Vries is het inmiddels ruim een jaar geleden dat haar moeder voor deze manier van levensbeëindiging koos. Gerda was 82 jaar toen ze bijna twee maanden in een revalidatiecentrum zat. “Haar pijnklachten ontstonden door twee fietsongelukken in een paar jaar tijd, waarbij ze beide keren op haar been viel en blijvende zenuwpijn ontwikkelde. Daarbovenop werd een zware vorm van osteoporose in haar rug vastgesteld”, vertelt Inge. Gerda’s pijn voelde ondraaglijk en niets hielp. Bovendien kon haar lichaam niet tegen morfine – de enige medicatie die de pijn effectief kon verlichten. De situatie voelde uitzichtloos en ze werd steeds ongelukkiger. Euthanasie vond Gerda te abrupt en ze wilde daarbij niet nog allerlei gesprekken voeren met artsen. Daarop maakte ze haar besluit: ze wilde stoppen met eten en drinken.

In eigen huis

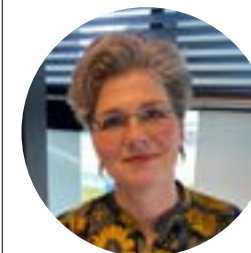
Haar dochters wisten hoe graag ze naar huis wilde. Dus toen Gerda voorstelde om naar een hospice te gaan, zeiden haar dochters vastberaden dat ze haar thuis zouden begeleiden.

“Mijn zus is verpleegkundige, dus zij zou de persoonlijke verzorging doen. Ik zou alles eromheen regelen.” Inge en haar zus maakten haar huis in orde en brachten haar huisarts op de hoogte: “Hij kwam direct langs en gaf aan altijd beschikbaar te zijn voor ondersteuning.” In het bijzijn van Gerda legde de huisarts uit wat ze ongeveer konden verwachten en wat ze konden doen om het haar zo gemakkelijk mogelijk te maken.

Duidelijke afspraken

Voordat ze begonnen maakten Inge en haar zus duidelijke afspraken met hun moeder.

‘Gelukkig heeft ze er niet één keer om gevraagd’



INGE DE VRIES

Mede door de huisarts waren ze ervan op de hoogte dat mensen door het tekort aan eten en drinken in de war kunnen raken. De drang om te eten of drinken kan zo sterk worden dat het lijkt alsof ze van hun keuze willen afzien, terwijl dat niet zo is. “Als ze om eten of drinken zou vragen, mochten wij dat van haar absoluut niet geven. Dat leek ons moeilijk, maar gelukkig heeft ze er niet één keer om gevraagd”, vertelt Inge.

Het verloop

Direct na Gerda’s besluit begon ze met het afbouwen van eten en drinken. Een week later stopte ze volledig. Die eerste dagen nam ze afscheid van haar kleinkinderen, familie en vrienden. De dagen die volgden verzorgden Inge en haar zus hun moeder dag en nacht. Ze deden het huishouden en praatten onder tussen met hun moeder, die toen nog veel op de bank lag. Dat het huishouden gewoon doorging vond Gerda niet geheel onbelangrijk. “Ze riep ons ’s ochtends aan haar bed en zei heel serieus: ‘Vandaag wordt het een drukke dag, want jullie moeten alle ramen lappen’. We hebben de hele ochtend staan soppen”, vertelt Inge lachend. Ondanks de moeilijke »



HOTEL BILSTEIN

ALL-INCLUSIVE



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
- Gratis busexcursie
- 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!*



*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 aanbetalingskosten
- Geen reserveringskosten

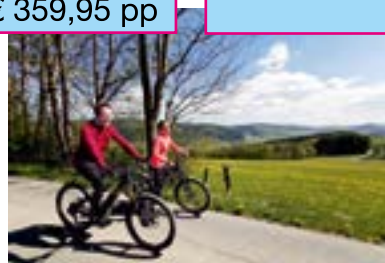
* Exclusief lokale toeslagen

NIEUW:

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

Prijzen p.p. obv een standaardkamer

April 2025	PRIJS pp	Mei 2025	PRIJS pp
Di 01 April	€ 299,95 pp	Zo 04 Mei	VOLGEBOEKT
Za 05 April	€ 319,95 pp	Do 08 Mei	€ 379,95 pp
Wo 09 April	VOLGEBOEKT	Ma 12 Mei	VOLGEBOEKT
Zo 13 April	€ 319,95 pp	Vr 16 Mei	€ 379,95 pp
Vr 18 April	VOLGEBOEKT	Di 20 Mei	VOLGEBOEKT
Di 22 April	€ 319,95 pp	Za 24 Mei	€ 379,95 pp
Za 26 April	€ 359,95 pp	Do 29 Mei	€ 429,95 pp
Wo 30 April	€ 359,95 pp		



situatie was dit niet het enige moment dat ze samen lachten: "Mijn moeder was altijd een beetje zwaar op de hand, maar die week ontspande ze en maakte ze allerlei cynische grapjes. Wij zagen een heel andere moeder." Aan het einde van de week was haar moeder mager en verzwakt geworden. Ze gaf aan ook overdag in bed te willen liggen en voelde zich onrustig. Op dat moment vroegen ze de huisarts om slaapmedicatie. Tussendoor werd Gerda wakker en had ze last van een droge mond en ogen. "Sponsjes en gel voor de mond vond ze vies, dus lieten we haar slokjes water nemen en uitspugen. Voor haar droge ogen gebruikten we oogdruppels."

De laatste dagen

In de twee dagen voor haar overlijden merkte Inge dat haar moeder nog onrustiger werd. "Ze zei dat ze niet meer wakker wilde worden en raakte een beetje verward. Ze zwaaide met haar armen in de lucht en vroeg wanneer ze haar kwamen halen." Na weer een onrustige dag lieten ze een verpleegkundige komen om zwaardere medicatie toe te dienen. "Ik zei toen tegen haar: 'Mam, ik hoop dat je nu echt goed kan slapen en niet meer wakker hoeft te worden'. Daar leek ze nog op te reageren." Toen Inge die nacht wakker werd en naast zich keek, was haar moeder inmiddels overleden.

Misverstanden

Huisarts en onderzoeker Eva Bolt heeft veel mensen gesproken die voor deze manier van overlijden kozen. Ze vertelt dat er veel misverstanden over bestaan: "Veel mensen denken dat het proces pijnlijk is, maar met de juiste begeleiding en hulpmiddelen kan het draaglijk worden gemaakt. Ook denken ze vaak dat ze naar een hospice moeten, terwijl het met de juiste ondersteuning ook thuis kan." Ze merkt daarnaast dat sommige mensen precies willen weten wat er gaat gebeuren: "Ik heb mensen gesproken die zelfs een dagplanning maakten. Ze zijn op zoek naar controle. Maar je moet een beetje flexibel zijn, want je weet nooit precies hoe het gaat lopen."



EVA BOLT

Goede voorbereiding

Bolt vertelt dat bewust stoppen met eten en drinken veel tijd vraagt: "Sommige mensen overlijden binnen een week, anderen pas na twee of drie weken. Dat hangt af van hun gezondheid en of ze toch nog wat vocht binnenkrijgen." Voor de één is de duur tot overlijden een nadeel, terwijl de ander het juist als voordeel ziet: "Sommigen vinden het waardevol om die tijd nog samen door te brengen en het leven langzaam te verlaten." Het is een periode die ook voor naasten veel impact kan hebben. "Patiënten zijn vaak sterk gefocust op hun keuze en vergeten dat hun omgeving ook een proces doormaakt", vertelt Bolt. Goede voorbereiding is belangrijk. De huisarts op de hoogte brengen is niet verplicht maar is wel aan te raden, omdat

‘Wat heb jij nodig om iemand hierin te kunnen ondersteunen?’

die praktische ondersteuning en informatie kan geven. "Lees je goed in en durf als naaste voorwaarden te stellen: wat heb jij nodig om iemand hierin te kunnen ondersteunen?" Als patiënt heb je de regie in eigen handen: niemand anders bepaalt hoe, wanneer en wat er gebeurt. Bewust stoppen met eten en drinken wordt niet gezien als zelfdoding, dus hulp van naasten en zorgverleners is hierbij mogelijk.

Een jaar later

Inge kijkt terug op een waardevolle en bijzondere tijd met haar moeder en zus. Ze wil anderen meegeven het proces niet te onderschatten: "Je moet goed weten waar je aan begint en je moet sterk in je schoenen staan. Het is niet makkelijk om je eigen moeder te ondersteunen in haar laatste dagen. Toch zijn we blij dat we haar wens hebben kunnen vervullen." ■

Voor mensen die overwegen te stoppen met eten en drinken om eerder te overlijden is er een informatieve brochure met praktische informatie en ervaringsverhalen van naasten en zorgverleners. U vindt de online brochure op de website seniorenbrabantzeeland.nl.



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

Langer thuis blijven
wonen, maar moeite
met traplopen?

Ga weer veilig de trap
op en af met een
Otolift traplift.

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



Vraag nu ons gratis informatiepakket aan
Otolift.nl/pakket | **0800 - 444 777 5**

Of scan de QR-code

Open de camera of Google
Lens op uw telefoon en
scan de code.



onze hulp

tekst Jan de Gier | beeld Shutterstock

Laat geen geld liggen

Binnenkort moet of kunt u weer belasting-aangifte doen. Vrijwillige adviseurs van uw seniorenvereniging ondersteunen mensen bij het invullen. Geen overbodige luxe, want het is zonde als u geld laat liggen waar u recht op heeft. Vrijwillige belasting-adviseur Paul Meddens vertelt waar u zoal op moet letten.



Aleen al in de regio Brabant-Zeeland worden jaarlijks dertigduizend aangiften ingevuld met behulp van vrijwillige belastingadviseurs. Wel gelden er de nodige criteria (net als bij alle afdelingen in Nederland) om ondersteuning te krijgen. “Uiteraard moet u lid zijn”, vertelt Paul. “Daarnaast moet u minimaal de AOW-leeftijd hebben en een verzamelinkomen onder de maximale grens van de zorgtoeslag. Verder vinden wij het belangrijk dat het gaat om een eenvoudige aangifte. Dus onze service is niet bedoeld voor ondernemers en mensen met bijzondere vermogens.” Neem contact op met uw lokale afdeling als u twijfelt of u in aanmerking komt voor ondersteuning.

HELPEDE HANDEN

Wilt u belastingaangifte doen en heeft u hier hulp bij nodig? Dan staan de vrijwillige belastingadviseurs van uw seniorenvereniging voor u klaar. Neem voor meer informatie tijdig contact op met uw lokale afdeling.

AOW en pensioen

Wat Paul betreft is er ten opzichte van vorig jaar niet heel veel nieuws onder de zon als het om de belastingaangifte gaat. Toch laten mensen soms geld liggen; geld waar zij recht op hebben. “Bent u alleenstaand met een AOW en pensioen dat samen minder is dan 36.000 euro, dan kunt u meestal geld terugkrijgen door aangifte inkomstenbelasting te doen. Dit geldt ook voor partners die in

hetzelfde geval gezamenlijk onder de 38.800 euro blijven. En heeft u een AOW en geen pensioen, maar wel ziektekosten? Ook dan kunt u misschien geld terugkrijgen. Zelfs als er geen loonbelasting is ingehouden. Geld terugkrijgen kan overigens ook met terugwerkende kracht, tot maximaal vijf jaar.”

Ziektekosten

Over de ziektekosten gesproken: die zijn volgens Paul in een aantal gevallen geheel of gedeeltelijk aftrekbaar. “U kunt telefonisch bij uw ziektekostenverzekeraar een jaaroverzicht opvragen. Dan heeft u alle informatie op een rij – waaronder vergoedingen, kosten die aftrekbaar zijn of kosten die voor eigen rekening komen – en bent u er zeker van dat er niets wordt vergeten. Om voor uzelf alvast een beeld te krijgen van wat u eventueel terugkrijgt kunt u een proefversie van de belastingaangifte invullen. Deze gegevens worden wel opgeslagen, maar zolang ze niet worden opgestuurd doet u geen aangifte.” ■



LIEFDE KENT GEEN LEEFTIJD



Theatervoorstelling
Het Leven Lang
Liefhebben

Met humor, herkenning en een vleugje ontroering laat *Het Leven Lang Liefhebben* zien dat liefde en intimiteit op iedere leeftijd mogelijk zijn. Deze bijzondere voorstelling maakt een lastig onderwerp bespreekbaar op een manier die iedereen raakt.

Een gezellige middag met liefdesliedjes verandert langzaam in een openhartige voorstelling over liefde en intimiteit op latere leeftijd. Dat is wat u kunt verwachten bij *Het Leven Lang Liefhebben*, een theaterstuk van *Zout speelt* uit Breda. Speciaal ontwikkeld voor senioren door senioren. Geen grote schijnwerpers of luxe theaterzalen, maar een intieme sfeer in bijvoorbeeld een woonzorginstelling, wijkcentrum of tijdens een lokaal evenement. De voorstelling vermaakt, raakt én nodigt uit tot mooie gesprekken.

Geen polonaise

De middag begint ontspannen. DJ Cor, gespeeld door acteur Leon de Waal, draait oude vinylplaten van artiesten als Elvis Presley en De Spelbrekers. Hij vraagt het publiek de nummers en de artiesten te raden. Het zijn vooral liefdesliedjes, want daar gaat het nu eenmaal vaak over in de muziek. Maar de liefde, dat hoeft voor Cor zelf niet meer. Zijn grote liefde Josefien is enkele jaren daarvoor overleden. "Aan mijn lijf geen polonaise meer", aldus Cor. Vervolgens vraagt hij aan het publiek of zij ook een ware liefde hebben ontmoet en of hun hart ook weleens gebroken is geweest. En weer is geheeld.

Echte verhalen

Tijdens de voorstelling hoort u persoonlijke verhalen over liefdes die bloeiden, relaties die voorbijgingen en verlangens die blijven. Het bijzondere? De acteurs zijn senioren met hun eigen ervaringen. Naast professioneel acteur Leon de Waal staan spelers Arie van Heerden (92) en Marilou Timmer-Speet (81) op het podium. Zij spelen meerdere rollen en vertellen verhalen die écht zijn gebeurd. "*Zout speelt* maakt theater over maatschappelijke onderwerpen met spelers die daar middenin staan. In onze voorstellingen worden persoonlijke verhalen verteld, door mensen die het zelf meemaken. Dat zorgt ervoor dat het authentiek en herkenbaar aanvoelt", aldus regisseur Letizia Rempelberg, die mede het voorstellingsconcept heeft bedacht.

Waardevolle input

Arie en Marilou hebben hun eigen verhalen ingebracht tijdens de ontwikkeling van het stuk. Marilou wisselt haar rol af met twee andere actrices, die elk hun eigen verhaal delen. "We wilden een waarachtige voorstelling maken, die echt dichtbij komt", vertelt Letizia. "Daarom hebben we er vanaf het begin senioren bij betrokken. Zij weten als geen

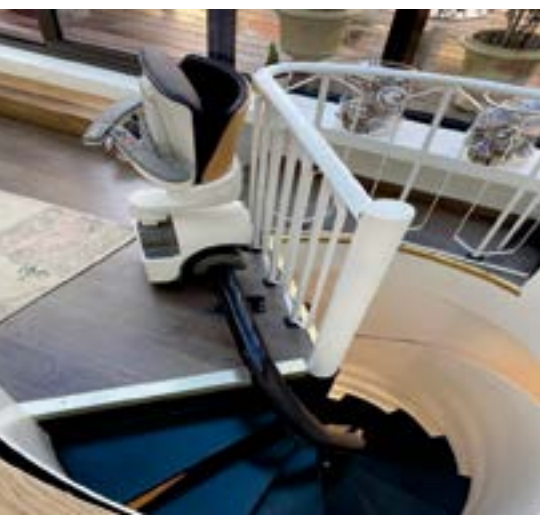
ander hoe het is om op oudere leeftijd met liefde en intimiteit bezig te zijn en hebben waardevolle input gegeven, zoals de kritiek die de eigen kinderen kunnen hebben als een ouder voor een nieuwe partner kiest."

Eerste verliefdheid

De verhalen worden gebracht met humor, warmte en soms ook een vleugje melancholie. Zo deelt Marilou hoe ze opnieuw verliefd werd enkele jaren nadat haar man overleed. "Ik zocht iemand

'Het stuk laat zien dat de liefde nooit een einddatum heeft'

om mee te lachen, te huilen én om mee te bridgen." Haar kleindochter hielp haar met het maken van een profiel op een datingsite voor senioren. Toen ze langs 'oude koppen' scrolde, herkende ze ineens iemand: Nico, haar eerste verliefdheid van toen ze veertien jaar oud was. Hij was de zoon van vrienden van haar ouders. "Nico was destijds zeventien en hij kon zich mij niet meer herinneren. Ik was toen een jong schoolmeisje, daar had hij helemaal geen oog voor", aldus Marilou. "Maar zo'n 65 jaar later zaten we weer tegenover elkaar en voelde ik »



advertentie

TK

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 maart: Voorjaarsvoordeel - 5% 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

weer volop vlinders. We zijn nu anderhalf jaar samen aan het latten. Alleen jammer dat hij niet kan bridgen", lacht ze.

Schaamte

De voorstelling is ontstaan vanuit het eerdere theaterproject *Lust Liefde Leeftijd*. Tijdens dat project spraken de makers met meer dan vijftig senioren over intimiteit op latere leeftijd. Wat bleek? Veel mensen vinden het een lastig onderwerp om over te praten. "Het hoort gewoon bij het leven", vindt Marilou. "Maar toch is er vaak schaamte. Of angst: wat zullen mijn kinderen, de burens of andere mensen wel niet denken?" In een ontroerende scène speelt Marilou Josefien, de overleden vrouw van DJ Cor. Ze moedigt hem aan als hij de eerste stappen wil zetten op zijn nieuwe liefdespad. "De liefde voor een overleden partner kan naast die van een nieuwe geliefde bestaan. Dat kan voor de omgeving lastig zijn, maar het is wél mogelijk", vertelt Marilou uit eigen ervaring.

Taboe doorbreken

De voorstelling doorbreekt het taboe op een luchtige manier. Het zit vol herkenbare momenten en grappige dialogen, maar gaat ook in op serieuze thema's. "Mensen in het publiek mogen weten dat ze niet de enige zijn die soms worstelen met vragen over liefde, verlangen of eenzaamheid. En dat het juist goed is om hierover te praten", legt Letizia uit. Dat vindt ook Marilou: "Het is belangrijk om te weten dat liefde en intimiteit ook op latere leeftijd

HET LEVEN LANG LIEFHEBBEN

Aan de hand van muziek nemen oudere acteurs u mee langs verhalen over de liefde, en hoe deze op oudere leeftijd gezocht, verlangd, verloren en hervonden wordt. Omdat het zo waardevol is om ook op oudere leeftijd met elkaar in gesprek te kunnen gaan over liefde en intimiteit, is er direct na de voorstelling ruimte voor nagesprekken.

een rol spelen. Of dat nu gaat om een subtiele aanraking tijdens een dans, het opsnuiven van de geur van iemands nek of meer. Iedereen heeft andere behoeften, en dat is helemaal prima."

Niet de enige

Na de voorstelling wordt er flink geapplaudiseerd en wellicht wel het hardst door Nico, de huidige partner van Marilou. "Dat is mijn meissie!", roept hij glunderend van trots, terwijl Marilou bloemen in ontvangst neemt. Voor een bezoeker voelt de voorstelling enigszins als een opluchting: "Het is fijn om te merken dat we allemaal zo veel gemeen hebben. Je denkt vaak dat je de enige bent met bepaalde gevoelens of onzekerheden, maar dat is helemaal niet zo." Een zorgmedewerker vindt het goed dat de voorstelling het thema intimiteit bespreekbaar maakt: "In zorginstellingen wordt dit onderwerp vaak genegeerd, maar het is belangrijk om te erkennen en te zien dat er wel degelijk behoeften zijn onder de bewoners."

Nagesprek

Ook Wilma Schrover, directeur van Senioren Brabant-Zeeland, is enthousiast: "*Het Leven Lang Liefhebben* laat zien dat de liefde nooit een einddatum heeft. Het is een zorgvuldig opgebouwde voorstelling, vol humor, warmte en herkenning." Vanwege de première is er deze middag geen nagesprek, maar dat is wel een vast onderdeel van het programma. In kleine groepjes worden verhalen, gedachten en ervaringen gedeeld. Letizia legt uit: "Onze voorstelling biedt genoeg stof om over na te praten. Gespreksleiders die zelf ook senior zijn begeleiden het gesprek met respect en begrip."

'De voorstelling voelt authentiek en herkenbaar aan'

Diverse leden van Senioren Brabant-Zeeland hebben zich inmiddels aangemeld als gespreksleider. Schrover: "Na een speciale training gaan zij aan de slag om mensen met elkaar in gesprek te brengen over een lastig maar belangrijk onderwerp: de liefde."

Voorstelling boeken

Het Leven Lang Liefhebben is speciaal ontworpen om op uiteenlopende locaties gespeeld te worden, waaronder wijkcentra, multifunctionele accommodaties en woonzorginstellingen. Heeft u interesse om deze voorstelling te boeken voor uw afdeling of wilt u meer informatie ontvangen? Neem dan contact op via info@zoutspeelt.nl. ■



Nr.1 in comfort



Tot 5 jaar garantie



Topkwaliteit

✓ Persoonlijk advies

✓ Altijd een winkel in de buurt

✓ Gratis proefzitten aan huis

Afspraak maken?

☎ 085 401 75 67

www.meubelzorg.nl



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!

meubelzorg
by comfora

De specialist in:

- ✓ Sta-op-stoelen
- ✓ Relaxstoelen
- ✓ Maatwerkstoelen
- ✓ 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: **085 401 75 67**



*Vraag naar de voorwaarden

onsje geluk

tekst en beeld Ivo Hutten



John Bartels (71) uit Renkum:

‘In de woestijn valt ieder besef van tijd weg’

Eens per jaar neemt John Bartels een groep van vijftien vitale senioren mee op reis naar de Sinai in Egypte. Hij is er inmiddels al twintig keer geweest. De woestijn met zijn enorme, kleurrijke bergketens en rotspartijen voelt voor hem daarom inmiddels als thuiskomen.

“Het is de stilte, de zuivere lucht en het gevoel van tijdloosheid wat deze reis zo geweldig maakt. We maken een zesdaagse trektocht op kamelen begeleid door bedoeïenen. We slapen onder de sterrenhemel, lopen door fraaie canyons, bezoeken een oase, snorkelen bij het rif en we beklimmen de Mozesberg. De zonsopkomst op de top is echt adembenemend. Het gebied heeft een grote impact op mensen, dat merk ik elk jaar weer. En het verbaast me niks. Als je meerdere dagen door de woestijn trekt, valt ieder besef van tijd weg. Dat geeft rust en maakt gelukkig. Geen wonder dat mensen in zo’n omgeving vaak de betrekkelijkheid van alles inzien en zich ongemerkt afvragen wat ze nog in hun leven zouden willen.”
Meer info en foto’s van de reizen: johnbartels.nl

Dinsdag 25 maart
vanaf 19:00 uur



Meld u vrijblijvend aan

Themabijeenkomst

Heeft de dood het laatste woord?

Maarten Schalley nodigt u tijdens **een filosofische themabijeenkomst** uit om verder te denken dan de gebaande paden van de wetenschap. Ontdek nieuwe antwoorden over het voortbestaan van uw bewustzijn na de dood.

De vernieuwde aula
Pisartlaan 8, Eijsden

walpot
uw houvast bij loslaten

column

tekst Piet Hegger | beeld Visit Zuid-Limburg

Klooster Wittem Een prachtige plek van stilte



BEDEVAARTSOORD

Sinds 1920 is Klooster Wittem een belangrijk bedevaartsoord. De heilige Gerardus Majella werd in 1893 door paus Leo XIII zalig verklaard en wordt sindsdien op deze plek vereerd. Tussen mei en oktober vinden duizenden bezoekers vanuit binnen- en buitenland hun weg naar het klooster.

In de jaren vijftig van de vorige eeuw kwamen er iedere zondag veel bussen met bedevaartgangers naar Wittem. Nadat deze een bezoek hadden gebracht aan het klooster gingen velen nog naar de Gulperberg. Zij gingen te voet naar het beeld van de heilige Maria en moesten dan de Rijksweg oversteken. Aan de overzijde bij de brug over de Geul stond mijn vader met een ijskar. Veel mensen kochten daar een ijsje. Op die manier had mijn vader dan een bijverdienste, wat behoorlijk opliep als het goed weer was. Ik als oudste kind mocht dan meegaan. Het maakte Klooster Wittem voor mij tot een heel bijzondere plek.

Klooster Wittem is een Redemptoristen-klooster. Het werd gebouwd tussen 1729 en 1733 en bood een thuis aan de kapucijnen uit

het keurvorstendom Keulen. Zij hebben hier tot aan de Franse revolutie gewoond. Na de Franse revolutie kwam het klooster jarenlang leeg te staan. In 1835 kregen de redemptoristen de beschikking over dit gebouw en werd het klooster ingericht als grootseminarie, waar aanstaande priesters werden opgeleid. Toen de Hogeschool voor Theologie en Pastoraat in Heerlen werd opgericht, werd in 1968 het grootseminarie in Wittem gesloten. Wat volgde, is voorspelbaar: de kosten van onderhoud werden te groot voor de enkele redemptoristen die er nog woonden. In 1920 ging een gedeelte van het complex naar een investeringsmaatschappij. Vandaag de dag zijn de kloosterkerk, de kapellen en de ontmoetingsruimte te bezoeken, net als de boekwinkel en de mooie kloostertuin.

‘Wie onderweg was naar het beeld van de heilige Maria, kocht een ijsje bij de ijskar van mijn vader’

Het katholieke geloof is diep verankerd in Limburg. Onze generatie weet dat en voelt dat ook vaak nog diep. Voor jongere generaties is die beleving minder, maar de behoefte aan houvast, aan verstillings in deze drukke tijd, is voor hen net zo goed belangrijk. Vanuit het oogpunt van beide is Klooster Wittem een pelgrimsoord. En of je nu gelovig bent of niet, absoluut de moeite waard. ■

puzzel

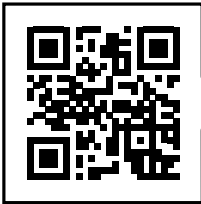
puzzel Keesing

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 één van de acht exemplaren van *Lang leve je fitte lijf* van Duco Bauwens en Edwin van den Dungen.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 24 maart naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 3'.

Winnaars puzzel ONS 1

De oplossing van de puzzel was: Kerstsfeer. De winnaars van *888 weetjes die je snel weer mag vergeten* van Herman Boel zijn: M. de Bie, F. van Daele, R. Doppenberg, J Hoffmann, C. Verschoor en A. Vos. De winnaars zijn geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

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

Puzzel mee en win!
Eén van de acht exemplaren van *Lang leve je fitte lijf* van Duco Bauwens en Edwin van den Dungen t.w.v. € 29,95.

Duco Bauwens (presentator van *Nederland in beweging*) en Edwin van den Dungen laten in dit boek zien wat vijftigplussers kunnen doen om tot op hoge leeftijd sterk en fit te blijven, zodat ze actief in het leven blijven staan en, vooral ook, zelfstandig kunnen blijven wonen.



RIV. IN SIBERIË	VERENIGDE STATEN	SLAPER	NUL	PUINHOOP
NULREIGER	ARTIKEL	GRIEKSE LETTER		SLUITING
	3	SNOEPJE		7
PIJN	FEEKS		KIPPENHOK	
	GEWAPEND GELEIDE	9	VERMOGEND	
		UITGESTORVEN RUND		HULP BIJ PROBLEMEN
	6	FAMILIELID		
VERVUILDE MIST			TOCHT	ONDERSTEEK
TOILET			10	BUISLAMP
	HANDEL			PRIJZEN
5	KERKVORST			
GROOTVADER		GETAL	VREEMDE MUNT	
PAPEGAAI			1	4
		GRAFISCH KUNSTWERK	PLAAGGEEST	
			RONDHOUT	
DUNNE STOF			NOOT	
EETGEREI		EINDE VAN EEN GEBED		2
		HANDEL		8

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

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 thuisafspraak 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

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