

Grensoverschrijdend
**Wanneer zorg
omslaait in
mishandeling**



Scootmobieltocht
**Leden en bewoners
van zorgcentrum
met elkaar op pad**

Veilig wonen
**Goed idee: uw woning
laten checken op
valrisico en comfort**

ons

**magazine
voor
senioren**

**KBO LIMBURG
JULI/AUGUSTUS 2025**



Jan Slagter:
**'Ik heb altijd
in ons geloofd'**

Aan tafel!



Vers aan Tafel is dé maaltijdservice voor als je lekker, gezond en gevarieerd wilt eten. Onze chef-koks bereiden al meer dan twintig jaar de heerlijkste **vriesverse maaltijden** met natuurlijke ingrediënten – zonder kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen. **Zoals thuis, maar dan in iets grotere pannen.**

Van oer-Hollandse favorieten tot Italiaanse klassiekers: met een aanbod van meer dan **170 maaltijden** kunt u eindeloos variëren. **Bestellen is altijd vrijblijvend** en kan al vanaf zes maaltijden. U zit dus nergens aan vast. Uw bestelling wordt **gratis thuisbezorgd** door ons **eigen bezorgteam**. Geen gedoe, geen verplichtingen – gewoon genieten wanneer het u uitkomt.

Als KBO-lid profiteert u **altijd** van **10% ledenkorting** op al onze maaltijden. Dat is nog eens voordelig genieten!

Zomerbox-actie

Zes zomerse maaltijden in huis? Bestel nu de **Zomerbox** met **5 EURO korting**.

Tijdelijk voor slechts
€ 38,64!*

Bestel online of telefonisch met de code **25KBOZOMER**.



**5 EURO
korting!**

De vriesverse maaltijden
in de **Zomerbox:**



Alaska Pollakfilet in
Hollandaisesaus



Gehaktschotel met
aubergine en courgette



Kipstooftopje in
champignonsaus



Kipfilet in jus met
sperzieboontjes



Spaghetti bolognese



Nasi goreng met
kip in satésaus

Bestel de **Zomerbox** via versaantafel.nl/kbovoordeel of bel **085 401 64 44**.

*De getoonde prijs is inclusief ledenkorting. De actie loopt t/m 10 augustus en is per account één keer te gebruiken.

COLOFON

JAARGANG 15 - JULI/AUGUSTUS 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 lezers.
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

Senioren Brabant-Zeeland, (073) 644 40 66,
info@seniorenbrabantzeeland.nl
KBO Flevoland, 06 231 886 10,
voorzitter.kboalmere@gmail.com
KBO Fryslân, 06 452 964 24,
info@kbo-fryslan.nl
KBO Gelderland, (0481) 450 252,
info@kbogelderland.nl
KBO Groningen, 06 420 750 53,
george@gengler.nl
KBO Limburg, (0475) 381 740,
info@kbolimburg.nl
KBO Senioren Overijssel, 06 167 400 18,
info@kbo-senioren-overijssel.nl
KBO Utrecht,
bureauamanager@kboprovinci utrecht.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 Limburg 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 verveelvoudigd
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

Op alle fronten

Wat betekent de KBO voor u? Misschien vindt u elkaar ontmoeten en deelnemen aan activiteiten die u leuk vindt het allerbelangrijkst. Fijn! We horen ook vaak dat senioren het nuttig vinden om lid te zijn van een organisatie die hun belangen behartigt. Dat is een taak die we serieus nemen. KBO Limburg is een belangrijke gesprekspartner van gemeenten en vele instanties. Maar wist u dat de KBO ook de zogeheten Raad van Ouderen faciliteert?

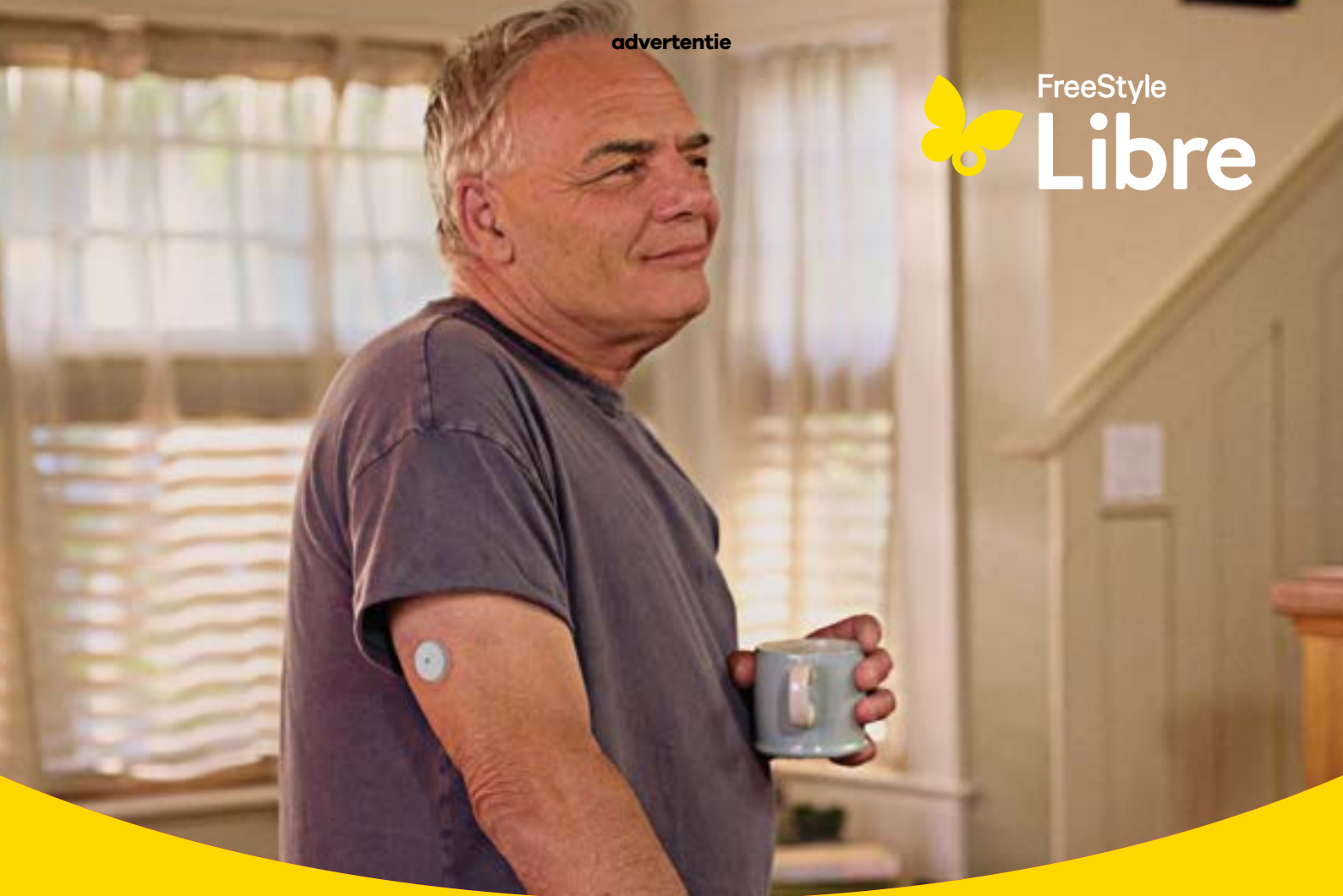
Dit is een klankbordgroep van ongeveer twintig personen die jarenlang actief zijn geweest in de zorg, politiek, cultuur en het onderwijs en die nu hun opgedane kennis en ervaring inzetten voor dit advieskanaal. Zij geven de minister van VWS advies over zaken die ouderen aangaan. Het motto van de Raad van Ouderen is: praten mét ouderen, niet óver ouderen. Limburg heeft twee vertegenwoordigers in de Raad van Ouderen.

Een van de onderwerpen waarbij het ministerie van VWS advies heeft gevraagd aan de Raad van Ouderen is de behoefte aan de herintroductie van het verzorgingshuis. Kan het een oplossing zijn met betrekking tot ouderenhuisvesting? De Raad van Ouderen, en een beetje trots durf ik te melden dat ook een expert uit Limburg zich hierover heeft gebogen, heeft uitgebreid onderzoek gedaan, advies ingediend en kort na de zomer zal de minister van VWS reageren op de onderzoeksresultaten.

De moraal van mijn verhaal? KBO maakt zich op alle fronten hard voor u. Ook als partner van de Raad voor Ouderen. Als senioren willen we betrokken zijn bij alles wat ons direct en indirect aangaat. We willen actief bijdragen aan de samenleving en onze verantwoordelijkheid dragen. Dat kan op veel manieren. Laten we elkaar blijven inspireren om ook zelf naar manieren te zoeken om iets voor een ander te betekenen. Met advies, met een helpende hand, als ondersteuner van uw KBO, met een glimlach.



Marcel Ballas
Voorzitter KBO Limburg



Helpt je te leven met diabetes op jouw manier.

De FreeStyle Libre 2 sensor meet je suiker elke minuut.¹ Zo maak je ook tijdens een koffiepauze bewust de keuzes² die je stap voor stap vooruithelpen.

This is progress.

Meer informatie www.FreeStyleLibre.nl



De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele telefoons en besturingssystemen. Bekijk de website voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit en besturingssystemen voordat je de app gebruikt. Het delen van glucosegegevens kan registratie bij LibreView vereisen. 1. De sensor heeft een opwarmperiode nodig van 60 minuten. 2. Fokkert, M. BMJ Open Diabetes Research & Care (2019). <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>.

© 2025 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. Andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Afbeeldingen zijn enkel voor illustratieve doeleinden. Geen echte patiënt of gegevens. ADC-112593 v1

06



62



13

MENSEN

06/ Jan Slagter over onrust bij de publieke omroep: 'Ik blijf strijden om de stem van ouderen te laten horen'

56/ Herken ouderenmishandeling: 'Zo'n onderbuikgevoel moet je serieus nemen'

62/ Bezoek van bisschop uit Ethiopië: 'Laten we samen blijven optrekken'

60/ Parfumeur Theo ten Pierik: 'De helft zei gadverderrie'

ONS BELANG

34/ Workshops AI groot succes: 'Blijf als het even kan digitaal actief'

49/ Machtigen geeft rust: 'Het was zo geregeld'

50/ Laat tijdig uw woning checken: 'Trap is meestal grootste bottleneck'

55/ Bespaartips: zo hou je het leven betaalbaar

LEVEN

13/ De scootmobieltocht van KBO Meijel: 'Dit is onze motorbende!'

18/ Een zomer vol crime: 'Meeslepend, onderhoudend en vol verrassingen'

24/ Campings checken: 'Voorzieningen in Oost-Europa zijn beter dan vaak gedacht'

61/ Plezier van eigen oogst: zo is uw groente en fruit langer houdbaar

ELKE MAAND

- 15/ U & ons**
- 23/ Fotoalbum**
- 29/ Juridische helpdesk**
- 32/ Ons kloppend hart**
- 59/ Onsje geluk**
- 62/ Puzzel**

interview

JAN SLAGTER:

'Ik vind ouder worden geen straf'

Al ruim twintig jaar is Jan Slagter het gezicht van Omroep MAX. Met tomeloze energie zet hij zich in voor zijn leden en als het aan hem ligt blijft hij dat nog wel even doen. "Als ik een probleem zie, wil ik dat oplossen. Ik zie geen beren en andere beesten op de weg."

tekst Mirjam Streefkerk | beeld Michel ter Wolbeek

Of er ooit een dag komt waarop de nu 71-jarige Jan Slagter 's ochtends opstaat en moet nadenken over wat hij toch weer eens zal gaan doen?

Hij kan het zich niet voorstellen. "We hebben een huisje in het Spaanse Malaga en toen we daar laatst waren vroeg mijn vrouw: 'Zou je hier eigenlijk helemaal kunnen wonen?' Ik vind het daar heerlijk en ga daar nog zeker heel vaak naartoe. Maar elke dag daar wakker worden? Voor de zoveelste keer naar de ijssalon? De boulevard op en neer lopen? Ik geloof niet dat dat bij mij past."

Al ruim twintig jaar is Jan Slagter een bekende mediapersoonlijkheid. Hij is oprichter en directeur van Omroep MAX en presenteert er verschillende programma's. Daarnaast is hij een graag geziene gast aan de talkshowtafel. Of het nu gaat over het nieuwe pensioenstelsel ("wat de politiek ons flikt is oneerlijk"), klimaatactivisten ("die gaan te ver") of de hervormingen bij de publieke omroep ("Omroep MAX blijft bestaan"); hij steekt zijn mening niet onder stoelen of banken. Zijn drijfveer? Rechtvaardigheid. "Als kind al kon ik niet tegen oneerlijkheid. Ik had een vriendje dat kwam van Ambon. Die Molukse gezinnen werd de hemel op aarde beloofd toen ze hier kwamen wonen, maar ze leefden in armoede. Toen Soeharto naar Nederland kwam, ging ik met hem mee demonstreren. En ook later heb ik regelmatig op het Malieveld gestaan. Tegen de komst van kruisraketten. Voor Veronica, de omroep die toen dreigde te verdwijnen. Als Haagse jongen ging ik in de tijd van Den Uyl ook graag naar debatten in de Tweede Kamer. Om te weten wat er speelde."

Geen engel

Het was datzelfde gevoel van rechtvaardigheid dat hem aan het begin van deze eeuw aan het denken zette. "Ik zag dat de publieke omroep zich focuste op jongeren, terwijl het vooral de vijftigplussers waren die televisie keken. 'Die kijken toch wel', zo was de gedachte. Maar dat vond ik oneerlijk. Er heeft nooit een engel aan mijn bed gestaan die zei dat ik een omroepvereniging moest oprichten, maar ik ging me er steeds meer in verdiepen. Ook al had ik niets met televisie. Ik kon 'm zelf amper aanzetten."

Hij printte de Mediawet uit en las zich goed in. Hij verzamelde meer dan 50.000 leden, schreef een beleidsplan en werd een aspirant-omroep. "Dat was een heel spannende tijd, want er bestond een risico dat de minister ons alsnog zou afwijzen. Dan was al dat werk voor niets geweest. Ik was dus zeer opgelucht toen we werden toegelaten." »



JAN SLAGTER

(71) woont samen met zijn vrouw Ingrid in Scheveningen. Hij heeft twee kinderen en werd dit voorjaar voor het eerst opa, van kleindochter Skye. Slagter begon zijn loopbaan bij de AMRO Bank, was manager van Elly & Rikkert en richtte in 2002 Omroep MAX op. In 2014 werd hij uitgeroepen tot Omroepman van het Jaar. In 2015 werd hij benoemd tot Officier in de Orde van Oranje-Nassau.

Een paar jaar later werd de omroep met meer dan 150.000 leden een volwaardige omroep. En waar bij andere omroepen de ledenaantallen drastisch zijn gedaald, staat bij Omroep MAX de teller nu op 433.000 leden. "Ik had toen niet durven dromen dat we nu hier zouden staan", zegt Slagter. "We werden in het begin *de rollatoromroep* genoemd. Ik werd met de nek aangekeken door collega's. Maar ik heb altijd in ons geloofd. Nu zijn we met onze leden een machtsfactor, ook richting de politiek."

Heel Holland Bakt

De oorzaken van dat succes? Natuurlijk zijn dat typische MAX-programma's als *MAX Maakt Mogelijk*, *Missie MAX*, *Meldpunt* en *Heel Holland Bakt*. Slagter: "Ik heb de juiste mensen om me heen verzameld, mensen die precies weten wat een goed programma goed maakt. Voor ouderen betekent dat: geen wilde camerabewegingen, geen gevloek en geschreeuw. En we zoeken naar onderwerpen die bij hen passen. Onze programma's gaan over vrije tijd, over geld en gezondheid. Cees Grimbergen maakte bijvoorbeeld *Zwarte Zwanen*, een prachtige tiendelige serie over pensioenen, waarin hij onder meer liet zien dat de havenarbeiders miljarden euro afhandig is gemaakt. Daar hoor je verder niemand over."

'Ik blijf strijden om de stem van ouderen te laten horen'

Maar het zijn niet alleen de televisie-programma's die zorgen voor het succes van Omroep MAX, benadrukt Slagter. "We zijn ook echt een vereniging, net als KBO. We doen, meer dan andere omroepen, iets voor onze leden. We willen dat mensen zich bij ons thuis voelen. We hebben de MAX Ombudsman waar mensen terecht kunnen als ze een probleem hebben. We zetten ons in voor pensioenen, je kunt met ons op reis,

we organiseren ledendagen en andere evenementen en sinds kort hebben we zelfs een eigen café, in Zoetermeer. Daar kun je een kopje koffie drinken of een broodje zalm eten." Lid worden van een vereniging past bij de doelgroep die hij bedient. Een doelgroep waar hij nu zelf ook toe behoort; een doelgroep waar hij van houdt. "Ik vind ouder worden geen straf. Senioren zijn mensen die door schade en schande wijs zijn geworden. Die vaak niet in weelde zijn opgegroeid en waarderen wat ze hebben. Ik kom nogal eens bij mensen van tachtig of negentig over de vloer en zie daar dan zoveel rust. Bovendien zijn de senioren van nu heel actief. Ik had een oom en tante die op hun 65ste dolblij aan mijn ouders kwamen vertellen dat er een plekje voor ze was in het bejaardenhuis. Ze gingen van een ruim huis naar een tweekamerflatje en hebben daar de rest van hun leven gewoond. Dat is nu ondenkbaar. Het leven begint bij 65. Je wordt vrijwilliger, helpt je kinderen, past misschien op je kleinkinderen – als dat je gegeven is natuurlijk." Zelf werd hij een paar weken geleden voor het eerst opa, vertelt hij trots. "Het was een grote wens van me om ooit een kleinkind te krijgen, maar ja, dat kun je moeilijk als opdracht aan je kinderen geven. Skye heet mijn kleindochter. Ik heb haar nu een paar keer gezien, maar wil mijn zoon en zijn vriendin ook zelf hun weg laten vinden. Op een gegeven moment zullen we vast wel af en toe gaan oppassen, daar kijken mijn vrouw en ik erg naar uit."

Tegenslag

Slagter groeide op in een gereformeerd gezin in Den Haag – zingen bij het orgel, twee keer naar de kerk, zondagsrust, dat werk –, was als jonge twintiger zeer evangelisch en liet in de jaren die volgden het geloof langzaam los. Al zei zijn vrouw laatst nog tegen hem: "Dat geloof heeft je nooit echt losgelaten, hè?" "Dat klopt eigenlijk wel. Ik ken de tien geboden nog steeds uit mijn hoofd en hou van orgelmuziek."

Tot hij Omroep MAX oprichtte in 2002 was de samenhang in de carrière van Slagter met het blote oog moeilijk vast te stellen. Hij was makelaar, deed het management van zangduo Elly & Rikkert, richtte enkele snookerpaleizen op in België en startte de Stichting Welzijn Gehandicapten Nederland. Wat is zijn eigen analyse? Hij lacht. "Nou, ik ben ondernemend en ik hou van uitdagingen. Als ik iets bedenkt, denk ik: waarom zou ik het niet doen? Ik ben niet een man die veertig jaar lang met z'n broodtrommel onder de snelbinders naar dezelfde werkgever zou kunnen fietsen. Mijn vader deed dat wel en die was daar trots op. Maar dat zit niet in mijn aard. Als ik een probleem zie, wil ik dat oplossen. Ik zie geen beren en andere beesten op de weg. Ik ben positief ingesteld."

Ging hem alles dan voor de wind? Natuurlijk niet, zegt hij, maar echte tegenslag heeft hij in zijn carrière niet gekend. "In mijn werk ga ik doorgaans recht op mijn doel af. Als ik een muur tegenkom maak ik een kleine omweg, maar dan blijf ik er wel in geloven. Voor mij is tegenslag vooral iets uit mijn persoonlijke leven. Ik verloor mijn vriendin Martine, mijn geliefde, toen ik 29 was. Mijn broer ging dood aan aids. Dat zijn wonden die niet helen. Ik denk nog elke dag aan ze."

Meer lucht

Sinds begin dit jaar heeft Slagter een collega-directeur naast zich zitten. "Daardoor heb ik nu wat meer lucht in mijn agenda. Ik ga wat later naar mijn werk, hoef wat minder te vergaderen, dat bevalt me goed." Presentator wil hij nog wel even blijven, als directeur zal hij wat eerder stoppen. "Maar voorlopig nog niet. Ik heb zo mijn gedachten over de hervormingen van de publieke omroep. De PVV en de VVD willen ons een kopje kleiner maken, maar ik wil dat niet laten gebeuren. Ik geloof in het kleurrijke omroepbestel zoals dat er nu is. Natuurlijk kan het hier en daar wel efficiënter, maar we zijn per hoofd van de bevolking goedkoper dan de publieke omroepen van Duitsland en



‘Ik ga wat later naar mijn werk, hoef wat minder te vergaderen, dat bevalt me goed’

Engeland. En we kunnen niet alles aan de commerciële omroepen overlaten: sommige programma's zouden dan simpelweg niet gemaakt worden. Ik blijf dus strijden om de stem van ouderen te laten horen." ■

Voordeeluitjes.nl

meer dan een overnachting



8,9

Simmern | Duitsland

Hotel & Restaurant Bergschlößchen ***

- Door een familie gerund gastvrij hotel
- Diverse wandel- en fietslussen rondom

4-daags dinerarrangement

- Welkomstdrankje
- 3x overnachten
- 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1x 3-gangenmenu
- Informatie over regio
- Gratis wandelroutes
- Gratis parkeren

p.p. vanaf **227,50*** totaal 2 pers. 469,95



8,9

Ibbenbüren | Duitsland

Hotel Restaurant Leugermann ****

- Hotel met eigen wellness
- Net over de grens bij Enschede

4-daags dinerarrangement

- Welkomstdrankje
- 3x overnachten
- 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- 2x 3-gangendiner
- 10% korting op schoonheidsbehandelingen
- Gratis fles water op de kamer
- Gratis wandel- en fietsroutes en meer...

p.p. vanaf **214,00*** totaal 2 pers. 442,95



8,4

Horn-Bad Meinberg | Duitsland

Waldhotel Bärenstein ****

- 4-sterrenverblijf in het Teutoburgerwoud
- Met wellness en ruim zwembad

3-daags actie dinerarrangement

- 2x overnachten
- 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1x 3-gangenmenu of -buffet
- 1x glas prosecco
- Gratis gebruik wellness en fitnessruimte en meer...

p.p. vanaf **134,00*** totaal 2 pers. 285,35



8,3

Bad Laasphe | Duitsland

Hotel AM Fang ***superior

- Luxe all-in-hotel in het Sauerland
- Nabij Marburg en Dillenburg

4-daags ultra all inclusive-arrangement

- 3x overnachten
- 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- Dagelijks wisselende middagsnacks
- 3x 3-gangen dinerbuffet
- Gratis consumpties
- Gratis koffie en thee met gebak en meer...

p.p. vanaf **259,00*** totaal 2 pers. 532,95



Uitzicht over wijngaarden

Rüdesheim am Rhein | Duitsland

Hotel Zum Grünen Kranz ***

- In het centrum van Rüdesheim
- Eigen vinotheek

4-daags halfpensionarrangement

- Welkomstdrankje
- 3x overnachten
- 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- 3x 3-gangendiner
- Kaartmateriaal van Kulturland Rheingau
- Rondleiding in de Vinotheek en meer...

p.p. vanaf **199,00*** totaal 2 pers. 424,95



Aan de Rursee

Simmerath-Einruhr | Duitsland

Hotel Seemöwe Eifel ***

- Restaurant met Eifelspecialiteiten
- Ontdek Noord-Eifel en Monschau

4-daags halfpensionarrangement

- 3x overnachten
- 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- 3x 3-gangendiner
- Gratis parkeren

p.p. vanaf **200,00*** totaal 2 pers. 414,95



Gratis!

Boek in juni en ontvang

een wijnproeverij aan huis door een wijnkenner t.w.v. €105,-



9,5

Nachrodt-Wiblingwerde | Duitsland Schloss Hotel Holzrichter ****

- 4-sterrenhotel met wellness
- Nabij Dortmund en het Sauerland

3-daags actie halfpension- en upgrade-arrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2x 3-gangenmenu
- ✓ Gratis kamerupgrade
- ✓ Gratis fles water op de kamer
- ✓ Gratis gebruik wellnessfaciliteiten
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf **209,00*** totaal 2 pers. 432,95



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

p.p. vanaf **164,00*** totaal 2 pers. 352,15



8,5

Barchem | Gelderland | Nederland Boetiek Hotel BonAparte ****

- Luxe wellness met zwembad
- Aan de voet van de Lochemse Berg

3-daags halfpensionarrangement

- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x Gelders ontbijt
- ✓ 1x 3-gangen keuzemenu
- ✓ 1x 4-gangen verrassingsmenu van de chef
- ✓ Gratis gebruik zwembad, sauna en fitness en meer...

p.p. vanaf **179,00*** totaal 2 pers. 388,75



8,0

Ommen | Overijssel | Nederland De Zon Hotel & Restaurant by Flow ****

- Gelegen aan de Overijsselse Vecht
- Op loopafstand van het centrum

3-daags dinerarrangement

- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 3-gangendiner
- ✓ 1x portie bitterballen met Laer biertje
- ✓ Gratis toegang Sauna & Beauty Ommen
- ✓ Gratis fles huiswijn bij vertrek
- ✓ Gratis parkeren en meer...

p.p. vanaf **144,50*** totaal 2 pers. 323,95



8,2

Monschau | Duitsland Hotel De Lange Man Monschau ****

- 4-sterren startpunt voor Eifeltochten
- op 5 km van Monschau, parel van de Eifel

Wil je de prachtige Eifelregio verkennen? Dit is jouw ideale uitvalsbasis! Dit gemoedelijke hotel staat op ongeveer 5 kilometer van het prachtige Monschau.

Maak mooie wandelingen of fietstochten door Nationaal Park Eifel en ontdek een betoverend landschap, rijk aan bossen, heuvels, burchten en charmante stadjes. Daarna kun je in het hoteleigen restaurant smullen van heerlijke gerechten of ontspannen in de wellness.

4-daags halfpensionarrangement

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

p.p. vanaf **239,00*** totaal 2 pers. 516,35

Boek via Voordeeltjes.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



**Met jouw gouden handen
breng je comfort waar
het telt.**

dat is
**werken bij
sevagram**

Ontdek hoe jouw talent
een plek krijgt in onze zorg
als **vrijwilliger**

werkenbijsevagram.nl

Zorg aan huis met het Volledig Pakket Thuis

Alle ondersteuning en zorg, gewoon bij u thuis

U wilt zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen in uw vertrouwde omgeving? Ook als u hierbij ondersteuning en / of zorg nodig heeft?

Hiervoor biedt Proteion u Volledig Pakket Thuis (VPT): een volledig pakket zorg- en dienstverlening onder verantwoordelijkheid van Proteion, achter uw eigen voorkeur.

Wat valt onder het VPT?

- Persoonlijke verzorging en verpleegkundige zorg · Alarmering
- Huishoudelijke hulp · Brood- en warme maaltijd · Invulling van de dag
- Begeleiding · Vergoeding voor het wassen van linnengoed



welzijn
zorg en
wonen

Benieuwd naar de mogelijkheden?
Neem dan contact met ons op.
T: 088 - 850 00 00
E-mail: info@proteion.nl



Of scan de QR code

 **proteion**

EEN IDEE DAT GING RIJDEN

Voor het vijfde jaar op rij vond op 6 mei jongstleden de Scootmobieltocht van Meijel plaats, een activiteit die georganiseerd wordt door KBO Meijel en Sint Jozef Wonen en Zorg. Peter Knoops (KBO) en Rian Vestjens (Sint Jozef) vertellen enthousiast over het initiatief.

Peter blikt terug op het ontstaan: “We hebben het wiel niet uitgevonden. In Venlo organiseerde de scootmobielvereniging al zulke tochten. We zijn met hen in gesprek gegaan: kunnen wij dit ook opzetten in Meijel?” Die vraag leidde tot een samenwerking met zorgcentrum Sint Jozef, waar Rian activiteitenbegeleider is. “We vonden het meteen een prachtig idee. Tegelijkertijd hebben we zorgvuldig gekeken naar de risico’s. Veel deelnemers zijn minder verkeersvaardig, dus veiligheid staat voorop.”

Veilig én gezellig

Peter vervolgt: “Alle begeleiders hebben een verkeersregelaarsdiploma en weten hoe ze een groep veilig door het verkeer leiden, ook op drukke kruispunten. Met acht begeleiders op twaalf tot vijftien deelnemers zijn we ruim bemand. We rijden met gepaste afstand achter elkaar, zodat het overzichtelijk blijft. En verder: vooral genieten. Van het samenzijn, de omgeving, en de positieve reacties onderweg. Steevast steken voorbijgangers hun duim op: ‘Goed bezig!’ Dat doet echt iets met je.”

Een middag vol ontmoeting

Hoe verloopt zo’n tocht? Rian: “We verzamelen na de middag bij het zorgcentrum, rond kwart over één. Dan lichten we de verkeersregels kort toe en vertrekken we. De route van zo’n twintig kilometer is vooraf uitgezet. Halverwege of aan het eind drinken we samen iets op een gezellige plek. Alleen bij écht slecht weer slaan we een tocht over.”



‘Onderweg dat duimpje omhoog,
het is altijd weer leuk’

OOK MEEDOEN?

In 2025 staan weer tien tochten op de agenda. Zin om aan te sluiten in Meijel? Meld u aan via p.knoops@kbo-meijel.nl of bel 06 – 22 14 55 03.

Bent u lid van een andere KBO-afdeling? Informeer daar naar de mogelijkheden!

En zelfs dan kiezen we vaak voor het alternatief: direct naar de koffie, haha. De ontmoeting staat altijd centraal.” Iedereen die lid is van KBO Meijel mag meedoen. Ook bewoners van zorgcentrum Sint Jozef en de aanleunwoningen De Paast sluiten geregeld aan. Rian benadrukt: “We laten de regie bij de mensen zelf. Iedereen bepaalt zelf of het haalbaar is om mee te gaan.”

Een motorbende op drie wielen

“De lach op de gezichten van onze deelnemers is goud waard”, zegt Peter. “Vaak horen we: ‘Dit had ik jaren eerder moeten doen.’ Dáár doen we het voor. Dit is onze motorbende!” ■

UW NIEUWE BADKAMER IN 1 DAG



**NU TOT € 1.000,-
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**

Bezoek onze
**gloednieuwe
showroom** en
ontdek alle
mogelijkheden!

Oosteinderweg 90
Nunspeet

www.maxbadkamers.nl

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.



SterfTalks: spreken over rouw

Rouw en verlies horen bij het leven, maar erover praten blijft vaak lastig. Daarom organiseren Senioren Brabant-Zeeland en Avans Hogeschool tijdens de Week van de Palliatieve Zorg vijf bijeenkomsten onder de naam SterfTalks. In korte films spreken Adelheid Roosen en Anne Goossensen openhartig met mensen over verlies. Daarna is er ruimte voor een warm en persoonlijk gesprek.



Data:

- 6 okt. – Gilze, 14.00-16.00
- 8 okt. – Sluiskil, 10.00-12.00
- 8 okt. – Oudenbosch, 14.30-16.30
- 9 okt. – Heeze, 10.00-12.00
- 9 okt. – Wanroij, 14.30-16.30



Toegang gratis.
Aanmelden via de QR-code of
(073) 644 40 66.

14

spannende crimeseries zijn deze zomer te zien op televisie tijdens de *Zomer vol crime*.
Lees er meer over vanaf pagina 18.

Steeds meer afdelingen doen mee

Het project *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen* – een samenwerking van Senioren Brabant-Zeeland, KBO Limburg en KBO Senioren Overijssel – groeit hard. De belangstelling voor de bewustwordingsbijeenkomsten is zo groot dat nieuwe sessies pas eind 2025 of zelfs begin 2026 kunnen plaatsvinden. Tot nu toe zijn er al 181 bijeenkomsten geweest, met in totaal 13.743 deelnemers. Senioren praten er over wonen, zorg en fit blijven, vaak samen met gemeenten, zorgaanbieders en woningcorporaties. Het project voorziet ook in voorzorgcirkels, valpreventie en woonscaans, en dat allemaal onder het motto *Van vergrijzingsangst naar samenredzaamheid en draagvlak*.



'Ik had een grote bek. Dat hebben veel mensen met angsten'

In een interview met *Trouw* vertelt journalist en presentator Philip Freriks (80) openhartig over zijn jeugd en de impact van oorlogstrauma's. Hij reflecteert op zijn levenshouding, waarin lichtvoetigheid en ironie centraal staan, en benadrukt het belang van het naleven van de rechtsstaat.



ABSOLUUT DE BESTE EN MEEST BETROUWBARE TOILETZITTING-MET-ONDERDOUCHE

Je went er in no-time aan en dan wil je nooit meer anders.

- Installatie zonder hakken of breken.
- Eigen technische dienst.
- Zeer hoge tevredenheidsscore.

Inclusief installatie 1.140 euro incl. btw
(Installeert u zelf: 795 euro incl. btw)

En altijd:

3 weken gratis op proef en 5 jaar garantie.
Niet langer aarzelen; **BESTEL NU!**



Klant
beoordeling
9,7

Kijk op
www.spatoilet.com of bel
voor een installatieafspraak
06 53 14 32 34 of
06 29 04 38 12



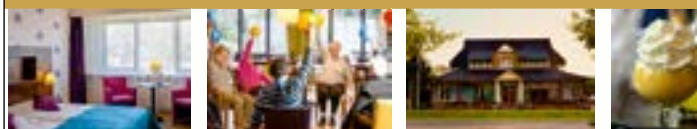
- Weekarrangementen voor senioren, incl ophalen en wegbrengen vanaf de opstapplaats.
- Volpension, incl. koffie/thee in de ochtend en avond.
- Middagtochten door Twente & Duitsland, dagtocht incl boottocht, modeshow, ochtendgymnastiek en jeu de boules.
- Avondentertainment met professionele optredens.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



v.a. € 665,-

*Ervaar de
schoonheid van Twente*
www.hotelhetlandhuis.nl

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



Stadshotel Ootmarsum

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

Faciliteiten:

- * Gezellige lounge
- * Liftinstallatie
- * Groot buitenterras
- * Nieuw ventilatiesysteem
- * Ruime badkamers
- * Fiets- en wandelroutes
- * Fietsenstalling (afsluitbaar)
- * Alle kamers gelijkvloers



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



- * Groepsreizen per luxe touringcar.
- * Geheel verzorgde arrangementen op basis van V.P., inclusief excursies en avondprogramma (2026)
- * Vraag ook naar onze particuliere arrangementen



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

Ontvangt u *ONS Mailmagazine* al, met de meest actuele artikelen? Aanmelden op onsmagazine.nl.



Slechthorende-button

In dit magazine kon u al eerder lezen over de slechthorende sticker voor achter op de fiets. Deze sticker

bestaat inmiddels zes jaar en krijgt steeds meer bekendheid, wat de veiligheid in het verkeer ten goede komt. Op verzoek is er ook een button gemaakt, die gemakkelijk op kleding te spelden is. De button is ter grootte van een 2 euromunt en bijzonder geschikt voor kinderen en volwassenen die moeilijk kunnen aangeven moeite te hebben met horen.

Meer info: slechthorendesticker.nl



Meteen 18 holes of eerst kennismaken?

KBO Midden-Brabant organiseert voor leden van alle provinciale KBO's voor de veertiende keer de KBO Golf-dag in Esbeek op woensdag 6 augustus. U kunt meedoen aan een 18-holeswedstrijd als u een geldig GSN-nummer heeft. Wie nog nooit heeft gegolfed kan deelnemen aan de golfclinic en op een leuke manier kennismaken met het spel. Ontvangst is vanaf 9.30 uur met koffie en lekkers. Na afloop is er een warm en koud buffet.



Inschrijven kan via golfmiddenbrabant.nl/kbo2025 of met de QR-code. Een mooie dag voor golfers én beginners!



Fiets4Daagse De Peel

Fietsen, plezier en gezelligheid staan centraal tijdens de 48e Fiets4Daagse De Peel, van 8 tot 11 juli. Kies elke dag een andere startplaats: Deurne, Meijel of Stiphout. U fietst over routes van 30, 45 of 60 kilometer door het prachtige Peelgebied, de Maasvalleien en de Brabantse Kempen. Onderweg is er live muziek, lekkers bij controleposten en een warm welkom. Dagelijkse vertrektijden zijn tussen 9.00 en 13.00 uur, eindcontrole sluit steeds om 17.00 uur. Wie alle vier dagen meedoet, krijgt een herinneringsmedaille. Inschrijven kan tot 4 juli online of ter plekke. Parkeren is gratis, fietsenstalling aanwezig. Een evenement om niet te missen!

Meer info: www.fiets4daagsedepeel.nl

**Al vinden we ons geheugen slecht
Meestal komt alles toch nog goed terecht
We zouden 't ons eigenlijk beter gunnen
Maar bedenk wat we allemaal wél nog kunnen!**

Anny Ermers, Asten



'De leuke zestigers liggen voor het oprapen'

"Vroeger was je met zestig al oud, nu is het de derde generatie, die vaak nog werkt, naar het theater en het museum gaat, en daarnaast zorgt voor de vierde generatie, de mensen van tachtigplus", zegt José Rozenbroek (64), de nieuwe hoofdredacteur van weekblad Margriet.

EEN ZOMER OM EEN MOORD VOOR TE DOEN

Uiterst gevarieerd aanbod voor crime-liefhebber

Een goede traditie houd je in ere. Vandaar dat de NPO ook deze zomer weer uitpakt met talloze misdaadseries. Ideaal kijkvoer voor wie liever op zoek gaat naar de 'dader' dan naar de grasmat.

Voor wie niets heeft met voetbal of wielrennen – en er is nogal wat sportaanbod deze zomer – gaan bekende en nieuwe tv-detectives op pad om de liefhebber een avond vol spanning te bezorgen tijdens de *Zomer vol Crime*. Zonder voetbalstress en rode kaarten, maar wel met rood bloed en afgebakend met politielint. Met de geruststellende gedachte dat aan het eind van de avond de dader steeds weer veilig achter slot en grendel zit.

Oude getrouwen

Onder het motto *the old ones are the best* komen oude getrouwen als *Silent Witness*, *Grantchester* en *Vera* langs. De pathologen-serie *Silent Witness* (vanaf 18 augustus werkdagelijks op NPO2) weet al jaren een trouwe schare fans aan zich te binden en gaat zijn 27e seizoen in. Tien losse afleveringen staan op het programma waarin dr. Nikki Alexander en forensisch wetenschapper Jack Hodgson op het spoor komen van een seriemoordenaar. Ze doen onderzoek naar de dood van een Burundese man die wordt gevonden op een verlaten strand en er wordt een massagraf ontdekt onder een treinstation.



© Silent Witness, BBC Studios



Voor een serie die zó wordt beheerst door de dood, zit er na al die jaren nog heel wat leven in *Silent Witness*, schreef de vooraanstaande Britse tv-gids *Radio Times* enkele jaren geleden. “Ik denk dat dat komt”, zegt hoofdrolspeler David Caves desgevraagd, “doordat we een goede balans weten te vinden tussen het laten zien van dat soort heftige zaken en het leven zelf. Door wat dieper te duiken in de persoonlijke levens van de hoofdpersonages zien we hoe ze ermee omgaan, hoe ze alles verwerken. Daardoor wordt het verhaal menselijker en interessanter. Mijn personage Jack en zijn vriendin Nikki vormen inmiddels een hecht team. Ze steunen elkaar als het moeilijk wordt.”

Afscheid

Nieuwe ontwikkelingen in een twintig jaar oude moordzaak leiden ertoe dat hoofdinspecteur Vera Stanhope (een rol van Brenda Blethyn) wordt gevraagd het onderzoek te leiden naar de dood van Marion Corbridge, de vrouw van een vakbondsleider. De pers zit er bovenop; vandaar dat haar chef iemand van Vera's kaliber nodig heeft om de zaak in goede banen te leiden. De dramatische gebeurtenissen vormen de start van het nieuwste en tegelijkertijd allerlaatste seizoen van de populaire misdaadserie *Vera* (20 en 27 juni op NPO1). Na de twee afleveringen levert hoofdrolspeelster Brenda Blethyn voorgoed haar politiepenning in, tot groot verdriet van de vele fans.

"Als het aan de mensen van de productie had gelegen, waren we nog jaren doorgegaan", zegt de inmiddels 79-jarige actrice. "Maar er komt een moment waarop je ook aan andere dingen moet gaan denken. Het was niet



alleen zo dat ik zelf ouder word, mijn familie wordt dat natuurlijk ook. En ik dacht op een gegeven moment: misschien ben ik wel egoïstisch dat ik hier steeds maar blijf zitten. Voor de opnamen was ik namelijk zo'n zes maanden per jaar van huis. En omdat er nogal wat afstand zit tussen Newcastle (waar de opnamen plaatsvinden, red.) en Ramsgate, waar ik woon, kon ik in het weekend niet zomaar even naar huis. Op een gegeven moment drong het tot me door dat ik al veertien jaar geen zomer meer écht thuis had doorgebracht. Maar de beslissing om te stoppen viel me niet licht, want ik heb altijd enorm veel plezier aan de opnamen van *Vera* beleefd."

Help, eerwaarde

Terug voor een gloednieuw seizoen is ook *Grantchester*, waarin een priester en een

rechercheur samen misdaden oplossen in een lieflijk dorpje in het Engeland van begin jaren zestig. Halverwege dit negende seizoen maakt vaste dominee Will Davenport (Tom Brittney) ruim baan voor een nieuwe geestelijke: *Reverend* Alphy Kottaram, gespeeld door aanstormend talent Rishi Nair. Maar de

overgang verloopt bepaald niet zonder slag of stoot. "Mijn personage is absoluut géén vriend van de politie", zegt Nair. "Alphy heeft als donkere man, opgegroeid in

het Groot-Brittannië van de jaren veertig en vijftig, een negatiever beeld van de politie. Héél anders dan de vorige dominees. Hij heeft bovendien een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Alphy zal dan ook snel van zich laten horen zodra iemand in een hoge functie zijn macht dreigt te misbruiken." De gemoederen lopen hoog op wanneer Alphy tijdens zijn eerste ontmoeting met inspecteur Geordie Keating meteen wordt gearresteerd. "Vanaf dat moment plaatst Alphy Geordie in dezelfde categorie als de politieagenten die hij zijn leven lang heeft meegemaakt. Reden ook waarom hun relatie in het begin zo stroef verloopt; Alphy wil niks met Geordie te maken hebben." Wie wil zien hoe Geordie uiteindelijk toch een prettige band opbouwt met de nieuwe vicar, kijkt vanaf 4 augustus via NPO2.





advertentie

Het luxe comfortbed voor nu, een zorg minder voor later



- ✓ Hoog/Laag systeem
- ✓ Verrijdbaar en deelbaar
- ✓ Makkelijk in-en uitstappen
- ✓ Eenvoudig opmaken
- ✓ 365 dagen slaapgarantie
- ✓ Vrijblijvend advies aan huis

Ontdek wat echt goed slapen is

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

Profiteer nu van onze lente actie!
Ter waarde van € 1.198,-

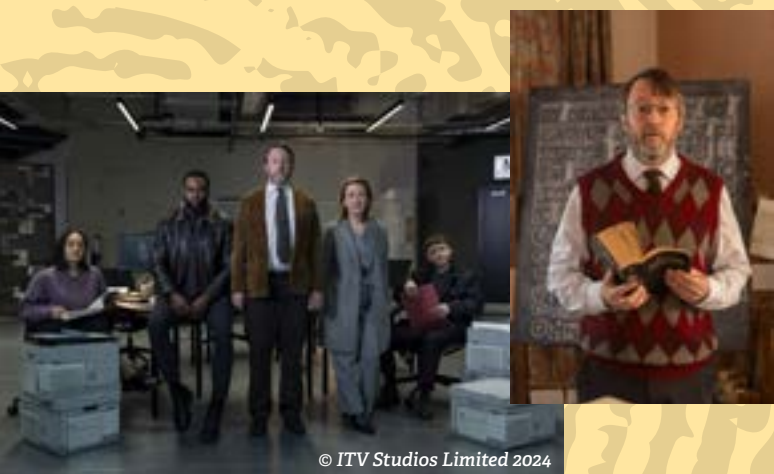
- ✓ Tot € 900,- leeftijdsdiscount
- ✓ Gratis uitstapverlichting op sensor t.w.v. € 99,-
- ✓ Gratis noodstroom voorziening t.w.v. € 199,-

(Actie loopt van 01-04-2025 tot 30-06-2025)
*vraag naar de voorwaarden



“Wilt u onze gratis brochure ontvangen?
Bel dan naar 0561-700224, scan de QR-code
of bezoek” www.bedder.nl





Nieuwe detectives

Het afscheid van *Vera* mag dan straks wel even wennen zijn, het opent tegelijkertijd de deur voor een hele generatie nieuwe tv-speurders. Zoals meester-puzzelmaker John 'Ludwig' Taylor, gespeeld door David Mitchell. "Onze serie *Ludwig* (vanaf 7 juni, NPO2) is een ouderwets gezellige detective en absoluut niet grimmig", zegt Mitchell in de persmap. "We blijven niet hangen in het misdrijf maar richten ons vooral op de context, het mysterie en de menselijke emoties die tot die daad leiden. Vergelijkbaar met een spelletje Cluedo."

'Meeslepend, onderhoudend en vol verrassingen'

De serie is doorspekt met de nodige humor, niet in de laatste plaats dankzij het wat excentrieke karakter van John Taylor die op zoek gaat naar zijn verdwenen tweelingbroer James, die voor de politie van Cambridge werkzaam is. John gaat zich voor zijn broer uitgeven en dat levert bijzondere situaties op. Mitchell: "Ik dacht meteen: wat een leuk, grappig en origineel idee. Ik ben gek op tv-detectives. Ik groeide op met *Miss Marple*, *Inspector Morse* en *Poirot*, dus het is voor mij echt een droom om zelf in zo'n serie te mogen spelen."

Bijzonder is ook de serie *Out There* (13 juni NPO2) met Martin Clunes, over een alleenstaande boer die ontdekt dat zijn zoon verstrikt raakt in een netwerk van drugs-handelaars.

En wie zich tenslotte afvraagt waar de Scandinavische 'detective met de trui' toch is gebleven, moet vanaf 19 juni zeker afstemmen op NPO3 voor de Deense serie *Prisoner* (*Huset*). Sofie Gråbøl, ooit bekend als inspecteur Sarah Lund uit *The Killing*, verruilt haar kenmerkende trui van Faeröer-scheerwol voor het uniform van een gevangenis-cipier. "*Prisoner* is uitzonderlijk goed geschreven, goed geregisseerd en goed geacteerd", aldus de actrice. Ze speelt de rol van cipier Miriam, een vrouw die in steeds grotere problemen komt wanneer ze haar verslaafde zoon wil beschermen. "Als je je niet laat afschrikken door de gevangenis-setting en de bijbehorende wreedheden, denk ik dat het publiek een ongelooflijk drama te wachten staat. Ons verhaal is meeslepend, onderhoudend en vol verrassingen." Kortom, voor wie niets met sport of voetbal heeft, valt er de komende maanden weer méér dan voldoende te speuren. ■



Naast bovengenoemde series kan de liefhebber van Britse en Scandinavische series uitkijken naar: *Those Who Kill* 5 (14 juni, NPO3), *Vigil* 2 (28 juni, NPO2), *Shetland* 9 (16 juli, NPO2), *Blue Lights* 2 (19 juli, NPO3), *The Crow Girl* (25 juli, NPO2), *Dalglish* 3 (2 augustus, NPO2) en *Black Snow* 2 (9 augustus, NPO3). Als klap op de vuurpijl wordt de indrukwekkende miniserie *The Sixth Commandment* herhaald op NPO2, vanaf 19 juli. De *Zomer vol Crime* wordt tenslotte, ook weer zo'n traditie, afgetrapt met de jaarlijkse KRO-NCRV *Crimenacht* op vrijdag 6 juni op NPO2. De series zijn vooruit en terug te kijken via NPO Plus.

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

**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

**Plan
een gratis
en vrijblijvend
intake-
gesprek**



antwoord op uw
financiële woonvragen

**Huis opkopen?
www.huisopkopen.nl**

4wiel fiets

VEILIG FIETSEN DOOR OPTIMALE STABILITEIT



Meer
dan 1000
tevreden
gebruikers!



"je traint je spieren,
gaat stijfheid van je gewrichten
tegen, je activeert positieve
hersenactiviteit, je komt in
contact en je blijft zelfredzaam."

- Fysiotherapeut | Manuele Therapeut -



**DE ENIGE
FIETS DIE NIET
KAN OMVALLEN!**



Kan gebruikt worden als
loophulp en past door elke
deur en in iedere berging

Bel 088 444 0000 voor
een proefrit in ons
Innovatie & Expertise
Center in Leiden of
gewoon bij u thuis.

www.4wiel fiets.nl

**BLIJF TOCH
LEKKER FIETSEN!**

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



TRUUS VAN DONGEN

(77) woont samen met haar echtgenoot in Boxtel, waar ze lid is van Senioren Boxtel. Samen hebben ze vier kinderen en zeven kleinkinderen. Ze heeft een passie voor breien, beeldhouwen en schilderen. Het liefste doet ze dit met een club vriendinnen.

1955: Volkswagen vol kinderen

Elk jaar liet mijn vader een foto maken van ons gezin. Trots was hij op iedereen en ook op zijn eerste bedrijfsauto: een blauwe Volkswagen met laadbak.

Voor deze foto stonden we allemaal op een rijtje van oud naar jong:

Joke, Pietje, Cootje, Rietje, Trusje, Wilma, Wimmie, Elsje, Fransje en helemaal rechts Sjakie in de armen van mijn moeder. Later kwamen daar nog Ansje en Petra bij.

Ons gezin was druk, maar ook gestructureerd. Iedereen had zijn eigen kleine en grote taken, die over het algemeen redelijk goed werden uitgevoerd. Als gezin gingen we

'Ons gezin was druk, maar ook gestructureerd'

geregeld op uitstapjes: met z'n allen in de laadbak. Dan smeerden we boterhammen, die in grote blikken dozen werden meegenomen. Mijn moeder nam flessen Gazeuse-limonade mee. Ik herinner me een uitje naar Arcen, naar een plek aan de beek waar we de hele

dag konden spelen, zwemmen en picknicken. Als ik terugdenk aan mijn familie, denk ik vooral aan al die mooie herinneringen die we

samen als groot gezin hebben gemaakt. Helaas zijn sommige van hen al overleden. Met de anderen heb ik nog steeds goed contact. Ze wonen verspreid over heel Nederland, maar ik zie ze minimaal één keer per jaar tijdens de zussen- en schoonzussendag." ■

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.

MET CARAVAN EN CHECKLIST OP PAD

Elk jaar trekken deze drie koppels met hun caravan door Europa om campings te inspecteren voor kampeerorganisatie ACSI. Ze keuren de campings op tweehonderd punten en genieten ondertussen van mooie plekken.

Jan Dirk Focker (65) gaat voor het tweede jaar naar Noorwegen om daar samen met zijn vrouw tientallen campings te controleren.

“Toen ik met vroegpensioen ging, zagen mijn vrouw en ik in de ACSI-gids een oproep voor inspecteurs. Dat leek ons nou echt iets voor ons. Inmiddels gaan we deze zomer alweer voor de tweede keer met de caravan naar Noorwegen. Ik vind het voor de camping-eigenaren fijn dat ze een paar jaar dezelfde gezichten zien, want dan weten ze een beetje waar ze aan toe zijn. Vorig jaar hebben we vijftien campings geïnspecteerd en dit jaar doen we er tweeëntwintig. We zijn dan een maand op reis, maar proberen de campings in een dag of tien te inspecteren, zodat we ook nog een paar weken vakantie hebben. De campings keuren we op meer dan tweehonderd punten. Dat gaat echt over van alles. Denk aan sanitair, ligging, recreatie, wellness, de campingwinkel. Ook houden we interviews. We spreken dan andere kampeers, maar natuurlijk ook het personeel van de camping zelf. Dat is wat ik zo leuk vind aan dit werk. Ik reis al jaren en kom op mooie plekken, maar écht contact met de mensen heb je dan niet. Ik heb vijfentwintig jaar in de communicatie gewerkt, dus dan ben je automatisch benieuwd



‘We keuren de campings op meer dan tweehonderd punten’

naar de drijfveren van mensen. Op zo’n camping spreek je dan bijvoorbeeld iemand wiens ouders in de jaren vijftig die camping zijn begonnen. Dan zit je met hem op zijn terras, kijk je ondertussen uit op een fjord en hoor je zijn levensverhaal. Dat zijn van die momenten waar ik echt van kan genieten. Net als toen we een brilduiker zagen zwemmen. We zijn allebei IVN-natuurgids, dus daar werden we heel blij van. Het is leuk dat je op vakantie bent, maar tegelijkertijd een doel hebt. Je draagt ook bij aan de vakantie van anderen. Zo lang het kan, blijven we dit doen.”



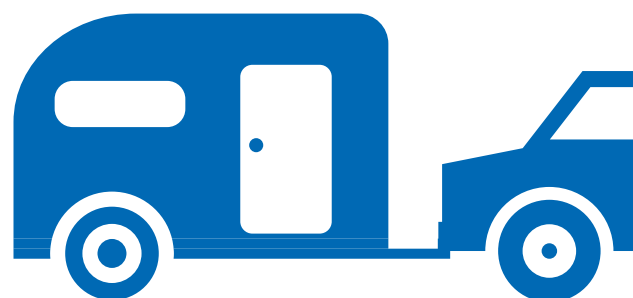
Hillie Hooiveld (73) keurt samen met haar man campings in Hongarije en Roemenië.

"Als ACSI-inspecteur maken we vooraf een afspraak met de camping, melden we ons bij de receptie en lopen dan samen met de eigenaar alle punten na. We beoordelen onder andere het sanitair, het terrein, de rust, of er warm water is, internet, invalidevoorzieningen... een hele lijst. Wij doen dit al vier jaar in Oost-Europa, vooral Hongarije en Roemenië. Het is een regio die ons ligt. We kamperen er graag en vinden het leuk om die campings te helpen zich te ontwikkelen. De voorzieningen in Oost-Europa zijn vaak veel beter dan mensen denken. Natuurlijk kom je ook weleens iets tegen wat niet in orde is. Een camping waar de herfstbladeren in de zomer nog op het terrein lagen, of een toiletgebouw dat zo vies was dat we meteen weer zijn vertrokken. Dan volgt een afkeuring, maar we geven campings ook de kans om zich te verbeteren. Als we een jaar later terugkomen en het is nog steeds niet op orde, dan verdwijnen ze definitief uit de gids. Wat dit werk zo bijzonder maakt, is dat je op een heel andere manier een land leert kennen. Je bent geen



gewone toerist meer. We spreken kampeers, campingbeheerders en zelfs kinderen. Zo wilde een jochie van elf per se ook een enquête invullen, dat was heel leuk. We houden ook contact met sommige mensen. Zo zijn we bevriend geraakt met een archeoloog die in de zomer met schoolklassen opgravingen organiseert. Tussen de inspecties door maak je van alles mee. Vorig jaar reden we door de Roemeense bergen en toen zagen we ineens een beer langs de weg. Dat zijn van die momenten die je niet snel vergeet." »

'De voorzieningen in Oost-Europa zijn veel beter dan mensen denken'





HOTEL BILSTEIN

ALL-INCLUSIVE

★ ★ ★ S

100% genieten voor één vast laag bedrag!

5

5 daagse

Op basis van eigen vervoer

Sauerland

Vraag onze nieuwe folder aan op
www.hotelbilstein.nl

INBEGREPEN BIJ UW ARRANGEMENT:

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

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

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 aanbetaling
- Geen reserveringskosten

* Exclusief lokale toeslagen

OKTOBER 2025

PRIJS pp

Za 04 Oktober	€ 349,95 pp
Wo 08 Oktober	€ 339,95 pp
Zo 12 Oktober	€ 339,95 pp
Do 16 Oktober	€ 339,95 pp
Ma 20 Oktober	€ 339,95 pp
Vr 24 Oktober	€ 349,95 pp
Di 28 Oktober	€ 309,95 pp

NOVEMBER 2025

PRIJS pp

Za 01 November	€ 239,95 pp
Wo 05 November	€ 239,95 pp
Zo 09 November	€ 249,95 pp
Do 13 November	€ 239,95 pp
Ma 17 November	€ 239,95 pp
Vr 21 November	€ 249,95 pp
Di 25 November	€ 239,95 pp
Za 29 November	€ 239,95 pp

NIEUW:

de hele dag GRATIS koffie
en thee van onze koffiecorner
en GRATIS gebaksbuffet

Prijzen p.p. obv een standaardkamer



📍 Hotel Bilstein • Freiheit 40 • 57368 Lennestadt-Bilstein

📞 0049-2721-9830 Nederlands gesproken

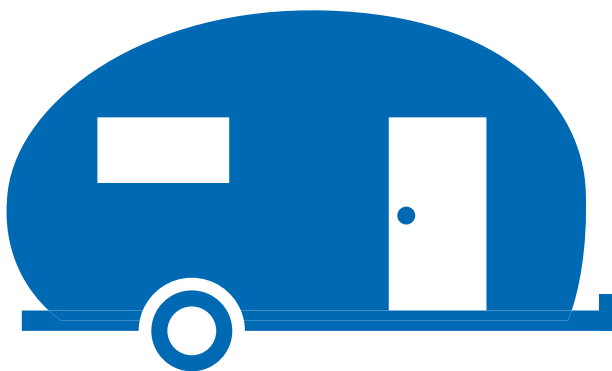
🌐 hotelbilstein.nl



Peter Geukes (74) is samen met zijn vrouw ACSI-inspecteur en ziet inmiddels campingeigenaren als oude bekenden.

"Mijn vrouw en ik doen dit nu voor het vierde jaar. Per jaar maken we een reis van zo'n zes à zeven weken, waarin we een stuk of dertig campings inspecteren. Het eerste jaar zijn we naar Schotland gegaan en nu gaan we voor de derde keer naar de Algarve. Als je ergens vaker terugkomt, merk je dat je een band opbouwt. Elk jaar zien we dezelfde mensen op een camping. Op sommige campings kennen ze ons inmiddels bij naam. Er zijn ook vriendschappen uit ontstaan. We worden elk jaar met open armen ontvangen, dat is geweldig.

'Op sommige campings kennen ze ons inmiddels bij naam'



Mijn vrouw en ik vullen elkaar mooi aan. Zij vindt het leuk om de kampeersers te interviewen en ik spreek graag met de managers van de camping. Dat sluit ook een beetje aan bij wat ik vroeger deed, ik was accountmanager en sprak veel met directeuren van bedrijven. Zulke gesprekken gaan alle kanten op. Vorig jaar spraken we met iemand die met een terreinwagen dwars door de Sahara was gereden. Voor ons is dit werk een leuke toevoeging aan onze vakantie. We zijn sowieso al fanatieke 'caravanners', dus reizen doen we toch wel. Dit sluit er mooi op aan. Zelf vind ik het ook fijn om mij van tevoren goed te kunnen oriënteren als ik naar een camping ga. Je wilt weten waar je terechtkomt, dus het is belangrijk dat de informatie klopt. Het is eigenlijk een win-winsituatie. We zijn samen op reis en tegelijkertijd voorzien we mede-kampeersers van goede informatie." ■

ACSI is een Europese campingspecialist die kampeersers helpt met betrouwbare campinginformatie.



Hun inspecteurs controleren jaarlijks duizenden campings in heel Europa. Kijk voor meer info op acsi.eu/nl/acsi-inspectieteam.



do your thing



Als je wilt dat iemand het even uitlegt.

Digitaal bankieren is niet voor iedereen even makkelijk en vanzelfsprekend. Daarom helpt ING klanten met het installeren en gebruiken van de Mobiel Bankieren App.

Bij één van de 180 ING Servicepunten kunnen klanten van ING hiervoor zonder afspraak binnenlopen. Samen met een door ING opgeleide medewerker kunnen zij aan de slag gaan met hun online bankzaken. De medewerkers helpen de klanten stap voor stap op weg.

Vind een ING-klant bellen fijner? Via de Samen Digitaal Lijn staat ING voor hen klaar. Alle informatie, tools en events staan ook op ing.nl/samendigitaal, zodat klanten de Mobiel Bankieren App op hun gemak kunnen ontdekken.

ing.nl/samendigitaal

Het belang van de Wlz-clausule

Wanneer iemand naar het verpleeghuis verhuist, heeft dat financiële gevolgen. In dit artikel leest u over de Wlz-clausule. Wat is dit precies, hoe regelt u het en waarom is het zo belangrijk? Oud-notaris Dré Teeuwen legt het uit.



In de wet is geregeld dat als een van de ouders komt te overlijden, de langstlevende al het geld en goederen in eigendom krijgt en de kinderen een vordering in geld krijgen op de langstlevende. Het kindsdeel is opeisbaar bij overlijden, faillissement of schuldsanering. Maar zodra iemand naar het verpleeghuis gaat, is hierover in de wet niets vastgelegd. “Je moet dus zelf in het testament zetten dat wanneer de langstlevende verhuist naar het verpleeghuis de verplichting ontstaat om de kindsdelen uit te keren. Dat noem je de Wlz-clausule.”

Minder eigen bijdrage

Met deze clausule zorgt u ervoor dat het geld opeisbaar is, en uw vermogen dus daalt zodra u naar het verpleeghuis gaat. Dit heeft tot gevolg dat u mogelijk minder eigen bijdrage voor het verpleeghuis hoeft te betalen. “Het testament maakt u bij de notaris. Daarin moet deze clausule worden opgenomen, maar regel dit ook in het levenstestament.”

Goed om te weten: bij het bepalen van de eigen Wlz-bijdrage, kijkt het CAK altijd naar het vermogen van twee jaar terug. Dat kan

natuurlijk veel verschillen met de actuele situatie, nu u (bijvoorbeeld) de kindsdelen hebt uitbetaald. “U heeft de mogelijkheid om een verlegging van de peildatum aan te vragen: dan berekent het CAK de eigen bijdrage op basis van de huidige situatie.”

Gehuwden-AOW

Als iemand naar het verpleeghuis gaat, is het sowieso goed om een aantal zaken in de gaten te houden. Denk bijvoorbeeld ook aan de keuze voor alleenstaande- of gehuwden-AOW: deze kan invloed hebben op toeslagen en bijdragen. Dré Teeuwen raadt aan u ook hierover goed te laten informeren, bijvoorbeeld door een deskundige Wlz-vrijwilliger van uw seniorenvereniging of door een notaris.

Ook belangrijk: als u verhuist naar het verpleeghuis, dan moet u dat doorgeven aan de gemeente. “De gemeente geeft dat weer door aan allerlei instanties en instellingen, zoals de SVB en de Belastingdienst. Maar u moet uw verhuizing dus echt zelf doorgeven, dat is van belang om uw rechten en plichten na de verhuizing te waarborgen.” ■

Heerlijk, zomer!

Een blijde portemonnee bij zon én bij sneeuw!

Wilt u optimaal profiteren van de huidige situatie op de energiemarkt? Kies dan in de zomer voor een dynamische prijs en in de winter voor een vaste prijs. Een uniek en nieuw energiecontract bij ONS Energie. Simpel geregeld als u al klant bent, online via uw eigen portaal of bel onze klantenservice.

ONS ENERGIE

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Overzichtelijk klantenportaal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- ✓ Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- ✓ Voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen

Je kunt de klok er bijna op gelijk zetten; vanaf april tot en met september is de marktprijs voor elektriciteit overdag, als de zon schijnt, rond de nul of zelfs negatief. **In 2024 waren er meer dan 500 uren met een tarief van nul of negatief, en dat aantal neemt toe.** Door in de zomermaanden te kiezen voor een dynamisch contract, met ieder uur de marktprijs plus opslag inkoopkosten, profiteert u van naar verwachting zeer lage en negatieve tarieven, zeker als u overdag zoveel mogelijk energie kunt verbruiken.

Kies voor Dynamisch-Vast

In de winter zien we vaak het tegenovergestelde. De zonnepanelen houden hun winterslaap, terwijl de vraag dan juist hoog is. Zeker op windstille en sombere, koude dagen zien we de (uur)prijzen geregeld de lucht in schieten. Het zorgvuldig opgebouwde voordeel in de zomer kan dan in de winter als sneeuw voor de zon verdwijnen. Met ons nieuwe energiecontract Dynamisch-Vast lossen we dit op een unieke wijze voor u op: Kies in de zomer voor een dynamisch



contract en kies per oktober voor een zes maanden vast contract. Zo profiteert u optimaal van de lage tarieven in de zomer, en hoeft u zich in de winter geen zorgen te maken over mogelijk grote prijsschommelingen.

Voor meer uitgebreide informatie zie: <https://www.energiebesteding.com/dynamisch-vast/>

Wilt u vrijblijvend een persoonlijk advies?

U kunt ons bellen op **(085) 486 33 60** (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur). Mailen kan naar:

ons-energie@energiebesteding.nl of laat



een terugbelverzoek achter op onze website **kbo.energiebesteding.com/tarieven**

S200 TRAPLIFT - VOOR TRAPPEN MET BOCHTEN

TK Home Solutions is marktleider in trap- en huisliften. Al meer dan 60 jaar helpen wij mensen wereldwijd om langer veilig en comfortabel thuis te blijven wonen. De S200 traplift past zich perfect aan uw trap aan. Dankzij slimme technologie en een ergonomisch design biedt deze lift comfort, veiligheid en gebruiksgemak. De geavanceerde draaitechniek zorgt voor een soepele en stabiele rit.



reddot winner 2021



**1 jaar gratis onderhoud bij aankoop
van een nieuwe S200 traplift.***

 **Bel 0800-5003 of bezoek www.trapliften.nl**

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

ons kloppend hart



**FRIESE
DOORTRAPPERS**



In Zuidwest-Friesland lijkt de natuur je bij elke bocht te omarmen. De fietsclub van KBO Bakhuizen trapt er wekelijks enthousiast doorheen, dankbaar voor elk vergezicht dat hun pad kruist.

Met zoveel keuze aan paden en wegen is het bedenken van een nieuwe route elke week een feest. Het landschap nabij het IJsselmeer verrast bovendien met onverwachte hoogteverschillen, een nalatenschap van de laatste IJstijd. Soms moet er dan even een tandje bijgeschakeld worden, maar deze Friezen zijn wel wat gewend. Eén element is vooral bepalend: de wind. Die speelt hier altijd een rol en het liefst heb je hem in de rug op de terugtocht.

❶ Riet Kuipers (82) “Ik fiets altijd met helm, dat geeft een veilig gevoel. Het is niet verplicht, maar wel verstandig. Eén keer had ik hem niet op tijdens een fietstocht met mijn man en toen viel ik. Er zat een flinke jaap in mijn hoofd.”

❷ Claartje Sikkes (75) “Samen met mijn tweelingzus Hinke bedenk ik de routes uit de losse pols, meestal 25 à 30 kilometer. Bijvoorbeeld langs Sloten, Hindeloopen of Stavoren. Met veel wind zoeken we een beetje de luwte van het bos.”

❸ Hinke Haarsma (75) “Fietsen in een groep is anders dan alleen. Je moet extra alert zijn, voldoende afstand houden en duidelijk communiceren. Eigenlijk zouden de voorste en achterste fietser een geel hesje moeten dragen voor de zichtbaarheid.”

❹ Corrie Boersma (76) “Fietsen is heerlijk: je bent buiten, maakt je hoofd leeg en voelt je daarna weer helemaal opgeladen. Onderweg maak je vaak een praatje. En we wisselen steeds van plek, dus je fietst nooit naast dezelfde persoon.” ■

WEETJE

De fietsclub doet mee aan *Doortrappen, veiliger fietsen tot je honderdste*, een landelijk overheidsprogramma dat ouderen helpt veilig te blijven fietsen. In Bakhuizen fietste een sportbegeleider van de gemeente enkele jaren geleden regelmatig mee en gaf tips om veilig op pad te gaan. Nog steeds haakt hij elk seizoen een keer aan en organiseert dan bovendien een excursie. Vorig jaar bezochten ze het Jopie Huisman Museum.

ACTIVITEIT

Fietsen

AFDELING

KBO Bakhuizen

LEDENTAL

125

DEELNEMERS

Gemiddeld vijftien

WANNEER

Elke donderdagmiddag van april t/m oktober

KOSTEN

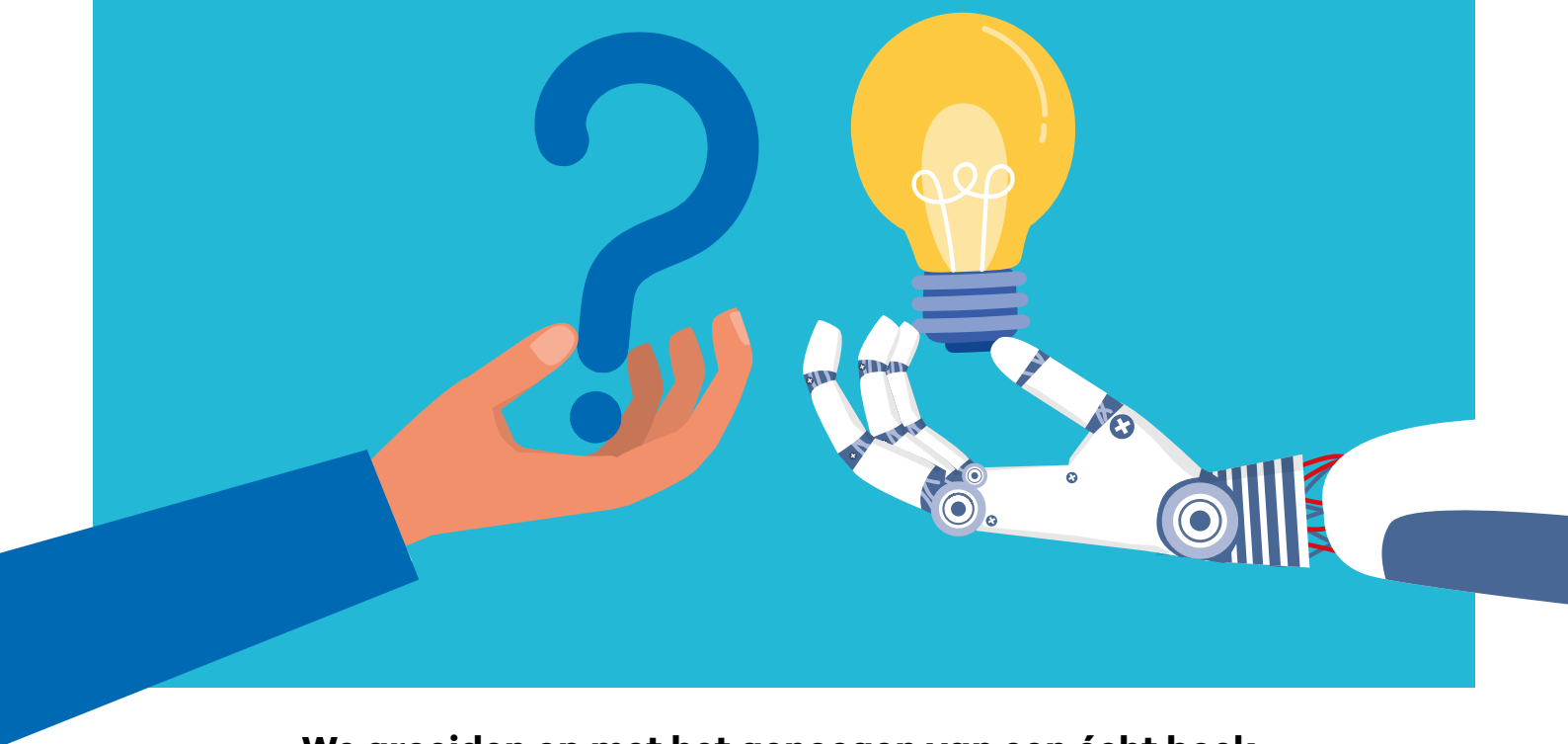
€ 1,- per deelnemer per keer voor koffie en wat lekkers, gesponsord door de plaatselijke SPAR, waar de fietsclub altijd start.

BIJZONDERHEID

De fietstocht is voor zowel KBO-leden als niet-leden. Aan- of afmelden is niet nodig. Wie zin heeft, gaat mee.

WORKSHOPS AI VOOR SENIOREN GROOT SUCCES

“Nooit zeggen: Dat is niks voor ons!”



We groeiden op met het genoegen van een écht boek. Een telefoon had een snoer. En op de foto stond je zoals je op dat moment was. Ongefilterd. De digitalisering heeft alles veranderd. AI is de volgende halte. Weet waar u mee te maken krijgt!

Wat is AI, oftewel *Artificial Intelligence*? Het Nederlandse begrip is kunstmatige intelligentie. Het is technologie die computers slim maakt.

Het helpt machines om te leren van ervaringen, net zoals mensen dat doen. Denk aan spraakherkenning, automatische vertalingen of slimme robots. AI kan ons leven gemakkelijker maken door opdrachten voor ons uit te voeren.

“De nieuwe techniek is niet meer weg te denken. Dan kun je maar beter leren om die te gebruiken.” Vanuit die optiek organiseerde Marianne Derks een workshop AI en ChatGPT. Ze is bestuurslid van de Seniorenvereniging Heythuysen, een KBO-afdeling met zo'n 670 leden, en nauw betrokken bij het organiseren van allerlei activiteiten. “Ik geloof niet in ‘dit is niks voor ons als ouderen’. Dat klopt echt niet. Er zijn juist veel senioren die op de hoogte willen blijven van wat er speelt in de samenleving en ja, ook van technische ontwikkelingen. Enerzijds omdat we er allemaal aan moeten geloven. De digitalisering is een feit en als je niet om kunt gaan met een mobiele telefoon of geen idee hebt hoe een app werkt, dan heb je een probleem. Anderzijds hebben veel van onze senioren ook daadwerkelijk interesse in wat er allemaal speelt. Ze horen erover in het nieuws en zien het om zich heen bij kinderen en kleinkinderen. En misschien lijkt het allemaal eng. Het is ook best eng wanneer je



Discovery Museum

foto: Anne Jannes

‘Vroeg of laat krijgen we allemaal ermee te maken’

denkt dat iets echt is en het gewoon door een computer wordt gemaakt. Maar het is ook fascinerend. Kan ik er ook iets mee? Schuilen er gevaren achter waarmee ik te maken kan krijgen? Het zijn reële vragen waarmee we meenden iets te moeten doen voor onze KBO-leden. Daarom hebben we een workshop georganiseerd. Er was zoveel belangstelling dat het twee bijeenkomsten werden.”

De koningin van Van Gogh

Hoe zag de workshop AI eruit? We zijn heel benieuwd. “We hebben iemand uitgenodigd die er echt verstand van had. En die zich ook kon verplaatsen in de wereld van ons als senioren. Die combi was belangrijk. ‘Roept u maar! Welke opdracht zullen we ChatGPT geven?’ Ja, ChatGPT kan ook tekenen.

Dus de vraag luidde: maak eens een tekening van een typisch Limburgs landschap. Binnen enkele seconden kregen we een tekening voorgeschoteld, met fruitbomen, de Limburgse heuvels en een klein dorpje. Het was erg leuk. De volgende opdracht. Als Van Gogh onze koningin had mogen schilderen, hoe had dat dan eruit kunnen zien? Het was wederom verbazingwekkend en trok alle bekijks. Vervolgens kregen we uitleg over hoe je dit nu allemaal zelf kunt doen? En dat begint zo klein als leren hoe je de juiste app vindt en dan downloadt.”

Opdracht nummer drie voor ChatGPT ging over tekst: bekijk de inauguratiespeech van Donald Trump en geef aan wat de leugens zijn. “Van de hele toespraak bleef niets meer over. We hebben er maar om gelachen.”

Heel belangrijk was ook de waarschuwing die werd gegeven om geen persoonlijke informatie zoals namen in te voeren bij ChatGPT. “Wat blijkt? Als je er iets instopt, gaat het nooit meer uit het systeem en blijft het altijd vindbaar. Het programma slaat de informatie uit jouw vraag, jouw verhaal op en het is zichtbaar voor anderen. Dus als jij nu bijvoorbeeld een verhaal wilt laten schrijven over mij, kun je allerlei trefwoorden ingeven waarom je het verhaal heen wilt bouwen. »

Wat waardevol is, hoort veilig opgeborgen te zijn.

We hebben allemaal spullen in huis die voor ons van grote waarde zijn. Denk aan sieraden met een herinnering, belangrijke documenten of erfstukken die al generaties lang meegaan. Spullen met emotionele of financiële waarde, die u goed wilt bewaren.

Toch blijkt uit onderzoek dat 72% van de Nederlanders hun dierbare spullen gewoon thuis bewaart. In een lade, kast of in een thuis kluis die niet optimaal beveiligd is. Maar stel uzelf eens de vraag: zijn uw waardevolle spullen écht goed beschermd als er iets gebeurt?

Bij De Nederlandse Kluis kiest u voor een professionele en veilige oplossing. In onze 44 vestigingen door heel Nederland bieden wij kluisboxen aan die voldoen aan de hoogste veiligheidsnormen. Ook het Politiekeurmerk Veilig

Speciaal voor KBO-leden krijgt u de eerste 4 maanden gratis kluishuur met de actiecode: **ONS4MND***

088 744 55 55 | denederlandsekluis.nl

 **De Nederlandse Kluis**

Wonen adviseert om waardevolle spullen niet thuis te bewaren, maar in een externe kluis.

U hoeft niets te installeren of te onderhouden. Alles is voor u geregeld: van beveiliging tot verzekering en flexibele toegang op het moment dat het u uitkomt. Alleen u heeft toegang tot uw persoonlijke kluis en beschikt als enige over de twee originele sleutels. En dat al vanaf € 11,95 per maand.

Meer weten? Onze medewerkers staan voor u klaar en informeren u graag vrijblijvend, telefonisch of tijdens een rondleiding op een vestiging bij u in de buurt.

Want wat waardevol is, bewaart u niet in een lade. Maar in een kluis, dicht bij huis.

**4 maanden
gratis
kluishuur***



*De actie is geldig t/m 30 juni 2026.



**‘Er zijn juist
veel senioren
die op de
hoogte willen
blijven van
technische
ontwikkelingen’**

Deze afbeelding is gegenereerd door ChatGPT.

Maar gebruik nooit mijn naam! Voeg die later in, wanneer je de tekst van ChatGPT zelf verder bewerkt. Ik wist het niet. Maar het was heel nuttige informatie.”

Workshop in Discovery Museum

Op 18 april werd in het Discovery Museum in Kerkrade ook een workshop gegeven: Digitale veiligheid en AI – herken en voorkom oplichting. Har Timmermans was de gastspreker en hij is een bekende bij de KBO in Limburg. Har heeft veel voorlichtingsbijeenkomsten over digitale weerbaarheid gegeven. Mogelijk gemaakt door Discovery museum en KBO Limburg. Dit keer dook hij in AI. “Zitten ouderen hierop te wachten? Blijkbaar wel, want van de 35 aanwezigen op de workshop was het overgrote deel senior. Ik verwacht niet dat iedereen alles begrepen heeft en gaat toepassen. Misschien heeft tien procent een leuke middag gehad en was het voor hen een gezellige bijeenkomst met koffie

en koek. De rest heeft er wel degelijk iets aan gehad, schat ik zo in. De helft was gevorderd genoeg in techniek om er zelf mee aan de slag te gaan. De andere helft zal het vanaf nu eerder herkennen. En dat is allemaal oké. Vanuit het perspectief ‘oplichting’ vind ik het zo belangrijk dat ouderen fraude leren herkennen. En dat is eigenlijk al heel veel gevraagd, want jij en ik kunnen AI niet meer onderscheiden van echt.”

Net als oversteken

Har wil ouderen een belangrijke tip meegeven. “Blijf, als het even kan, digitaal actief. Geniet van wat er mogelijk is. Heerlijk beeldbellen met je kleinzoon die te ver weg zit. Zijn er gevaren? Ja beslist. Het is de realiteit dat je er serieus aan moet twijfelen of de stem die je tijdens een chat op je tablet hoort, wel echt van de persoon is die je denkt te spreken. Wees er alert op. Je kunt er op een eenvoudige manier ook iets mee. Stel de persoon bijvoorbeeld een simpele vraag: Hoe heet je hond? Welke kleur heeft je auto? Iemand die AI gebruikt, weet dat niet. Zo ontdek je al snel of een gesprek nep is. Ik vergelijk het met de straat oversteken. Vroeger was er amper verkeer. Nu racen de auto's om je oren. Steek je daarom maar niet meer over? Nee. Je leert goed naar links, rechts en nog eens links de kijken. En bij twijfel blijf je staan. Het zijn voorzorgsmaatregelen die je helpen om best nog veilig die straat over te kunnen, naar de plek waar je wilt zijn. Zo is het met AI ook. Het kan je ergens brengen. Maar je moet gewoon leren hoe het relatief veilig kan zijn. Niets doen is in ieder geval geen optie, want vroeg of laat krijgen we allemaal ermee te maken!” ■

**‘Als je iets
in het
systeem
stopt, blijft
het altijd
vindbaar’**

PROMPT?

Wat is een prompt? Daar begint iedere ChatGPT-sessie mee. Het is de opdracht die u bij ChatGPT invoert. Hoe specifieker u de vraag of opdracht omschrijft, hoe passender het antwoord wordt. Meer weten? Informeer bij uw KBO-afdeling of er een workshop AI op de planning staat.

advertentie

TONEELGROEP MAASTRICHT, SERVÉ HERMANS EN HUUB STAPEL PRESENTEREN

THEATERSPEKTAKEL

HET (GELUK VAN LIMBURG



VANAF 23 JULI | RODAHAL | KERKRADE

KBO-leden krijgen voor alle voorstellingen in augustus 10% korting.

Ga naar www.eventim.nl/kbo of boek telefonisch via 0900-1353 (0,60 p/m) o.v.v. KBO voordeel.

BELEEF
KERKRADE

HETGELUKVANLIMBURG.NL

RO
HDA
AL

PLT

FLOOR HEEFT WEER GEEN BROOD

Help de 115.00 kinderen
die opgroeien in armoede



Help mensen in armoede
www.armoedefonds.nl

Doneer



Armoede bestaat, ook bij jou in de buurt. Er is veel 'stille' armoede: het is vaak niet zichtbaar dat mensen hun huur niet meer kunnen betalen of kinderen zonder ontbijt naar school gaan.

Help mee! Stop armoede in Nederland.

De e-bikes van Opmaet: Beste koop én best getest!



Het is weer raak! Na de uitverkiezing als Beste Koop voor de Touring in 2024 is het dit keer de Opmaet Compact die in de prijzen valt. De Compact is door Fietstest.nl bekroond met de titel Beste Koop in Nederland én uitgeroepen tot Best Getest in België.

De Touring van de Nederlandse fietsfabrikant Opmaet is een e-bike en vouwfiets ineen. Het slimme en goed doordachte ontwerp, met premium onderdelen, is in 2024 bekroond met de titel 'Beste Koop' in de AD Fietstest. Met het nieuwste model van Opmaet, de Compact, met een vast frame is, heeft Opmaet opnieuw een betaalbare, prijswinnende e-bike ontworpen.

NEDERLANDS VAKMANSCHAP

Opmaet bestaat al ruim 3 jaar met veel succes. "De Nederlandse naam past bij het lokale vakmanschap waar wij voor staan," vertellen de oprichters, Olivier Parmentier en Stefan Schuurman. Elke fiets wordt volledig met de hand, op maat, in elkaar gezet in Nijkerk. "We kiezen bewust voor Nederlandse productie en universele, premium onderdelen en bieden de fiets alleen via onze eigen locatie aan, zodat we ruim de tijd kunnen nemen voor persoonlijk advies. Die combinatie – Nederlands vakmanschap en persoonlijke aandacht – staat garant voor een betrouwbare, kwalitatief hoogwaardige fiets, die we Opmaet afleveren."

De Touring is de ideale vouwfiets voor mee op reis. "Met de Touring

tillen we de vouwfiets naar een hoger niveau. Het is een stoere, compacte e-bike die je makkelijk – zonder fietsdrager – meeneemt in je auto, camper, caravan of boot." Dankzij de power assist-hendel kun je vanaf je vakantiebestemming lekker met de fiets eropuit. En dankzij een lage opstap en laag zwaartepunt voel je je extra veilig en comfortabel.

ELKE FIETS WORDT VOLLEDIG MET DE HAND – 'OPMAET' – IN ELKAAR GEZET

Wanneer de opvouwbaarheid niet van belang is, is de Compact een geweldige fiets. De verkoopprijs is met opzet zo laag mogelijk gehouden, zonder dat op de kwaliteit is bekibbeld. Beide modellen zijn al verkrijgbaar vanaf € 1.999. De fietsen zijn voorzien van A-kwaliteit onderdelen van bekende merken, zoals een Shimano-versnelling, Bafang-motor, Samsung-accu en schijfremmen van Tektro. Beide e-bikes vallen op door hun rijcomfort en rijstabiliteit. Dankzij de trapondersteuning is het de ideale fiets bij het wegrijden. Een power assist-hendel biedt extra kracht bergop of bij tegenwind. "Elke fiets wordt volledig met de



hand – 'Opmaet' – in elkaar gezet en kan met pasklare opties worden afgestemd op de persoonlijke ergonomische wensen. De fiets kan bijvoorbeeld zo worden aangepast dat u de knie minder diep hoeft te buigen.

ONDERHOUD EN REPARATIE AAN HUIS

Mede dankzij het gebruik van premium onderdelen, heeft Opmaet in 'Fietsreparatie.nu' een perfecte servicepartner gevonden met een landelijk dekkend netwerk gevonden. Dit betekent dat u het onderhoud of een reparatie eenvoudig regelt via de Opmaet-website, waarna één van de servicemonteurs onder de paraplu van Fietsreparatie.nu met zijn busje bij u thuis voorrijdt. En op vakantie in Frankrijk, Duitsland of Portugal kun je dankzij de universele, premium onderdelen gewoon door de lokale fietsmaker worden geholpen.



OPMAET
ZORGELOOS FIETSEN

Benieuwd naar onze prijswinnende fietsen? Scan de QR-code, kijk op opmaetfietsen.nl, email naar info@opmaetfietsen.nl of bel naar 033- 3030 268.

Ida Sahutara (82) over haar bankzaken:

‘Machtigen geeft mij zoveel rust’

Sinds haar zoon Ronald gemachtigd is om haar bankzaken te regelen, voelt Ida Sahutara (82) zich een stuk rustiger. “Er is echt een last van mij afgevallen.”



Ik heb het heus geprobeerd, maar bankzaken doen op een scherm? Dat gaat mij veel te snel. Ik werd er zenuwachtig van. Je hoort ook verhalen over oplichting van ouderen, daar word je bang van. Gelukkig kwam de bank met een oplossing: machtigen.”

Computers

Ida is sinds 2010 weduwe. Haar man Udi regelde altijd de administratie. “Hij vond het leuk om met computers bezig te zijn. Eerst op de laptop, later met de iPad – die ging overal mee naartoe. Hij deed alle bankzaken digitaal. Post van de bank kregen we haast niet meer.”

Oplossing

Na zijn overlijden stond Ida er alleen voor. Gelukkig kreeg ze steun van haar drie kinderen. “Ze probeerden me te helpen met de bankapp. Dan vroegen ze me een bedrag over te maken, maar ik had geen idee hoe. Ik begon ervan te trillen.” Haar oudste zoon Ronald zocht contact met de bank en samen hebben ze een machtiging aangevraagd. “Er kwam wat papierwerk bij kijken, maar het was eigenlijk zo geregeld.”

Vertrouwen

Sindsdien beheert Ronald haar bankzaken. “Hij regelt betalingen en ik hou zelf mijn saldo in de gaten. Ook mijn andere kinderen weten wat er speelt. We hebben geen geheimen en vertrouwen elkaar. Dat geeft rust.” ■

HOE REGELT U UW GELDZAKEN?

Lukt het nog om uw bankzaken zelf te doen? Of merkt u dat het soms lastig wordt? Weet dan: u staat er niet alleen voor. Vraag hulp aan iemand die u vertrouwt en regel het via uw eigen bank. Meer weten? Kijk op bankinformatiepunt.nl of bel gratis met de DigiHulplijn via 0800 - 1508.



VREEMDE OGEN ZIEN MEER

Als vrijwillig woonadviseur bekijkt Arnold Weerts of een huis ook nog veilig en comfortabel is als de jaren gaan tellen. “Denk daar al vroeg over na, zodat u voldoende tijd heeft om uw woning in alle rust goed aan te passen”, adviseert Arnold.

Begin dit jaar werd tweemaal achter elkaar een oudere op het nippertje gered van de dood. Het was groot en heftig nieuws. Beide senioren waren in hun woningen ten val gekomen en konden niet meer zelfstandig overeind komen. In het ene geval ging een zorgmedewerker poolshoogte nemen nadat haar cliënte niet op een

afpraak verschenen was. De onfortuinlijke vrouw bleek al twee dagen onderaan de trap in haar huis te liggen. In de tweede situatie was een oudere man van zijn stoel gevallen. Ook hij lag al twee dagen op de grond. Hij werd gered door de politie. “Meestal treffen we mensen onder zulke omstandigheden overleden aan”, gaf de betrokken agent na afloop van de geslaagde reddingsactie aan.



Laagdrempelige oplossingen

Door de toenemende vergrijzing en doordat ouderen steeds langer thuis blijven wonen neemt het aantal ernstige valpartijen in de eigen woning duidelijk toe. Op twee manieren kan het valrisico fors verkleind worden.

Enerzijds door de spierkracht te trainen en balansoefeningen te doen. Hoe fitter, hoe minder kans op vallen. Anderzijds door een optimale woonsituatie te creëren. “Met kleine, laagdrempelige oplossingen kan een huis al veel veiliger worden”, vertelt Arnold Weerts. De 72-jarige heeft een bouwkundige opleiding genoten en is nu actief als vrijwillig woonadviseur bij Senioren Brabant-Zeeland.

“Ik voer op verzoek van leden woonscans uit”, vertelt hij. “Ik loop samen met de bewoners door de woning en geef advies over hoe het wooncomfort en de veiligheid vergroot kan worden.”

Vandaag inspecteert Arnold de woning van Karen Roelofs. Is zij met haar 61 jaar niet nog betrekkelijk jong voor een woonscan? “Vind ik niet. Ik wil toch nu al naar ons huis laten kijken. Dan hebben we ruim tijd om aanpassingen aan te brengen. En misschien moeten we wel om gaan kijken naar een nieuwe, meer geschikte woning om ouder in

WOONEXPERTS

Wilt u net als Karen Roelofs eens een expert een woonscan laten maken van uw huidige woning? In sommige plaatsen bestaat de mogelijkheid dat door een opgeleide vrijwilliger te laten doen. Informeer hiernaar bij uw lokale afdeling.

‘Een douchestoel is ook fijn om zittend de voeten te wassen’

te worden”, zegt Karen realistisch. Arnold knikt bevestigend: “Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met nadenken over je woonsituatie. Als iemand ongelukkig valt met de fiets en daardoor in een rolstoel komt, is het te laat. Liever vroeg goed voorbereid, dan te laat om actie te ondernemen.”

Speeltjes op de grond

Woonadviseur Arnold bekijkt de woonstek van Karen met een kritische blik. “De woonkamer staat erg vol”, zegt hij quasi streng. “En er liggen ook allerlei speeltjes op de grond. Met een rollator wordt het hier moeilijk manoeuvreren.” Karen geeft hem gelijk: “Maar mijn poezen Muis en Mia vinden het heerlijk om met hun knuffelspeeltjes rond te sjouwen.” Arnold en Karen stappen naar buiten, want al meteen bij de voordeur heeft de woonadviseur een toekomstig probleemesignaleerd. “Een trappetje om binnen te komen ziet er leuk uit, maar wordt een onoverkomelijke hobbel als een van jullie onverhoopt een rollator of rolstoel krijgt”, wijst Arnold. “Een hellingbaan is misschien mogelijk, maar is kostbaar en van jullie voortuintje blijft niets meer over.” De achterom biedt meer mogelijkheden. De achtertuin heeft weliswaar ook een hoogteverschil, maar meer ruimte voor een eventuele rolbaan. »

LICHT IN DE DUISTERNIS

Heeft u dat ook? Dat als u 's nachts naar het toilet moet en de maan vol naar binnen schijnt, het net even makkelijker vinden is? Dat effect kunt u eenvoudig zelf oproepen met een simpel lampje met bewegingsmelder. Zo'n lampje gaat in het donker automatisch branden wanneer de sensor beweging detecteert.



Het gedempte licht schakelt na een korte tijd vanzelf weer uit. De handigste lampjes zijn die met batterijen, want die kun je overal kwijt: op de overloop, de trap, de berging of in de meterkast. Ze zijn ook te koop voor in het stopcontact.

Sinds
1992
Well-Fair
by **comfora**

Uitstekend ★★★★★

Bekijk ruim 1.100 reviews op ★ Trustpilot

180
nachten
slaapgarantie

1

**Het beste bed
voor nú en later**

✓ Hoog-laag boxsprings ✓ Seniorenbedden ✓ Matrassen

2



3

**Vraag gratis
de brochure aan**



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



Arnold noteert alles wat besproken wordt netjes in het adviesrapport dat straks aan de woningeigenaar zal worden overhandigd.

Voeten wassen

Arnold en Karen lopen naar boven. “De badkamer is vaak een uitdaging”, weet Arnold. “En de trap natuurlijk, dat is meestal de grootste bottleneck. Ik adviseer altijd om op termijn een tweede trapleuning te laten installeren. Als je je aan twee kanten kunt vasthouden is de trap beklimmen beter te doen.” En een traplift, is dat een optie?, wil Karen weten. “Het is een flinke ingreep, maar wel heel effectief”, stelt Arnold. “Nadeel is wel dat voor de partner die nog goed ter been is het oppervlak van de traptreden kleiner wordt.” In de badkamer constateert de woonadviseur dat de douche

VERKLEIN VALRISICO IN HUIS

Voorzorgsmaatregelen in de woning kunnen het risico op een vervelende val in eigen huis beperken. De kans om te vallen verkleinen kan ook door regelmatig simpele balansoefeningen te doen. Dat maakt u krachtiger en stabiel. We geven u een paar voorbeelden.

- **Op uw tenen:** sta rechtop en hou u vast aan een tafel of stoel. Ga nu op uw tenen staan en hou dat drie seconden vast.
- **Op uw hielen:** hou u weer vast en hef nu uw tenen op. U staat dan op uw hielen. Hou ook weer drie seconden vast.
- **Knietje hoog:** til één knie op tot (ongeveer) heuphoogte. Hou even vast en laat rustig zakken. Wissel telkens van been.
- **Voorwaartse beenheffing:** til een been zover mogelijk recht omhoog en hou even vast.
- **Balanceren:** til een voet op en blijf zo tien seconden staan. Bouw het langzaam op tot dertig seconden.
- **Zitten en opstaan:** ga op een rechte stoel zitten en kom rustig omhoog zonder uw handen te gebruiken.

Doe elke oefening tien keer.

HEEFT U EEN TOEKOMSTBESTENDIGE WONING?

Wilt u zelf checken of uw woning geschikt is om veilig en gerieflijk in te (blijven) wonen? Loop dan eens de checklist van het project *Senioren zelf aan zet* na.



U vindt de checklist in de brochure *De toekomstbestendige woning*.

U leest er ook praktische tips hoe u uw woning kunt verbeteren met het oog op ouder worden.



De brochure is online te raadplegen via seniorenzelfaanzet.nl

‘Misschien moeten we omkijken naar een nieuwe woning’

ruim genoeg is. “Beugels om je aan vast te houden en aan op te trekken zijn nog wel een goed idee”, tipt hij. “En later ook een douche-stoel, die is ook fijn om zittend de voeten te wassen. De thermostatische kraan is prima; het verkleint het gevaar van verbranden”, prijst Arnold. Ook de keuken kan zijn goedkeuring wegdragen: “Jullie koken op inductie. Prima! Koken op gas geeft meer kans op een vlam in de pan of het vlamvatten van wijde kleding. En de afzuigkap geeft goed licht, netjes!”

Erg privé

Stap voor stap lopen Karen en Arnold door het hele huis. Op elke verdieping geeft de woonadviseur tips en constateert hij mogelijke ongemakken en gevaren. “Ik besef dat een woonadvies ter plekke erg privé is, je komt echt achter de voordeur bij mensen. Maar wie een scan laat uitvoeren is wel goed voorbereid op de toekomst. Voor wie liever zelf door een kritische bril naar zijn of haar huis kijkt is onze brochure *De toekomstbestendige woning* heel geschikt. Daarin staat een lijst met eenvoudige aanpassingen die een woning meteen al veel veiliger en comfortabeler maken.”

Karen heeft veel geleerd van de woonscan, zegt ze na afloop. “Ik had zelf al wel nagedacht over oud worden in dit fijne huis, maar ik heb toch ook nieuwe inzichten, tips en voorstellen gehoord. Ik kan iedereen zo’n woonscan aanraden.” ■

‘De trap is meestal de grootste bottleneck’

ons ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

Zon, rust en aanbiedingen die u niet wilt missen! De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€ 6,95 verzendkosten) met twee jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

Smartwatch met snellader

BREND BR-2223 en BR-2212

- Dagelijkse monitoring van activiteit, slaap en sport
- Perfect voor fietsen, wandelen, hardlopen en meer
- Meet o.a. uw hartslag, bloeddruk, saturatie en verbrande calorieën
- Ontvang meldingen van oproepen, berichten en agenda
- Lange batterij duur en oplaadbaar via de meegeleverde usb-kabel

Let op! de snellader dient u apart te bestellen!



Smartwatch voor € 39,95

Snellader voor € 14,95

Elektrische massagemat en kussen

BREND BR-2230

- Vier massagezones gericht op schouders, rug, billen of benen met vibratie voor ultieme ontspanning
- Pas de intensiteit volledig aan dankzij de vijf modi en drie intensiteitsniveaus voor een massage op maat
- Warmtecompressie met drie verwarmingsniveaus in het matras en een geïntegreerde verwarmingsfunctie in het kussen
- Makkelijk instelbaar dankzij het handbedieningspaneel
- Matras en kussen zijn via de rits apart te gebruiken
- Instelbare werktijd van 10-30 minuten

Van € 149,95

Voor € 89,95



Been- en voetmassageapparaat

Nexxt

- Zorgt voor directe verlichting van pijn in voeten en benen
- Stimuleert de bloedcirculatie en verstevigt spieren
- Met automatische modus, handmatige modus en 20 snelheidsniveaus
- Beschikt tevens over een Shiatsu-massagefunctie
- Gebruiksvriendelijk met afstandsbediening
- Geniet van een professionele massage, gewoon vanuit uw luie stoel
- Geschikt voor uw voeten en delen van het been, zoals de kuit



Van € 199,95

Voor € 89,95

Inklapbare tuinkruk met kniesteun

FlinQ Garden Kneeler

- Voorkom pijnlijke knieën en een vermoeide rug met dit veelzijdige tuinkrukje
- Stevig stalen frame, geschikt tot 150 kilogram
- Twee gebruiksstanden: zittend en knielend
- Inklapbaar en makkelijk op te bergen
- Ook bruikbaar voor huishoudelijke klussen of hobby's
- Handige zijtassen voor al uw gereedschap
- Met zacht EVA-schuim voor comfortabele kniesteun



Van € 59,99

Voor € 29,99



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.

Slim besparen zonder in te leveren

Het is voor veel mensen herkenbaar: de uitgaven stijgen en soms is het een uitdaging om het leven betaalbaar te houden. Gelukkig zijn er manieren om uw pensioen toereikend te houden, zonder in te leveren op comfort en plezier. We zetten hieronder wat tips op een rij.



Bewust winkelen

De dagelijkse boodschappen vormen een steeds aanzienlijker deel van het budget. Door bewust te winkelen, kunt u flink besparen. Er zijn apps - zoals *Too Good To Go* - die voordelige pakketten bieden met overgebleven producten van bijvoorbeeld lokale winkels. De kwaliteit is nog prima, u bespaart geld én u gaat voedselverspilling tegen.

Restjesdag

Uiteraard loont het om aanbiedingen en kortingsacties in de gaten te houden. En heeft u er weleens aan gedacht om producten in bulk te kopen en te delen met burens of vrienden? Dat is ook een manier om te profiteren van lagere prijzen. Een wekelijkse 'restjesdag' kan ook helpen om wat te besparen, minder te verspillen en creatief om te gaan met overgebleven ingrediënten. Er zijn genoeg tips en recepten te vinden, zowel online als in kookboeken, waarmee u lekkere gerechten kunt maken met kliekjes.

Gratis warmtemanagement

Zodra de temperatuur weer stijgt, gaat bij veel mensen de airconditioning aan. Maar er zijn goedkopere alternatieven. Houd bijvoorbeeld overdag ramen en gordijnen gesloten

om de hitte buiten te houden en ventileer 's avonds en 's ochtends vroeg wanneer het koeler is. Het gebruik van natte doeken voor ramen of het ophangen van vochtige lakens kan ook helpen om de temperatuur binnen te verlagen zonder extra energiekosten. En voor in de winter: u hoeft niet te wachten tot 'warme-truiendag' om met warmere kleding te zorgen dat u minder hoeft te stoken.

Seniorenkorting

Het is heerlijk om er af en toe op uit te gaan, maar ook op cultureel vlak moet er soms flink in de buidel getast worden. Let daarom goed op kortingen die beschikbaar zijn voor senioren. Veel musea, theaters en bioscopen bieden speciale tarieven voor 65-plussers en daarnaast zijn er vaak speciale voorstellingen of dagen waarop extra kortingen gelden. Kijk ook eens op groupon.nl, socialdeal.nl of vakantievelingen.nl. En vergeet uiteraard niet om gebruik te maken van de lidmaatschapsvoordelen van uw seniorenvereniging!

Kortom: alle beetjes helpen. Door bewust om te gaan met uw uitgaven en gebruik te maken van beschikbare kortingen en apps, kunt u genieten van uw pensioen met zo min mogelijk financiële zorgen. ■

Er zijn nog veel meer mogelijkheden om kosten te besparen. Controleer uw verzekeringen en abonnementen en koop wat vaker tweedehands dingen via *Vinted* of *Marktplaats*. Informeer ook eens bij familie, burens en vrienden: wie weet hebben zij nog een gouden tip.

WANNEER ZORG OMSLAAT IN MISHANDELING

Het begint vaak klein en onopvallend. Een mantelzorger die overbelast raakt, een familielid dat ongevraagd geldzaken regelt. Maar waar ligt de grens tussen ondersteuning en overheersing? En hoe herkennen we signalen van ouderenmishandeling?



Ouderenmishandeling is een moeilijk onderwerp. Veel mensen praten er liever niet over, soms uit schaamte, soms uit ongemak of onwetendheid. Uit onderzoek blijkt dat één op de twintig thuiswonende ouderen er ooit

mee te maken krijgt. Hoewel uit cijfers van hulporganisatie Veilig Thuis blijkt dat er steeds vaker meldingen worden gemaakt, blijft ouderenmishandeling vaak onzichtbaar. Nelleke Westerveld, senior projectleider bij kennisinstituut Movisie, houdt zich bezig met geweld in afhankelijkheidsrelaties.

Ze benadrukt hoe belangrijk het is om het onderwerp bespreekbaar te maken.

“We denken bij ouderenmishandeling vaak aan extreme situaties, maar meestal begint het heel subtiel”, zegt Westerveld. “Juist daarom is bewustwording zo belangrijk. Als we met een andere blik leren kijken, valt er meer op. Door signalen op tijd te herkennen, kunnen we erger voorkomen.”

VERSCHILLENDE VORMEN

Ouderenmishandeling betreft mensen vanaf vijftenzestig jaar wiens persoonlijke grenzen worden overschreden en die daar schade van ondervinden. Er zijn verschillende vormen te onderscheiden: fysiek geweld, psychisch geweld, financieel misbruik, fysieke verwaarlozing, psychische verwaarlozing en seksueel misbruik.

Ontspoorde mantelzorg

Westerveld benadrukt dat ouderenmishandeling niet altijd uit kwade bedoelingen ontstaat. “Er zijn veel mantelzorgers die met de beste bedoelingen voor ouderen zorgen. Maar het kan zijn dat iemand overbelast raakt. Vanuit die overbelasting kan de zorg uit de pas lopen. Dat noemen we ‘ontspoorde mantelzorg’”, legt Westerveld uit. “Door vermoeidheid kunnen mensen sneller geprikkeld raken, waardoor ze het slechter verdragen als iemand voor de zoveelste keer dezelfde vraag stelt. Zo kan de zorgrelatie geleidelijk verslechteren.”

Er zijn verschillende risicofactoren die de kans op ouderenmishandeling kunnen vergroten. “Als er een geschiedenis van geweld is in de familie, is het risico groter”, zegt Westerveld. “Ook sociaal isolement en een beperkt netwerk zijn belangrijke factoren, net als toenemende afhankelijkheid van zorg.”

Signalen herkennen

Ouderenmishandeling speelt zich grotendeels af achter gesloten deuren. Toch komen er soms mensen over de vloer, zoals burens,

familieleden of zorgverleners, die signalen kunnen opvangen. Het begint vaak met een onderbuikgevoel: iets klopt niet, maar je kunt niet precies zeggen wat. “Dat gevoel moet je serieus nemen”, benadrukt Westerveld. “Het hoeft niet meteen te betekenen dat er sprake is van ouderenmishandeling, maar het is hoe dan ook een signaal dat aandacht verdient.” De signalen van ouderenmishandeling zijn vaak uiteenlopend en afhankelijk van de vorm. Bij financieel misbruik ziet men bijvoorbeeld dat er plotseling geld of waardevolle spullen verdwijnen. Bij psychische mishandeling kan iemand angstig worden of zich terugtrekken. Fysieke mishandeling kan zichtbaar worden door blauwe plekken of verwondingen, en verwaarlozing door slechte hygiëne of ondervoeding.

Volgens Westerveld worden ouderen te vaak benaderd als kwetsbaar en afhankelijk. “We moeten denken aan waarden als zelfbeschikking, autonomie, gelijkwaardigheid en toestemming. Bij ouderen zijn we vaak geneigd die autonomie en zelfbeschikking een beetje af te pakken, omdat ze misschien niet meer helemaal helder zijn. Maar waarom mag iemand van tachtig jaar niet meer zelf beslissen wat belangrijk is?”

‘Ouderenmishandeling speelt zich grotendeels af achter gesloten deuren’

In gesprek gaan

Als er signalen worden opgemerkt is het belangrijk om daar zorgvuldig mee om te gaan. Een gesprek is vaak een goede eerste stap, zolang dat op een respectvolle manier gebeurt. “Gebruik geen grote woorden zoals mishandeling”, zegt Westerveld. “Die kunnen mensen afschrikken en ervoor zorgen dat ze zich terugtrekken. Zeg liever: ‘Ik maak me zorgen’ en benoem wat je ziet. Bijvoorbeeld: ‘Ik zie dat de koelkast leeg is, is er wel genoeg te eten?’ of ‘Ik zie een blauwe plek, wat is er gebeurd?’”

»

advertentie



Nr.1 in
comfort



Topkwaliteit
uit Duitsland



Tot 7 jaar
garantie



TOT
€650,-
inruilkorting*

- ✓ Persoonlijk advies
- ✓ Altijd een winkel in de buurt
- ✓ Gratis proefzitten aan huis

Afspraak maken?

📞 085 110 04 56

www.meubelzorg.nl



Corsica bank



Bardos



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 prijzen



Ga naar meubelzorg.nl
of bel ons:
085 110 04 56

*Vraag naar de voorwaarden



SIGNALEN OM OP TE LETTEN:

- Onverklaarde verwondingen of blauwe plekken
- Slechte verzorging of verwaarlozing
- Plotseling verdwenen spullen of geld
- Steeds minder mensen zien (isolatie)
- Verlies van eigen keuzes en beslissingen
- Gedragsverandering wanneer bepaalde personen aanwezig zijn
- Onverklaarbare angst of stress
- Plotselinge veranderingen in testament of financiële situatie

Westerveld adviseert om het gesprek op een laagdrempelige manier aan te gaan door te praten over wat je feitelijk ziet. "Als je bijvoorbeeld merkt dat iemand vaker in slordige kleren rondloopt, kun je vragen: 'Hoe gaat het, lukt het nog om de was te doen?'. Op deze manier kan de ander vertrouwen krijgen om meer te vertellen. Het is belangrijk om te beseffen dat slachtoffers vaak in een complexe situatie zitten. Er speelt loyaliteit, afhankelijkheid, en vaak ook schaamte", legt Westerveld uit. "Er zijn ook mooie momenten met de pleger, of men is afhankelijk van de zorg. Het is zelden zwart-wit."

Een belangrijk advies van Westerveld is om aan te sluiten bij het tempo van de ander: "Realiseer dat de neiging om het probleem direct op te lossen niet altijd aansluit bij het tempo van de ander. Voor iemand die vastzit in schuldgevoel, schaamte, loyaliteit en afhankelijkheid is het een heel proces om stappen te zetten. Wees daarom geduldig en blijf beschikbaar, ook als verandering tijd kost."

Hulp zoeken

Voor praktische hulp zijn er verschillende mogelijkheden. "Je kunt altijd advies vragen bij Veilig Thuis, zonder direct een melding te doen", zegt Westerveld. "Veilig Thuis denkt met je mee en kijkt vervolgens of het nodig is

'Denk na over wie u vertrouwt en met wie u een gesprek zou willen voeren'

WAAR KUNT U TERECHT?

Praat met iemand die u vertrouwt. U kunt ook advies vragen bij Veilig Thuis via 0800 - 2000 (gratis, 24 uur per dag) of veiligthuis.nl.

Mantelzorgondersteuning loopt via de gemeente.

om een melding te doen. Als dat gebeurt, brengen ze eerst de mate van onveiligheid in kaart en kijken ze welke hulp geboden kan worden."

Voor mensen die zelf slachtoffer zijn adviseert Westerveld om een eerste gesprek aan te gaan met iemand die ze vertrouwen. "Denk na over wie u vertrouwt en met wie u een gesprek zou willen voeren als direct naar een hulpverlener stappen als een te grote stap voelt. Het is belangrijk om het met iemand te delen. Dat kan met een huisarts zijn, iemand van het wijkteam of een andere vertrouwenspersoon."

Westerveld adviseert mantelzorgers die merken dat het hen te veel wordt om op tijd hulp in te schakelen. "We weten dat mantelzorgers het zwaar kunnen hebben en overbelast kunnen raken. Het is belangrijk dat zij ondersteuning krijgen om het vol te houden." Mantelzorgers kunnen vervangende zorg, ofwel respijtzorg, of mantelzorgondersteuning aanvragen. Ze kunnen met de huisarts, het wijkteam of een mantelzorgsteunpunt in gesprek gaan om passende ondersteuning te vinden. "Als je iets doet waarvan je zelf al denkt: dit wil ik eigenlijk niet, zoals schreeuwen, is het goed om daar open over te praten", zegt Westerveld. "Niet om iemand ergens op af te rekenen, maar om samen te kijken hoe je het volhoudt."

Het is soms moeilijk te bepalen waar goede zorg ophoudt en grensoverschrijding begint. "Positieve zorg kunnen we goed omschrijven en extreme gevallen zijn duidelijk, maar er is een groot grijs middengebied dat niet eenduidig te definiëren is. Daarom is het belangrijk om er samen met anderen naar te kijken en deskundige partijen erbij te betrekken. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter, want geweld verergert vaak naarmate het langer duurt en mensen steeds vaster komen te zitten in het patroon." ■

Uw aankoop
draagt bij aan
wetenschappelijk
oogonderzoek.



Woorden en wensen **voor later.**

Oog voor Later is een uniek boekje over uw leven, maar ook voor ná uw leven. Het bewaart mooie, onvergetelijke en belangrijke herinneringen. Ook beschrijft het hoe u wilt dat zaken na uw overlijden worden geregeld.

Bestel 'Oog voor Later' op oogfonds.nl/oogvoorlater

Oogfonds

Langer plezier van eigen oogst

Heeft u verse groenten en/of fruit uit eigen tuin? Heerlijk! Met eenvoudige technieken zoals inmaken en fermenteren bewaart u uw oogst. Daarmee voorkomt u verspilling en geniet u ook buiten het seizoen.

Wie een moestuin heeft, kent het vast: ineens is er een overvloed aan groenten en fruit, veel te veel om in één keer op te eten. Gelukkig hoeft u niets te verspillen. Het boek *Oogsten en bewaren* van Rian Nix-Gommeren staat vol praktische methodes en recepten om uw oogst te conserveren – zonder vriezer of ingewikkelde apparaten. Denk aan inmaken, fermenteren of drogen: eeuwenoude technieken die vandaag opnieuw populair zijn.

Inmaken

Vroeger waren inmaken en fermenteren pure noodzaak om ook in de winter groenten en fruit te kunnen eten. Inmaken is een manier om uw eten langer houdbaar te maken en ervoor te zorgen dat u niets verspilt. Dit doet u door voedsel in luchtdichte potten of flessen te bewaren. Ideaal voor rijp fruit of restjes die u anders zou weggoien.

Inmaken kan met veel verschillende groente- en fruitsoorten. Denk aan chutney (waarbij fruit of groenten worden gekookt met azijn, suiker en specerijen om een pittige saus te maken) of jam (fruit wordt gekookt met suiker tot een geleijachtige substantie en in potten opgeslagen) maken. Probeer het eens uit!

Fermenteren

En andere geweldige manier om groenten langer houdbaar te maken én tegelijk uw darmgezondheid te ondersteunen is fermenteren. Klassiekers als kimchi of zuurkool maakt u gemakkelijk zelf. Begin bijvoorbeeld met witte kool: snijd deze fijn, laat het in zout water staan in een pot en na twee weken heeft u heerlijke, zelfgemaakte zuurkool.

Bezint eer ge begint

Voordat u begint met inmaken of fermenteren is het belangrijk om eerst aandacht te besteden aan het schoonmaken van de potten. Alleen afwassen is niet voldoende. Voor een grondige reiniging gebruikt u heet sodawater: los soda op in heet water en was hiermee de potten en deksels zorgvuldig af. Kook het glaswerk vervolgens tien minuten in een pan met water. Vergeet ook de deksels niet. Spoel alles daarna zo heet mogelijk na en laat de potjes omgekeerd uitlekken op een schone theedoek. Laat ze zo staan tot gebruik. ■



WIN!

ONS Magazine mag vijf exemplaren weggeven van het boek *Oogsten en bewaren*. Wilt u kans maken op dit praktische en inspirerende boek? Stuur vóór 25 augustus een e-mail naar redactie@onsmagazine.nl of een kaart naar Redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch onder vermelding van 'Oogsten en bewaren'.

oud in Afrika



'GELOOF EN SOLIDARITEIT IN PRAKTIJK GEBRACHT'





Het carillon van de Sint-Jan in Den Bosch speelt als op deze voorjaarsdag de zon het plein voor de kathedraal met een weldadige warmte omhult. Binnen wordt de eucharistie gevierd. Gewijde stilte vult de ruimte van de imposante kathedraal. Het is een bijzondere viering met een speciale gast: bisschop Getahun Fanta uit Ethiopië.

De Ethiopische bisschop is te gast bij Senioren Brabant-Zeeland en door bisschop De Korte uitgenodigd om samen met hem deze mis op te dragen. Senioren Brabant-Zeeland ondersteunt al jarenlang de werkzaamheden van de stichting Oud in Afrika in het apostolisch vicariaat Nekemte, in het westen van Ethiopië. Daar werd Getahun Fanta (52) op 22 september 2024 tot bisschop gewijd. In datzelfde jaar werd Oud in Afrika overgedragen aan de christelijke ontwikkelingsorganisatie Woord en Daad, die de projecten voor ouderen in Nekemte heeft geïntegreerd in haar activiteiten in die regio. Later op de dag zal bisschop Fanta dan ook doorreizen naar Gorinchem voor een bezoek aan het kantoor van Woord en Daad.

Na de eucharistieviering in de Sint-Janskathedraal wordt het gezelschap door bisschop De

Korte uitgenodigd in het naastgelegen bisschoppelijk paleis. Met in hun kielzog een kleine delegatie van Senioren Brabant-Zeeland en Woord en Daad wandelen de beide bisschoppen naar het achttiende-eeuwse 'Paleis aan de Parade'. In de koffiekamer, waar schilderijen van bisschoppen uit vervlogen tijden neerkijken op het gezelschap, ontspint zich een geanimeerd gesprek over geloof, armoede en hulp.

Twee werelden

Bisschop Fanta vertelt op betrokken wijze over de streek waar hij woont en werkt. "In Ethiopië leven we als het ware in twee werelden. In de steden maakt de overheid de dienst uit, op het platteland is vrijwel geen gezag. En hoewel er ruim acht miljoen mensen rond Nekemte wonen, is het bij velen een vergeten plattelandsregio. De bevolking daar is oorlogsmoe,

de mensen willen vrede." "Veel hulporganisaties durven het gebied echter niet in vanwege politieke spanningen en onveiligheid", voegt hij eraan toe. "Maar wij blijven", zegt hij stellig. "De Kerk is geworteld in de gemeenschap. We worden gerespecteerd en erkend, ook door mensen die niet katholiek zijn." Zo voert de Kerk al ruim twintig jaar het OPA-project (*Old Person Assistance*) uit, waardoor circa 2.500 ouderen ondersteuning krijgen met een klein maandelijks pensioen van 300 Ethiopische birr (zo'n drie euro). "Het is weinig", beaamt bisschop Fanta, "maar het helpt. Mensen hoeven niet te bedelen en kunnen medicijnen kopen tegen diabetes of hoge bloeddruk." Bisschop De Korte wil graag horen hoe katholieken leven in Ethiopië. Door die vraag komt bisschop Fanta helemaal op dreef. De Katholieke Kerk in Ethiopië »



Leo | Heeft een stoma

Inspiratie en praktische tips voor stomadragers



Het nieuwe magazine **Alles Anders** biedt steun, inspiratie en praktische tips voor iedereen die een stoma heeft. Of je nu zes maanden, zeven jaar of vijftientig jaar een stoma hebt; dit magazine helpt je om een leven te creëren dat bij jou past. Van persoonlijke interviews en openhartige ervaringsverhalen tot fotoreportages en mediatips.



Vraag gratis dit magazine aan door het scannen van de QR-code of ga naar coloplast.to/alles-anders

NU GRATIS!
OP=OP



Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S.
© 2025-02. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S.

Ja, ik ontvang graag gratis het magazine Alles Anders!

Naam	Voorletter(s)	Dhr / Mevr*	
Adres	Postcode	Woonplaats	
Telefoon	E-mail		
Ik heb een colostoma / ileostoma / urinestoma*		Ik heb een stoma sinds:	/ /
Ik gebruik stomazakjes van: ☐ Coloplast ☐ Anders, namelijk:			

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

* Omcirkel uw keuze, alleen volledig ingevulde coupons worden in behandeling genomen, één productaanvraag per adres.

Door het verstrekken van uw persoonlijke informatie aan ons, geeft u akkoord aan Coloplast, inclusief door Coloplast aangestelde derde partijen, deze informatie op te slaan en te gebruiken om u op de hoogte te houden van producten en diensten van Coloplast middels telefoon, sms, e-mail, brief, social media en andere communicatiemiddelen. U kunt op elk gewenst moment contact met Coloplast opnemen voor het verwijderen van persoonlijke data of verzoeken om alle communicatie te stoppen. Meer informatie over uw rechten en hoe Coloplast met uw gegevens omgaat kunt u vinden op www.coloplast.nl, via nlcare@coloplast.com of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestig ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb. Deze actie loopt tot 1 maart 2025.

kent, zoals hij het noemt, twee vleugels. “De pastorale vleugel verzorgt de ziel, de sociale vleugel zorgt voor het lichaam. We hebben scholen, klinieken, programma’s voor gemeenschapsontwikkeling en hulp aan ouderen.” De bisschop is zichtbaar dankbaar voor de financiële ondersteuning die hij daarbij krijgt van Woord en Daad en de support van Senioren Brabant-Zeeland.

Worstelingen

Bisschop Fanta kent de armoede van binnenuit, want hij groeide zelf op in deze regio. “Mijn familie behoorde tot de middenklasse. Maar ik had vrienden op school die vaak zonder eten of schoolspullen zaten. Ik ken hun worstelingen.” Hij noemt werkloosheid als grootste probleem, vooral onder jongeren. “Zij vinden geen werk, hebben geen opleiding of toekomstperspectief. Velen trekken weg, raken betrokken bij politieke onrust of laten zich ronselen door het leger.” Wie wel op het platteland blijft, werkt op een klein stukje land of voor dagloon op de boerderij van een ander. “De landbouw is verouderd, de opbrengsten zijn laag. Er is te weinig toegang tot scholing, gezondheidszorg of schoon drinkwater.” Al vertellend komt bisschop Fanta nauwelijks toe aan het gebakje dat hem is voorgezet. Hij is bewogen over zijn mensen, in het bijzonder over ouderen. “Vroeger zorgden kinderen voor hun ouders. Maar nu jongeren wegtrekken blijven ouderen eenzaam achter, zonder hulp en zonder inkomen. En er is geen

pensioenstelsel”, vertelt hij. “De Kerk is vaak de enige die hen nog helpt.”

Senioren Brabant-Zeeland is blij met de voortzetting van de projecten van de voormalige stichting Oud in Afrika door Woord en Daad. Hiermee wordt zorg en begeleiding, soms voedselhulp en medische ondersteuning geboden aan de meest kwetsbare ouderen. “Het is niet genoeg, maar het is wel een begin”, zegt Getahun. “En het is een teken van hoop.”

Roepingsbesef

Zijn bezoek aan Nederland wordt gekleurd door dankbaarheid. “Ik ben hier om Senioren Brabant-Zeeland en Woord en Daad en hun donateurs te bedanken”, zegt hij. “Zonder die hulp zouden we dit werk niet kunnen doen. Jullie maken verschil in levens van mensen die jullie nooit hebben ontmoet. Maar wij zijn jullie zó dankbaar.” “Deze samenwerking laat zien wat er mogelijk is als betrokken mensen uit verschillende werelden elkaar weten te vinden”, aldus voorzitter Leo Bisschops van Senioren Brabant-Zeeland. Bisschop Fanta is zich bewust van zijn missie. “We zien dit als een roeping”, zegt hij. “Het evangelie vraagt om daden. Jezus genas zieken, gaf hongerigen te eten en herstelde de gemeenschap. Wij proberen dat in onze tijd ook te doen.” Zijn grote voorbeeld is Vincentius a Paulo, stichter van zijn congregatie. Deze Franse pastoor, die leefde van 1581 tot 1660, is de oprichter van de Lazaristen en legde zich vooral toe op de armenzorg. “Vincentius

zei: als je tien keer de armen bezoekt, zie je tien keer Jezus.” En dat is precies wat bisschop Getahun Fanta wil meegeven aan Nederlandse donateurs. “Uw gift is niet zomaar een bedrag. Het is een daad van liefde. Een christelijke daad. U helpt mensen, u helpt Jezus zelf.” Wat hoopt hij dat zijn bezoek oplevert? “Nieuwe contacten. Meer bekendheid over ons ouderenwerk. Maar bovenal: dat we samen blijven optrekken in deze missie. Want het werk is nog lang niet klaar.” Bisschop Gerard de Korte knikt instemmend. “Wat u doet, is het hart van het evangelie. Geloof en solidariteit in praktijk gebracht.” Buiten speelt het carillon van de Sint-Jan opnieuw, zonnestralen vallen naar binnen. Bisschop Fanta knikt, raakt even het grote witte kruis dat om zijn hals hangt aan en glimlacht. “We proberen mensen waardigheid te geven, ook als ze niets meer hebben. Dat is onze missie.” ■

WILT U HELPEN?



Ga naar woordendaad.nl/oudinafrika en steun het werk van bisschop Getahun Fanta voor de ouderen in Ethiopië. De ontwikkelingsorganisatie Woord en Daad, gevestigd in Gorinchem, werkt aan duurzame verandering voor mensen in armoede. Woord en Daad verbindt mensen, organisaties, bedrijven en lokale partners uit alle sectoren. Meer weten? Kijk op woordendaad.nl.



Scan de code voor de link naar de bijzondere eucharistieviering in de Sint-Janskathedraal op 12 mei 2025.

Langer thuis met een traplif van Otolift

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

Vrijblijvend thuisadvies

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



Stuur mij een gratis informatiepakket

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

ONSMagazine25

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

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



Ga naar **Otolift.nl/pakket** of bel gratis **0800 - 444 777 5**



Henk Wennekers (73) uit Deurne:

‘Als ik mijn flapschoenen aantrek, ben ik meteen de clown’

Vlak voor zijn pensionering als vrachtwagenchauffeur kreeg Henk Wennekers een clownspak van zijn kinderen om niet in het zwarte gat te vallen. Het was een schot in de roos. Al zo'n tien jaar treedt hij op als Clown Makkie in Nederland, België en Duitsland.

“Als ik mijn pak en flapschoenen aantrek, zit ik meteen in mijn rol. Ik maak figuren met ballonnen en doe goocheltrucs voor jong en oud op kinderfeestjes, braderieën en kermissen. Alles op mijn eigen manier, en een beetje afgekeken bij anderen. Dat doet iedereen. Meestal heb ik ook een karretje met muziek bij me. In het begin had ik ook een pruik op, maar ik merkte dat kinderen daar soms van schrikken. Nu hou ik het alleen bij schmink en een pet. En ik ga vaak zitten tussen de kinderen. Dan kom je op gelijke hoogte en heb je snel contact. De verwondering in hun ogen en die rode, blijde wangetjes zijn het mooist. Als een kind dan zegt: ‘Kijk opa, daar is die lieve clown weer’, dan heb ik een prachtige dag.” ■

Meer informatie en boekingen: clownmakkie.nl



THEO (77): 'HET IS EEN PASSIE'

Werken na je pensionering: menigeen peinst er niet over. Toch geven steeds meer 67-plussers hun werkzame leven niet op. Zoals Venlonaar Theo ten Pierik (77) die eens per maand naar Sevilla vliegt om een week lang zijn beroep uit te oefenen. Hij ontwikkelt als parfumeur heerlijke, nieuwe geuren.

Welgeteld vier dagen was hij met pensioen of hij zat al in het vliegtuig naar Milaan. Op weg naar zijn nieuwe werkgever, een bedrijf dat geuren ontwikkelt. Theo ten Pierik: "Veel mensen zeiden: 'Met pensioen? Hartstikke mooi: ga er lekker van genieten'.

Maar dat zit niet in mijn aard. Ik geniet van mijn werk!" Nou ja, werk?! "Het is een passie." Wat Theo doet, is heel bijzonder. Als parfumeur bedenkt hij geuren voor heel wat producten uit ons dagelijkse leven: zoals zeep, deo, douchegel, shampoo, maar ook wasmiddelen, wasverzachters, schoonmaakmiddelen. En natuurlijk parfum.

Cola in Iran

Hij begon na zijn diensttijd bij een bedrijf in Amersfoort waar hij zich aanvankelijk toelegde op het creëren van nieuwe smaken voor fabrikanten van drankjes en voedingsmiddelen. Likeuren, limonades, jams, snoep.



Theo ten Pierik

‘Zodra ik enkel op routine ga draaien, geen uitdagingen of ideeën meer heb, stop ik’

Hij bedacht onder meer een colasmaak voor een producent in Iran toen daar de Amerikaanse cola werd geboycot. “Je komt redelijk dichtbij de smaak van de bekende colamerken, maar honderd procent lukt niet.” Als wijnliefhebber probeerde hij zelfs wijn na te bootsen: “Ik had de lat te hoog gelegd. Mijn streven was het niveau van Mouton-Rothschild (wereldberoemde, peperdure wijn), maar dat is nooit gelukt. Ik heb wel een mooie sherrysmaak ontwikkeld, maar ik geloof dat die nooit is verkocht.”

Volgens het CBS deed in 2023 acht procent van de Nederlanders tussen 67 en 90 jaar nog betaald werk. Dat zijn in totaal 229.000 mensen.

Het percentage werkenden in de leeftijd 70-75 jaar is tien procent, dubbel zoveel als in 2013.

Voor dit werk moet je een uitzonderlijk goed ontwikkeld smaak- en reukvermogen hebben. Dat laatste is zeker volstrekt onmisbaar voor de parfumeur, een specialisme dat Theo zo aantrok dat hij een overstap waagde. Waarom? “De uitdaging. De wil ook om buiten de gebaande paden te treden.”

Frisse limoenen

Hij veranderde van werkgever en trad aan als parfumeur bij een Duitse multinational in onder meer wasmiddelen en verzorgingsproducten. Zo droeg hij bij aan de geur van de welbekende ‘wilde frisheid van limoenen’. Dat ging niet vanzelf: “In het begin maakte ik geuren die ik zelf lekker vond. Maar: bij testen in consumentenpanels vond de helft dat men nog nooit zoiets lekkers had geroken en de andere helft zei ‘gadverderrie’. Dan leer je de scherpe kantjes er vanaf te slijpen.” Hij werkte na zijn pensionering niet alleen in Italië, maar tussendoor ook nog in India. Uiteindelijk nam Theo afscheid van beide bedrijven en koos hij voor zijn huidige opdrachtgever in Sevilla. ‘Een schitterende stad’, die ook inspireert. “De bloeiende sinaasappelbomen daar ruiken zo verschrikkelijk mooi. Die geur heb ik weleens nagemaakt.”

Wat beweegt de Venlose senior om de verlokkingen van het pensionadobestaan te weerstaan en maandelijks een week lang vele uren te draaien? De creatieve kant van het werk geeft een geluksgevoel, volgens Theo. Steeds weer nieuwe geurcomposities toveren uit de dik duizend aromatische grondstoffen die er zijn. Hij gaat dan ook gewoon door. “Maar zodra ik enkel op routine ga draaien, geen uitdagingen of ideeën meer heb, stop ik.” Vanzelfsprekend moet hij daarbij niet door zijn gezondheid (of die van zijn vrouw Mayke) in de steek worden gelaten.

Raadt hij gepensioneerden in spe aan om te blijven werken? “Als je altijd met veel plezier je werk hebt gedaan, gezond bent en je partner ook, moet je dat zeker doen.” ■

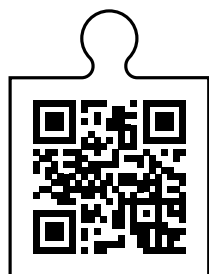
In elke editie van *ONS Magazine* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een houten skyline van WoodWideCities.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 25 augustus naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 7-8'.

Winnaars puzzel ONS 5

De oplossing van de puzzel was: Tandwiel

De winnaar van de Knoopunter Fietsbox Nederland is A. Wiegink. De winnaar is geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

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

HOOFDSTAD VAN KROATIË		LUI		VULKAAN OP SICILIË		LASTER-PRAATJE		VLEES-GERECHT	
KLAAR	1	ZUIVER						DUNNE DEEGWAAR	7
						GROOT-MOEDER			
ZOT				BOOS					
MEETKUNDIG LICHAAM				BEKER	3				
						TOILET-ARTIKEL			
		8							
PLUS			GECAS-TREEERDE STIER		LIDWOORD			VOORDAT	
GETIJ					ERBINNEN			5	
		IN ORDE				SKI			
		6	BLADNERF			LEKKERNIJ			
ZANDWEG	SPIJL			FILE			BLAD-GROENTE		RIJTOER
	BERG			VOORSCHRIFT				9	
			VEGER						
			JAPANS BORDSPEL						
LOSSEN						SCHRIJF-BORDJE			
KLEINE ZEEVIS					4				
					KERN				
			2						

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

Puzzel mee en win!
Eén van de vijf houten skylines (40cm) van WoodWideCities t.w.v. € 39,95.

Een unieke houten skyline van uw favoriete stad naar keuze. Met zorg gemaakt, duurzaam geproduceerd en met de mooiste plekken uit uw stad. Past perfect op uw bureau, plank of kast. **Kunt u niet wachten?** Gebruik de code **ONS10** voor 10% korting op woodwidecities.com.



Langer thuis wonen met een op ieder moment aanpasbaar Aldenhuijsen bed



**Vandaag vlak, morgen hoog laag.
Of kies direct voor hoog laag.**

-  Pas het bed later aan met nieuwe functionaliteiten
-  Onderhuids een zorgframe voor bedhulpmiddelen
-  Diverse modellen, naar smaak samen te stellen



Actie: Nu tot €750 voor uw oude bed

-  Bezoek één van de winkels
-  Plan een vrijblijvende thuisafspraken in
-  Vraag de gratis brochure via de website aan



aldenhuijsen
aanpasbare bedden vol gemak

Uitstekend beoordeeld 4,8 / 5 op trustpilot



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

www.teunarts.nl
Teun Arts

Zitcomfort Sinds 1973



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

Standaard
5 jaar
garantie

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

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

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



Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



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

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

Altijd zo'n 30 modellen relaxbanken in onze showroom



Aanbieding:
Type: Geporo 2
2 motorig & sta- op
Bekleding stof B
direct leverbaar
van 2385,-

Nu: € 1695,-

In stof & leder op voorraad



welke stijl of welk 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
Google

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.