

Verbinding
**Samen praten
over rouw
en verlies**



Leven
**Overbodige spullen
de deur uit:
begin op tijd**

Oplichting
**Trap niet in
de val van
dropshipping**

ons

**magazine
voor
senioren**

**KBO LIMBURG
SEPTEMBER 2025**

Schrijver
Abdelkader Benali:
**'Andermans
verhalen
maken je leven
zo veel rijker'**



‘Al redden we maar één leven, dan hebben Sas en ik dat toch nog bereikt samen’

‘Ik voel iets knappen in mijn hoofd, Piet. Het wordt warm.’

Piet Kluft zal die woorden nooit vergeten. Zijn vrouw Sas bukte in de keuken om iets te pakken. Ze kwam omhoog en merkte dat er iets mis was. Een hersenbloeding. Het was 2014. Vanaf dat moment stond hun leven op z’n kop. ‘Ik kreeg een heel andere vrouw terug.’ Na nog twee hersenbloedingen overleed Sas. Reden voor Piet om na te laten aan de Hersenstichting. ‘Ik hoop dat ze met dat geld meer onderzoek kunnen doen. Zodat anderen niet hoeven mee te maken wat ons is overkomen.’

‘Toen Sas na de eerste keer terugkwam uit het ziekenhuis, was ze veranderd. Ze reageerde anders, vergat van alles en was snel overprikkeld. Maar ik zei meteen: “Hoe ons leven er ook uit gaat zien, we gaan samen verder.” Helaas waren veel dingen niet meer mogelijk. Dingen die we al die jaren samen deden. Erop uit met de motor. Even lekker uit eten. Of afspreken met vrienden. Het kon niet meer, ons leven speelde zich thuis af.

Sterke band

Doordat haar hersenletsel aan de buitenkant niet te zien was, wisten veel mensen niet hoe beperkt Sas was geworden. Dit wilde ze ook niet, al raakte ze hierdoor in een sociaal isolement. Op een dag viel er een hele lange stilte. Ze zei: “Ik heb ook niks meer te vertellen, Piet. Dit is mijn leven.” Die kwam heel hard binnen. We hadden een heel sterke band samen. Sas was mijn schat, mijn maatje. En dan zie je opeens alles veranderen...

Na het overlijden van Sas ben ik gaan nadenken over onze nalatenschap. Ik wilde iets doen met wat we samen hebben opgebouwd, en besloot om de Hersenstichting op te nemen in mijn testament. Er moet meer bekend worden over de bloedingen die Sas kreeg.

Iets betekenen

Als ik kijk naar wat ons is overkomen, dan hoop ik dat met het geld dat we nalaten aan de Hersenstichting meer onderzoek gedaan kan worden naar- en de behandeling van – hersenbloedingen. Al redden we er maar één leven mee, dan hebben Sas en ik dat toch nog samen bereikt.’

Dankzij de steun van Piet Kluft kunnen we nog grotere stappen zetten op weg naar ons doel: gezonde hersenen voor iedereen. Denk je eens in wat we samen kunnen bereiken.



Meer informatie over nalaten aan de Hersenstichting vindt u op hersenstichting.nl/nalaten. Voor een persoonlijk gesprek en uitgebreide informatie kunt u vrijblijvend contact opnemen met onze Relatiemanagers Nalatenschappen. Zij kunnen samen met u bekijken hoe u uw wensen wilt vastleggen.



Renee Brummelhuis

• 070 360 48 16
• rbrummelhuis@hersenstichting.nl



Henriëtte Hindriks

• 070 360 48 16
• hhindriks@hersenstichting.nl

COLOFON

JAARGANG 15 - SEPTEMBER 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, 06 188 333 31,
bureauamanager@kboprovincieutrecht.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

KBO 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 veeleenvoudigd
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

Oog voor elkaar

Terwijl we midden in de zomerperiode zitten, realiseer ik me dat we deze allemaal op een andere manier beleven. Ik hou van de zon, van de lange dagen en heerlijke avonden die ik buiten doorbreng met dierbaren. En tegelijk zijn er zoveel senioren onder ons die er anders in staan. Die misschien juist eenzamer zijn, omdat familie en vrienden op vakantie zijn. De bezoeken die normaliter de dag breken, vallen hiermee weg. En dat kan een uitdaging zijn. Laten we daarom extra op elkaar letten. Ik ga het doen. Kijken wie een telefoontje of bezoekje kan gebruiken. Het werkt twee kanten op: de ander fleurde even op en ik geniet van een goed gesprek. Zeker weten!

Ik voel de behoefte ook iets zorgelijks met u delen. Terwijl ik doorgaans toch een zeer positief gestemd mens ben, kon ik de ergernis niet onderdrukken toen ik in de media de signalen opving dat er 'fors gesneden moet worden in uitgaven die samenhangen met de vergrijzing'. Door allerlei mensen in de regeringstop van ons land worden suggesties gedaan die de staatskas moeten aanzuiveren. Het sneller verhogen van de AOW-leeftijd en het fiscaliseren van de AOW, bijvoorbeeld. Dit betekent dat gepensioneerden mogelijk meer belasting gaan betalen over hun AOW-uitkering en andere inkomsten. De eigen bijdragen in de zorg zouden ook omhoog moeten. "Het is niet alleen sociaal onacceptabel, maar getuigt van een beleidsmatige kortzichtigheid". Dat was het commentaar van Senioren Netwerk Nederland (SNN), het samenwerkingsverband waarin KBO Limburg samen met acht andere provincies optrekt. SNN reageert naar de landelijke politiek en beleidsmakers namens 175.000 senioren. Op onze website vindt u de volledige brief van SNN.

Ouderen zijn geen kostenpost. Deze uitspraak verdient hoofdletters. Wanneer worden we nu eindelijk eens gezien als kostbaar kapitaal van de samenleving? De mantelzorg, vrijwilligerswerk en de versterking van de lokale gemeenschappen; het leeuwendeel hiervan wordt door senioren verricht. Dat verdient erkenning, geen afstraffing.



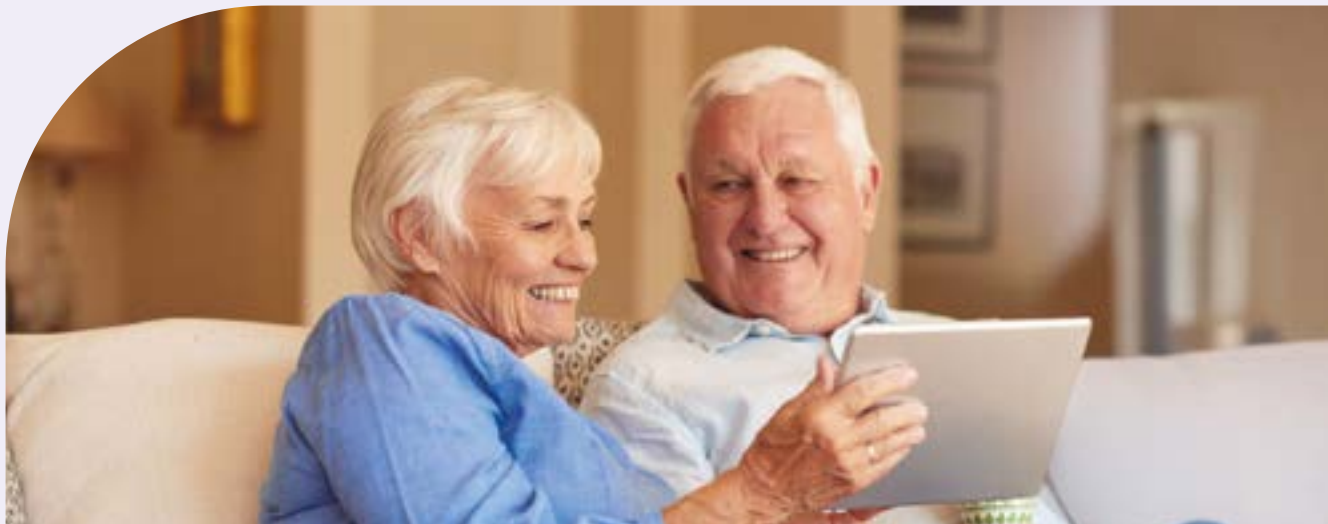
Laten we vooral bouwen aan een samenleving waarin ouderen erbij horen en mee blijven doen.

Marcel Ballas

Voorzitter KBO Limburg

Vooruitkijken geeft rust

“Ik wil niet dat alles op z’n kop staat als ik er straks niet meer ben,”
zegt Ed (80) over de toekomst met zijn vrouw Joke (78).



Jarenlang regelde hij de financiën. Maar nu oefenen ze samen met **DigiHandig**, een **gratis** en veilige app om digitaal bankieren te leren.



Joke: “Dat kan gewoon op m’n tablet of mobiel. In mijn eigen tempo. Ik dacht: straks druk ik op de verkeerde knop. Maar in de oefenomgeving kan niks misgaan. Dat geeft rust. Niet omdat ik alles weet, maar omdat ik weet dat ik het kan leren.”

Vooruitkijken is niet moeilijk of verdrietig. Het zorgt juist voor zekerheid, zelfstandigheid en vertrouwen – voor later én voor nu.



Meer grip op uw digitale bankzaken?

Bekijk de tips en handige telefoonnummers op **bankinformatiepunt.nl**

B. bank
informatiepunt



06



50



61



54

MENSEN

06/ Schrijver Abdelkader Benali: 'Hopelijk heb ik die drive ook nog als ik zo oud ben'

18/ Drie senioren over doorwerken na pensioen: 'We zien voorlopig geen reden om ermee te stoppen'

54/ De groenploeg van Meerlo viert jubileum: 'Dit is altijd een ochtend om naar uit te kijken'

24/ Langer zelfstandig dankzij reablement: 'Het doel kan zijn dat je je kleinkind weer kunt optillen'

34/ Senioren zelf aan zet over wonen en welzijn: 'Wie goed doet, goed ontmoet'

47/ Let op bij online shoppen via dropshipping: 'Laat u niet misleiden'

48/ Duco Bauwens over voeding en spierkracht: 'Wat vandaag een kleine keuze lijkt kan volgend jaar het verschil maken'

61/ Wandeltrainer Jacques Janssen over fit blijven: 'Je mobiliteit is je grootste goed in het leven'

ONS BELANG

12/ Ontspullen met opruimcoach Lilian Keijbets: 'Alles wat in een doos zit, heeft nul waarde'

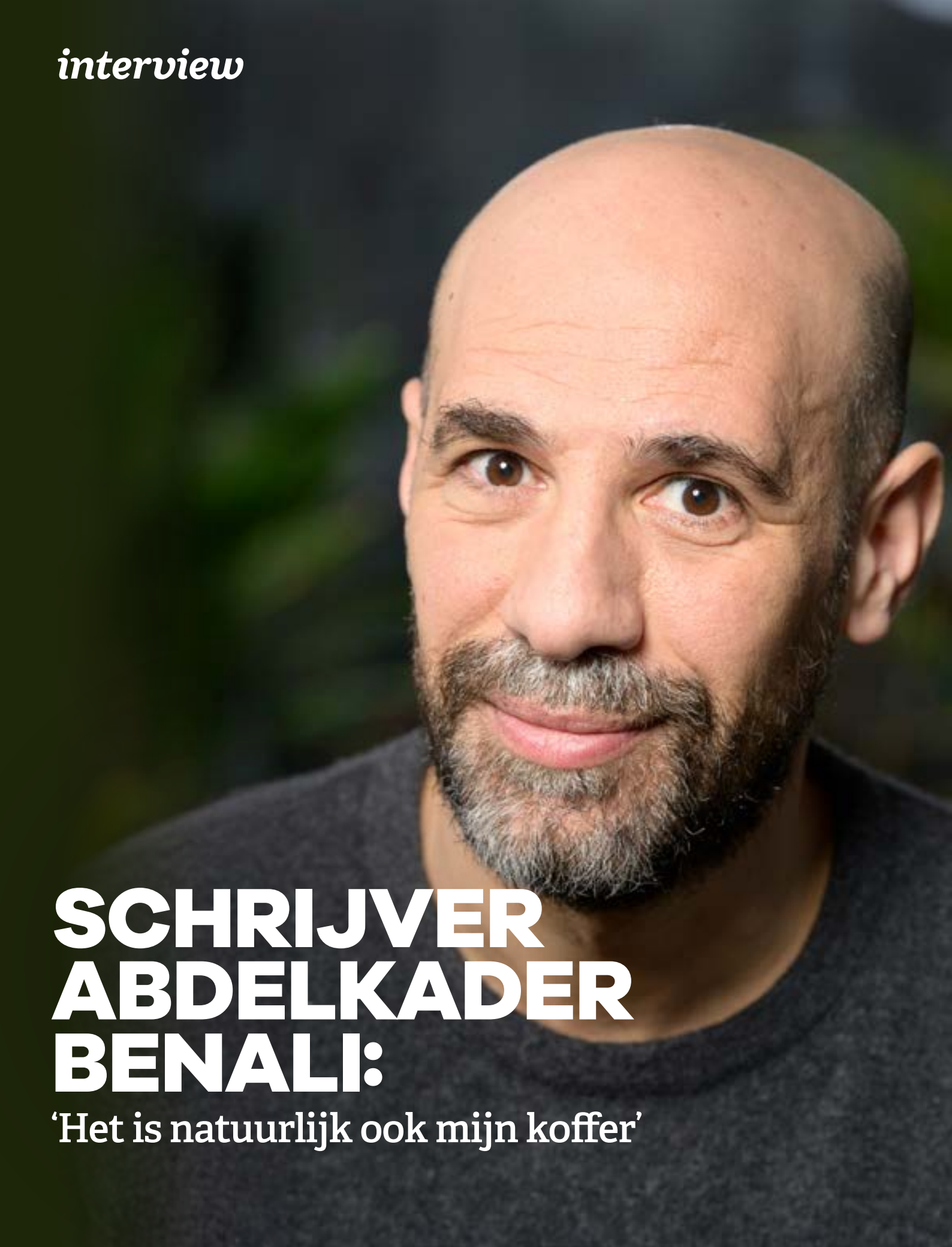
LEVEN

41/ Elke dag puzzelen met ONS: van sudoku's tot filippines en woordkrakers

42/ SterfTalks opent gesprek over verlies: 'Ik voel me niet beter, maar wel minder eenzaam'

ELKE MAAND

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

A close-up portrait of a middle-aged man with a shaved head and a grey beard. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

interview

**SCHRIJVER
ABDELKADER
BENALI:**

‘Het is natuurlijk ook mijn koffer’

Ouder worden betekent niet alleen verlies, maar ook ruimte. Voor verwondering, verbinding en verhalen. Dat ontdekte Abdelkader Benali – schrijver, spreker en verbinder – met de jaren. “Je weet steeds meer, en toch ook niets.”

tekst Lieke van der Kroon

Vanuit de woonkeuken in zijn appartement in Amsterdam-West trekt de blik automatisch naar het prachtige uitzicht over een lappendeken van groen die zich helemaal uitstrekt richting de kust. Enthousiast wijst Benali in de verte waar Bloemendaal aan Zee te vinden is en het circuit van Zandvoort. “En bij een heldere dag als vandaag zie je zelfs de rookpluimen van Tata Steel.” Vliegtuigen vliegen af en aan, maar binnen is het stil. “Het is prachtig”, zegt hij, “maar gek genoeg went het ook. Je staat er niet elke dag bij stil. Met de blik van een nieuwe gast komt de bewondering weer naar boven.” Tussen het groen en de industrie ligt het leven zoals hij dat kent: met oog voor schoonheid, maar ook met de scherpe randen van de tijd.

Verhalen verrijken

Kunst, verhalen en nabijheid zijn volgens de schrijver hard nodig om de tijd aan te kunnen. Dat is altijd zo geweest. “Met het ouder worden ga je verhalen anders beleven.

Als je jong bent wil je vooral je eigen verhaal vertellen. Dat moet ook, je bent nog bezig om je plek op te eisen. Je wilt je ambities waarmaken en je moet ervan zien te leven. Dat kost veel tijd en energie. Jouw eigen verhaal is op dat moment allesomvattend. Later ontstaat er ruimte om te zien dat jouw verhaal niet alleen maar jouw verdienste is. Je gaat begrijpen dat je onderdeel bent van je wereld en dat alles elkaar beïnvloedt. Je wordt ontvankelijk voor andermans verhalen. En dat maakt je leven zo veel rijker.”

Omslag

Een herkenbaar voorbeeld geeft hij over het beeld dat hij lang had van zijn vader. “Hij kwam vanuit Marokko naar Nederland en kreeg werk in een slagerij. Hij is nu 75 en werkt stug door, nog steeds in diezelfde slagerij. Die stugheid vond ik vroeger heel moeilijk. Ik heb ook in die slagerij gewerkt; alles moest op zijn manier. Er was geen enkele ruimte voor andere inbreng. Dat botste natuurlijk enorm. Nu vind ik het mooi. Ik ben zijn verhaal gaan zien. Op een dag keek ik naar hem terwijl hij een tomaat uit het vuistje at, zoals hij dat altijd doet, en ik besepte: veel mensen van zijn leeftijd zijn er niet meer of kunnen niet veel meer. Hij heeft nog zo veel vitaliteit en trekt zich niets van anderen aan. Het is toch mooi: zo’n oude baas die er nog steeds elke dag voor gaat? En dat stugge, heb ik ontdekt, is genetisch. Ik heb het ook. Bij mij heeft het zich vertaald naar overal stug de verbinding zoeken. Dat heb ik niet zelf verzonnen, dat zit diep in mij. Ik ben geprogrammeerd om te zoeken naar mogelijkheden en connecties. Zijn drive heb ik geadopteerd en hoop ik ook nog te hebben als ik zo oud ben.”

Eigen wereld

Dat verbindingen maken zijn tweede natuur is kwam bij Benali al jong aan het licht. Het vertellen van verhalen speelt hierbij een grote rol. De schrijver kwam op zijn vierde naar Nederland. Hij vertrok samen met zijn moeder en zusje uit een kustplaatsje in »



ABDELKADER BENALI

(49) is schrijver, theatermaker en verbinder. Hij brak door met zijn debuutroman *Bruiloft aan zee* en schreef sindsdien romans, essays, poëzie en toneelstukken. Hij staat regelmatig in het theater, maakte televisieprogramma's en wordt veel gevraagd als spreker op middelbare scholen en bij bedrijven. Hij is getrouwd en heeft twee kinderen (van negen en vijf).

Marokko om zich bij zijn vader te voegen in Rotterdam. "Ik weet het nog goed. Ik stuitte van de energie. Het was een avontuur, én ik zou mijn vader weer zien!" Er kwamen nog zes kinderen bij en er werd hard gewerkt om een fijn nest te bouwen. "Mijn moeder kookte dan een heel eenvoudig potje met aardappelen en groente, maar dat bracht ze op smaak met Marokkaanse kruiden. Daarmee creëerde ze een thuisgevoel." Waar zijn ouders vooral bezig waren met de basale dingen om zich als gezin staande te houden in die nieuwe wereld, ontdekte de jonge Benali de wereld van boeken en verhalen. "Thuis hadden we geen boeken, dus ik ging veel naar de bibliotheek. En al snel dacht ik: dit wil ik ook. Dan schreef ik het verhaal op dat ik net uit had, zoals ik het me herinnerde. Ik schreef vele schriftjes vol. Helemaal in mijn eigen wereld. En maar op de achterkant van die pen kauwen." Wat hij het liefste wilde was gehoord worden. "Ik zocht mijn publiek. In die tijd deed ik ook aan cabaret, ik wilde van alles uitproberen." Hij deed mee aan schrijfwedstrijden en aan de Kunstbende. Niet alleen won hij daar prijzen mee, hij ontdekte dat er veel meer jongeren waren die gehoord en begrepen wilden worden. Dat zou voortaan als een rode draad door zijn leven lopen. Die verbinding zoeken met geestverwanten, nieuwe contacten opdoen. Het werd de voeding voor zijn altijd

vroeger dat ik de enige was met zo'n gecompliceerde relatie met mijn moeder. Maar altijd als een gesprek interessant wordt gaat het over de ingewikkelde band met minimaal één van de ouders. Dat is zo universeel."

Kofferverhalen

Abdelkader Benali heeft inmiddels bijna zestig titels op zijn naam. Romans, essays, kinderboeken en toneelstukken. Hij is regelmatig in het theater te vinden en gaat langs bij scholen. Ook wordt hij veel gevraagd als gastspreker en als begeleider bij de meest uiteenlopende projecten. Migratie is een terugkerend thema in zijn werk, ook al probeerde de duizendpoot er ooit los van te komen. "Rond mijn twintigste dacht ik: nu ben ik er wel klaar mee. Maar zo werkt dat helemaal niet. De maatschappij vertelt je wel wanneer het klaar is. Ik moest me eraan overgeven. En zodra ik dat deed merkte ik hoe urgent het onderwerp nog steeds is. Migratie is van alle tijden en het is overal. Er komt ook steeds meer ruimte voor de verhalen; over migranten uit Azië, uit Suriname, Oekraïne, ga zo maar door. Iedereen heeft wel een familielid in of uit een ander land." Zo maakte hij eerder dit jaar samen met Karin Amatmoekrim een kofferboek voor het Rotterdamse migratiemuseum Fenix. Dit boek is een verzameling verhalen van Nederlanders die naar de nieuwe wereld gingen. Hun koffers staan in het museum en dragen elk een verhaal met zich mee. "Deze verhalen blijken immens populair. Zo veel mensen hebben een vergelijkbaar verhaal in hun hart dat nu wordt wakker geschud. Dat had ik van tevoren nooit gedacht. Ik doe zo'n project omdat ik het zelf interessant vind. Het is natuurlijk ook mijn koffer."

Deceptie

Tijdens dit project ontdekte Benali een stukje recente geschiedenis van Nederland dat hij nog niet kende. "In de jaren vijftig heeft de Nederlandse overheid campagne gevoerd om mensen te laten migreren naar de nieuwe wereld.

'Andermans verhalen maken je leven zo veel rijker'

draaiende motor. Gaandeweg merkte hij ook hoeveel van zijn persoonlijke thema's eigenlijk universeel blijken te zijn. "Je weet steeds meer, en je weet ook niks. En als je het even niet weet, wil je instinctief naar je moeder rennen. Dan raak je gefrustreerd en gestrest omdat je allerlei obstakels voelt om bij je moeder te komen. Bovendien is ze niet alleen moeder maar ook mens. Soms wil je je moeder en krijg je het mens. Of andersom. Ik dacht

De troonrede ging erover, Drees moedigde het aan. Er werden zelfs kinderboeken over gemaakt met een zeer optimistische omslag. Het was natuurlijk een tijd van wederopbouw en schaarste. 'Daar' zou het beter zijn. 'Daar' was bijvoorbeeld in Australië. Met een gratis vliegticket (en een hoge lening) vertrokken ze. Eenmaal aan de andere kant van de wereld werd het een grote deceptie. "Die Nederlanders kwamen daar aan en werden in barakken gestopt, tussen de slangen en schorpioenen. Ze werden gezien als goedkope werkkrachten. Velen kwamen vrij snel terug, die trokken het gewoon niet. En toen zaten ze met een grote schuld." Hier ziet Benali parallellen met de reis van zijn vader. "De eerste generatie Marokkanen had ook optimisme en hoop. En hoewel het hier niet slecht was, was het wel heel pittig. Al snel veranderde die hoop in deceptie: wat heb ik opgegeven?"

Overleven

Het gesprek cirkelt terug naar de scherpe randen van deze tijd. Een tijd waarin door politiek en vanuit de maatschappij steeds harder wordt uitgehaald naar mensen met een andere komaf. "Juist nu is het belangrijk om te investeren in persoonlijk contact. Ga samen naar een concert, maak samen muziek, wandel samen door de wijk of de natuur. Als je in gesprek blijft, overwin je de politiek. Als je de energie hebt om bij elkaar te zijn, dan overstijgt dat alles. En het mooie van slechte tijden: het gaat ook weer voorbij. Net zoals goede tijden trouwens. Als je ouder wordt dan heb je dat vaker meegemaakt en dat zorgt voor een bepaalde rust. Dat wil niet zeggen dat je de tijd maar moet uitzitten. Want als alles straks voorbij is, wat hebben we dan overgehouden? Het is juist belangrijk om te investeren in wat jij kan doen. Het contact aangaan. Kan ik nog voor iemand zorgen? Dat is de kurk waar de mensheid op drijft. Zorg dat je niet onverschillig raakt, maar in gesprek blijft. Blijf je voeden met verhalen en investeer in elkaar, want je hebt elkaar weer nodig." In Marokko hebben ze



foto: Sylvana Lansu

‘Hopelijk heb ik die drive ook nog als ik zo oud ben.’

deze levenshouding volgens Benali tot kunst verheven. "Daar leer je om contacten open te houden. Mensen zeggen soms dat die contacten oppervlakkig zijn, dat je niet tot de kern komt. Maar iedereen is met elkaar verbonden via onzichtbare draadjes en je denkt wel twee keer na voordat je zo'n draadje doorknipt. Je kan natuurlijk gefrustreerd over iemand raken. Geef je het contact dan op? Dan ontnem je jezelf een mooie ontwikkeling en kom je alleen te staan. En wie bel je dan?" ■

Profiteer van uw lidmaatschap!

Eind augustus nadert, het moment waarop de zomer langzaam plaatsmaakt voor het najaar! 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.

Refurbished laptop met Windows 11

HP EliteBook 745 G6

- Ryzen Pro-processor voor moeiteloos multitasken
- 16GB werkgeheugen voor een vlotte gebruikerservaring
- Supersnelle 256GB SSD start razendsnel op en opent bestanden in een oogwenk
- 14 inch HD-scherm zorgt voor prettig kijkcomfort en compact formaat
- Geleverd met gloednieuwe Windows 11 installatie
- Grade A kwaliteit: minimale gebruikerssporen, maximaal plezier
- Inclusief 12 maanden garantie voor extra zekerheid



Van € 999,-

Voor € 399,-

Schipperstrui met rits

Mario Russo

- Geschikt voor iedere gelegenheid, van alledaagse activiteiten tot nette gelegenheden
- Een zachte, warme trui die u comfortabel door het najaar heen helpt
- Voelt zacht aan dankzij de Italiaanse kwaliteit
- Verkrijgbaar in maar liefst 16 verschillende kleuren
- Beschikbaar in de maten M t/m 3XL



Van € 79,95

Voor € 29,95

Draadloze tafellamp

BREND BR-2228

- Breng stijl, functionaliteit en gebruiksgemak samen met deze multifunctionele tafellamp
- Geschikt voor binnen en buiten
- Voorzien van 3 lichtstanden en de lamp is dimbaar met een geheugenstand
- Draadloos te gebruiken en oplaadbaar via de meegeleverde kabel
- Slank en stijlvol ontwerp
- Verkrijgbaar in 6 modieuze kleuren
- Ideaal voor elke ruimte, van slaapkamer tot kantoor of woonkamer



Van € 59,95

Voor € 34,95

DAB+/FM draagbare noodradio

Nedis

- Ontvang tot 40 DAB+ en FM-zenders voor nieuws en muziek
- Kan eenvoudig worden opgeladen via een zonnepaneel, USB-C-kabel of handdynamo
- Ingebouwde powerbank voor het opladen van uw smartphone of andere apparaten, waar u ook bent
- Voorzien van een LED-zaklamp en leeslampje met instelbare lichtstanden
- Handige SOS-alarmfunctie voor noodgevallen
- Compact, lichtgewicht en duurzaam ontwerp



Van € 99,95

Voor € 69,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

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

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

U wast uw handen toch ook met water?

Om deze redenen kiest u voor de **Velunova Douchewc**:

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



■ GEBERIT

Scan de QR-code

om de werking van de douchewc te bekijken.



Nu tot **€ 250,- korting**
op de installatiekosten!

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

Bel 0341 - 23 45 00 of bezoek onze website.



OPRUIMEN IS OOK ECHT WEGDOEN

Wie ziet er niet huizenhoog tegenop? Het wegdoen van al die overbodige spullen op zolder, in uw uitpuilende kasten, de berging. Omdat u de kinderen straks niet met deze megaklus wilt opzadelen. Of omdat u naar een kleinere woning wilt.

Welgeteld 49 mokken vond de Heerlense Lilian Keijbets (1972) in de keukenkastjes van een alleenstaande man. “Meneer, even serieus”, hield ze hem voor:

“Wanneer denkt u zoveel mokken tegelijkertijd nodig te hebben?” Hij gaf toe: nooit. Vervolgens kon zij een grote doos koffieservies bij de kringloopwinkel afgeven. “Met minder spullen wordt alles veel overzichtelijker en houdt u de kasten makkelijker netjes.”

Lilian Keijbets is professioneel opruimcoach: ze helpt mensen bij het ontspullen van hun huis. Ook ouderen zijn klant bij haar. Ouderen die kleiner gaan wonen of hun huis willen opruimen. Bijvoorbeeld om hun kinderen straks niet extra te belasten. Een belangrijk advies: "Begin op tijd!" Voor de goede orde: in Lilians wereld is opruimen spullen écht wegdoen. Opruimen is niet: alles netjes rangschikken, op stapeltjes leggen. "Dan verandert er niets. Volgende week heb je weer dezelfde rommel."

Soms zijn in haar praktijk grootscheepse opruimacties nodig. "Zoals in een groot huis waar de bewoners nooit iets hadden weggegooid. De woonkamer pulde uit van spullen die wegens watersnood in dozen waren opgeslagen. Ik kwam er van alles tegen: spullen voor de kat die allang was overleden. Waarom? Wat doe je ermee?"

En, zoals bij bijna iedereen: stapels dozen vol felicitatiekaarten voor geboortes en verjaardagen, condoleancebrieven, kindertekeningen. Lilians motto is: "Alles wat in een doos zit, heeft nul waarde. Streef liever naar minder spullen die écht van waarde zijn." Dus? "Zoek de mooiste kaarten uit. Doe ze in een fotoalbum en leg hem ergens in je woonkamer. Daar blader je nog eens in."

Uiteindelijk heeft de klant het laatste woord. Desondanks zal Lilian al haar overtuigingskracht inzetten met de boodschap dat er nog veel méér weg kan. Zeker overtuigende gebruiksartikelen: kleding, keukengerei, linnengoed, overblijfselen van klussen.

Zucht: "Waarom bewaar je drie knoflookpersen, vijf kaasschaven en tien flessenopeners? Waar zijn tien sets beddengoed goed voor? Ouderen hebben vaak twee, drie complete serviezen. Hou het mooiste servies, gebruik het elke dag en doe de rest weg. Als er dan een bordje kapot valt: jammer, maar je hebt er wel plezier van gehad."



Lilian Keijbets

foto Pim Ermers

MARKTPLAATS

Advies van Lilian Keijbets: moeten er waardevolle spullen weg, peil de interesse bij kinderen en familie. Geen liefhebbers? Verkoop ze op internet, bijvoorbeeld via Marktplaats: "Bij een klant stond een palissander dressoir op zolder. Is nu weer 'in'. Iemand reageerde en betaalde er duizend euro voor!"

Wat moet je dan absoluut bewaren? Lilian: "Spullen met een emotionele waarde of waaraan je gehecht bent." Iets moois, een herinnering (foto's!) of zaken met een emotionele betekenis. Na het overlijden van je partner zou je bijvoorbeeld een gedenkhoekje kunnen inrichten met foto's en zijn of haar lievelingsspulltjes.

Zo moest Grada Glas (1941) de laatste jaren twee keer grondig ontspullen. Toen ze van Spanje naar Brunssum verhuisde en daarna in Sittard met haar nieuwe partner een appartement betrok. Wat zij altijd meeneemt, moet "bij wijze van spreken in mijn handtas passen. Foto's, brieven. Spulletjes waaraan ik gehecht ben. Zoals het metalen spaarpotje dat mijn vader in de hongerwinter als cadeautje voor mij maakte."

Met het achterlaten van gebruiksartikelen heeft ze bij haar verhuizingen geen moeite gehad. "Meubels, kleding, huisraad. Ze zijn allemaal vervangbaar. Ik heb laatst een nieuwe tafel gekocht. Dan hoor je: 'Zou je dat wel doen op jouw leeftijd?' Nou, waarom niet? Het leven gaat gewoon door." ■

bedder

Wilt u meer gebruikersgemak?

Altijd zelfstandig blijven?

En genieten van ultiem comfort?

Met een bed van Bedder blijft u langer zelfstandig en slaapt u zorgeloos en comfortabel verder!

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ✓ Verrijdbaar en deelbaar | ✓ Uniek hoog/laag systeem |
| ✓ Eenvoudig opmaken | ✓ Centrale voetrem |
| ✓ Moeiteloos in- en uitstappen | ✓ Nederlands product |
| ✓ Makkelijk schoonmaken | ✓ Verkrijgbaar in alle maten |
| ✓ Levensloop bestendig | ✓ LED in- en uitstapverlichting |

Tot € 900,-
leeftijds
korting



Gratis brochure? Scan de QR-code,
of bel dan naar 0561-700224, of bezoek: www.bedder.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.

foto: Bullseye Publishing



Boekdebuut op 88-jarige leeftijd

Oud-journalist en lid Wiel van Lierop bracht op 88-jarige leeftijd zijn eerste

roman uit: *Een vreemde ontmoeting*. Het boek vertelt het verhaal van een vrouw die tijdelijk verdwijnt en weer opduikt, en van het onbegrip dat volgt. De volledige opbrengst van het boek gaat naar het Toon Hermans Huis in Weert, dat mensen met kanker en hun naasten



ondersteunt.

Meer info: bullseyepublishing.nl/?s=een+vreemde+ontmoeting

Waarschuwing bij plaatsing traplift

Petra de Kok reageert op ons eerdere artikel in de juni-editie over seniorenhuisvesting. Ze waarschuwt: "In sommige gemeenten, zoals Tilburg, verliest men bij plaatsing van een Wmo-traplift het recht op een andere passende woning. Vraag dus altijd na bij uw gemeente of deze regel daar geldt, vóórdat u een keukentafelgesprek voert."

'Een vat vol geleerdheid is nog geen druppel wijsheid waard'

Pythagoras



Nieuwe blik op zorg

In de podcast *Nieuwe blik op zorg* vertellen mensen uit de zorg over hun ervaringen. Bijvoorbeeld over het inzetten van een mindfulness-app, of over hoe buurtteams ouderen helpen om langer zelfstandig te blijven. Cedric Muchall en Jaap de Bruijn gaan in gesprek met zorgverleners, bestuurders en andere betrokkenen. Te beluisteren via Spotify, Apple Podcasts of Podimo.

'Mijn kinderen zijn druk. Maar ik begrijp dat'

Een Turks-Nederlandse vrouw vertelt in *NRC* openhartig over haar leven in een seniorenflat en de veranderende rol van familiezorg. Waar zij vroeger zelf voor haar moeder zorgde, is dat bij haar kinderen anders. Steeds meer ouderen met een migratie-achtergrond zoeken hun toevlucht tot dagbesteding en cultuurspecifieke zorgvoorzieningen.

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

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



antwoord op uw
financiële woonvragen

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**

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



DÈ MEEST BETROUWBARE TOILETZITTING-MET-ONDERDOUCHE

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

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

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

Voor WMO?
Informeer bij uw gemeente.



Klant
beoordeling
9,7



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

Geef de liefde weer een kans!



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

Het Relatiebureau Duurzame relaties

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



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail

info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

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



Lees meer!



Grijs Goud

In het boek *Grijs Goud* portretteert Arnaud Mooij 46 ouderen die op latere leeftijd nog volop actief zijn. Met verhalen over onder anderen een wijkverpleegkundige van 81 en een wereldkampioen powerliften van 77.



Meer info: grijs-goud.nl

Hou de fysieke klantenkaart in ere

Sommige supermarktketens geven alleen nog korting op producten op vertoon van een klantenkaart. Die klantenkaart is steeds vaker een app op de smartphone. En daar wringt voor veel senioren de schoen, want zij hebben geen smartphone of kunnen niet overweg met apps. Deze mensen lopen zo structureel voordelen mis die voor andere klanten wél toegankelijk zijn. Senioren Netwerk Nederland heeft daarom grootwinkelbedrijven als Jumbo, Albert Heijn, Lidl, Kruidvat en Hema opgeroepen om hun klantenkaarten ook in fysieke vorm beschikbaar te (blijven) stellen. "Digitale exclusiviteit is sociale uitsluiting", stelt woordvoerder Leo Bisschops. "Alle trouwe klanten moeten kunnen profiteren van acties en kortingen, ongeacht digitale vaardigheden of bezit van een smartphone!" Lees meer op onsmagazine.nl.

1.100

dropshippers zijn er in Nederland actief volgens de Kamer van Koophandel. Lees er meer over op pagina 55.

NIEUW IN ONS MAGAZINE: Cor & Co

Alex van Koten verzorgt voortaan speciaal voor ONS elke maand een nieuwe strip. Hij haalt inspiratie uit dagelijkse situaties en ervaringen die hij opdoet in zijn werk in de ouderenzorg.



**‘Door bezig te
blijven lukt het
nog prima’**

Cor van den Wildenberg (91)
is de oudste rijinstructeur van
Nederland. In zijn buurt in
Veldhoven kijkt niemand
vreemd op als hij met de les-
auto voorbijrijdt. Sterker nog:
iedereen daar heeft z'n
rijbewijs bij hem gehaald.

“Iemand iets leren is het
mooiste wat er is. Dat ik
wat ouder ben heeft veel
voordelen. Je hoeft je niet
meer te bewijzen, hebt levens-
wijsheid en kunt goed omgaan
met verschillende type jongeren.
Vroeger zag ik van die jonge
instructeurs met soms het
inlevingsvermogen van een
garnaal. Als je wat ouder bent,
ben je gemoedelijker en zorgzamer.
Ik doe dit werk nu zestig jaar, de
eerste jaren naast mijn baan bij
Philips. Ik ben momenteel aan het
afbouwen en heb via mijn rijnschool
nog twee leerlingen. Daarnaast
help ik mensen die een (medische)
rijtest gaan doen, en elke eerste
dinsdag van de maand geef ik
theorieles aan ouderen. Dat kan
ik trouwens iedereen aanraden.
Ik ben nog volledig bevoegd om
rijles te geven en ik doe regelmatig
zo'n dementietest. Als ik niet
gezond ben, dan stop ik acuut.
Maar door gewoon bezig te blijven
lukt het allemaal nog prima.”

GEEN DENKEN AAN STOPPEN

**Sommige mensen kunnen
niet wachten om met
pensioen te gaan, terwijl
anderen er niet aan denken
om te stoppen met werken.
Cor, Sissy en Walraed vertellen
waarom ze nog elke dag
vol passie aan de slag gaan.**

‘De juf is in de oorlog geboren’

In de ruim 61 jaar dat ze voor de klas staat zag Sissy Sénéchal (82) van alles en nog wat veranderen. Het schoolbord ging van zwart naar groen en veranderde uiteindelijk in een digibord. Maar het lesgeven is nog net zo leuk als vroeger.

“Ik ben er eigenlijk nooit mee gestopt. Ik heb alles heel geleidelijk zien veranderen, ook dat de kinderen wat mondiger zijn geworden. Daar zal je mij niet zo snel over horen klagen. Ik ben inmiddels 82 jaar en geniet nog elke dag van mijn werk. Mijn leeftijd is nooit onderwerp van gesprek op school, misschien omdat ik er niet uitzie als een oude, grijze oma. Twee dagen per week geef ik les aan groep 4 in Vierpolders, de overige dagen ben ik invaljuf op andere scholen. Het overbrengen van kennis vind ik heel leuk en ik vertel graag, bijvoorbeeld over de oorlog. Kinderen hadden thuis een keer gezegd: ‘de juf is in de oorlog geboren’. Er kwamen toen ouders langs om te kijken of dat allemaal wel klopte. Zolang ik nog geen gebreken heb, ga ik ermee door. Ik zit lekker in het werkritme en vind het nog veel te leuk om te doen.” »



Voel je altijd veilig en zeker met Persafe valalarm!



Senioren valalarm, voor thuis en onderweg

Slechts €9,95 per maand

- Lichtgewicht noodknop
- Simpel te bedienen
- 2 jaar batterijreserve
- Meldkamer inclusief 24/7

**ALS BESTE
GETEST!**

Keuze uit alarmknop met halsketting en kledingclip (€65,-) of polsband (€100,-)

Keuze uit 2 abonnementen:

1. alarmeren naar eigen contactpersonen (€9,95 p/mnd)
2. alarmeren naar de Persafe meldkamer (€13,95 p/mnd)

Verzekerd van hulp met één druk op de knop. Persafe maakt slim gebruik van je mobiele telefoon. De alarmknop of polsband wordt draadloos met jouw smartphone verbonden.

 **PERSAFE**

Werkdagen 09:00 - 17:00

085-0717308

[Persafe.eu](https://www.persafe.eu)

‘Het werk houdt ons ook fysiek fit’

Samen met zijn vrouw Marian heeft Walraed Cremers (78) een winkel in het centrum van Zutphen. De dagen zijn gevuld met wat ze het liefste doen: nieuwe dingen maken en gebruikte voorwerpen zoeken, opknappen en verkopen.

“Marian maakt en verkoopt sieraden van vondsten uit de natuur. Daar is een grote klantenkring voor. Ik zit meer in de hoek van design, meubels en bijvoorbeeld glaswerk en porselein. We houden allebei van mooie dingen, vandaar onze naam: Zo Mooi.

Ik heb me voor m'n pensioen laten omscholen tot restaurateur en meubelmaker. Voor die tijd was ik twintig jaar loopbaancoach. Grote meubels maak ik tegenwoordig wat minder, liever een juwelengkistje of documentenkastje. Samen verkopen we veel prachtige dingen: van vazen van beroemde glasblazers tot een mooie Venetiaanse lamp. Onze winkel is drie dagen per week open, dan zijn we druk met klanten.

Als er iets uitgaat, moet er ook weer iets in, daarom zijn we veel onderweg op zoek naar topstukken.

We genieten van het hele proces: iets vinden, opknappen, verkopen en daar iemand blij mee maken.

We komen eindeloos veel mensen tegen en het werk houdt ons ook fysiek fit. Dus we zien voorlopig geen reden om ermee te stoppen.” ■





advertentie

BTR REIZEN

De mooiste vakanties voor individuen en groepen

Autovakanties



All Inclusive Autovakantie

Gastvrije hotels op de mooiste plekjes in Nederland & Duitsland. Volledig verzorgd met veel extra's en 's avonds gratis drankjes.

Zuid-Limburg / Valkenburg

All Inclusive Hotel Op de Boud
3 dgn.va. € 159,- / 5 dgn. va. € 318,-

Sauerland / Badlaasphe

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

Vulkaaneifel / Stadtkyll

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

Rijn / Loreley / Boppard

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

Teutoburgerwald

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

Riviercruises



Riviercruises

Luxe riviercruiseschepen over Europese mooiste rivieren. Volledig verzorgd met veel extra's en mooie vaarprogramma's

Maastricht & België cruise

met MS Horizon
van 25 sept. tot 1 okt. 2025
7 dagen geheel verzorgd va. € 915,-

Mini Rijnreise naar Koblenz

met MS Johann Strauss
van 7 tot 10 okt. & 14 tot 17 okt.
4 dgn. geheel verzorgd va. € 445,-

Rijn en Moezel cruise

met MS Salvinia
van 13 tot 18 okt. 2025
6 dagen geheel verzorgd va. € 650,-

Rijn met een vleugje Moezel

met MS Johann Strauss
van 20 tot 28 sept. 2025
9 dgn. geheel verzorgd va. € 1.250,-

Kerst- en Nieuwjaarsvakanties



Autovakantie

Kerstspecial van BTR Reizen naar landgoed Mennorode in Elspeet. Sfeervol verblijf met uitgebreid kerstprogramma en veel extra's.

Kerstspecial op de Veluwe

kerst op Landgoed Mennorode
23 tot 27 dec. 2025

5 dgn. kerstprogramma va. € 495,-

hotelverzorging met:

- ontvangst met koffie en kerststol
- uitgebreid kerstontbijt van buffet
- feestelijke brunch en kerstdiners
- kerstmis op het landgoed
- gezellige entertainment



Riviercruises

Duitse kerstmarkten cruise
met MS Salvinia
vertrek 23, 26 & 29 nov. en 2 & 5 dec.
4 dgn. geheel verzorgd va. € 270,-

Kerstcruise over de Rijn

met MS Amadeus Star *****
van 23 tot 28 dec. 2025
6 dgn. geheel verzorgd va. € 998,-

Rijn kerstcruise Rüdesheim

met MS Rembrandt van Rijn
van 20 tot 27 dec.
8 dgn. geheel verzorgd va. € 1.315,-

Romantische Rijn kerstcruise

met MS Monarch Princess *****
21 tot 27 dec.
7 dgn. geheel verzorgd va. € 1.198,-

Oud & Nieuw zuid Nederland

met MS Amadeus Star *****
28 dec. tot 2 jan. 2026.
6 dgn. geheel verzorgd va. € 1.098,-

BTR Reizen - busvakanties & riviercruises voor alle senioren groepen

NIEUW



Nieuw 2026 Rijn en Moezel riviercruises voor groepen
geheel verzorg met MS Dutch Melody ***



All Inclusive Hotel Boppard
Boppard aan de Rijn



All-in Burghotel Pass
Öding / Münsterland



All Inclusive Hotel Am Park
Stadtkyll / Vulkaaneifel



All Inclusive Hotel Am Wall
Soest / Sauerland



All Inclusive Hotel Jägerhof
Teutoburgerwald



All Inclusive Hotel Bitburg
Bitburg / Südeifel



Landhotel Mennorode
Elspeet / Veluwe



All Inclusive Hotel Op de Boud
Valkenburg / Zuid-Limburg



Hotel De Oringer Marke
Odoorn / Drenthe



Stadshotel Ootmarsum
Ootmarsum / Twente

prijzen vanaf en per persoon / fouten voorbehouden



BTR REIZEN



055 - 5059500 - WWW.BTRREIZEN.NL



Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1960: bijzondere begrafenis

In juli 1960 overleed monseigneur Lemmens, de bisschop van Roermond. De foto is genomen op de Markt in Roermond, tijdens zijn indrukwekkende uitvaart. Ik had daarbij een bijzondere taak. Samen met mijn klasgenoot Fons Martens liep ik direct achter de lijkwagen. Fons droeg het bisschopskruis en de onderscheidingen, ik (links op de foto, red.) het bisschoppelijk wapen. Wij zaten toen op het grootseminarie, ik was 25 jaar oud. Voor ons droegen twee andere klasgenoten de mijter en de staf. Een grote eer om hiervoor gekozen te worden. Lemmens was bisschop van 1932 tot 1960.

**'Ik had een
bijzondere taak'**

Ik heb hem gezien op Rolduc, het kleinseminarie in Kerkrade, waar ik vanaf mijn twaalfde tien jaar intern zat. Het ging er daar behoorlijk streng aan toe, zo mocht je niet alleen naar buiten, dat deed je in groepen. Lemmens kwam daar jaarlijks op bezoek.

Hij stond bekend om zijn uitbundige Maria-verering. De begrafenisceremonie was groots. Wij droegen

een superplie over de toog, een wit gewaad dat alleen bij kerkelijke ceremonies werd gedragen. De bisschop werd bijgezet in de speciale kapel op het kerkhof van Roermond, waar alle Limburgse bisschoppen hun laatste rust vinden." ■



ED VLIEGEN

(90) woont in Weert. Hij is getrouwd en heeft twee kinderen en vier kleinkinderen. Hij vindt het leuk om foto's te bewerken en verhalen te schrijven. Andere hobby's zijn wandelen ("hoewel dat niet zo snel gaat als je negentig bent") en tuinieren.

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.



LANGER ZELFREDZAAM DOOR POWERFUL AGEING

Misschien heeft u er wel eens van gehoord: *Powerful Ageing*. Dit is een trainingsprogramma waarmee ouderen geholpen worden lichamelijk zelfredzamer te worden. Dat klinkt goed, maar wat zijn de voor- en nadelen?

Wat is *Powerful Ageing*?

Powerful Ageing betekent 'krachtig ouder worden'. Het is een trainingsprogramma dat in een aantal gemeenten wordt aangeboden als u vanwege beperkte fysieke mogelijkheden een hulpvraag indient op basis van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Denk bijvoorbeeld aan huishoudelijke hulp. Tijdens *Powerful Ageing* doet u onder begeleiding van een fysiotherapeut gerichte spieroefeningen. Het programma bestaat uit minimaal veertien weken. In sommige gevallen is hierna geen huishoudelijke hulp meer nodig. Dit trainingsprogramma is gebaseerd op het idee van *reablement*, dat betekent 'het zelf weer kunnen.' Dat is een manier waarop ouderen getraind worden om zichzelf zo goed mogelijk te kunnen redden. Bijvoorbeeld als het gaat om traplopen of het huishouden doen.

Waar komt deze aanpak vandaan?

Reablement is wetenschappelijk ondersteund en is afkomstig uit Denemarken. Denen met een zorgvraag krijgen ondersteuning door verschillende zorgverleners: onder andere een fysiotherapeut, een ergotherapeut en een wijkverpleegkundige. De resultaten van de afgelopen tien jaar zijn goed: zes op de tien deelnemers die huishoudelijke hulp aanvroegen waren na drie maanden weer zelfredzaam.

Hoe is Senioren Brabant-Zeeland hierbij betrokken?

Tineke Nuesink en Irma Gommers zijn als vrijwillige Wmo-cliëntondersteuners vanuit Senioren Boxtel bij dit onderwerp betrokken. Tineke legt uit wat Wmo-cliëntondersteuners van Senioren Brabant-Zeeland doen: "Wij helpen mensen die een aanvraag willen doen voor een Wmo-voorziening, zoals huishoudelijke hulp. We nemen samen hun persoonlijke situatie door, geven tips en helpen bij de aanvraag met de gemeente. Bij de eerste melding maakt de ambtenaar een inschatting wat de situatie van de aanvrager is. Als het mogelijk lijkt maakt de gemeente

een afspraak voor de intake bij de fysiotherapeuten van *Powerful Ageing*. Wij bereiden mensen graag voor op dit gesprek, zodat ze weten wat ze kunnen verwachten. Op die manier worden ze niet overrompeld."

Hoe werkt *Powerful Ageing*?

Tijdens de intake voor *Powerful Ageing* wordt bekeken welke lichamelijke problemen er zijn en of de training geschikt is. Als dat niet zo is, moet de gemeente een 'keukentafelgesprek' voeren om een andere passende oplossing te zoeken. Als *Powerful Ageing* wel een goede keuze kan zijn maakt een fysiotherapeut met de cliënt een plan om het explosieve spiervermogen te verbeteren. Het doel is om de ervaren belemmeringen in de thuissituatie op te lossen, en daarmee de hulpvraag.

GEEN 'OBJECT VAN ZORG'

Leo Bisschops, woordvoerder namens Senioren Netwerk Nederland, plaatst een kritische kanttekening bij *reablement*. "Reablement kan absoluut heel positief zijn, maar het mag nimmer het gevolg zijn van de krappe beurs van een gemeente. Het mag niet zo zijn dat ouderen die hulp nodig hebben en daarom een beroep doen op de Wmo aan allerlei door de gemeente zelf bedachte voorwaarden moeten voldoen. Spreek senioren gerust aan op de eigen verantwoordelijkheid voor hun gezondheid, maar behandel ze nooit alleen als 'een object van zorg'. Wmo-ondersteuning moet altijd zorgvuldig en op maat verleend worden."

Als de gemeente voorstelt om *Powerful Ageing* in te zetten, start er een traject van veertien weken waarin twee keer per week wordt getraind. Na die veertien weken volgt er een evaluatie. Hieruit blijkt of de training aanslaat en of de hulpvraag zo is opgelost. Als dit niet zo is wordt er opnieuw gekeken wat een passende oplossing is.

Wat zijn de voordelen?

Irma vertelt dat de ervaringen van de deelnemers in Boxtel over het algemeen positief zijn. "Er is zelfs een man die de trainingen al meer dan twee jaar volgt. Zo fijn vindt hij het om sterker en fitter te worden. »

NIEUW
OP DE MARKT

flowsit®
adaptief
zitcomfort

Dé specialist in zitten

✓ Sta-op-stoelen ✓ Relaxstoelen ✓ Maatwerkstoelen ✓ Relaxbanken

Heerlijk zitten met Flowsit®



Wij vieren feest met onze nieuwste innovatie; **Flowsit®**.

De stoel die zich vormt naar uw lichaam.

Kom proefzitten en ontdek **Flowsit®**:

- ✓ Echt ontspannen zitten
- ✓ Drukverlaging en pijnverlichting
- ✓ Relaxen en genieten

meubelzorg
by comfora



Nr.1 in comfort



Topkwaliteit uit Duitsland



Tot 7 jaar garantie

Uitstekend 2200+ 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





De Wmo-cliëntondersteuners uit Boxtel. Van links naar rechts: Rita, Marjon, Irma, Tineke en Els.

Ik hoor dat mensen er echt van opknappen. Het helpt dat ze zelf doelen kunnen stellen: het doel kan zijn om weer te kunnen stofzuigen, maar het kan ook zijn dat dat je je kleinkind wil kunnen optillen. Daar ga je dan gericht mee oefenen. De training levert mensen bovendien sociaal contact op. In Boxtel vindt de training plaats in groepen van ongeveer tien deelnemers, dat bevalt ook goed. Veel deelnemers sporten al jaren samen. Na de training drinken ze een gratis bakje koffie, dat vinden ze erg leuk.”

Wat zijn de nadelen?

Tineke vertelt: “We zien vooral voordelen, maar soms loopt het proces niet helemaal zoals het moet. Al gaat dat steeds beter, maar het heeft even tijd nodig. Bij de start, een paar jaar geleden, werden we meerdere keren gebeld door mensen die een aanvraag hadden gedaan voor huishoudelijke hulp. Zij kregen dan ineens bericht dat ze naar fysiotherapie moesten, maar snapten niet waarom. Er werd dus niet goed teruggekoppeld naar de aanvrager, terwijl diegene dat via het zorgplan te horen zou moeten krijgen. Inmiddels gaat dat gelukkig beter. Ook wordt er wel eens een verkeerde inschatting gemaakt bij de intake.”

Wat kan er misgaan bij de intake?

“Soms hebben mensen de neiging zich groter voor te doen dan ze zijn”, legt Irma uit.

ANDERE VORMEN VAN REABLEMENT

Reablement kan door gemeenten op verschillende manieren worden ingevuld. De gemeente Tilburg biedt bijvoorbeeld *Langer Actief Thuis* aan. Dit programma duurt maximaal twaalf weken en is onder begeleiding van onder andere een ergotherapeut, een fysiotherapeut en medewerkers van de wijkverpleging.

“Dan zeggen ze dat ze best naar de supermarkt kunnen lopen, terwijl het eigenlijk heel zwaar voor ze is. Laatst was ik voor een voorgesprek op bezoek bij een man. Hij was nog niet heel oud en zag er goed uit. Het was daardoor voor mij in eerste instantie niet duidelijk waarom hij hulp nodig had. Ik heb een uur met hem gepraat, maar pas vlak voordat ik wegging vertelde hij dat hij een zuurstofapparaat gebruikte.”

Wat doen jullie als er toch een verkeerde inschatting wordt gemaakt?

“Ik kan bij een intake aanwezig zijn”, zegt Irma. “Zo kan ik zorgen dat de hulpbehoefte niet wordt onderschat. Maar soms wordt er toch een verkeerde beoordeling gemaakt. Laatst ging ik met een echtpaar naar de intake. De vrouw kon niet eens lopen, maar de man maakte kans om in het traject te komen. De intake leek goed te gaan. Achteraf bleek echter dat hij alles uit de kast had gehaald om door de test te komen. Hij had daarna een hele dag op bed moeten liggen, hij was *total loss*. Gelukkig belde hun dochter om dit te vertellen. Ik heb toen contact opgenomen om de inschatting te herzien, dat is gelukt. Zo is dit al een paar keer voorgekomen.”

Wat willen jullie onze lezers meegeven?

“*Powerful Ageing* kan heel waardevol zijn”, zegt Tineke, “vooral als u er op tijd mee begint. Vaak is de fysieke conditie van mensen al heel minimaal tegen de tijd dat ze huishoudelijke ondersteuning aanvragen. Dus het zou mooi zijn als mensen er eerder mee konden beginnen. Daarnaast geven wij vaak het advies om te kijken of huishoudelijke hulp echt nodig is, want dat is iets waar de gemeente ook naar kijkt. Dat kan teleurstelling voorkomen. Kunnen uw kinderen misschien helpen in de huishouding, of uw man? Mocht u toch hulp nodig hebben: meld u op tijd aan, want u komt op een wachtlijst te staan.” ■



8,5

Bielefeld | Noordrijn-Westfalen | Duitsland
Brenner Hotel Bielefeld ***

- 3-sterrenhotel nabij centrum Bielefeld
- Dicht bij het mooie Teutoburger Woud

3-daags logies ontbijtarrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ Gratis fles water op kamer
- ✓ Gratis stadskaart en informatie Bielefeld
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf **98,00*** totaal 2 pers. 210,95

Exclusieve deal, tijdelijk boekbaar!



8,4

Vlissingen | Zeeland | Nederland
Strandhotel Westduin ****

- Nabij centrum van Vlissingen
- 50 meter van het strand

3-daags actie dinerarrangement

- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 2-gangen dagmenu
- ✓ Gratis Nespresso op de kamer
- ✓ Gratis gebruik infraroodsauna en fitnessruimte en meer...

p.p. vanaf **199,00*** totaal 2 pers. 428,95



8,1

Elspeet | Gelderland | Nederland
Landgoed Mennorode ****

- 4-sterrenhotel midden in Veluws bos
- Goed à-la-carte-restaurant en groot terras

3-daags actie dinerarrangement

- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 3-gangenmenu van de chef
- ✓ Gratis wandel- en fietsroutes
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf **132,00*** totaal 2 pers. 288,55



Aan de boulevard van Noordwijk

Noordwijk | Zuid-Holland | Nederland
Two Brothers Noordwijk Beach ****

- Binnenzwembad en stoomcabine
- Dicht bij de Space Expo en Leiden

2-daags halfpensionarrangement

- ✓ 1x overnachten
- ✓ 1x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 3-gangen keuzemenu
- ✓ Gratis flesje water op de kamer
- ✓ Gratis gebruik zwembad en stoomcabine

p.p. vanaf **109,00*** totaal 2 pers. 238,53



9,0

Haarlo | Gelderland | Nederland
Hotel Café Restaurant Prinsen ***

- 3-sterren hotel in landelijk dorp Haarlo
- Nabij diverse musea in Borculo

3-daags dinerarrangement

- ✓ Welkomstkopje koffie of thee
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x ontbijt aan tafel geserveerd
- ✓ 1x 3-gangen dagmenu
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf **124,00*** totaal 2 pers. 268,95



8,9

Simmern | Rijnland-Palts | 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 **195,00*** totaal 2 pers. 404,95

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

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



Vijfde jaar op rij
Website van het Jaar

Erfbelasting en vrijstelling

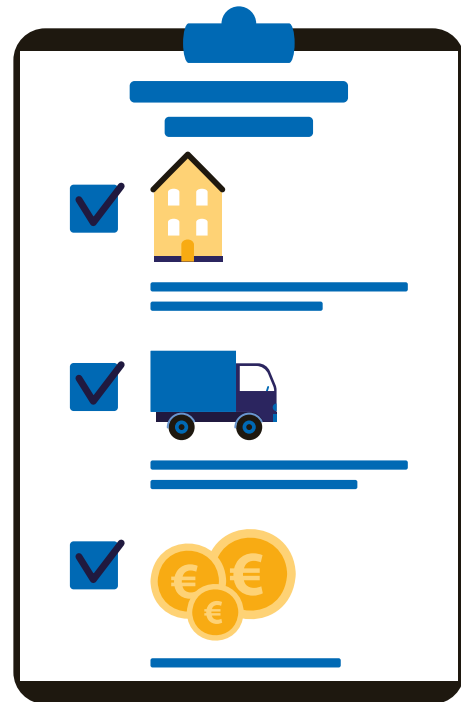
Zowel tijdens spreekuren als bij lezingen krijgt oud-notaris Peter van Dongen veel vragen over de erfbelasting. Want hoe zit het ook alweer met percentages, tarieven en vrijstellingen? In dit artikel neemt Peter ons kort mee in de materie.

Iedereen die erft van een persoon die ten tijde van het overlijden in Nederland woont, moet daarover erfbelasting betalen. “Dat is vastgelegd in de Successiewet 1956”, zo vertelt Peter. “Wel gelden er vrijstellingen die jaarlijks worden geïndexeerd. De vrijstelling hangt af van je relatie met de overledene. Hieronder staat een overzicht van de tarieven die dit jaar van toepassing zijn.”

Partner: € 804.698,-
Kind met ziekte of handicap: € 76.453,-
(Pleeg)kind: € 25.490,-
Kleinkind: € 25.490,-
Ouders: € 60.359,-
Overig (zoals broer of zus): € 2.690,-

Iemand betaalt pas erfbelasting als de waarde van de erfenis hoger is dan de bovengenoemde bedragen. De erfbelasting kunt u berekenen door de vrijstelling eerst van de erfenis af te trekken en daarna het juiste percentage te hanteren. De percentages zijn als volgt: bij een waarde tot € 154.197 (boven de vrijstelling) betaalt een partner of kind tien procent erfbelasting, kleinkinderen achttien procent en overige erfgenamen dertig procent. Bij een waarde van meer dan € 154.197 boven de vrijstelling gelden (respectievelijk) de percentages twintig, zesendertig en veertig procent.

De situatie is voor iedereen weer anders. Daarom is het altijd verstandig om goed te kijken wat voor u van toepassing is. Wilt u meer weten en zelf een overzicht hebben van alle tarieven en bedragen, kijk dan op belastingdienst.nl/erfbelasting.



Erfbelasting voorkomen

“Om eventueel erfbelasting te voorkomen, kunt u in de eerste plaats tijdens uw leven gaan schenken. Ook kunt u middels een zogenaamd *estate planning testament* een regeling treffen met flexibele bepalingen. Denk daarbij aan het opvullegaat. Dat zorgt er (kort gezegd) voor dat de langstlevende kan bepalen om meer te erven waardoor optimaal gebruik kan worden gemaakt van de vrijstellingen. Daarmee kunt u bereiken dat de kinderen en de langstlevende allen geen erfbelasting hoeven te betalen (hierover stond een uitgebreide toelichting in het januari-nummer van ONS, red.).”

Check uw testament

Het is op dit moment rustig in erfrecht-land, zo vertelt Peter, en er zijn geen grote veranderingen. “Wat ik wel graag wil aanraden is om elke vijf jaar een check te laten doen van uw testament. Wie persoonlijk advies wil over dit onderwerp, verwijs ik graag door naar de notaris of een juridisch adviseur, of raadpleeg deskundigen van een afdeling bij u in de buurt.” ■



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

ONS ENERGIE

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

De herfst en winter komen eraan...
Zet nu de lage tarieven vast!

Energie check weken

Laat uw energienota nu vrijblijvend checken door ONS Energie. Onze deskundige adviseurs checken binnen enkele minuten of u nog goed zit. Kan het voordeliger? Dan krijgt u advies en kunt u de huidige gunstige tarieven vastzetten, zodat u hiervan profiteert in de winterperiode. Zit u nog goed? Dan hoort u het ook.

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

Hoe kan ik meedoen?

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





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



Heb je diabetes?
Vraag je gratis sensor aan
via de QR-code

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 v2

ons kloppend hart



SCHUUF MAR AN



Samen eten is leuker dan alleen. In Siebengewald schuift elke week een club senioren aan voor een uitgebreid driegangendiner. Lekker, gezond én in goed gezelschap. Een trouwe groep vrijwilligers maakt het al jarenlang met liefde mogelijk.

Voor-, hoofd- én nagerecht voor een paar euro? Dat lukt alleen met een topteam dat alles zelf doet: van boodschappen tot koken, bedienen en afwassen. Bij KBO Siebengewald draaien vijftien vrijwilligers bij toerbeurt een compleet diner in elkaar. Alles om hun gasten – vaak alleengaande senioren – een gezellige middag buitenshuis te geven. De tafel is al gedekt als ze binnenkomen. Dus: *schuuf mar an!*

① Mieke Lourensen (72) “Ik sta nou wel in de pan te roeren, maar ik ben eigenlijk gastvrouw achter de bar. Elke week ben ik erbij en ik wil het ook niet missen. Thuis hoor ik geen verhalen uit de buurt. Ik hou van de gezelligheid.”

② Mientje Reijnders (72) “Koken gaat altijd een beetje op het heilige oog, zoals we dat hier zeggen. Een beetje schatten en een beetje proeven, dan komt het wel goed. En als er wat over is, scheppen we zelf ook lekker op natuurlijk.”

③ Carien van de Hoogen (70) “Samen met Mientje en Maria – die even uitgevallen is – heb ik vandaag het menu bedacht en de boodschappen gedaan. Een lekker soepje vooraf met veel groenten is onze favoriet. Daar doen we extra ons best op.”

④ Jan van Triel (72) “Ik dek elke week de tafels en serveer de gerechten uit. Het is een groot genot om iedereen lekker te zien genieten. Ze zijn ontzettend dankbaar. En de complimenten breng ik meteen over naar de keuken.” ■

WEETJE

Voor de dames van de inkoop is het een sport om onder de honderd euro te blijven. Dat valt niet altijd mee met de stijgende prijzen. Soms verandert het menu zelfs nog in de winkel als er een mooie aanbieding is. Maar gelukjes zijn er ook, zoals die keer dat een lokale aspergeteler spontaan wat van zijn witte goud schonk.

ACTIVITEIT

Eetproject
Schuuf mar an

AFDELING

KBO Siebengewald

LEDENTAL

355

DEELNEMERS

Gemiddeld 25

WANNEER

Elke donderdagmiddag, behalve in de zomervakantie

KOSTEN

€ 6,- per persoon voor een driegangendiner

LOCATIE

MFC De Klaproos, Siebengewald

MEER OP DEZE LOCATIE

Gym, kaarten, biljarten, repair café, koken voor mannen, jeu de boules, schilderen, startpunt voor wandelen en fietsen, workshops, informatie-middagen en cursussen.



VANDAAG PRATEN OVER MORGEN

We willen allemaal zo lang mogelijk zelfstandig, gezond en actief in onze eigen omgeving blijven wonen. Maar wat is daarvoor nodig en hoe houdt u zelf de regie? Het was interessante gesprekstof voor een groep van 45 senioren tijdens de themamiddag Senioren zelf aan zet.

U wordt ouder, bereikt de pensioenleeftijd en krijgt de eervolle titel van 'senior' toegekend. Belangrijke vragen dringen zich op. Hoe blijft u fit en zo gezond mogelijk? Hoe kunt en wilt u

blijven wonen? Wie zorgt voor u als u hulp nodig heeft en kunnen ouderen misschien iets voor elkaar betekenen hierin? Het onderwerp heeft via het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport veel draagvlak gekregen met als uitkomst het landelijke

programma *Praat vandaag over morgen*. Daarin komen belangrijke levensthema's als deze aan bod. De provinciale seniorenorganisaties zijn de uitdaging aangegaan om de uitwerking samen met de lokale afdelingen op te pakken.

De zorgen

Freya Pijnenborg is projectleider voor KBO Limburg en vertelt tijdens de bijeenkomst over de verwachte ontwikkelingen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. "Eerst de belangrijkste feiten op een rijtje. Waar moeten we de komende jaren rekening mee houden? Op de langere termijn zien we een verdubbeling van de vergrijzing van de bevolking en een flinke toename van de zorgvraag. Het vooruitzicht voor bijvoorbeeld de regio Venlo is dat in 2040 maar liefst één op de tien inwoners tachtigplus is. Een cijfer dat boven het landelijk gemiddelde ligt. Daarnaast wordt een toename van 65% van het aantal alleenstaanden verwacht; waarbij vrouwen ver in de meerderheid zijn. Tegelijkertijd zien we dat het aantal professionele zorgverleners afneemt. Dat is een groot probleem, want bij ons toenemend aantal senioren is juist zeven keer meer nodig dan nu beschikbaar is. Ook zien we een afname in het aantal mantelzorgers. Er waren in 2015 nog tien mantelzorgers beschikbaar per 85-plusser; intussen is dit gehalveerd en het zal naar verwachting de komende jaren verder dalen naar 3,5 mantelzorger. En hoe zit het met de woonbehoefte? We weten het allemaal: er zijn al veel te lang onvoldoende geschikte woningen voor senioren en dat gaat voorlopig niet beter worden. De ontwikkelingen zijn zorgelijk."

In gesprek met elkaar

Deze uitkomsten liegen er niet om en geven genoeg aanknopingspunten om samen nader op in te gaan. Na een korte pauze met koffie of thee gebeurt dat dan ook volop. Wat vindt u belangrijk voor later? Kaartjes met een aantal stellingen erop wakkeren de



groepsdiscussies aan. Veel aandacht gaat uit naar de noodzaak van meer woningen voor senioren ofwel levensloopbestendig wonen. Deze woningen zijn nu in onvoldoende aantallen beschikbaar. Ook zijn er kansen voor domotica, een mooi woord voor het automatiseren van veelvoorkomende handelingen in huis, zoals het aanzetten van de verlichting of het sluiten en openen van gordijnen en andere raambekleding. In het »

foto's KBO Limburg



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



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

werkenbijsevagram.nl



**Zorgeloos
lachen**

- Kunstgebit
- Klikgebit
- Frameprothese
- Implantaten
- Tanden trekken
- Reparatie



Albionstraat 30A • Leunen
0478 582 356
www.campenschelbergen.nl



Ouder
worden doe
je samen!

**MEER WETEN OVER OUDERENZORG
BIJ VIVANTES?**

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



verlengde hiervan: hoe veilig voelt u zich in huis? Het zijn vragen die bij iedereen anders binnenkomen, want wat veilig voelt is immers heel persoonlijk. Wat opvalt is dat veel ouderen flexibel weten om te gaan met zaken die in huis minder gemakkelijk kunnen zijn, zoals traplopen. Dan is er aan vindbaarheid geen gebrek en wordt een praktische oplossing gekozen. Datzelfde geldt ook voor de situatie waarin de loopafstand naar winkelvoorzieningen te ver wordt. Gaat het gesprek vervolgens over de zorg, dan geeft een groep vitale dames, allen rond de negentig, aan nu (nog) tevreden te zijn over de zorg. Maar is dat over vijf tot tien jaar nog het geval? Daar is wel bezorgdheid over. Gaat de zorg in de toekomst nog toereikend zijn voor oudere personen? Het is een terechte vraag.

Ons welbevinden

Naast wonen en zorg gaat er ook veel belangstelling uit naar welzijn. Mensen maken zich zorgen over de steeds toenemende digitalisering van de samenleving. Hoewel de senioren van nu van een andere generatie zijn dan twintig jaar geleden en ook digitaal best wel behoorlijk vaardig zijn, doemen hier donkere wolken op. De ontwikkelingen gaan snel, de meeste zaken kunnen alleen maar digitaal worden aangevraagd of geregeld, terwijl het aantal regels en randvoorwaarden blijft toenemen. Bovendien is er vaak niemand bij de betreffende instanties die u kunt benaderen voor advies of hulp. Op dit vlak zelfstandig blijven is dan ook een groter wordende uitdaging.

Op de vraag wat het leven waardevol maakt is het antwoord duidelijk: gezondheid en familie (kinderen/kleinkinderen). We willen ook graag sociaal betrokken en actief blijven. Dat kan in de vorm van vrijwilligerswerk. Dit is onderdeel van uw sociale netwerk en u inzetten voor anderen zorgt voor voldoening. Veel senioren zijn actief als vrijwilliger en hopen dat ook nog lang te blijven doen. Wel is er behoefte aan meer ontmoetingspunten,

want het is niet meer vanzelfsprekend – ook door afnemende mobiliteit – dat men elkaar spontaan ontmoet. Het vormt wel een belemmering voor mensen om zich bij een groep aan te sluiten, al is het maar voor een (wekelijks) koffie-uurtje.

‘Gewoon’ vragen!

Zelfstandig blijven en vooral alles zoveel mogelijk zelf willen blijven doen. Senioren willen het zo graag. Maar soms hebben we een handje hulp nodig. En dat is oké.

‘Wacht niet op anderen en ga aan de slag met wat u zelf kunt.’

Daarvoor is het wel nodig dat u zelf het initiatief neemt om over uw eigen kwetsbaarheid heen te stappen. Als u hulp nodig hebt, doet u er goed aan die gewoon zelf te vragen. Daar is niks mis mee. En u zult bemerken dat hulp ook meestal graag geboden wordt. In een groepsgesprek kwam het voorbeeld naar voren van een mevrouw die het lastig vond maar toch om hulp vroeg bij haar burens met iets dat voor haar nodig was op dat moment. Het waren zelfs onbekende burens. Ze kreeg zonder problemen wat ze nodig had. Zo kan het ook en zo kan het écht. Vergeet dus vooral niet om voor uzelf op te komen. Wat helpt? Als u zelf degene bent die gemakkelijk de helpende hand biedt, zult u merken dat anderen het heel fijn vinden om u te helpen wanneer het nodig is. Het is de gouden wisselwerking. Kijk wat u, met uw door levenservaring opgedane wijsheid en vaardigheden, voor een ander kunt betekenen. ‘Wie goed doet, goed ontmoet’ gaat vaker op dan u denkt!

Het was een fijne themamiddag en u zult vaker gaan horen van Senioren zelf aan zet. Zeker weten! Wilt u zelf deelnemen aan gesprekken? Kijk op seniorenzelfaanzet.nl voor een informatiebijeenkomst bij u in de buurt! ■

Het tweejarig project
Senioren zelf aan zet
zoekt naar de krachten-
bundeling van senioren
met vrijwilligers,
plaatselijke (woon-, zorg-
en welzijns) organisaties
en de gemeenten.
Zelf aan zet betekent:
wacht niet op anderen
en ga aan de slag met
wat u zelf kunt.
Meer weten? Kijk op:
seniorenzelfaanzet.nl.

Even naar huis om te ervaren hoe het gaat

Na een zwaar motorongeluk begon Jac Paulus (76) aan een intensief revalidatietraject bij Revalidatiecentrum Cavalier in Tegelen. De eerste twee weken lag hij plat, daarna volgde het herstel: leren lopen met krukken en een rollator, oefenen met de rolstoel, zelf naar het toilet gaan. Na een tijdje kwamen de muren op hem af. Het proefverlof was voor hem dé uitkomst.



Proefverlof betekent een dag of nacht naar huis, om te ervaren hoe het daar gaat. Wat gaat wel en wat moet je nog oefenen? Samen met de ergotherapeut werd alles tot in de puntjes voorbereid: van een hoog-laagbed tot wondzorg door zijn vrouw. "Ik wilde heel graag even in een andere omgeving zijn," vertelt Jac. "Het was spannend, maar het ging goed. Thuis kon ik op adem komen."

Wat lukt wél

"Het gaat er niet alleen om dat iemand in Cavalier vooruitgaat", vertelt verpleegkundige Nicky Spijksma. "Het draait erom dat mensen zich na hun revalidatie ook thuis redden. We kijken naar wat wél al lukt. We willen

dat iemand zich prettig voelt." Bij Jac werkte dat: hij ging meerdere weekenden naar huis en nam uiteindelijk definitief afscheid van de revalidatieafdeling.

Zelfstandig functioneren

Proefverlof is een waardevolle stap richting zelfstandigheid. Het laat zien wat mogelijk is – en wat nog aandacht vraagt. Zo wordt de overgang van revalidatie naar thuis een stuk soepeler.

Het team van Cavalier keek bij Jac Paulus verder dan het herstel binnen de vier muren van Cavalier. Ze keken ook naar wat hij zelf wilde en wat er thuis nodig was. En hijzelf laat zien dat het werkt: "Ik red me thuis, op mijn manier."

Verderkijkers in de zorg

Wij zijn verderkijkers in de zorg. We kijken verder naar slimme oplossingen én naar de mens achter de zorgvraag. Zo houden we de zorg niet alleen toegankelijk, maar ook persoonlijk en betekenisvol.

Lees hoe we dat doen op [dezorggroep.nl/verderkijkers](https://www.dezorggroep.nl/verderkijkers)



Meer weten over revalideren bij De Zorggroep? Kijk op www.dezorggroep.nl/revalidatie

Nederlands
Albert
Schweitzer
Fonds

Een betere gezondheid leidt naar
een betere toekomst



Wil je onze kleinschalige en duurzame projecten steunen? Help de levens van kwetsbare groepen mensen in Afrika veranderen! Bekijk onze projecten op www.nasf.nl en doe ook mee!



**Samen vechten
tegen kinderkanker!**



Doneer
nu

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



Kinder Kanker Genezing

www.kinderkankergenezing.nl



Het Landhuis
Hotel • Café • Restaurant



v.a. € 665,-

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

*Ervaar de
schoonheid van Twente*

www.hotelhetlandhuis.nl

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



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

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

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



Relaxlauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



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

Altijd zo'n 30 modellen relaxbanken in onze showroom



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

Nu: € 1695,-

In stof & leder op voorraad



Aan huis service

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

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



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

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



Reviews: 10/10

Graag tot ziens in ons familiebedrijf.

Reviews 4,7/5
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.

Puzzel met ONS mee

Een sudoku bij de koffie, een kruiswoordpuzzel in de tuin of een woordkraker voor het slapengaan: steeds meer leden ontdekken de online puzzelpagina van ONS Magazine. Met elke dag nieuwe puzzels is er voor ieder wat wils. Speelt u mee?

Elke dag staan er op onze website acht nieuwe puzzels klaar. U kunt aan de slag met klassieke puzzels als woordzoekers, filippines en sudoku's. Ook leuk om eens te proberen is de woordkraker. Hierbij kunt u in zes pogingen een woord raden, waarbij u steeds te zien krijgt welke letters juist zijn. Ook aan liefhebbers van de tectonic, Zweedse puzzel en kruiswoordpuzzel is gedacht. De puzzels zijn gemaakt door Keesing, bekend van onder andere *Denksport* en *Sanders Puzzelboeken*.

Zo werkt het

Voor uw dagelijkse portie denkplezier gaat u naar onsmagazine.nl/puzzelen. De eerste drie puzzels kunt u meteen maken. Voor de overige vijf maakt u eerst een gratis account aan via 'Inloggen'. Na het invullen van uw gegevens en bevestiging per e-mail kunt u aan de slag. Bij elke puzzel kunt u bovenin op de uitleg klikken, dus niets houdt u meer tegen om uw hersenen uit te dagen. Het niveau van de puzzels verschilt per keer, dus er zit altijd wel iets bij dat bij u past.



Puzzelen kan op elk apparaat: een computer, laptop, tablet of telefoon. Even ontspannen en tegelijk iets doen wat het brein scherp houdt. Voor veel leden is het inmiddels een fijne dagelijkse routine geworden. ■

ONS MAILMAGAZINE

Elke maand ontvangen ruim 86.000 leden het digitale mailmagazine. *ONS Mailmagazine* is een gratis extraatje voor de leden, met nieuwe artikelen, een peiling, tips voor uitjes, aanbiedingen van onze partners en natuurlijk een directe link naar de puzzelpagina op onsmagazine.nl. Aanmelden kan eenvoudig via de knop 'Mailmagazine' op de website onsmagazine.nl.

Op onsmagazine.nl staan elke dag acht puzzels klaar. Als lid maakt u gratis een account aan waarmee u toegang heeft tot het volledige aanbod. Bijna 100.000 leden hebben al een account en komen regelmatig terug. Krijgt u ook zin in een dagelijkse puzzel? Probeer het eens!



STERFTALKS: OMGAAN MET STERVEN EN VERLIES

**Praten over rouw en verlies vinden we vaak ongemakkelijk.
Toch is een open gesprek mogelijk én waardevol.
Het project *SterfTalks*, een reeks gefilmde gesprekken over
dit onderwerp, maakt dit laagdrempeliger.**

Je ziet in de supermarkt een bekende die een naaste heeft verloren. Je schiet een ander gangpad in omdat je niet weet wat je moet zeggen. Herken je dat beeld?”, vraagt theatermaker Adelheid Roosen. “Mensen die rouwen vragen om contact, maar de mensen om hen heen houden vaak afstand. Open zijn over de dood en verlies is voor veel mensen lastig. Als iemand anders het meemaakt, maar ook als we het zelf meemaken. Vroeger, in mijn kindertijd, stonden we meer in verbinding met de dood. De aanwezigheid ervan was vanzelfsprekender en meer zichtbaar in onze levens. Zo hadden we rituelen die hierin een mooie functie vervulden. Bijvoorbeeld grote rouwstoeten die de overledene te voet naar een laatste rustplaats vergezelden. Als jong kind herinner ik me goed dat vrouwen die een stoet voorbij zagen komen hun schort afdeden, narcissen uit de tuin plukten, en meeliepen. Dat soort gezamenlijke beleving heeft op den duur plaats gemaakt voor persoonlijke beleving.”

Wetenschap ontmoet theater

Adelheid Roosen en Anne-Marth Hogewoning zijn theatermakers van de groep Female Economy. Dat gezamenlijk rouwen minder vanzelfsprekend is vinden zij zonde. Want contact helpt mensen om met hun gevoelens om te gaan. Daarom waren ze enthousiast over het idee van professor Anne Goossensen. Zij wilde samen met hen een middel ontwikkelen om het praten over de dood makkelijker te maken. Goossensen is lector



**ADELHEID
ROOSEN**



**ANNE-MARTH
HOGEWONING**

bij Avans Hogeschool bij lectoraat Zorg rond het Levenseinde. Daarnaast is zij hoogleraar Luisteren & kwaliteit van samenleven bij de Universiteit voor Humanistiek. Hogewoning vertelt: “Anne doet onderzoek naar inzichten en opvattingen rond dood, sterven en rouw. De focus ligt op verbinding maken met de ander. Samen hebben wij *SterfTalks* ontwikkeld, omdat de kunsten de verlegenheid en schaamte rondom de dood kunnen doorbreken. Als wetenschapper heeft zij dezelfde missie.”

Manier van verbinden

SterfTalks is een reeks gefilmde gesprekken van Goossensen en Roosen met mensen over rouw en verlies. Hogewoning voerde hierop de redactie en maakte filmfragmenten van zo'n zes tot zeven minuten met telkens een eigen thema waarin de kijkers zich kunnen herkennen. In de gefilmde gesprekken onderzoeken Goossensen en Roosen niet alleen hoe hun gesprekspartners met de dood omgaan, maar ook hoe zij dat zelf doen. Roosen vertelt: “Zo onderzoeken we zonder oordeel wie we zijn: wat zijn verschillen, wat zijn overeenkomsten?”.

Wat doet verlies met u?

“Het bijzondere van *SterfTalks* is dat we samen op zoek gaan naar wat de dood met ons doet”, legt Hogewoning uit. “Wat het oproept, waar het pijn doet. Enerzijds bespreken we de

‘Contact helpt mensen om met hun gevoelens om te gaan’

angst en eenzaamheid. Anderzijds kan samen zijn tijdens een sterfproces ook echtheid en geluk oproepen. De kunst is om echt te luisteren en te voelen. Waar zit onze verlegenheid? Waar schamen we ons voor? Wat staat iemand in de weg om een gevoel te benoemen? In het gesprek proberen we ruimte te creëren om dingen open te breken. »

Langer thuis blijven
wonen, maar moeite
met traplopen?

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

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



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



Of scan de QR-code

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



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

Daarbij helpt het om je eigen gevoelens bloot te geven, want dan voelen mensen zich veiliger. Adelheid en Anne hebben zelf ook ervaringen met rouw en praten daar open over. Daarnaast kunnen zij beiden werkelijk goed luisteren en meeleven. Hierdoor komen de dingen waar iemand zich ongemakkelijk over voelt op tafel.”

Twintig bijeenkomsten

Inmiddels beschikken de vrouwen over een ‘schatkist’ aan levensfragmenten. Het gaat om ongeveer veertig filmpjes. Hogewoning organiseert in 2025 samen met docent-onderzoeker Valerie Slaats van Avans Hogeschool Den Bosch twintig bijeenkomsten in Brabantse ziekenhuizen, zorginstellingen en inloophuizen. De insteek is om dit op steeds meer plekken te organiseren. Aan de hand van een passende selectie filmfragmenten nodigen zij de bezoekers van de bijeenkomst uit mee te doen aan een open gesprek over rouw en verlies. Tijdens de Week van de Palliatieve Zorg in oktober zijn er bijeenkomsten in vijf regio's van Senioren Brabant-Zeeland: Gilze, Sluiskil, Oudenbosch, Wanroij en Heeze. Die bijeenkomsten worden georganiseerd door de werkgroepen Identiteit & Zingeving en Mens en Religie van Senioren Brabant-Zeeland.

We zijn hetzelfde

Hogewoning vertelt: “Tijdens de bijeenkomst brengen we het gesprek op gang met een theatrale aanpak. Zo beginnen we bijvoorbeeld met een ontmoetingsritueel waarbij de deelnemers niets mogen zeggen, maar elkaar wel aankijken. Dat roept verlegenheid op en juist daardoor maken mensen werkelijk contact met elkaar. Daarna draaien we een filmfragment zoals bijvoorbeeld van de *SterfTalk* tussen Anne en Henk die Parkinson heeft. Hij is helder van geest maar praat moeilijk, waardoor mensen hem vaak mijden. De video sluit af met een lange stilte, waarin Henk en Anne echt contact met elkaar maken. Henk zegt: ‘Mooi. Ik voel me niet beter, maar

PALLIATIEVE ZORG, ROUW EN VERLIES

Van 4 tot en met 11 oktober vindt de

Week van de Palliatieve Zorg plaats.

Naast de bijeenkomsten *SterfTalks* vinden die week ook andere bijeenkomsten plaats over palliatieve zorg, rouw en verlies.

Heeft u interesse? Kijk op weekvande-palliatievezorg.nl.

Voor *SterfTalks*: ga naar seniorenbrabantzeeland.nl/sterftalks.



wel minder eenzaam’. Deze verhalen zijn herkenbaar en herinneren mensen eraan: we zijn hetzelfde. Dat nodigt uit om zelf verhalen te delen.”

Terug naar spontaniteit

“Wat ik zo mooi vind is dat iedereen het in zich heeft om verbinding te maken”, zegt Roosen. “Zowel met zichzelf als met anderen. Door individualisme is daar tegenwoordig minder ruimte voor. Maar de behoefte is er wel. Wij herinneren mensen in de workshops eraan dat ze dat kunnen. Veel kinderen kunnen ook heel makkelijk contact maken. Je stapte gewoon op iemand af. Dat kun je nog steeds. Maar je moet wel de ruimte en veiligheid voelen om dat te doen. Wij helpen daarbij en zorgen voor de juiste omstandigheden. Zo wordt de afstand tot de ander kleiner. Op die manier kunnen aanwezigen terug naar de spontaniteit die ze als kind hadden.”

Onderzoek naar invloed

“Anne doet met haar team onderzoek naar de invloed van de bijeenkomsten”, zegt Hogewoning. “Na afloop van iedere bijeenkomst worden de ervaringen van de deelnemers geïnventariseerd. Op die manier is er een eerste indruk van wat de *SterfTalks* met mensen doen. Wij hopen natuurlijk dat deze bevindingen ertoe leiden dat dit soort gesprekken op steeds meer plekken worden georganiseerd.” ■

FEMALE ECONOMY

Adelheid Roosen en Anne-Marth Hogewoning maken deel uit van theatergezelschap Female Economy, waarvan Adelheid de artistiek leider is. Via theater bouwen zij aan een samenleving waarin niet geld maar voor elkaar zorgen de kernwaarde van de economie is.

Voor het leven na jou

1 op de 2 Nederlanders krijgt ooit kanker. Gelukkig kunnen we de ziekte steeds beter behandelen. Mede dankzij nalatenschappen ontdekken onderzoekers elke dag meer over kanker. En stijgen de overlevingskansen voor de generaties na ons.

Wil je meer weten over nalaten aan KWF?

Vraag dan de gratis brochure aan op

kwf.nl/testament-info of bel naar 020 - 570 05 00.



Tegen kanker. Voor het leven.

Zo herkent u dropshipping

Wie wel eens online winkelt weet precies hoe makkelijk het is om verleid te worden door een aantrekkelijke aanbieding. Maar let op: steeds vaker komt het product via een buitenlandse leverancier en dat kan flink voor problemen zorgen. Laat u niet verrassen!



Wist u dat sommige webshops het door u zorgvuldig uitgezochte product niet zelf op voorraad hebben? De webshop stuurt een bestelling direct door naar een fabrikant of groothandel in het buitenland, vaak in Azië. Die leverancier verzendt het product dan rechtstreeks naar u. En de webshop vangt een flinke marge. Dat heet *dropshipping*.

Dropshipping komt steeds vaker voor. In Nederland zijn er volgens de Kamer van Koophandel meer dan 1.100 *dropshippers* actief. De websites verkopen vaak kleding, schoenen en allerlei (interieur)gadgets. Veel van deze webwinkels bestaan pas kort en verdwijnen soms net zo snel weer. Ook overtreden *dropshippers* geregeld wetten en regels en negeren ze de verantwoordelijkheden die bij de verkoop van hun producten komen kijken. Denk daarbij bijvoorbeeld aan retour- en garantievoorwaarden.

Het is goed om te weten waar u op kunt letten, zodat u geen slachtoffer wordt van *dropshipping*.

- Lange levertijden: soms duurt het weken voordat een bestelling arriveert.
- Vage of ontbrekende contactgegevens (geen telefoonnummer of e-mailadres).

- Retourkosten zijn voor eigen rekening; terugsturen moet vaak naar Azië.
- Geen keurmerk zoals Thuiswinkel Waarborg of Webshop Keurmerk.
- Slechte of slecht vertaalde teksten op de website.
- Onrealistische prijsverschillen: u betaalt bijvoorbeeld vijf euro voor een product dat elders dertig euro kost.
- Alleen positieve reviews op de eigen site.
- Een kledingstuk is in verschillende kleuren beschikbaar, maar de afbeelding van het kledingmodel is steeds exact hetzelfde.

Handige tip: controleer webshops via een onafhankelijke site zoals Trustpilot.nl; daar vindt u vaak ook negatieve recensies.

Wees alert

Problemen kunt u voorkomen door bij betrouwbare webshops te kopen, bij voorkeur van Nederlandse of Europese winkels. Controleer de levertijd en retourvoorwaarden; zijn deze duidelijk vermeld? Het is ook raadzaam het product op te zoeken via andere websites. En tot slot: gebruik een veilige betaalmethode en laat u niet misleiden. Twijfelt u over een webshop? Vraag iemand die u vertrouwt om even mee te kijken. ■

De Consumentenbond deed onderzoek onder honderd websites van *dropshippers* en concludeert dat zij massaal allerlei wettelijke regels overtreden. Bestellingen leveren geregeld problemen op. "We horen vooral klachten over levertijden, retourneren, de kwaliteit van producten en de bereikbaarheid van de klantenservice", aldus de Consumentenbond.



EIWITTEN: DE VERGETEN BOUWSTENEN

Uw horloge zit steeds losser om uw pols. Een potje appelmoesjes opendraaien wordt lastig en uit uw stoel komen wordt steeds vaker een hele onderneming. Herkenbaar? Dan is het goed om eens naar uw spierkracht en voeding te kijken. Vooral de combinatie van voldoende eiwitten en krachttraining speelt een grote rol.

In ONS Magazine van april vertelde trainer en voedingscoach Duco Bauwens al over het belang van bewegen. Hij is ambassadeur van Vers aan Tafel Maaltijdservice en adviseert ONS over gezonde voeding. “Goed bewegen en eten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als we goed willen blijven bewegen, dan hebben we voldoende bouwstoffen nodig.”

Spiëren voeden met eiwitten

Die bouwstoffen waar Bauwens het over heeft, dat zijn dus vooral eiwitten. “Er kan geen huis gebouwd worden zonder stenen. Zo werkt het ook met spieren”, legt hij uit. “Zonder eiwitten valt er weinig op te bouwen of te behouden.” Maar, benadrukt hij, eiwitten alleen zijn niet genoeg. U moet ook uw spieren gebruiken. Alleen dan blijft spiermassa behouden en kunt u zelfs nog wat winnen. “U kunt nog zo veel bewegen of sporten, maar als u te weinig eiwitten binnenkrijgt, mist u het effect”, legt Bauwens uit. “Tegelijkertijd geldt: als men voldoende eet maar niet beweegt, gebeurt er ook weinig. Ouderen eten bovendien vaak niet meer wat ze vroeger aten. Als zij nu hetzelfde zouden eten als toen, zou dat al een hoop schelen. Wel is het zo dat het lichaam op latere leeftijd minder goed in staat is om eiwitten op te nemen en te benutten.”

Hoe herkent u een tekort?

Een eiwittekort is vaak zichtbaar. “Kijk eens naar de armen”, zegt Bauwens. “Zijn de spieren geslonken en worden de botten beter zichtbaar? Dan mist er waarschijnlijk spiermassa.” Ook een losser horloge, moeite met potjes opendraaien of moeizaam opstaan kunnen tekenen zijn van spierverslies. Toch worden deze signalen vaak niet als zodanig herkend. Veel mensen denken dat het ‘er nu eenmaal bij hoort’. Maar volgens Bauwens hoeft dat

‘Als men klachten krijgt, is men eigenlijk al te laat’



helemaal niet. “Als u op tijd bijstuurt, kunt u uw spieren sterker maken, zelfs op latere leeftijd. Die afname van spiermassa heeft een naam: sarcopenie. Een natuurlijk proces, maar we kunnen er wél iets tegen doen”, legt hij uit. “We kunnen ons erbij neerleggen en hulpmiddelen zoals een rollator of sta-op-stoel inschakelen. Of we kiezen ervoor om spieren te blijven prikkelen en voldoende eiwitten te eten. En dan zeggen we tegen moeder-natuur: steek die sarcopenie maar waar de zon niet schijnt.”

De oplossing? Gewone voeding

ONS-lezers hebben dagelijks zo'n 25 procent meer eiwitten nodig dan jongeren: ongeveer 1 tot 1,2 gram per kilo lichaamsgewicht. Eiwitshakes? Niet nodig. “Ook uit alledaagse voeding kunnen we voldoende eiwitten halen”, zegt Bauwens. “Dierlijke eiwitten worden het best benut door het lichaam. Denk aan kwark, yoghurt, kaas, melk, vlees, vleeswaren en eieren. Krijgt u genoeg calorieën binnen? Kies dan voor mager vlees. Heeft u moeite met op gewicht blijven, kies dan iets vettere varianten. Geen speklapje, maar een gehaktbal van mager gehakt.” En wie af en toe toch een speklapje wil? “Genieten is ook belangrijk, zolang het maar met mate is.” »

LEKKER EIWITRIJK!

- **Vlees, vis en gevogelte:** kipfilet, kalkoen, magere rundvlees, zalm, tonijn en kabeljauw
- **Zuivel:** magere kwark, Griekse yoghurt, kaas, melk, vla en pap
- **Eieren**
- **Peulvruchten:** linzen, kikkererwten, zwarte bonen, kidneybonen en bruine bonen
- **Noten en zaden:** amandelen, pinda's, zonnebloempitten en pompoenpitten
- **Sojaproducten:** tofu, tempeh en sojamelk
- **Quinoa:** een volkoren graan dat veel eiwitten bevat
- **Groenten:** boerenkool, broccoli, spruitjes, spinazie en avocado

Sinds
1992

Well-Fair

by **comfora**

Uitstekend ★★★★★

Bekijk ruim 1.150 reviews op ★ Trustpilot

DEZE MAAND
€750
INRUIL*

1

Het beste bed voor nú en later

- ✓ Fris en uitgerust wakker worden
- ✓ Makkelijk op- en schoonmaken
- ✓ Unieke comfortstanden

2



180
NACHTEN
slaapgarantie

3

**Vraag gratis
de brochure aan**



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



*Vraag naar de voorwaarden.

SPECIAAL VOOR U: DUCO'S VITAALBOX

Zes gevarieerde, eiwitrijke maaltijden met vlees, kip én vis. Samengesteld voor vitaliteit en spierbehoud op latere leeftijd:

- Hollandse hachee met rode kool en gekookte aardappelen
- Runderlapje in uienjus met snijboontjes en aardappelpuree
- Varkenshaas in champignonroomsaus met groentenmix en gebakken gekruide aardappelblokjes
- Kip naar oma's recept met groentenmix, zilveruitjes, spekreepjes en gebakken aardappelblokjes
- Heekfilet in Hollandaisesaus met broccoliroosjes en aardappelpuree
- Hongaarse goulash met doperwt en rijst

PRIJS EN VOORDEELACTIE

Niet-leden betalen € 52,56 voor Duco's Vitaalbox. Leden ontvangen standaard tien procent korting en betalen dus € 47,29. Speciaal voor ONS-lezers (septembereditie) geldt tijdelijk een extra korting van 5 euro:

- U betaalt nu slechts € 42,29
- Actie geldig tot en met 30 september 2025
- Actiecode: 25ONSDUCOVITAAL
- Bestellen via versaantafel.nl/kbovoordeel of bel (085) 401 64 44

Eiwitten slim spreiden

Het geheim zit niet alleen in wát we eten, maar ook wannéér we dat doen. "Spreid de eiwit-inname over de dag", adviseert Bauwens. "Begin bij het ontbijt met een boterham met kipfilet of pindakaas. Neem met de lunch een gekookt ei, wat noten of een bakje kwark. En zorg ook bij de warme maaltijd voor een goede portie eiwitten. Zo komt u makkelijker aan uw benodigde hoeveelheid en dat helpt bij het behoud van spiermassa en vitaliteit."

Praktische hulp voor thuis

"Er wordt in de media veel gepraat over overbodige eiwitshakes voor jonge sporters, maar de oudere doelgroep wordt meestal niet benoemd, terwijl zij juist wel degelijk meer eiwitten nodig hebben." Toch is het niet altijd makkelijk om iedere dag voldoende eiwitten te eten. Zeker als koken lastig wordt of als de eetlust afneemt. "In dat geval kan een maaltijdservice uitkomst bieden", tipt Bauwens. "Maaltijdservice Vers aan Tafel houdt bij het samenstellen van hun gerechten



Dit artikel kwam tot stand in samenwerking met Vers aan Tafel Maaltijdservice

bewust rekening met de eiwitbehoefte van ouderen. De maaltijden zijn herkenbaar, smakelijk en gevarieerd. Denk aan een lekkere stampot met een gehaktbal. Ook tussendoortjes zijn er volop: eiwitrijke gebakjes, een rozijnenbol of zelfs een bolletje schepijs. De meeste eiwitrijke tussendoortjes bevatten ongeveer tien gram eiwit per portie."

Wacht niet tot het te laat is

Van alle mensen die thuiszorg krijgen is veertig procent ondervoed. "Dat is schrikbarend veel", vindt Bauwens. "Het probleem is: het sluipt erin. Tegen de tijd dat men echt klachten krijgt, is men eigenlijk al te laat. Veel mensen passen hun voeding niet aan na hun 65ste, terwijl er wél van alles verandert: minder beweging, een ander dagritme. Maar het eetpatroon blijft vaak hetzelfde. Juist dáár valt winst te behalen."

Kleine aanpassingen, groots effect

Een rigoureuze dieet is dus niet nodig: kleine aanpassingen maken al een wereld van verschil. "Blijf dicht bij wat u gewend bent en verander hier en daar iets", stelt Bauwens.

'Wat vandaag een kleine keuze lijkt kan volgend jaar het verschil maken'

"Een handje noten tussendoor, een extra eitje, een stevige maaltijd met eiwitten. Zo blijft het haalbaar én effectief." Wat vandaag nog een kleine keuze lijkt, kan over een jaar het verschil maken. Begin dus klein: leg een bakje yoghurt klaar, voeg wat bonen toe aan het avondeten of kies vaker voor eiwitrijk beleg. Zijn boodschap is helder: eiwitten zijn bondgenoten in de strijd tegen ouderdom. Met een paar slimme keuzes blijven we langer sterk, vitaal en zelfstandig. "De keuze is natuurlijk aan u", besluit hij. "Maar ik weet wel wat ik zou doen." ■



HOTEL BILSTEIN

ALL-INCLUSIVE

★★★★S

100% genieten voor één vast laag bedrag!

5

5 daagse

Op basis van eigen vervoer

INBEGREPEN BIJ UW ARRANGEMENT:

- 4x overnachten
- 4x ontbijtbuffet
- 4x lunch of lunchpakket
- 4x diner in buffetvorm
- Entertainment met oa. live muziek
- Gratis busexcursie
- 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)**

Sauerland

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

Vraag onze nieuwe folder aan op
www.hotelbilstein.nl

Alle kamers per lift bereikbaar

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

* Exclusief lokale toeslagen

Januari 2026

PRIJS pp

Za 03 Januari	VOLGEBOEKT
Wo 07 Januari	€ 199,95 pp
Zo 11 Januari	€ 199,95 pp
Do 15 Januari	VOLGEBOEKT
Ma 19 Januari	€ 199,95 pp
Vr 23 Januari	€ 219,95 pp
Di 27 Januari	€ 189,95 pp
Za 31 Januari	€ 199,95 pp

Februari 2026

PRIJS pp

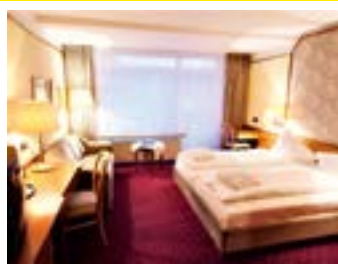
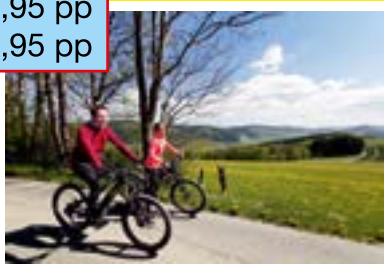
Zo 05 Februari	€ 229,95 pp
Do 09 Februari	€ 199,95 pp
Vr 13 Februari	€ 339,95 pp
Di 17 Februari	€ 249,95 pp
Za 21 Februari	€ 199,95 pp
Wo 25 Februari	€ 199,95 pp

met
tiroler avond
met
tiroler avond

NIEUW:

de hele dag **GRATIS** koffie
en thee van onze koffi corner
en **GRATIS** gebaksbuffet

Prijzen p.p. obv
een standaardkamer

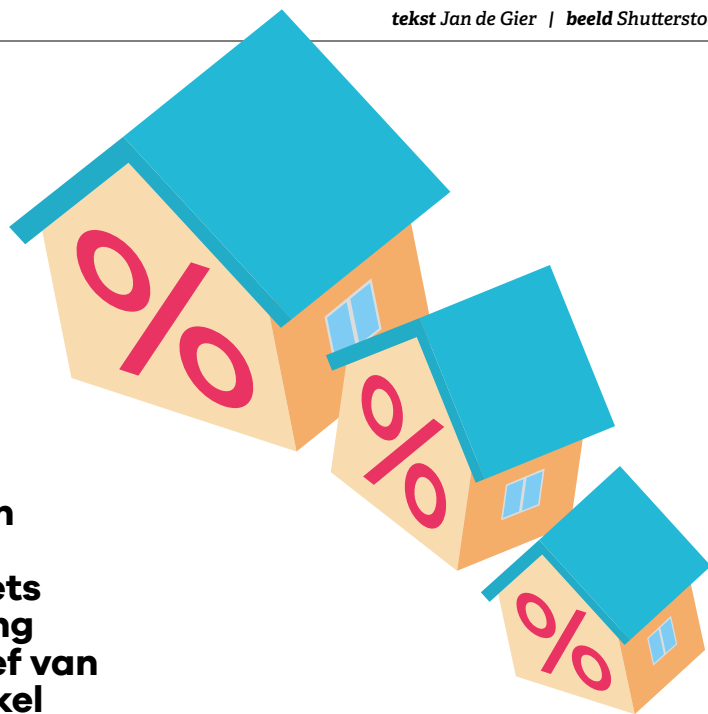


📍 Hotel Bilstein • Freiheit 40 • 57368 Lennestadt-Bilstein

📞 0049-2721-9830 Nederlands gesproken

🌐 hotelbilstein.nl

Weet wat voor woning u huurt



De regels voor huurverhoging kunnen soms voor enige verwarring zorgen. Wellicht heeft u vanuit de overheid iets gehoord over een maximale verhoging van 5 procent, maar staat in een brief van uw verhuurder 7,7 procent. In dit artikel scheppen we wat duidelijkheid.

De onduidelijkheid komt in de meeste gevallen door de verschillen in het type huurwoning, en de regels die daar specifiek voor gelden. Want er zitten wezenlijke verschillen tussen sociale huurwoningen, middenhuurwoningen en huurwoningen in de vrije sector. Deze zetten we in het kort voor u op een rij.

Sociale huurwoning

Als uw kale huur bij aanvang van het contract onder de zogenoemde *liberalisatiegrens* lag (in 2025: € 879,66), valt uw woning onder de sociale huur. Vanaf 1 juli 2025 geldt voor deze woningen een maximale huurverhoging van 5 procent.

Let op: er kunnen uitzonderingen van toepassing zijn. Door op de hoogte te zijn van de regels en uw rechten voorkomt u dat u onterecht te veel huur betaalt. Heeft u twijfels, neem dan eens een kijkje op huurcommissie.nl of neem contact op met uw lokale afdeling voor advies bij huurvragen. De huurcommissie is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur via 088 - 1 600 300.

Middenhuurwoning

Voor middenhuurwoningen gelden andere regels dan voor sociale huurwoningen. Middenhuurwoningen zijn zelfstandige woningen met een aanvangshuur tussen € 879,66 en € 1.157,95 (2024) of tussen € 900,07 en € 1.184,82 (2025). Voor deze woningen geldt vanaf 1 januari 2025 een maximale huurverhoging van 7,7 procent.

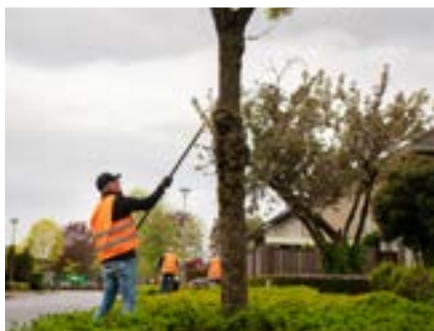
VrijeseCTORwoning

Alle woningen met een aanvangshuur die daar boven zit vallen onder de vrijeseCTORwoningen. Voor deze woningen is de maximale huurverhoging in 2025 vastgesteld op 4,1 procent. Dit percentage is gebaseerd op de inflatie van 3,1 procent plus een opslag van 1 procent.

Als u een brief krijgt van uw verhuurder met daarin het voorgestelde percentage is het altijd goed om te checken of dit percentage overeenkomt met uw type woning. Zo voorkomt u dat u te veel huur betaalt. Het helpt daarbij om goed op de hoogte te zijn van de regels en uw rechten. Twijfelt u over de huurprijs? Laat die dan controleren door de huurcommissie (zie kader). Ook de gemeente helpt sinds dit jaar als u het niet eens bent met uw huurverhoging. ■

reportage

Groenploeg viert 12,5 jaar schoffelplezier **ONKRUID VERBINDT**





Al 12,5 jaar lang worden perken in het dorp Meerlo onderhouden door altijd goedgehumtste en ijverige KBO-senioren. En er komt nog meer goud uit de handen van deze mannen.

Het is half negen op woensdagochtend. Iedere week, zolang het seizoen bepaalt dat de grond schoffelbaar is en het niet hard regent, stappen tien tot vijftien mannen uit Meerlo op de fiets. Met op de bagagedrager de schoffel, de emmer aan het stuur en het herkenbare gele hesje om de borst. De dagen daarvoor heeft teamleider Henk Peters al met een kritische blik beoordeeld welke groenperken prioriteit krijgen. Op de eerste locatie verzamelen de groepsleden zich. “We blijven altijd zoveel mogelijk bij elkaar”, vertelt hij. “Want het sociale contact is net zo belangrijk als het werk dat we doen. Bovendien kunnen we dan overal, in ieder perk, dezelfde kwaliteit leveren en elkaar op de best mogelijke manier aanvullen. Wie niet meer zo goed kan bukken, hoeft geen onkruid op te rapen. Dat kan dan een ander doen.” Om tien uur is het tijd voor een koffiepauze. De fiets wordt gepakt en de bestemming is

het KBO-gebouw aan de Mgr. Jenneskensstraat in Meerlo. Vandaag schijnt het zonnetje en gaat de hele groep buiten aan de koffie. Henk heeft nu de tijd om, met hier en daar een ludieke aanvulling vanuit de groep, het verhaal te vertellen. Samen met Wiel Coenders en de inmiddels overleden Chris Cuppen stond hij aan de wieg van deze gezellige groenploeg. “Ik ben jarenlang in de politiek in Horst aan de Maas actief geweest. Vanuit die hoedanigheid had ik na mijn vervroegd pensioen nog een goede ingang bij de gemeente. Ik had op andere plaatsen gezien hoe verschillende KBO-leden perken onderhielden. In Horst en Venray bijvoorbeeld. En ik dacht: dat kan hier ook. Ik ben daarover in gesprek gegaan met onze seniorenvereniging en met de gemeente. Het idee werd positief ontvangen.”

Niet geheel vrijblijvend

“De constructie is dat we een vaste vergoeding per jaar krijgen.

De helft daarvan gaat naar de KBO en de andere helft wordt verdeeld onder de schoffelaars. Van die grote buit – twee euro per uur per persoon – gaan we gezamenlijk met partners eens per jaar lekker uit eten en krijgen we een leuke kerstbonus.” Henk houdt de administratie goed bij. Hij weet te vertellen dat er het eerste jaar 530 uur werd geschoffeld – met acht personen – en in 2024 maar liefst 1.095 uur. De ploeg telt inmiddels vijftien personen. “Iedere week geef je door of je komt. Dit werk is

‘Dit is altijd een ochtend om naar uit te kijken’

vrijwillig, maar niet geheel vrijblijvend. Er wordt wel op je gerekend. En als je niet komt, meld je je netjes af. Maar we zijn altijd met een grote groep. Het is ook gewoon ontzettend gezellig. We werken goed door en tegelijk kletsen we flink wat af.” »

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.

**Nu tijdelijk €1.000 cashback
bij aankoop van een nieuwe
S200 traplift***



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

* Actievoorwaarden: Deze promotie geldt uitsluitend bij aankoop van een nieuwe S200 traplift. De bestelling moet bevestigd zijn voor 30/09/2025 (ondertekende bestelbon). Alleen geldig in Nederland en niet te combineren met andere acties.



Meerlo is een dorp in Noord-Limburg, onderdeel van gemeente Horst aan de Maas, met ongeveer 1.800 inwoners. Het ligt in een prachtige natuurlijke omgeving met in het hart de meanderende Grootte Molenbeek. Meerlo heeft een gezellige afdeling met 280 actieve leden.

Maar Henk, klopt het dat we alleen mannen zien? Geen vrouwelijke schoffelaars? Vanuit de groep klinkt een zacht gegniffel. “Dit is toch wel een beetje ons cultuurtje. De vrouwen ondersteunen ons met een heerlijke lunch als we thuiskomen straks om twaalf uur. En oh wee, als we te laat zijn!”

In ere hersteld

Het schoffelen is het hoofdkarwei. Maar in de loop der jaren zijn er enkele taken bijgekomen. Henk vertelt over de put die langs het Pieterpad en het Petranpad ligt. “Hier, tussen Wanssum en Meerlo, vlak bij de St. Goarkapel lag een vervallen put. Het is een stukje historisch erfgoed uit 1906 en er was niet veel moois meer aan te zien. Dat deed best een

beetje pijn. Konden wij hierin iets betekenen? We hebben toen de handen ineengeslagen. Op internet vonden we informatie over hoe je een oude put opmetselt. De stenen mochten we bij een oude boerderij weghalen en we zijn gewoon begonnen. De originele gedenksteen is weer in ere hersteld en kijk eens hoe mooi het er nu uit ziet.” Niet alleen de put, maar de hele plek hier in het bos heeft iets magisch. “We hebben een bosmaaier aangeschaft om dit kostbare pareltje in het groen bij te kunnen houden. We hebben de bomen langs de weg onder handen genomen, zodat deze pleisterplaats gemakkelijk toegankelijk is voor iedereen. En samen met kinderen van de basisschool hebben we hier nieuwe bomen aangeplant.

Het terrein is van de kerk. En het doet ons goed om het kerkbestuur met ons groenonderhoud te kunnen ondersteunen.” Een stuk verderop langs de weg wijst Henk op een grafheuvel.

‘Het sociale contact is net zo belangrijk’

“Deze was ook overwoekerd met onkruid. We hebben flink huisgehouden, samen met de Stichting Het Horster Landschap, en kijk: nu is het een prachtige plek in het landschap. Uiteraard blijven we het bijhouden.”

De groenploeg is inmiddels alweer in het perk aan de slag. De heren proberen nog een ‘leuk nieuw plantje voor je tuin’ mee te geven. Nee, dank je. Onkruid genoeg. Het perk knapt ondertussen zichtbaar op. Meerlo mag blij zijn met deze vrijwilligers. “We doen het ontzettend graag en we krijgen ook veel complimenten over ons werk. Dit is altijd een ochtend om naar uit te kijken.” ■



“Bij Hoffmans Mode word ik vriendelijk geholpen en slaag ik altijd voor modieuze kleding, helemaal naar mijn wens.
Een aanrader!”

Modeshow bij uw KBO?

Wilt u graag een gemakkelijke modeshow bij uw KBO organiseren? Dan komt Hoffmans Mode uw kant op.

Onze specialisatie

Hoffmans Mode geeft al ruim 10 jaar modeshows met verkoop op locaties door heel Nederland. Gezellige modeshows en een ruime collectie damesmode voor ieder budget zijn onze specialisatie. Bij ons heeft u keuze uit ruim 2000 kledingstukken en 14 merken. Zo verkopen we modieuze en tijdloze merken zoals Enjoy Womenswear, Dreamstar, Rabe en Barbara Lebek.

Hoffmans Mode bij uw KBO

Wellicht is Hoffmans Mode al uw favoriete webshop of kent u ons van een modeshow op locatie.. Wilt u graag met ons een modeshow bij uw KBO organiseren? Onze komst geeft altijd plezier en is volledig kosteloos.

Bel of mail ons gerust voor meer informatie en maak direct een afspraak voor een modeshow bij uw KBO.

Gregor Hoffmans

☎ 06 146 132 65

✉ info@hoffmansmodeonline.nl

HOFFMANS MODE

www.hoffmansmodeonline.nl





Piet van Eekelen (85) uit Molenhoek:

‘Peuters en grootouders zijn gek op mijn spel’

Oud-onderwijzer Piet van Eekelen bleef ook na zijn pensionering volop bezig met jonge kinderen iets leren. Zo bedacht hij speciaal voor peuters het kaartspel *Ik leer tellen...* En dat sloeg aan. Er zijn inmiddels al enkele honderden exemplaren van verkocht.

“Het spel is gebaseerd op het spannende kaartspel *Cartamore*, dat mijn broer Theo – die helaas is overleden – jaren geleden bedacht. Onderwijsspecialist Heutink maakte er een versie voor basisscholen van. Maar een variant voor peuters ontbrak, en die miste ik. *Ik leer tellen...* is een vrolijk en leerzaam spel waarmee kinderen leren tellen, kleuren herkennen en sorteren. Ondertussen oefenen ze hun fijne motoriek door de kaartjes in de gleufjes van het plankje te steken. Het is prachtig te zien hoe ze daar druk mee kunnen zijn. Samen met bijvoorbeeld hun opa’s en oma’s, want die zijn ook gek op het spelletje. Met mijn oudste kleindochter heb ik het spel vormgegeven en een handleiding geschreven. Al hebben die kleine nieuwsgierige koppies helemaal geen instructie nodig. Eerst zelf spelen en ontdekken is het belangrijkste. De rest komt vanzelf.” ■

Meer informatie: p.eekelen39@gmail.com

FLOOR HEEFT WEER GEEN BROOD

Help de 115.00 kinderen
die opgroeien in armoede

Doneer



Help mensen in armoede
www.armoedefonds.nl

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.

Wandel gezond!

Voor veel senioren is wandelen een favoriete manier van bewegen. U kunt het zelfstandig doen of in een wandelgroep. Wandelen als groep is ontzettend populair bij veel van onze leden. Jacques Janssen traint wandelgroepen en hij vertelt er meer over.

Je mobiliteit is je grootste goed in het leven". Zo begint Jacques zijn verhaal, wanneer hij wordt gevraagd naar zijn passie voor de wandelsport. "Die mobiliteit moet je koesteren en naarmate je ouder wordt, moet je er ook wat voor doen. Wandelen is een uitstekende manier om de spieren te versterken, botontkalking tegen te gaan, de conditie op peil te houden en te werken aan een goede balans. Na je vijftigste zet de afbraak in, maar met wandelen kun je het proces vertragen."

De sociale factor krijgt alle aandacht van Jacques. "Ik zou ook personal trainer kunnen zijn van beroep. Maar ik vind de groepsdynamiek zo ontzettend belangrijk. Het vormt voor velen zelfs de grootste motivatie om te blijven wandelen. Ik heb er zelf ook veel plezier in. Ik ben al 22 jaar wandeltrainer en er zijn nog steeds personen van twintig jaar geleden bij. Sommige zijn al in de tachtig."

Waar moet je op letten?

Als trainer heeft Jacques in de groepen oog voor ieder individu. "Ieder heeft zijn of haar eigen belastbaarheid en werkdoelen. Zijn er mensen met gezondheidsklachten? Dan wil je dat die verbeteren en niet verslechteren. Ik ken mijn wandelaars door en door en we houden ons altijd aan het advies van artsen en therapeuten."



Weer of geen weer

Wandelen is het hele jaar door gezond. "We willen niet te snel thuisblijven. Je werkt immers ook aan je weerstand en op de meeste weersomstandigheden kun je je prima kleden. Alleen bij extreem weer blijven we thuis, maar dat is zelden."

De beste motivatie om te blijven wandelen is volgens Jacques de vooruitgang die je boekt. "Binnen vier weken zie je vaak al een grote verbetering in de conditie. En gezelligheid, uiteraard is die belangrijk. Er wordt volop gepraat met elkaar. Maar soms zeg ik ook 'niet praten nu'. Dan werken we aan de ademhalingstechnieken voor conditieverbetering. Daarna mag het weer." ■

Wilt u meer weten over wandelgroepen bij u in de buurt? Kijk op mbvo.nl of kijk bij de activiteiten van uw lokale afdeling of hier wandelactiviteiten worden georganiseerd. Meer over de activiteiten van Jacques Janssen vindt u op walkinglimburg.nl.

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

Puzzel mee en win!
Eén van de vijf exemplaren
van *Het fitte breinboek*
van Rita Carter t.w.v. € 25,-.

Ontdek hoe uw brein werkt, hoe herinneringen worden opgeslagen en waarom u soms iets vergeet. Met breintesten, logische puzzels en oefeningen die uw geheugen en denkvermogen scherp houden.



In elke editie van *ONS Magazine* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win één van de vijf exemplaren van *Het fitte breinboek* van Rita Carter.

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

BEGRIP	GEDRAG	PLANNEN
BEWUSTZIJN	GEESTELIJK	SIGNALEN
BOVENKAMER	GOED	VOELEN
BRAINDRAIN	HELFT	WAARNEMEN
BRAINSTORM	HERSENGOLVEN	ZENUWCEL
CREATIVITEIT	HERSENKRAKER	ZIJN HERSENS
DE HERSENS	HERSENPAN	GEBRUIKEN
PIJNIGEN	ILLUSIE	ZINTUIG
DENKWIJZE	INTELLIGENTIE	ZUURSTOF
DROMEN	MENTAAL	

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 22 september naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 9'.

Winnaars puzzel ONS 6

De oplossing van de puzzel was:

Op die fiets

De winnaars van de *Alma Schoppers Kota-fietstassen* van New Looxs zijn:

A. Hessels, F. van Gelder, W. v.d. Heuvel, M. Moesman, C. Peeters, M. Routers, N. Steendijk, A. Wagemans, A. van Weert en J. van Zutphen. De winnaars zijn geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

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

Paul en Petra kiezen voor gemak en voorbereid zijn op de toekomst, u ook?



Wat maakt Aldenhuijsen bijzonder?

- “De huishoudelijke klusjes zijn stukken makkelijker geworden”
- “We slapen dieper en voelen ons overdag fitter”
- “Als we later hulp nodig hebben, is het bed hier op voorbereid”
- “We stappen prettiger in en uit bed”
- “We hebben geïnvesteerd in ons leven thuis”



Elektrisch verstelbaar



Elektrisch hoog laag



Het aanpasbare Aldenhuijsen bed



Extra opties

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





Een nieuwe & veilige badkamer in 1 dag

Wilt u uw badkamer vernieuwen, zodat u er nog jarenlang van kunt genieten? MAX Badkamers plaatst uw nieuwe badkamer in één dag en zorgt ervoor dat deze veilig, comfortabel én mooi is.

**Vraag online de gratis brochure
aan en ontdek de mogelijkheden.**

Scan de QR-code of ga naar
www.maxbadkamers.nl



Vragen? Neem contact met ons op!

 www.maxbadkamers.nl

 0341 – 78 11 11



Tijdelijk tot
€ 1.500,-
korting

-  Marktleider in Nederland
-  Montage in 1 dag
-  Uitsluitend Duitse en Nederlandse producten
-  Geleverd binnen 4 weken
-  Tot 10 jaar garantie
-  Eigen monteurs

