

Wilsverklaring
**In gesprek gaan
over uw wensen
geeft houvast**



Knip uit en bewaar
**Alle relevante
vaccinaties in een
overzicht**

In beweging
**Eigen fitnessruimte
meteen een
groot succes**

ons

**magazine
voor
senioren**

**SENIOREN LIMBURG
OKTOBER 2025**



Simone Kleinsma:
**'Ik maak de
meeste keuzes
op intuïtie'**

Langer thuis weken

Ontvang tot
30%
korting



vegro.nl/acties/langerthuis
0900 - 288 77 66 (lokaal tarief)

Ontvang **15% korting** op sta-opstoelen en **20% korting** op binnenrollators. Of profiteer van onze thuishoppers en bespaar tot zelfs **30% korting**. Kom snel langs in onze zorgwinkel voor vrijblijvend advies. Op onze thuishoppers geldt **op=op**.

Kijk op vegro.nl/winkels voor de openingstijden van een winkel bij jou in de buurt.

* Deze actie loopt van 13 oktober t/m 30 november 2025. Niet geldig i.c.m. andere acties en/of kortingen. Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op vegro.nl/acties/langerthuis.

Vegro 
Jouw zorgwinkel

COLOFON

JAARGANG 15 - OKTOBER 2025

ONS Magazine is een uitgave van de provinciale seniorenverenigingen 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

Op naar een actieve herfst

De herfst heeft zijn intrede gedaan. En ieder jaar opnieuw slaak ik dan een zucht: wat was het heerlijk die zomer, waarin we toch echt wel veel van zon en warmte hebben genoten. Ik moet altijd weer een beetje op gang komen. U ook? Het vaste sport- en beweegregime hebben we misschien een beetje laten versloffen. Die verleiding ligt nu eenmaal op de loer, ik herken het.

Wat word ik dan geïnspireerd door het verhaal dat u in deze editie gaat lezen, van de gym van Baexem. Een ruimte die voorheen werd gebruikt om een kaartje te leggen, is een dikke vijftien jaar geleden omgetoverd tot een heuse eigen sportruimte. Leden oefenen hier met vaste regelmaat op de professionele apparaten. Geweldig toch? Het past bij alles waar wij als KBO Limburg voor staan: elkaar ontmoeten en versterken. In dit geval is dat versterken zowel letterlijk als figuurlijk aan de orde. En ik schrijf nu 'KBO Limburg'; maar wist u dat we vanaf 1 januari 2026 verder gaan als Senioren Limburg? U leest er meer over in dit nummer.

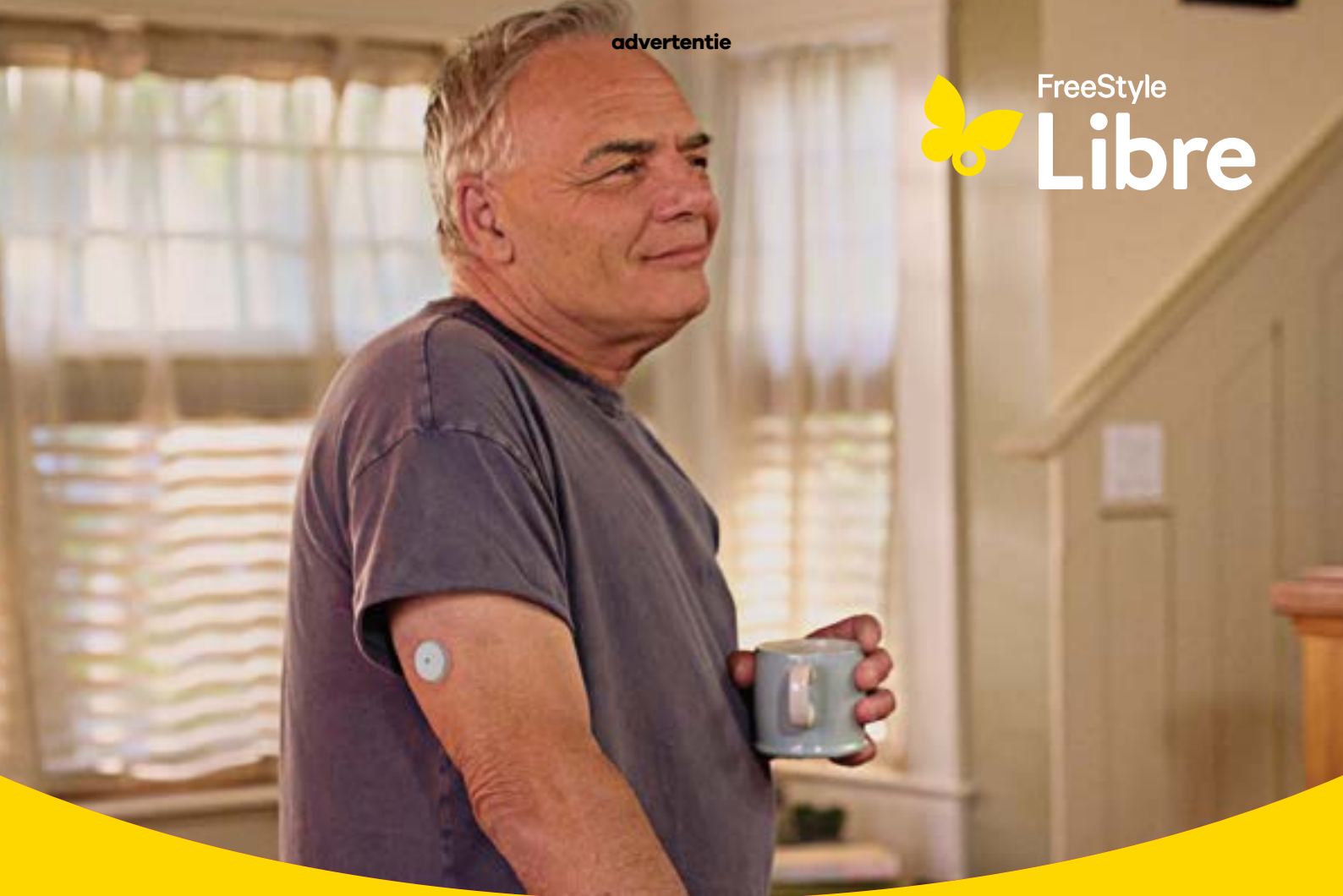
Overal in Limburg vinden leuke initiatieven plaats waar u aansluiting bij kunt vinden. In Ell bijvoorbeeld geeft de seniorenvereniging uiting aan de kracht van het verhaal. Iedere maand is er een gastspreker die zijn of haar verhaal vertelt en de enige voorwaarde is dat iemand een connectie moet hebben met Ell. De meest interessante verhalen komen los. Lees het vooral. Wat zo mooi is? Iedereen heeft een verhaal. Iedereen is belangrijk en u als senior bent dus ook belangrijk. Als KBO Limburg (en straks Senioren Limburg) blijven we dat benadrukken. Senioren zijn geen kostenpost maar een waardevolle pijler van de samenleving! De verkiezingen staan weer voor de deur en we laten geen gelegenheid onbenut om hier aandacht voor te vragen.

Ik wens u veel leesplezier toe. Laat u inspireren door de mooie verhalen.



Marcel Ballas

Voorzitter KBO Limburg



Helpt je te leven met diabetes op jouw manier.

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

This is progress.

Meer informatie www.FreeStyleLibre.nl



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

06



54



24



53

MENSEN

06/ Musicalster Simone Kleinsma:
*'Ik weet nog zo goed hoe dat voelde:
dat je álles kon doen'*

**24/ De cirkel is rond bij KBO
Zeeland:** *'We weten wat er leeft in
onze dorpen'*

**42/ Een kijkje in het Europees
Parlement:** *'Je moet weten waar je
vandaan komt'*

41/ Toegankelijk bankieren:
*'Het is een soort sport: elke keer een
beetje beter worden'*

**46/ Een weekend weg plannen
gedoe?** *Niet met deze tips.*

49/ Knip uit en bewaar: *alle
aanbevolen vaccinaties op een rij*

**54/ Een bezoek aan de
breifabriek:** *'In breiwerk uittrekken
ben ik inmiddels een kei'*

**60/ Iedere maand een spreker uit
Ell:** *'Iedereen heeft wel een verhaal'*

ELKE MAAND

ONS BELANG

**13/ Nieuwe naam voor KBO
Limburg:** *'We koesteren de status
van senioriteit'*

18/ Wensen op papier zetten:
*'Je voorkomt overhaaste beslissingen
op een kwetsbaar moment'*

**34/ Kaarten ingeruild voor
fitnessapparaten:** *'Ik merk dat het
goed is voor mijn lichaam'*

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

A portrait of Simone Kleinsma, a woman with short, voluminous blonde hair and blue eyes. She is smiling and has her right hand near her mouth, with her index finger pointing upwards. She is wearing a white, textured cardigan. The background consists of vertical wooden planks.

interview

SIMONE KLEINSMA:

**'Ik zou best een paar stapjes
terug willen'**

Op een aantal cruciale momenten was haar moeder een belangrijke bron van inspiratie. Zo werden ze op ongeveer dezelfde leeftijd weduwe. "De kracht om door te gaan had ik bij haar gezien. Ik bleek die ook te hebben." Theatericoon Simone Kleinsma deinst niet terug voor zwaardere onderwerpen, maar treedt de wereld nog altijd tegemoet met haar herkenbare stralende lach.

tekst Lieke van der Kroon / beeld Dario & Misja

De carrière van musicalster Simone Kleinsma (67) is ontzettend veelzijdig en ze is nog lang niet uitgespeeld. Terwijl we praten over generatieverschillen in de theaterwereld, over de jaren die stiekem toch beginnen te tellen en over hoe haar vak haar door de moeilijkste periodes van haar leven hielp, valt op dat haar moeder meerdere malen aan bod komt. Ze inspireerde de zangeres vooral doordat ze altijd haar eigen keuzes maakte. "Mijn moeder zei altijd: 'Blijf bij jezelf, dan komt het goed'. Dat heeft ze zelf ook altijd gedaan. Toen ik twaalf was vertelde ze dat ze twee dagen in de week bij C&A wilde gaan werken. De bedoeling was dat het voor één jaar zou zijn, omdat ze wilde sparen voor

hun zoveel-jarig-huwelijksfeest. Ze is het uiteindelijk zeker tien jaar blijven doen. Ze vond het geweldig. Het was heel ongebruikelijk in die tijd om als moeder te gaan werken, maar daar trok ze zich niets van aan. Dat vond ik zo knap. En dat heb ik mijn hele leven meegenomen. Ik maak de meeste keuzes op intuïtie."

Muzikale terugblik

Die intuïtie brengt Kleinsma regelmatig bij bijzondere theaterprojecten. In haar huidige voorstelling *Vooruit!* maakt de zangeres samen met Paul Groot een muzikale reis terug in de tijd naar de jaren zestig, de tijd waarin haar jeugd zich afspeelde. Ze kunnen hun hart ophalen aan Amsterdamse typetjes en mooie liedjes uit die tijd. Het is een periode die ze koestert én waar ze veel energie uit put om weer vooruit te gaan. Want daar was ze naar eigen zeggen best aan toe na de moeilijke tijd die ze heeft gehad.

In 2017 overleed haar geliefde Guus Verstraete, waar ze de zeer persoonlijke voorstelling *Verder!* over maakte. "Als je iemand verliest die zo dichtbij staat, dan heb je het idee dat je de enige bent die dat overkomt. Dan staat je wereld stil. Maar door die voorstelling kreeg ik zo veel reacties en brieven van mensen die hetzelfde hadden meegemaakt en die vertelden dat ze er veel aan hebben gehad. Dat is niet de opzet van de voorstelling geweest, maar natuurlijk wel ontzettend mooi."

Bijzonder parallel

Die voorstelling kwam er natuurlijk niet meteen, eerst was er een periode van diepe rouw. Hierbij had Kleinsma veel houvast aan haar moeder, die rond dezelfde leeftijd weduwe was geworden. "Gek hè? Dat loopt heel parallel. Mijn moeder was begin zestig toen mijn vader overleed. Een paar jaar ouder dan ik was toen ik Guus verloor. Ik heb daar lang over nagedacht. Want zij vond ergens de kracht om nog vele jaren heerlijk door te gaan. En ik bleek die kracht ook te hebben, al wist ik dat toen nog niet. Toen mijn grote liefde overleed, heb ik gedacht: laat mij ook maar gaan. Want »



SIMONE KLEINSMa

(67) was getrouwd met televisieregisseur Guus Verstraete. Ze is hecht met de kinderen en kleinkinderen van Guus. In 1977 brak ze door in een show met Gerard Cox en speelde daarna in vele succesvolle musicals, zoals *Chicago*, *Mamma Mia!* en de vorig jaar speciaal voor haar geschreven musical *De Hospita*. Ze was ook te zien in de televisieserie *Kees & Co* en presenteerde *Klassiekers met Kleinsma*.

hoe doe je dat na zo veel jaar samen, plotseling alleen? En toch sta je weer op. Op een gegeven moment gaat ook de zon weer schijnen. En het is niet voor te stellen, maar je krijgt zelfs weer eens de slappe lach. Ik wist niet dat ik die veerkracht had. Dat kan je helaas alleen maar uit eigen ervaring onder vinden." Inmiddels is het acht jaar geleden dat Guus overleed. "Ik mis hem nog elke dag. Het is onvoorstelbaar dat er al zo veel tijd verstreken is."

Terwijl verlies en verdriet voor veel mensen moeilijk zijn om over te praten, is Kleinsma er mede dankzij haar werk altijd heel open over geweest. Ze was nog maar net weduwe toen ze in de voorstelling *Was getekend, Annie M.G.* een lied zong over het verliezen van je man. En ook bij een eerder verlies kwamen werk en privé op wonderlijke wijze samen. "Guus en ik hebben samen een kindje verloren. Vlak daarna speelde ik Roxy Hart in de musical *Chicago*, en in die rol moest ik roepen dat ik zwanger was. In het begin was dat heel moeilijk, daar moest ik echt doorheen ploeteren. Maar na een aantal keer lukte het om een knop om te zetten en het gewoon als een nummer te zien. Dan ben ik zo dankbaar dat dit mijn vak is. Ik kan dat loodzware gevoel ergens inleggen en er iets moois mee doen."

'Ik weet nog zo goed hoe dat voelde, dat je álles kan doen'

Golfbeweging

Wie haar omvangrijke cv kent, weet dat Simone Kleinsma naast deze emotionele momenten vooral ook juist de humor zoekt. Dat is volgens haar zelfs onmisbaar. Zo zorgden de generatieverschillen tussen haar personage Madeleine en de studentenhuurders in *De Hospita* vorig jaar voor een hoop hilariteit. Die voorstelling werd speciaal voor haar samengesteld ter ere van haar 65e verjaardag. En onvermijdelijk legde die samenwerking met jongere acteurs

VOORUIT!

Dit theaterseizoen staat Simone Kleinsma samen met Paul Groot in de theaters met de muzikale voorstelling *Vooruit!* Waar ze in haar vorige persoonlijke voorstelling *Verder!* stil stond bij het verdriet door het verlies van haar geliefde, geven in deze voorstelling de rijke herinneringen uit haar jeugd haar nu de energie om weer door te gaan.

ook achter de schermen wel wat verschillen bloot. "De jonge garde komt veel meer op voor alles wat er nu speelt in de maatschappij. Die generatie durft zichzelf te zijn. Dat merk je aan hoe ze zich kleden, hoe ze zich uiten. En het heeft invloed op hoe we met elkaar omgaan. In de theaterwereld is iedereen heel fysiek; we omarmen elkaar, we raken elkaar aan. Daar moet je nu anders mee omgaan. Je vraagt eerst of iemand het oké vindt dat je iets doet. Dat vind ik alleen maar goed. Maar het is ook wennen, je denkt veel meer na over al die dingen. Soms denk ik ook wel: nou, nou, is het niet wat overdreven? Maar ik weet: we zitten in een golfbeweging. Het is eerder zo geweest en het zakt ook wel weer af." De muzikale alleskunner benadrukt dat ze het vooral heerlijk vond om met jonge mensen te werken. "Daar krijg je een bak energie van." En eerlijk is eerlijk: het was ook wel eens confronterend. "Ik kijk naar ze met gezonde jaloezie. Zij hebben alles nog voor de boeg. Ik weet nog zo goed hoe dat voelde, dat je álles kan doen. Die streep ben ik voorbij. Hoewel ik niet opnieuw twintig zou willen zijn, zou ik af en toe best een paar stapjes terug willen."

Pittige tour

Kleinsma erkent met milde zelfspot dat de jaren wat meer beginnen te tellen. Met *De Hospita* stond ze avond aan avond op te treden in een grote productie. "Vroeger draaide ik mijn hand er niet voor om. Sterker nog: dan stond ik 's avonds op het toneel en overdag

was ik nog films aan het inspreken of een programma aan het opnemen." Lachend gaat ze achterover zitten. "Daar moet ik niet meer aan denken." Ze nuanceert meteen: "Of beter gezegd: het hoeft gelukkig niet meer." Toen *De Hospita* eind vorig jaar was afgelopen merkte ze pas hoeveel het van haar had gevraagd. "Elke dag in de file kriskras door het land, aankomen als een pakje boter en jezelf dan weer opfluffen voor de voorstelling. Het is een pittige tour geweest. Begrijp me niet verkeerd, ik vond het geweldig om te doen." De lichtjes in haar ogen verraden hoezeer ze ervan geniet. "En zolang ik in de flow zat van die tour ging het prima. Maar na afloop van die 180 voorstellingen voelde ik pas hoe moe ik was en hoe heerlijk die vrije avonden waren." Overigens moet dat nooit te lang duren. Ze heeft altijd een volgend project op de planning. "Je kan nooit denken: nu ben ik arrivé, je moet altijd met wat nieuws komen. Voor jezelf, maar ook voor het publiek. Gelukkig heb ik die kansen tot nu toe altijd gehad."

Laatste stukje

Ook op het thema ouder worden weet haar moeder de zangeres te inspireren. Toen ze begin tachtig was besloot zij namelijk om van haar huis met tuin te verhuizen naar een aanleunwoning. "Dat vond ik heel knap van haar, want ze zat nog hartstikke lekker in haar huis. Ze wilde voorkomen dat ze mijn broer en mij tot zorg zou zijn. Daar heeft ze het nog een paar jaar heel gezellig gehad met haar burens. Dat ga ik ook proberen te doen, over een jaar of tien ofzo." Ze kijkt er zichtbaar zelf van op. "Gek eigenlijk, om te beseffen dat ik al in die periode zit. Ik vergelijk het wel eens met een meetlint." Ze wijst een meter aan en dan de laatste vijftien centimeter. "Dat stuk heb ik al gehad en nu zit ik op dit laatste stukje. Dat is toch een raar idee?" Hoe serieus ze even was, zo snel lacht ze het weer weg: "Daar gaan we niet te lang in blijven hangen hoor." Maar ze handelt er wel naar. Bij haar volgende voorstelling *Vooruit!* ligt de



foto: Set Vexy

Simone Kleinsma in *De Hospita*

‘Met dat loodzware gevoel kan ik iets moois doen’

frequentie iets lager: dan staat ze vier keer in de week op het podium. Blijkbaar lukt het ook nu om haar moeders levenswijsheid ter harte te nemen en naar haar eigen gevoel te luisteren. "Die vrijheid heb ik met de jaren verworven", zegt ze met een knipoog. ■

Vorbereid op reis

– ontdek het Onderweg!-boekje

Reizen of een dagje uit?

Ook met een stoma, eenmalige katheter of een darmspoelset kan dat gewoon.

Lees onze praktische tips en inspirerende verhalen in het Onderweg!-boekje.

Vraag nu gratis het Onderweg!-boekje aan. Scan de QR-code of vul onderstaand formulier in. coloplast.to/onderweg/aanvraag-boekje



#genieten



#eropuit

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S.
© 2025-08. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S.



Ja, ik wil graag het gratis Onderweg!-boekje ontvangen

Voornaam _____
Achternaam _____
Straat en huisnummer _____
Woonplaats _____

Telefoonnummer _____
E-mailadres _____
Ik katheteriseer sinds: _____ / _____ / _____
Ik katheteriseer met: _____
(merk katheter / fabrikant)

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel naar Coloplast® Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort
Alleen volledig ingevulde coupons worden in behandeling genomen, één boekje per adres (op=op).

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

PHONAK
life is on

A Sonova brand

37%
beter
verstaan!

Sphere™ Infinio.

Ongekende spraakhelderheid in lawaai

Spraakverstaan in lawaai verbetert spectaculair met Sphere Infinio, 's werelds eerste hoortoestel met speciale chip voor Artificial Intelligence. Dit geeft uit elke richting een ongekende spraakhelderheid door de Spheric Speech Clarity techniek. Ideaal in een druk restaurant of op een verjaardag. Ervaar zelf de revolutie in hoortechniek met een vrijblijvende proef bij de audicien in uw omgeving!

Vraag de gratis brochure en lijst met verkooppunten aan op www.phonakinfinio.nl of gebruik de QR-code met uw smartphone.

Infinio





Jan Struijs:
“Handen af
van AOW.”

**50
PLUS**

Ik doe mee.
Doe ook mee en word lid.

www.50pluspartij.nl



**Zorgeloos
lachen**

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

 **CAMP &
SCHELBERGEN**

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

plt



**Ons nieuwe
theaterseizoen**

De mooiste klassieke concerten en opera's
in Limburg voor iedereen. Kijk op plt.nl

 Theater
Kerkrade

 TOON
HERMANS
THEATER
SITARD

THEATER HEERLEN

KBO Limburg wordt Senioren Limburg

Officieel gaat op 1 januari 2026 de kogel door de spreekwoordelijke kerk: KBO Limburg wordt Senioren Limburg. Het is een nieuwe naam die helemaal bij ons past. Aan onze identiteit, aan onze activiteiten en organisatiestructuur verandert verder helemaal niets.

KBO is een begrip in Limburg. Zo herkenbaar dat sommigen, en vooral de jongere generatie, helemaal niet precies weet waar de letters voor staan: Katholieke Bond voor Ouderen. Daar zit dan ook meteen de crux van de naamsverandering. Ten eerste omdat we er als vereniging heel duidelijk voor iedereen zijn, ongeacht achtergrond of religie. Sommige afdelingen hebben er al voor gekozen om de letters KBO te laten staan voor Kom Bij Ons.

Ten tweede: de O van Ouderen. Nee, dat past ook niet meer bij ons, toch? Want de KBO is er voor mensen vanaf vijftig jaar en ben je dan oud? Dat durven we vandaag de dag toch niet meer te zeggen! Dat we senioriteit hebben, dat is dan weer een waarheid als een koe. En ook een status die we koesteren. Daarom is de naamsverandering de meest logische stap. Wij worden Senioren Limburg. De nieuwe naam is inclusiever en geeft duidelijker aan om welke doelgroep het gaat.

Onveranderde waarden

Er is iets wat we wel graag willen benadrukken. De waarden en normen die decennialang hoorden bij ons christelijk zijn, blijven onveranderd. Rechtvaardigheid, dienstbaarheid, zingeving en omzien naar elkaar; we herkennen ons daarin. Het vormt de ruggengraat van onze organisatie. En we zijn er trots op.

Wat betekent dat voor u, als lid? Er verandert inhoudelijk niets. U krijgt mettertijd een nieuw ledenpasje, maar alle voorzieningen en activiteiten blijven ongewijzigd. Als u lid bent van een afdeling, mag die afdeling zelf kiezen onder welke naam verder wordt gegaan. U ontvangt hier nog alle informatie over. We houden u op de hoogte! ■



advertentie



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

Nederlands maatwerk in Hoog-Laag bedden, vanuit een vertrouwd familiebedrijf.

365 dagen slaapgarantie & levenslange service. Wij zijn pas tevreden als u dat bent!

Google ★★★★★ 4,8

Trustpilot ★★★★★ 4,8



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.



Heel Holland oogst

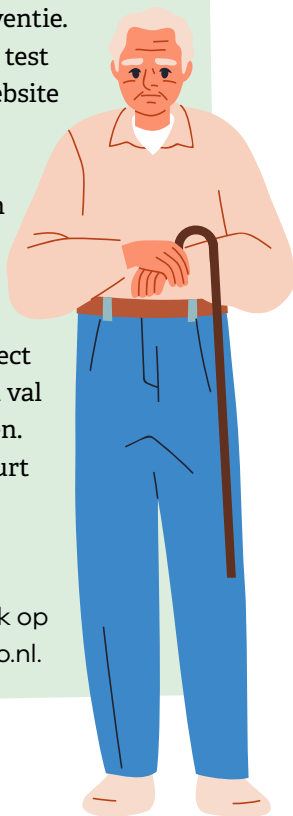
Het artikel *Langer plezier van de eigen oogst* in editie juli/augustus werd enthousiast ontvangen. Lezer Nelly Heldens-Jeuken laat weten dat zij al jaren met veel plezier een eigen moestuin heeft. "Ik denk wel eens: gossie, hoeveel opbrengst willen we nog? De kinderen zijn de deur uit en wij maar oogsten, blancheren, koken, jam maken en vooral veel eten dat op snoepen lijkt." En Jan Verbogt laat weten alles te wekken wat er te wekken valt. "Alles blijft jaren lekker vers, er kan geen vriezer tegenop."

Hoe sterk staat u?

Van 29 september tot en met 5 oktober is de week van de Valpreventie. Dit jaar is het thema: van test tot actie. U kunt op de website testjevalrisico.nl van Veiligheid.nl online een zelftest doen om te kijken hoe stabiel u nog op uw benen staat. Door de test te doen, weet u uw risico op vallen. Ook krijgt u direct advies om de kans op een val zo klein mogelijk te maken. De test is anoniem en duurt ongeveer drie minuten.



Meer info: kijk op testjevalrisico.nl.



beeld Visit Brabant - Bjorn Snelders

Route langs spoorlijnen, stations en wachthuizen

Sinds deze zomer is de rijke geschiedenis van het *Duits Lijntje* te beleven via een nieuwe fietsroute. De spoorlijn stamt uit 1873 en was tot 2004 in gebruik om Brabant en Duitsland te verbinden voor het vervoer van mensen en goederen. In drie dagtochten van 25 tot 35 kilometer maken fietsers een reis door de tijd langs oude wachthuizen, spoorhavens, spoorbruggen, stations en seinpalen. De route loopt via het fietsknooppuntennetwerk, herkenbaar aan de groen-witte bordjes.

Meer info: visitbrabant.com/duitslijntje



Pantropica

Bloemenfestival RIVER of DREAMS

NIEUW BIJ PANTROPICA
Laat je meevoeren in de River of Dreams – hét nieuwe bloemenfestival in de Orangerie van Pantropica.

Arrangement: Perfecte Lentedag

- ◆ Twee kopjes koffie/thee met tropisch gebakje
- ◆ Entree park inclusief bezoek 'River of Dreams'
- ◆ Lentelunch
- ◆ Cadeautje voor alle gasten: Jungleboxje met chocolaatjes

Nu € 42,05 per volwassene



**GRATIS
GOODIEBAG**



Vraag nu kosteloos, onder vermelding van KBO, onze groepsbrochure aan en ontvang een gratis goodiebag.

0527 - 20 28 75
Info@pantropica.nl

Stadshotel Ootmarsum

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

Faciliteiten:

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



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



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



**Programma
2026 nu
beschikbaar**



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



SPATOILET.COM

DÈ MEEST BETROUWBARE TOILETZITTING-MET-ONDERDOUCHE

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

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

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

Voor WMO?
Informeert 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



Investeren in waardig ouder worden

Nederland vergrijsst in rap tempo. In 2040 is naar verwachting ruim een kwart van de bevolking ouder dan 65 jaar. Deze ontwikkeling vraagt om toekomstbestendig beleid dat gericht is op zelfbeschikking, sociale samenhang, financiële zekerheid en toegankelijke zorg voor senioren. Senioren Netwerk Nederland heeft een dringend appèl op de politieke partijen van Nederland gedaan om een zestal thema's op te nemen in hun verkiezingsprogramma's. De aanbevelingen liggen op het terrein van wonen, inkomen, zorg en welzijn, mobiliteit, tegengaan van leeftijdsdiscriminatie en de structurele betrokkenheid van seniorenorganisaties. Wij willen een seniorenbeleid met visie, waarbij geïnvesteerd wordt in waardig ouder worden. Bekijk alle



aanbevelingen op onsmagazine.nl/aanbevelingen2025 of scan de QR-code.

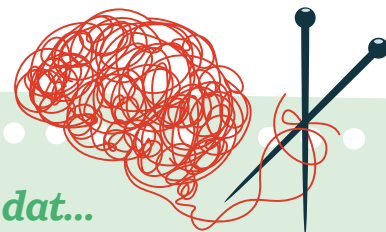
Aanbevolen vaccinaties

In deze editie van ONS Magazine vindt u op pagina 49 en 50 een overzicht van de vaccinaties die voor senioren van belang kunnen zijn. Als u het overzichtje uitknipt en bewaart, bijvoorbeeld in uw gele vaccinatieboekje, kunt u het altijd later nog even raadplegen. Heel handig om op de hoogte te blijven van aanbevolen inenting is ook Vaxy. Deze app helpt u bij het bijhouden van uw vaccinaties. De app Vaxy is gratis te downloaden in de App Store of in de Google Play Store. Informatieve en betrouwbare websites waar u informatie over vaccinaties voor senioren kunt vinden zijn rivm.nl/vaccinaties, immunisatiestichting.nl en pijnnagordelroos.nl.



Wist u dat...

Breien in verband wordt gebracht met het verbeteren van cognitieve functies en het verminderen van het risico op dementie. Het helpt bovendien bij het bestrijden van stress en depressie. Lees meer over breien op pagina 54.



Cor & Co





OP TIJD VOORBEREID VOOR LATER

Veel mensen voelen dat ze 'iets moeten' met hun wensen voor het levenseinde. Maar wat precies? En waar begin je? Mevrouw Van Dam-Van Bavinckhoven en haar huisarts Esther Schuijtvlot vertellen hoe zij hierover in gesprek gingen en een wilsverklaring gebruiken om alles bespreekbaar te maken.

Ineens was ik alleenstaand. Misschien moest ik toch maar eens mijn wensen voor later gaan vastleggen." Niet lang na het overlijden van haar man realiseerde mevrouw Van Dam zich voor het eerst dat het zowel voor haarzelf als voor haar twee zonen belangrijk is om voorbereid te zijn op de laatste levensfase. Toch bleef ze het voor zich uitschuiven, tot vijf jaar later het bericht kwam dat ze ongeneeslijk ziek was, longfibrose. Toen besloot ze het gesprek aan te gaan met haar zonen, met vrienden en met haar huisarts.

Wensen op papier

Via een verpleegkundige ontdekte ze het invulboekje *Zo denk ik erover*. Dat gaf haar houvast om haar wensen op papier te zetten en tegelijk het gesprek te openen. "Ik wilde geen verrassingen. Geen onduidelijkheid. Mijn naasten weten nu wat ik wil en waarom." Samen met haar huisarts Esther Schuijtvlot vulde ze het boekje in. Sindsdien komt de huisarts regelmatig op bezoek. "We praten over veel meer dan mijn ziekte. Er is ruimte voor alles." De wilsverklaring werd ook opgenomen in haar medisch dossier, met een foto van de plek waar het boekje thuis ligt. "Zo weten mijn

zonen het altijd te vinden." Wat erin staat? Bijvoorbeeld dat ze niet meer gereanimeerd wil worden, geen ziekenhuisopname of operatie meer wenst en dat ze morfine tegen

ZO BEREIDT U ZICH GOED VOOR

Voor wie 'iets wil regelen' voor de laatste levensfase helpt dit stappenplan.

Stap 1: Denk erover na

Sta stil bij wat voor u belangrijk is: Hoe ziet u uw laatste levensjaren? Waar wordt u blij van? Wat wilt u wel, of juist niet? U hoeft nog niet alles te weten. Beginnen met wat u belangrijk vindt is al waardevol.

Stap 2: Praat erover

Deel uw gedachten met mensen die belangrijk voor u zijn: partner, kinderen, vrienden en uw huisarts. Bespreek wat u bezighoudt en waar u vragen over hebt. Een open gesprek kan veel duidelijkheid en rust geven.

Stap 3: Leg de wensen vast

Schrijf uw wensen op. Dat kan in een wilsverklaring (zelfgeschreven of een invulboekje) of in een levenstestament bij de notaris. Voor medische keuzes heeft u meestal voldoende aan een wilsverklaring. Een levenstestament is breder en gaat bijvoorbeeld ook over geld, huis, administratie en persoonlijke belangen. Het belangrijkste is: praat erover, zodat de mensen om u heen weten wat u wilt.

Door op tijd na te denken ontstaat er ruimte om te praten. En juist dat gesprek geeft rust. Voor uzelf én voor de mensen om u heen. Of u nu alles al weet of nog zoekende bent: het begint met één vraag hardop: "Wat zou ik willen, als het zover is?".

de benauwdheid niet verdraagt. "Rustig thuis inslapen, dat wil ik. Net als mijn man destijds." Sommige mensen vinden het spannend om hierover te praten, merkt mevrouw Van Dam. Maar juist als je nog gezond bent, kun je goed voelen wat je zou willen als het zover is. Het geeft haar rust dat haar wensen zijn vastgelegd en besproken. "Nu kan ik het loslaten en houd ik toch de regie."

'Geef mij maar een spuitje'

Huisarts Esther Schuijtvlot weet uit ervaring hoe waardevol het is als mensen hun wensen op tijd kenbaar maken. "Het geeft houvast. Niet alleen aan de patiënt, maar ook aan mij als arts en aan de familie. Je voorkomt dat beslissingen op een kwetsbaar moment overhaast genomen moeten worden." Toch ziet ze dat veel mensen hiermee worstelen. »

**'Ik wilde geen verrassingen.
Geen onduidelijkheid'**

Geen boekingskosten!



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

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

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

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

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

- ◆ Beoordeling: **9,4** op Zoover!
- ◆ Persoonlijke service en een warme, huiselijke sfeer
- ◆ Prachtige wandel- en fietsroutes direct vanaf het hotel
- ◆ Gratis gebruik van hotelfietsen tijdens uw verblijf
- ◆ Ontspannen in ons binnenzwembad en infraroodsauna
- ◆ Uitstekende keuken; keuze uit diverse ambachtelijk bereide gerechten
- ◆ 9-holes par 3 golfbaan om actief te genieten

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



4-daagse Nazomerspecial

"Speciaal voor u, de lezer van dit magazine"
van 349,- nú vanaf slechts 299,- p.p.!

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

- Exclusief verblijfsbijdrage à 2,75 p.p.p.n.
- Extra nacht bijboeken va. slechts 80,- p.p. incl. ontbijt en diner!
De prijs (o.b.v. twee personen per kamer) is gebaseerd op de voordeligste kamer; keuze mogelijk uit meerdere kamertypes.
Deze Nazomerspecial is tot 24 oktober te reserveren, daarna start de Herfstspecial.

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

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

WILSVERKLARING - GEEN VERZENDKOSTEN VOOR LEDEN

Het invulboekje *Zo denk ik erover* helpt u om op een rustige manier na te denken over wat u belangrijk vindt in de laatste fase van uw leven. U legt uw wensen vast en kunt het gebruiken als gespreksstarter met uw naasten of huisarts. Te bestellen via palvoor.nl of telefonisch via (088) 611 14 44 voor € 17,-. Met de code **pvuvoorons** betalen leden tot 1 januari 2026 geen verzendkosten (€ 3,95). Een ander invulboekje is het Behandelpaspoort (behandelpaspoort.nl). Een digitale wilsverklaring is via **voor-morgen.nl** te bestellen. Aan deze hulpmiddelen zijn eveneens kosten verbonden.



HANDGESCHREVEN

Uiteraard kunt u ook een handgeschreven wilsverklaring maken. Er zijn geen vaste regels over hoe u uw wensen daarin moet opschrijven. Belangrijke punten zijn:

- Schrijf duidelijk op wat u wilt, zodat de arts niet kan twijfelen.
- Schrijf altijd uw achternaam en voornamen voluit.
- Vermeld aan het eind van de verklaring de datum van de dag waarop u de wilsverklaring opstelt.
- Zet uw handtekening.

“Soms komt iemand op mijn spreekuur die net slecht nieuws heeft gehad en zegt: ‘Geef mij maar een spuitje’. Vaak is dat een schrikreactie. Mensen weten niet goed wat ze bedoelen of wat de opties zijn. Het verschil tussen euthanasie en palliatieve sedatie is bijvoorbeeld groot. Bij euthanasie wordt het leven actief beëindigd, terwijl palliatieve sedatie bedoeld is om lijden te verlichten in de laatste fase. Dat is vaak onbekend.”

MEER INFORMATIE:

Thuisarts.nl, zoek op:
‘ik word niet meer beter’.
Wegwijzer wilsverklaring
van de Patiëntenfederatie
voor-morgen.nl

Gesprekken geven richting

Daarom moedigt Schuijtvlot patiënten aan om er tijdig over te praten op een moment dat het nog niet acuut is. “Een wilsverklaring is dan een handig hulpmiddel, maar het belangrijkste blijft het gesprek. Met je naasten én met je huisarts. Want uiteindelijk zijn het die gesprekken die richting geven, ook als iemand het zelf niet meer kan zeggen.”

‘Een wilsverklaring is handig, maar het belangrijkste blijft het gesprek’

Met mevrouw Van Dam ontstond zo'n gesprek, en meer dan dat. “Ze vertelde open over haar wensen, haar angsten, haar kinderen. We spraken niet alleen over medische keuzes, maar ook over het leven zelf. Die gesprekken zijn intiem en persoonlijk, juist dat maakt mijn werk betekenisvol.” Sindsdien komt de huisarts regelmatig bij mevrouw thuis. De gesprekken gaan soms over ziekte, maar net zo goed over handwerken. “Ze haakte zelfs een kerstboom voor me. En bij ons op de praktijk staat ze bekend als ‘de mevrouw van de pannenlappen’. Dat zegt genoeg.” ■

WILSVERKLARING OF LEVENSTESTAMENT

Huisarts Esther Schuijtvlot: “Patiënten komen soms met een notarieel testament, maar met alleen zo'n document kan ik niets. Het gaat vooral om het gesprek dat u voert met uw huisarts en uw naasten. De tussenkomst van een notaris is voor het medische gedeelte vaak helemaal niet nodig.” Zorg er dus voor dat uw wensen niet alleen vastliggen, maar ook gedeeld worden met mensen om u heen voor wie het relevant is.



De nr.1 in
zitcomfort



Topkwaliteit
uit Duitsland



Tot 7 jaar
garantie



Dé specialist in zitten ✓ Sta-op-stoelen ✓ Relaxstoelen ✓ Maatwerkstoelen ✓ Relaxbanken

Echt 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



Vraag onze brochure aan

- ✓ Bekijk alle stoelen en banken
- ✓ Relaxstoelen v.a. €795,-
- ✓ Lees meer over Flowsit®



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

*Vraag naar de actievoorwaarden.



Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



TIES DINGHS

(76 jaar) woont in Castenray en is daar voorzitter van de KBO. Hij is getrouwd, heeft drie kinderen en zes kleinkinderen. Hij rijdt motor op een oude BSA, wandelt, fietst en schoffelt met de KBO-groengroep en de kerkhofgroep.

1949: Zondagse zusjes

‘Een mooie foto van mijn zussen (v.l.n.r) Nelly, Sophie, Mia en Riet Dinghs gemaakt in 1949. In dat jaar ben ik geboren, daarom sta ik er nog niet op.

Het is goed te zien dat de foto op een zondag is gemaakt; de strijkvrouw zit nog in hun schorten, ze hebben witte strikken in het haar en hun klompen zijn mooi geschuurd.

Wij woonden op een boerderij en speelden eigenlijk altijd buiten met de kinderen uit de boerderijen in de buurt. Met 25 kinderen verstoppertje spelen, haasje over, hink-stap-sprong of we gingen knikkeren. Als het regende

was er altijd wel ergens een droog plekje om te spelen, zoals de koeienstal. Het was een prachtige jeugd.

Mijn opa bouwde de boerderij in 1930. Vervolgens heeft mijn vader er geboerd en heb ik er zeventig jaar in gewoond. Nu woont

mijn zoon er met zijn vrouw en twee kinderen. De boerderij heeft nog steeds het typische mansardedak dat je in de

jaren dertig veel zag in Noord-Limburg. Ook de lindeboom (zie foto, red.) die mijn opa destijds plantte staat er nu nog. De boom heeft nog steeds dezelfde functie; het woongedeelte van de boerderij in de zomer koel houden.” ■

‘De strijkvrouw zit nog in hun schorten’

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.



Senioren Zeeland en Brabant weer samen:

NA DERTIG JAAR IS DE CIRKEL ROND

Als voorzitter en stuwende kracht weekte Henriëtte Remijn aan het eind van de vorige eeuw de Zeeuwse senioren los van de Brabantse. Het was de start van KBO Zeeland. Sinds 2023 gaan KBO Zeeland en KBO Brabant weer samen verder: de cirkel is rond.

In 1992 lag ineens de vraag op tafel: wilt u bestuurslid van KBO worden voor Zeeland? Het verzoek was weliswaar onverwacht – want Henriëtte Remijn had geen verleden in het ouderenwerk – maar kwam toch niet helemaal uit de lucht vallen. Want Henriëtte had al een grote staat van dienst op het gebied van vrijwilligerswerk en het zich inzetten voor de belangen van senioren. Aan tafel in haar ruime appartement in Oostburg schetst ze de aanloop naar haar belangrijke rol in het ontstaan en de ontwikkeling van KBO Zeeland. De negentigjarige neemt ons een flink eind mee terug in de tijd, naar de eerste helft van de vorige eeuw.

Slechte schoolstart

Henriëtte vertelt over de oorlogsjaren. Hoe zij met haar familie op de vlucht sloeg voor de bezetter en daar, per ongeluk, bij IJzendijke door de vuurlinie brak. Het gezin belandde een paar kilometer verderop, op slechts vijftig meter van de Belgische grens. Daar vond het tijdelijk onderdak op de zolder van een *karnkot*, een bijgebouw van een boerderij waar de melk verwerkt werd. Na de Tweede Wereldoorlog keerde het gezin terug naar de ouderlijke boerderij, die intact gebleven was. “Door alle ellende had ik een slechte schoolstart”, blikt Henriëtte terug. “Maar ik herpakte me gelukkig snel. In 1947 ging ik naar kostschool in Oudenbosch. Aan het eind van het zesde schooljaar kreeg ik niet het toen voor meisjes gebruikelijke advies Huishoudschool, maar ULO, de latere mavo. Op mijn achttiende werd ik secretaresse op de Landbouwwinterschool in Schoondijke.”

Sluiting ziekenhuizen

Begin jaren zeventig werd Henriëtte politiek actief; ze trad daarmee in de voetsporen van haar vader. Ze sloot zich aan bij de Katholieke Volks Partij (KVP), die in 1980 opging in het CDA. “In 1978 stond ik op de kandidatenlijst voor Provinciale Staten. Ik werd gekozen en lid van de commissies Verkeer en Waterstaat

en Sociale Zaken. Voor elke vergadering moest ik naar het Provinciehuis in Middelburg. Dat betekende toen nog met de boot op en neer van Breskens naar Vlissingen. Op de veerboot was het altijd een gezellige boel. Eén keer heb ik letterlijk en figuurlijk de boot gemist. We hadden heftige discussies over de sluiting van ziekenhuizen. We hebben de hele nacht doorvergaderd, dat was een unicum. En de discussies waren zeer pittig. Wij wilden de voorzieningen openhouden, maar die strijd hebben we helaas verloren. En toen miste ik ook nog de laatste boot... In Zeeuws-Vlaanderen bleef er maar één ziekenhuis open, in Terneuzen. Gelukkig hebben we wel weten te bereiken dat hier in Oostburg nog een poli en kort-verblijfbedden bleven bestaan.”

‘Ik voelde me als eind-vijftiger eigenlijk nog te jong’

Katholieke smaldelen

Henriëtte was tot 1991 Statenlid. In die periode werden belangrijke besluiten genomen over de verhoging van de Zeeuwse dijken en het afsluiten van de Oosterschelde met een stormvloedkering, en over de herindeling van gemeenten en waterschappen. “Ik vermoed dat mijn bekendheid als lid van Provinciale Staten de aanleiding is geweest om mij te vragen de Zeeuwse afdelingen van de KBO te vertegenwoordigen”, zegt ze. “De KBO was destijds nog ingedeeld naar de bisdommen. De katholieke smaldelen Zuid-Beveland en Zeeuws-Vlaanderen ressorteerden onder het Bisdom Breda. Ik moest onze provinciale groepering gaan leiden en op bezoek gaan bij alle afdelingen. Ik heb even getwijfeld – ik voelde me als eind-vijftiger daarvoor eigenlijk nog te jong – maar ik heb de vrijwilligersfunctie toch aanvaard. Ik moest voor de bestuursvergaderingen weer naar Oudenbosch en zigzagde heel Zeeland door om contact te houden met de afdelingen. Zonder navigatie, met een kaart op de bijrijdersstoel. Maar ik kwam er altijd.”



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.

Bruidsschat

"Van de provincie Zeeland kregen we subsidie voor een steunfunctionaris die de afdelingsbesturen begeleidde", vertelt Henriëtte. "Plots werd die stopgezet omdat we een organisatie waren die in Brabant gevestigd was. Dat was de aanleiding om als Zeeland een provinciale KBO op te richten. Het bestuur stemde daarmee in en met ruim zesduizend leden was KBO Zeeland in 1994 een feit. Ik werd als voorzitter lid van het bestuur van de Unie KBO en vergaderde maandelijks in Den Bosch." KBO Zeeland floreerde vervolgens: "We kregen een bruidsschat mee, zodat we een echte kickstart konden maken. En er werden zeer actieve afdelingen opgericht." Henriëtte bleef voorzitter tot 2003. Toen nam ze afscheid en werd ze door Unie KBO benoemd tot erelid. "Ik had er wel moeite mee om de voorzittershamer neer te leggen", biecht ze op. "Maar het was een weloverwogen besluit. Ik heb zo vaak tegen mijn man en kinderen moeten zeggen dat moeder weer naar een vergadering moest. Ik had nog tien andere vrijwilligersfuncties en daar kwam toen meer ruimte voor."

'We weten wat er leeft in onze dorpen'

Helemaal losgelaten heeft Henriëtte de KBO nooit. "Ik ga nog elke donderdag kaarten in het zaaltje van de kerk. Ik bezoek de vergaderingen en doe mee aan de *Rondommetjes*, fietstochten van zo'n veertig kilometer. Ik fiets graag, wel zo'n drieduizend kilometer per jaar." Henriëtte klapt haar agenda open: "Kijk, hier heb ik al mijn fietskilometers van de afgelopen jaren genoteerd".

Unaniem akkoord

Dertig jaar nadat KBO Zeeland werd opgericht door Henriëtte Remijn sloten de Zeeuwen zich weer aan bij Brabant. De cirkel is rond: Zeeland is nu de vijfde regio van



**HENRIËTTE
REMIJN:**

**'Eén keer
heb ik
letterlijk en
figuurlijk de
boot gemist'**



**LILIANNE
VAN DE HA:**

**'Het
ouderen-
beleid in
Zeeland is
heel summier'**

Senioren Brabant-Zeeland. "In 2023 hield de Unie KBO op te bestaan", vertelt Lilianne van de Ha, die in 2021 voorzitter van de Zeeuwse seniorenvereniging werd. "We hadden toen twee keuzes: of onafhankelijk en op eigen benen verder gaan. Of ons aansluiten bij een andere bond. We hebben toen diverse gesprekken gevoerd, en met KBO Brabant klikte het meteen. Ons voorstel aan de leden was om samen te gaan met onze Brabantse collega's. Natuurlijk was er wat gesputter – 'Brabant is zo ver' – maar toch gingen de leden unaniem akkoord." Lilianne is nu lid van het bestuur van Senioren Brabant-Zeeland en regiobestuurder voor haar provincie. "Ook al zijn we met vijfduizend leden verhoudingsgewijs maar een kleine regio, we worden goed gehoord op het verenigingskantoor in Den Bosch en we komen echt aan bod!"

Verwaarloosd

De twee (oud-)voorzitters aan tafel in Oostburg omspannen een periode van bijna 35 jaar. En één ding is nog steeds niet veranderd, constateren de dames tot hun verdriet: de provinciale overheid is erg afhoudend als het gaat om seniorenbeleid. "De Provincie Zeeland zou ons royaal moeten ondersteunen", vindt Henriëtte. "We zorgen voor sociale contacten die eenzaamheid voorkomen, voor binding en verbinding en we weten wat er leeft in onze dorpen. Onze achterban werd destijds door de overheid verwaarloosd." Dat is anno nu niet beter, stelt Lilianne bitter vast. "Het ouderenbeleid in Zeeland is heel summier en Commissaris van de Koning Hugo de Jonge is voor ons niet bereikbaar. We komen er niet tussen." Dat is zuur, vindt ook Henriëtte: "In Zeeland wonen relatief veel ouderen. Hier in West-Zeeuws-Vlaanderen is zelfs dertig procent van de bevolking 65-plus. Wist je dat Zeeland in verhouding het hoogste aantal 100-plussers van Nederland heeft? Je ouderen moet je koesteren. Senioren Brabant-Zeeland doet dat, nu de Provincie Zeeland nog!" ■

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

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

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

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

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen.

Altijd discreet.

Bel of App:

☎ Telefoon: 076 515 45 06

📞 Mobiel/Whatsapp: 06 15 51 95 19

Online:

🌐 Website: www.huisopkopen.nl

✉ Mail: info@huisopkopen.nl

Huis opkopen?

antwoord op uw financiële woonvragen



www.huisopkopen.nl

Wat u moet weten als executeur

Als u executeur bent in iemands testament, dan kan dat de nodige vragen opleveren. Want kunt u bij elke notaris in Nederland terecht wanneer de betreffende persoon overlijdt? Moet u belasting betalen over de vergoeding die u krijgt als executeur? We vragen het aan notaris Piet Schutgens uit Limburg.



Een man is executeur in het testament van zijn zus. Zij stelde in 2018 een testament en een levenstestament op bij een notaris in Amsterdam. De broer is zowel executeur als één van de erfgenamen. Moet hij bij het overlijden van zijn zus alles regelen via de Amsterdamse notaris, of kan dat ook met zijn eigen notaris in Limburg? En brengt dat extra kosten met zich mee? Piet Schutgens: "U kunt bij elke notaris in Nederland terecht voor de afgifte van een verklaring van executele of een verklaring van erfrecht. Ook de verdere afhandeling van de nalatenschap kan overal. Daar komen geen extra kosten bij, behalve als u zelf geen kopie van het testament hebt. In dat geval moet uw notaris het testament opvragen bij de notaris waar het is opgesteld."

De executeur ontvangt een vergoeding volgens het testament én is erfgenaam. Moet hij over de vergoeding inkomstenbelasting betalen, of telt die op bij de erfbelasting?

"Als erfgenaam betaalt u erfbelasting over uw deel van de erfenis. Daarnaast krijgt u als

executeur vaak een vergoeding voor uw werk. Dat bedrag wordt niet gezien als inkomen, dus daar betaalt u geen inkomstenbelasting over. Alleen als de Belastingdienst vindt dat de vergoeding niet in verhouding staat tot de verrichte werkzaamheden kan een deel daarvan alsnog belast worden voor de erfbelasting. Dat geldt ook als u tevens erfgenaam bent: dan wordt dat extra deel bij uw erfenis geteld."

Mag hij als executeur de aangifte erfbelasting zelf doen, of is het verstandig dit aan een notaris of een belastingexpert over te laten?

"De executeur én/of de erfgenamen mogen de aangifte erfbelasting zelf indienen. Maar let op: er moet genoeg geld overblijven om de belasting straks te kunnen betalen. Geeft u als executeur alvast een voorschot aan erfgenamen, houd dan genoeg achter om de erfbelasting te voldoen. Want de executeur is aansprakelijk voor de betaling van de erfbelasting." ■

Situaties kunnen verschillen. Heeft u vragen over dit onderwerp of komt u er zelf niet uit? Twijfel niet en neem contact op met een notaris of de afdeling bij u in de buurt.

Langer thuis met een traplift van Otolift

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

Vrijblijvend thuisadvies

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



Stuur mij een **gratis** informatiepakket

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

ONSMagazine25

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

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



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

Profiteer van uw lidmaatschap!

De herfst is aangebroken, met frisse ochtenden, warme kleuren en mooie aanbiedingen. 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.

Elektrische torenkachel (met sfeerhaard)

BREND BR-2221 & BR-2222

- Geniet van warmte en gezelligheid met deze torenkachels!
- Twee varianten: met of zonder sfeerhaard (vlameffect)
- Met ventilator- en oscillatiefunctie
- Voorzien van verschillende verwarmingsinstellingen en een thermostaatfunctie
- Inclusief timerfunctie met intervallen van steeds één uur
- Digitaal display met bediening via touchscreen of afstandsbediening



Zonder sfeerhaard: voor €44,95

Met sfeerhaard: voor €59,95

Been- en kniekussens

Nexxt Leg Pillow

- Het ideale kniekussen voor zijslapers!
- Hoogwaardig memory foam voor maximaal comfort
- Vermindert lichamelijke klachten door een neutrale positie van knieën en heupen
- Zorgt voor een betere nachtrust door het ontlasten van de wervelkolom
- Voorkomt zweten door het ventilerende materiaal
- Past zich aan naar het lichaam; glijdt niet weg



Van €29,95

Voor €19,95

Puzzelplaat voor 1.000 of 1.500 stukjes

BREND BR-2216 & BR-2217

- Verkrijgbaar in twee formaten, geschikt voor puzzels tot 1.000 of 1.500 stukjes
- Beschikt over zes lades, met handgreep en magneet, voor het sorteren van puzzelstukjes
- Dankzij de opstaande rand wordt voorkomen dat puzzelstukjes vallen
- Eenvoudig op te bergen
- Geleverd met transparante afdekplaat voor het veilig wegleggen van uw puzzel



1.000 stukjes: voor €59,95

1.500 stukjes : voor €69,95

Uitschuifbare waterborstel tot zeven meter

BREND BR-2237

- Bereik moeiteloos hoge plekken zonder ladder; ideaal voor gevels, dakpannen en zonnepanelen
- Uitschuifbare steel tot zeven meter
- Krachtige borstelkop met stevige haren voor hardnekkig vuil zonder beschadigingen
- Met de OGS-aansluiting kunt u de wasborstel direct aansluiten op uw tuinslang waardoor water direct naar de borstelkop stroomt
- Inclusief ingebouwde zeepdispenser
- Voorzien van ergonomische handvat met softgrip



Van €129,95

Voor €49,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

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

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

ons kloppend hart



**POETSEN, SJOUWEN
EN VERHUIZEN**

Senioren Vereniging Hoeven (SVH) heeft een splinter-nieuw onderkomen. Pal naast de voormalige St. Jan de Doperkerk is een modern en duurzaam thuishonk gebouwd, precies in dezelfde stijl als het dorpshuis dat middenin de kerk is opgetrokken. Een uniek project.

Voordat alle activiteiten weer beginnen moet er nog flink worden gepest, gesjouwd en ingericht. Gelukkig is het oude SVH-gebouw dichtbij en blijft er veel achter. Veel meubilair is nieuw aangeschaft en er is in het nieuwe dorpshuis een prachtige horeca-keuken waar ook SVH gebruik van mag maken. De grootste opgave is het nieuwe thuishonk net zo gezellig te maken als het oude.

1 Gerda Braspenning (82) “Zestien jaar lang ben ik de beheerder van de oude locatie geweest en coördineerde ik de inzet van onze gastvrouwen. Als het op deze prachtige nieuwe locatie allemaal draait, geef ik het stokje door.”

2 Piet van Oosterhout (77) “Ja, deze plek is zeker mooi en een goede kans voor onze vereniging, maar mijn hart ligt nog in ons oude gebouw. Dat heb ik tien jaar geleden helemaal verbouwd. Ik moet hier nog even wennen.”

3 Lia Vonk (72) “We proberen er straks zo’n sfeer in te brengen dat het alle leden aanspreekt. De jongere oudere houdt van moderner, terwijl de oudste leden van meer klassiek houden. Met het uitzoeken van nieuwe stoelen hebben we daar rekening mee gehouden.”

4 Harrie van Beers (74) “We hebben zoveel mogelijk meegedacht met de architect en de aannemer om alles naar ons zin te maken. Als alles klaar is, gaan we zeker een openingsfeest houden, maar eerst willen we een tijdje proefdraaien.” ■

WEETJE

De naastgelegen kerk mag dan een nieuwe bestemming hebben gekregen, bij Senioren Vereniging Hoeven blijft de band met de kerk levend. Twee keer per maand is er in hun eigen gebouw een vrijdagdienst, met een koor erbij. Een verhoogde tafel tussen de biljartafels is dan het altaar. Draaien de gasten hun stoel om, dan zien ze de bar en is er koffie.

ACTIVITEIT

Verhuizing naar nieuwe accommodatie

AFDELING

Senioren Vereniging Hoeven (SVH)

LEDENTAL

700

DEELNEMERS

Verhuiskwiegroep van vijf mensen

WANNEER

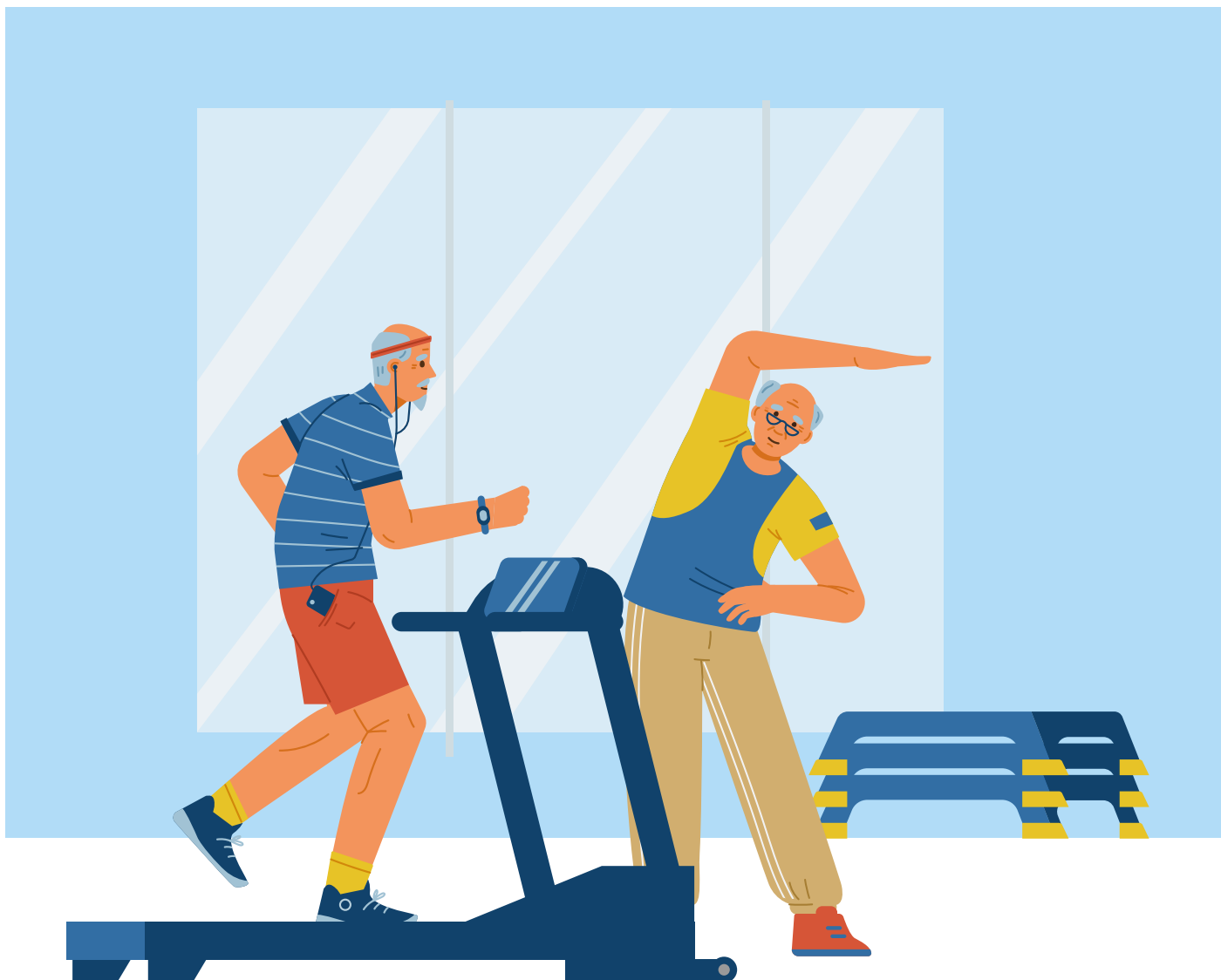
Elke donderdagmiddag, behalve in de zomervakantie

HUURKOSTEN

€ 20.000,- per jaar, deels opgevangen door subsidies

OP DEZE LOCATIE

Biljart, kaarten, bingo, computerclub, startpunt voor fietsen en wandelen, jeu de boules, koersbal, schaken, sjoelen, yoga, tekenen/schilderen, ouderengymnastiek, informatiebijeenkomsten en valpreventie (in een ruimte in het dorpshuis in de kerk).



DOLBLIJ MET EIGEN FITNESSPARADIJSJE

In het grijze verleden mochten Baexemse ouderen in het zaaltje van de plaatselijke seniorenvereniging graag een kaartje leggen. Die tijd is echter allang voorbij. Het zaaltje werd omgetoverd in een eigen fitnessruimte en de klaverjassers maakten plaats voor sportieve senioren. Sindsdien vallen er zweetdruppeltjes in plaats van harten of azen.

Er klinkt geen knalharde boem-boemboemmuziek. Nergens zijn er strakke pakjes in flitsende kleuren te bekennen. En er beulen zich geen gespierde Schwarzeneggers af aan de halters. Niets van dat alles in de fitnessruimte waar de gemiddelde leeftijd aanzienlijk hoger ligt dan in een doorsnee sportschool. Dit is dan ook het eigen fitness-paradijsje van de Seniorenvereniging Baexem, aan de achterkant van gemeenschapshuis Baexheimerhof. KBO-leden komen er veelvuldig op de apparaten oefenen: roeien, fietsen, lopen en sterkere spieren kweken.

“Ik was er vanaf het begin in 2009 bij en ik vind het geweldig”, zegt Annie Bonten-Theunissen (80), terwijl ze met haar benen een gewicht omhoog drukt. “Deze oefening is goed voor je beenspieren en voorkomt dat je valt”, weet ze.

Een gat in de markt

Voor het verhaal over de fitnesszaal is een clubje KBO'ers aangeschoven. Ton Holleboom (82) was bij de oprichting betrokken, samen met initiatiefnemer Jos Kurstjens die destijds wegens ziekte moest afhaken. “Jos wist als bestuurder overal subsidies los te peuteren”, vertelt Ton die van hem het stokje overnam. Jos valt in: “Hier in Baexem was er op fitnessgebied helemaal niets. Dat bood mogelijkheden bij ondersteuners als het Oranje Fonds.”

Ton: “Jos had al jaren eerder de bouw van een seniorenruimte geregeld. Hij opperde in 2008 het idee om er fitnessapparatuur neer te zetten. Hoezo? Fitnessen was in opkomst, kwam in de mode. Senioren werden almaar actiever. Er werd hier al gewandeld, gefietst en er was koersballen en jeu de boules. Fitness paste in dat rijtje. Maar daarvoor moest je naar omliggende dorpen of naar een fysiotherapeut met een circuitje.”

Ton schreef een gedreven brief en verzorgde een klinkende presentatie bij het Oranje



V.l.n.r. Ton Holleboom, Sjra Peeters, Hans Kierkels.

**‘Ik was er
vanaf
het begin
bij en
vind het
geweldig’**

Fonds. “Je noemt goede argumenten en presenteert die zo duidelijk mogelijk. Dat er hier enorme behoefte was aan een fitnessruimte en dat er al een hoop aanmeldingen binnen waren.” Het goedbedoelenfonds toonde zich diep onder de indruk en kende een ruimhartige donatie toe.

Ook de aanschaf van de fitnessapparaten werd behendig aangepakt. Ton: “De leverancier had een nieuwe vertegenwoordiger en die wilde in zijn nieuwe baan wel scoren. We hebben hem ervan overtuigd dat wij de eersten waren met een eigen fitnesszaal.” ‘Als dit in de publiciteit komt, wil elke seniorenvereniging een eigen fitnessruimte. En dan sta jij vooraan’, zo kreeg de vertegenwoordiger te horen. De apparaten werden vervolgens onder gunstige condities geleverd.

Ongekend succes

Eerlijk is eerlijk: de officiële opening in november 2009 werd breed door de pers uitgemeten. De regionale krant en omroep waren er als de kippen bij om verslag te doen. Ook landelijk kwam er aandacht. “Je hoorde in die week overal op radio en tv de leus ‘fitness voor ouderen’. We hebben die vertegenwoordiger nog gemeld dat er overal reclame werd gemaakt”, lacht Ton. »

Koop online
dagtickets met
€2 korting!



KASTEELTUINEN
ARCEN

Betoverd genieten

Ontdek de tientallen tuinen van het
mooiste bloemen- en plantenpark
van Nederland!

1 okt t/m 2 nov
Herfstig!
Het park schittert in herfstkleuren met
tienduizenden extra herfstbloeiërs.

10 okt t/m 1 nov
Enchanted Gardens
Betoverend avondevenement vol
lichtkunst, muziek, natuur en magie!

kasteeltuinen.nl

Events

Tip!
Combineer met een Italiaans
buffet in het kasteel!



Gebitsprothese
Horst

**Gebitsprothese nodig of uw
huidige prothese niet
naar wens?**
WIJ HELPEN U GRAAG!

Wij zijn gespecialiseerd in:

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

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

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

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

**Expeditiestraat 16
5961 PX Horst
077-3987801**

Antoinne over een klein gebaar

“Aanvoelen wat een familie nodig heeft”

*Een klein
gebaar*

La Mémoire betekent letterlijk 'de herinnering'. En dat is wat we hier proberen vorm te geven. Niet met grootsheid, maar met oprechte aandacht. In sfeer, in de locatie, in details en in dat ene gebaar dat iemand steun biedt. Want uiteindelijk zijn het de kleine gebaren, die het verschil maken.

Scan de
QR code en
lees meer



Pisartlaan 8, Eijsden
Langs de Gewannen 20, Ulestraten
walpot.net

walpot
uw houvast bij lasten

Het was meteen een succes. Misschien vooral omdat de drempel voor KBO-leden laag is, meent bestuurder Hans Kierkels (70). De sportievelingen betalen tegenwoordig 42 euro per kwartaal, waarmee je drie keer per week kunt fitnessen. Een schijntje, vindt Hans: "Dat betaal je elders voor één maand!"

De lage bijdrage is onder meer mogelijk doordat eigen leden de zeventien apparaten zelf onderhouden. Ton: "Als je zoiets aan bedrijven overlaat, krijg je een grote kostenpost en gaat de fitnessprijs meteen omhoog. Regelmatig onderhoud is echt nodig. Anders wordt het gevaarlijk." Je wil natuurlijk niet dat zo'n loopband tijdens een ontspannen workout ineens op hol slaat.

Gouden handjes

De Seniorenvereniging prijst zich gelukkig met de mannen in haar gelederen die over gouden handjes beschikken. Hans: "Jarenlang, maar helaas tot voor kort, heeft onze technische man Chrétien Hupkens met al zijn kennis en vakmanschap de apparaten in goede staat gehouden."

Toezicht, coördinatie en begeleiding ligt in handen van Sjra Peeters (83). Hij vangt nieuwkomers op, wijst hen de weg, maar informeert ook naar hun fysieke gesteldheid. "Ik vraag ze altijd of fitnessen medisch verantwoord is, zeker als ik weet dat ze in behandeling zijn geweest." Zo komen er ook deelnemers met een nieuwe heup- of knieprothese. Na revalidatie kunnen ze in het zaaltje terecht om hun pas verworven scharnieren door oefeningen een extra smeerbeurt te geven.

Sjra houdt overigens nauwlettend in de gaten of er iemand tijdens het sporten in de problemen komt. Hans: "Door zijn ervaring ziet hij zoiets in één oogopslag." Sjra licht toe: "Ik kreeg zelf eens op de loopband een drukkend gevoel op mijn borst. Het liep uit op een hartoperatie." De aanwezigheid van AED-apparatuur en de verzekering dat heel

wat Baexemers bedreven zijn in reanimatie stellen hoe dan ook gerust.

Ervaringen

De fitnessers zijn ondertussen dolgelukkig met 'hun' zaaltje. Annie Bonten-Theunissen: "Het is vlak bij mijn huis; je hoeft niet af te zeggen als je niet kunt. Het is zeker niet duur en het is ook nog eens gezellig. Je kunt lekker met elkaar bijkletsen." Maria Stappers (79) komt driemaal per week: "Ik raad iedereen fitness aan. Gewoon om fit te blijven. Ik merk dat het goed

'Het is niet duur en ook nog eens gezellig'

is voor mijn lichaam." En de oudste deelnemer Alex Boerjan (92): "Mij gaat het lopen makkelijker af sinds ik hier kom."

Toch zien de deelnemers verbeterpuntjes. In het zaaltje wil het op zomerse dagen - ondanks de airco - nogal warm worden. En er zijn fitnessers die wel erg lang op dezelfde apparaten bezig zijn, tot verdriet van anderen. Sjra heeft van lieverlede een briefje opgehangen dat men niet langer dan een kwartiertje een apparaat in beslag mag nemen.

Het succes smaakt desondanks goed. Zo ziet bestuurder Hans kansen om met de fitnessruimte jongere leden te werven. "Vanaf je vijftigste kun je bij ons aansluiten. Veel mensen in die leeftijd denken echter dat ze een seniorenvereniging niet nodig hebben. Maar hier kun je behalve aan fitness ook aan andere sportieve activiteiten deelnemen, zoals body-fit."

Hijzelf is ook zo bij de Seniorenvereniging Baexem beland. "Ik woon hier in de buurt, kreeg last van mijn spieren en wilde aan fitness gaan doen. Daarom werd ik lid. En nu kan ik ook nog aan al die andere activiteiten van de KBO deelnemen!" ■

Van de circa 350 leden tellende Seniorenvereniging Baexem doen een kleine vijftig KBO'ers fitness in hun eigen 'gym'. Niet alleen de leden uit eigen dorp, maar ook uit de regio zijn welkom. Het zaaltje is op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend geopend.

Genieten... met een glimlach

Dagtochten

In het najaar een dagje uit met de bus?
Er zijn nog voldoende mogelijkheden!



€ 1150,-
p.p.

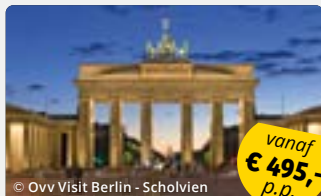
Andorra

10 dagen - Halfpension

Geniet van de Spaanse zon en van
het leven als god in Frankrijk.

- ✓ 5 dagen NL-talige gids voor sightseeing Andorra
- ✓ cementtreintje naar de Tuinen van Gaudi
- ✓ bezoek bodega-distilleerderij

Vertrekdatum: 18 oktober



© Ovv Visit Berlin - Scholvien

vanaf
€ 495,-
p.p.

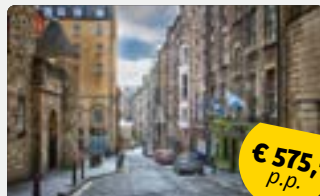
Stedenreis Berlijn

5 dagen - Logies & ontbijt

Een bezoek aan Berlijn maakt op
iedereen een grote indruk en laat
de bezoeker niet meer los.

- ✓ stad rondrit o.l.v. een Nederlandssprekende gids
- ✓ Berliner Fernsehturm
- ✓ bezoek complex Sanssouci

Vertrekdata: 13 nov., 18 dec.



€ 575,-
p.p.

Schotland Speciaal

5 dagen - Halfpension

Beleef het beste van Schotland
tijdens deze korte trip!

- ✓ stadswandeling Edinburgh o.l.v. gids
- ✓ bezoek / entree whisky stokerij
- ✓ gids dagtocht Loch Lomond & The Trossachs National Park

Vertrekdatum: 26 november



€ 249,-
p.p.

Monschau & Bernkastel-Kues

2 dagen - Halfpension

Geniet tijdens deze tweedaagse
reis van de schilderachtige Eifel en
het romantische Moezeldal.

- ✓ Muziekavond
- ✓ Entree Krippana
- ✓ Boottocht Bernkastel-Kues

Vertrekdata: 28 nov., 12 & 19 dec.



Ghielen
TOURINGCARBEDRIJF

Binnenkort beschikbaar: de najaars-, kerst-, winterreizen & dagtochten!

Houd de website in de gaten of vraag de folder(s) aan!

www.ghielen.nl



Kwalitatieve kunstplanten

Met echte houten stammen en
zijden bladeren.

Website:
www.greenworld-kunstplanten.nl

Showroom:
Loek Nelissenstraat 49
Oostrum (Venray)

De kunstplanten specialist

bestel je
tickets via
gasthoes.nl

'thoës in
cultuur,
muziek,
theater,
film,
en meer!'

syrinx jubileumconcert zo. 5 oktober 14.00 uur	ernst, bobbie en de rest doen maar wat zo. 19 oktober 14.00\16.00 uur
horst aan de mallets slagwerkgroepen zo. 26 oktober 13.00 uur	egbert derix & huub claessens wandern zo. 2 november 15.00 uur
biebfestival winter-editie za. 8 november 10.00 uur	monte corona + gelders fanfare orkest zo. 9 november
oh buurman, wat doet u nu? revue vr. 21 november 20.15 uur	op-festival laat je cultureel verrassen! zo. 30 november 12.30 uur
samen naar kerst Egbert Derix, Marion Vervoort & Geert van den Munckhof za. 20 & zo. 21 december 20.00/15.00 uur	nieuwjaarsconcert koninklijke harmonie van horst za. 3 & zo. 4 januari 2026 19.30/ 14.00 uur

't Gasthoës • Gasthuisstraat 25 • 5961 GA Horst • 077 - 303 11 90 • info@gasthoes.nl • www.gasthoes.nl

Ervaar de mooiste riviercruises van Europa met ons.

Hoofdstraat 49
6051 AK Maasbracht

E-mail info@dcl-reizen.nl
Telefoon +31 475 46 00 69

Wilt u langskomen op ons kantoor om te boeken of voor informatie?
Maak dan eerst een afspraak. Dan kunnen wij u optimaal helpen.

Wilt u samen met de vereniging genieten van een zorgeloze riviercruise? Wij helpen u graag bij het samenstellen van een onvergetelijke reis. Of u nu droomt van bloeiende tulpenvelden in het voorjaar of knusse kerstmarkten in de winter. Wij denken met u mee en passen de reis aan aan uw wensen.

Deze reizen hebben wij alvast voor u voorbereid. U kunt zowel individueel als ook met een groep boeken:



Vanaf *€499,00 p.p.

5 Dagen | 4 Nachten | Dinant - Namen - Luik - Maastricht

18-12-2025

"Magie van Advent" van Dinant naar Maastricht

*Bustransfer Maastricht > Dinant
(18-12-2025) - Voor €25,- p.p.

★★★

Varen met de MS Olympia

Vanaf *€649,00 p.p.

6 dagen | 5 Nachten | Maastricht - Luik - Antwerpen - Dordrecht - Nijmegen

22-12-2025

Sfeervolle Kerstcruise van Maastricht via België naar Nijmegen.

*Bustransfer Nijmegen > Maastricht
(27-12-2025) - Voor €35,- p.p.

★★★

Varen met de MS Olympia

Speciaal voor u: 5% korting

op de basisreissom met kortingscode **KBO2025**
zowel voor individuele reizen als voor de groeps-
reizen

Meer informatie over onze
reizen vindt u op onze website:

www.dcl-reizen.nl





8,0

Het veelzijdige Twente ontdekken? Kies dan voor Hotel 't Wapen van Ootmarsum. Dit gezellige familiehotel wordt omringd door kleurrijke heidevelden en uitgestrekte bossen. Natuurliefhebbers zijn hier helemaal op hun plek! Ook pittoreske stadjes als Ootmarsum en Denekamp bezoek je vanuit hier makkelijk.

Plan je uitje vóór november in, want tussen 1 november 2025 en 28 februari 2026 houden ze hier hun 'winterstop'. Benieuwd geworden? Boek dan vandaag nog!

Tip! Of boek het 5-daags halfpension arrangement met 40% korting op de 3e en 4e overnachting in oktober!

Ootmarsum | Overijssel | Nederland
Hotel 't Wapen van Ootmarsum ***

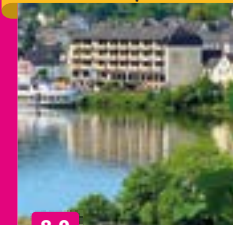
- Met restaurant, lounge en terras
- Vlak bij Almelo, Enschede en Duitse grens

3-daags halfpensionarrangement

- ✓ Welkomstkopje koffie met Twentse krentenwegge
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2x 3-gangendiner
- ✓ 2x kopje koffie met likeur na het diner
- ✓ 1x goed gevulde picknickzak en meer...

p.p. vanaf **169,00*** totaal 2 pers. 361,95

Incl. 20% korting geldig vanaf 12 oktober t/m 14 december!



8,0

Löf | Rijnland-Palts | Duitsland
Hotel Lellmann ***

- Overnacht pal aan de Moezeloever
- Wellness, binnenzwembad en restaurant

4-daags halfpensionarrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 3x overnachten
- ✓ 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 3x 3-gangenmenu
- ✓ Dagelijks taartbuffet
- ✓ Gratis gastenkaart
- ✓ Gratis gebruik wellnessfaciliteiten
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf **289,00*** totaal 2 pers. 619,95



8,1

Noordwijk | Zuid-Holland | Nederland
Two Brothers Hotel Astoria ***

- Kleinschalig, nabij strand en centrum
- Lounge, huisbar en terras

3-daags actie logies ontbijtarrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ Gratis wandel- en fietsroutes
- ✓ Gratis gebruik zwembad en stoomcabine (Bij zusterhotel op 800 meter afstand)

p.p. vanaf **129,00*** totaal 2 pers. 282,99



8,2

Sundern | Noordrijn-Westfalen | Duitsland
Hotel Gut Funkenhof

- Gelegen in hartje Sauerland
- Met binnenzwembad en sauna

4-daags halfpension plus-arrangement

- ✓ 3x overnachten
- ✓ 3x uitgebreid ontbijtbuffet met cava
- ✓ 3x 3-gangenbuffet
- ✓ Gratis consumpties
- ✓ Gratis gebruik candy bar
- ✓ Gratis gebruik zwembad, sauna en relaxruimte
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf **201,00*** totaal 2 pers. 416,95



8,2

Lochem | Gelderland | Nederland
Hotel Bosrijk Ruighenrode ***

- Hotel en kamers met uitzicht op de bossen
- Nabij centrum Lochem en Hanzesteden

3-daags halfpensionarrangement

- ✓ Welkomstkopje koffie, cappuccino of thee
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2x 3-gangendiner
- ✓ Gratis gebruik binnenzwembad
- ✓ Gratis 1 uur bowlen
- ✓ Gratis gebruik tennisbaan
- ✓ Gratis wandel- en fietsroutes
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf **129,00*** totaal 2 pers. 286,95

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

Vooruitkijken geeft rust

Ed van der Stelt (80) zegt wel eens tegen de kinderen: "Het gaat goed zolang het goed gaat". Hij probeert ze dan gerust te stellen omdat ze zien dat de jaren toch gaan tellen. "Tegelijk weten mijn vrouw en ik dat we niet het eeuwige leven hebben, dus proberen we ons voor te bereiden op de toekomst. De financiën op orde houden vinden we echt belangrijk."



Ed (80) en Joke van der Stelt (78) vormen al vijftig jaar een gelukkig stel. Ze hebben samen twee kinderen grootgebracht. Hun leven kende een duidelijke rolverdeling: Ed werkte als administrateur, Joke parttime in de apotheek en verder runde ze het huishouden. "Een beetje traditioneel, vinden onze kinderen", lacht Ed. "En ze hebben gelijk, maar dat hoorde bij die tijd."

Huishoudpotje

Zoals in veel gezinnen van vroeger kwamen de financiën vooral op Ed neer. "Ik vond het leuk om te doen", zegt hij. "Ik hield alles netjes bij, van de belastingaangifte tot de bankzaken." Joke hield zich er nauwelijks mee bezig. "Ik had een huishoudpotje en een eigen spaarrekening. Meer niet. Ed regelde de rest, dat was gewoon zo."

Tot voor kort. "Een vriend zei: 'Jullie moeten toch eens bespreken wat er gebeurt als Ed er straks niet meer is'. Dat zette ons aan het denken", vertelt Joke. "Want eerlijk is eerlijk: ik word zenuwachtig van geldzaken." "Het ligt ook aan mij", zegt Ed. "Ik heb haar er nooit echt bij betrokken. Dat leek ook niet nodig."

Maar nu willen we voorkomen dat alles op z'n kop staat als ik er niet meer ben."

Digitaal leren zonder stress

Het stel besloot in actie te komen. Samen begonnen ze te oefenen met *DigiHandig*. In deze gratis oefenomgeving leer je stap voor stap nieuwe apps op je tablet of smartphone te gebruiken. Je kunt onder andere online bankieren leren. Joke: "Ik dacht: straks druk ik op de verkeerde knop en gaat alles mis. Maar in die oefenapp kan dat niet gebeuren. Dat geeft rust."

En dat werkte: Joke pakt het sneller op dan ze zelf had gedacht. "Ik vind het zelfs leuk. Een soort sport: elke keer een beetje beter worden. Ed helpt me erbij, maar ik wil het ook zelf kunnen."

Vooruitkijken

Wat begon als een ongemakkelijk gesprek over 'wat als' is veranderd in een gezamenlijke reis naar zelfstandigheid en wederzijds vertrouwen. Joke: "Ik voel me zekerder nu. Niet omdat ik alles weet, maar omdat ik weet dat ik het kan leren." ■

Het verhaal van Joke en Ed is een voorbeeld voor velen. Vooruitkijken hoeft niet zwaar of verdrietig te zijn. Het kan juist verbindend zijn. En het zorgt ervoor dat je, ook als je ouder wordt, samen de regie houdt over je leven. Meer weten? Kijk op bankinformatiepunt.nl of bel gratis met de DigiHulplijn via 0800 – 1508.



Op bezoek bij oud-plaatsgenoot
in Europees Parlement

NAAR BART IN BRUSSEL



Vijf uur heen en vijf uur terug. Zo lang waren zestig senioren met de bus onderweg naar het Europees Parlement in Brussel. Maar de gulle ontvangst door Europarlementariër Bart Groothuis in hoogsteigen persoon deed al het reisleed vergeten.

Waar zit jij, Bart?" Bij het zien van de gigantische plenaire vergaderzaal van het Europees Parlement brandt deze vraag bij een van de toeschouwers op de lippen. Vanaf de publieke tribune kijken leden van KBO Reutum met ontzag over de immense zaal waar 720 Europarlementariërs een plekje kunnen vinden. Geen wonder dat mensen nieuwsgierig zijn waar de gastheer van deze middag precies zijn zetel heeft. Bart Groothuis lacht. Hij is sinds februari 2020 namens de VVD lid van het Europees Parlement, een instituut dat voor hem weinig geheimen meer kent. Maar hij begrijpt dat dat voor veel mensen, en ook voor zijn gasten, anders ligt. "Kijk, daar zit ik", wijst hij iets naar rechts. "Op de vierde rij van achter. Op stoel 548. We zitten niet met alle Nederlanders naast elkaar, maar ik zit bij de politici van Renew Europe, de Europese partij waar de VVD zich bij heeft aangesloten. Naast mij zit een Fransman, Christophe Grudler, ook van onze partij. En aan de rechterkant van me zit Vladimir Prebilič, een Sloveen die lid is van de Groenen.

Lange zit

De leden van KBO Reutum hangen aan de lippen van Groothuis. Zij zijn danig geïmponeerd door de schaal van het Europese Parlement, maar ze blijven ook behoorlijk nuchter. "Bart is er gewoon één van ons", zegt een Twentenaar zakelijk. En dat klopt: Groothuis werd in het Overijsselse dorpje geboren en woonde er tot zijn achttiende. Maar de band met zijn geboorteplaats bleef: "Ik kom er nog regelmatig. Bij mijn laatste bezoek aan Reutum vroegen mensen van de KBO of ze eens langs mochten komen in Brussel. Ik zei hen dat ze van harte welkom zijn. En vandaag zijn ze er; ik voel me vereerd met het bezoek van mijn oud-dorpsgenoten." Onder de gasten bevindt zich een aantal tantes van de Europarlementariër en zelfs wethouder Ursula Bekhuis van de gemeente Tubbergen, waar Reutum toe behoort, is te gast. De busrit naar de Belgische hoofdstad startte in alle vroegte: al om half 8 begonnen de zestig senioren aan hun ruim driehonderd kilometer lange tocht zuidwaarts. "Het was een lange zit", geeft voorzitter Hennie Deterink toe. "We zijn vijf uur onderweg geweest. Maar dat wisten we vooraf, en mede daar-

om gingen ook niet al onze honderdzwintig leden mee."

'Je mag het Nedersaksisch nooit verleren'

Twentse krentenwegge

De Reutummers krijgen niet alleen een rondleiding door het uitgestrekte parlamentsgebouw, ze worden ook nog eens getrakteerd op een copieuze lunch. Op z'n Bourgondisch, met wijn of een biertje. Als dank overhandigt Hennie Deterink de gastheer een kilo's zware originele Twentse krentenwegge. "Niet iedere afdeling heeft een parlementariër in het Europees Parlement", zegt de voorzitter lachend tegen Groothuis. "Je moet weten waar je vandaan komt", antwoordt de politicus daarop. "Alleen als je weet waar je wortels liggen, kun je je op andere plekken thuis voelen. Het is fijn als je Engels, Duits en wat Frans spreekt, maar je mag het Nedersaksisch nooit verleren. Hier in het parlement werken zesduizend mensen. Dat is vijf keer zoveel als er in Reutum wonen. En ik probeer er zoveel mogelijk te leren kennen. »

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

advertentie

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



Relax fauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



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

Aan huis service

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

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

Altijd zo'n 30 modellen relaxbanken in onze showroom



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

Nu: € 1695,-

In stof & leder op voorraad



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

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



Reviews: 10/10

Graag tot ziens in ons familiebedrijf.

Reviews 4,7/5
Google

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

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

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

Ook van deze enorme stad moet je een dorp maken.”

Geboorteregio promoten

Om niet ontworteld te raken haalt Groothuis regelmatig stukjes Twente naar Brussel of Straatsburg. De bus senioren is daar een voorbeeld van, maar ook middelbare scholieren van het Canisius Tubbergen worden door hem rondgeleid en krijgen uitleg over het Europees Parlement. “Veel landen en regio’s presenteren zich hier. Dan hoor je ineens Spaans gezang of zie je een Sloveens dansgroepje. Zelf heb ik onlangs het Twents Kamerkoor Mardi le Vingt naar Straatsburg gehaald en gezorgd dat zij voor collega-parlementariërs mochten optreden in de Saint-Thomas-kerk. Eerst wordt er dan gevraagd: *‘Twintiee, where is that?’* Na afloop van het concert weet iedereen het. Zo probeer ik mijn geboorteregio te promoten.” Of Groothuis zijn kameraden van vroeger nog wel eens ziet, wil niemand weten. “O ja, zeker”, zegt

‘Kritisch zijn mag, maar blijf ook optimistisch’

hij. “Minder dan ik zou willen, maar soms lukt het. Ook hen heb ik uitgenodigd hier in Brussel. Het leek me heel leuk om mijn oude vrienden van het station af te halen met een auto met chauffeur. Elke parlementariër kan daarover beschikken, maar ik had er in vijf jaar tijd nog nooit gebruik van gemaakt. ‘Bent u wel Europarlementariër?’, vroegen ze

me vol ongeloof toen ik de auto ging reserveren. ‘U staat niet in het systeem’. Dat kon kloppen: ik had nooit eerder een *voiture avec chauffeur* aangevraagd. De dag met mijn jeugdvrienden was een feestje, maar zoiets doe ik maar heel zelden. Als ik mensen wil spreken, doe ik dat het liefst in Nederland. En dat past in mijn werkschema: de eerste en tweede week van de maand ben ik in Brussel voor overleg en debatten, de derde week zijn we in Straatsburg voor de stemmingen en de vierde week vertoef ik vooral in Nederland. Dan plan ik werkbezoeken, praat ik met ondernemers en neem ik alles wat ik hoor weer mee terug naar Brussel.”

Vier taken

Groothuis geeft de bezoekende senioren ook nog een lesje Europees staatsrecht. “Wij hebben eigenlijk vier taken”, doceert hij. “Natuurlijk zijn we volksvertegenwoordigers. Maar we zijn ook rapporteurs, ik rapporteer bijvoorbeeld op het gebied van digitale veiligheid. We controleren de Europese Commissie, zeg maar het kabinet van Europa, en ik koppel heel veel onderwerpen terug naar de Tweede Kamer in Den Haag. Er wordt in Brussel goede wetgeving gemaakt. Het enige waar we in doorgeschooten zijn is het aantal regeltjes; dat maakt het werken voor iedereen moeilijker. Tot die conclusie kwam ook Ursula von der Leyen, de voorzitter van de Europese Commissie, en we hebben van haar als opdracht meegekregen het aantal regels drastisch te verminderen. We gaan regels



BART GROOTHUIS

werd geboren in het Twentse Reutum en woont tegenwoordig in het Zuid-Hollandse Voorburg. De 44-jarige Europarlementariër rijdt dagelijks heen en weer naar Brussel. In de week dat hij in Straatsburg werkt, verblijft hij daar. Als student was hij burgerraadslid in Nijmegen. Hij was onder meer ook voorzitter van de JOVD en bestuurslid van de VVD. Tot zijn portefeuilles in het Europees Parlement behoren digitale onderwerpen als cyber security, chips en de Digital Services Act.

schrappen, en daar zitten wij als partij bovenop.” Groothuis steekt zijn enthousiasme over de Europese samenwerking niet onder stoelen of banken. “Samen sta je sterker!”, is zijn stellige overtuiging. “Als we er samen voor zorgen dat we niet autoritair worden zoals China, niet oorlogszuchtig zoals Rusland en er geen president zoals in de Verenigde Staten aan de macht komt, dan mogen we heel blij zijn met Europa. Kritisch zijn mag, maar blijf vooral ook optimistisch!” Als Groothuis na de rondleiding zestig handen schudt van dankbare oud-plaatsgenoten, trekt hij een nuchtere conclusie: “Als je van mensen houdt, is dit een prachtig vak!” ■



EVEN ERTUSSENUIT? GEWOON DOEN!

“Gaan we er even op uit?” Leuk plan, maar waar naartoe? Steeds meer senioren blijken de weg te vinden naar leuke bestemmingen dicht bij huis, alleen of in gezelschap.

Voor veel mensen klinkt op vakantie gaan als een grote onderneming. Wat een gedoe: plannen maken, koffers pakken, huis poetsen en lange afstanden overbruggen. Maar wie zegt dat het altijd zo moet? Juist korte uitjes dicht bij huis blijken verrassend leuk en effectief tegen stress, eenzaamheid en zelfs fysieke klachten. U bent er even helemaal uit, terwijl u niet lang heeft hoeven reizen.

Uit onderzoek blijkt dat een paar dagen in een andere omgeving energie geeft én uw stemming positief beïnvloedt. En het mooie is: er is steeds meer aanbod dat rekening houdt met de wensen en behoeften van ouderen. Denk aan hotels met aangepaste kamers, speciale menu's, eenpersoonskamers, weldadige wellnessvoorzieningen en flexibele aankomstdata. De omgeving doet al net zo hard mee; zo vindt u er bijvoorbeeld steeds vaker rustige en goed begaanbare wandelroutes.

KLEINE STAP, GROOT EFFECT

Juist voor senioren - actief of wat minder mobiel - kunnen korte uitjes verrassend en waardevol zijn. U hoeft niet ver weg te gaan om echt even los te komen van uw dagelijkse routine. Een ander uitzicht bij het ontbijt, een wandeling door onbekende natuur, een wijnproeverij of een geanimeerd gesprek in de hotel-lobby: uiteindelijk zijn het deze ogenschijnlijk simpele dingen die het leven zo mooi maken.

Volgens psychologen draagt een korte reis bij aan een goed humeur, meer mentale rust en zelfs een betere nachtrust. Verandering van omgeving maakt allerlei goede stoffen aan in de hersenen, maar ook de tijdelijke afwezigheid van de dagelijkse verplichtingen heeft een positief effect. Bovendien is zo'n uitje goed voor de sociale verbondenheid, iets waar veel ouderen 'jong bij blijven'.

Drie topbestemmingen in het najaar

Valkenburg (Limburg)

Grotten, wellness en bourgondische gezelligheid

Veluwe (Gelderland)

Rust, natuur en mooie musea

Bad Bentheim (Duitsland)

Historisch kuuroord net over de grens

Ervaringen van een andere reiziger

“Je hoeft niet ver weg om je op vakantie te voelen. Wij boeken graag telefonisch - lang niet altijd meer gebruikelijk - maar dat is hier geen enkel probleem. Dat vinden wij nou een voordeel.”

- Annie (69), gaat elk jaar weg met haar vriendinnengroep



Voordeeluitjes.nl

- ✓ Meer dan tweeduizend locaties in Nederland, België en Duitsland
- ✓ Keuze uit meer dan vijftig thema's, van natuurrijk tot stedelijk en van culinair tot cultureel
- ✓ Veel uitjes met gratis annuleren tot een dag voor aankomst
- ✓ Korting voor leden tot tien euro per boeking met code ONS2507
- ✓ Telefonisch boeken ook mogelijk

EEN CADEAUTJE AAN UZELF

Ria (72) en Kees (75) zijn inmiddels vaste gebruikers van boekings-site Voordeeluitjes.nl. Ze boeken gemiddeld drie keer per jaar een weekendje of midweek weg. “We kwamen er ooit toevallig op uit”, vertelt Kees. “Ik zocht een hotel met wellness voor Ria's verjaardag. Sindsdien maken we veel gebruik van deze website.”

Hun favoriete bestemmingen? “Limburg staat bovenaan”, vertelt Ria. “De sfeer, de natuur, en vooral de rust. Maar ook de Veluwe is prachtig, en in het voorjaar zijn we vaak aan de kust te vinden.”

Ze kiezen bewust voor locaties die rustig gelegen zijn en waar voorzieningen dichtbij zijn. “We hoeven geen drukte, maar we willen wel comfort.”

Wat ze waarderen aan het boeken via Voordeeluitjes.nl is de duidelijkheid. “Je ziet meteen wat bij de prijs inbegrepen is: ontbijt, diner, een dagje fietshuur of andere voordelige extra's. En je kunt ook de zoekresultaten filteren, zodat bijvoorbeeld de hotels met lift en aangepaste kamers direct getoond worden. Dat geeft vertrouwen.”

VISITWallonia.be

Ontdek de Ardennen

Genieten bij de Zuiderburen



© Loetitia Barzani

Voor een dagje uit of een meerdaags verblijf biedt Wallonië ontzettend veel mogelijkheden. U vermaakt zich gegarandeerd in de schitterende natuur en charmante stadjes met historisch erfgoed en toprestaurants. Zowel voor individuele reizen als KBO groepsuitstappen helpen wij u graag op weg. Bezoek onze website of kom naar onze stand op de Seniorenexpo van 13 t/m 18 januari in Veldhoven. **NIEUW:** gratis kasteelroutes.

[VISITWallonia.be/kasteelroutes](https://www.visitwallonia.be/kasteelroutes)



Beleef Wallonië en de Ardennen



Relevante vaccinaties voor senioren

Sommige vaccins worden al programmatisch aangeboden: ze zijn opgenomen in een landelijk programma, worden vergoed door de overheid en hebben bewezen werkzaamheid. Andere, zoals het gordelroosvaccin, zijn nog niet in zo'n programma opgenomen. Senioren Netwerk Nederland pleit daar echter wél voor!

Sommige vaccins die niet in een landelijk programma voorkomen worden voor mensen die tot medische risicogroepen behoren vergoed vanuit de basisverzekering op voorschrift van medisch specialist of huisarts. Hieronder vindt u extra informatie over de meest relevante vaccins voor senioren.

Pneumokokken

Vanaf het najaar van 2025 wordt een nieuw type vaccin gebruikt dat slechts één keer hoeft te worden toegediend. Mensen die in 2025 60 jaar zijn of worden ontvangen een uitnodiging voor deze vaccinatie. Bovendien komen dan ook mensen geboren in of vóór 1947 in aanmerking. In 2026 tot en met 2029 worden mensen geboren tussen 1948 en 1964 uitgenodigd. Zij hebben

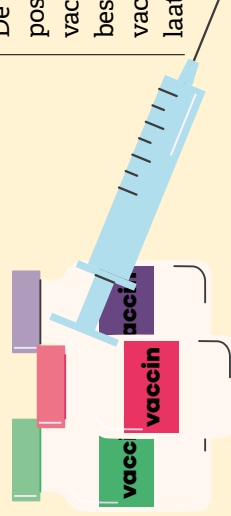
vaak al een oud type pneumokokken-vaccin gehad en zijn vijf jaar na die prik aan de beurt.

Gordelroos

Het kabinet heeft besloten het vaccin vanaf 2027 te vergoeden voor 60-plussers. Het is nog niet bekend welke leeftijdsgroepen als eerste aan de beurt komen. Voor bepaalde medische risicogroepen boven 50 jaar wordt het vaccin vanuit de zorgverzekering vergoed.

RS-virus

Voor baby's en kinderen is het RSV-vaccin (Arexvy, Abrysvo, mResvia) opgenomen in het Rijksvaccinatieprogramma. Het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA) heeft het vaccin ook goedgekeurd voor volwassenen, al is nog onduidelijk hoe lang het bescherming biedt. De Gezondheidsraad heeft een positief advies gegeven voor het vaccineren van 75-plussers, maar het besluit over opname van het RSV-vaccin in een landelijk programma laat nog op zich wachten.



Knip uit
en
bewaar



Onze vaccinatiegids voor u!

Een griepvaccinatie, pneumokokkenvaccinatie, inentingen tegen corona en gordelroos. Vaccinaties zijn er in vele soorten: van reizigersvaccins zoals tegen tuberculose, meningitis en hepatitis A en B tot vaccins die juist voor senioren van groot belang zijn. Bent u het overzicht soms kwijt? Dan hebben wij voor u een handige bewaarbijlage.

We hebben de vaccinaties die aanbevolen zijn voor 60-plussers op een rijtje gezet. Met daarbij hoe vaak u de prik kunt halen, wat de kosten zijn en waar u terecht kunt. Sommige vaccinaties vallen onder een landelijk programma en worden gefinancierd door de overheid. Voor andere vaccinaties moet u zelf betalen. In deze uitknipbijlage staat alle info overzichtelijk op een rijtje.

Knip deze pagina uit, vouw en bewaar 'm, bijvoorbeeld bij uw medische gegevens of in het bekende gele vaccinatieboekje. Achter elke vaccinatie kunt u de datum noteren waarop u de prik gehaald heeft. Kijk voor meer informatie over vaccinaties op rivm.nl/vaccinaties en voor reisvaccinaties op wijsopreis.nl.

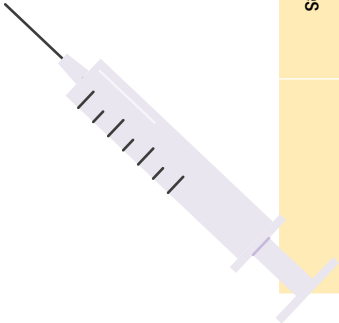


VACCINATIE	LEEFTIJD	HERHALING?	PROGRAMMA	DOOR WIE?	VERGOED?	WAAROM VACCINATIE?	DATUM
Griep	Vanaf 60 jaar en risicogroepen onder 60 jaar	Jaarlijks	Nationaal Programma Grieppreventie	Huisarts	Ja	Kans op ernstige complicaties bij griep	
Pneumokokken	Vanaf 60 jaar en risicogroepen onder 60 jaar	Eenmalig met nieuw vaccin vanaf 2025 (was elke 5 jaar)	Nationaal Programma Pneumokokkenvaccinatie	Huisarts	Ja	Pneumokokken kunnen ernstige ziekten veroorzaken, zoals long- en hersenvliesontsteking en bloedvergiftiging	
Gordelroos	Vanaf 60 jaar en risicogroepen onder 60 jaar	Eenmalig, 2 doses	Vanaf 2027 stapsgewijs	GGD of vaccinatie-centra	Pas vanaf 2027. Kosten nu: circa € 250,- per dosis	Gordelroos kan langdurige zenuwpijn veroorzaken	
Corona	Vanaf 60 jaar en risicogroepen onder 60 jaar	Jaarlijks	COVID-19 vaccinatieprogramma	GGD	Voor bepaalde risicogroepen vergoed door zorgverzekeraar	Meer kans om ernstig ziek te worden van corona	
RS-virus	Vanaf 75 jaar en risicogroepen onder 75 jaar	Elke 2/3 jaar	Nog niet	GGD, vaccinatiecentra	Ja	RS-virus kan ernstige luchtweginfecties veroorzaken	
Kinkhoest	Vanaf 60 jaar en risicogroepen onder 60 jaar	Elke 5 jaar	Nee, niet voor ouderen	GGD, huisarts, vaccinatiecentra	Nee	Kinkhoest kan leiden tot langdurige hoest en ernstige complicaties	



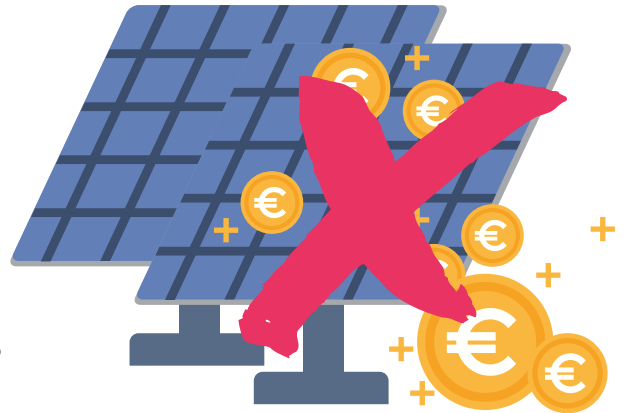
Zie ook de toelichting op de achterzijde van deze pagina

Dit overzicht en de begeleidende teksten zijn met uiterste zorg samengesteld en gecontroleerd door deskundigen. Desalniettemin zijn de verstrekte gegevens aan verandering onderhevig en kunnen aan dit overzicht geen rechten worden ontleend.



Salderingsregeling stopt in 2027, wat nu?

Jarenlang konden eigenaren van zonnepanelen hun opgewekte stroom in de zomer salderen met hun verbruik in de winter. Deze regeling wordt per 1 januari 2027 in één keer afgeschaft. Wacht niet tot 2027, maar kom tijdig in actie!



Wat komt er voor in de plaats?

Wat overblijft, is de terugleverprijs die u met uw leverancier overeenkomt. Door het enorme aanbod aan zonnestroom in de zomerse maanden, is die prijs heel laag.

Wat blijft er dan over?

Het is niet zo dat zonnepanelen vanaf 1 januari 2027 waardeloos worden. U profiteert nog altijd van gratis energie. Wel is het advies om zoveel mogelijk stroom te verbruiken als de zon schijnt. De stroom die u zelf opwekt en direct gebruikt is immers gratis stroom.

Tip: kijk verder dan alleen de teruglever-vergoeding

Veel zonnepanelenbezitters zijn erg gericht op wat ze ontvangen voor hun teruglevering. In de praktijk is echter de stroomprijs in de winter, als ook zonnepaneleneigenaren juist veel stroom van het net afnemen, minstens zo belangrijk. Daarom is een vast contract ook nu nog voor mensen met zonnepanelen vaak de beste keuze. U heeft dan rust en in de wintermaanden heeft u ook de zekerheid dat u na aftrek van de terugleverkosten netto voor iedere kWh nog geld ontvangt, dus geen negatieve prijzen.

Tip: kom in actie en vraag advies

Wij maken voor u een aanbod dat past bij uw situatie. Of u nu wel of geen zonnepanelen of een thuisbatterij hebt of overweegt. ONS Energie heeft gegarandeerd messcherpe tarieven voor zowel stroom als gas en geeft een deskundig advies op maat. Daarbij bieden we dynamische, variabele en vaste contracten aan of zelfs een combinatie van dynamisch en vast. Met de winter in aantocht is het nu een goed moment om te kijken of we uw tarieven per direct kunnen verlagen. Vele duizenden leden hebben we recent al succesvol kunnen oversluiten: zij profiteren van een zeer scherp contract en een uitstekende "ouderwetse" klantenservice met vriendelijke medewerkers. 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



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

S200 TRAPLIFT - VOOR TRAPPEN MET BOCHTEN

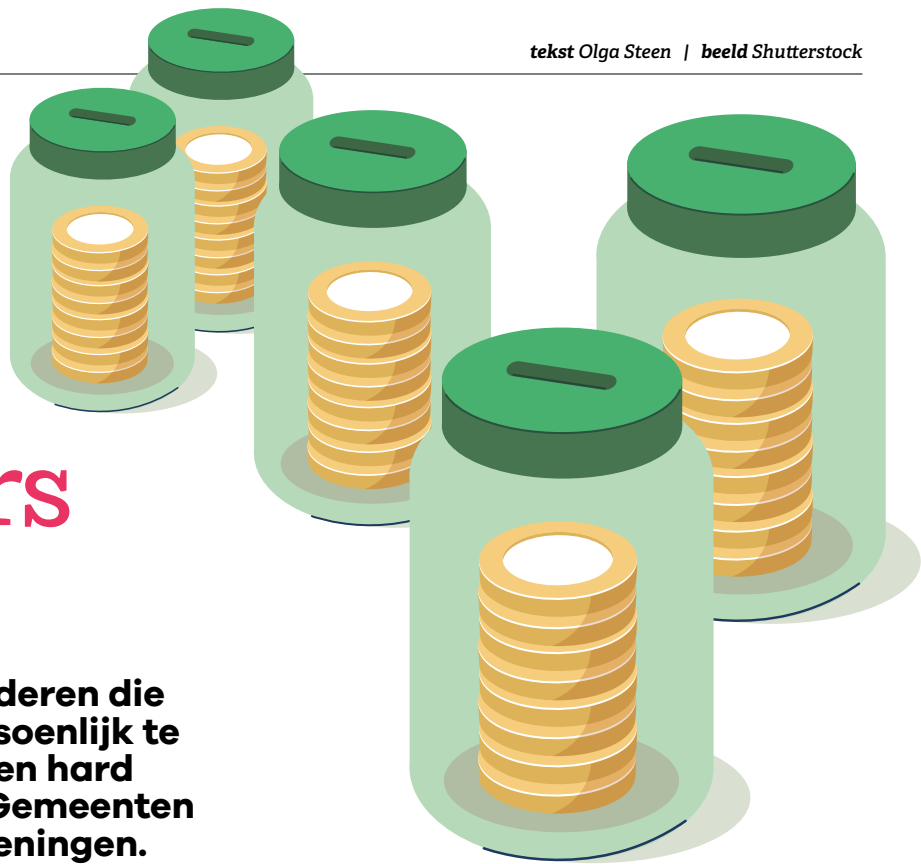
TK Home Solutions is marktleider in trap- en huisliften. Al meer dan 60 jaar helpen wij mensen wereldwijd om langer veilig en comfortabel thuis te blijven wonen. De S200 traplift past zich perfect aan uw trap aan. Dankzij slimme technologie en een ergonomisch design biedt deze lift comfort, veiligheid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



€500 korting op 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 31/10/2025 (ondertekende bestelbon). Alleen geldig in Nederland en niet te combineren met andere acties.



Als de beurs leeg is...

Het is helaas een realiteit: ouderen die te weinig geld hebben om fatsoenlijk te leven. Ze hebben hun hele leven hard gewerkt en verdienen beter. Gemeenten hebben gelukkig vaak voorzieningen.

Ruud is tachtig. Zijn oudste zoon komt op bezoek en opeens valt het hem op: wat ziet het er armoedig uit. Beetje opknappen? 'Nee, veel te veel gedoe. Het is goed zo.' De koelkast is leeg. 'Pap, wat ga je eten vanavond?' Het antwoord is kort: een boterham met pindakaas volstaat. Gaan de alarmbellen rinkelen? Kan het zijn dat pap aan het einde van de maand geen geld meer heeft voor een fatsoenlijke warme maaltijd? Of voor die opknapbeurt van de woning? Volgens Inge Niessen, vrijwillig ouderenadviseur van KBO Limburg, komt dit regelmatig voor. Ze adviseert om voorzichtig door te vragen.

"Hier in Nederland praten we niet graag over wat we in de beurs hebben. Ouderen vinden het moeilijk om toe te geven dat het te krap is. Als je oppert dat er echt wel potjes zijn bij de gemeente waar ze aanspraak op kunnen maken, voelt dat mogelijk gênant. Toch kom je dan misschien verder in het gesprek. Je krijgt iemand zover om eens mee te kijken naar wat kan worden aangevraagd. Vaak blijkt dan

dat er best veel papierwerk is. Dat kan overweldigend zijn. Het helpt wanneer je aangeeft dat er mensen voor hen klaarstaan, vanuit de gemeente en vanuit de seniorenvereniging, die speciaal zijn opgeleid om hen te helpen."

In vertrouwen

Tact is het sleutelwoord. Inge adviseert: "Benader iemand met respect en wees geduldig". Het advies aan ouderen zelf: u staat er niet alleen in. Neem iemand in vertrouwen. Het zal rust in uw hoofd geven en de kans is groot dat hulp mogelijk is. Veel gemeenten geven bijvoorbeeld aan ouderen met een minimuminkomen een bijdrage in de meerkosten van een maaltijdservice. Het is belangrijk dat ouderen kunnen blijven meedoen in de samenleving. Daarom is er ook vaak een vergoeding voor een lidmaatschap van een vereniging, misschien wel de seniorenvereniging. Er bestaat een collectieve zorgverzekering waarbij de gemeente bijdraagt aan de aanvullende verzekering. Laat u informeren. U wordt er beter van. Het is u zo gegund." ■

Uw gemeente is het eerste aanspreekpunt voor financiële ondersteuning. Een vrijwillig ouderenadviseur kan u op weg helpen. En er zijn verschillende landelijke organisaties zoals MeeNL die mogelijk ook hulp kunnen bieden. Vraag hulp: u staat niet alleen!

RAZENDSNEL *STRICKEN* IN DE BREIFABRIEK





Stricken noemen ze het in Duitsland. Breien. Veertig enthousiaste dames trokken de grens over om bij onze oosterburen te zien hoe in een razend tempo shirts, blouses, broeken en vesten gebreid worden.

In het Duitse Heinsberg – net over de grens bij Roermond – staat een kleine fabriek waar *den ganzen Tag gestrickt* wordt. Uur na uur schieten de naalden van de zeven hypermoderne breimachines van het bedrijf Marcienne razendsnel heen en weer. Onder uit de razende machines vallen voor- en achterpanden van vesten, truien en shirts. In allerlei verschillende kleuren en varianten: gladde breisels, met ribbels of in kabelpatronen. Met open mond kijken veertig dames van Senioren Gemert naar het geautomatiseerde breiproces. “Vroeger hadden we thuis ook een breimachine”, herinnert Corrie Leusink (73) zich. “Daar werden kleren voor de kinderen mee gemaakt. Eerst moesten allerlei garens op rollen worden gezet, dat was een gedoe. En het ergste was: ik hield helemaal niet van wollen truien. Ze waren gemaakt van angorawol en dat jeukte enorm. Alleen al als ik die truien zie, krijg ik kriebels.”

Handmatig vakwerk

Elk jaar organiseert de Gemertse seniorenvereniging een reisje naar het breiwalhalla bij de oosterburen. “Dat doen we zeker al tien jaar”, vertelt organisator Erna Ruisbroek. “We worden met de bus gehaald, krijgen hier koffie met iets lekkers, een rondleiding door de breifabriek en een mode-show. Na afloop kunnen onze leden shoppen in de winkel. Het is echt een dagje uit. Dit jaar zijn er ook twee heren bij; daar heb ik respect voor.” Fred Kop (68) glimlacht bij het horen van het compliment. “De winkel heeft inderdaad niets voor mannen. We kunnen hoogstens een sjaaltje kopen. En we mogen betalen en de tassen dragen, werd ons meegedeeld. Maar ach, ik vind het leuk hier. Het is echt interessant om te zien hoe al die kleding gemaakt wordt.” De ronkende machines mogen dan het gros van het breiwerk doen, daarna volgen nog zeker vijf stappen voordat het kledingstuk gereed is. En voor die vervolgstappen zijn

geen volautomatische apparaten beschikbaar; daar komt nog handmatig vakwerk bij kijken.

Vulling voor matrassen

“We werken hier met heel fijne garens van hoge kwaliteit die afkomstig zijn uit Italië, Frankrijk en Duitsland”, vertelt Britta van Aalst van Marcienne aan het begin van de rondleiding. “Voor onze lentecollectie breien we met drie of vier draden, voor winterse kleding met vijf, zes of zelfs zeven draden.” Als de breimachines hun werk hebben gedaan, worden de panden losgemaakt en gestreken.

‘In breiwerk uittrekken ben ik inmiddels een kei!’

“De breisels gaan dan naar de snijtafels”, wijst Van Aalst. “Onze coupeuse snijdt dan vakkundig de breisels volgens de patronen die vooraf met de hand zijn gemaakt. Nee, we knippen niets, we snijden. Daarmee voorkomen we dat we in de steek »

Hulp geeft vertrouwen

“Waarom heeft u niets gezegd, oma?” Trees (78) hield haar zorgen lang voor zich toen het regelen van haar bankzaken steeds moeilijker werd. “Ik schaamde me gewoon een beetje.”



Nieuwe apps, QR-codes, meldingen over phishing... Veel mensen vinden het lastig om hun bankzaken te regelen via de computer, tablet of telefoon. En vaak denken we dat we het zelf moeten kunnen. **Maar een beetje hulp kan veel rust geven.**

Trees en haar kleindochter nemen nu elke week samen de bankzaken door. “Ik durf weer zelfstandig geld over te boeken en mijn af- en bijschrijvingen te controleren. Ik voel me zekerder. En zelfstandiger.”



Meer grip op uw digitale bankzaken?

Bekijk het stappenplan, de tips en handige telefoonnummers op [bankinformatiepunt.nl](https://www.bankinformatiepunt.nl)

B. bank
informatiepunt



knippen en dat er een ladder in het kledingstuk komt.” Op een lockmachine worden de breisels mooi afgewerkt. Bij de daaropvolgende stappen wordt de kraag bevestigd en worden er knopen aan gezet. “Bij elk nieuw station in het productieproces wordt de kwaliteit gecontroleerd”, geeft Van Aalst aan. “Zit er een ladder in, of een foute steek, dan belandt het kledingstuk in de afvalbak. De afgekeurde producten worden wel netjes gerecycled; ze worden fijngemalen en gebruikt als vulling voor matrassen.”

Half uur breien

“Zelf breien? Daar heb ik geen tijd voor”, zegt Gerrie Rooijackers (81) na afloop van de rondleiding resoluut. “Of eerlijk gezegd: ik heb tijd genoeg natuurlijk, maar ik heb er geen lol in. En in de winkel is het goedkoper.” Zeg dat niet tegen Ricky Mezenberg, want zij breit al zeker vijftig jaar met heel veel plezier. “Mutsen, truien, dassen”, somt de 79-jarige haar lievelingsbreisels op. “Sokken ook, maar dat is best moeilijk. Sokken zijn niet mijn favoriet.” Ricky is lid van een breiclub. Daar gaan ook haar breicreaties naar toe. “Ze worden verkocht voor het goede doel. Een muts of das kost zeven-en-een-halve euro, en als ze niet zo mooi gelukt zijn vijf euro. Als het compleet mislukt is, dan trek ik het gewoon uit. In breiwerk uittrekken ben ik inmiddels een kei! Soms zitten we op de club wel met 25 vrouwen te breien”, om dan lachend te bekennen dat het dan meestal een half uur breien en een uur kletsen is.



Zachte tinten

Bij de modeshow leren de veertig dames en twee heren dat gatenpatronen dé trend zijn voor de nazomer. “Lekker luchtig en voor de avonduren toch ook warm genoeg”, beveelt Britta van Aalst aan. “En we hebben zowel truitjes als vesten in dit gatenpatroon.” Aan de rand van de catwalk kijken de senioren bewonderend toe. “Dat zou jou ook mooi staan”, fluistert een toeschouster haar buurvrouw in het oor. “Ach nee, ik zit al dik in de truien”, krijgt ze als antwoord terug. Een ander weet te vertellen dat het shirtje waarin viscose is verwerkt zo makkelijk te wassen is. “En het kreukt niet; op vakantie kan het zo de koffer in.” Het is duidelijk: deze dames speld je niks op de mouw. Onder ingehouden ooh's en aah's paraderen de mannequins op leeftijd voorbij in modieuze broeken, in twinsets in 'royaal blauw' en lange, elegante vesten. “Vrolijke kleuren, zachte tinten, klassiek, we hebben het allemaal”, promoot Van Aalst de in eigen huis vervaardigde kledingstukken. “En deze strepen, dames – en natuurlijk ook heren – komen altijd weer terug. Strepen gaan nooit uit de mode.”

Wasvoorschrift

Het sluitstuk van het uitje naar de Duitse breifabriek is een bezoekje aan de inpandige winkel. “Alles wat u daar ziet is exclusief”, verzekert Van Aalst. “We verkopen

‘Strepen komen altijd weer terug, strepen gaan nooit uit de mode’

onze producten uitsluitend in onze eigen shop, nergens anders.” En voordat iedereen zich naar de kasten en rekken vol kleding haast, geeft de gastvrouw nog één tip mee. “Lees altijd vooraf de wasvoorschriften, en gebruik geen wasverzachter. Want van wasverzachter raakt katoen uit vorm en van polyacryl gaan de vezels kapot.” De dames knikken begrijpend, terwijl ze in de richting van de ruime winkel lopen. “Even kijken of ze mijn maat hebben”, zegt een dame hoopvol. De twee heren uit het gezelschap glimlachen. Zij slaan linksaf naar de buitendeur. Het zonnetje lonkt hen meer dan de gebreide blouses en broeken. Zelfs een kleurrijke sjaal is aan hen niet besteed. ■

BREIEN EN PRATEN

De oudste gevonden breiwerken zijn zeker zeven eeuwen oud; het zijn katoenen sokken gebreid in kleurrijke patronen afkomstig uit Egypte. De eerste breimachine stamt uit 1589, maar werd destijds door het publiek met argusogen bekeken. Halverwege de vorige eeuw waren breimachines voor particulieren heel populair. Deze apparaten konden met tot wel tweehonderd naalden in luttele seconden een hele rij breien. De gebruikers van die breimachines konden multitasken: ze konden breien en praten tegelijk.

Uw aankoop
draagt bij aan
wetenschappelijk
oogonderzoek.



Woorden en wensen **voor later.**

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

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

Oogfonds



Ria Graat (82) uit Oploo:

‘Ik pak voor alles veel liever de fiets’

Ria Graat trapt nog altijd stevig door. Bijna dagelijks fietst ze tientallen kilometers door de streek, vaak op weg naar haar grote hobby: line dance. Minimaal twee keer per week legt ze de route naar het achttien kilometer verderop gelegen Boekel af, en dat is nog maar een deel van haar actieve leven.

“Mensen verklaren me weleens voor gek. Ik kan prima autorijden, maar ik pak voor alles toch veel liever de fiets. Dat geeft meer ontspanning. Je hoort de vogels fluiten, je ruikt de natuur... Ja, ik heb een elektrische fiets, maar met slechts een klein beetje ondersteuning hoor. De fiets moet niet harder gaan dan ik, je moet er zelf wat voor doen. Naar Boekel is het 36 kilometer heen en terug. Ik fiets altijd, tenzij het echt hard regent. En dan lekker twee uurtjes line dancen, dat is puur genieten. Je hoofd raakt leeg, iedereen vrolijkt ervan op. En het is mooi meegenomen voor m’n stappenteller, want ik wil elke dag ook minstens tienduizend stappen zetten. Het houdt je fit. Naast de wandelingen met ons hondje loop ik in het weekend ook twee keer tien kilometer met mijn jongste dochter. Ik ben dus niet zo goed in stilzitten.” ■

In het vorige *Onsje geluk* kon u kennismaken met Piet van Eekelen en zijn kaartspel *Ik leer tellen*. Helaas is Piet net voor het uitkomen van het magazine overleden. Wij verzoeken u geen mails te sturen naar het vermelde mailadres.



'IEDER MENS HEEFT EEN MOOI VERHAAL'

Limburg telt zoveel prachtige dorpen, kleine gemeentes en stadsdelen waar de sfeer bijzonder hecht is. Ons kent ons. Heerlijk. Wat als je nu als KBO-afdeling en seniorenvereniging precies dat gevoel inzet wanneer je activiteiten organiseert? Dan krijg je succes, mooie verhalen en ontmoetingen.

En van de meest succesvolle activiteiten van de seniorenvereniging van Ell is *Mijn Verhaal*. Iedere eerste donderdag van de maand is de ruimte gevuld met regelmatig wel zestig aanwezigen. Leden,

niet-leden, familie en vrienden van de spreker. Carla Janssen en Nellie Janssen (geen familie) vertellen erover. "Het idee is ontstaan vanuit de gedachte dat iedereen wel een verhaal heeft en we allemaal van een goed verhaal houden. Laten we die verhalen nu eens voor

het voetlicht brengen en daarmee ook weer nieuwe verhalen scheppen! Want zo werkt het ook. Iedereen die we benaderen werkt er graag aan mee, doet er ook heel veel moeite voor. En in het weekend daarna wordt op de een of andere verjaardag of andere viering verteld 'Heb je het verhaal van ... gehoord? Was je er ook bij?' Het leeft!"

Ell op zijn breedst

Er zijn inmiddels zo'n dertig sprekers geweest. De eerste was een nichtje van Nellie zelf. "Ze werkte voor een gezondheidsorganisatie in Ghana en was tien dagen in Ell. Haar verhaal was indrukwekkend en inspirerend. We hebben daarna bijvoorbeeld een chauffeur in bijzonder vervoer gehad die van die grote windmolen-onderdelen transporteerde. Hij was aanvankelijk huiverig om zijn verhaal te doen. Vinden mensen dit wel leuk? Kan ik dit wel, voor zo'n hele groep? We hebben hem geholpen met het verhaal en het was uiteindelijk een prachtige middag. Er is een spreker geweest die de psychische effecten van kanker onderzoekt. Een fysiotherapeut voor paarden. Een oud-politieagent uit Amsterdam. Dat is de kracht van deze activiteit: iedereen heeft een verhaal. Er is geen voorwaarde, behalve dat iemand een raakvlak moet hebben met Ell."

Nellie denkt met een brede lach terug aan het verhaal van de zus van haar man, Truus. Het is een 82-jarige pittige dame, moeder-overste van een klooster in het Belgische Roeselare. "Ze is ook nog vijftien jaar missionariszuster geweest in Zaïre. En ze heeft drie jaar voor de klas gestaan hier in Ell, in de jaren zestig. Ze had uiteraard genoeg gespreksstof. En toen zich rond sprak dat ze zou komen, heeft iedereen uit die klassen elkaar opgetrommeld om ook te komen en het was één grote, gezellige reünie. Geweldig."

Maria Gerris is kraamverzorgster van beroep en werkt in het ziekenhuis. In haar drukke leven probeert ze iedere maand dat donderdagmoment vrij te plannen om te komen



Carla Janssen en Nellie Janssen uit Ell: "We zijn allemaal nieuwsgierig"

luisteren naar *Mijn Verhaal*. "Ik vind het ontzettend leuk om te horen wat zich afspeelt in het leven van mensen, vooral als ik ze van vroeger ken. Zo was er een tijdje terug een jonge architect die zijn verhaal vertelde. Ik heb hem verzorgd toen ik in zijn gezin de kraamverzorgster was, ik was amper twintig. Hoe mooi is dat? Ik heb het geluk dat ik redelijk inzicht heb in de planning van mijn werkrooster en ik probeer iedere maand tijd vrij te houden voor *Mijn Verhaal*. Het lukt niet altijd, maar meestal wel."

Nieuwe leden

Het succes van *Mijn Verhaal* krijgt nog een extra dimensie in de vorm van nieuwe leden. Carla: "Iedereen is welkom, lid of geen lid. Maar wie geen lid is, krijgt wel een leuke impressie van onze seniorenvereniging. En vaak zien we dat familieleden en vrienden zich vervolgens aanmelden. Wat ze fijn vinden is dat ze gewoon kunnen komen wanneer ze willen en deelnemen aan wat ze leuk vinden. Die vrijblijvendheid past bij de senior van nu." ■

Denkt u nu: ik wil ook zo'n *Mijn Verhaal*-activiteit opstarten! Neem gerust contact op met Seniorenvereniging Ell. Daar vertellen ze u graag meer over hun aanpak. En woont u in de buurt? U bent welkom. Kijk op seniorenverenigingell.nl.

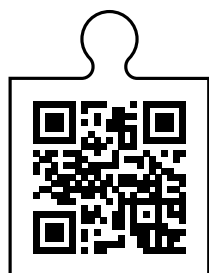
In elke editie van *ONS Magazine* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win één van onze verrassingsboeken.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 27 oktober naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel *ONS 10*'.

Winnaars puzzel *ONS 7/8*

De oplossing van de puzzel was: Zonnebril

De winnaars van één van de vijf houten skylines van WoodWideCities zijn: B. Ariëns, E. Kempees, G. Otten, J. Roothans en C. van de Weem. De winnaars zijn geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

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

BOUWSEL VAN WAS		TREURSPEL	HEVIG	STUK CHOCOLADE	PLANT		TAAKGROEP		DEEL VAN EEN TENNIS-WEDSTRIJD
						6			
BLOEDVAT					VERHALEND DICTSTUK			9	
VONNIS							MIJ		
					UITGANG				
	8								
PROEF-PERIODE	TURKS VLEESGE-RECHT		PENNETJE				DEEL VAN EEN FIETS		HOEFDIER
					UITGESTORVEN VOGEL	BEWONER VAN GROENLAND	SPROOKJES-FIGUUR		
KUNSTLEER	TJIDPERK	FRANSE COUTURIER					KIPPENLOOP		11
HARD SOORT CEMENT						PAPEGAAI			
							2		
SLEE		SABBELEN							
BOUWSTIJL						SLOT			4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Puzzel mee en win: één van de tien verrassingsboeken!

Win een van onze fantastische boeken! Laat je verrassen door levensverhalen, inspirerende inzichten of bijzondere foto's. Doe mee en maak kans op een van de boeken als prijs!



Langer thuis wonen met een op ieder moment aanpasbaar Aldenhuijsen bed



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

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



Actie: Nu tot €750 voor uw oude bed

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



aldenhuijsen
aanpasbare bedden vol gemak

Uitstekend beoordeeld 4,8 / 5 op trustpilot





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.**

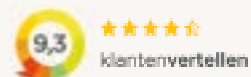
Scan de QR-code of ga naar
www.maxbadkamers.nl



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

