

2020
themajaar
wonen, zorg en
welzijn

oms



Portretten
**Thuis in coronatijd:
drie Brabanders vertellen**

magazine voor senioren

NUMMER 6 JUNI/JULI 2020

— ACHTERGROND —

**Tweegesprek
Leo Bisschops en
wethouder
Suzanne Breedveld
over kwetsbare
ouderen**

— ACHTERGROND —

**Nieuw bestuur
Provinciale Staten
stelt zich voor**

— ACHTERGROND —

**Hoe staan
KBO-Afdelingen hun
leden bij tijdens de
coronacrisis?**



Interview
**Annemarie Somers
maakte op latere
leeftijd van haar passie
haar werk**

Sauerland Alpin Hotel

Sauerland - Schmallebenberg / Winterberg

SLECHTS

€ 269,95 p.p.



Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijt, warme lunch of lunchpakket en uitstekend 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
- ✓ Frisdranken, vruchtensappen, bieren, wijnen, jenever en apfelkorn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Avondvullende entertainment programma's
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis Sauerlandkaart voor gratis openbaar vervoer door het Sauerland
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets en wandelroute's inclusief lunchpakket
- ✓ Kortingen voor diverse attracties
- ✓ Gratis gebruik alle hotel faciliteiten, E-bike verhuur aanvezig
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

Aankomstdata en prijzen 2020

1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 juni € 269,95 p.p.
3, 7, 11, 19, 23, 27, 31 juli / 4, 8, 12, 16, 24, 28 augustus € 269,95 p.p.
1, 14, 21, 28 september € 269,95 p.p.

Voor verdere
aankomstdata zie
www.enjoyhotels.nl



Hotel Vitalis Greetsiel

Duitse kust / Ost-Friesland

****HOTEL

SLECHTS

€ 299,95 p.p.



Inbegrepen bij uw 5-daagse all-in vakantie

- ✓ 4 hotelovernachtingen
- ✓ Ontvangst met een warme lunch of koffie/thee met gebak
- ✓ Dagelijks ontbijt, warme lunch of lunchpakket en 3-gangen keuzediner
- ✓ Dagelijks alle consumpties gratis, van 17:00 tot 24:00 uur
- ✓ Frisdranken, vruchtensappen, tapbieren, wijnen, jenever en korn
- ✓ NIEUW! Koffiecorner: de gehele dag gratis koffie en thee
- ✓ Avondvullende entertainment programma's
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ Gratis gebruik tropisch Oase zwembad (op loopafstand)
- ✓ Breng een bezoekje aan de Wadden of de prachtige haven
- ✓ Gratis diverse auto-, fiets- en wandelroute's, inclusief lunchpakket
- ✓ Gratis gebruik alle hotel faciliteiten
- ✓ Gratis uitstapjes boekje t.w.v. € 6,95 en gebruik infotheek

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

Aankomstdata en prijzen 2020

1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 juni € 299,95 p.p.
3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31 juli / 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 augustus € 299,95 p.p.
1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 september € 299,95 p.p.

Voor verdere
aankomstdata zie
www.enjoyhotels.nl

4 dagen all-inclusive Eifel



Hotel am Park

Eifel
Stadtkyll

Alles-inclusief
4 dagen met
eigen auto!

SLECHTS

€ 209,95 p.p.

5 dagen all-inclusive Sauerland



Hotel Marleen

Sauerland - Siedling-
hausen - Winterberg

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

SLECHTS

€ 259,95 p.p.

5 dagen all-inclusive Sauerland



Schlosshotel Sophia

Sauerland - Teutoburger-
wald - Bad Wünnenberg-
Bleiwäsche

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

SLECHTS

€ 259,95 p.p.

5 dagen all-inclusive Moezel



Weinhotel Veldenz

Moezelstreek - Veldenz
Moezel

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

SLECHTS

€ 259,95 p.p.

5 dagen all-inclusive Moezel



Enjoyhotel Bottler

Moezelstreek -
Veldenz - Moezel

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

SLECHTS

€ 259,95 p.p.

5 dagen all-inclusive Twente



Hotel Hof van Twente

Hengevelde
Twente

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

SLECHTS

€ 279,95 p.p.

5 dagen all-inclusive Limburg



Hotel Riche

Valkenburg
Limburg

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

SLECHTS

€ 299,95 p.p.

5 dagen all-inclusive Drenthe



Hotel Ruyghe Venne

Westerbork
Drenthe

Alles-inclusief
5 dagen met
eigen auto!

SLECHTS

€ 319,95 p.p.

Kijk voor informatie, aankomstdata en meer Enjoyhotels op
www.enjoyhotels.nl of bel **020 - 225 48 84**

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

Voor alle Enjoyhotels geldt:

- 👉 **Geen boekingskosten**
- 👉 **Geen aanbetaling**
- 👉 **Geen toeslag 1-persoonskamer**

JAARGANG 10 NR. 6/7 - 2020

Ons is een uitgave van KBO-Brabant en wordt 11 keer per jaar bezorgd bij de 125.000 leden.

Op www.kbo-brabant.nl kunt u de *Ons* laten voorlezen.
ISSN 2211-5277

REDACTIE KBO-BRABANT

Jacqueline Cuppers, Truus Noij, Wilma Schrover

REDACTIEADRES

Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch
(073) 644 40 66, ons@kbo-brabant.nl

CONCEPT EN REALISATIE

www.mooimag.com, Pauline Mulder (mooi mag.),
Susanne Mullenders (mooi mag.), Marike Ooms

VORMGEVING

Grafisch bureau Brust, Remco Brust,
Michelle Uit de Weerd - Leemkuil, Ilse Vesters

ADVERTENTIES

SGNM, Oscar van den Bosch,
(06) 15 62 29 53, oscar@sgnm.nl

KBO-Brabant draagt op geen enkele wijze
verantwoordelijkheid voor advertenties/bijsluiters in *Ons*.

DRUK EN AFWERKING

Habo DaCosta

LIDMAATSCHAP

Indien u een lidmaatschap bij de KBO in Brabant
wilt aangaan of opzeggen, dan kunt u terecht bij het
secretariaat van uw lokale KBO-Afdeling. U vindt de
adresgegevens op www.kbo-brabant.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of
openbaar gemaakt zonder KBO-Brabant daar vooraf van
in kennis te stellen. Het toesturen van foto's en teksten
impliceert toestemming tot publicatie in *Ons*. Toegestuurde
foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.

www.kbo-brabant.nl

www.facebook.com/kbobrabant

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

Dor hout

Met deze twee woorden startte onlangs een pittige discussie over de vraag wie in Nederland de prijs van de corona-epidemie mag betalen. Zijn dat de jongeren die zich al lange tijd niet vrij in de samenleving kunnen bewegen, verstoken zijn van onderwijs of straks geen kans op een baan hebben? Dit - zoals sommigen zeggen - ter bescherming van ouderen, die toch al geen nuttige bijdrage meer leveren aan de samenleving en als 'dor hout' in afwachting zijn van hun onvermijdelijke einde?

Een hoogst onfrisse discussie. Zeker tegen de achtergrond van een periode waarin sprake was van een ongekende solidariteit: zorgverleners die zich bijna letterlijk uitputten in niet aflatende zorg, opofferingen die jong en oud hebben moeten doen omdat scholen op slot gingen, accommodaties voor sport, cultuur of recreatie voor lange tijd de deuren sloten, evenementen en vakanties geen doorgang konden vinden. Je hoeft geen profeet te zijn om te voorspellen dat door al die ingrepen onze economie nog langere tijd averij zal oplopen en de littekens nog lang zichtbaar zullen zijn. Hoe gaan we die lasten in onze nieuwe samenleving verdelen? En vooral: hoe behouden we daarin de solidariteit die zo kenmerkend was voor de laatste maanden? Omroep MAX, KBO-PCOB en ChristenUnie namen daarop al een voorschot met een manifest: 'Geen wederopbouw zonder de mensen die dit land hebben opgebouwd', luidde de kop. De Volkskrant sneerde onmiddellijk: 'Dit is de kwalijke kant van de ouderenlobby, onmiddellijk wordt de kaart van het eigenbelang getrokken'.

En zo gaat de discussie, al vóór die uit de startblokken komt, de verkeerde kant op. Een manifest is immers een zwaar middel. Meestal geen startpunt voor een goede discussie met een uitwisseling van standpunten, over en weer. Zeker tegen de achtergrond van de enorme offers die Nederland-breed de laatste maanden zijn gebracht, vind ik het niet verstandig om de vraag

hoe we samen verder gaan te beginnen met een geharnast manifest. En dat geldt wat mij betreft ook voor de 'dor hout'-column in de krant van Wakker Nederland.



Leo Bisschops, voorzitter

Veilig douchen binnen 1 dag

TOT
€1100
LEEFTIJD-
KORTING*

+ Extra ondersteuning

+ Anti-slip profiel

+ Lage instap

< Gisteren



Eigen productie
en montageteam



Levenslange garantie
op wandpanelen



Ruim 10.000
douches geplaatst



Geplaatst binnen
1 dag



Goedkoopste
van de Benelux

Nature Line

Pure instapbad

NIEUW

 **Zwaluw**
COMFORTSANITAIR



GRATIS BROCHURE ONTVANGEN?
WWW.VEILIGDOUCHEN.NL



BEL GRATIS 0800 0200 962

Ja, ik ontvang graag het gratis
informatiemagazine

Naam	
Straat + nr	
Postcode	Plaats
Telefoon	ONS 08_06_20



Stuur deze bon in een envelop zonder postzegel naar:
Zwaluw comfortsanitair
Antwoordnummer 3035 - 3860VZ Zeewolde, Nederland

* Bekijk de algemene actievoorwaarde
op onze website.



20

MENSEN

12/ Annemarie Somers maakte na een ziekbed van haar passie haar werk: 'Ik besloot het negatieve om te buigen naar iets positiefs!'

20/ Leven en liefde in moeilijke tijden: drie Brabanders over hun thuissituatie

LEVEN

30/ Wat doen Afdelingen om hun leden in deze crisistijd te ondersteunen? Zes mooie initiatieven

36/ De voorzitter van de Vereniging Kleine Kernen Noord-Brabant over kansen en uitdagingen van kleine kerngemeenschappen

40/ Vergroot uw weerstand, blijfbewegen: gezonde beweegtips voor thuis

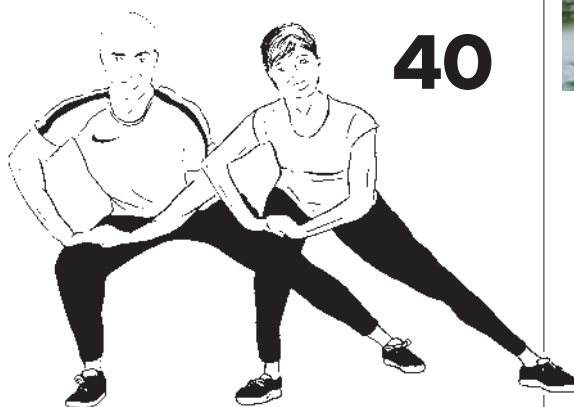
53/ Kienen op veilige afstand: Studio040 en KBO Kring Eindhoven maken het mogelijk via de televisie

ONS BELANG

16/ KBO-bestuurslid, pensioenexpert en Tweede Kamerlid praten met elkaar over de toekomst van onze pensioenen

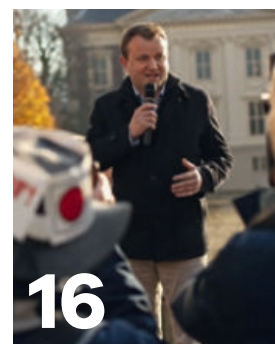
24/ Leo Bisschops en wethouder Suzanne Breedveld in gesprek over de vraag: hoe kijkt de samenleving naar kwetsbare ouderen?

46/ Nieuw provinciebestuur Brabant stelt zich voor: wat zijn de plannen van de zeven gedeputeerden?

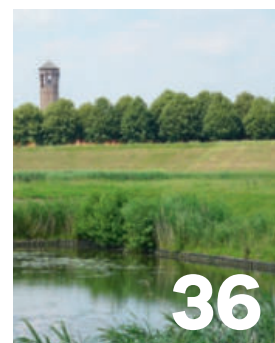


40

29



16



36

ELKE MAAND

06/ Schrijf ons!

11/ Fotoalbum

29/ Onsje geluk

51/ Juridische helpdesk

55/ Ledenvoordeel

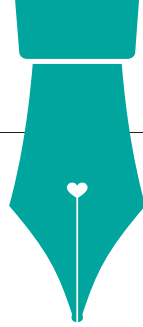
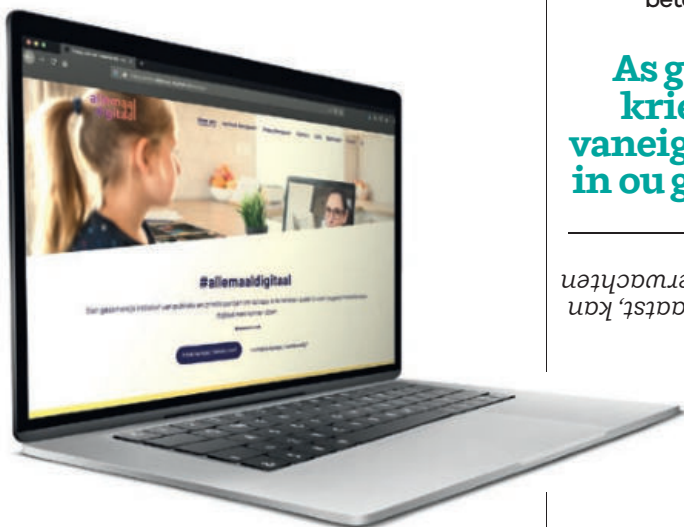
57/ Puzzel

Verhalen, brieven en berichten die ons bezighouden

HULP BIJ ONLINE CONTACT

Door de coronacrisis is online contact plots erg belangrijk geworden. Heeft u hulp nodig bij het videobellen, contact via sociale media of bij het vinden van online informatie? Bel dan gratis met de Helpdesk Welkom Online van het Nationaal Ouderenfonds via (088) 344 20 00.

Heeft u geen laptop of tablet om digitaal mee te communiceren? Het initiatief #allemaaldigitaal zamelt oude laptops en tablets in en knapt ze op voor wie de middelen niet heeft deze zelf aan te schaffen. Het initiatief is ontstaan vanuit een samenwerking tussen de ICT-sector, maatschappelijke organisaties en de overheid. U kunt een aanvraag doen via contact@digitaalsamenleven.nl De spelregels voor het aanvragen van een apparaat vindt u op www.allemaal-digitaal.nl



doe mee!

Reageren op artikelen in *Ons*? Stuur uw reactie naar KBO-Brabant, t.a.v. redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

Mailen kan ook:

ons@kbo-brabant.nl

Vergeet niet uw naam, adres en woonplaats te vermelden.

BRABANTS VOOR GEVORDERDEN!

Hoe goed bent u thuis in het Brabantse dialect? Weet u bijvoorbeeld wat onderstaande zin betekent?

As ge goit, kriedum vaneiges terug in ou gezeecht

Wie de bal kaatst, kan hem terug verwachten



Hervatten verenigingsactiviteiten

Na maanden lockdown is het kabinet stapsgewijs de coronamaatregelen aan het versoepelen. Per 1 juni mogen ook onze KBO-Afdelingen bepaalde verenigingsactiviteiten weer voorzichtig gaan hervatten. Uiteraard met inachtneming van de RIVM-richtlijn:

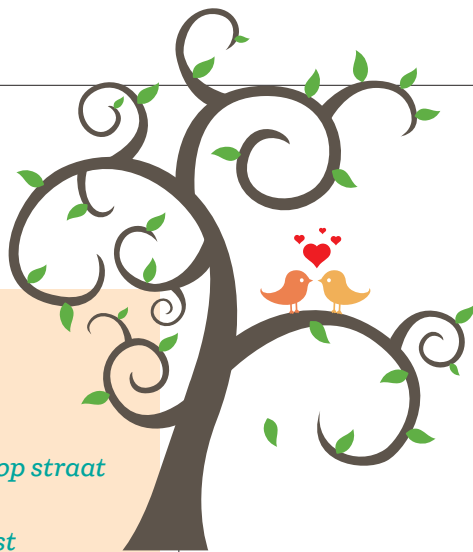
- houd 1,5 meter afstand;
- vermijd drukte;
- was vaak uw handen;
- bij verkoudheidsklachten blijft u thuis;
- bent u ook benauwd of hebt u koorts, dan blijven alle huisgenoten thuis.

De Afdelingsbesturen beslissen zelf of, wanneer en hoe ze activiteiten willen hervatten. Kijk voor meer informatie in de nieuwsbrief of op de website van uw lokale KBO-vereniging.

Ondertiteling livestream uitvaarten

Door de crisis kunnen uitvaarten slechts door een beperkt aantal mensen worden bijgewoond. Ze worden daarom steeds vaker live gestreamd. Voor slechthorenden zijn deze diensten doorgaans slecht te volgen. De oplossing daarvoor is het laten ondertitelen van de uitvaart. Dit kunt u live laten doen, maar dit kan ook naderhand worden gedaan bij een opgenomen uitvaart.

Meer informatie: www.schrijftolk.nl



Storm

*Het is angstaanjagend stil op straat
Alleen de vogels zingen
Dragen takjes naar hun nest*

*De lente
staat te springen*

*Er waart een virus door de lucht
De mensen schuilen binnen
Men houdt de deuren dicht*

*Uren dagen weken maanden
zullen ons passeren
Tot het tij zal keren*

*En in de wachttijd blijven wij
naar mooie liederen luisteren
over dood en ziekte fluisteren*

*Hopen dat de storm bedaart
de lucht weer klaart
en alle vogels zingen*

*Omdat de lente
staat te springen.*

Ans van Kessel

Cees de Vries stopt

Na twaalf jaar trouwe dienst heeft rayonbezorger Cees de Vries in mei voor het laatst de *Ons* rondgebracht naar Afdelingen. Namens iedereen heel erg bedankt voor je hulp en inzet Cees!

column

Leven naast alzheimer

tekst Will

En toen kwam corona...

Hoe blij kun je zijn dat je man alles niet meer goed begrijpt. Blij dat hij niet weet wie of wat corona is... Het gaat allemaal aan hem voorbij. Niet letterlijk natuurlijk, want er zijn wel degelijk besmettingen in zijn huis en in zijn huiskamer. Vaak heb ik de laatste weken gedacht dat hij op tijd opgenomen is. Want als hij nu nog bij mij woonde, zou dat een onhoudbare situatie zijn. Met veel frustratie en eenzaamheid. Ik moet er niet aan denken! Blijkbaar heeft mijn man een heel goede conditie. Ondanks strenge maatregelen loopt hij op onverwachte momenten de kamers binnen van besmette medebewoners. Vaak achter de verpleegsters aan. Anderhalve meter afstand houden geldt voor hem niet. Als hij vatbaar was, zou hij het virus toch allang moeten hebben...

Hij is net zo blijmoedig als altijd en weet niet welke ramp zich in zijn huis voltrekt. De

'Af en toe maakt hij het de verzorgsters moeilijk, dat weet ik'

zusters verzorgen de bewoners liefdevol, in vaak moeilijke omstandigheden. En verliezen hen dan soms toch aan dit ongrijpbare virus. De hele dag lopen ze rond met schorten en mondkapjes. Voor mijn man niet raar of beangstigend. Nee, hij gaat zijn gangetje en scharrelt rond als altijd. Af en toe maakt hij het de verzorgsters moeilijk, dat weet ik. Dan wil hij niet aangekleed worden. Maar soms ook zorgt hij ongewild voor een moment van ontspanning. Als hij in het magazijn een witte schort en mondkapje vindt en zich verkleedt als dokter. Hèhè, de zusters kunnen eindelijk een keer lachen!

437,10

euro ontving het project Oog om Oog van stichting Oud in Afrika in de maand januari. € 115,- kwam van Afdeling Raamsdonk en € 322,10 van Afdeling Someren-Heide. Namens de stichting heel erg bedankt!

De kracht van zacht



Niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland

Nederland houdt van zacht. En dus van Aquacell.

Niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland. AquaCell is de enige waterontharder met twee samenwerkende cellen, waardoor u gegarandeerd bent van 24 uur per dag, 100% kalkvrij water.

Dat betekent een kalkvrije badkamer, goed werkende apparaten en extra smaakvol drinkwater. Hij werkt autonoom, zonder stroom. En ook zo slim; door zijn kleine en compacte vormgeving past hij overal. Ontdek alle krachtige voordelen van AquaCell op AquaCell.nl.

100% kalkvrij water

 **AQUACELL**
de kracht van zacht

Zelf de kracht van zacht ervaren? Vraag een proefplaatsing aan op aquacell.nl

Rolstoeltoegankelijke rondvaart

Stichting Goud voor Oud werkt aan een bijzonder project: het opknappen en rolstoeltoegankelijk maken van rondvaartboot De Waterengel.

Op de boot is straks plaats voor twaalf personen, eventueel allemaal met rolstoel. Het streven is dat de boot in september klaar is en kan gaan varen voor zorginstellingen. De stichting hoopt uiteindelijk een certificering te behalen waarmee de boot voor 32 personen kan varen.

Voor de restauratie van de boot én om de boottochten kosteloos aan te kunnen bieden, heeft Nancy van Heeswijk van Stichting Goud voor Oud diverse fondsen benaderd. Door de crisis komt een aantal fondsen nu niet in actie. Daarom is ze op zoek naar andere vormen sponsoring. Om die te vinden gaat ze van 1 tot en met 14 juni in quarantaine op een vlot. Met het vlot vaart ze van Den Bosch naar Helmond en vervolgens naar Tilburg. Dit is tevens de toekomstige vaarroute van De Waterengel. Onderweg stopt Nancy een dag en nacht in alle tussenliggende gemeentes en vinden op het vlot optredens en andere acties plaats. Doneren gaat via crowdfunding op www.voordekunst.nl/projecten/10536

Meer informatie: www.dewaterengel.nl of via Stichting Goud voor Oud: (0499) 460113.



Perspectief van gepensioneerde

In 2011 ging ik met pensioen en had op dat moment een mooie pensioenuitkering. Te hoog voor een sociale woning, dus kon ik alleen maar huren in de vrije sector. Geen probleem op dat moment natuurlijk.

Nu zijn we tien jaar verder en zijn indexeringen zowat uitgebleven, gevolg is uitholling van koopkracht. De laatste jaren echter met enorme bedragen, omdat de huren in de vrije sector zijn vrijgegeven. Ter illustratie geef ik mijn huurverhogingen van de laatste drie jaar op:

- 2018 +32 euro per maand;
- 2019 +35 euro per maand;
- 2020 +46 euro per maand.

Tel daarbij op de stijging van zorg- en energiekosten, plus alle overige kostenstijgingen van de laatste jaren, en zie hoe onze koopkracht keldert.

De financiële ruimte die we hadden in 2011 is aanzienlijk aan het slinken. Op deze manier ontstaat dus de zorg: hoe lang kunnen we dit nog volhouden?

Ondanks je mooie pensioen waarmee je begon, wordt het jaarlijks steeds moeilijker om alles nog te

kunnen betalen. De vraag die nu speelt is, in welk jaar ga ik persoonlijk failliet, of kom ik misschien toch nog tijdig te overlijden?

Theo Tuijelaars

Lid, belastinginvuller

en ouderenadviseur

KBO Heikant Veldhoven



7 halen 5 betalen*



Maaltijden zijn er al
vanaf € 5,69.
Uw voordeel
kan oplopen
tot ruim
€ 15,-!

Thuis uit eten!

Met de heerlijke maaltijden van **apetito**
is het alsof u thuis uit eten gaat!

Lekker voor uzelf óf voor degene
voor wie u zorgt natuurlijk.

Ontdek nu extra aantrekkelijk het
gemak van onze maaltijdservice en

betaal bij aankoop van

7 maaltijden slechts 5 maaltijden!

apetito bezorgt vriesverse maaltijden
aan huis zonder kosten en verplichtingen
maar mét vaste chauffeurs zodat u altijd
een vertrouwd gezicht aan uw deur heeft!

*Wij wensen u alvast
smakelijk eten!*



Keuze uit ruim 150 maaltijden!

Een suggestie van onze kok:



Grootmoeders kippannetje



Macaronischotel



Hutspot met
rundvleeshachee



Runderlapje in
champignonsaus



Zalm in Roomsaus



Nasi Goreng



Varkenshaasje in pepersaus

Wilt u meer informatie of bestellen?

Ga naar apetito-shop.nl/7voors

of bel gratis **0800 - 023 29 75**

Vermeld bij uw bestelling actiecode: **101-20064**

apetito

*Bij bestelling van 7 vriesverse à la carte maaltijden ontvangt u de 2 laagst geprijsde maaltijden gratis. Afgebeelde selectie is normaal € 49,27 nu € 36,43. Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 30 juni 2020. Kijk voor de overige actievoorwaarden op apetito-shop.nl/7voors

Lezers delen een foto van een memorabel moment met *Ons*



1950: Naar de dierentuin

Begin jaren vijftig kreeg je bij twee kruidenierszaken in Vorstenbosch zegeltjes bij de boodschappen.

Daarmee kon je sparen voor een uitje. Ik kom uit een gezin met acht kinderen, dus mijn moeder moest heel wat boodschappen doen. Een jaar lang spaarde ze elke week de zegeltjes. Als ik het me goed herinner, mocht er bij drie volle spaarboekjes één kind mee op dagtrip. Ik was een van de gelukkigen: samen met mijn broertje Jan van zeven en mijn zus Annie van tien ging ik een dagje naar Ouwehands Dierenpark in Rhenen. Zelf was ik acht. Het was een hele belevenis! Op een dag in de zomervakantie was het zover: met de bus gingen we een hele dag op stap, zonder onze ouders. Zo'n uitstap was heel ongebruikelijk in die tijd. We gingen nooit op vakantie en

slechts eens per jaar gingen we er als gezin op uit: dan gingen we op de fiets naar de speeltuin in Grave of naar de Kienehoef in Sint-Oedenrode. We waren dus niet veel gewend. Die dag naar Ouwehands was dan ook een hele belevenis. Het gezelschap was vertrouwd. Ik kende de twee begeleidsters, op de foto zittend op de voorste rij aan weerszijden van de buschauffeur. Een van hen was eigenaar van de kruidenierswinkel die zegeltjes gaf bij de boodschappen. De kinderen waren allemaal van een andere leeftijd, toch kende ik iedereen, de een natuurlijk beter dan de ander. Er waren bijvoorbeeld drie klasgenootjes van mij mee, een nichtje en twee neefjes. We moesten die dag als groep bij elkaar blijven. Van de dieren kan ik me niet veel herinneren, maar ik herinner me wel dat het een leuke en bijzondere dag was.' ■



JEANNE VAN DER ZANDEN (1941)

Jeanne woont nu in Erp, maar is geboren en getogen in Vorstenbosch. Op de foto staat zij tweede van links in de tweede rij van boven. Haar broer Jan staat op dezelfde rij, vierde van links. En zus Annie staat tweede van rechts, ook in dezelfde rij. 'Ons moeder was naaister en had half Vorstenbosch als klant. Vandaar dat we heel veel mensen kenden.'

Uw foto?

Heeft u een bijzondere foto die u met *Ons* wilt delen? Stuur een e-mail met toelichting naar ons@kbo-brabant.nl *Ons* behoudt zich het recht voor uw reactie te bewerken en/of in te korten. De foto die u instuurt, ontvangt u uiteraard retour.

interview



**'UIT IETS NEGATIEFS
VLOEIT ALTIJD IETS
MOOIS VOORT'**

Anne-Marie Somers was 51 toen er borstkanker bij haar werd geconstateerd. De alleenstaande moeder moest vechten voor haar leven, waardoor ze haar goedlopende zaak moest verkopen. Tijdens haar herstel besloot ze van haar passie haar werk te maken; ze ging aan de slag als kunstenares. 'We moeten in deze maatschappij veel meer kijken naar "wie ben ik?" en "wat kan ik goed?"'

Sinds 2018 verdient ze haar brood met de verkoop van haar schilderijen en het geven van schildercursussen. Maar ze tekent en schildert al zolang ze zich kan herinneren. Het leven van kunstenares Anne-Marie Somers (60) verliep niet altijd gemakkelijk. Toen haar kinderen 15, 12 en 5 jaar oud waren,

liep haar huwelijk stuk en moest ze de opvoeding alleen doen. Ze vertelt: 'En eerlijk is eerlijk, dat viel niet altijd mee. Bovendien hadden mijn kinderen het lastig op de lagere school. Ze zijn heel getalenteerd, maar ze pasten niet in het reguliere Nederlandse onderwijssysteem. Wat me opviel was dat er al heel vroeg getest wordt. En als de tests uitwijzen dat je anders bent dan de norm, val je buiten de boot. Dat geldt overigens niet alleen op school maar in de hele maatschappij. Mensen denken veel te veel vanuit het systeem en durven niet buiten het systeem te denken. Daar gaat het fout. Ik pleit ervoor dat we veel meer naar het talent van mensen kijken.'

Hoge hoed

Somers liep vaker tegen het systeem aan. 'Sinds 2008 runde ik samen met mijn oudste zoon een broodjeszaak in Waalwijk. Dat was een heel leuk zaakje dat ik helemaal zelf had ingericht en opgeknapt. Tot ik in 2011 borstkanker kreeg. Een heftige periode brak aan waarin ik moest vechten voor mijn leven. En dat is niet te combineren met een broodjeszaak. Dus ik moest de zaak verkopen. Als zzp'er had ik nergens recht op; geen bijstand, geen uitkering. En een arbeidsongeschiktheidsverzekering was niet te betalen, dus die had ik niet afgesloten. Ik leefde van de verkoop van mijn schilderijen. Maar dat was geen vetpot; soms wist ik aan het eind van de maand niet of ik mijn rekeningen wel kon betalen. Daarom besloot ik - toen ik weer herstellende was - naar Baanbrekers te gaan (een uitvoeringsorganisatie voor werkvoorziening in Waalwijk en omgeving, red.) om een baan in loondienst te zoeken. Daar zat een jonge jongen aan de balie. De eerste keer dat ik hem sprak zei hij: "Ik tover een mooie baan voor u uit de hoge hoed, mevrouw." »

'Alle schilderijen symboliseren de manier waarop ik in het leven sta: hoe zwaar het leven soms kan zijn, er is altijd een vrolijke kant'



Zo kun je blijven lezen.

Ook als je ogen minder worden.

Heel veel ouderen gingen er vroeger graag voor zitten. Voor een goed boek of hun favoriete tijdschrift. Als dat nu niet meer gaat omdat hun ogen slechter worden, dan is er Passend Lezen; een bibliotheek vol gesproken boeken, kranten en tijdschriften. Zo kunnen ze blijven lezen. Dus ken je iemand met een leesbeperking? Meld hem of haar aan als lid voor € 30 per jaar.

Ga naar passendlezen.nl of bel 0900 9543

Passend Lezen is exclusief voor mensen met een visuele, cognitieve of fysieke beperking.



Bibliotheekservice

Passend Lezen

Hij had een baan aan de lopende band of in het magazijn van Bol.com voor me in de aanbieding: ik zou ook 's nachts moeten werken en fysiek pittig werk moeten doen. Aan de kanker had ik een oedeem-arm overgehouden, dus dat was geen optie voor me. Het volgende advies dat hij me gaf, was om mijn huis dan maar te verkopen en "op te eten." Dan zou ik in aanmerking kunnen komen voor bijstand.'

Ombuigen

Deze gang van zaken stootte Somers enorm tegen de borst. 'Ik heb een grote drang naar onafhankelijkheid. Ik wil niet dat mensen over me heen lopen en zoiets zeggen als: "Ik tover wel iets uit de hoge hoed voor u." Dan word ik boos. Kijk, ik heb financieel heel goede tijden gekend: mijn ex-man verdiende goed, laten we eerlijk zijn. Maar ik ken de andere kant ook: de kant dat ik elk dubbeltje moest omdraaien. En dat lukte me, het ging... Maar dan moet er niks misgaan, er moet niemand ziek worden bijvoorbeeld. Ik vind het dan ook heel schrijnend dat er zo weinig aandacht is voor alleenstaanden en de maatschappelijk zwakkeren.'

Somers besloot dat ze van haar grote passie haar werk ging maken. 'Ik weet nog dat ik naar huis fietste en dacht: wat kan ik goed en waar word ik blij van? Schilderen! Dus ik besloot het negatieve om te buigen naar iets positiefs!'

Chaoot

En zo geschiedde. Somers werd gevraagd om teken- en schilderlessen te geven en ze genoot ervan om weer achter haar schildersezels te staan. 'Ik merkte dat daar mijn grote kracht lag. Kijk, ik ben een chaoot. Je moet mij bijvoorbeeld geen secretaresse laten worden; dat kan ik niet. Maar schilderen kan ik wel. En zo is het bij ieder mens; iedereen heeft een specifiek talent. En van daaruit kun je altijd verder



WIE IS ANNE-MARIE SOMERS?

Somers werd geboren in 1959 in 's-Hertogenbosch. Zodra ze een potlood kon vasthouden, is ze begonnen met tekenen.

Na de middelbare school ging ze naar de creatieve opleiding Sint Lucas in Boxtel en daarna volgde ze een opleiding tot akte-tekenen in 's-Hertogenbosch.

Na de geboorte van haar kinderen richtte ze zich vooral op het moederschap, maar vanaf 2004 pakte ze haar passie weer op. Sindsdien schildert ze in veel verschillende stijlen en met veel verschillende technieken.

Op www.twinkelschilderijen.nl zijn haar vrolijke, sprookjesachtige illustraties te vinden en te bestellen. Op www.artbysomers.com staat haar meer expressionistische werk. Via www.dromenmakertjes.nl is het boekje *Daar wonen 1000 Dromenmakertjes* te bestellen. De opbrengst van het boekje gaat naar KiKa. Loretta Schrijvers heeft een luisterversie van het boekje ingesproken.

komen. Het is mijn insteek dat je alle negatieve dingen kunt ombuigen naar iets positiefs. Dat heb ik mijn kinderen ook meegegeven. Die hebben het ontzettend zwaar gehad, maar ze staan er nu wel! Het zijn hele fijne mensen geworden. Net als veel anderen hebben ze het leven niet cadeau gekregen. Maar ik zei altijd: "Probeer het om te buigen". En dat is ze gelukt!'

Vrolijke kant

Somers besloot samen met een vriendin het boekje *Daar wonen 1000 Dromenmakertjes* te maken. Daarover vertelt ze: 'Mijn vriendin Liesbeth Coppens verloor haar vader aan kanker. En door mijn ziekte wilde ik iets doen voor andere mensen met kanker. Zo kwamen we op het idee om een boekje te maken voor KiKa. Ik maakte de illustraties en mijn vriendin Liesbeth schreef de teksten; ontzettend mooi! De illustraties zijn sprookjesachtig en vrolijk. Ik beleefde zoveel plezier aan het maken ervan dat ik daarmee ben doorgegaan. Dat zijn mijn twinkelschilderijen geworden; kleine schilderijen die een glimlach op het gezicht van mensen moeten toveren. Het project is echt mijn kindje! Via een website verkoop ik ze; er staan tientallen elven, beestjes en andere leuke sprookjesfiguren op.' Aan inspiratie heeft Somers nooit gebrek: 'Dat komt uit mijn hart en het gaat maar door. Binnenkort komt er een serie koningen en koninginnen bij. Alle schilderijen symboliseren de manier waarop ik in het leven sta: hoe zwaar het leven soms kan zijn, er is altijd een vrolijke kant.' ■

INDEXATIE VOOR
IEDERE GENERATIE
AANPASSING REK
RENTE/RENDEMEN
AOW 65



Bart van Kent in Den Haag, 20 november 2019

'CORONACRISIS BEVESTIGT NOODZAAK VAN STABIEL PENSIOEN'

Het coronavirus veroorzaakt behalve een gezondheids crisis, ook een economische crisis. Wat betekent dat voor de pensioenuitkeringen en voor de gesprekken over vernieuwing van ons pensioenstelsel?

SP-Kamerlid Bart van Kent vindt dat de crisis eens te meer bevestigt dat we een stabiel pensioenstelsel nodig hebben. Ook pensioendeskundige Rob de Brouwer en Stephan Vermeulen, bestuurslid van KBO-Brabant, geven hun visie.

Zonder ingrijpen lijkt het onvermijdelijk dat de uitkering voor vele gepensioneerden volgend jaar omlaag gaat. Dat heeft te maken met de scherpe daling van aandelenkoersen dit voorjaar, in combinatie met de wettelijke regels die gelden voor pensioenfondsen. Volgens de huidige regels werkt het zo: als de beleggingen van de fondsen in waarde dalen, verslechtert de verhouding tussen de schulden (verplichtingen) van een pensioenfonds en de bezittingen waaruit deze verplichtingen worden betaald. Die zogeheten 'rekenregels' moeten duidelijk maken of pensioenfondsen ook in de toekomst genoeg geld hebben om de pensioenen uit te betalen. De regels zijn meerdere politieke partijen en seniorenverenigingen een doorn in het oog. De vermogens van de pensioenfondsen zijn namelijk in de loop van de jaren enorm groot geworden, maar de pensioenen zijn ondertussen niet of nauwelijks gestegen en in een aantal gevallen zelfs gekort. Verreweg de meeste fondsen hebben hun uitkeringen al meer dan tien jaar niet geïndexeerd, dat wil zeggen: mee laten stijgen met de prijzen in bijvoorbeeld de supermarkt. Ook de pensioenopbouw van degenen die werken wordt al even zo lang niet geïndexeerd. De voortdurend lage rente, de coronacrisis en de daling in de waarde van de belegde middelen die daardoor is ontstaan, dreigt er nu dus zelfs voor te zorgen dat de pensioenuitkeringen worden verlaagd. Als we de kranten moeten geloven.

Verkiezingstijd

Rob de Brouwer, pensioendeskundige en lid/adviseur van KBO-Brabant, ziet

dat laatste nog niet zo snel gebeuren. 'Aan het eind van dit jaar zitten we in verkiezingstijd; in het voorjaar van 2021 zijn er weer Tweede Kamerverkiezingen. Dat is een hele moeilijke tijd om te korten op de pensioenen.' Anderzijds: sommige pensioenfondsen hebben werkgevers aangeboden dat ze voorlopig geen pensioenpremie hoeven af te dragen. Dat moet het voor bedrijven makkelijker maken het hoofd boven water te houden als ze bijna geen omzet meer hebben. 'Sommige fondsen hebben dus ook een hele tijd geen inkomsten uit premies.' Betekent dat dat de pensioenfondsen in geldnood komen? Absoluut niet, zegt De Brouwer. 'Er is meer dan genoeg geld om aan de verplichtingen te voldoen. Niemand zou zich zorgen hoeven te maken over zijn of haar pensioen. Zelfs bij een langdurige depressie hebben we genoeg vlees op de botten. De vraag is alleen of we dat willen uitgeven. Dat is een politieke vraag geworden.' De Brouwer doelt daarmee op de discussie over de rekenregels: het is aan de regering om te besluiten of pensioenfondsen de huidige uitkeringen al dan niet moeten verlagen. 'Pas als deze depressie echt heel lang en diep wordt, moeten we misschien wat voorzichtiger zijn met het continueren van de uitkeringen.'

Speedboot of olietanker

Bart van Kent, Tweede Kamerlid voor de SP, ziet in de dreigende pensioenkortingen de bevestiging van het standpunt van zijn partij: pensioenen moeten niet afhankelijk zijn van de 'dagkoersen' op aandelenmarkten. 'Er ligt een akkoord voor een pensioenstelsel dat ervan uitgaat dat pensioenen makkelijker kunnen stijgen bij economische voorspoed, maar ook sneller dalen als het economisch tegenzit. Wij vinden dat dat akkoord moet worden opgebroken. De coronacrisis >>

'Niemand heeft er iets aan als er geld in de pensioenpotten blijft zitten. Dat geld kun je niet ergens anders aan besteden'

NIEUW in Nederland

U kunt langer thuis blijven wonen!

Voor het eerst een **hoog-laag bed** en **boxspring in -1**. Wie wil er nu een 'ziekenhuis-achtig' bed in huis? Ervaar het heerlijke comfort van een echte boxspring en het gemak van een zorgbed thuis en dat dan ook nog in een huiselijke sfeer! Keuze uit div. kleuren en 17 verschillende maten, want alles is maatwerk! Wegens overweldigend succes nu een tijdelijke actie; maak vrijblijvend een afspraak bij u thuis!

Maak gebruik van de actie: lever uw oude bed in en ontvang tot max € 500,- retour bij aanschaf van een hoog-laag boxspring. Vraag naar de voorwaarden.

Alleen voor lezer van dit blad.

Advies en opmeten aan huis volledig kosteloos.

- ✓ Rug-/ benen elektrisch verstelbaar + hoog laag functie
- ✓ Geen motoren zichtbaar
- ✓ Geen kabels zichtbaar
- ✓ 1 jaar slaap garantie
- ✓ Verrijdbaar middels onopvallende wieltjes met rem
- ✓ In- uitstap verlichting
- ✓ Ergonomisch maatwerk per individu



Nu een hoog-laag-boxspring ter introductie al voor

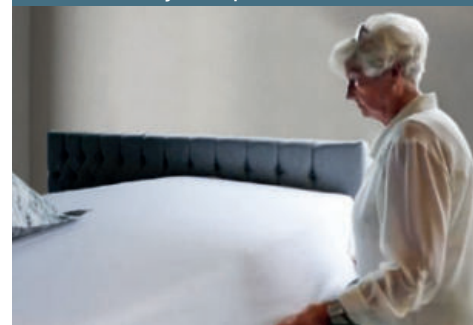
€ 1995,-* i.p.v. € 3995,-

*Excl. matras. Maat o.b.v. 80x200cm

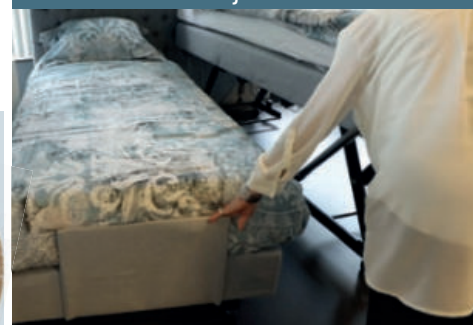
158
mensen
gingen u voor
beoordeeld met
8,7

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

Makkelijker opmaken matras



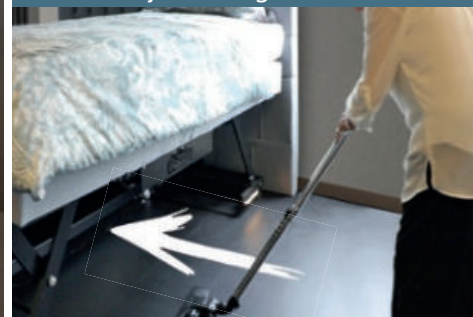
Verrijdbaar



Indien nodig zorgbed voor later



Makkelijk stofzuigen onder bed



De gildeslapen

010 333 04 60

info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl

laat zien hoe snel onder het huidige stelsel de pensioenuitkeringen al dreigen te dalen door dalende aandelenkoersen. Als het nieuwe stelsel wordt ingevoerd, worden pensioenen nog beweeglijker: een casinopensioen. Dat is nadelig voor de uitkeringen, maar ook funest voor het vertrouwen in ons pensioenstelsel. Het pensioen wordt bestuurd als een speedboot, terwijl het een olietanker is: de uitkeringen moeten geënt zijn op de beleggingsrendementen op de lange termijn. Als je de rendementen over een periode van ongeveer tien jaar bekijkt, zijn ze steeds gemiddeld 6 à 7 procent per jaar. Er kunnen ook jaren zijn dat het rendement 15 procent is, of juist minus 15 procent. Daar moeten we de pensioenuitkeringen niet van afhankelijk maken.' Voor de korte termijn ziet Van Kent ook de dreigende kortingen aan het einde van dit jaar. 'De rekenregels voor de pensioenfondsen moeten snel worden aangepast. Als je ziet in hoe korte tijd er nieuwe regelingen konden worden opgetuigd die door de coronacrisis nodig waren, moet het ook echt wel lukken om voor het einde van het jaar de rekenregels aan te passen. Zodra het maar enigszins mogelijk is dat de Tweede Kamer weer vergadert, zullen wij dit onderwerp aankaarten, want het is urgent.'

Solidariteit

Als heel Nederland lijdt onder een economische crisis, bedrijven failliet gaan en zzp'ers zonder inkomen zitten - moet die last dan niet solidair onder alle generaties worden verdeeld de komende jaren? 'Een sympathieke gedachte, maar hij klopt economisch niet', zegt De Brouwer. 'Niemand heeft er iets aan als er geld in de pensioenpotten blijft zitten. Dat geld kun je niet ergens anders aan besteden. Als je de lasten al solidair zou willen verdelen, zou dat via de belastingen moeten, niet door

pensioenuitkeringen te verlagen.' Stephan Vermeulen, bestuurslid van KBO-Brabant, voelt vooralsnog weinig voor die solidariteit: 'Ouderen hebben de afgelopen jaren al flink ingeleverd doordat de pensioenen niet met de prijzen zijn meegestegen. Er kan misschien een situatie ontstaan waarin er zo'n groot tekort is, dat iedereen iets moet offeren, maar zover is het nog niet.' Kamerlid Van Kent denkt daar hetzelfde over: 'Gepensioneerden hebben al twaalf jaar ingeleverd. We moeten niet toestaan dat deze uitzonderlijke omstandigheden worden gebruikt om miljoenen pensioenuitkeringen te verlagen.'

Compensatie

De Koepel Gepensioneerden vindt dat ouderen vanuit een crisisregeling gecompenseerd moeten worden als de pensioenen al worden gekort naar aanleiding van de coronacrisis. 'Zo'n compensatie is terecht als er inderdaad gekort gaat worden', zegt Vermeulen, 'maar dan zijn we bezig met de verkeerde discussie. Beter is om ervoor te zorgen dat kortingen niet nodig zijn omdat de rekenregels tijdig worden aangepast.' Van Kent ziet in de dreigende korting ook een nieuwe aanleiding om de hoogte van de AOW ter discussie te stellen. 'De AOW is gekoppeld aan het minimumloon. Beide zouden genoeg moeten zijn om van te leven, maar zijn dat in de praktijk niet. Nu de pensioenen mogelijk opnieuw niet met het prijspeil meestijgen, pleiten wij ervoor dat de basis van ons pensioenstelsel - de AOW - verstevigd wordt. Wij vinden dat de AOW met 10 procent omhoog moet. Daarnaast pleiten we voor het loslaten van de rekenregels én voor het inhalen van de schade van de afgelopen twaalf jaar. Er valt heel wat te repareren.' ■



ROB DE BROUWER is pensioendeskundige en lid/adviseur van KBO-Brabant. Hij is gepensioneerd econoom. Hij publiceerde het boek *21 mythes en onwaarheden over ons pensioen*.



STEPHAN VERMEULEN is sinds het najaar van 2018 bestuurslid van KBO-Brabant. Hij is zelfstandig juridisch adviseur en bekleedt diverse bestuursfuncties.



BART VAN KENT is sinds maart 2017 Tweede Kamerlid voor de SP. Hij is woordvoerder op het gebied van Sociale Zaken. Eerder was hij fractiemedewerker voor de SP en gemeenteraadslid in Den Haag.

LIEFDE IN TIJDEN VAN CORONA

Door de coronacrisis is dagelijks contact met onze dierbaren niet meer vanzelfsprekend en soms zelfs niet mogelijk. Spanning en verdriet liggen op de loer, maar de liefde overheerst. Drie Brabanders vertellen over hoe corona hen in de greep houdt: 'Het sterkt me dat iedereen met deze crisis te maken heeft.'

De man van Wilma van de Laar (67) heeft alzheimer en woont sinds januari in een verzorgingstehuis in Mariaheide. Sinds medio maart mag zij hem niet meer bezoeken.

‘Mijn man Jan is 83. Zo’n tien jaar geleden kreeg hij de diagnose alzheimer. In januari dit jaar is hij naar een verpleeghuis gegaan, want thuis ging het echt niet meer. Hij heeft daar twee hele fijne maanden gehad, totdat begin maart bleek dat een medebewoner van zijn afdeling in contact was geweest met een van de eerste coronaverdachten van ons land. Jan werd samen met vier andere bewoners geïsoleerd van de anderen. Maar ik mocht toen nog wel op bezoek. Een week later echter ging alles op slot. Mijn man zit nu dus al weken met vier anderen in isolatie in een aparte vleugel; drie van hen zijn besmet. Jan gelukkig niet, althans hij heeft geen symptomen. Twee keer per dag ga ik bij hem langs: hij zit dan op zijn vaste plek voor het raam en ik sta buiten naar hem te zwaaien. En ik stop elke dag een kaart met een oude foto in de brievenbus. Ik weet niet of Jan begrijpt wat er aan de hand is, ik denk het niet. Hij herkent me wel en zwaait terug. Maar op een gegeven moment begint hij te wenken dat ik binnen moet komen. Dat is aan de ene kant heel grappig, maar aan de andere kant ook erg schrijnend. Ik ga dan maar snel uit beeld, want zodra hij me niet meer ziet, ben ik ook uit zijn gedachten. Hij geniet van dat ene moment en dan is het ook meteen weer weg. Ik maak me wel zorgen over zijn welzijn. Wij zijn altijd buitenmensen geweest en ook toen hij al in het tehuis zat, nam ik hem bijna dagelijks mee naar buiten. Fysiek was hij altijd enorm sterk. Maar nu zie ik hem met de dag bleker en magerder worden. Die mensen zitten daarbinnen echt te verpieteren. Dat doet me veel pijn. Maar aan de andere kant ben ik een enorme optimist; ik woon vlak bij het verpleeghuis en kan hem dus dagelijks zien. En hij heeft fantastisch lieve verzorgsters die mij heel goed op de hoogte houden.’

Inmiddels is een van de drie coronapatiënten die bij Jan in de vleugel zitten, overleden aan de gevolgen van de ziekte. »

‘Twee keer per dag ga ik langs het verzorgingshuis en sta ik buiten naar Jan te zwaaien’



**‘Sinds zijn
verblijf op
de ic hebben
Harrie en ik
geen contact
kunnen
hebben’**

**De man van Mia Willems-van
Roosmalen (79) kreeg corona en
belandde op de intensive care.
Na vier weken in het ziekenhuis,
revalideert hij nu in een zorghotel.**

‘In het weekend van 22 maart voelde mijn man Harrie zich voor het eerst niet lekker: het eten smaakte hem niet en zijn ademhaling was niet goed. Maar hij had geen koorts en hoestte niet. Dus wij hadden zelf helemaal niet aan corona gedacht. Toch maakten we ons wel zorgen, want Harrie is 77 en copd-patiënt. Op donderdag kwam de huisarts langs; op de parkeerplaats trok hij beschermende kleding aan. Omdat het zuurstofgehalte in het bloed van Harrie veel te laag was, adviseerde hij naar het ziekenhuis te gaan. Mijn dochter heeft mijn man naar het St. Annaziekenhuis in Geldrop gebracht; daar moest hij direct blijven en werd ook meteen getest. De volgende dag kregen we de uitslag: corona. Vanaf dat moment ging het snel achteruit. Harrie werd heel ziek en belandde op de ic. Daar is hij twee weken lang kunstmatig in slaap gehouden. Toen hij werd wakker gemaakt, was zijn hart nog van streek en het zuurstofgehalte in zijn bloed ook nog niet in orde. Dus hij moest nog een week op de ic blijven. Al die weken hebben wij hem niet kunnen zien. En nu, ongeveer drie weken later, hebben we hem nóg niet gezien... Want inmiddels is hij overgeplaatst naar een zorghotel in Helmond, daar moet hij nu revalideren. Hij kan nog niet lopen, eet en praat slecht en is een beetje in de war. En we mogen hem daar dus ook niet bezoeken. We hebben elkaar ook nog niet gesproken, want mijn man is erg emotioneel. Dat vindt hij erg voor ons, dus hij wil niet bellen. Hij wil niks. Ja, dat is wel moeilijk. Maar je leeft in een roes. Ik ben zo bang geweest dat hij het niet zou redden. En nu heb ik geen idee hoe hij eraan toe is als hij weer thuiskomt. Op 15 april waren we 54 jaar getrouwd; in al die jaren hebben we nog nooit zo lang geen contact gehad met elkaar. Maar het is niet anders. Ik kan hier wel gaan zitten huilen, daar heb je ook niks aan. Het zijn hele onzekere tijden waar we met zijn allen doorheen moeten. Het sterkt me dan ook wel dat iedereen met deze crisis te maken heeft. Ik heb met mijn dochter afgesproken dat we Harrie een dezer dagen toch gaan bellen; dan prikken we er doorheen. Dat zal wel emotioneel worden...’



‘Op mijn verjaardag stonden de burenen in mijn voortuin “Lang zal hij leven” te zingen’

Lo Brust (89) zit sinds medio maart in thuisisolatie in zijn huis in Uden. De weduwnaar heeft een hart- en longaandoening en heeft copd.

‘Nee, deze situatie is niet leuk natuurlijk. Maar van huis uit ben ik geen pessimistisch mens. Ik prijs me gelukkig met een geweldige serre en een prachtige tuin; als het even kan, ga ik naar buiten. Dan voer ik de vissen in de vijver en snuif wat frisse lucht. En ik geniet volop van de vogels en de natuur. Daarnaast lees ik veel en ’s avonds kijk ik televisie. Maar verder zijn mijn dagen rustig, heel rustig. Gelukkig heb ik een fantastische hulp die een keer per week langskomt om schoon te maken. En dan neemt ze ook de boodschappen mee. Normaal deed ik zelf boodschappen met m’n scootmobiel, maar dat durf ik nu echt niet. Door mijn leeftijd en longaandoening val ik gewoon in de meest kwetsbare groep. Mijn kinderen en kleinkinderen wonen in Nijmegen en Arnhem. Die heb ik al best lang niet gezien. Ik wil niet dat ze nu op bezoek komen, want zij komen wel met anderen in aanraking. Maar we bellen natuurlijk wel regelmatig. Alhoewel ik het best wat te weinig vind, haha! Ja kijk, als je alleen bent, heb je nou eenmaal het verlangen om contact te hebben met anderen. Maar ik snap dat zij ook hun eigen werk en besognes hebben. En ze weten dat ik goede verzorging heb. Bovendien woon ik in een hele fijne buurt. Ik woon hier al 49 jaar en ben veruit de oudste van dit wijkje. Maar alle burenen hebben hun hulp al aangeboden; heel aardig. Bijna dagelijks tikt er wel iemand op het raam en vraagt dan door het raam heen of het goed gaat. En op mijn verjaardag stonden er ineens 28 burenen in mijn voortuin *Lang zal hij leven* te zingen. Nou, je mag best weten: ik heb zitten janken op de bank. Dat was heel mooi. Nee, ik voel me niet eenzaam. Ik was ook al gewend om veel alleen te zijn. En dankzij de techniek van tegenwoordig heb ik toch contact met de familie. Laatst liet kleinzoon Jip opa even horen dat hij nu piano speelt: een talentje, hoor!’ ■



Leo Bisschops in gesprek met
wethouder Suzanne Breedveld-de Ruiter

IN MOEILIJKE TIJDEN ZIJN OUDEREN EXTRA KWETSBAAR

Moet er een maximumleeftijd gelden voor opname op de intensive care? Even dreigde dat 'zwarte scenario' voor Nederland. De ziekenhuizen konden hun capaciteit op tijd vergroten, maar alleen al het opwerpen van de vraag heeft voor veel angst gezorgd. Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant, schreef er dit voorjaar over in de Ons. Wethouder Suzanne Breedveld-de Ruiter reageerde: Bisschops' boodschap was haar uit het hart gegrepen. In een tweegesprek praten ze erover door.

Een discussie over een rechtvaardige verdeling van schaarse middelen in de zorg is onvermijdelijk, stelde Leo Bisschops in het voorwoord van het aprilnummer van de Ons. Maar, 'het mag nooit een discussie worden waarin het vanzelfsprekend wordt dat je het recht op leven verspeelt naarmate je ouder wordt'. Suzanne Breedveld-de Ruiten nam naar aanleiding van die woorden contact op met Bisschops. Ze heeft als wethouder in de gemeente Rucphen onder meer zorg en jeugd in haar portefeuille. In een videogesprek - zoals dat gaat in tijden van corona - praten ze erover door.

Waardevol leven

De discussie in de media over het 'recht' dat oudere coronapatiënten al dan niet zouden hebben op intensieve ziekenhuiszorg, zit Breedveld niet lekker. 'Ik weet dat veel

ouderen er zélf voor kiezen om niet naar de ic te gaan, of zelfs niet naar een gewone ziekenhuisafdeling, maar het lijkt wel alsof in de gesprekken daarover ook wat druk wordt uitgeoefend op ouderen om daartoe te besluiten.' Bisschops wil dat graag nuanceren. 'Ik ken specialisten die op de intensive care werken. Zij verzekeren mij: wie opgenomen wil worden, mag opgenomen worden, zij het wel na grondige voorlichting over wat de behandeling inhoudt en wat de gevolgen ervan kunnen zijn.' Breedveld is nog niet helemaal gerustgesteld. Ze heeft zelf een achtergrond in de zorg en twijfelt op geen enkele manier aan 'de mensen die dag en nacht aan het bed staan om zorg te verlenen'. De beleidsmakers die richtlijnen opstellen, dáár gaat het volgens haar weleens fout. Bisschops legt haar een vraag voor: 'Wat als artsen "nee" zeggen tegen opname omdat ze de kansen heel laag inschatten?' 'Dat vind ik moeilijk, want voor mij is élk leven waardevol', antwoordt Breedveld.

Levenswijsheid

Dat brengt het gesprek op een bredere vraag: hoe wordt überhaupt tegen kwetsbare ouderen aangekeken in de samenleving? Bisschops herhaalt nog eens het punt dat hij in zijn voorwoord maakte: 'We worden wel kwetsbaarder als we ouder worden, maar daarmee verspelen we nog niet ons recht op leven.' 'Precies!' reageert Breedveld. 'Want senioren hebben zoveel waardevols te bieden als hun werkzame leven voorbij is. Ze kunnen raad geven vanuit hun levenswijsheid, de balans overzien tussen verschillende belangen op de langere termijn. Toen ik als gezinsvoogd werkte, kwam ik wel bij Turkse en Marokkaanse gezinnen thuis. Als je ziet hoe opa en oma daar bijna vereerd worden en een cruciale rol hebben als verbinder van generaties - dat kennen wij amper. We zijn de waardering voor ouderen >>

'We worden wel kwetsbaarder als we ouder worden, maar daarmee verspelen we nog niet ons recht op leven'



LEO BISSCHOPS
Voorzitter KBO-Brabant



**SUZANNE
BREEDVELD-
DE RUITERS (63)**

is als wethouder van de gemeente Rucphen verantwoordelijk voor de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), jeugdzaken, volksgezondheid en onderwijs. Ze had diverse banen in de zorgsector, onder meer als doktersassistente en als technisch oogheelkundig assistent in het ziekenhuis.

Later koos ze voor de opleiding maatschappelijk werk en was ze onder meer gezinsvoogd bij Bureau Jeugdzorg en werkte ze bij het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling en Veilig Thuis. Sinds twee jaar is ze (parttime) wethouder voor de gemeente Rucphen, waar ze al jaren CDA-raadslid was. Ze heeft daarnaast een praktijk voor familie- en echtscheidingsmediation.

kwijtgeraakt.' Bisschops stemt in: 'Ouderen zijn steeds verder naar de periferie van het maatschappelijk leven gedrukt. Hoe zie jij de rol van de gemeente daarin?' Breedveld vertelt hoe ze als wethouder al een aantal malen initiatieven heeft genomen om kinderen en ouderen met elkaar in contact te brengen, via de steunpunten voor ouderen die er in haar gemeente zijn. 'Ik heb daar schoolkinderen mee naartoe genomen. Aan een paar meisjes vroeg ik of ze wilden leren breien van een oudere. Breien is tenslotte weer helemaal in. Het rare is: de wil is er van beide kanten en het is ook niet moeilijk, maar het kost wel tijd. En daar zit dan toch vaak de *bottleneck*. Want dat breien - wanneer moet dat dan en onder wiens verantwoordelijkheid?' Breedveld en Bisschops zijn het erover eens dat het werken aan een gerespecteerde plek in de samenleving ook een taak is voor de ouderen zelf. Bisschops: 'In grote maatschappelijke uitdagingen, zoals nu met het coronavirus, vullen de overheid - landelijk en lokaal - en het maatschappelijk middenveld elkaar aan. Maatschappelijke organisaties zoals KBO-Brabant zijn geen verlengstuk van het ambtelijk apparaat maar een partner met eigen kleur en kwaliteit. Samen kunnen we meer.'

Overbelaste mantelzorgers

In de huidige tijd, waarin zoveel mogelijk thuisblijven het devies is, zijn de kwetsbare ouderen onder ons extra kwetsbaar. De wethouder en de voorzitter van KBO-Brabant maken zich beiden zorgen om mantelzorgers die overbelast dreigen te raken. Met name mensen die mantelzorger zijn voor iemand met dementie, maken extra zware tijden door. KBO-Brabant kaart dat aan in het wekelijkse overleg met het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, vertelt Bisschops. Het ministerie wil gemeenten in deze tijd

ruimhartig bijstaan (ook financieel) in het ondersteunen van mantelzorgers, bijvoorbeeld via dagopvang en respijtzorg. Ook komt er uit KBO-gelederen soms hele praktische bijstand. Zo hoorde Bisschops van een voorzitter van een KBO-Afdeling die persoonlijk alle leden van 85 jaar en ouder heeft opgebeld (in het artikel op pagina 26 leest u meer over de steun vanuit verschillende Afdelingen). De gemeente Rucphen doet zijn best om ouderen, en zeker mantelzorgers, in deze tijd extra te ondersteunen, vertelt Breedveld. 'De onderlinge betrokkenheid in onze vijf kerkdorpen is groot. In elk kerkdorp hebben we een aanspreekpunt voor ouderen die hulp nodig hebben bij bijvoorbeeld boodschappen of klusjes. Veel mensen blijken overigens al hun eigen hulpstructuren te hebben, bijvoorbeeld via KBO-Brabant. De dagopvang kan in onze gemeente gelukkig wel doorgaan. Ik denk dat we veel dingen goed geregeld hebben in onze gemeente, maar ik maak me wel zorgen over wat we niet zien. Er gebeurt achter voordeuren veel wat wij niet zien. Wij kunnen mensen alleen helpen als ze hulp vragen. Ik zou alle mantelzorgers willen oproepen om tijdig hulp te vragen als het niet meer gaat. Voor de langere termijn maak ik me toch wel zorgen om de problemen die achter deze crisis weg komen.' 'Die bezorgdheid vind ik een goede houding, waaruit een sociaal hart spreekt', reageert Bisschops. 'Goed om te horen dat je niet zonder meer zegt dat jouw gemeente alles onder controle heeft en dat het prima gaat met alle ouderen. Zolang je bezorgd bent, sta je open voor signalen van mensen die hulp nodig hebben.' ■

Boodschapper van de liefde

Exclusief bij
The Bradford Exchange

Diamant-hanger

Met een diamant

Edele goudplattering

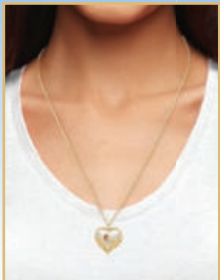
Meer dan 20
Swarovski®-kristallen



MET ECHTE
DIAMANT

Grootte hanger: ca. 3 cm
Lengte van de ketting: 50,8 cm
(plus 5 cm verlengingsketting)

Productnr.: 526-CHA04.01
Productprijs: € 89,90
(ook betaalbaar in twee
maandtermijnen à € 44,95)
plus € 8,95 verzendkosten



Schitterend cadeau-idee



Originele grootte

Op de achterzijde van de hanger zijn de woorden "We're Never Far Apart" ("We zijn nooit ver van elkaar") gegraveerd

Al bij onze voorouders werd het roodborstje beschouwd als een boodschapper van de hemel. Het symboliseert eeuwige liefde en verbondenheid ook na de dood. Als u een roodborstje ziet, denkt iemand aan u: In het hier en nu of in de hemel.

Filigraan design, een echte diamant, edele goudplattering en Swarovski®-kristallen

De hanger toont een filigraan vormgegeven roodborstje, dat op twee tedere engelenvleugels zit. Het stevige rode borstje glanst in de emailfinish. Rond het vogeltje bevindt zich een hart. Halsketting en hanger zijn edel met goud geplatteerd. In totaal meer dan 20 Swarovski®-kristallen sieren hart en roodborstje. Op de verbinding tussen halsketting en hanger zit een met de hand aangebrachte diamant. De hanger verschijnt exclusief bij The Bradford Exchange en is niet in de handel verkrijgbaar. Een echtheidscertificaat garandeert u de hoge kwaliteit en de authenticiteit. **Draag uw dierbaren altijd dicht bij uw hart en bestel de sierhanger "Boodschapper van de liefde" beter nog vandaag!**

Het aanbod is gelimiteerd – reserveer nu daarom vandaag nog!

PERSOONLIJK REFERENTIE-NUMMER: 21269

Met 120-DAGEN-teruggeef-garantie

Tijdelijk beperkte aanbieding:

Antwoord uiterlijk voor **20 juli 2020**

Ja, ik reserveer de hanger "Boodschapper van de liefde"

A.u.b. gewenste betalingsmethode aankruisen (X):

- Ik betaal het totaal bedrag na ontvangst van de rekening
 Ik betaal in twee gemakkelijke maandtermijnen

Naam/voornaam

A.u.b. in blokletters invullen

Straat/huisnummer

Postcode/woonplaats

Geboortedatum

E-mail (alleen voor afwikkeling bestelling)

Handtekening

Telefoon (alleen voor nadere informatie)

Gegevensbescherming: Gedetailleerde informatie over gegevensbescherming is te vinden op www.bradfordexchange.nl/gegevensbescherming. Wij sturen u geen aanbiedingen van The Bradford Exchange per e-mail, telefoon of sms. U kunt uw contactvoorkeuren te allen tijde wijzigen, door via nevenstaand adres of telefoonnummer contact met ons op te nemen. Deel het ons a.u.b. via telefoon, e-mail of schriftelijk mee, als u geen aanbiedingen per brief wenst te ontvangen.

www.bradfordexchange.nl

Voor online bestelling
referentie-no: **21269**

S.v.p. opsturen naar: The Bradford Exchange Ltd.

Antwoordnummer 282 • 8200 VB Lelystad • klantenservice@bradfordexchange.nl
Telefoon: 010 / 80 80 97 8

ONBEZORGD GENIETEN VAN DE RUST EN RUIMTE VAN TWENTE?

Geen 299,-
maar nú vanaf
249,- p.p.

incl. fietsen en géén
boekingskosten

Gratis omboekgarantie!

BOEK DAN EEN 4-DAAGS ARRANGEMENT INCLUSIEF ALLE DINERS EN VELE EXTRA'S IN HET BEKENDE HOTEL 'T KRUISSELT!



Twente, een regio vol natuurgebieden, landgoederen en boerderijen.

Een groen en glooiend landschap, met bossen, rivieren, stuwwallen en hier en daar een zandverstuiving of heidevlakte.

En te midden van deze natuurweelde, gelegen in het Nationaal Landschap Noordoost-Twente, vindt u het charmante Hotel 't Kruissett.

Een 3-sterren Superior hotel, omgeven door een eigen 9-holes par 3 golfbaan. De professionele medewerkers van 't Kruissett bieden uitstekende service, vanzelfsprekend geheel conform de richtlijnen van de huidige tijd.

Het hotel is winnaar van een Gouden Zoover Award met een gemiddelde beoordeling van een **9,2!**

Bij incheck ontvangt u van ons een selectie van de mooiste fiets- en wandelroutes, alle startend vanaf het hotel. Fietsen zijn inbegrepen; tijdens het gehele verblijf heeft u de beschikking over uw 'eigen' hotelfiets. Picknicken kunt u onderweg met een smakelijk lunchpakket met een rijkelijk belegde baguette, biologische sap en diverse Twentse lekkernijen.

Elke ochtend serveren we een kakelvers ontbijt aan tafel en 's avonds bereiden onze ambachtelijk geschoolde koks een uitstekend diner, geheel naar uw wensen. Op het zonnig gelegen tuinterras geniet u heerlijk van een hapje en drankje, een mooi boek, of u droomt gewoon weg bij het mooie, rustgevende uitzicht.

*Wees welkom bij 't Kruissett!
Natuurlijk gastvrij*

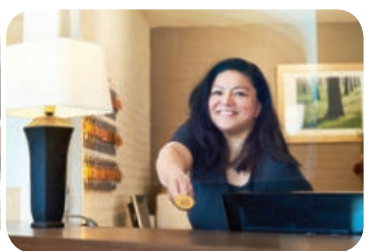
Speciale ONS-lezersaanbieding

4-daagse Zomerspecial volpension van 299,00 nú v.a. 249,- p.p.

- Ontvangst met welkomstdrankje
- 3 nachten logeren in fraaie kamer
- Elke ochtend een kakelvers ontbijt
- Dagelijks een lunchpakket of -gerecht
- 3 uitstekende driegangendiners
- Gratis entree tot Museum Het Palthe Huis en bezichtiging expositie in 't Kruissett
- Gratis gebruik hotelfietsen, fiets- en wandelroutes en jeu-de-boulesbaan
- Gratis parkeren (ook uw privéfiets)

**Bel 0541-551567
of kijk op www.kruisselt.nl**

- Exclusief verblijfsbijdrage à 1,90 p.p.p.n.
- Verlengingsnacht v.a. 65,- p.p. incl. alles!
- De prijs is o.b.v. twee personen per kamer.
Ook halfpension arrangement, zie website.*



Frits Daniëls (72) uit Schijndel:

‘Dankzij Moeder Maria loop ik weer’

Hij zou nooit meer kunnen lopen na een zwaar auto-ongeluk. Maar in 2004 gebeurde er volgens Frits Daniëls een wonder tijdens zijn eerste bezoek aan Lourdes. Een zuster haalde hem van zijn bed en ze maakten een dansje. Binnenkort gaat hij voor de 34ste keer op bedevaart.

‘Ik kan weer lopen en praten dankzij Moeder Maria en Bernadette, de schapenhoedster aan wie de Heilige Maagd Maria in Lourdes is verschenen. Ik vereer ze uit dankbaarheid, want ik ben zo gelukkig met wat mij overkomen is. Met schroeven en moertjes zit ik aan elkaar vast en ik ben halfzijdig verlamd. Ze hebben een compleet bouw pakket van me gemaakt, maar ik loop. Elke ochtend zeker 5 kilometer. Ik doe dat deels ook op de wilskracht van de marathonloper die ik ooit was, al blijft het wonderlijk dat ik het weer kan. Drie keer per jaar ga ik naar Lourdes. Mijn geloof is er sterker geworden. Werd ik er de eerste twee jaren op een bed rondgereden, nu kan ik bijna alles op eigen kracht. Ik ben er heel rijk mee.’ ■

coronacrisis



LOKALE AFDELINGEN GEVEN EEN EXTRA STEUNTJE IN DE RUG

De gevolgen van de coronacrisis zijn voelbaar voor iedereen. Tegelijkertijd ontstaan overal mooie initiatieven waarbij mensen elkaar helpen. Natuurlijk ook bij onze eigen lokale KBO-Afdelingen. Hoe? Dat verschilt per Afdeling, maar altijd staat het woordje 'samen' centraal. Zes Afdelingen vertellen op welke wijze zij hun leden bijstaan in deze barre tijd.

KBO Diessen

- Kaartenactie
- Ondersteuning van kwetsbare senioren (op afstand)
- Lokale belcirkel
- Creatieve activiteit: kaart met kraaltjes, benodigdheden zijn op aanvraag beschikbaar



Jac Linnemans, voorzitter van KBO Diessen: 'Als Afdeling ondersteunen we onze leden op allerlei manieren, onder meer met een kaartenactie.

Die hebben we op poten gezet in samenwerking met De Zonnebloem, Jong Nederland, een aantal dorpscorporaties in Diessen en de lokale supermarkt. Dorpsgenoten kunnen kaarten maken en schrijven voor mensen die in deze coronacrisis een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken: zieken, eenzamen, hulpbehoevenden, alleenstaanden... De kaarten worden verzameld in een bak bij de PLUS en vrijwilligers brengen ze rond. We hebben al heel wat mooie exemplaren verzameld, veel mensen maken er echte werkstukken van. Zo snijdt het mes aan twee kanten: de makers hebben een fijne bezigheid en de ontvangers krijgen een lekkere oppepper. We hebben al een paar reacties gekregen van mensen die een kaart hebben ontvangen. Zij vinden het ontzettend leuk; het doet hen goed te zien dat ze er niet helemaal alleen voor staan in deze moeilijke tijd.'

'Het doet mensen goed te zien dat ze er niet alleen voor staan in deze moeilijke tijd'

'Onze leden mogen ons altijd bellen als ze willen praten'

KBO Galder Strijbeek

- Kaart sturen naar leden
- Bellen met (alleenstaande) leden
- Uitdelen tompoes (Koningsdag) en bloemzaad



Marjes van Etten, secretaris KBO Galder Strijbeek: 'Persoonlijk contact vinden we als bestuur belangrijk, helemaal nu onze activiteiten

stil liggen vanwege de coronacrisis. We sturen kaarten naar onze leden. En in de nieuwsbrieven hebben we onze

telefoonnummers opgenomen: mensen mogen ons altijd bellen als ze willen praten.

Daar wordt ook zeker gebruik van gemaakt, vooral door mensen die alleen zijn. Andersom bellen wij alleenstaande leden ook zelf, gewoon om eens te vragen hoe het met ze gaat. Dat wordt

gewaardeerd, mensen vinden het oprecht fijn dat er aan hen gedacht wordt en dat ze gezien worden. We komen ook aan de deur. Met Koningsdag hebben we bijvoorbeeld bij alle 110 leden een verse tompoes afgegeven. Dit jaar vervielen natuurlijk alle activiteiten en met die tompoes wilden we laten weten dat we aan de leden denken. Iets soortgelijks hebben we in mei gedaan: toen hebben we een zakje zaadjes voor vergeet-me-nietjes naar alle leden gebracht. Mooi symbolisch toch? »



Seniorenvereniging BRES

- Alle leden telefonisch polsen welke behoefte/hulpvraag zij hebben
- Op basis van de bel-actie hulp en ondersteuning op maat bieden



Herman Schunselaar,
voorzitter Senioren-
vereniging BRES

Berlicum: 'Met tien
vrijwilligers hebben
we medio maart
in een week tijd

al onze 950 leden gebeld. We hebben onder meer gevraagd hoe het met ze ging, of ze hulp nodig hadden bij boodschappen, medicijnen ophalen of maaltijdvoorziening, of ze problemen hadden met vervoer, zorg of huishoudelijke hulp, en of ze behoefte hadden aan een toelichting op de overheidsmaatregelen. Na de evaluatie van de telefonische enquête zijn we aan de slag gegaan met de hulpbehoeften. Zo hebben we een extra bulletin meegestuurd met onze nieuwsbrief omdat we zagen dat veel leden behoefte hadden aan overzichtelijke, gebundelde informatie. Ook hebben we contact opgenomen met gemeente en zorginstellingen om de zorgen van onze leden te bespreken. Concrete hulpvragen hebben we opgelost met de inzet van vrijwilligers. En we hebben extra telefonisch contact gezocht met mensen die daar behoefte aan hadden. Veel mensen vonden het fijn dat we belden. De gemiddelde leeftijd van onze leden ligt boven de 75, en een groot aantal is alleenstaand. Er wordt best veel georganiseerd aan hulp, maar de meeste senioren reageren niet op brieven of op oproepjes in de krant. Daarom hebben we bij BRES zelf het initiatief genomen. Veel ouderen vragen niet zo gauw om hulp.'

'Als Afdeling moet je zelf het initiatief nemen: ouderen vragen niet om hulp'



'Mensen bellen en zeggen: "Wat zorgen jullie goed voor ons..." Hartverwarmend!'



KBO Elshout

- Maaltijdservice
- Helpen bij boodschappen
- Bellen met eenzame dorpsgenoten



Harry van Venrooij,
secretaris KBO

Elshout: 'Wij zetten ons in voor kwetsbare mensen in het hele dorp, ze hoeven dus niet per se KBO-lid

te zijn. Zo hebben we een maaltijdservice opgezet voor mensen die daar in deze crisis behoefte aan hebben. Elke week maken we zo'n 150 warme maaltijden - inclusief soepje vooraf en stukje vlees - en die brengen we aan huis. Geheel gratis. Een hele klus, maar wat een dankbaar werk! Het hele dorp is erbij betrokken: leveranciers stellen groenten ter beschikking, vrijwilligers coördineren, koken of bezorgen, bedrijven en particulieren sponsoren het project... het is echt prachtig!

We hebben al heel wat reacties gekregen. Mensen die bellen en zeggen: "t Was overheerlijk, wat zorgen jullie goed voor ons. Dat kan alleen maar in Elshout." Hartverwarmend vind ik dat.'

KBO Valkenswaard

- **Ondersteuning bij invullen belastingaangifte op afstand**

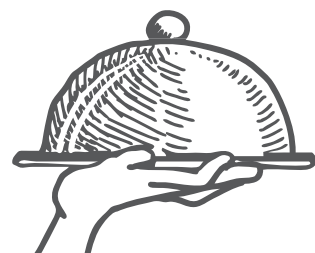
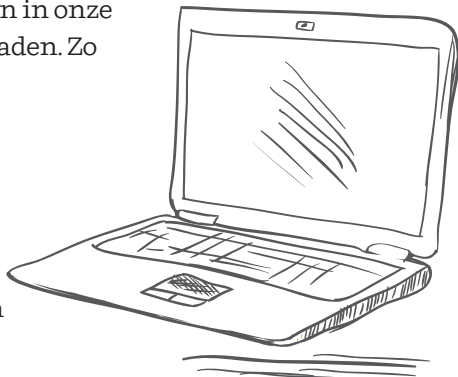


Peter Plompen,
voorzitter KBO
Valkenswaard:

‘Normaal gesproken vullen wij elk jaar in het buurthuis voor zo’n 200 leden de

belastingpapieren in. Dit jaar kregen we na de eerste invulmiddag het advies geen groepsbijeenkomsten meer te houden. We hadden pas zo’n 50 papieren ingevuld, dus 150 mensen waren nog niet aan de beurt geweest. Daar hebben we iets voor bedacht: invullen op afstand. Een aantal collega-invullers en ik hebben samen alle 150 mensen gebeld om te zeggen dat ze hun papieren bij ons thuis in de brievenbus konden doen. Ze hebben ons gemachtigd, wij hebben de aangifte geregeld, de papieren uitgeprint en bij hen in de brievenbus gedaan. Dit verliep zo goed, dat we deze werkwijze ook andere Afdelingen in onze Kring hebben aangeraden. Zo hebben we samen de schouders eronder gezet en veel mensen kunnen helpen. De positieve reacties van de mensen zijn fantastisch: die geven een enorme boost!’

‘Samen hebben we de schouders eronder gezet en veel mensen kunnen helpen’



KBO Deurne-Zeilberg

- **Maaltijdservice**
- **Rondbrengen bloemetje**



Mart Wijnands,
penningmeester en
ledenadministrateur
KBO Deurne-
Zeilberg: ‘Samen
met een plaatselijke
horecaondernemer

heeft onze Afdeling half maart al gebrainstormd over de vraag op welke manier we onze leden extra kunnen ondersteunen in deze moeilijke tijd. En zo hebben we samen een maaltijdservice opgezet: voor een klein bedrag per persoon kunnen leden eens per week een heerlijk driegangenmenu laten thuisbezorgen.

Elke week maken daar zo’n 70 à 75 mensen gebruik van: best veel, als je bedenkt dat we ongeveer 350 leden hebben. De reacties zijn heel enthousiast, niet alleen over de kwaliteit van de maaltijden maar

‘We zijn trots dat we dit samen zo snel van de grond hebben gekregen’

ook over de verzorging eromheen. Het eten is warm bij aflevering en alle RIVM-voorschriften worden natuurlijk keurig opgevolgd. We zijn trots dat we dit samen zo snel van de grond hebben gekregen! ■



Niet-medisch mondkapje vanaf 1 juni 2020 verplicht in het openbaar vervoer

Hoe maak je het en hoe gebruik je het?

Basisregels voor iedereen



Heb je verkoudheidsklachten? Blijf dan thuis en ziek uit.

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moet iedereen in het huis thuisblijven.



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukte.



Werk zoveel mogelijk thuis.



Was vaak je handen.

In het openbaar vervoer is 1,5 meter afstand houden soms niet mogelijk. Daarom is daar vanaf 1 juni 2020 een niet-medisch mondkapje verplicht. Dit kun je aanschaffen of thuis maken, zodat medische mondkapjes beschikbaar blijven voor de zorg. Een niet-medisch mondkapje draag je niet ter bescherming van jezelf, maar ter bescherming van de mensen om je heen.

Per enkele reis met het openbaar vervoer heb je een schoon niet-medisch mondkapje nodig.

Hoe maak je je eigen niet-medische mondkapje? (voorbeeld instructie)

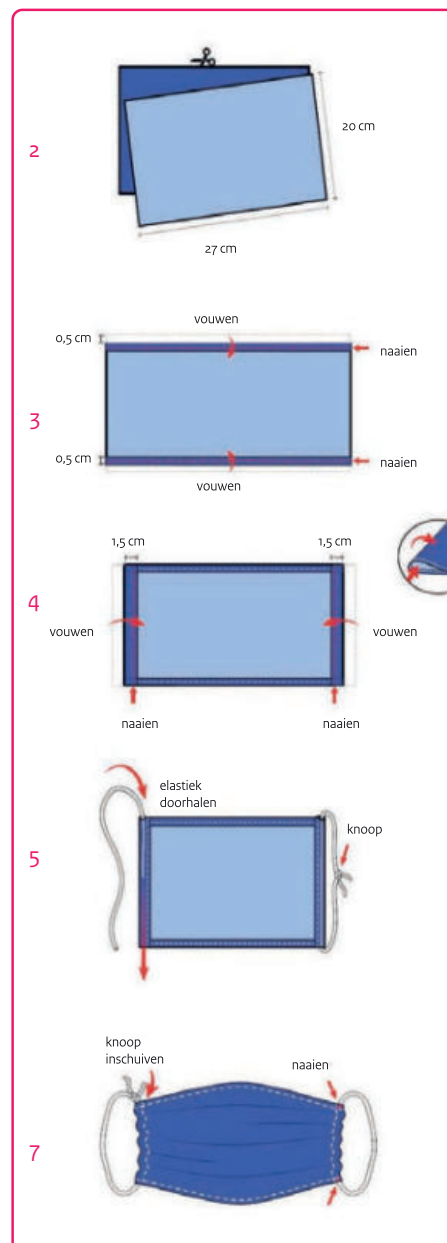
Benodigdheden: textiel, elastiek, schaar, naald en draad of naaimachine.

1. Was het textiel op 60 °C
2. Knip twee stukken textiel uit van 20 bij 27 cm en neem twee bandjes elastiek van 18 cm lang.
3. Leg de 2 stukken textiel op elkaar. Vouw de lange zijden 0,5 cm om en naai ze aan elkaar vast.
4. Vouw de korte kanten ruim 1,5 cm naar binnen en naai ze vast.
5. Trek daar de elastieken doorheen en maak er een knoop in.
6. Zorg dat het mondkapje goed aansluit op het gezicht. Stel daarvoor de knopen in het elastiek bij wanneer nodig.
7. Schuif de knoop in de zoom, rimpel de stof zodat het goed over je mond, neus en kin past en naai het elastiek vast aan de stof.

Let op: dit is geen medisch hulpmiddel of persoonlijk beschermingsmiddel.

Hoe gebruik ik mijn niet-medische mondkapje?

- Was voor het opzetten én na het afzetten van het niet-medische mondkapje je handen minimaal 20 seconden met water en zeep.
- Raak tijdens het op- en afzetten alleen het elastiek aan.
- Zorg dat je mond, neus en kin goed bedekt zijn en raak het daarna niet meer aan.
- Draag het niet-medische mondkapje maximaal 3 uur per keer.
- Bewaar een schoon of gebruikt mondkapje apart van elkaar in een afgesloten zakje of bakje.
- Was het niet-medisch mondkapje na ieder gebruik op 60 °C op een volledig wasprogramma. Was alleen met wasmiddel, voeg geen wasverzachter toe.
- Was je handen nadat je het niet-medische mondkapje in de wasmachine hebt gestopt.
- Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 3 jaar.



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351

energievoordeel

Lage energieprijzen door coronacrisis



De coronacrisis heeft effect op de prijzen voor gas en elektriciteit. De *kortetermijnprijzen* worden namelijk direct bepaald door de mate van vraag en aanbod. En daar is het nodige in veranderd sinds de crisis. De vraag naar olie is gedaald doordat bedrijven (tijdelijk) sluiten en er minder wordt gereisd. Tegelijk is er als gevolg van een zachte winter sprake van een gasoverschot. De afname in de vraag en het overvloedige aanbod van gas hebben de prijzen onder druk gezet (peildatum mei 2020). Als consument kunt u hiervan profiteren als u een variabel energiecontract heeft of als uw contract met vaste tarieven binnenkort afloopt.

Profiteer nu

Mocht uw energiecontract ofwel uw *vastetarievenperiode* binnen zes maanden aflopen, dan kunt u nu al profiteren van onze huidige lage tarieven door deze te reserveren. U hoeft dus niet te wachten. En dat is gunstig, want het risico bestaat natuurlijk dat over enkele maanden de tarieven weer stijgen.

Persoonlijk adviesgesprek

Onze klantenservice helpt u graag. Vrijblijvend bekijken wij wat uw mogelijkheden zijn en wat u kunt besparen. Kortom, wij bieden u een persoonlijk adviesgesprek. Mocht u gebruik willen maken van het voordeel, dan regelen wij het voor u, zonder gedoe.

Groot succes

Al duizenden leden hebben zich aangesloten bij Ons Energievoordeel van KBO-Brabant. Wilt u een eerlijk en vertrouwd advies, blijvend voordelige energietarieven of wilt u vrijblijvend uw energierekening door ons laten controleren? Bel onze klantenservice op (085) 486 33 63 of stuur een E-mail: naar klantenservice@onsledenvoordeel.nl

Voordelen Ons Energievoordeel

- ✓ Persoonlijk contact en gratis, vrijblijvend adviesgesprek.
- ✓ Voordelige stroom- en gastarieven.
- ✓ Wij regelen de opzegging voor u.
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen.
- ✓ Gewoon via post en telefoon. ■

Bent u één van de KBO-leden, die fors zou kunnen besparen op stroom en gas?

Meer informatie

Ons Energievoordeel van KBO-Brabant
Klantenservice:
(085) 486 33 63
E-mail:
klantenservice@onsledenvoordeel.nl

*jaar*thema



HET WEL EN WEE IN BRABANTSE KERNEN

Onze provincie staat bekend om haar landelijkheid, mooie natuur en rust: het is heerlijk wonen in de Brabantse dorpen. De omgeving is prachtig, de verbondenheid is groot. Maar de dorpen staan ook voor 'maatschappelijke opgaven', zoals Evert van Schoonhoven, voorzitter van de Vereniging Kleine Kernen Noord-Brabant, het noemt. Welke dat zijn, vertelt hij hier.

De provincie Noord-Brabant telt 200 à 210 kleine kernen: woonplaatsen met een maximale grootte van 5.000 inwoners. Het woongenot in dit soort kernen is groot, zegt Evert van Schoonhoven, voorzitter van de Vereniging Kleine Kernen Noord-Brabant. 'Vanwege de rust en ruimte

natuurlijk. Dat zie je helemaal nu, in de coronacrisis: wij mensen hebben ruimte nodig voor ons gevoel van welbevinden en om te recreëren. Bovendien kennen kleine kerngemeenschappen een grote sociale cohesie, en ook dat is heel goed voor ons welzijn. In dorpen kennen de mensen elkaar. En er is vaak sprake van een rijk verenigingsleven. Dit soort voordelen moeten we echt koesteren.'

Nieuwe economische dragers

Hoe fijn het er ook toeven is, kleine kernen staan tegelijkertijd voor grote maatschappelijke opgaven. Sinds de economische crisis van 2008 heeft de Provincie Noord-Brabant geïnvesteerd in de economie en woningbouw van de vijf grote Brabantse gemeenten - de B5-gemeenten: Breda, Eindhoven Helmond, 's-Hertogenbosch en Tilburg. Dat was nodig, maar tegelijk is het landelijk gebied ondergesneeuwd geraakt. Van Schoonhoven: 'Agrarische en dienstverlenende bedrijven in het landelijk gebied zijn in aantal flink afgenomen. Ze zijn gestopt of weggetrokken om zich te vestigen in steden. Mensen die voorheen in hun eigen dorp of gemeente werkten, moesten ineens gaan forenzen. De meeste mensen wonen graag dicht bij hun werk, dus mét de bedrijven zijn ook veel dorpsbewoners noodgedwongen weggetrokken.' Volgens Van Schoonhoven zijn kerngemeenschappen op zoek naar nieuwe economische dragers. 'We moeten ons afvragen hoe we in het landelijk gebied economische activiteiten kunnen aantrekken zonder natuur en milieu te veel te belasten. ICT-mogelijkheden spelen daarbij een grote rol: veel bedrijven hoeven niet per se in stedelijk gebied te zitten. We moeten dan wel investeren in glasvezel. En we moeten gebruikmaken van de vele leegstaande gebouwen: »



**EVERT VAN
SCHOONHOVEN**

voorzitter van de Vereniging
Kleine Kernen Noord-Brabant

VERENIGING KLEINE KERNEN NOORD-BRABANT

De Vereniging Kleine Kernen Noord-Brabant heeft 143 leden: merendeel dorpsraden, maar ook wijkraden sluiten zich aan. 'Noord-Brabant telt in totaal zo'n 200 kleine kerngemeenschappen, dus de dekkingsgraad is behoorlijk', aldus Van Schoonhoven. 'We vertegenwoordigen zo'n 600.000 van de 2,3 miljoen inwoners.' De vereniging behartigt de belangen van de kleine dorpen en het platteland in Noord-Brabant om de leefbaarheid te behouden en/of te verbeteren. Ze is de provinciale vertegenwoordiger van de kleine kernen, en daarnaast adviseert ze dorps- en wijkraden in hun activiteiten richting gemeente. De Vereniging Kleine Kernen Noord-Brabant maakt onderdeel uit van de Landelijke Vereniging voor Kleine Kernen, en op Europees niveau zelfs van de European Rural Parliament. Lokaal, provinciaal, landelijk en Europees is de vereniging dus een speler in het veld als het gaat om leefbaarheid en vitaliteit van kleine kernen. Meer informatie: www.vkknoordbrabant.nl

boerderijen, kerken, schoolgebouwen, noem maar op... Vaak zijn die gebouwen gebonden aan allerlei restricties en regels. Een boerderij in het buitengebied heeft bijvoorbeeld een agrarische bestemming en daar mag dus geen architectenbureau in worden gevestigd. Dat beleid zou moeten versoepelen. Dan wordt de arbeidsmarkt in het landelijk gebied vergroot, komen er meer jonge gezinnen, meer schoolgaande kinderen, hoeven scholen niet meer te sluiten, wordt de woningbouw gestimuleerd. Dat geeft kerngemeenschappen een enorme boost.'

Jongeren trekken weg

Een andere opgave waar kleine kernen voor staan is de ontgroening. Van Schoonhoven: 'Jongeren trekken weg, vooral omdat ze geen geschikte woonruimte in hun dorp kunnen vinden. Vaak wordt gedacht dat ze wegtrekken vanwege een studie, maar de ervaring leert dat veel mensen na hun studie weer willen terugkeren naar hun oude woonplaats. Maar als daar geen starterswoningen zijn, is terugkeren geen optie. In landelijke gebieden vind je maar heel weinig woningen onder de 250.000 euro. En huurwoningen zijn er bijna helemaal niet.'

Sociale cohesie en corporaties

Ontgroening gaat hand in hand met vergrijzing, vervolgt Van Schoonhoven. 'Mensen die zestig jaar in hun dorp wonen en langzaam maar zeker een grotere zorgvraag krijgen, kunnen daarvoor niet terecht in hun eigen omgeving. Het beleid is erop gericht dat we steeds langer thuis blijven wonen, maar dat is lang niet altijd mogelijk.' En hier komt een van de mooie kanten van kleine kernen om de hoek kijken: de sociale cohesie. Die zorgt ervoor dat er binnen kerngemeenschappen veel corporatieve activiteiten worden ontplooid, aldus Van Schoonhoven.

'Bijvoorbeeld klussendiensten, vervoersdiensten, mogelijkheden om samen te eten. De lokale KBO-Afdelingen zijn hierin bijvoorbeeld heel actief. Net als op het gebied van ontmoeting. Een sociaal netwerk is van groot belang voor iedereen, en in het bijzonder voor senioren. Zo'n netwerk bestaat niet alleen uit familie: een gemeenschap kan een grote rol spelen door diensten te organiseren. Op die manier kunnen senioren langer zelfstandig thuis blijven wonen.' Maar er zijn natuurlijk situaties denkbaar waarin zelfstandig wonen niet langer een optie is, bijvoorbeeld als mensen bedlegerig raken of dementerend worden. Van Schoonhoven: 'In de meeste kleine kernen is er geen verpleeghuis meer en dan moeten mensen buiten hun eigen dorp gaan wonen om daar hun laatste maanden te slijten. Dat is heel ingrijpend. Op veel plekken in Brabant worden dan ook zorgcorporaties opgericht door inwoners zelf. De laatste jaren hebben die een grote vlucht genomen: onze provincie telt al wel honderd bewonersinitiatieven op het gebied van welzijn en zorg. Prachtig, want op die manier kunnen ouderen zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving blijven.'

Woningsplitsing

'Wat we ook zien in het kader van vergrijzing,' vervolgt Van Schoonhoven, 'zijn ouderen die moeten stoppen met hun bedrijfsactiviteit in de agrarische sector. Die mensen wonen in een grote boerderij die ze misschien niet meer kunnen onderhouden zoals ze dat vroeger gewend waren. Kleiner wonen kan vaak niet in het eigen dorp, dus zo zijn ook zij genooddaakt naar een centrumgemeente in de buurt te verhuizen. Dat is heel onwenselijk. Bovendien: de boerderijen die op die manier vrij komen, behoren bepaald niet tot de startersmarkt en



Harrie van Dongen, voorzitter van KBO Reek

worden opgenomen in het spel van woningvraag en -aanbod.' Over deze situatie is de Vereniging Kleine Kernen in overleg met de Provincie. 'Wij pleiten in dit soort gevallen voor woningsplitsing. Als je zo'n boerderij kan splitsen en geschikt kan maken voor twee of drie gezinnen, dan komen er nieuwe mogelijkheden. Bijvoorbeeld voor starters. Maar zo wordt het bijvoorbeeld ook mogelijk dat een mantelzorger een deel van de boerderij betreft, waardoor de oorspronkelijke bewoner met zorgbehoefte op zijn vertrouwde plek kan blijven wonen.' Vaak zijn dit soort opties niet direct uitvoerbaar, omdat mensen daarbij tegen regelgeving aanlopen. Vandaar het overleg tussen de Provincie en de Vereniging Kleine Kernen, zo besluit Van Schoonhoven: 'Als je dit toestaat in de randen van kleine kernen, is daar het hele dorp enorm bij gebaat.' ■

'Ik ben er trots op dat we dit met z'n allen bereikt hebben in Reek'

Harrie van Dongen

voorzitter van KBO Reek, vertelt hoe Reek zich hard maakt voor de leefbaarheid van het dorp. 'Een jaar of drie geleden lazen we in de krant dat de gemeente er niks voor voelde een Aldi te realiseren op het industrieterrein in Reek. Dat schoot een paar mensen in het verkeerde keelgat. Zij hebben een gesprek gevoerd met de gemeenteraad, en naar aanleiding daarvan is onderzoek gedaan naar de haalbaarheid van het supermarktplan. Een van de conclusies was dat een Aldi op die plek levensvatbaar zou zijn. Als voorzitter van KBO Reek, een van de grootste verenigingen in ons dorp, ben ik gevraagd aan te haken bij de Aldi Actiegroep. Dat heb ik gedaan: voor iedereen in Reek, dus ook voor senioren, is het belangrijk een winkel in de buurt te hebben. En uiteindelijk – na een lang proces – is in maart van dit jaar de vergunning verstrekt. Hierbij gaat het om een pilot van tien jaar: in die periode gaan we kijken of de winkel op die plek kan bestaan. Reek heeft 1.750 inwoners, en zoals ik KBO-Brabantvoorzitter Leo Bisschops heb horen zeggen: "De drie A's zijn van vitaal belang voor de leefbaarheid in een dorp: een arts, een apotheek en een Albert Heijn." En die Albert Heijn mag dan natuurlijk ook een Aldi zijn, haha! Onze Aldi komt op loopafstand van het dorpscentrum te liggen, en is dus voor iedereen goed bereikbaar. Mooi toch, dat ook oudere mensen een stukje kunnen wandelen om hun brood en koffie te halen, en onderweg of in de winkel een praatje kunnen maken met bekenden. Ik ben er trots op dat we dit met z'n allen bereikt hebben. Iedereen kent iedereen in Reek, en er zijn altijd wel mensen bereid om zich ergens voor in te zetten. Soms moet je een lange adem hebben, maar als je met z'n allen de schouders eronder zet, kan je iets bereiken.'



VERGROOT UW WEERSTAND, BLIJF BEWEGEN!

De coronacrisis zorgt ervoor dat we veel thuis zitten en minder vaak bewegen. Dat heeft al snel nadelige gevolgen voor onze fitheid. KBO-Brabant en zorgverzekeraar VGZ helpen u graag vitaal te blijven.

KBO-Brabant
Beleggenvereniging van senioren



Met hart voor zinnige zorg

Nu we de hele dag thuis zitten, zijn we minder gemotiveerd om te bewegen dan normaal gesproken. Maurice van Gelder, gepensioneerd fysiotherapeut en adviseur op het gebied van valpreventie bij KBO-Brabant, brengt daar graag verandering in. Hij geeft u vier praktische tips om in en rondom huis in beweging te blijven. 'Bewegen is ontzettend belangrijk voor ons gestel,' legt Van Gelder uit, 'zowel fysiek als mentaal. Door te bewegen vermindert u eventuele depressieve gevoelens, blijft u soepel en sterk én vergroot u uw weerstand. Allemaal zaken die juist in deze tijd enorm belangrijk zijn.'

1

Nederland in Beweging

Kent u het televisieprogramma *Nederland in Beweging*? Gedurende vijftien minuten doen presentatoren Olga Commandeur en Duco Bauwens oefeningen die u vanuit huis mee kunt doen. 'Het is wat mij betreft al jaren een fantastisch hulpmiddel om thuis in beweging te blijven. Het is erg laagdrempelig en er wordt rekening gehouden met de verschillende mogelijkheden van de kijkers. Wie iets slechter ter been is, krijgt uitgelegd hoe een oefening gedaan kan worden met een hulpmiddel of een net even andere uitvoering.' De reacties van mensen

'Door te bewegen vermindert u eventuele depressieve gevoelens, blijft u soepel en sterk én vergroot u uw weerstand'

2

Online beweegprogramma

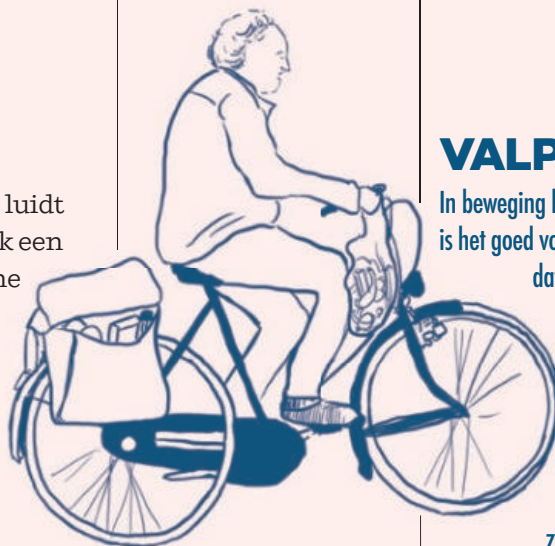
Op internet zijn allerlei filmpjes te vinden met bewegingsoefeningen. Maar hoe weet u of het ook goede oefeningen zijn? Fitavie, de organisatie achter de gelijknamige beweegapp, heeft voor VGZ een speciaal beweegprogramma ontwikkeld met oefeningen die u veilig thuis kunt doen. Op www.vgz.nl/beterbewegen vindt u vijf oefeningen voor verschillende niveaus die u helpen in conditie te blijven. De oefeningen worden rustig voorgedaan, zodat u ze makkelijk kunt nadoen. Voor sommige oefeningen heeft u een hulpmiddel nodig, zoals een stoel of een (kleine) bal. De oefeningen zijn voor iedereen toegankelijk, ook als u niet bij VGZ verzekerd bent.



3

Wandelen of fietsen

Maak regelmatig een wandeling, zo luidt de volgende tip van Van Gestel. 'Zoek een rustige omgeving uit waar u een fijne wandeling kunt maken. Dat is goed voor uw spieren en gewrichten, én voor uw hoofd.' Net als wandelen is ook fietsen een gezonde fysieke activiteit. 'Maar pak dan niet de e-bike,' voegt Van Gelder daar direct aan toe, 'want dan beweegt u zelf te weinig.'



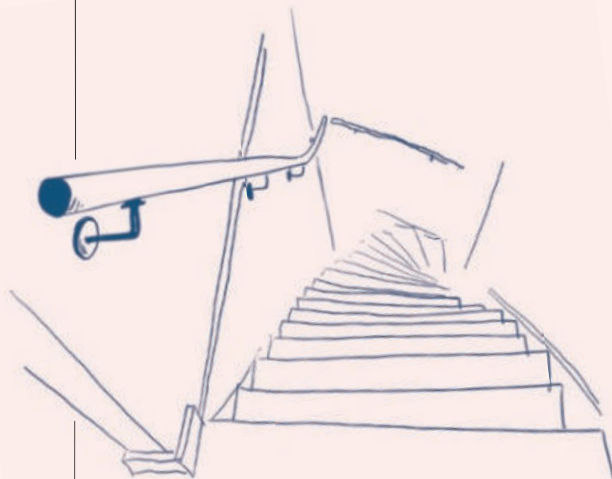
VALPREVENTIE

In beweging blijven heeft dus veel voordelen. Niet alleen is het goed voor de gezondheid, het helpt ook voorkomen dat we vallen. Van Gelder weet er alles van. Als voorlichter op het gebied van valpreventie kent hij de schrikbarende cijfers uit zijn hoofd. 'In 2018 belandden maar liefst 108.000 mensen op de spoedeisende hulp als gevolg van een val. Per dag overlijden dertien mensen hieraan.' Tijdens zijn voorlichtingsmiddagen vertelt hij hoe bewegingsoefeningen het evenwicht verbeteren en spieren soepeler maken. En dat daardoor het lichaam beter in staat is zichzelf te corrigeren bij een (bijna) val. Naast bewegen zijn er ook allerlei maatregelen in huis die vallen kunnen helpen voorkomen. 'Verwijder losliggende kleding, voorzie de trap van een extra leuning, laat geen snoeren los op de grond liggen.' Het lijken voor de hand liggende tips, maar hier gebeuren ontzettend veel ongelukken door. 'En juist in deze tijd, nu we heel veel thuis zitten en soms niet goed weten wat we met onze tijd moeten, kunnen we hiermee aan de slag. Met als bijkomend voordeel dat u door te klussen óók weer in beweging bent!'

4

Klusjes in huis

Het huis stofzuigen, een uurtje in de tuin werken, strijken, koken; huishoudelijke klusjes brengen u ook in beweging. 'Dit werkt allemaal mee aan een goede conditie', legt Van Gelder uit. 'Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is het goed om tenminste vijf keer per week dertig minuten matig-intensief te bewegen. Hier vallen huishoudelijke klusjes, wandelen, fietsen en fitnessen allemaal onder.'



VOLDOENDE ENERGIE?

Een gezondere leefstijl bereikt u niet alleen door voldoende te bewegen. Ontspanning, gezonde voeding en een goede nachtrust zijn ook belangrijk. Wie goed eet, heeft meer energie; wie energie heeft, beweegt makkelijker; en beweging zorgt ervoor dat u moe wordt en beter slaapt. En u raadt het misschien al: een goede nachtrust zorgt weer voor meer ontspanning. Zo is de cirkel prachtig rond! VGZ en KBO-Brabant bieden u diverse handvatten die u helpen beter te ontspannen, slapen en eten. We zetten er een paar op een rij:

MEER RUST

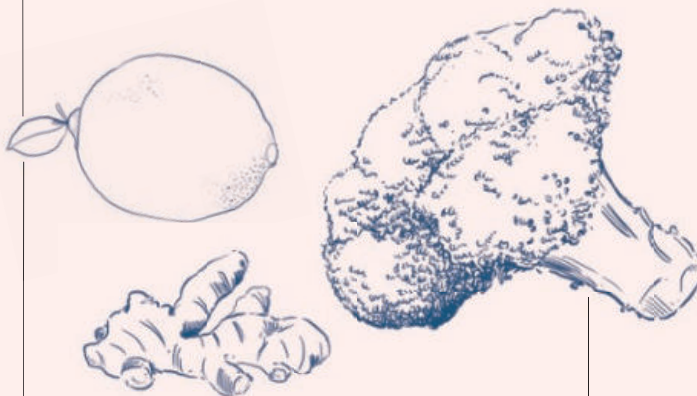
De *VGZ Mindfulness coach app* biedt een speciaal programma met ruim veertig rustgevende oefeningen. Die zorgen voor minder stress en meer rust in uw hoofd. U krijgt daardoor meer energie en zult makkelijker in slaap vallen. De app is geschikt voor beginners en gevorderden. U kunt de app gratis downloaden, ook als u niet bij VGZ verzekerd bent. Dit kan via Google Play of de App Store. Ruim 850.000 mensen gingen u voor! Meer informatie vindt u op www.vgz.nl/beterontspannen

GOEDE NACHTRUST

Een goede nachtrust heeft grote invloed op uw weerstand. Maar niet iedereen slaapt even makkelijk in en maakt genoeg slaapuren per nacht. Slaapexpert dr. Winni Hofman geeft een aantal tips die uw slaap kunnen verbeteren. Die variëren van veranderingen in de slaapomgeving tot aanpassingen in uw dag- en nachtritme. U kunt de video's met slaaptips bekijken op www.vgz.nl/beterslapen

GEZONDE RECEPTEN

Net als een goede conditie, vormt ook gezond eten een basis voor een goede weerstand. Een goede weerstand zorgt ervoor dat u minder snel of minder hevig ziek wordt. Huisarts Tamara de Weijer ontwikkelde een kookboek vol



gezonde recepten die eenvoudig en snel te bereiden zijn. Zo krijgt u veel groenten binnen die uw weerstand versterken en u energiekeer en slanker maken.

U kunt het kookboek gratis downloaden op www.vgz.nl/betereten U hoeft hiervoor niet verzekerd te zijn bij VGZ. Op de webpagina vindt u ook een paar eetaadviezen van De Weijer, ter bevordering van een gezonde leefstijl.

Meer gratis hulpmiddelen om fit te blijven? Kijk dan op www.vgz.nl/vitaalhuis

VERGOEDINGEN VIA VGZ

VGZ vergoedt extra fysiotherapiebehandelingen van KBO-leden die aangesloten zijn bij VGZ (tot 32 behandelingen in het uitgebreide pakket). Ook is er extra budget voor valpreventie (tot € 700,- in het uitgebreide pakket) voor KBO-leden die verzekerd zijn bij VGZ. Kijk voor meer informatie op www.vgz.nl/kbo-brabant



WIE IS MAURICE VAN GELDER?

Maurice (71) werkte jarenlang als fysiotherapeut in Eindhoven en is inmiddels gepensioneerd. Als vrijwilliger werkt hij, samen met zeven andere vrijwilligers, als voorlichter voor het project Ons Veilig Thuis van KBO-Brabant. Hiervoor geeft hij onder andere voorlichting over valpreventie.

Ouder worden in eigen huis: Steeds meer mensen kiezen voor een traplift

Wilt u thuis blijven wonen in uw vertrouwde omgeving, maar wordt de trap een steeds groter obstakel? U bent niet de enige. Eén op de tien 65-plussers en een kwart van de 75-plussers heeft veel moeite met traplopen. Een traplift is dan een oplossing om weer veilig naar uw bovenste verdieping te komen. Maar waar moet u op letten bij de aanschaf?

1 Veiligheid

Natuurlijk wilt u dat uw traplift u veilig naar boven en beneden brengt. Gelukkig moeten alle trapliften in Nederland aan strenge veiligheidseisen voldoen. Zo heeft een traplift standaard een veiligheidsriem en beweegt hij op een rustig tempo omhoog en omlaag.

Kan ik vast komen te zitten op de trap?

Elke traplift is uitgevoerd met klembeveiliging. Dat betekent dat uw traplift automatisch tot stilstand komt als er een obstakel op de trap ligt. Een veilige traplift heeft klembeveiliging op meerdere plekken. Mocht de traplift stilvallen, dan kunt u de stoel bij de meeste modellen handmatig of zelfs automatisch naar de trap draaien. U kunt ook vragen of uw traplift blijft werken bij stroomuitval.

Wat zijn de extra veiligheids-opties voor een traplift?

Veel trapliftmodellen zijn uit te breiden met extra veiligheidsmaatregelen. U kunt hierbij denken aan een voetenplank die automatisch opklapt. Of een stoel die automatisch naar de overloop draait, zodat u altijd veilig op en af kunt stappen.

Blijft mijn trap beloofbaar voor andere gebruikers?

Een traplift wordt standaard op de brede kant van uw trap geplaatst. U kunt ook vragen of de traplift aan de binnenzijde van uw trap geplaatst kan worden. De trapleuning kan in de meeste gevallen blijven zitten, waardoor de trap veilig beloopbaar blijft voor iedereen.



2 Prijs

Ook de prijs van een traplift kan een belangrijk onderwerp zijn. Wat de kosten zijn voor uw traplift is afhankelijk van uw trap, het trapliftmodel dat u kiest en uw wensen. Een traplift voor een rechte trap is bijvoorbeeld voordeliger dan een traplift voor een trap met een bocht.

Kan ik ook besparen op de prijs van een traplift?

Een tweedehands traplift is vaak voordeliger dan een nieuwe. Het is belangrijk dat de traplift grondig gereconditioneerd wordt voor hij op uw trap komt te staan. Vraag altijd of de traplift voldoet aan de strengste veiligheidseisen, zoals de NEN-EN 81-40, en hoelang de garantieperiode is.

Ik heb een traplift alleen tijdelijk nodig. Kan dat ook?

Heeft u de traplift alleen tijdelijk nodig? Dan is huren, van een nieuwe of een tweedehands traplift, ook een optie. Vraag of het jaarlijkse onderhoud en 24/7 service bij storingen inbegrepen zijn in het maandbedrag.

3 Maatwerk

Een traplift is altijd maatwerk. Dat houdt in dat een traplift perfect past op uw trap. Het is dan ook erg belangrijk dat een adviseur uw trap nauwkeurig inmeet en dat er een (digitale) tekening gemaakt wordt van uw trap. Dat geldt ook voor tweedehands en gehuurde trapliften.

Om de traplift perfect op maat te maken voor uw situatie, is het noodzakelijk dat er een adviseur bij u langs komt. Bij een thuisadvies wordt uw trap ingemeten, krijgt u uitleg over de mogelijkheden en weet u precies hoeveel uw traplift kost. Bij de meeste leveranciers is dit thuisadvies gratis en vrijblijvend.

Bent u benieuwd of een Otolift traplift op uw trap past?

Maak dan een afspraak voor een gratis én vrijblijvend thuisadvies. Of vraag een gratis brochure aan, voor meer informatie over de mogelijkheden.

Kijk hiervoor op www.otolift.nl
of bel gratis naar 0800 444 777 5.

KONINKLIJKE

OTOLIFT



TRAPLIFTEN

Dunste enkele rail
ter wereld!



Otolift, dé meest gekochte traplift van Nederland

- ✓ Uw trapeuning blijft zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Niet goed = geld terug
- ✓ Huren, nieuw en tweedehands
- ✓ Slechts 48 uur levertijd

Geldig t/m
30 juni
2020

**€750,-
Korting!**

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

ONS2020

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

Bel gratis 0800 444 777 5

voor een gratis thuisadvies of om
onze gratis brochure te bestellen.

www.otolift.nl



Het provinciehuis van Noord-Brabant in Den Bosch

NIEUW PROVINCIEBESTUUR WIL DRAAGVLAK

Het nieuwe Brabantse college van Gedeputeerde Staten presenteerde op 7 mei het coalitieakkoord *Samen, Slagvaardig en Slim*. Het provinciebestuur zoekt voor zijn beleid de steun van de burger. De woorden 'samen' en 'draagvlak' staan opgeteld 35 keer in het bestuursakkoord. Wat zijn de plannen van de zeven gedeputeerden?



**Christophe
van der Maat (VVD)
Mobiliteit, financiën
en organisatie**

‘Een stabiele koers na een turbulente tijd’

‘In deze moeilijke tijd zien we gelukkig de kracht en de creativiteit van de inwoners van Brabant. Het lijkt erop dat we weer vooruit mogen kijken en dat is een goed moment voor een nieuw college. Na een instabiele periode met een minderheidscoalitie heb ik het volste vertrouwen dat we met deze coalitie weer zorgen voor een stabiel bestuur en een goede koers. Heel veel gaat al goed in Brabant. Daarnaast zetten we een aantal nieuwe dingen in gang. Als portefeuillehouder mobiliteit vind ik dat iedereen elke dag opnieuw moet kunnen kiezen voor veilig en slim vervoer. De komende jaren zetten we in op maatwerk. Dus niet alleen reguliere buslijnen maar een mix van verschillende vervoersvormen, die snel en gemakkelijk kunnen worden gereserveerd. Voorbeelden daarvan zijn de bij veel ouderen populaire buurtbussen en de regiotaxi’s, maar ook deelfietsen of pilots zoals de dorpsbus in Sprundel. De buurtbussen reden een tijdlang niet vanwege de corona-uitbraak - dat werd opgevangen door regiotaxi’s in te zetten - maar die zijn en blijven een belangrijk onderdeel van het Brabantse openbaar vervoer in de toekomst. Dat openbaar vervoer moet in de visie van dit bestuur zekerheid bieden, flexibel zijn en als gebruiksvriendelijk worden ervaren. En dat alles tegen een schappelijk tarief.’

**Erik de Bie
(Forum voor Democratie)
Energie, erfgoed en
bestuurlijke vernieuwing**

‘Draagvlak voor energiebronnen is cruciaal’

‘Forum voor Democratie is in Brabant in een stroomversnelling gekomen. Vorig jaar kwamen we met negen zetels in de Provinciale Staten, nu zijn we een van de coalitiepartijen. Wij hebben afgesproken dat we niet ingaan op uitspraken van landelijke politici; wij beperken ons als provinciale fractie tot Brabant. De problemen zijn hier groot genoeg.

Op het gebied van energie is draagvlak cruciaal. Wij voeren bestaande afspraken uit, mits daar draagvlak voor is onder de bevolking. Over zonnepanelen zeggen wij: als het moet, dan op gebouwen. Met zonneweides hebben wij grote moeite. Daarnaast willen wij graag onderzoeken of er niet een andere mix van energiebronnen mogelijk is. Kernenergie heeft grote potentie. Wij denken dat we daar in Brabant meer mee kunnen doen. Als college maken we een bindend referendum mogelijk. Hoe vaak dat zal plaatsvinden, is niet te zeggen. Ik hoop dat het niet nodig is, want dat zou betekenen dat we ons werk goed hebben gedaan.’ »



Peter Smit

(Forum voor Democratie)

Water en Bodem

'Niet alleen water afvoeren, maar ook vasthouden'



'We hebben tegenwoordig te maken met zowel forse droogte als extreme wateroverlast. Daardoor krijgen we bosbranden, maar ook aardappeloogsten die verdrinken. Dat zijn extreme situaties. In en rond mijn woonplaats Oisterwijk zie ik dagelijks de groeiende problemen rond verdroging. Ook de bosbranden in De Peel tonen de actualiteit van dit probleem. Ons systeem is ontworpen om water snel af te voeren. Daar hebben we veel kennis over. Belangrijk is nu dat we hard gaan werken aan het vasthouden van water om extreme situaties te voorkomen. Dat kan de provincie nooit alleen. We moeten dit probleem samen met waterschappen, gemeenten, maar ook grote grondeigenaren samen zo snel mogelijk oppakken.'

Erik Ronnes (CDA)

Ruimte en wonen

'Op de goede plekken de juiste huizen bouwen'

'Heel veel Brabanders wachten op een woning omdat zij geen passende plek kunnen vinden om te wonen. De ruimte is schaars en veel groepen doen er een beroep op. In de coalitie is afgesproken dat de provincie samen met



partners en met oog voor kwaliteit van onze omgeving, het woon-, leef- en vestigingsklimaat in Brabant wil versterken. De woonvoorraad moet meegroeien met toekomstige behoeftes, dus ook van ouderen. En daarbij moeten we zeker inspelen op het feit dat de senioren van nu langer zelfstandig thuis wonen. Dit moet dus ook op een goede manier kunnen. De investeringen moeten rendabel zijn. Dus we kijken naar wat we allemaal samen in Brabant de komende twintig, dertig jaar nodig hebben. We hebben slimme oplossingen nodig. Denk aan de aanpassing van bestaande grotere eengezinswoningen naar passende seniorenwoningen, maar ook aan nieuwbouw voor senioren die later weer omgebouwd kan worden naar een andere vorm. Het is vaak de taak van de gemeente om dit op te pakken. Als wij als provincie in dat proces zaken kunnen faciliteren, moeten we dat doen.'

Will van Pinxteren

(Lokaal Brabant)

Vrije tijd, bestuur en veiligheid

'Het coronavirus brengt ons een nieuwe realiteit'

'Lokaal Brabant staat dicht bij de mensen. Met de andere drie coalitiepartijen gaan we aan de slag om belangrijke doelen te realiseren. We zoeken daarbij de sterke verbinding met burgers en met andere overheden. Mijn eigen vrije tijd kan ik nu inzetten voor de portefeuille vrije



tijd, waaronder ook cultuur valt. Door het coronavirus hebben we straks een nieuwe realiteit waarvan nog niemand precies weet hoe die eruit gaat zien. Kunnen we nog naar een museum, of kunnen we nog gaan sporten? Brabant is zich al wel volop aan het voorbereiden op die nieuwe situatie. We zijn creatief, innovatief en ondernemend. Dat hebben we nodig, want we moeten nadenken over onze nieuwe, toekomstige provinciale rol, zodat we ervoor kunnen zorgen dat Brabanders ook in de toekomst kunnen genieten van al het moois dat Brabant te bieden heeft. Uit het coalitieakkoord spreekt dat we de uitdagingen samen met de bevolking willen aangaan.'

Martijn van Gruijthuisen (VVD)

Economie, kennis en talentontwikkeling

'Effecten van de coronacrisis zoveel mogelijk beperken'



'Als zoon van een ondernemer ken ik het belang van een stip op de horizon. Tegelijkertijd is vandaag ook belangrijk. We hebben nú te maken met de

coronacrisis. De provincie werkt er elke dag keihard aan om de gevolgen hiervan te beperken. We willen onze maatregelen ook gebruiken voor het oplossen van grote maatschappelijke opgaven en voor het ontwikkelen van vaardigheden die onze talenten in de toekomst nodig hebben.

We bieden bijvoorbeeld veel ruimte aan startende ondernemers. Zo blijven we een innovatieve topregio en dat is belangrijk voor de welvaart en het welzijn van Brabanders. Ik coördineer ook het beleid rond de coronacrisis. We pakken dat stap voor stap aan en kijken elke keer welke maatregelen we vanuit het provinciehuis, samen met andere partijen, kunnen nemen om de effecten van de crisis zoveel mogelijk te beperken.'

Elies Lemkes-Straver (CDA)

Landbouw, voedsel en natuur

'Landbouw en natuur zijn bondgenoten'



'Landbouw en natuur zijn van levensbelang voor goed en gezond leven in de stad en op het platteland. Landbouw en natuur zijn bondgenoten, geen tegenstanders. Daarom werken we aan een goede toekomst voor beide. Voedsel produceren moet duurzaam, dan kunnen onze kleinkinderen er ook nog van genieten. Boeren krijgen ruimte voor ondernemerschap en ruimte om te ademen. Ons akkoord biedt perspectief aan jonge boeren. Het biedt kortom alle boeren veel winst. Er zit een goede mix in van ondernemerschap en duurzaamheid. We bieden in ons bestuursakkoord een realistisch kader en dat is wat een boer nodig heeft. We gaan samenwerken met alle partijen, niet alleen met boeren. We hebben met de hele voedselketen te maken in Brabant. Alle partijen zijn nodig om tot een goede, duurzame productie te komen. Van zaad tot boer, van zuivel tot friet, van robotbouwer tot bank, van boomteler tot boswachter.' ■

Dit artikel is gebaseerd op de presentatie van het nieuwe provinciebestuur op 7 mei en enkele aanvullende vragen aan de gedeputeerden Van der Maat en Ronnes.

Stuur mij gratis de nieuwe brochure toe, met **KBO-Korting!**

Naam _____ m /v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____²⁰⁻⁰⁶

Stuur deze bon in een envelop –frankeren is niet nodig- naar:

MAALTIJDENEXPRES, Antwoordnummer 60779, 5000WB Tlilburg



maaltijdenexpres

013-5442513

SINDS 1972

Als ANBI-stichting, welzijnzorgorganisatie werken wij binnen de kaders van het WMO-beleid. Vaste bezorgers in herkenbare bedrijfskleding. Bekend bij thuiszorgorganisaties en gemeenten.

**Nieuwe
Lente / Zomer
Brochure**

**Nu ook!
Boodschappen
Service**



✓ **Gratis thuisbezorgd**

✓ **150 Hoofdgerechten**

www.maaltijdenexpres.nl

MAALTIJD - THUIS - SERVICE

DIRECT, EN MET 100% ZEKERHEID, UW HUIS VERKOPEN?

Meer informatie:
www.fvzvastgoed.nl
of bel 076 - 561 59 55

Betrouwbaar

Directe aanbetaling mogelijk

Geen makelaars- en notariskosten

Uw eigen woning terug huren is mogelijk

Wij ontzorgen – direct zekerheid

Geld uit uw huis halen zonder te verhuizen



Ook in
deze crisis
100% zekerheid
over de
verkoop



FVZ Vastgoed

In- en verkoop van onroerend goed

adres: Annevillelaan 230 - 4858 RB Ulvenhout

tel.: 076 - 561 59 55 - mob.: 06 - 270 826 65

e-mail: info@fvzvastgoed.nl

Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld.

Deze keer: hoe zit het met de rentevergoeding van de Rabobank-ledencertificaten?

Levert een Rabo-ledencertificaat niets meer op?



De Rabobank keert gewoonlijk per kwartaal rentevergoeding uit over zijn ledencertificaten. Naar aanleiding van een oproep door de Europese Centrale Bank (ECB) is die uitkering voorlopig stopgezet, met soms grote gevolgen voor individuen. Is die actie terecht en is er iets aan te doen? Herman Poeth, oud-rechter en lid van de juridische helpdesk van KBO-Brabant, geeft raad.

Het echtpaar Zeegers (74 en 72) heeft flink wat Rabo-ledencertificaten gekocht als aanvulling op hun pensioen.

De rentevergoeding over de ledencertificaten levert hen elk kwartaal een paar honderd euro op. In maart heeft de Rabobank die vergoeding plotseling stopgezet, voor onbepaalde tijd. Kan dat zomaar?

Appeltje voor de dorst

‘De ledencertificaten van de Rabobank zijn een achtergestelde deelneming in de coöperatie’, legt Herman Poeth uit. ‘Het rendement is zo’n 6,5 procent per jaar, uitgekeerd per kwartaal.’ In maart riep de ECB alle banken in Europa op om voorlopig geen dividend (winstuitkering) uit te betalen aan aandeelhouders in verband met de coronacrisis. De Rabobank heeft daarop de rentevergoeding over de ledencertificaten stopgezet. ‘Vooropgesteld: de Rabobank heeft het recht dit te doen’, zegt Poeth. ‘In het participatiereglement staat namelijk dat de Raad van Bestuur zelfstandig mag besluiten om de rentevergoeding wel of niet uit te keren. Maar die vrijheid is niet onbegrensd. Het lijkt erop dat de Rabobank méér in het advies

van de ECB heeft willen lezen dan er staat. Het advies ging over de dividenduitkering die afhankelijk is van de goedkeuring van de aandeelhoudersvergadering. Daarvan is bij de Rabo-certificaten geen sprake.’ De actie van de Rabobank is dan ook discutabel, zegt Poeth. ‘Bij het stopzetten van de rentevergoeding is de Rabobank verplicht de belangen van de certificaathouders mee te wegen. Het totale bedrag van de vergoeding is een betrekkelijk bedrag op het totale vermogen van de Rabobank. Voor individuen kan de vergoeding echter een groot verschil maken.’

Gezamenlijke actie

Kunnen individuele certificaathouders in actie komen? Dat kan, zegt Poeth, maar bij voorkeur in groepsverband. Onder andere beleggersvereniging VEB en beleggersplatform IEX zijn bezig met collectieve acties. Poeth: ‘IEX wil, als voldoende mensen zich hebben aangemeld, met de Rabobank in gesprek gaan. Hopelijk levert dat sneller resultaat op dan een rechtszaak, die ongetwijfeld jaren gaat duren.’ Inmiddels hebben meer dan 3.500 mensen zich bij IEX aangemeld om gezamenlijk bezwaar aan te tekenen. Meer informatie vindt u op www.iex.nl, zoek op ‘Rabobank’. ■

Uw eigen situatie kan anders zijn dan dit voorbeeld. Leg uw vragen voor aan een notaris of juridisch adviseur.

Oproep!

Heeft u een financiële of notariële kwestie die u aan de juridische helpdesk wilt voorleggen? E-mail uw vraag o.v.v. juridische helpdesk naar ons@kbo-brabant.nl



Meerheide 100 S
5521DX Eersel
0497 - 518805
www.scoot2be.nl
Info@scoot2be.nl

Grote voorjaarsopruiming!

Tip: Maak een afspraak

Wij bestaan 10 Jaar!
2010-2020



Scootmobielen



Rolstoelen



Rollators



Driewiel fietsen



Trippelstoelen

Voor KBO leden extra voordeel:

Op hand rolstoelen, trippelstoelen en rollators 10% korting.
Op fietsen en scootmobielen 2 jaar gratis onderhoud.



Gun U zelf comfort en gemak
Stop nu met vegen.
Ga voor hygiëne en wellness!

Kies een verwarmde toiletzitting
met onderdouche:

- Prijs: € 745,- incl. btw en 3 jaar garantie.
- Spatoilet past op vrijwel iedere wc-pot
- Installatie door ons zonder hakken en breken:
€ 150,- alles inclusief.

Als je wacht tot je "er aan toe bent",
dan ben je te laat.
Doe het NU en profiteer meteen
van pure wellness.

Klant
beoordeling
9,1

Eenvoudige installatie – gebruiksvriendelijk –
met geurvreter – verwarmde zitting – afstandsbediening
gratis proberen – betalen achteraf

*Wij leveren ook wc-liften, verhogers, handgrepen, e.d.
*Informeel of uw gemeente de aanschaf via de WMO vergoedt.

Waar wacht u nog op?

072 5629 269 / 020 6141 232 • info@spatoilet.com

SERVICEAPPARTEMENTEN

de Duynsberg



Beschermd wonen
aan de rand
van het
Wandelbos



Nog enkele zit/slaapkamer
appartementen beschikbaar

In onze gerenoveerde zit/slaapkamer appartementen (47m²), met een
aparte keuken en badkamer, woont u geheel zelfstandig. Daarnaast kunt u
gebruik maken van aanwezige voorzieningen als:

- Restaurant en winkel Prins Heerlijk
- Thuiszorg
- Fysiotherapeut Backelandt
- 24- uren calamiteitenopvang

De gemoedelijke sfeer, de betrokken medewerkers en de gevarieerde
activiteiten zorgen er voor dat u zich heel snel thuis voelt in de Duynsberg.

Nadere informatie: www.duynsberg.nl

Voor inschrijvingen en een eventuele rondleiding kunt u contact opnemen met:

Mw. A. Samuels, Tel: 013 - 465 69 50

Service appartementen De Duynsberg, Indigolaan 100, 5044 SB Tilburg



Samen kienen via de televisie

Veel ouderen missen het samen zijn met familie, vrienden en kennissen. Nu alle activiteiten zijn weggevallen, is tv-kijken een van de weinig overgebleven vormen van dagbesteding. KBO Kring Eindhoven bedacht een manier om u vanuit huis te vermaken met een interactief televisiespel: het oergezellige kienen!



Samen met radio- en televisie-omroep Studio040 ontwikkelde KBO Kring Eindhoven een kienspel op televisie. De Kring kreeg hiervoor financiële steun van het Oranje Fonds en het DELA Fonds. Het kienen wordt tot en met 31 augustus twee keer per week op televisie uitgezonden. U kunt het spel meespelen vanuit de huiskamer. Tijdens de uitzending kunnen deelnemers inbellen om door te geven dat ze 'kien' hebben. Het telefoonnummer staat tijdens de uitzending in beeld. De eerste beller wint. Daarna wordt een volgende ronde gestart.

Regio Eindhoven

Studio040 heeft een groot bereik in Eindhoven en omliggende gemeenten. Wie in de regio woont en een tv-abonnement heeft, heeft Studio040 in het basispakket. Iedereen die de zender ontvangt, kan deelnemen aan het kienen. Op de website www.studio040.nl ziet u op welke zenders Studio040 bij de verschillende providers te vinden is.

Kienkaart en handleiding

Bent u lid van KBO Eindhoven? Dan vindt

u een kienkaart en een handleiding van het spel bijgestoken in deze *Ons*. GGD-Steunpunt Mantelzorg Verlicht en Wij Eindhoven benaderen kwetsbare ouderen in hun netwerk om mee te spelen en delen aan hen kaarten en handleidingen uit. Ook wie in een omliggende gemeente woont en het televisieprogramma ontvangt, kan via de website www.kbokringeindhoven.nl een kaart en handleiding opvragen. U kunt de kienkaart voor alle afleveringen van het spel gebruiken. De getallen kunt u afdekken met bijvoorbeeld muntjes. ■

Kienen of bingo?

Kienen en bingo kennen behalve heel veel overeenkomsten, ook een paar verschillen. Zo doen aan bingo de cijfers 1 tot en met 75 mee, en aan kienen 1 tot en met 90. Ook is de indeling van de cijfers in de kolommen verschillend. Bij bingo worden de bingokaarten maar één keer gebruikt en de getrokken getallen doorgestreept. Bij kienen worden de kaarten hergebruikt en legt men fiches op de getallen om ze af te dekken. Maar het opvallendste verschil? Bij bingo wordt er 'bingo' geroepen, en bij kienen 'kien'!

Wanneer?

Het kienen wordt **tot en met maandag 31 augustus** twee keer per week gespeeld, op **maandag** en **woensdag** van **14.30 tot 15.30** uur.

Opruiming!

(Alle Weg=Weg aanbiedingen zijn direct uit voorraad leverbaar.)

Welkom bij zitcomfortspecialzaak

Teun Arts

Showroom leegverkoop i.v.m. stormschade
Wij zijn enkel geopend op afspraak.
Afspraak maken? 0485-452986

Uiteraard houden wij ons aan de de richtlijnen van het RIVM.



Oud er uit, nieuw erin!

Om plaats te maken voor onze nieuwe collecties:...

Nu als Weg = Weg aanbieding:



238 relaxfauteuils

Nu: Direct uit voorraad:

ruim 300 Weg=Weg Aanbiedingen!



62 sta-op fauteuils



31 kamerfauteuils



14 bankstellen



26 losse banken

ZOMERHITTE BUITEN? LEKKER KOEL BINNEN!

Het aantal tropisch warme zomerdagen neemt jaarlijks toe. Op die dagen is het fijn om het binnenshuis aangenaam te verkoelen of te ventileren. Dat kan heel eenvoudig met een aircooler (luchtcoeler) of airco. Beide zijn compact, mobiel en eenvoudig te bedienen.

Een aircooler en airco hebben beide als doel een ruimte te verkoelen, maar ze werken niet hetzelfde. Een aircooler koelt de ruimte met behulp van water of ijs. Het apparaat werkt zonder een afvoerslang en is goedkoper en energiezuiniger dan een airco. Een airco blaast koele lucht in de ruimte totdat die exact de temperatuur heeft die u heeft ingesteld. De warme lucht gaat via een afvoerslang naar buiten. Een airco is nauwkeuriger en krachtiger dan een aircooler, maar energieverbruik en aanschafprijzen zijn ook hoger. Uitgebreidere informatie vindt u op

WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL/ZOMERHITTE

MOBIELE AIRCOOLER TechnoLife TL-1701R

- Ventileren, koelen en bevochtigen
- 3 standen/snelheden om lucht te blazen
- Een swing-stand om de lamellen naar links en rechts te laten bewegen
- 3 selecteerbare modi: normaal, natuurlijk en slaap
- Geluidsarm (55 dB)
- Vermogensopname maximaal 65 watt
- Digitaal display
- Soft touch bediening
- Timerfunctie
- Handige zwenkwielen
- Snoer van 1.90 meter
- Inhoud watertank 3 liter
- Gewicht 5,2 kg
- Afmetingen 26 x 25 x 54 cm (lxbxh)
- Inclusief 2 koelelementen
- Inclusief afstandsbediening (met batterij)
- Nederlandstalige handleiding
- 2 jaar fabrieksgarantie

Met
afstands-
bediening



Van € 129,95 voor € 69,95

MOBIELE AIRCO TechnoLife TL-7001

- Ventileren, koelen en ontvochtigen
- Koelvermogen: 7.000 BTU
- Geschikt voor ruimtes van zo'n 20-35 m² (75 m³)
- Verkoelingsfunctie & ontvochtigingsfunctie
- 2 ventilatorstanden met slaapfunctie
- Lamellen zijn handmatig in elke stand te draaien
- 24-uurs timerfunctie
- Led-bedieningsdisplay met touch-knoppen
- Verrijdbaar: ja (360 graden zwenkwielen)
- Inclusief afstandsbediening (excl. 2x AA batterijen)
- Inclusief raamafdichtingskit
- Inclusief afvoerslang (lengte afvoerslang: 150 cm)
- Snoerlengte: 1,5 m
- Vermogen: 780 Watt (Energie label: A)
- Geluidsniveau: 65 dB
- Gewicht: 21 kg
- Afmetingen: 33 x 34 x 69 cm (lxbxh)
- Nederlandstalige handleiding
- 2 jaar fabrieksgarantie

Met
afstands-
bediening



Van € 599,95 voor € 299,95

Wilt u een grotere ruimte koelen? Koop dan de mobiele airco **TechnoLife TL-9001**. Geschikt voor ruimtes van 35 tot 50 m² (100 M³). Van € 699,95 voor € 349,95.

MEER INFO & BESTELLEN? GA NAAR WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL/ZOMERHITTE of bel (085) 486 33 63

Liliane
Fonds

40 jaar

open de wereld
voor een kind
met een handicap

Een geschenk voor het leven

Het Liliane Fonds steunt kinderen met een handicap op de armste plekken van de wereld met individuele hulp op maat. Zoals Sophia uit Oeganda, die geboren is met klompvoetjes. Kleinschalig, concreet en doeltreffend. Dat doen we al 40 jaar.



Overweegt u om na te laten aan kinderen met een handicap?

- Ik ontvang graag de nalatenbrochure 'Een geschenk voor het leven' van het Liliane Fonds
- Ik wil graag informatie over het Liliane Fonds als executeur
- Ik wil graag een persoonlijk gesprek met een adviseur

Naam: Voorletters: M / V

Adres:

Postcode: Plaats:

Telefoonnummer: Geboortedatum:

Stuur deze bon in envelop zonder postzegel naar:

Stichting Liliane Fonds, t.a.v. Hester Klute, Antwoordnummer 10855, 5200 WB 's-Hertogenbosch

Het Liliane Fonds legt uw gegevens vast conform de Algemene verordening gegevensbescherming. We gebruiken deze gegevens om u te informeren over onze activiteiten en projecten. Als u dit niet wenst, kunt u dat doorgeven via bovenstaand Antwoordnummer, voorlichting@lilianefonds.nl of telefoon 0800- 7 800 800.

www.lilianefonds.nl/nalaten

0800 - 7 800 800 (gratis)



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

In elke editie van **Ons** maakt u kans op een leuke prijs. Los de woordzoeker op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een weekend in een **All-in Hotel** of het boek **Rudy hoort er ook nog bij**.

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

AANTRAPPEN	HOENDERHOK	POKERAAR
ADREM	KEMPEN	POSEIDON
ALPINO	KLARE	ROTSBLOK
ATOOM	KOORGEZANG	TABOESFEER
BLOES	KRENG	TENTENKAMP
BOLLEN	KWEKER	VLOED
BRINK	LENGTE	VREDIG
COMBO	NUDISME	VROUW
DIEET	OCEAAN	WATERPOMP
ERVEN	OOGJE	WINSCHOTEN
FRITEUSE	OPPEUZELN	WUIVEN
GAZON	PAALHUIS	ZENUW
GEDWEE	PANDOER	
GERUST	PIKHOUWHEEL	
HACKER	POEZELIG	

Puzzel mee en win: 2 x een all-in weekend



Win nu een weekend (vij-zon) naar een All-in hotel in Nederland, België of Duitsland naar keuze. Geniet met twee personen van een totaal verzorgde vakantie in de mooiste vakantiegebieden. Kijk voor informatie op www.allinhotels.nl

3 x het boek Rudy hoort er ook nog bij

In haar boek *Rudy hoort er ook nog bij* laat cabaretière Manon Kroezen op een liefdevolle, humoristische, maar ook confronterende manier zien wat zich afspeelt in de belevingswereld van iemand die lijdt aan dementie. En op welke manier de naaste omgeving ermee omgaat. Het boek kost € 20,-.



U kunt het online bestellen of vinden in de boekwinkel bij u in de buurt.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 24 juli 2020 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: puzzelpagina@kbo-brabant.nl en vermeld als onderwerp 'puzzel Ons 6'.

Winnaars puzzel Ons 4

Hartelijk gefeliciteerd! De oplossingen van de puzzels waren **woonwensen** en **bloembollen**.

De winnaar van de vijfdaagse reis naar een All-in hotel is:

R. Stakebrand

Winnaars van het boek *Kikker is verliefd* zijn:

A. Coppelmans, A. Oorschot en

T. Schoenmakers



WAAIJENBERG
MOBILITEIT

Inruil van uw auto mogelijk!

Taxatie, demonstratie en service/ reparatie bij u aan huis!

Wiltonstraat 26
3905 KW Veenendaal
Tel: 0318 - 51 12 51

Keienbergweg 48
1101 GC Amsterdam Z.O.
Tel: 020 - 691 76 49

De Savornin Lohmanplein 3a
2566 AA Den Haag
Tel: 070 - 325 65 05

waaijenberg.com

Rijden ZONDER (auto)rijbewijs vanaf € 199,- per maand*

* Private lease bedrag excl. verzekering

Brommobiel rijbewijs AM | Canta rijbewijsvrj



VAN TILBURG
PAST HET MOMENT

Mooi van Van Tilburg

extra
GEOPEND
ZONDAG 14 JUNI
ZONDAG 28 JUNI
12.00 - 17.00 UUR

vanTilburg

NISTELRODE 15.000M² MODE/SCHOENEN/SPORT | RAVENSTEIN 2.000M² MODE | SCHIJNDEL 1.000M² MANNENMODE | GRATIS VERMAAKSERVICE | PERSONAL SHOPPING

VERMAAK JE IN DE GROOTSTE MODEWINKEL VAN NEDERLAND OF OP VANTILBURGONLINE.NL

LEKKER ER OP UIT EN EVEN GEEN TIJD OM TE KOKEN?

Kruis dan direct hieronder de zes gezonde
topmaaltijden aan **plus 6x bavarois gratis**

Maaltijden/varkensvlees

- 4635 Gemengd gehakt/stroganoff /sperzieb, 450 gr
- 4636 Gehaktbal/rode kool/gek. aard., 500 gr
- 4637 Varkenshaas/groentemix/aard., 500 gr
- 4641 Gem. gehakt/andijvie/gek. aard., 550 gr
- 4645 Gehaktb./sp.bonen./aardschijf, 500 gr
- 4646 Spareribs wortels/erwten/geb. aard., 550 gr
- 4647 Karbonade/sp.bonen/aardapp., 500 gr
- 4648 Cordon bleu spinazie aard.puree, 550 gr
- 4649 Hamburger barbecuesaus, 525 gr
- 4652 Gebraden varkenshaas, 500 gr
- 4653 Ribkarbonade/spruiten/aard., 500 gr
- 4666 Varkensrollade/snijbonen/krielaard., 500 gr
- 4685 Supergehaktbal/bloemkool, 500 gr
- 4815 Gep. schnitzel/sperziebonen, 425 gr
- 4830 Speklap/bietjes, 500 gr
- 4882 Speklap/kapucijners, 500 gr
- 4885 Slavink met bloemkool/aard., 500 gr

Maaltijden/rundvlees

- 4538 Rundvlees/bloemkool/aardapp., 525 gr
- 4639 Runderlapje/sperzieb./gek.aard, 500 gr
- 4640 Rundergehaktb./witlof/aardapp., 525 gr
- 4657 Wiltstooftpotje/spruitjes/knolselderijppuree, 500 gr
- 4677 Holl.hachee/rode kool/gek.aard, 500 gr
- 4678 Sucadelapje/stoofpeertjes/gek.aard, 500 gr
- 4682 Runderrollade/spinazie/gek.aard, 500 gr
- 4683 Jachtschotel/rode kool/aard.puree, 600 gr
- 4684 Runderstooftpotje/andijvie/gek.aard, 520 gr
- 4686 Rundervink/wotelen/erwten/aard.puree, 500 gr
- 4825 Biefstukreepjes/spinazie/aard.puree, 500 gram
- 4884 Rundergehaktb./spinazie/aard., 525 gram

Maaltijden/vis

- 4654 Geb.zalm/wortelen/krielaard, 500 gr
- 4662 Lekkerbek/wortelen/erwten/geb.aard, 500 gr
- 4722 Makreelfilet/tomatens./bloemk/geb.aard, 500 gr
- 4723 Koolvishaasje/wortelen/erwten/geb.aard., 450 gr
- 4826 Geb. vis/wortelen/geb.aard, 450 gr
- 4890 Atlantische zalm/prei./aard.puree, 500 gr

Maaltijden/kip

- 4655 Kipfilet/broccoli/aard.puree, 500 gr
- 4656 Gegr.kippenbout/gem.groente/aard.puree, 525 gr
- 4659 Kiphaasjes/witlof/aard.puree, 500 gr
- 4660 Kip kerrie/rijst/erwten, 525 gr
- 4806 Gev.kipfilet met kruidenb./groentemix/aard.kroket, 425 gr
- 4807 Kippendij/courgette/tagiatelle, 500 gr
- 4808 Bourg.kipstooftpotje/sperzieb./krielaard., 500 gr
- 4886 Kippenspies/exotische groenten/geb.aard, 500 gram

Maaltijden/stamppotten

- 4650 Stampot bietjes/speklap, 600 gr
- 4681 Stampot boerenkool/rookworst, 675 gr
- 4690 Hutspot/stukjes rundvlees, 675 gr
- 4697 Stampot andijvie/gem.gehakt, 600 gr
- 4698 Stampot zuurkool/rookworst, 675 gr
- 4887 Hete bliksem/slavink, 600 gr
- 4888 Hollandse erwtensoep, 650 gr

Maaltijden/Chinees/Indisch/Thais/Italiaans/Spaans

- 4632 Chinese kip zoetzuur, 500 gr
- 4643 Spaghetti bolognese, 550 gr
- 4644 Kipsaté/bami, 500 gr
- 4658 Lasagne bolognese, 400 gr
- 4664 Babi pangang/bami, 500 gr
- 4665 Babi pangang/nasi, 500 gr
- 4699 Indische rijsttafel, 650 gr
- 4710 Kipsaté met nasi, 500 gr
- 4727 Macaroni ham/kaas, 600 gr

Maaltijden/Zoutloos

- 4673 Runderlapje/stoofpeertjes/gek.aard, 500 gr
- 4674 Jachtschotel/rode kool/aard.puree, 550 gr
- 4680 Rundergehakt/witlof/gek.aard, 550 gr
- 4676 Gek.vis/wortelen/gek.aard, 525 gr

Maaltijden/worst

- 4687 Braadworst/spinazie à la crème, 500 gr



**GRATIS
BEZORGD
AAN HUIS**



**SLECHTS
€29.⁹⁵**

Kruis aan welke u wenst en stuur deze lijst in
een envelop toe of neem contact op per mail of
telefoon. De Diepvriesman Antwoordnummer 73,
3900 VB, Veenendaal. Tel: 0318-521600
E: info@diepvriesman.nl W: www.diepvriesman.nl

Naam

Adres

Postcode + plaats

Telefoonnr

JA, ik plaats hierbij mijn bestelling, maar wil wel voorafgaand gebeld

Kies voor het comfort van Finlandic



Een Finlandic stoel helpt u om te ontspannen en ondersteunt u als u moeite heeft met opstaan. Onze stoelen zijn uitgerust met degelijke motoren van Duits fabrikaat. Voor vrijwel elke lichaamsmaat is er een passende stoel.

Alle stoelen zijn direct uit voorraad leverbaar. We leveren uw stoel binnen 24 uur gebruiksklaar in uw huiskamer en u heeft 30 dagen retourrecht.

Bezoek onze webshop:
www.finlandic.nl of bel 077-7720200



F-301 sta-op stoel
389 euro



F-102 sta-op stoel
548 euro



F-101 sta-op-stoel
499 euro



F-501 sta-op stoel
499 euro



F-401 sta-op stoel
449 euro


FINLANDIC
TOPKWALITEIT IN ZITCOMFORT

Finlandic is partner van
bol.com 