

ons

**magazine
voor
senioren**

NUMMER 4 | APRIL 2021

— ACHTERGROND —

**Rechercheur Yianne
Spoormans over
cybercriminaliteit:
'Wees altijd alert'**

— WONEN —

**Maksent in Nistelrode:
een sociaal woonerf
in een voormalige
varkensboerderij**

— PENSIOENEN —

**In actie voor een
eerlijk pensioen:
doet u mee?**

Interview

**Cornald Maas:
'In Brabant is het
vanzelfsprekend om
over elkaar te waken'**

Portret

**Op kruidentocht met
KBO Sambeek: speuren
naar geneeskrachtige
planten**

ONTVANG NU
tot 750,-
korting op
uw badkamer



Eigen productie
en montageteam



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 22_03_21



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

* Bekijk de algemene actievoorraarde
op onze website.

JAARGANG 11 NR. 4 - 2021

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.), Marika Ooms

VORMGEVING

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

ADVERTENTIES

SGNM, Richard Onnes,
06 21 33 77 53, richard@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)

Waar kijkt u naar uit?

Deze vraag wordt mij tegenwoordig vaak gesteld. Naast het omhelzen van mijn kinderen en kleinkinderen zou ik u graag weer persoonlijk willen ontmoeten. Echt contact met elkaar geeft zoveel meer energie dan een digitale ontmoeting.

Momenteel zit ik dagelijks minstens vijf uur achter mijn laptop digitaal te vergaderen. De vraag of onze Afdelingen weer voorzichtig aan de slag kunnen met het plannen van voorjaars- en zomeractiviteiten komt vaak aan bod. Het verlossende antwoord is er nog niet, maar het lijkt wel dichterbij te komen.

Sociale contacten zijn zo belangrijk voor onze kwaliteit van leven. Uit recent onderzoek blijkt dat ruim een derde van de 62-plussers minder contact heeft met anderen dan voor corona. En één op de vijf heeft minder contact met de kinderen. We missen vooral de aanraking of de knuffel met naasten buiten ons eigen huishouden, gevolgd door kleine bijeenkomsten en spontane ontmoetingen.

Brabant is zwaar getroffen door corona. Veel nabestaanden verwerken hun leed in stilte. Gewoonlijk praat u met vrienden en familie over verlies, maar dat kon nu vaak niet. Met het ouder worden, en vooral na verlies, ontstaan vaak meer levensvragen. We blikken terug op gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden, op keuzes die we in ons leven hebben gemaakt. Soms kan het fijn zijn om daar met iemand buiten uw directe omgeving over te praten, bijvoorbeeld met een van de vrijwilligers van *Ons Gesprek*. Bel of mail gerust met KBO-Brabant als u die behoefte voelt.

Voor mensen die langdurig klachten ondervinden van hun coronabesmetting is KBO-Brabant de samenwerking aangegaan met C-Support, het steunpunt dat psychosociale begeleiding biedt aan voormalige coronapatiënten. Vooral ouderen blijken de weg naar www.c-support.nu helaas nog moeilijk te kunnen vinden. Maar ons weet u wel te vinden, dus laat het ons weten als u vragen hebt of graag in gesprek zou willen met lotgenoten. Dan gaan we

samen met uw gemeente en C-Support proberen een lotgenotengroep op te zetten.

Intussen kijk ik uit naar onze *live* ontmoeting.

Leo Bisschops, voorzitter



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



43

MENSEN

10/ *Cornald Maas: 'Mijn partner noemt mijn vrienden en mij weleens de Brabantse koffietafel'*

34/ *KBO-Afdelingen over het openstellen van hun clubhuis voor derden: 'Je moet er voor álle ouderen zijn'*

52/ *Samen voor een eerlijk pensioen: 'We willen samen een statement maken'*

LEVEN

14/ *Seniorenvereniging Sambeek op kruid- en struintocht: 'Veel planten en kruiden hebben een geneeskrachtige werking'*

19/ *Slaapapneu: wat is het, wat zijn de risico's en wat is de oplossing?*

26/ *Toine en Marion maakten van hun varkensboerderij een sociaal woonerf: een hofje waar de bewoners naar elkaar omkijken*

ONS BELANG

20/ *Rechercheur Yoanne Spoormans over cybercriminaliteit: 'Maak alleen geld over als je iemand echt hebt gesproken'*

46/ *Verhuizen naar een woonzorgcentrum of thuis blijven met hulp? Prof. dr. Tinie Kardol vertelt welk traject je moet doorlopen*

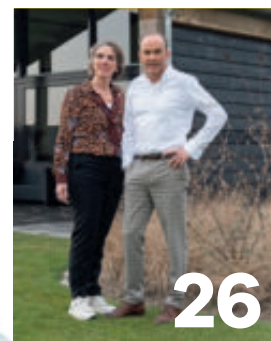
6



14



10



26

ELKE MAAND

06/ Schrijf ons!

09/ Fotoalbum

32/ Ons kloppend hart

40/ Ontspanning

43/ Onsje geluk

51/ Juridische helpdesk

57/ Ledenvoordeel

59/ Op zoek

61/ Puzzel

CORONAPROOF KASCONTROLE

In januari van dit jaar controleerden de drie leden van de kascommissie van KBO De Beerzen de kas van de Afdeling. Geheel coronaproof natuurlijk: met mondkapjes op, aan een grote tafel in de buitenlucht. Penningmeester Jo van Es: 'Ik vond het een bijzondere gebeurtenis en ook in tijden van corona moet alles zo goed als het kan doorgang vinden. Oók dit. Ondanks de aangeboden koffie en koek voelde ik me toch een slechte gastheer, maar het is niet anders. Ik hoop dat we volgend jaar wel rustig in een warme woonkamer ons werk kunnen doen. Nog erger vind ik het voor onze 775 leden, die de door ons georganiseerde evenementen erg missen. Hoewel het jaar 2021 nog jong is, zullen we ons als bestuur moeten beraden en ons inzetten om ook dit jaar, ondanks de vervelende pandemie, op de een of andere manier onze leden het gevoel te geven dat hun lidmaatschap van de KBO zin heeft.'



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?

**We zitte nie
in D'n Hoag,
hûrre!**

(Als het kopje met
koffie niet vol zit):
Het mag wel iets
meer zijn, hoor!



Kerkelijke feestdag

Paus Franciscus heeft een jaarlijkse kerkelijke feestdag ingesteld voor grootouders en andere ouderen, op de vierde zondag van juli. Die valt dit jaar op 25 juli. In een van zijn zondagse toespraken zei Franciscus (84) volgens *NRC* dat de feestdag bedoeld is als een hommage aan de wijsheid die deze groep te bieden heeft. 'Grootouders zijn de ring die generaties verbindt', maar ze 'worden zo vaak vergeten, en we vergeten deze rijkdom van het beschermen en doorgeven van wortels.'

Rectificatie

In *Ons* 3 stond een interview met Marian de van de Schueren over gezonde voeding. Hierin is de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitamine D per ongeluk verkeerd komen te staan. Dit moet niet 10 milligram per dag zijn, maar 10 microgram.



Zie haar

*Soms plukt ze zomaar
woorden uit de lucht
proeft lente in de zinnen
stapt uit de maat en kleurt
haar eigen wegen*

*Ze weet de koude uren
ver achter zich te laten
omdat het brekend ijs
haar angst doorbroken heeft*

*Nu danst ze
in het open veld
los van het alledaagse
op blote voeten
met wapperende haren.*

Ans van Kessel

Risicogroepen in coronatijd

Graag wijzen we u op de volgende website: **www.vilans.nl/leven-in-coronatijd-als-je-risico-loopt** Op deze website vindt u de antwoorden op vragen over het coronavirus van mensen uit risicogroepen. De vragen en antwoorden zijn onderverdeeld in categorieën als: vaccinaties, de avondklok, het mondkapje, testen en isolatie. De website is een initiatief van Vilans, in samenwerking met het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Ieder(in), Per Saldo, Netwerk van Organisaties van oude Migranten en KBO-Brabant.

158

**Ieden maken
gebruik van de
collectiviteits-
korting via
KBO-Brabant
op hun
verzekeringen
bij Centraal
Beheer**

handig!

Op deze plek zetten we elke maand een bijzondere oplossing voor een alledaags probleem in de schijnwerpers. Kleine of grotere uitvindingen voor net even wat extra gemak in en om het huis!
Dit keer: mondkapjesbevestiging.

Mondkapjesbevestiging van Dick Bosma

Draagt u een gehoorapparaat? Misschien herkent u dan wel dit probleem: als u uw mondkapje afdoet, gaat het gehoorapparaat mee... met het risico dat het op de grond valt. KBO'er Dick Bosma vond hiervoor een handige oplossing. Door de twee elastieken van het mondkapje aan elkaar te verbinden met een grote paperclip, hoeft u het kapje niet meer achter uw oren te haken, maar kunt u het opzetten door het over uw hoofd heen te trekken. Zet indien nodig wel eerst even uw bril af voor u dit doet.



Platform 'Wij & corona'

Hoe beleeft u de coronacrisis? Is uw leven veranderd, waar maakt u zich zorgen over, wat geeft u hoop, wat biedt troost, hoe brengt u de dag door? Dit zijn onderwerpen waarover de senioren spreken die hun verhaal vertellen op *Wij & corona*, een online platform geïnitieerd door Leyden Academy on Vitality and Ageing en stichting GetOud. U vindt het platform op www.wijencorona.nl



Tot
€ 750,-
inruil*

*Vraag naar de voorwaarden

7 Unieke beloftes:

1. Hoog-laag functie
2. Rug-, been- en nekverstelling
3. Met 1 voetdruk volledig verrijdbaar
4. Met 1 voetdruk volledig stabiel op poten
5. Geen kabels zichtbaar
6. Geen motoren zichtbaar
7. 6 maanden slaapgarantie



**GRATIS
BROCHURE?**

0341-277010
www.well-fair.nl



Onze klanten-
beoordeling:



EEN HEERLIJK BED VOOR NU EN LATER

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



1960: kerkkoor St. Servatius

‘Dit is het kerkkoor St. Servatius in Lieshout. Het werd in 1945 opgericht en het was een echt vriendenkoor. Mijn man Jan Slaats (rechts op de foto) was er vanaf het begin bij. En ik wil niet opscheppen, maar wat kon hij goed zingen! Helaas is hij vijf jaar geleden overleden. Het koor bestond uit zeven mannen en de dirigent, Toon Verhappen. Behalve dat ze mooi zongen, hadden de mannen het ook altijd heel leuk samen. Ze repeteerden gewoonlijk in de jongensschool hier in Lieshout. Maar ik herinner me nog een keer dat de kachel daar kapot was, en dat

‘Toen de kachel kapot was in de repetitieruimte, repeteerde het koor bij ons thuis’

het hele koor bij ons thuis kwam repeteren. Dat was wat! Tijdens het Ceciliafeest in november 2007 werden de koorleden in het zonnetje gezet door het kerkbestuur en Pastoor Verbraken. Er werd een feest georganiseerd bij Café Moorees in Lieshout.

Jan werd gehuldigd omdat hij maar liefst 63 jaar lid was van het koor, net als Toon, de dirigent. De andere koorleden waren 60 jaar lid. Tijdens het eten trad het genootschap Herzelen Hartverwarmend op: acht

mannen verkleed als monniken. De hele zaal zong mee! Vervolgens was er nog een officieel gebeuren onder leiding van de pastoor. Het was een prachtig feest. Na al die jaren ben ik nog steeds apetrots op Jan!’ ■



JO SLAATS-HERLINGS (1940)

Werd geboren in Gemert en woont inmiddels al jaren in Lieshout. Ze had zes jaar verkering met Jan Slaats voordat ze in 1965 met hem in het huwelijksbootje stapte. Samen kregen ze twee kinderen, vijf kleinkinderen en twee achterkleinkinderen. Jan is vijf jaar geleden op Paaszaterdagavond overleden. Het kerkkoor waarvan hij 63 jaar lid was, is in 2019 opgeheven. Jo is zelf lid van Seniorenkoor Vogelenzang in Lieshout.

Uw foto?

Heeft u een bijzondere foto die u met *Ons* wilt delen? Stuur uw foto met toelichting per e-mail naar **ons@kbo-brabant.nl** of per post naar Postbus 3240 5203 DE 's-Hertogenbosch. *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

A portrait of Cornald Maas, a middle-aged man with dark, wavy hair, smiling slightly. He is wearing a white button-down shirt under a dark blue blazer. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting.

CORNALD MAAS:

‘Ik waardeer
de Brabantse
gemeenschapszin
enorm’

Hij is geboren en getogen in Bergen op Zoom en ondanks het feit dat Cornald Maas inmiddels al jaren in Amsterdam woont, waardeert hij vooral de gemeenschapszin die Brabant zo kenmerkt. Ook in de theaters en bij evenementen als Oerol en het songfestival houdt hij het meest van dat gezamenlijke: 'Ik vind het mooi als je met een grote groep samen met één ding bezig bent.'

tekst Pauline Mulder | beeld Nico Kroon en Ruud Baan

Waar zijn behoefte aan gemeenschapszin vandaan komt weet hij niet. Natuurlijk probeerde hij dat ooit te analyseren bij zichzelf, zoals hij veel dingen analyseert. 'Het zit al in me zo lang ik mij kan herinneren', aldus presentator en schrijver Cornald Maas. 'Zo vier ik

bijvoorbeeld elk jaar carnaval in Bergen op Zoom. Carnaval is in Brabant veel meer dan zomaar een feest. Het heeft écht betekenis; het gaat om de gemeenschapszin. Zeker ook in Bergen op Zoom. Zo zijn er allerlei rituelen en ongeschreven regels die alle inwoners van *Krabbegat* kennen. Je begint bijvoorbeeld geen polonaise in een café, dat doe je niet. En je vraagt niet of iemand wat te drinken wilt; je haalt gewoon. Daarnaast is het belangrijk hoe je eruitziet: oude bullen om, een duster aan, of glasgordijnen uit een kist op de zolder van je ouderlijk huis die je om drapeert. En schmink op je gezicht, dat doe je niet in Bergen op Zoom. Aan die verkleedcode houdt iedereen zich, vanuit het principe: iedereen is gelijk.'

Beleving

Volgens Maas gebeurt er ogenschijnlijk niet heel veel tijdens carnaval in Bergen op Zoom. 'Je praat wat met oude bekenden, zingt af en toe mee met de muziek en na het dweilen kun je 's nachts zo op de koffie bij iemand die je amper kent. Het gaat veel meer om de beleving dan om de grote gebaren. Maar het is een volksfeest met grote traditie. Ik heb altijd gedacht: als ik het een keertje mis, dan doorbreek ik de schakel. Dus ik ga elk jaar. Van vrijdagavond tot dinsdagavond. Dit jaar ben ik in het carnavalsweekend ook bij mijn moeder geweest. Natuurlijk was het anders dan anders, maar er gloorde toch wat carnaval door de straten omdat mensen hun huizen versierd hadden. Voor mijn gevoel heeft Bergen op Zoom normaal het beste carnaval *ever*. Maar ik moet eerlijk bekennen dat ik het nog nooit ergens anders heb gevierd.'

Brabantse koffietafel

Volgens Maas is het typisch Brabants dat de mensen graag sámen plezier maken. 'Daarnaast denk ik dat er in Brabant - meer dan in andere provincies - een

»

soort vanzelfsprekendheid heerst om over elkaar te waken. En Brabanders praten daar dan graag weer veel over. Sowieso praten Brabanders veel. Niet dat ze altijd veel zeggen, haha. Maar Brabant is zeker een uitbundige provincie. Moet je maar eens opletten: er komen heel veel cabaretiers uit Brabant. En aan quizzen en spelletjes doen altijd veel Brabanders mee. Dat is geen toeval. Er is weinig rem en er wordt veel uitgedragen. Zo ben ik zelf ook wel. Mijn beste vriend is Brabander en nog twee andere goede vrienden komen uit Brabant. We klonteren altijd bij elkaar. Mijn partner - die uit Den Helder komt - noemt ons weleens de Brabantse koffietafel. Met mijn vrienden heb ik een soort vanzelfsprekendheid dat we samen verblijven en van alles delen.'

Opa

Het gaat er bij de presenator dan ook om dat je verenigd bent met elkaar. 'Dat heb ik altijd al gehad en dat vind ik fijn. Maar ik vind, als je dan toch met veel mensen bij elkaar komt, geef het dan wél betekenis: wissel gedachten uit en stel elkaar vragen. Zo was ik nog jong toen mijn eerste opa overleed. Ik vond het zo vreemd dat bij de uitvaart alleen een priester het woord had en vertelde over mijn opa. Ik miste het persoonlijke; hij kende mijn opa niet zoals wij hem gekend hadden. Dus toen mijn tweede opa overleed, besloot ik bij zijn uitvaart een toespraak te houden. En die was dan vooral geadresseerd aan mijn oma. Ik wilde die verbinding maken. Toen al. En dat heb ik vele keren daarna ook gedaan op uitvaarten van dierbaren.'

Arcade

Zo ook bij de uitvaart van zijn vader. Die overleed in mei 2019: een dag na



**'Deze crisis
brengt ook wel
wat. We gaan als
vanzelf iets meer
terug naar de
relevantie'**

de overwinning van Nederland op het Eurovisie Songfestival, een evenement waar Maas al jaren nauw aan verbonden is. 'Dat was op zijn zachtst gezegd heel

raar', zegt Maas. 'Terwijl ik in Tel Aviv was, waar het songfestival dat jaar plaatsvond, had ik via appjes heel veel contact met mijn vader. Hij wist hoe heilig ik geloofde in Arcade van Duncan Laurence. Hij gunde me de overwinning van

Nederland zo enorm... Achteraf bleek dat hij dat weekend van de finale al koorts had, waarschijnlijk door een of andere infectie. Maandag na de finale is hij overleden aan een hartstilstand. Bizar: zo belandde ik van grote euforie in een klein emotioneel afscheid. Samen met de vrouw van mijn vader zat ik ineens in een Brabantse

woonkamer vol rouw. De appjes die mijn vader me stuurde tijdens mijn verblijf in Tel Aviv heb ik voorgelezen op zijn uitvaart. En we hebben *Arcade* gedraaid. Aan dat nummer kleven uiteraard allerlei wisselende herinneringen.'

Kolkende stad

Ondanks het feit dat Maas schrijft over kunst en literatuur en cultuurprogramma's als *Volle Zalen* presenteert, is hij bij het grote publiek vooral bekend door zijn rol als commentator van het songfestival. 'Mijn liefde voor zo'n evenement zit hem ook weer in die gemeenschapszin. Het is een heel vredelievend festival: 41 landen die strijden om de winst, maar die ook samen veel plezier maken. Ik hou ervan! Natuurlijk was ik ook niet altijd even blij met de Nederlandse inzendingen, maar als commentator kon ik daar niks over zeggen. En het zegt niets over de kwaliteit van het evenement *an sich*. Als het Nederlands elftal slecht speelt op een EK dan zegt dat toch ook niets over het toernooi?' Hoe het songfestival er dit jaar uit gaat zien weet Maas ook niet. 'Door corona zal het anders worden dan we gewend waren. Maar hoe, dat weet ik ook niet. Er zijn verschillende scenario's. Maar zeker is dat Rotterdam niet de kolkende stad kan worden waar we zo op hoopten. Dat is natuurlijk ontzettend jammer.'

Symboolpolitiek

Zo gaat er natuurlijk heel veel niet meer door, stelt Maas, plotseling wat vinnig. 'Zeker niet in de culturele sector. Hoe lang kunnen we dat volhouden?!' In zijn programma *Theater Maas* dat vanaf half februari op tv te zien is, blikt hij vooruit op betere tijden in de theaters. 'Hoe lang blijft dat leuk als er geen enkel

perspectief is? Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat de theaters prima open zouden kunnen; alle maatregelen om bezoekers veilig te ontvangen, waren al genomen. Er zijn rijen met stoelen uit de theaters gesloopt zodat er voldoende afstand gehouden kan worden. Maar toch moesten ze dicht. Dat is mijns inziens gewoon symboolpolitiek. Bovendien: er is tijdens al die persconferenties niets over de waarde van cultuur gezegd. Terwijl we juist tijdens de lockdown zien hoe belangrijk bijvoorbeeld boeken en muziek zijn voor mensen.'

Kwaliteit van leven

Sowieso vindt Maas dat het geestelijk welzijn van mensen wordt onderbelicht. Geïrriteerd zegt hij: 'Ik mis juist bij Rutte een visie die

op enige moraliteit berust. Soms lijkt het wel alsof het OMT (outbreak management team, red.) ons land regeert. De meeste maatregelen worden - begrijpelijkerwijs - vanuit de zorgcapaciteit en de IC's gedicteerd. Maar voor mij zou het ook veel meer over het mentale welzijn van mensen en de kwaliteit van leven mogen gaan. Maar goed, deze crisis brengt ook wel wat. We gaan als vanzelf iets meer terug naar de relevantie. We vragen ons met zijn allen af: waar gaat het nu eigenlijk écht om? En wat kan er nog wel? Juist als dingen niet meer kunnen, realiseren we ons beter hoe fijn het eigenlijk was. Dus laten we er samen voor zorgen dat we corona de wereld uit krijgen. Of dat we er met z'n allen op een goede manier mee leren leven.' ■



CORNALD MAAS

werd in 1962 geboren in Bergen op Zoom. Hij studeerde Nederlandse taal- en letterkunde aan de Rijksuniversiteit Leiden. In 1986 studeerde hij cum laude af. Jarenlang schreef hij interviewseries voor *de Volkskrant* en werkte hij als redacteur voor televisieprogramma's als *De schreeuw van De Leeuw* en *De Plantage*. Tussen 2008 en 2015 presenteerde hij het kunst- en cultuurprogramma *Opium*. Tegenwoordig presenteert hij *Volle Zalen* en *Theater Maas*. Sinds 2003 is hij betrokken bij het Eurovisie Songfestival, onder meer als commentator bij de halve finales en de finale. Maas is auteur van boeken zoals *Uit elkaar* en *Ach kind toch, Een verhaal van moeder en zoon*.
www.cornaldmaas.nl

Seniorenvereniging Sambeek OP KRUID- EN STRUINTOCHT

• De tocht start aan de oevers van de Maas

• De bessen van de Meidoorn zijn eetbaar



De Maasheggen is een uniek landschap en UNESCO-biosfeergebied; de rijke flora bestaat uit krachtige, voedzame kruiden en planten, zoals sleedoorn, hondsdrif en vlierbes en nog veel meer. Seniorenvereniging Sambeek gaat op pad met natuurgids Resi Jilisen.

Bij de Meerstoel aan de Maas ontvangt gids Resi de zeven excursiedeelnemers hartelijk. Ze krijgen een kopje verse kruidenthee en groene wafels met wilde kruiden als weegbree en watermunt. Resi vertelt ondertussen meer over haar missie: 'Ik wil bijdragen

aan een ander beeld over wilde planten en kruiden. Regelmatig worden ze gezien als onkruid en als een last in tuinen en de natuur, terwijl ze vaak een geneeskrachtige werking hebben en heel lekker kunnen zijn.' Corry Klaassen laat het zich in elk geval smaken: 'Smullen hoor! En deze wafels zijn dus best gezond.' Resi deelt het recept uit, zodat de deelnemers thuis aan de slag kunnen. 'Wat is plantpoeder eigenlijk?', wil Fien Aben weten. Resi legt uit dat het een zelfgemaakt poeder is dat bestaat uit gedroogde paardenbloem en brandnetel: 'Dat geeft je extra kracht, precies wat we nodig hebben voor deze wandeling!'

Vitamine C

Het gezelschap daalt af naar de oevers van de Maas, waar de kruid- en struintocht van start gaat. De wandelaars krijgen een kruidenzakje mee dat ze onderweg kunnen vullen. Al snel spotten ze rozenbottels. Volgens Resi zijn die heel gezond: 'Je kunt ze rauw eten, met of zonder velletje. Ze zitten barstensvol vitamine C en zijn dus goed voor de weerstand, zeker in de winter. Let alleen wel op het pitje!' Corry vertelt dat ze weleens jam van rozenbottels maakt. 'Dat is lekker', aldus Resi. 'Zorg er wel voor dat je niet de gecultiveerde ronde rozenbottel gebruikt; daar zitten minder werkzame stoffen in.' Petra Vloet is benieuwd of het wel veilig is om wild te plukken. Resi legt uit: 'Uiteraard moet je weten wat je plukt; sommige planten zijn >>

KRUID- EN STRUINTOCHTEN

Wandelen, ontdekken, kijken, proeven en struinen. Door de weilanden, langs de Maas, door de Maasheggen en in het bos door de Vortumse Bergjes. Gids Resi Jilisen vertelt alles over madeliefjes, look-zonder-look, vogelmuur, hop, vlierbes en nog veel meer. Niet alleen over hoe de planten eruit zien of hoe u ze kunt herkennen maar ook over de werkzame stoffen. De tweeënhalf tot drie uur durende wandeling met gids is inclusief Maasheggenthee en wat lekkers bij ontvangst, een gevulde Maasheggentas en een flesje water. De kosten bedragen € 19,50 per persoon.

De tochten starten weer in het voorjaar. Kijk voor data en meer informatie op www.meerstoel.nl/kruid-en-struintochten.

• Onderweg vullen de deelnemers hun kruidenzakje

• De sleedoorn ziet er smakelijk uit, maar blijkt érg zuur!



giftig. Determineer de plant eerst goed en laat 'm bij twijfel staan. En pluk ook niet te laag bij een drukke hondenuitlaatroute...'

Stabiele bloeddruk

Een eindje verderop staat de meidoorn volop in bloei. De bes is eetbaar en kan verwerkt worden in een chutney of jam, en van de blaadjes kan je thee trekken, aldus Resi. Martin Zeegers is nieuwsgierig en proeft een besje: 'Mwah, niet zo lekker, een beetje melig'. Maar als Resi vertelt over de gezondheidsvoordelen wordt Martin toch enthousiast. 'Dagelijks een handjevol meidoorn helpt de bloeddruk stabiel te krijgen; of je nu last hebt van een hoge of lage bloeddruk.' Daar heeft Martin wel oren naar: 'Ik heb last van een hoge bloeddruk, dus wellicht kom ik zo wel van de pillen af', grapt hij, terwijl hij zijn kruidenzakje rijkelijk vult. De wandelaars proeven ook even van de sleedoorn even verderop, maar dat levert vooral zure gezichten op. 'Nogal zuur en bitter', oordeelt Jan van Dijk.

Koffiesurrogaat

Uiteraard mag de herkenbare paardenbloem niet ontbreken tijdens de struintocht. Bij Nellie Derikx roept de plant direct jeugdherinneringen op: 'Als je alle pluisjes weg kan blazen, word je honderd jaar!', zeiden we vroeger. En dan probeerden we heel hard alle pluisjes in één keer weg te blazen.' Hoewel die vlieger helaas niet opgaat, heeft de plant volgens Resi wel een heilzame werking. 'De bladeren zijn goed voor je lever. En uit de stengel komt witte melk, waarmee je wratjes kan behandelen. De wortel van de paardenbloem werd vroeger - onder meer tijdens de oorlog - gedroogd en vermalen; het poeder diende als koffiesurrogaat.'

Anti-jeukmiddel

Ook de brandnetel is welbekend voor iedereen. 'Brandnetel zuivert het bloed



WILDPLUKKEN: LET OP DE REGELS!

Wildplukken is niet zomaar toegestaan. Zo is het in het algemeen verboden om planten te verzamelen in natuurreservaten of andere terreinen die onder natuurbescherming staan. In sommige gebieden is verzamelen toegestaan voor 'privégebruik', maar informeer altijd bij bevoegde natuurbeschermingsautoriteiten naar de plaatselijke regelgeving.

en is heerlijk om thee van te trekken of te verwerken in een soep.' Resi laat zien hoe je de plant plukt, zonder jezelf te prikken. 'Als je ze met blote handen plukt, kun je dat het beste doen door ze aan de onderkant vast te pakken. De brandhaartjes staan schuin omhoog, en aan de onderkant loop je het minste risico om geprikt te worden.' En mocht het onverhoopt misgaan, heeft Resi nog een tip: 'In de buurt van brandnetel groeit altijd weegbree of hondsdrif. Door het sap uit de bladeren daarvan op de bultjes te smeren, verminder je de jeuk. Ook bij een muggenbult of wespensteek kun je weegbree en hondsdrif als anti-jeukmiddel gebruiken.' Aan het eind van de wandeling ziet Resi nog bijvoet in de berm staan. Martin is benieuwd waar deze naam vandaan komt. 'De plant dankt zijn naam waarschijnlijk aan een gebruik van vroeger, waar mensen de bladeren van de bijvoet in hun sokken stopten om vermoeide voeten en blaren te voorkomen. En nog steeds zijn er mensen die dat doen tijdens lange wandeltochten als de Vierdaagse.'

Notenbrood met wilde kruiden

Na een mooie wandeling van twee uur keert het gezelschap terug bij de Meerstoel. Op het terras praten de deelnemers nog even gezellig na. Corry vertelt dat ze nieuwe inspiratie heeft opgedaan om verse wilde kruidenthee te zetten en Fiens handen jeuken om te gaan bakken: 'Met kruiden en planten voeg je eenvoudig en voordelig voedzame, kleurrijke en smaakvolle stoffen toe aan je voeding. Ik heb al een idee voor een notenbrood met weegbree en brandnetel. Dat zal ongetwijfeld lekker smaken!' ■

'Uw donatie rechtstreeks uit het hart naar de allerarmsten in Oost-Europa'



Beste lezer,

Al jaren zetten de medewerkers van MAX Maakt Mogelijk zich in voor de vergeten ouderen in Oost-Europa die in de lange winters soms maar ternauwernood kunnen overleven. Mede dankzij de steun van velen hebben we al honderden mensen concrete hulp kunnen geven. In de vorm van dekens, warme maaltijden, hout, kachels of een renovatie voor hun huis. En daarmee weer hoop, een toekomst. Maar er is nog zoveel te doen, zoveel ouderen voor wie elke winter eenzaam, bitterkoud en levensbedreigend is. Daarom blijft uw steun enorm belangrijk.

MAX Maakt Mogelijk kent geen overbetaalde managers of dure kantoorgebouwen. Uw bijdrage gaat naar hen die het nodig hebben: rechtstreeks uit uw hart verwarmt u de harten van deze mensen.

Wilt u MAX Maakt Mogelijk steunen? Vul dan de kaart in op deze pagina en stuur die in een portvrije enveloppe naar ons toe. Geef wat u kunt missen, met elk bedrag zijn we blij. Namens vergeten ouderen in Oost-Europa alvast veel dank!

Jan Slagter

Dit kan uw donatie betekenen!

- € 6,- is vijf dagen per week een warme maaltijd van de gaarkeuken.
- € 9,- is 3x per week een warme maaltijd en zorg via het tafeltje-dek-je project.
- € 35,- is een maand een huisje verwarmen in de winter met kolen of hout.
- € 35,- is een voedselpakket voor een maand.
- € 595,- is het op metselen van een kachel.
- € 1.250,- is een kleine renovatie van een huisje, vervangen kachel, glas in kozijnen, vloerisolatie.
- € 2.750,- is een grote renovatie van een huisje, zoals reparatie plafond en dak, kachel, isolatie, sanitaire voorzieningen.



Vindt u geen donatiekaart op deze pagina? Maak dan uw bijdrage over op
IBAN NL33 INGB 000 000 4567 onder vermelding van 'MAX Maakt Mogelijk winteractie'.

MAANDELIJKS EEN BELASTINGVRIJE AANVULLING OP UW PENSIOEN UIT DE OVERWAARDE VAN UW WONING

Koopsom
netto
uitbetaald

- Maak uw wensen waar
- Realiseer uw nieuwe badkamer of geniet van uw vakantie
- U blijft wonen en eigenaar van uw woning
- U blijft wonen zolang u zelf wilt
- FVZ ontzorgt volledig



FVZ Vastgoed

In- en verkoop van onroerend goed

Bezoek onze website: www.fvzvastgoed.nl

Of bel vrijblijvend naar:

T. 085 018 44 98, M. 06 27 08 26 65

- ✓ Stannah is dé wereldmarktleider in trapliften
- ✓ Voor iedere trap een betaalbare oplossing, ook buitenshuis
- ✓ Ruimtebesparende rail en stoel
- ✓ Groot aanbod aan jonge tweedehands liften met natrekbare historie

BEL GRATIS
0800-5066

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via www.stannah.nl, per e-mail via info@stannah.nl of per post:



In tijden als deze zien we hoe fijn en veilig het is als je autonoom thuis kunt blijven wonen.

Stannah

Mag ik nu op de traplift?

PROFITEER NU VAN €500,- KORTING

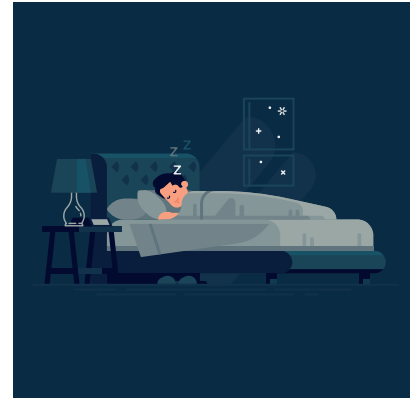


Ja, stuur me een brochure. Stuur de ingevulde coupon in een ongefrankeerde envelop naar Stannah B.V., Antwoordnummer 17006, 2170 VB, Sassenheim.

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

5 VRAGEN over slaapapneu



Meer dan 600.000 Nederlanders hebben last van slaapapneu: plotselinge ademstops tijdens de slaap. Wat is slaapapneu, wat zijn de risico's en wat kunt u eraan doen?

Wat is slaapapneu?

Tijdens de slaap ontspannen de spieren in onze keel en hals. Iedereen heeft zo nu en dan korte ademstops tijdens de slaap. Als u slaapapneu heeft, duren deze stops minstens tien seconden en komen ze heel veel voor, tot wel tachtig keer per uur. Daarbij wordt de adem geblokkeerd. De hersenen geven als gevolg van de ademstop een 'seintje' om een beetje wakker te worden en door te ademen - vaak voor korte tijd, tot de volgende ademstop. Slaapapneu verstoort uw slaap en zorgt ervoor dat u niet uitgerust wakker wordt.

Hoe herkent u slaapapneu?

Slaapapneu ontstaat gaandeweg. Het duurt vaak wel een jaar of acht voor u er last van krijgt. Waarschijnlijk herkent uw eventuele partner het eerder dan uzelf, want iemand met slaapapneu snurkt altijd en slaapt onrustig door de ademstops. U merkt daar zelf in de nacht vaak weinig of niets van. Overdag merkt u de gevolgen wél, in de vorm van slaperigheid, moeheid, humeurigheid en concentratieproblemen.

Wat zijn de risico's?

Slaperigheid overdag en concentratieproblemen kunnen grote risico's

opleveren, bijvoorbeeld in het verkeer. Daarnaast loopt u gezondheidsrisico's doordat u niet vaak en lang genoeg diep slaapt. Slaapapneu verhoogt bijvoorbeeld het risico op diabetes en hoge bloeddruk.

Is slaapapneu te voorkomen?

Slaapapneu kan een erfelijke oorzaak hebben. Daarnaast komt het verhoudingsgewijs meer voor bij mensen met overgewicht. Met een gezonde leefstijl en een gezond gewicht kunt u er zelf aan bijdragen dat u geen slaapapneu ontwikkelt. Soms is slaapapneu te genezen door flink af te vallen.

Hoe ziet de behandeling eruit?

Vaak helpt afvallen om uw klachten te verminderen. Dat vraagt tijd en doorzettingsvermogen. Mensen met slaapapneu zijn daarnaast vaak geholpen met een CPAP-therapie, waarbij ze slapen met een kapje over hun mond. Deze zorgt voor een positieve luchtdruk die de ademweg openhoudt. Uw energie overdag en uw algehele gezondheid kunnen flink opknappen als u een behandeling voor slaapapneu ondergaat. ■

APNEU CENTRUM

Dit artikel kwam tot stand met medewerking van Mirjam Schouten, directeur van het Apneu Centrum. Het Apneu Centrum is een zelfstandig behandelcentrum voor mensen met slaapapneu. In het centrum werken longartsen, kno-artsen en neurologen samen. U kunt de klachten bespreken met uw huisarts. Die kan u doorverwijzen naar het Apneu Centrum, dat onder meer een vestiging in Uden heeft.

Meer informatie vindt u op www.apneucentrum.nl

cybercrime



YOANNE SPOORMANS:

‘Cybercrime neemt
al jaren toe’

‘Mam, Esther hier. Ik heb een nieuw nummer, kan nog niet bij m’n bankrekening. Maar ik moet NU een rekening betalen. Wil jij dat voor me doen? Asjeblieft?’ Ongeveer 1 op de 20 mensen trapt in zo’n appje en raakt geld kwijt aan oplichters. Digitale fraude is soms zo geraffineerd, dat cybercrime onderzoeker Yianne Spoormans zich kan voorstellen dat ouderen zich enorm onder druk gezet voelen. ‘Je hoeft niet iedereen te wantrouwen, maar wees wel altijd alert.’

Yianne Spoormans is lid van het cybercrime team van de politie Oost-Nederland. Cybercrime is een verzamelnaam voor alle vormen van digitale misdaad, legt ze uit. ‘Op grootschalig niveau zijn er bijvoorbeeld de DDOS-aanvallen, waarbij criminelen proberen het computersysteem van een grote organisatie plat te leggen. De hackers die persoonsgegevens bij de GGD wegsleiden, zijn ook cybercriminelen. Daarnaast zijn er mensen die bellen alsof ze van de bank zijn en vragen om wat geld over te maken of de pincode door te geven, het zogeheten spoofing. Of mensen die nepfacturen of zogeheten phishing-mails sturen. En zelfs iemand die inlogt op het Facebook-account van zijn of haar ex en daar dingen aanpast, pleegt cybercriminaliteit.’

Stijging cybercrime

Binnen dat brede werkgebied is Spoormans gespecialiseerd in de zogeheten vriend-in-nood-fraude. Daarbij doen criminelen zich via WhatsApp voor als een kind, familielid of een vriend, suggereren grote stress en de dringende noodzaak om bijvoorbeeld een rekening te betalen. ‘Cybercrime neemt al jaren toe, met zo’n 15 tot 20 procent jaarlijks – voor zover wij er zicht op hebben. De bekende criminaliteit, zoals inbraken, neemt juist af. In het begin van de coronacrisis zagen we een flinke stijging van cybercrime. De aangiftes van vriend-in-nood-fraude verdrievoudigden. In januari 2020 kregen we landelijk gemiddeld tussen de 100 en 120 aangiftes per week; in april was dat tussen de 300 en 350. En nadat we vanaf 30 april 2020 digitale aangifte voor vriend-in-nood-fraude mogelijk hadden gemaakt, ging het een tijdlang om zelfs wel 700 aangiftes per week.’ Inmiddels lijkt het aantal aangiftes zich te stabiliseren op ruim 300 per week.

Snel geld nodig

Fraude via WhatsApp bestaat in twee hoofdvarianten, vertelt Spoormans. ‘Een crimineel kan met een nieuw nummer contact opnemen met mensen en zich voordoen als een van de kinderen, een broer of zus of een goede vriend. De boodschap komt dan vaak neer op: mijn telefoon is kapot, ik heb een nieuw nummer, gooi mijn oude nummer meteen maar weg. Meestal komt vrij snel daarna de boodschap: ik kan met m’n nieuwe telefoon nog niet bij mijn bankrekening, maar ik moet dringend een paar rekeningen betalen.’ Bij de tweede variant nemen criminelen met een slinkse truc iemands WhatsApp-account over, waarna ze toegang hebben tot alle contacten. ‘Die tweede variant zie je vaker bij jongeren, die doorgaans in meer grote appgroepen zitten. Criminelen vragen dan vanuit »

‘1 op de 20 mensen die worden benaderd door een WhatsApp-fraudeur, maakt daadwerkelijk geld over’

ONS VEILIG THUIS

Herkent u de voorbeelden die Yianne Spoormans beschrijft?

Wilt u uw verhaal vertellen?

Bel of mail KBO-Brabant:
via (073) 644 40 66 of
info@kbo-brabant.nl o.v.v.

‘Ons Veilig Thuis’. Dan neemt een van de vrijwilligers van Ons Veilig Thuis contact met u op. Deze vrijwilligers van KBO-Brabant geven in de hele provincie voorlichting over veilig wonen, en kunnen u verder helpen.



YOANNE SPOORMANS

is lid van het cybercrime team
van de politie Oost-Nederland

**‘Hoe meer
aangiften wij
binnenkrijgen,
hoe meer zicht
we krijgen op
criminele
netwerken’**

iemands echte account allerlei vrienden en familieleden om geld.’ Bij de eerste variant, waarbij een ‘naaste’ vanaf een nieuw nummer vraagt om geld, zijn ouderen relatief vaak het doelwit, zegt Spoormans. ‘Criminelen gaan daarvoor vaak specifiek op zoek naar mensen van tussen de 55 en 70 jaar, omdat ze daar meer kans hebben op een paar duizend euro dan bij iemand van 20. Als het slachtoffer één keer geld overmaakt, gaan ze net zo lang door tot diegene argwaan krijgt. Vaak gaat het om meerdere kleinere bedragen. De gemiddelde schade is 2.500 euro.’

Bellen lukt niet

Onderzoekers van de Haagse Hogeschool concludeerden in 2020 dat 1 op de 20 mensen die werden benaderd door een WhatsApp-fraudeur, daadwerkelijk geld overmaakte. Vaak gaat het om enkele tientallen of enkele honderden euro's tegelijk, maar een kleine groep slachtoffers maakte meer dan 5.000 euro over. Ongeveer een derde krijgt het geld geheel of gedeeltelijk terug. Spoormans leest geregeld terug hoe een WhatsApp-fraude is verlopen. ‘Deze vorm van oplichting is inmiddels best bekend, dus aan de ene kant vraag je je af hoe het toch mogelijk is dat mensen er nog in trappen. Aan de andere kant: als ik de appjes teruglees, voel ik soms zelf de druk die de crimineel op mensen legt. De boodschap is heel sterk: je moet me nú helpen. Als je echt denkt dat die van je kind afkomstig is, dan levert dat veel stress op.’ De eerste reactie van ouders is bijna altijd dat ze hun kind willen bellen op het zogenaamd nieuwe nummer. Als ze dat proberen, wordt er doorgaans niet opgenomen of krijgen ze een appje: ‘Ik kan nu niet opnemen, ik leg het later allemaal uit. Maak NU alsjeblieft geld over’. Soms gebeurt het ook, vertelt Spoormans, dat er wél wordt opgenomen, maar dat er een enorme ruis in het gesprek zit. Dan

is het slecht te verstane excuus dat de nieuwe telefoon ‘het nog niet goed doet’ en uiteraard ook weer dat het geld toch heel snel nodig is. Uit het onderzoek van de Haagse Hogeschool blijkt dat mensen die géén slachtoffer worden van WhatsApp-fraude doorgaans argwaan krijgen omdat er geld wordt gevraagd of door het opvallende taalgebruik van degene die appt. Ook het feit dat onbekenden zich soms voordoen als een familielid of kennis, wekt wantrouwen.

Eerst bellen, dan geld overmaken

Hoe voorkom je dat je slachtoffer wordt van vriend-in-nood-fraude? Spoormans: ‘Je hoeft niet iedereen te wantrouwen, maar wees wel altijd alert. De nieuwste slogan van het ministerie is: “Niet gebeld = geen geld”. Maak alleen geld over als je iemand echt hebt gesproken. Het voelt lullig om te wachten als je het gevoel hebt dat je kind in nood is, maar het is verstandig om terug te appen: “Ik maak niets over totdat ik iets van je heb gehoord”. Om te voorkomen dat dit soort situaties zich voordoen, raadt Spoormans ouderen aan om met hun kinderen en andere naasten te praten over oplichting via WhatsApp. ‘Als je duidelijk met je kinderen hebt afgesproken dat je nooit geld zult overmaken als je ze niet persoonlijk hebt gesproken, wordt het makkelijker om de druk te weerstaan als je toch zo’n appje krijgt. Je weet dan dat jouw kind óók weet dat hij of zij op deze manier geen geld krijgt en dus dat de kans klein is dat dit werkelijk jouw kind is.’

Goede houding

Ook voor andere vormen van oplichting raadt Spoormans alertheid aan. ‘Ik hoorde het verhaal van een ouder echtpaar dat werd gebeld door iemand die zich voordeed als een medewerker van de bank. Gelukkig was er net een bekende in huis die ingreep toen de oudere mevrouw

allerlei gevoelige informatie gaf via de telefoon. Het echtpaar was best angstig geworden door dit voorval en vertrouwde geen enkele onbekende meer zomaar. Dus toen de wijkagent belde om met hen te praten over de oplichting, vertrouwden ze niet dat dat de wijkagent was. Dat klinkt misschien als een sneu verhaal, maar dat is het helemaal niet. Want dat is precies een goede houding! Als iemand opbelt die zegt dat hij van de bank of van de politie is, is het altijd verstandig om de naam van diegene te vragen en vervolgens zélf naar de bank of de politie terug te bellen en naar diegene te vragen. Zoals vroeger de slogan was: "Stop, hang op, bel uw bank." Mensen van de politie, de bank en andere instanties die werken met gevoelige informatie, kennen de oplichtingsrisico's heel goed en zullen alle begrip voor dat verzoek hebben. En als iemand korzelig reageert, dan weet je wel zeker dat je argwaan terecht was.'

Kat en muis

Het heeft absoluut zin om aangifte te doen van oplichting, verzekert Spoormans. 'Wij kunnen niet achter elk individueel geval aan, maar wij verzamelen wel landelijk gegevens over bijvoorbeeld veelgebruikte bankrekeningen van criminelen. Hoe meer aangiften wij binnenkrijgen, hoe meer zicht we krijgen op criminele netwerken. De informatie uit de aangiftes is voor ons dus essentieel.' Aangifte van onder meer Marktplaats-oplichting en WhatsApp-fraude kan nu al digitaal en aan meer digitale mogelijkheden wordt gewerkt, zegt Spoormans. De politie zal nooit alle fraude de wereld uit krijgen, realiseert ze zich maar al te goed. 'Als we een paar mensen achter de tralies krijgen, is dat een druppel op een gloeiende plaat. Het blijft een kat-en-muisspel, maar ik moet zeggen: ik hou wel van dat spel. Het is heel zinvol werk. We proberen steeds meer criminele processen vooraf te verstoren,

bijvoorbeeld door pinautomaten in de gaten te houden die veel door criminelen worden gebruikt. Zeker bij vriend-in-nood-fraude zie je dat de mentale gevolgen voor de slachtoffers enorm zijn. Alleen al daarom is voorkomen beter dan achteraf criminelen oppakken.' ■

April veiligheidsmaand: webinars voor senioren

Het ministerie van Justitie en Veiligheid zet april in het teken van senioren en veiligheid. Dat gebeurt in samenwerking met diverse ouderenbonden, waaronder KBO-Brabant. Het ministerie houdt in april drie webinars: een voor vrijwilligers van ouderenorganisaties en twee voor alle senioren.

Het webinar voor vrijwilligers vindt plaats op donderdag 8 april en is bedoeld voor mensen die senioren willen voorlichten over onder meer veilig internetten. Daarbij gaat het bijvoorbeeld over babbeltrucs, meekijken bij pinnen en hulpvraagfraude. Ook krijgen vrijwilligers informatie over het belang van onder meer veilige wachtwoorden, updates en het uitgangspunt 'eerst checken, dan klikken'.

Op donderdag 15 april is er voor alle senioren een webinar over *spoofing*: oplichting door mensen die zich voordoen als medewerkers van de bank. Het laatste webinar, op donderdag 22 april, is ook bedoeld voor alle senioren en gaat over online veiligheid. Daarbij komt aan de orde hoe u veilig omgaat met bijvoorbeeld wachtwoorden, een virusscanner en updates.

Alle webinars worden gepresenteerd door Catherine Keyl en beginnen steeds om 10.30 uur. De webinars zijn te volgen via **www.maakhetzeniettemakkelijk.nl** Op die website kunt u de webinars ook op een later moment bekijken, en u vindt er veel informatie over hoe u oplichting kunt voorkomen.

Mocht u slachtoffer zijn geworden of twijfelt u of u te maken hebt met criminelen, meld het vooral aan de politie en doe aangifte. Van cybercrime kunt u aangifte doen via het telefoonnummer 0900-8844, op een politiebureau of digitaal via **www.politie.nl**, zoek op cybercrime. Heeft u vragen over fraude, neem dan contact op met de Fraudehulpdesk via **www.fraudehulpdesk.nl** Ook Slachtofferhulp Nederland kan u helpen. U kunt hen bellen via 0900-0101 of contact opnemen via de website **www.slachtofferhulp.nl**

Langer thuis wonen door een toegankelijke woning



75-plussers in Nederland zijn over het algemeen erg tevreden met hun woning. Toch woont maar liefst een kwart in een huis dat niet goed toegankelijk is. Vanwege hoge drempels of een trap. Hulpmiddelen, zoals een traplift, maken de woning weer toegankelijk, zodat langer thuis blijven wonen mogelijk is.

Of een woning toegankelijk is, hangt af van de mogelijkheden en beperkingen van de bewoner. Waar de een behoefte heeft aan wandbeugels, zal de ander juist veel baat hebben bij een douchekruk. En als de woning een trap heeft, is een traplift een veilige oplossing om weer naar boven en beneden te kunnen.

Een toegankelijke woning

Uit onderzoek van het Centraal Planbureau (CPB) blijkt dat bewoners van een toegankelijk huis een kleinere kans hebben om in een verpleeghuis terecht te komen. Hoe ouder de persoon is, hoe groter het effect wordt. Het is voor veel ouderen een belangrijke reden om de woning aan te passen. Ook komt de wens om langer thuis te wonen vaak voort uit fijne herinneringen aan de woning of een ideale woonomgeving.

Met de juiste hulpmiddelen of aanpassingen kan vrijwel elke woning toegankelijk gemaakt worden. De traplift is, volgens onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), de meest overwogen woningaanpassing. De trap is namelijk al snel

een obstakel. Maar liefst een vijfde van de 65- tot 74-jarigen en een kwart van de 75-plussers kan niet meer veilig de trap op. Een traplift is daarnaast snel geïnstalleerd op de trap, zonder dat hier een verbouwing voor nodig is.

Een oplossing voor elke trap

Koninklijke Otolift heeft een traplift ontwikkeld die geschikt is voor vrijwel elke trap. De rail van de innovatieve Otolift Modul-Air wordt opgebouwd uit modules, die op voorraad gemaakt worden in de eigen fabriek. Deze modules zijn uitwisselbaar, waardoor de traplift al in 48 uur op maat gemaakt kan worden voor vrijwel elke trap. De gebruiker kan ook kiezen tussen plaatsing aan de binnen- of de buitenzijde van de trap. Een traplift aan de binnenzijde houdt de brede kant van de treden veilig beloopbaar. En de trapleuning kan in veel gevallen blijven zitten.

Een traplift voor uw situatie

Wilt u meer informatie over de Otolift Modul-Air of de andere trapliften van Koninklijke Otolift? Maak dan een afspraak voor een vrijblijvend thuisadvies. Een adviseur van Koninklijke Otolift bespreekt dan samen met u de mogelijkheden. Of vraag een gratis brochure aan.

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

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

Dunste enkele
rail ter wereld!

**€750,-
Korting**

t/m 30-04-21

1891 - 2021

130

JAAR OTOLIFT

+ Gratis
5 jaar
garantie

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon



ONSMA2021

Bel gratis **0800 - 444 777 5** of ga naar **www.otolift.nl**

wonen

**RUIMTE, VRIJHEID
EN VEILIGHEID IN EEN
SOCIAAL WOONERF**

Tot 2018 was een varkens-boerderij in Nistelrode hun stek. Maar Marion van der Lee en haar man wisten al een tijdje dat die boerderij geen toekomst had. 'Mijn man is een echte boer, dus er moest wel een onderneming voor terugkomen', zegt Marion. En dat werd Maksent: een sociaal woonerf waar de bewoners naar elkaar omkijken.

De oorspronkelijke varkensstallen op het erf van de familie De Mol-Van der Lee zijn allemaal gesloopt. Daarvoor in de plaats zijn - onder de naam Maksent - acht levensloopbestendige woningen plus een gezamenlijke ruimte gebouwd, waar 55-plussers prettig oud kunnen wonen. 'Op de plek én in de stijl van de oude schuren,' voegt eigenares Marion van der Lee toe. 'We noemen ze dan ook "schuurwoningen". We willen laten zien dat hier altijd varkensschuren hebben gestaan. Zo past ons project mooi in de omgeving en het sluit aan bij de geschiedenis.'

Heerlijk vrij

Marions echtgenoot, Toine de Mol, heeft in 1986 het varkensbedrijf van zijn ouders overgenomen. Maar het stel wist zo'n tien jaar geleden al dat de boerderij geen toekomst zou hebben. Marion: 'Het bedrijf was eigenlijk te klein, maar we konden niet uitbreiden omdat we in de bebouwde kom zitten. Ook hadden we geen opvolgers: onze drie zonen wilden iets anders gaan doen. Dus we wisten dat het zou eindigen.'

Toine is een echte boer, een ondernemer, dus er moest wel iets voor in de plaats komen.' Ze hebben lang en goed nagedacht over de vraag wat dat dan moest worden. 'Mijn moeder woonde heel mooi achteraf tegen de bosrand. Zij heeft op een gegeven moment haar garage laten verbouwen tot mantelzorgwoning. Daar is ze zelf in gaan wonen en haar eigen huis heeft ze verkocht aan mijn broer. De laatste dertig jaar van haar leven heeft ze op die manier fijn doorgebracht: op een mooie plek, tussen haar kinderen en kleinkinderen. Dat bracht ons op het idee om op de plek van onze stallen woningen te bouwen waar senioren gezamenlijk oud kunnen worden. Heerlijk vrij, in het groen.'

Groen licht

Marion en haar man gingen in 2014 voor het eerst met hun idee naar de gemeente Nistelrode. 'Die stond er meteen achter. Bij de gemeente kennen ze de woningnood onder senioren ook. Lang niet iedereen kan nog terecht in een verpleeghuis, en vanwege de vergrijzing is de behoefte aan levensloopbestendige woningen groot.' De familie De Mol voelde meteen dat de gemeente wilde meedenken, maar het proces van de aanvraag en »

'Van de huurders horen we regelmatig dat ze hier nooit meer weg willen'



Er is een wei met kippen en geiten, een jeu-de-boulesbaan, een groentetuin en een gezamenlijke tuin

de bestemmingsplanwijziging duurde ontzettend lang. Marion legt de schuld daarvoor niet alleen bij de gemeente: 'Zelf zijn we in het begin ook wat laks geweest. We moesten best wennen aan het idee dat we op termijn niet meer alleen zouden wonen. Dus we vonden het niet zo erg dat het lang duurde.' Maar op een gegeven moment waren ze er klaar voor en in 2018 kregen ze eindelijk groen licht. Vrij snel daarna, namelijk in 2019, zijn ze gaan bouwen. Het opzetten en bouwen van Maksent was een echt gezinsproject, vertelt Marion. Haar drie volwassen zonen zitten niet alleen zakelijk in het project, maar ze hebben ook fysiek meegewerkt. 'Ze werken normaal op kantoor en vonden het heerlijk om niet alleen figuurlijk maar ook letterlijk mee te bouwen.'

Animo

Van tevoren hadden ze marktonderzoek gedaan. Ze wisten dat er veel senioren op zoek zijn naar een passende woning, dus ze waren niet bang dat ze de huizen niet zouden kwijtraken. Marion: 'Tot tijdens de bouw hebben we getwijfeld of we de woningen zouden verkopen of verhuren. Verkoop was makkelijker geweest; dan heb je er geen omkijken meer naar. Maar we hebben gekozen voor verhuur. We wilden kijken hoe dat zou lopen als onderneming. Tijdens de bouw hebben we folders gemaakt en een informatieavond georganiseerd waar mensen konden zien hoe het complex eruit zou komen te zien. Er was veel animo. Alles was dan ook al verhuurd voordat de bouw klaar was.'

Fijne dynamiek

Acht woningen en een gezamenlijke ruimte, verdeeld over twee gebouwen - dat is Maksent geworden. Een van de woningen hebben Marion en Toine zelf betrokken. 'Onze oorspronkelijke woning was heel groot. De kinderen

SOCIAAL WOONERF

Heeft u een soortgelijk idee als dat van de familie De Mol-Van der Lee en wilt u weten hoe zij het hebben aangepakt?

Neem dan contact op via info@maksent.nl

Marion: 'Ik vind het leuk om er met mensen over te praten.

Niet alleen om te vertellen hoe wij het doen, maar ook om andere ideeën te horen. Dat werkt inspirerend.'

MAKSENT

Wilt u meer weten over Maksent? Kijk op www.maksent.nl

waren uitgevlogen en ik wilde geen groot huis meer. We hebben onze grote woning verhuurd en sinds 1 maart 2020 wonen we in een van de bungalows van Maksent.' Dat bevalt goed. Er is een jeu-de-boulesbaan, een wei met kippen en geiten, een groentetuin. En er is een gezamenlijke tuin waar iedereen zijn eigen overdekte en beschutte terras heeft. Marion: 'In de zomer ontmoet je elkaar regelmatig buiten: dat is gezellig en ongedwongen.' Marion en haar man wilden van Maksent een sociaal woonerf maken: een hofje waarvan de bewoners naar elkaar omkijken. 'Dat is gelukt. De sfeer is gemoedelijk en vrij: niets moet. Maar we zien dat de mensen elkaar steunen als er iets is, en dat was ook onze opzet', vertelt Marion. 'Mijn schoonmoeder van negentig woont hier ook. Haar buurman zet elke week haar containers aan de weg. En toen ze afgelopen jaar gevallen was, brachten burens maaltijden bij haar langs. Op kleine schaal zorgen we dus een beetje voor elkaar, ieder op zijn eigen manier. Er is bijvoorbeeld een bewoner die met zijn boormachine naar de burens loopt als er iets moet worden opgehangen. Dat vind ik mooi: als iemand iets nodig heeft of iets mankeert, staat er altijd wel een buurman of -vrouw klaar.' De familie De Mol-Van der Lee heeft gekozen voor huishoudens van verschillende leeftijden en samenstellingen. Marion: 'Er wonen twee dames alleen - namelijk in de bungalows met één slaapkamer. In de bungalows met twee slaapkamers wonen stellen. De leeftijden van de bewoners variëren van achter in de vijftig tot negentig. Dat zorgt voor een prettige dynamiek en zo zijn er altijd mensen die een ander eventueel kunnen bijstaan met het een of ander.'

Op tijd

Marion en Toine vervullen een soort beheerdersrol in Maksent. Marion: 'Wij

houden buiten alles bij, we verzorgen de gezamenlijke tuin, de dieren. Als er sneeuw ligt zorgen we voor gebaande paden - er zijn altijd wel klusjes. De andere huurders betalen daar servicekosten voor.' Hun oudste zoon, die in 's-Hertogenbosch woont, is huismeester. Als er iets kapot is of als mensen een verzoek hebben, nemen ze contact op met hem. Verder gaan veel dingen gewoon vanzelf, merkt Marion. 'Sommige mensen vinden het leuk om een nieuw hok voor de kippen te maken, of een trap voor de geiten. Dat overleggen we dan met elkaar en dan gaan ze aan de slag. Andere bewoners hebben een stukje tuin ingericht als groentetuin en gaan daar fijn hun gang.' Al met al is het gewoon heerlijk wonen in Maksent. 'Van de huurders horen we regelmatig dat ze hier nooit meer weg willen', zegt Marion. 'Er woont hier bijvoorbeeld een echtpaar waarvan de man een verpleeghuisindicatie heeft. Maar hij kan hier tot nu toe blijven wonen: alles is gelijkvloers en ruim. En hij kan heerlijk naar buiten. Wij allemaal trouwens: je loopt hier zo de wei in. Als je wilt, kan je de dieren voeren. Die ruimte en vrijheid... waar vind je dat? Tel daarbij op het gevoel van veiligheid: we wonen in een soort hofje en letten op elkaar - zonder verplichtingen. Plus de dorpskern is op loopafstand: 500 meter verderop ligt de supermarkt.' Marion heeft een tip voor mensen die nadenken over hun woontoeekomst: 'Begin daar op tijd mee. Toine en ik zijn misschien wel héél erg op tijd - we zijn 58 en 60 jaar - maar ik zie aan mijn schoonmoeder van negentig dat verhuizen op hoge leeftijd moeilijker wordt. Het was voor haar best lastig om haar draai te vinden in haar nieuwe huis. Dus ik adviseer anderen op tijd na te denken over hoe ze oud willen worden, en niet te wachten tot de problemen zich aandienen...' ■



Marion en Toine vervullen een beheerdersrol maar bewoners nemen ook vrijwillig taken op zich



Het interieur van de woning van Marion en Toine



Er zijn bungalows voor stellen en voor alleenstaanden

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

Naam _____ m /v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____ 21-03

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

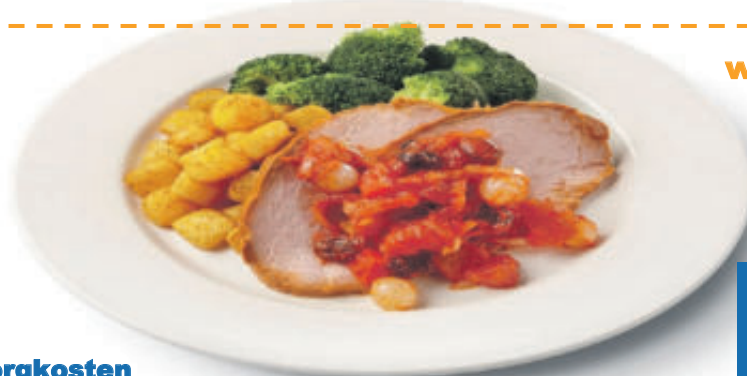
MAALTIJDENEXPRES, Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg




maaltijdenexpres
013-5442513
SINDS 1972

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

www.maaltijdenexpres.nl



- ✓ **Geén bezorgkosten**
- ✓ **150 Hoofdgerechten**
- ✓ **Indien nodig ook boodschappen-service!**

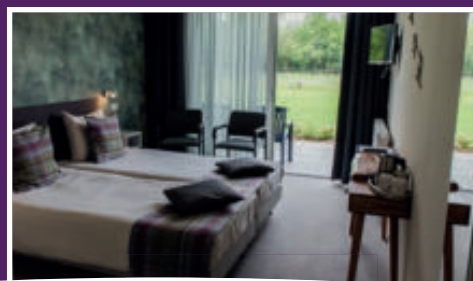
EIWIT
VERRIJKT 



Hotel-Restaurant
Villa Nova

Fietsarrangement Drenthe

3 dagen vanaf € 130,- p.p. inclusief ontbijt en diner! Ontdek de natuur van het Drents Friese Wold. Geniet van onze vernieuwde kamers!



Familie Krans
Dorpsstraat 38
Zorgvlied

www.villa-nova.nl
Telefoon: 0521 387 212
Email: info@villa-nova.nl



NIEUW in Nederland

U kunt langer thuis blijven wonen!

HET NIEUWSTE TYPE COMFORT BOXSPRING VAN DE BeNeLUX!

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.



WINNAAR BESTE IDEE 2020!

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

Nu een hoog-laag-boxspring ter introductie al voor

€ 1995,-* i.p.v. ~~€ 3995,-~~

*Prijs o.b.v. 1 pers. Excl. matras. Maat o.b.v. 80x200cm



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

Levensloop bestendig bed conform vereisten "Langer thuis wonen, voor nu en later!"

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

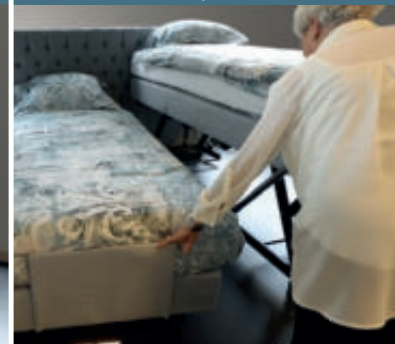
Makkelijk stofzuigen onder bed



Indien nodig zorgbed voor later



Verrijdbaar



Makkelijker opmaken matras



ons kloppend hart

WWW.BENBECKER.EU

SOEST (NL) - MARUM (NL) - BORNEM (BE)

1

2

EEN
LOGISTIEKE
PUZZEL!



3

Elf keer per jaar ligt er bij u een kakelverse *Ons* op de deurmat. En dat allemaal dankzij onze vrijwilligers die het magazine bij ruim 104.000 huishoudens bezorgen.

Rayonbezorgers Adrie en Ria Maurits van KBO Ossendrecht nemen maar liefst 16.500 exemplaren van de *Ons* in ontvangst. Zij stallen ze in hun garage en brengen ze vervolgens naar de Afdelingen. Oud-vrachtwagenchauffeur Adrie vindt het een sport: hij zet de routes uit naar de vijftig Afdelingen die hij en zijn vrouw aandoen. Vier dagen lang rijden ze van hot naar her. Het stel doet dit al ruim tien jaar; hoog tijd om dit eens vast te leggen!

1. Adrie Maurits (75): 'Ik vind het heerlijk om onderweg te zijn. Vooraf maak ik een strakke planning en die komen we altijd na. Als er een file dreigt te ontstaan, pakken we een omweg. Mensen verwachten ons op een bepaald moment, dus dan willen we er ook zijn.'

2. Ria Maurits (72): 'In het begin kwam de leverancier wel eens om zes uur 's ochtends, maar die tijden zijn gelukkig voorbij! We doen dit met heel veel plezier. In normale tijden maken we overal een praatje. Nu kan dat niet en komen we ook wel verdrietige situaties tegen. Afgezien van een keer dat we in quarantaine zaten, hebben we nog nooit overgeslagen!'

3. Chauffeur Ferry Burggraaf (42): 'Ik vertrek altijd om zes uur vanuit Soest, waar ons bedrijf gevestigd is. Hoe laat ik in Ossendrecht aankom, is afhankelijk van mijn route die dag. Adrie en Ria ken ik nu zo'n drie jaar. Wanneer ik bij ze aankom, krijg ik altijd een lekker bakje koffie van ze. Ik geniet van mijn werk, het geeft me een gevoel van vrijheid. Alsof ik eigen baas ben, terwijl ik dat niet ben!'

Op de laatste maandag van de maand brengt de drukker de *Ons* naar veertien rayonbezorgers verspreid over Brabant. De rayonbezorgers brengen de *Ons* naar de Afdelingen in hun regio. Vanuit de Afdelingen gaan zo'n 4.000 vrijwilligers op pad om de magazines bij alle leden thuis af te leveren.

ACTIVITEIT

bezorging
ledenmagazine *Ons*

AFDELING

KBO Ossendrecht

AANTAL LEDEN

420

AANTAL VRIJWILLIGERS

30

ANDERE ACTIVITEITEN

kaarten, bingo,
fietsclub, koor, oud
papier ophalen

LOCATIE

bij Adrie en Ria
Maurits in de garage

GASTVRIJHEID OP Z'N BRABANTS

'Welke KBO-Afdeling stelt zijn clubhuis ook open voor derden?' Wat blijkt, allerlei verenigingen en initiatieven krijgen een warm welkom. Een belronde.

Trudy van Helmond (73),

voorzitter KBO Kring Eindhoven:



'Je moet er voor elkaar zijn, vinden we bij onze Kring. Ook omdat je samen altijd meer bereikt dan in je eentje. Daarom stellen we ons clubhuis

De Meerpaal open voor allerlei initiatieven uit de wijk, de Botenbuurt. Er heerst zo'n gevoel van saamhorigheid, iedereen helpt en steunt elkaar. Heel mooi om te zien. Toen ik hoorde dat onderzoekscentrum Diagnostiek voor U een aantal prikposten in de stad moest sluiten, dacht ik: kunnen wij iets voor hen betekenen? Door corona kun je ook niet meer bij de huisarts bloed laten prikken, terwijl de huidige locaties van Diagnostiek voor U aan de rand van Eindhoven liggen. Die zijn lastig bereikbaar voor ouderen in deze buurt, zeker als ze geen eigen vervoer hebben. Je bent dan altijd van anderen afhankelijk. Samen met Diagnostiek voor U hebben we onze lichtste ruimte ingericht als prikpost, met onder andere een comfortabele "prikstoel". Vijf ochtenden in de week, van acht tot twaalf uur, kunnen mensen hier bloed laten prikken. Met verwijzing en op afspraak (via (088) 214 11 49, red.), dat natuurlijk wel.

'Ouderen zijn buitengewoon blij met onze prikpost'

Uit een evaluatie blijkt dat iedereen er buitengewoon blij mee is. De prikkers en zeker ook de patiënten. Ze kunnen nu gewoon te voet naar de prikpost. En blijven op die manier langer zelfstandig, waar we vanuit onze KBO-missie tenslotte naar streven. We hebben een contract voor onbepaalde tijd, dus wat ons betreft is de prikpost een blijvertje. Ja, ik ben heel trots op deze samenwerking.'

**Jac Linnemans (74),
lid KBO Diessen en voorzitter
van de Diessense Eenhoorn:**



'We hebben de verouderde Eenhoorn verbouwd, waardoor het gebouw veel beter bij alle activiteiten past. In het ene deel zit Benjamin, een

ouderinitiatief voor kinderen met een beperking. In het andere deel huist de Diessense Eenhoorn. Hier vinden activiteiten voor senioren plaats, zoals voor KBO Diessen. Onze insteek was altijd al maatschappelijk en laagdrempelig te zijn; de deur staat open voor alle senioren in Diessen en omgeving. Zo houdt Dorpscoöperatie Wij-wel elke woensdag tussen elf en één uur een spreekuur met een dorpsondersteuner. Ouderen kunnen hier terecht met al hun vragen over zorg, welzijn en vervoer. Ook zijn er drie dagbestedingsgroepen: twee groepen zitten er elk één middag, de andere groep is er twee hele dagen in de week. Onder begeleiding kun je hier van alles doen - van spelletjes spelen tot knutselen. Maar we kijken al verder naar nieuwe samenwerkingen, ook met jongeren. In de buurt wonen veel senioren, maar er zijn ook een kerk, school en zalencentrum. Ons doel is om samen het warme hart van Diessen te ontwikkelen. Of je nu jong of oud bent, dat maakt niet uit. Zodra corona achter ons ligt, pakken we die plannen weer op.'

'We willen het warme hart van Diessen worden'

**Gé van Hees (72), secretaris
van Seniorenvereniging 50+,
Beneden-Leeuwen, Kring KBO
West Maas en Waal:**



'Sinds drie jaar zit onze vereniging in het Huukske, een oud pand met een rijke geschiedenis. De huur is redelijk, maar met alleen

onze ledencontributie redden we het niet. Daarom stellen we ons "clubhuis" ook open voor andere verenigingen. Met hen hebben we passende afspraken over een kleine tegemoetkoming. Meestal ligt die in lijn met het bedrag dat KBO-leden ook betalen voor onze activiteiten: 1 euro per lid voor deelname en 1 euro voor koffie of thee. Zo ontvangen we hier de Leeuwense Vrouwenvereniging en Vrouwen van Nu. En zo'n tien keer per jaar maakt de Luisterkring gebruik van onze accommodatie. Blij zijn we ook met de Voedselbank, die sinds kort elke vrijdag hun waar bij ons ter beschikking stelt. Wij zorgen dat er een lekker bakje koffie klaarstaat. En na de carnavalsoptocht houden het bestuur, de Raad van Elf en de senatoren van onze carnavalsvereniging hier een feestavond. We kunnen niet zomaar iedereen onderdak geven. Elke optie moeten we in opdracht van de gemeente bespreken met het bestuur van MFA de Rosmolen (een multifunctionele accommodatie, red.). Ook hier vinden allerlei activiteiten plaats. Het MFA-bestuur moet eerst akkoord geven op ons voorstel. Daar schuilt een lang, gevoelig liggend verhaal achter, maar helaas gaan daardoor ook samenwerkingen niet door.'

'We kunnen niet zomaar iedereen onderdak geven'

»

advertentie

De kwaliteit van toen...

- Inloopdouches met lage instap -

Ouderwets
**goede
korting tot
€ 900***



...met de stijl en het comfort van nu!

Zoekt u een vertrouwd adres voor uw nieuwe veilige douche? Zoek niet verder. Molenaar is een gerenommeerde onderneming met jarenlange ervaring. Kwaliteit net als vroeger, met moderne kleuren en stijlen en uiteraard voorzien van alle comfort.

- ✓ We gebruiken alleen A-Kwaliteit materialen
- ✓ Gerenommeerd bedrijf, degelijk en vertrouwd
- ✓ Eigen team met ervaren monteurs
- ✓ Onze klanten beoordelen ons met: 'uitstekend'

**Profiteer nu tijdelijk van ouderwets goed
voordeel tot maar liefst € 900,-***

molenaar®



**Telefoneer naar: 0341 - 23 23 00 voor de
gratis catalogus of kijk op www.molenaar.nl**



*Bekijk de voorwaarden op molenaar.nl/actie. Geldig t/m 30-04-2021

**Maria van Berloo (69),
secretaris KBO Heeswijk:**



‘Sinds twaalf jaar hebben wij onze eigen stek bij Gymnasium Bernrode, het was nieuwbouw toen wij erin trokken. Ons deel omvat één grote

zaal, die met een schuifwand in tweeën gedeeld kan worden. Vorige zomer, die door corona heel rustig was, hebben we benut voor een verbouwing. Alles is geveerd, we hebben de bar uitgebreid en zelfs een extra consumptiepunt gemaakt. Het is gewoon een prachtige locatie. We maken geen reclame, maar verenigingen bellen zelf of ze de ruimte kunnen huren.

Zo wordt er twee avonden en een ochtend per week yogales gegeven. Leuk is dat die docente nu ook stoelyoga aan onze leden aanbiedt. Daarnaast houdt verpleeghuis Laverhof wekelijks een ontmoetingsmiddag hier voor kwetsbare ouderen, vooral 90-plussers. Maar we verhuren ook incidenteel, zoals voor een gemeentelijke inspraakavond, of voor ledenvergaderingen van sportclubs. Afgelopen najaar is onze ruimte voor het eerst gebruikt voor de griepvaccinatie. Helemaal coronaproof, dankzij de oppervlakte en twee buitendeuren die voor een soepele doorstroom zorgden. Wie weet vindt de coronavaccinatie ook hier plaats... Sowieso diende onze zaal voor het eerst als stemlokaal tijdens de Tweede Kamerverkiezingen op 17 maart jl.’

‘We maken geen reclame, maar worden zelf gebeld’

**Rian Driessen (75),
voorzitter KBO Dongen:**



‘Al een aantal jaar werken we binnen de Seniorenraad Dongen samen met Stichting Open Bejaardenwerk 's Gravenmoer. 's Gravenmoer is

van oudsher een hervormd dorp, Dongen overwegend katholiek. Maar je moet er voor alle ouderen zijn, vinden wij, los van het geloof. Daarom werken we in de Seniorenraad Dongen samen met de Stichting Welzijn Ouderen Dongen (SWOD), een stichting die onder andere maaltijdbezorging en ANWB AutoMaatje biedt. Normaal gesproken vergaderden zij in een kantoor in een verzorgingstehuis, maar door corona kon dat niet meer. Daarom boden wij onze ruimte in De Leest aan, ons clubhuis in hartje Dongen. Willen ze met elkaar om tafel? Dan bellen ze de beheerster en zij regelt de toegang. Door de coronacrisis laten we het “oude denken” steeds meer los. Alle ouderen hebben nu behoefte aan hulp en kennis, dus waarom zouden we de deur alleen openzetten voor KBO'ers? Daarom gaan we ook samenwerken met onze

lokale Rabobank: sinds maart zijn ouderen welkom voor een inloopspreekuur, één keer per maand. Onze Rabobank heeft namelijk geen eigen vestiging meer, terwijl digitaal bankieren voor veel senioren lastig blijft. Een

groot probleem, hoor. Tegelijk zitten wij ook klaar voor vragen, bijvoorbeeld over de Wmo en belastingzaken. Een spatscherm maakt de ruimte coronaproof. Nu hoop ik dat ouderen de moed hebben om langs te komen. Er zijn veel vragen en onzekerheden, merk ik, maar hulp vragen blijft een drempel.’ ■

‘Alle ouderen hebben nu behoefte aan hulp en kennis’

Opruiming!

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

Welkom bij zitcomfortspecialzaak

Teun Arts

Nu Meer dan
400
Modellen
relaxfauteuils

Wij houden ons aan de richtlijnen van het RIVM.

Onze showroom is daarom enkel op afspraak te bezoeken.

Afspraak inplannen? 0485 - 45 29 86 of info@teunarts.nl

Oud er uit, nieuw erin!

Om plaats te maken voor onze nieuwe collecties...

Nu als Weg = Weg aanbieding:

Nu: Direct uit voorraad:
ruim 300 Weg=Weg Aanbiedingen!



261 relaxfauteuils



68 sta- op fauteuils



42 kamerfauteuils



19 bankstellen



31 losse banken



Samen iets blijvends achterlaten

Wilde Ganzen steunt aanpakkers: mensen die op eigen kracht hun toekomst en die van anderen verbeteren. Met kleine, slimme projecten zorgen zij op korte termijn voor zichtbaar resultaat in buurten en dorpen.

Door **Wilde Ganzen** op te nemen in uw testament geeft u, ook als u er niet meer bent, deze mensen de kans om armoede van onderop te doorbreken.



Meer informatie over onze projecten
of de brochure over nalaten ontvangen?

Bel of mail met Emmy Janssen: 033 - 204 5522,
emmy@wildeganzen.nl. wildeganzen.nl/nalaten

WILDE 
GANZEN 
Klein project Groot verschil

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

VAN SLAVERNIJ NAAR VRIJHEID

Schrijver Lawrence Hill stamt af van Amerikaanse slaven. Tijdens stamboomonderzoek stuit hij op *Het Negerboek*, een opsomming van slaven die naar Nova Scotia vertrokken en hun vrijheid vonden. Het inspireerde hem tot zijn roman over Aminatta. Ze is nog klein als ze uit Afrika wordt weggevoerd en terechtkomt op een indigoplantage in South Carolina. Ze groeit op in gevangenschap, maar dankzij haar intelligentie vecht ze zich vrij. Wat volgt is een uitzonderlijke reis via Canada en Afrika naar Londen. KBO'er Rieky Jansen uit Grave werd helemaal meegezogen in dit verhaal. 'Het is schitterend en indrukwekkend. Ik ben geen echte lezer, maar dit boek kon ik niet wegleggen.'



Het Negerboek van Lawrence Hill is te koop als hardcover (€ 22,99) en e-book (€ 6,99). Uitgeverij Nieuw Amsterdam

OPROEP

Heeft u een mooi boek gelezen, een spannende film gezien of een andere ontspanningstip voor de lezers van *Ons*? Wij zijn benieuwd! Stuur uw tip o.v.v. 'Ontspanning' 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. ons@kbo-brabant.nl

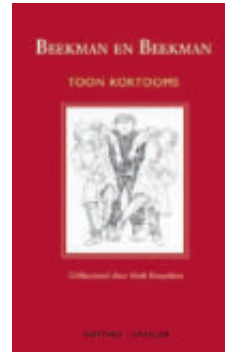


WIJSHEID

'Ik denk dat kleinkinderen met hun grootouders moeten praten, elke dag worden er verhalen van de twintigste eeuw in het graf meegenomen'

GEERT MAK (1946)

journalist en auteur van geschiedenisboeken



Avonturen in de Peel

Liefde in Peelland, Mijn kinderen eten turf en Dit zwarte goud: zomaar een greep uit de ruim veertig boeken die de Deurnese schrijver

Toon Kortooms op zijn naam heeft staan. Alleen al van *Beekman en Beekman* zijn twee miljoen exemplaren verkocht. Kortooms' romans spelen zich vooral af in de Brabantse Peel en zijn vaak gebaseerd op eigen ervaringen. KBO'er Jan van Grunsven uit Vorstenbosch is een groot fan. 'Ik heb alle boeken van Toon in mijn bezit en sommige al vijf keer gelezen. Ze vervelen me nooit. Ik weet zeker dat iedereen kan janken én lachen om zijn boeken.'

Beekman en Beekman van Toon Kortooms is te koop als hardcover (€ 9,95) en e-book (€ 7,99) bij de bekende online boekhandels. De andere boeken zijn tweedehands verkrijgbaar.

Online Bisdom vanaf 1559

Vanaf nu kunt u de oude archieven van het Bisdom 's-Hertogenbosch (1559-1650) online bekijken. Ze zijn in bewaring gegeven aan het Brabants Historisch Informatie Centrum. De website omvat het unieke archief van de zeven eerste bisschoppen. Het is een klein wonder dat dit bewaard is gebleven ondanks vele omzwervingen en onrustige tijden. U kunt het archief op allerlei manieren doorzoeken: politiek, kerkhistorisch, genealogisch en sociaal. De meerderheid van de stukken is in het Latijn. De archieven zijn toegankelijk via www.bhic.nl

3X PODCASTS VOOR BEGINNERS

Ontspannend, leerzaam, razend populair én overal te beluisteren. Waar we het over hebben? Podcasts! We tippen er drie. Op www.onsmagazine.nl (zoek op: 'podcast') vindt u extra uitleg.

1 De brand in het landhuis

Op 7 december 2003 komt grootgrondbezitter Ewald Marggraff om het leven bij een brand in zijn landhuis in Vught. De excentrieke Brabander bezat een kunstcollectie van ruim vijfhonderd schilderijen en een vermogen van 160 miljoen in verschillende belastingparadijzen. Na zijn dood is er geen spoor meer te vinden van de schilderijen en het geld. Waar is alles gebleven? Als eind 2018 nog steeds nieuwe verhalen opduiken, besluit podcastmaker en acteur Simon Heijmans een zoektocht te starten.

De brand in het landhuis luistert u via Spotify of www.nporadio1.nl/podcasts/de-brand-in-het-landhuis

2 IVN Op Podcast

Meer leren over de natuur? Ga op 'luisterpad' met een IVN Natuurgids in uw oor. Thuis waant u zich ineens in het bos, op het strand of in een natuurgebied in de buurt. Elke aflevering maakt u kennis met een andere gids en een nieuw natuuronderwerp. Zo neemt natuurgids Susan u in de derde aflevering mee op mos-ontdekkingstocht. Wat is er zo goed aan mos en hoe wijst mos u de weg in het bos? Wist u dat u kunt bijdragen aan de voortplanting van mos? Ontdek het allemaal.

IVN Op Podcast luistert u via www.ivn.nl/beleef-de-natuur-met-de-podcasts-van-ivn



'Ik doe de deur dicht. Straten lijken te huilen. Wolken lijken te vluchten. Ik stap de bus in'

Uit: *Onderweg* (2000) van Abel. Wist u dat... deze band uit het Brabantse Effen (gemeente Breda) komt en dit nummer zes weken op nummer 1 in de Mega Top 100 stond?

3 De plantage van onze voorouders

'Als mijn voorouders slaven hadden, wat zegt dat dan over mij?' Journalist en podcastmaker Maartje Duin ontdekt in deze podcast dat haar voorouders in 1863 mede-eigenaar waren van suikerplantage Tout Lui Faut in Suriname. 'Ongemakkelijk', zegt ze. Ze praat met deskundigen over het slavernijverleden van haar familie en zoekt contact met nazaten van slaven. Bijzonder zijn de gesprekken met haar moeder, Albertine Duin, barones van Lynden. Als Maartje wil weten hoe Albertine denkt over het slavernijverleden van de familie, antwoordt Albertine dat ze zich niet verbonden voelt met 'een of andere ongezellige voormoeder. Wat kan ik er nou aan doen dat zij een takkewijf was?'. Ook werkt Maartje samen met Peggy Bouva. Haar ouders werkten (misschien) op de plantage.

De plantage van onze voorouders luistert u op bijvoorbeeld Spotify en www.vpro.nl

**KIJK VOOR UITLEG
OVER PODCASTS OP
WWW.ONSMAGAZINE.NL**



ouders GEZOCHT

Voor Robert (10 jaar) en nog tientallen andere kinderen uit Armenië zoeken we sponsorouders

Voor slechts 20 euro per maand geeft u deze kinderen een betere toekomst. Door de maandelijkse steun helpt u niet alleen het kind, maar ook de ouders die zich grote zorgen maken over hoe ze rond moeten komen. Een klein bedrag maakt een wereld van verschil! Kijk voor meer informatie op www.mensenkinderen.nl/help-mee/

kindsporsoring of vraag een informatiepakket aan via ons kantoor in Nunspeet.

☒ Ja, stuur mij informatie over het sponsoren van een kind.

Naam:

Adres: Postcode:

Plaats:

Stuur deze bon in een gesloten enveloppe naar:
Mensenkinderen, Antwoordnummer 509, 8070 VB, Nunspeet.

mensenkinderen
♥ voor mensen in nood

CBF
ERKENNED
GOED DOEL

ANBI

GEEF HEM EEN ONBEZORGDE OUDE DAG



In Armenië leven veel ouderen in zeer armoedige omstandigheden. Vaak is er een combinatie van oorzaken: ziekte; handicap; coronamaatregelen; extreem laag pensioen; geen kinderen die voor hen kunnen zorgen etc..

Het is vreselijk te zien dat ouderen, die hun hele leven hard gewerkt hebben, zoveel zorgen hebben op hun oude dag. Daarom willen we graag helpen en hen een goede oude dag bieden. Met ouderensponsoring steunt u een oudere met een maandbedrag van 30 euro en maakt u het verschil.

Op www.mensenkinderen.nl vindt u meer informatie en kunt u zich aanmelden om een oudere te sponsoren. U kunt ook de onderstaande bon invullen.



Stuur mij informatie over het sponsoren van een oudere.

Naam:

Adres:

Postcode: Plaats:

E-mail:

Stuur deze bon in een gesloten enveloppe naar:
Mensenkinderen, Antwoordnummer 509, 8070 VB, Nunspeet.
(postzegel is niet nodig)

mensenkinderen
♥ voor mensen in nood

**Annie van der Steen (93)
uit Nistelrode:**

‘Muziek houdt me jong’

Er gaat bij Annie van der Steen geen dag voorbij zonder dat ze muziek maakt op haar oude Hammond orgel of haar accordeon. Graag speelt ze samen met haar vriend, die vaak langskomt. En thuis geeft ze ook nog geregeld les aan verschillende accordeonisten.

‘Muziek is mijn leven. Het geeft zo’n fijn gevoel om muziek te maken en een beetje mee te zingen. Ik hou van langzame, rustige liedjes. Licht klassiek soms. Als ik speel, vergeet ik de tijd. Dikwijls sta ik er versteld van dat ik het allemaal nog kan. Muziek houdt me jong, dat weet ik zeker. Ik ben mijn vader nog altijd dankbaar dat hij me als zevenjarig meisje naar vioolles stuurde. Ik vond er eerst niks aan, maar viool is nu nog steeds mijn lievelingsinstrument. Door artrose in mijn schouder lukt het me alleen niet meer erop te spelen. Ik heb in een ensemble gespeeld en met mijn accordeon ook in verschillende bandjes. Tot de coronatijd speelde ik met mijn vriend Nico ook vaak voor de bewoners van een verzorgingshuis en bij de Zonnebloem. Een groot plezier voor iedereen, want muziek zorgt voor gezelligheid.’ ■

Kennismakingsbox

€19,95

4 vriesvers maaltijden

Nu met
6 bavaroise
gratis!

Maaltijdbox
heerlijk

€29,95

6 vriesvers maaltijden

Waarom TopMaaltijden?

Gratis thuisbezorgd | Wekelijkse bezorging | Ambachtelijk bereid
| Persoonlijke aandacht | Vriesvers de lekkerste



Kennismakingsbox

4 vriesverse maaltijden

Kipfilet met broccoli en aardappelpuree
500 gram

Gebakken vis met wortel en gebakken
aardappelen 450 gram

Hollandse hachee met rode kool en gekookte
aardappelen 500 gram

Rundergehaktbal met spinazie en aardappelen
525 gram



Maaltijdbox heerlijk

6 vriesverse maaltijden

Kipsaté met nasi 500 gram

Lasagne bolognese 400 gram

Gegrilde kippenbout met gemengde groenten
en aardappelpuree 525 gram

Rundergehaktbal met spinazie en
gekookte aardappelen 525 gram

Speklap met bietjes en gekookte
aardappelen 500 gram

Schouderkarbonade met sperziebonen en
gekookte aardappelen 500 gram

Naam:

Achternaam:

Adres:

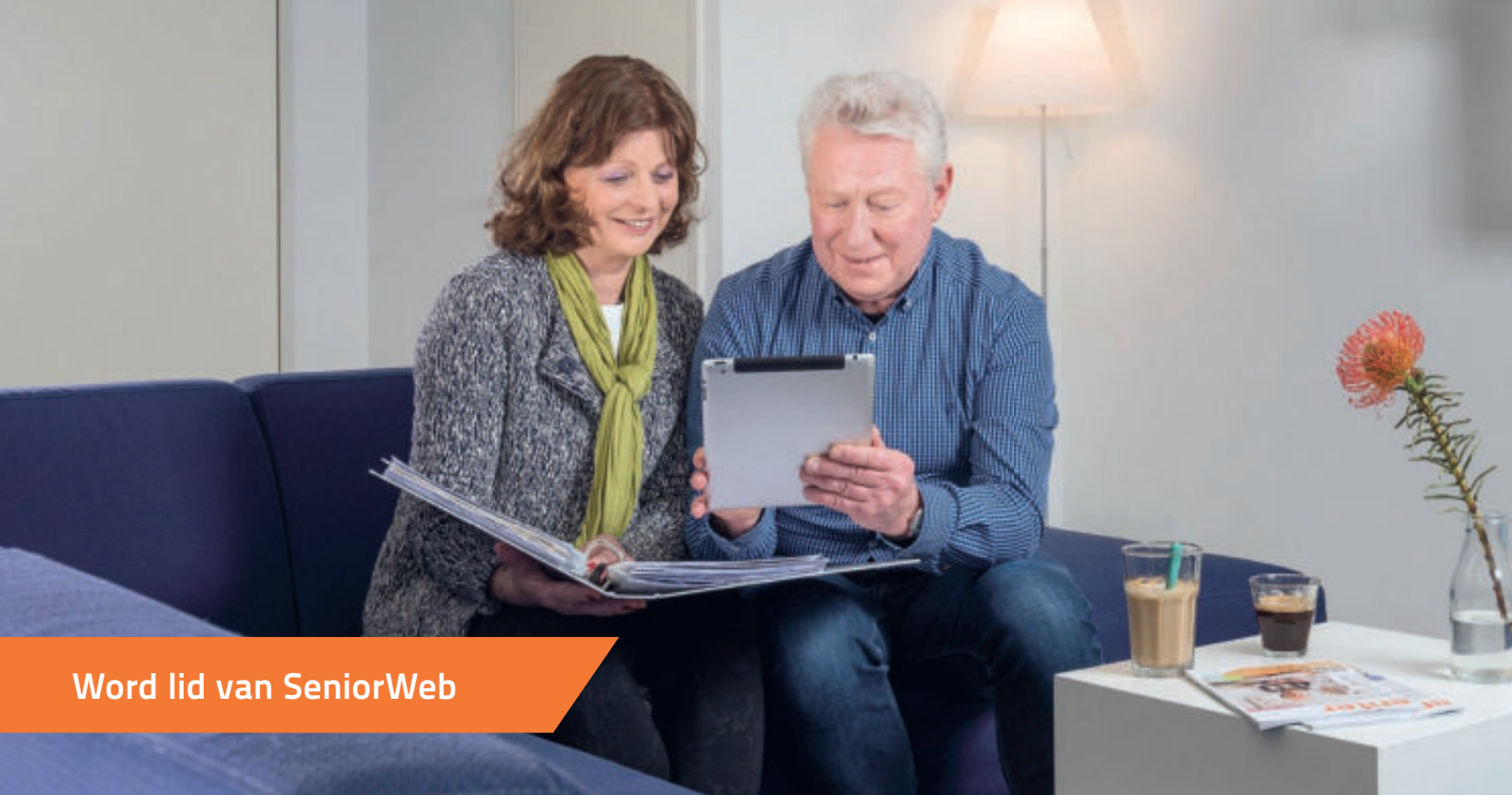
Postcode + plaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

☐ Kennismakingsbox (4392)

☐ Maaltijdbox heerlijk (4502)



Word lid van SeniorWeb

Computerhulp van SeniorWeb

Is uw computer opeens traag of geeft hij een rare foutmelding? Of wilt u graag meer leren doen met uw computer, tablet of smartphone? Met SeniorWeb hebt u altijd computerhulp binnen handbereik. Zelfs aan huis! Onze geduldige vrijwilligers nemen alle tijd voor u.

Mevrouw Nijhof (69 jaar) uit Utrecht vertelt: 'Ik heb al een paar keer een beroep gedaan op computerhulp aan huis van SeniorWeb. Erg handig, omdat ik alleen woon en niet alles zelf kan oplossen. De vrijwilliger van SeniorWeb die bij mij thuiskwam, nam alle tijd en gaf mij heel duidelijke uitleg over mijn printer die het niet goed meer deed. Hij liet mij stap voor stap zien hoe ik het probleem in de toekomst kan voorkomen. Alles is netjes opgelost, ik was zo blij! Het lidmaatschap van SeniorWeb is al niet duur, en je krijgt écht waar voor je geld!'

Word nu lid van SeniorWeb. U betaalt in 2021 slechts € 34,-!

Profiteer van de computerhulp en ondersteuning van SeniorWeb. Word nu lid en betaal slechts € 34,-. Bovendien ontvangt u het boek *Veilig en vertrouwd online* cadeau. Met dit boek leert u stap voor stap hoe u veilig gebruikmaakt van internet en uw apparaat goed beveiligt.

Meld u vandaag nog aan via www.seniorweb.nl/kbo-brabant of bel ons op **030 - 276 99 65** (werkdagen 9.00-17.00 uur) als u ons persoonlijk wilt spreken. Wij helpen u graag!

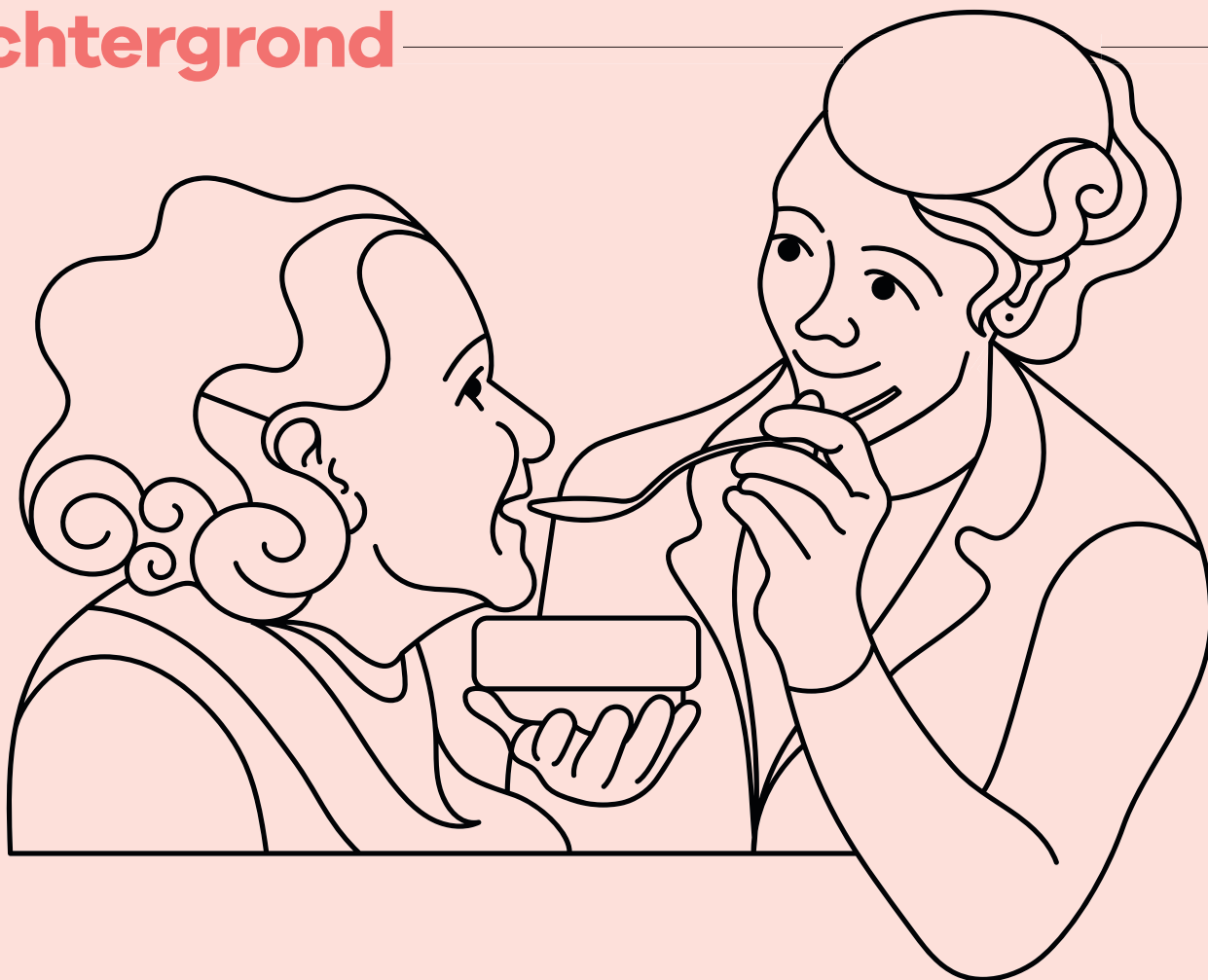


'SeniorWeb is al niet duur, en je krijgt écht waar voor je geld!'

SeniorWeb is een vereniging zonder winstoogmerk met 150.000 leden. Leden zijn daarom voordelig verzekerd van persoonlijke computerhulp! Word vandaag nog lid, en profiteer van de volgende ledenvoordelen:

- ✓ Persoonlijke computerhulp per telefoon, via internet én zelfs bij u thuis
- ✓ 4 x per jaar tijdschrift Enter vol handige tips
- ✓ Stap-voor-stapcursussen op onze website
- ✓ Wekelijks informatieve nieuwsbrieven
- ✓ Deskundig advies bij verdachte e-mails





Verhuizen naar een woonzorgcentrum of thuis blijven met hulp **DIT TRAJECT MOET U DOORLOPEN**

Natuurlijk willen we het liefst zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Maar wat als dat niet meer kan en we thuis hulp nodig hebben of naar een woonzorgcentrum moeten verhuizen? Tinie Kardol, tot voor kort hoogleraar Active Ageing aan de Vrije Universiteit van Brussel, legt uit wat er dan allemaal op ons afkomt.

‘Het traject richting ondersteuning thuis of opname in een woonzorgcentrum begint altijd met een situatie waarin je achteruit gaat, geestelijk en/of lichamelijk.’ Aan het woord is prof. dr. Tinie Kardol. Hij was tot vorig jaar hoogleraar Active Ageing aan de Vrije Universiteit van Brussel en van 1996 tot 2018 directeur van Stichting Vughterstede, die naast thuiszorg en huishoudelijke zorg ook verzorgings- en verpleeghuiszorg biedt. Die signalen van achteruitgang kunnen allerlei vormen aannemen: ‘Verwaarlozing bijvoorbeeld, of vreemde situaties waarbij je een pannetje droog laat koken, drie keer achter elkaar dezelfde vraag stelt, steeds minder vaak je huis uit komt, of je pantoffels in de koelkast zet...’ Je omgeving vangt dat soort signalen op een gegeven moment op en dan is het verstandig om naar de huisarts te gaan. Bij geestelijke achteruitgang verwijst de huisarts vaak door naar de geriater in het ziekenhuis, die je mentale situatie nader onderzoekt. Bij lichamelijke signalen is zo’n aanvullend onderzoek meestal niet nodig.

Formulieren en gesprekken

‘Hoe het traject er vervolgens uit ziet, hangt af van de weerbaarheid van je omgeving’, aldus Kardol. ‘Als de mensen

om je heen je achteruitgang kunnen opvangen en compenseren, dan kan je het wellicht zonder extra hulp nog een tijdje redden in de thuissituatie.’ Maar de achteruitgang kan op termijn zo fors worden dat je omgeving het niet meer kan opvangen. Wellicht is er dan permanente hulp nodig: zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). En dan komt het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) in beeld. Het CIZ toetst welke hulp nodig is. Kardol: ‘Daarvoor moeten formulieren worden ingevuld en vinden er gesprekken plaats – onder meer in je thuissituatie en met je familie. Op die manier probeert het CIZ een beeld te vormen van de situatie, waarop het een indicatiebesluit neemt.’ Het fijnst is natuurlijk als het indicatiebesluit samenvalt met de bevindingen van de familie, maar dat is niet altijd het geval, zegt Kardol. ‘Soms kunnen familieleden de situatie onderschatten, maar andersom kan de familie ook het idee hebben dat het CIZ de situatie onderschat. Bijvoorbeeld als de zorgbehoevende de eigen situatie bagatelliseert in het gesprek met het CIZ... dat komt regelmatig voor.’ Dan kan de familie bezwaar aantekenen bij het CIZ, met als doel de toetsing te herzien. Kardol: ‘En als je naar een woonzorgcentrum verhuist en de professionals daar constateren dat je CIZ-indicatie te licht is, is het gebruikelijk dat het woonzorgcentrum contact opneemt met het CIZ om die indicatie te herzien.’

24-uurszorg thuis

Als het CIZ een Wlz-indicatie heeft afgegeven, kan je als zorgbehoevende de hulp thuis ontvangen of naar een woonzorgcentrum gaan. Kardol zegt hierover: ‘Deze beslissing heeft geen permanent karakter. De situatie kan immers wijzigen in de loop der tijd. Misschien red je je aanvankelijk met hulp thuis, maar verslechtert de

WAT TE DOEN ALS ZELFSTANDIG WONEN NIET MEER LUKT?

1. Bij lichamelijke of geestelijke beperkingen op hoge leeftijd krijg je zo mogelijk informele ondersteuning van partner en of familieleden.
2. Als de behoefte aan zorgondersteuning intensief wordt, of als niemand in de omgeving die informele hulp kan bieden, kan om professionele ondersteuning worden verzocht. Dat traject begint doorgaans met een bezoek aan de huisarts. Bij mentale achteruitgang verwijst de huisarts vaak door naar een geriater.
3. Aan de goedkeuring van door de overheid gefinancierde professionele ondersteuning, ligt een indicatiebesluit van het CIZ ten grondslag.
4. Als de zorgondersteuning 24 uur per dag in beslag kan nemen, kan die zorg worden gegeven in een woonzorgcentrum (een verblijfsindicatie) of in de eigen woning (een zogenoemd Volledig Pakket Thuis).
5. Het is ook mogelijk dat iemand een bepaalde tijd een Volledig Pakket Thuis krijgt en later alsnog een verblijfsindicatie, bijvoorbeeld als zorg thuis niet langer verantwoord is.

»



WIE IS TINIE KARDOL?

Prof. dr. Tinie Kardol is werkzaam geweest als bestuurder van zorginstellingen voor ouderen in Vught. Daarnaast heeft hij van 2011 tot 2020 de Leerstoel Bevordering Actieve Ouderdom bekleed aan de Vrije Universiteit Brussel. Hij is gastdocent bij de masteropleiding voor fysiotherapeuten die in de geriatrie werken, wetenschappelijk adviseur van zorginstellingen voor ouderen, en lid van de raad van toezicht van het Nationaal Ouderenfonds. Hij doet onderzoek bij gemeenten naar de positie van ouderen in de lokale samenleving, is columnist van de *Seniorenkrant* en lid van een Europese projectgroep *Betekenisvol oud worden*. Hij is auteur van een humoristisch boek, getiteld *Oud worden is niet voor watjes*.

situatie dusdanig dat de voorkeur na verloop van tijd toch uitgaat naar een woonzorgcentrum. Aanpassing is altijd mogelijk.' Ook als je continu zorg nodig hebt, kan je thuis blijven wonen, benadrukt Kardol. 'Niet iedereen weet dat, maar je kan ook thuis 24-uurszorg ontvangen, alsof je in een woonzorgcentrum woont. Dan is er sprake van een zogenaamd Volledig Pakket Thuis. Een en dezelfde aanbieder levert dan alle benodigde zorg thuis. Als je een Wlz-indicatie hebt, thuis wil blijven wonen en niet alle zorg nodig hebt, dan krijg je een zogenaamd Modulair Pakket Thuis. Daarmee kan je thuis van verschillende zorgaanbieders specifieke hulp krijgen die je nodig hebt. Bijvoorbeeld begeleiding of dagelijkse persoonlijke verzorging. Maaltijdverzorging hoort hier niet bij.' Als je thuis blijft wonen, kan je de zorg ook zelf regelen met een persoonsgebonden budget (pgb), waarbij jij bepaalt wie je zorgverlener wordt. Kies je voor zorg in natura, dan bepaal je in overleg met het zorgkantoor wie je zorgverlener wordt.

Verblijfsindicatie

Als je volledige hulp nodig hebt en naar een woonzorgcentrum verhuist, vervalt de keuze voor een pgb. Je krijgt dan een zogenaamde verblijfsindicatie van het CIZ. Die houdt in dat je 24 uur per etmaal zorg nodig hebt en dat die zorg niet thuis kan plaatsvinden. De vraag of je lichamelijk of mentaal hulp nodig hebt, is richtinggevend voor de plek in het woonzorgcentrum waar je terecht komt. Heb je alleen lichamelijke hulp nodig, dan ga je in de meeste gevallen naar een verzorgingsafdeling. Kan je niet meer voor jezelf zorgen en is er sprake van sterke geestelijke achteruitgang, dan kom je doorgaans terecht op een verpleegafdeling. 'Doorgaans inderdaad, dus niet altijd', benadrukt Kardol. 'Stel dat je gezonde partner niet van jou gescheiden wil worden, dan kan je als echtpaar terecht

op een verzorgingsafdeling, of zo mogelijk in een aanleunwoning. Je partner neemt dan waar mogelijk een stukje zorg op zich en zo kan je je leven als echtpaar nog in zo goed mogelijke omstandigheden voortzetten.' Volgens Kardol zijn er nog maar weinig woonzorgcentra waar de partner niet mee naartoe kan. 'En eigenlijk zouden die er helemaal niet meer mogen zijn! Samen naar een woonzorgcentrum is voor veel mensen een goede optie. En als gezonde partner hoef je je geen zorgen te maken dat je het huis uit moet als je zorgbehoevende partner overlijdt. Je hebt dan het recht er te blijven wonen.'

Eigen bijdrage

Hoe zit het met de kosten als je een verblijfsindicatie hebt voor een woonzorgcentrum? Kardol legt uit: 'In Nederland zijn we collectief verzekerd voor de kosten die een opname in een woonzorgcentrum met zich meebrengt. En je betaalt een eigen bijdrage; die wordt ingehouden op je inkomen. In ruil daarvoor krijg je alle mogelijke ondersteuning, inclusief huishoudelijke hulp, activiteitenbegeleiding en maaltijden. De hoogte van de eigen bijdrage is afhankelijk van je inkomen, en varieert van zo'n 900 euro tot 2.500 euro per maand. Mensen met alleen een AOW betalen rond de 900 euro: pakweg hun hele AOW dus. Om te voorkomen dat zij niks meer te besteden hebben, behouden ze nog een 290 euro per maand aan "zakgeld". Voor mensen die zonder verblijfsindicatie van het CIZ naar een woonzorgcentrum of aangrenzende aanleunwoning willen - bijvoorbeeld omdat ze steeds minder aansluiting vinden in de buurt - ziet het financiële plaatje er heel anders uit. Kardol: 'Zij moeten alles zelf betalen: huur, eten, deelname aan activiteiten. En voor een bijdrage voor huishoudelijke hulp in het kader van de Wet maatschappelijke

ondersteuning (Wmo, red.) moeten ze naar de gemeente. Al die kostenposten samen kunnen behoorlijk oplopen. Ik adviseer mensen dan ook altijd die optelsom vooraf zorgvuldig te maken. Zonder verblijfsindicatie in of bij een woonzorgcentrum wonen is namelijk lang niet voor iedereen weggelegd.'

Ingewikkeld

De laatste jaren wordt het steeds moeilijker om een verblijfsindicatie voor een woonzorgcentrum te krijgen: de drempel wordt steeds hoger. Een jaar of twintig geleden kon je nog op basis van sociale motieven naar een woonzorgcentrum toe. Tegenwoordig moet je enorm veel zorg nodig hebben, wil je er geplaatst kunnen worden. De overheid stuurt steeds meer op langer thuis blijven wonen: in de toekomst wordt het aantal plaatsen in woonzorgcentra nog verder afgebouwd. Kardol: 'Nu heeft 1 op de 5 mensen met dementie nog perspectief op een verblijfsindicatie van het CIZ. Over een jaar of twintig is dat nog 1 op de 10. Terwijl je in het kader van de vergrijzing zou verwachten dat de mogelijkheden om een verblijfsindicatie te krijgen verruimd zouden worden. Natuurlijk: we willen steeds langer thuis blijven wonen. Maar kan dat ook? Je moet dan én een geschikte woning hebben, én je bent afhankelijk van mensen in je omgeving. Door het lage geboortecijfer in Nederland zie je dat de mantelzorg steeds meer op de schouders van een of twee familieleden komt te liggen en door de hoge drempel voor een woonzorgcentrum leidt dat nogal eens tot overbelasting. Het is een ingewikkeld probleem...' ■

'Papa heeft zich nooit eenzaam gevoeld in het verzorgingshuis'

In 2020 werd de vader van Caroline Walk-Ploegmakers (56)

opgenomen in een verzorgingshuis 'In 2018 kreeg mijn vader de diagnose alzheimer. Hij was toen 85 en woonde nog zelfstandig. Omdat ik dicht bij hem woonde, kon ik hem de eerste jaren altijd even helpen als hij iets niet meer wist. Al gauw na de diagnose is de thuiszorg ingeschakeld en uiteindelijk kwamen ze vier keer per dag. Dat was heel fijn, want als we dan bij hem kwamen – zelf ging ik vaak meerdere malen per dag – konden we ons focussen op ons contact. Dat was heel plezierig. Iedereen kwam graag bij papa, hij was een positief mens. Vooral die contactmomenten waren voor hem heel belangrijk: even samen zitten, een praatje maken, koffie drinken... Vorig jaar kreeg hij corona en moest hij acht weken revalideren op de COVID-cohortafdeling van een verzorgingshuis. Hij begreep er niks van. Hij vroeg wat hij misdaan had, waarom hij opgesloten zat. Het was verschrikkelijk. Het enige contact dat we hadden was vanuit de tuin. Uitgerust met tuinstoel en parasol probeerden we te communiceren met het raam ertussen. Na de revalidatie moesten we inzien dat papa niet meer terug naar huis kon. De risico's werden te groot en de lichamelijke verzorging werd te intensief.

Dus moesten we nadenken over de volgende stap. Gelukkig was er een plek in het enige verzorgingshuis dat voor hem een optie was. Gewoon in zijn eigen stad, Uden. Een complex waar hij veel mensen kende en waar hij hemelsbreed 200 meter vandaan had gewoond. Zijn intrek daar voelde direct als een warm bad: voor papa, maar ook voor ons. In het begin vond ik het heel moeilijk dat papa niet in zijn eigen huis kon blijven, maar ik zag al snel dat het goed was. De verzorgers vonden mijn vader een lieve man en zorgden graag voor hem. En je moet het toch samen doen hè, als familie en verzorgenden. Als dat op een goede manier lukt, is dat zo fijn! Papa heeft nog zeven maanden in het verzorgingshuis gewoond. Januari jongstleden hebben we afscheid van hem moeten nemen. We kwamen een keertje 's avonds onverwacht bij hem op bezoek. Toen zagen we hoe liefdevol de verzorgenden met hem aan het praten waren, en hem troostten. Verdriet dat hij niet graag naar zijn kinderen uitte; hij wilde ons niet belasten. Het raakte me om te zien dat hij zijn verhaal bij de verzorgenden kwijt kon. Zij hebben er alles aan gedaan om het zo fijn mogelijk voor hem maken. Hij heeft zich daar nooit eenzaam gevoeld.'

'Zijn intrek daar voelde als een warm bad: voor papa, maar ook voor ons'

HUIS DIRECT VERKOPEN? VERKOOP UW HUIS SNEL EN KOSTELOOS

Bij Huis Direct Verkopen kunt u vandaag nog uw huis verkopen. Bel voor meer informatie en/of een vrijblijvende bieding naar 085 018 63 51.

- Directe aanbetaling mogelijk
- Verkopen en terug huren bespreekbaar
- Altijd een oplossing op maat

Verkocht!

www.huisdirectverkopen.com, Wilhelminastraat 9a, 4818 SB, Breda
T. 085 018 63 51, M. 06 57 93 69 14

huisdirectverkopen.com

Matras met een ingebouwde (drukverlagende)topper

NIEUW!

- ✓ De drukverlagende matras topping is vooral geschikt voor mensen met rugproblemen. Omdat het zich aanpast aan de lichaamscontouren. Dit vermindert de drukpunten. Ook werkt dit type matras goed bij verminderen nek/schouder en heup klachten.
- ✓ Goed voor doorbloeding.
- ✓ Druk verlagende Matras en Luxe bedtopper-in-1.
- ✓ Topper kan ook niet meer verschuiven.
- ✓ Omkeerbaar en licht hanteerbaar.
- ✓ Met luxe ventilerende matrastijk.
- ✓ Bezorging alsmede afvoer oude matrassen kosteloos!

**2^e MATRAS
CADEAU**

€ 895,-

*Prijs o.b.v. 80x200cm (17 maten beschikbaar)



Hangmateffect bij te zachte bedbodems

Touwbruggeffect bij te harde bedbodems

De gildeslapen

010 333 04 60

info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl

Disclaimer: aanbiedingen kunnen niet worden gecombineerd / zo lang voorraad strekt / alleen voor leden

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 schenken en belasting?

Schenken en belasting

Wie contant geld of waardevolle goederen 'over' heeft, kan overwegen die te schenken aan bijvoorbeeld kinderen of kleinkinderen.

Boven een bepaalde waarde moet de ontvanger daar belasting over betalen. Peter van Dongen, oud-notaris en lid van de juridische helpdesk van KBO-Brabant, legt uit hoe het zit.



Het echtpaar Bessems (67 en 66) is onlangs kleiner gaan wonen. Hun vorige huis had nogal wat overwaarde, waardoor ze nu een flinke som geld op hun bankrekening hebben. Ze overwegen een deel daarvan aan de kinderen en kleinkinderen te schenken. Ze vragen zich af wat er mogelijk is en hoe het zit met belasting over schenkingen.

Diverse schenkingen

Een schenking hoeft niet altijd uit geld te bestaan, vertelt Peter van Dongen. 'Een contant bedrag is de bekendste vorm van schenken, maar je kunt ook andere waardevolle goederen schenken zoals onroerend goed, antiek, sieraden of effecten. En ook het geheel of gedeeltelijk kwijtschelden van een schuld is voor de Belastingdienst een schenking.' Daarnaast is een 'schenking op papier' een mogelijkheid. Hierover ging de juridische helpdesk in de *Ons* van december 2020. Deze vorm van schenking heet officieel een 'schulderkenning uit vrijgevigheid' en moet worden vastgelegd in een notariële akte. 'Wat mensen zich niet altijd realiseren, is dat de ontvanger van een schenking boven een bepaald bedrag wél belasting moet betalen over wat hij of zij krijgt', zegt Van Dongen.

'Elk jaar maakt de Belastingdienst bekend tot welk bedrag een schenking is vrijgesteld van belasting. Dat bedrag is voor kinderen die een schenking ontvangen wat hoger dan voor kleinkinderen en andere ontvangers.'

Vrijgesteld bedrag

De overheid heeft bepaald dat de vrijstelling van de schenkingsbelasting dit jaar 1.000 euro hoger ligt dan de afgelopen jaren. Van Dongen: 'Dat is een eenmalige verhoging. Volgend jaar is de vrijstelling weer net als de voorgaande jaren, al wordt het bedrag elk jaar wel aangepast aan de inflatie en daarom iets verhoogd.' Kinderen die een schenking van hun ouders ontvangen in 2021, hoeven over de eerste 6.604 euro geen belasting te betalen. Voor kleinkinderen en andere ontvangers is het vrijgestelde bedrag 3.244 euro. Over het deel van de schenking dat boven dit bedrag uitgaat, moeten kinderen 10 tot 20 procent belasting betalen, kleinkinderen 18 tot 36 procent en andere ontvangers 30 tot 40 procent. 'Die belastingplicht geldt uiteraard niet alleen voor een schenking in contant geld, maar voor alle schenkingen', besluit Van Dongen.

Op www.belastingdienst.nl vindt u onder het kopje Schenkbelasting meer informatie. ■

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

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

SAMEN VOOR EEN EERLIJK PENSIOEN

Al twaalf jaar worden pensioenen niet geïndexeerd. Daardoor neemt uw koopkracht af. KBO-Brabant zet zich samen met zes andere organisaties in voor een eerlijk pensioen op www.samenvooreeneerlijkpensioen.nl. De initiatiefnemers leggen graag aan u uit wat ze daar precies mee beogen en hopen dat ook u de petitie tekent.

'Deze onrechtvaardigheid moet worden rechtgezet'

Leo Bisschops is voorzitter van KBO-Brabant, met 125.000 leden een van de grootste seniorenverenigingen van Nederland:

'Met dit initiatief willen we samen een statement maken. Er is een grote groep mensen die netjes een pensioen heeft opgebouwd, dat nu steeds verder achteruit holt. Ik hoor dat ook van onze leden. Een simpel rekenvoorbeeld: een gemiddeld aanvullend pensioen in Nederland is ongeveer 700 euro bruto per maand. Dat is in veel gevallen de afgelopen twaalf jaar niet geïndexeerd, dus niet omhoog gegaan, terwijl alles wel duurder werd. Mensen lopen daardoor gemiddeld zo'n 140 euro bruto per maand aan indexatie mis. Dat kun je toch niet uitleggen? Natuurlijk, hier zit een heel ingewikkeld technisch verhaal achter, maar dat doet niet ter zake. Werknemers die premie betalen en gepensioneerd die premie betaald hebben gaan er jaarlijks op achteruit, terwijl de rendementen bij de fondsen zelf



LEO BISSCHOPS



STEF SMIT

hoog zijn. Dat is onrechtvaardig en dat moet in Den Haag worden rechtgezet. Met deze beweging willen we dat voor elkaar krijgen en iedereen kan meedoen. Laat je stem dus horen en zet je handtekening.'

'Bewust worden van de schade'

Stef Smit is directeur van ConsumentenClaim, de grootste massaclaims specialist van Nederland die al voor vele tienduizenden gedupeerden via schikkingen en procedures compensatie bereikte:

'Ik hoop dat mensen zich door dit initiatief bewust worden van de schade die ze eigenlijk lijden. Niet alleen gepensioneerd, maar nadrukkelijk ook mensen die nu nog werken. De volgende stap is dat de politiek dit gaat oplossen. Met alle initiatiefnemers samen hebben we een achterban van meer dan een half miljoen mensen. Onze ervaring met woekerpolisclaims kunnen we ook hier goed gebruiken. Het belangrijkste vinden

wij dat de indexatie wordt hersteld en dat de pensioenfondsen herstelbetalingen gaan doen. Daarnaast vinden we dat fondsen hun bizar hoge uitvoeringskosten naar beneden moeten brengen. Via de politiek en de media willen we dit voor elkaar krijgen.'

'Dit raakt negen miljoen mensen'

Ab Flipse is voorzitter van de vereniging Woekerpolis, de grootste claimorganisatie op het gebied van woekerpolicen:

'Ik ageer al ruim twintig jaar tegen woekerpolicen en verdiep me sinds een halfjaar ook in pensioenen. Vanuit onze achterban kregen we er steeds meer vragen over, maar ik merkte ook bij mijn moeder dat er iets niet klopte. Ik regelde haar financiën en ik zag haar kosten voor levensonderhoud toenemen terwijl haar pensioen gelijk bleef. De afgelopen maanden viel ik van de ene in de andere verbazing. Er is een groot maatschappelijk probleem. Met dit gezamenlijke platform kunnen we massa creëren en druk uitoefenen op politiek, pensioensector en toezichthouders. En voor de duidelijkheid: deze strijd gaat niet ten koste van jongeren, integendeel. Wat er nu gebeurt raakt negen miljoen mensen: werkenden én gepensioneerden.'

'Meer zuiverheid en transparantie'

Pieter Lijesen is voorzitter van de stichting Woekerpolicenproces, die zich inzet voor schadevergoedingen voor iedereen met een woekerpolis:

'Een eerlijk pensioen betekent ook dat er meer zuiverheid en transparantie komt.



AB FLIPSE



ERIK DAAE



PIETER LIJESSEN

Ik vind dat mensen het recht hebben te weten welke kosten ze maken bij het opbouwen van hun pensioen. Dan pas kunnen ze ook zelf keuzes maken. Nu blijkt dat mensen die meer dan veertig jaar hebben gewerkt meer geld in hun pensioen hebben gestopt dan ze eruit halen. Hun kosten zijn vaak tussen de 1 en 3 procent van de totale waarde van hun pensioen - elk jaar weer - in plaats van tussen de 1 en 3 procent van de premie, wat de meeste mensen denken. We kunnen dit niet in een klap veranderen, de meeste mensen begrijpen weinig van dit dossier. Onze eerste taak is dus de geesten rijp maken, in Den Haag en in de media duidelijk maken wat er precies aan de hand is. We willen mensen wakker schudden.'

'Bij de fondsen staat geld centraal, niet de mens'

Erik Daae is voorzitter van de stichting PensioenBehoud, die al sinds 2010 strijdt voor indexatie van pensioenen en het voorkomen van pensioenkortingen zoals in 2013 en 2014:

'Ik vind het een ramp dat ons pensioenstelsel zich zo heeft kunnen ontwikkelen. Niet alleen voor mijzelf, maar ook voor mijn kinderen en kleinkinderen. Dat dit is gebeurd is een uitvloeisel van de individualisering en privatisering, alles moest aan de markt worden overgelaten. Nu is er een hele industrie rondom pensioenen ontstaan, waarin ontzettend veel geld wordt verdiend. Ook bij de fondsen zelf staat geld centraal. Er wordt vergeten waar het voor bedoeld is: voor de mensen en hun zorgeloze oude dag. Het grootste gevecht moeten we nog voeren: de politiek ervan overtuigen dat we samen terug moeten naar het oude, collectieve en solidaire stelsel, en dat er »

inhaalindexaties nodig zijn. Het politieke dogma van het individualisme moeten we doorbreken. Dat kan alleen door ons samen sterk te maken. Ik hoop dat we straks met 100.000 handtekeningen naar Den Haag kunnen gaan.'

'Eigenlijk hoeft er maar weinig te veranderen'

Willem Schuddeboom is voorzitter van de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen. De NBP bestaat al sinds 1919 en behartigt de belangen van huidige en toekomstige gepensioneerden:

'Wij vinden dat iedereen die economisch actief is een goed pensioen moet kunnen opbouwen. In de ruim honderd jaar dat we bestaan, hebben we veel diepgravende kennis over pensioenen opgebouwd en we beschikken over een groot netwerk in de pensioensector. We voeren rechtszaken en communiceren veel met fondsen. Met deze actie kunnen we dankzij de ervaringen van de partijen die zich bezighouden met woekerpolissen, in korte tijd een veel breder publiek bereiken. Eigenlijk hoeft er maar heel weinig te veranderen om dat eerlijke pensioenstelsel voor elkaar te krijgen: de wettelijke Nederlandse rekenmethode die pas in 2007 is ingevoerd vervangen door de afgesproken EU-rekenmethode. Deze laatste is overigens gelijk aan de oude rekenmethode zoals die in Nederland gold vanaf 1954 tot en met 2006. Dan krijgen de deelnemers die verplicht deelnemen in de pensioenfondsen eerlijk wat hen eerder is beloofd. Wij zijn pas tevreden als dit onrecht hersteld wordt.'



**WILLEM
SCHUDEBOOM**



JAN ILSINK

'Pensioen is een arbeidsvoorwaarde'

Jan Ilsink is voorzitter van het landelijk actiecomité Red het pensioenstelsel. Dat comité is een initiatief van FNV-kaderleden die zeer verontrust zijn over het pensioenbeleid van FNV:

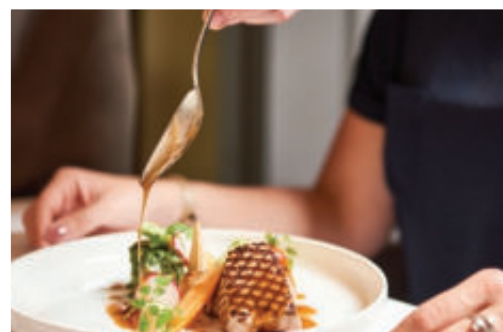
'Pensioen is een arbeidsvoorwaarde: als mensen werken wordt een deel van de loonruimte in een collectief fonds gestort voor uitbetaling van het (aanvullend) pensioen later. Als het nu over het pensioen gaat, gaat het bijna nooit over die arbeidsvoorwaarde; het gaat dan over de spelregels van de financiële sector, vertolkt door het kabinet en De Nederlandsche Bank. Pensioen is iets bureaucratisch geworden en daar willen wij met dit initiatief verandering in brengen. Er is in de afgelopen jaren genoeg geld gespaard en dat spaarbedrag is gegroeid door goed beleggingsbeleid van de pensioenfondsen. Wij strijden dus als actiecomité voor uitbetaling van ons eigen gespaarde, uitgestelde loon, en voor de terugkeer naar een eerlijk, solidair en collectief pensioenstelsel.' ■

Petitie pensioen

U kunt de petitie ondertekenen op www.samenvooreeneerlijkpensioen.nl

De initiatiefnemers hopen tienduizenden handtekeningen op te halen bij gepensioneerden én werkenden om daarmee de politiek wakker te schudden. Laat de website dus vooral ook zien aan uw kinderen! Op de website leggen de initiatiefnemers verder uit wat er eerlijker kan. En u vindt er een rekenhulp, waarmee u kunt uitrekenen wat uw financiële schade is door het pensioenbeleid van de afgelopen jaren. Ook is er een test waarmee u uw pensioenkennis kunt testen. Die is niet eenvoudig; schrijver dezes had maar vier van de tien vragen goed.

Gratis omboekgarantie!



Boek dit voordelige arrangement, ontdek Twente en 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 Kruisselt. Een 3-sterren Superior hotel, omgeven door een eigen 9-holes par 3 golfbaan.

De professionele medewerkers van 't Kruisselt 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. U kunt onderweg picknicken met ons smakelijke lunchpakket of u luncht bij een van de gezellige restaurantjes en cafeetjes die u tijdens uw fietstocht tegenkomt.

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.



4-daagse Lentespecial Speciale ONS-lezersaanbieding van 249,00 nú v.a. 199,- p.p.

- ◆ Ontvangst met welkomstdrankje
 - ◆ 3 nachten logeren in een fraaie kamer
 - ◆ Elke ochtend een kakelvers ontbijt
 - ◆ 3 uitstekende driegangendiners
 - ◆ Gratis gebruik hotelfietsen, fiets- en wandelroutes en jeu-de-boulesbaan
 - ◆ Gratis privégebruik binnenzwembad (na reservering)
 - ◆ Gratis parkeren (ook voor uw privéfiets) en overal gratis wifi
- Exclusief verblijfsbijdrage à 1,90 p.p.p.n.
- Verlengingsnacht v.a. 55,- p.p. incl. alles!
- De prijs is o.b.v. twee personen per kamer.
- Ook als volpension arrangement, zie www.kruisselt.nl
Arrangement geldig tot 18 juni. Daarna vanaf 229,- p.p.

Wees welkom bij 't Kruisselt!
Natuurlijk gastvrij

Boek nu en ontdek Hotel 't Kruisselt! Bel 0541-551567 of kijk op www.kruisselt.nl



VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE WEKEN VOOR SENIOREN

HEERLIJK TEMIDDE VAN BOSSEN EN VENNEN IN
"DE PAREL VAN BRABANT" OISTERWIJK!

- U VERBLIJFT IN RUIME ALLE OP BEGANE GROND GELEGEN KAMERS MET EIGEN TERRAS.
- IN HUISELIJKE SFEER KUNT U GENIETEN VAN ONZE UITMUNTENDE KEUKEN.
- WIJ BIEDEN EEN VOLLEDIG DAG- EN AVOND PROGRAMMA MET 4 HALVE DAGTOCHTEN.

AL RUIM 30 JAAR EEN SUCCESVOL FAMILIEBEDRIJF
MET PERSOONLIJKE AANDACHT!

VRAAG NAAR ONZE FOLDER EN ZOMERARRANGEMENT

Vraag naar de mogelijkheden



Scheibaan 5, 5062 TM Oisterwijk
Tel. 013 528 2555

info@hoteldepaddestoel.nl
www.hoteldepaddestoel.nl

Eloflex Model D2 elektrische rolstoel



- Opklapbaar in 2 sec.
- Laag gewicht
- Meenemen in de auto
- Proefrit op locatie

Anny Willemsen
medische specialzaak

Gemertseweg 2 | 5427 ET Boekel | Telefoon: 0492 321976 | www.annywillemsen.nl

WAAIJENBERG
MOBILITEIT



Brommobiel
rijbewijs AIM

Canta
rijbewijsvrij

Gewoonweg zelfstandig

Taxatie, demonstratie en service/reparatie
bij u aan huis! Inruil van uw auto mogelijk!

0800 - 023 99 88 | www.waaijberg.com



Thuiszorg Matilda
Zorg zoals u die wenst

AL MEER DAN
15 betrokken,
behulpzaam
JAAR en bekwaam.

Kijk voor meer informatie op: thuiszorg-matilda.com

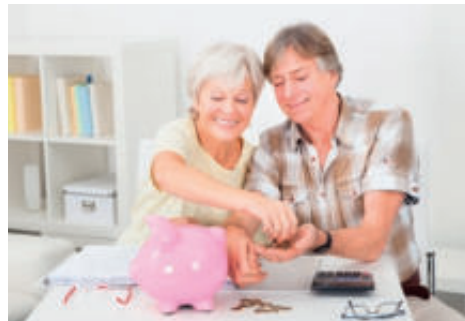
HUISHOUDING | BEGELEIDING | WIJKVERPLEGING



Cannaertserf 69-A, 4824 GB, Breda | E-mail: info@thuiszorg-matilda.com | Tel: 076-888 28 42

Stroom en gas blijvend voordelig én groen

U herkent het ongetwijfeld. De talloze energieleveranciers die u met tijdelijke kortingen, welkomstcadeaus of andere lokkertjes verleiden om klant te blijven of over te stappen. Samen met onze vaste partner Energiebesteding hebben we een paar jaar geleden de regie in eigen hand genomen en houden we het voor onze leden blijvend voordelig én met succes. Al duizenden leden hebben geen omkijken meer naar hun energiezaken en profiteren van Ons Energievoordeel.



Ja, ik wil weten wat ik kan besparen...

Bel KBO-klantenservice (085) 486 33 63. Of ga naar www.onsledenvoordeel.nl/energie

Fleur uw tuin of balkon op

U hoeft dit voorjaar de deur niet uit om mooie, nieuwe planten te kopen voor uw tuin of balkon. Deze buitenplanten worden eenvoudig, veilig en GRATIS bij u thuisbezorgd! Ze zijn vers van de kweker en van hoge kwaliteit. Uitgebreide informatie over de planten en bestellen ziet u in de ledenvoordeelshop (www.onsledenvoordeel.nl). Hier vindt u trouwens nog meer planten, voor buiten én binnen...

DEZE PLANTEN WORDEN GRATIS THUISBEZORGD!



Japanse esdoorns (set van 4)

- Mix van 4 verschillende soorten
- Prachtige, gekleurde bladeren
- Kan in pot of volle grond
- Winterhard
- Levering in potmaat 10,5 cm
- Hoogte bij levering 20-30 cm (inclusief pot)

Van € 49,95 voor **€ 29,95**



Olijf op stam (set van 2)

- Latijnse naam 'Olea Europaea'
- Echt eetbare olijven
- Geschikt voor volle grond of als kuip/potplant
- Winterhard tot -15 graden celcius
- Levering in potmaat 21 cm
- Hoogte bij levering 90-100 cm (inclusief pot)

Van € 69,95 voor **€ 47,95**



Fruitbomen (set van 4)

- Vers fruit uit eigen tuin
- Kers, pruim, appel en peer
- Geschikt voor pot en volle grond
- Winterhard
- Levering in potmaat 9 cm
- Hoogte bij levering 60-70 cm (inclusief pot)

Van € 69,95 voor **€ 39,95**

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

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

SCOOT₂BE

Feel free with scoot2be

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

**Al meer dan 10 jaar het vertrouwde adres
voor uw veilige en betaalbare mobiliteit**



Wij zijn gewoon open!

Bel 0497-518805 voor een afspraak

Voor KBO leden nu extra voordeel bij aankoop:
op hand rolstoelen, trippelstoelen en rollators 10% korting
op fietsen en scootmobielen 2 jaar gratis onderhoud.

Laat het leven en de liefde niet aan je voorbij gaan!

Je wilde samen oud worden maar het leven heeft anders beslist. Stichting Date/Het Relatiebureau kan u helpen met het vinden van een nieuwe partner. **Bel 0413-216152** en wij nodigen u uit voor een gratis en vrijblijvend informatief gesprek met een van onze ervaren consulenten.

**Stichting Date /
Het Relatiebureau
duurzame relaties
sinds 1969.**

- Persoonlijke begeleiding en voorstellen
- Onbeperkte kennismaking en hoge slagingskansen
- Wij werken landelijk, altijd een consulente in de buurt



**Stichting Date /
Het Relatiebureau**

**Bel
0413-216152**

stichtingdate.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

Senioren Winkel

DE SPECIALIST IN VERANTWOORD ZITTEN EN SLAPEN

**Bezoek onze SHOWROOM en vraag
naar onze WINTERAANBIEDING!**



Sta op stoelen worden op maat gemaakt.
Wij komen indien gewenst thuis opmeten.
Bel ons voor zit- en slaapadvies!

Hoofdstraat 127 | 5481 AD | Schijndel

T: 073-547 52 78

www.seniorenwinkel.nl

SPATOILET.COM



**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.

*Informeer of uw gemeente de aanschaf via de WMO vergoedt.

Waar wacht u nog op?

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



Oproep plaatsen?

Bent u op zoek naar een maatje? U kunt uw oproep sturen naar KBO-Brabant o.v.v. 'Contactoproep Ons'. Vermeld uw adres, telefoonnummer en e-mailadres. Een oproep plaatsen kost € 15,-. Als er meer oproepen zijn dan ruimte in dit blad, dan leggen we een wachtlijst aan.

BR.O.NR. 4.001/21 Het alleen zijn ben ik moe en om die reden zoek ik een eerlijke, lieve vriendin. Liefst in de regio Uden want daar woon ik zelf ook. Ik ben 82 jaar, rijd auto en ga graag op pad. Ik houd van uitstapjes maar kan mij thuis ook goed vermaken. Ik zoek een lieve en eerlijke vrouw om samen gezellige dingen mee te ondernemen. Vind je het leuk om met mij in contact te komen? Stuur mij dan een berichtje en je krijgt van mij altijd een reactie terug.

BR.O.NR. 4.002/21 Ik ben een weduwe van 73 jaar en zoek een lieve weduwnaar tussen de 70 en 75 jaar om de weekenden samen door te brengen. Niet roken, geen huisdieren. Omgeving postcode 5571 en netnummer 040. Welke lieve man zoekt met mij contact?

BR.O.NR. 4.003/21 Leuke vrouw, 74 jaar, wil graag een vriendin (geen relatie) om mee te wandelen, te kletsen en te winkelen. Ik rijd zelf

Reageren?

Stuur uw bericht in een gesloten envelop naar KBO-Brabant en zet linksboven op de envelop: 'Reactie Contactoproep Ons' en het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw envelop ongeopend door. Vermeld uw naam, adres of e-mailadres in uw reactie, zodat de ontvanger contact met u kan opnemen.

Adres

KBO-Brabant,
Postbus 3240, 5203 DE
's-Hertogenbosch of
contactadvertentie@kbo-brabant.nl

Groet & Ontmoet

Mocht u uw oproep liever online plaatsen, dan kunt u dat doen op Groet & Ontmoet op www.kbo-brabant.nl Groet & Ontmoet staat garant voor veel gezellige contacten!

Is uw oproep geplaatst?

Vergeet u niet om altijd een reactie te sturen, óók aan de mensen met reacties waar u verder niet op in wenst te gaan? Het is maar een kleine moeite en het wordt heel erg op prijs gesteld!

auto en het zou fijn zijn als we allebei kunnen rijden. Dan kunnen we ook verder weg als we om beurten rijden. Ik woon in de omgeving 0413.

BR.O.NR. 4.004/21 Ben een gezonde weduwe van 74 jaar. Ik zoek een vriend/maatje voor vriendschap tot ± 78 jaar om samen leuke dingen te doen. Op vakantie met de bus, auto of vliegtuig of met de fiets en dan overnachten bij 'Vrienden van de Fiets'. Lekker samen eten/koffie drinken, thuis of in een restaurant. Gewoon samen genieten. Heb een auto. Graag uit Zuidwest Brabant.

BR.O.NR. 4.005/21 Alleenstaande man, 80+, zoekt een lieve vrouw voor gezelligheid, fietsen en vakantie. Ben in bezit van een auto en woon zelfstandig. Ben gezond en niet-roker. Omgeving 0492. Elke reactie krijgt telefonisch antwoord.

Groet & Ontmoet

In deze rubriek van magazine *Ons* vindt u maandelijks contactadvertenties, maar weet u ook dat u via de website www.kbo-brabant.nl een contactadvertentie kunt plaatsen of vinden? U vindt ze onder het kopje 'Groet & Ontmoet' op de homepage. Als u hierop klikt, komt u op een pagina waarop u verschillende soorten contactadvertenties kunt vinden en plaatsen. Zoekt u iemand om een wandeling mee te maken of de stad in te gaan? Dan kijkt u onder het kopje 'stapmaatje'. En heeft u hulp nodig bij een klus? Dan kiest u voor een 'hulpmaatje'. Zoekt u iemand die samen met u op reis wil gaan? Dan kijkt u bij 'reismaatje' of plaatst u hieronder een advertentie. En bent u op zoek naar een relatie? Dan valt uw zoekopdracht onder het 'levensmaatje'.

Om een advertentie te maken of om te reageren op een advertentie, dient u een account te hebben in de website. Alleen leden van KBO-Brabant kunnen gebruikmaken van Groet & Ontmoet.

PuzzelBrein

de ontspanning die iets oplevert



Iedere goede
inzender ontvangt
een gratis
puzzelboek

Woordzoekpuzzel DE MAAS

Onderstaande woorden zijn in alle mogelijke richtingen in het diagram verborgen. De letters mogen meer dan eenmaal gebruikt worden.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ BOEI | ☐ PALING |
| ☐ BREEDTE | ☐ REDERIJ |
| ☐ BRUGWACHTER | ☐ SEDIMENTATIE |
| ☐ CUIJK | ☐ SLEEPBOOT |
| ☐ DIEPTE | ☐ TEGELEN |
| ☐ HANDEL | ☐ TOERISME |
| ☐ INDUSTRIE | ☐ TREKVISSSEN |
| ☐ KANO | ☐ VENLO |
| ☐ LESSE | ☐ VERVUILING |
| ☐ LITH | ☐ VISTRAP |
| ☐ LUIK | ☐ WATERSKIEN |
| ☐ MEERKOET | ☐ WERF |
| ☐ NAMEN | ☐ ZEILEN |
| ☐ NIVEAU | |

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

© Puzzelbureau Creataal, Schijndel

De overgebleven letters vormen de oplossing. Geef deze door via:

www.puzzelbreinactie.nl/winnen

Prijzen

- Voor 2 winnaars: halfjaarabonnement op PuzzelBrein **twv € 83,²²**
- Voor iedere goede inschrijver: een **gratis dik puzzelboek twv € 11,⁹⁰** met 30 verschillende puzzels en een prijzenpot van ruim **€ 20.000,-**

Deze actie wordt georganiseerd door Roniko BV, uitgever van PuzzelBrein. Meedoen kan tot 8 weken na de uitgiftedatum van dit blad. De trekking vindt binnen 4 weken plaats. De winnaars worden binnen 4 weken schriftelijk op de hoogte gesteld. Alle correcte inzenders mogen zich tevens inschrijven voor een gratis puzzelboek. De actie valt onder het Protocol klein Promotioneel Kanospel Roniko BV. Op deze actie zijn de privacyregels en de spelregels van Roniko BV van toepassing. Deze zijn te vinden op www.puzzelbrein.nl.

GA JIJ HET NIEUWS AAN HUIS BEZORGEN?

“DOOR MIJ WEET DE WIJK WÉL
WAT ER SPEELT”

GA NAAR **KRANTENBEZORGEN.NL**
OF **BEL: 088-0139620**

EN BEGIN ALS KRANTENBEZORGER
BIJ JOU IN DE BUURT!

In elke editie van *Ons* maakt u kans op een leuke prijs.
Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een
vaar-arrangement voor zes personen.

rang- telwoord	8	Eskimo- hut		gat in een muur		insgelijks		sullig persoon	4
vuile vlek		wereld- deel		vervallen huis	10			rekening	
onnozel mens				soort slang		duizend kilo op welke wijze			
tennis- slag		13					9		planeet
pratende vogel									
6			handeling	3	lang handvat		uitroep van pijn		
singel	op- schepper vreemde snuiter					12	soort	bak- mengsel	1
						gravin v. Holland			
oefen- meester		testen			7	brand- gang			5
		ten bedrage van							
		2					Europese Unie		
pl. in Gel- derland				via				11	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 23 april 2021 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: puzzelpagina@kbo-brabant.nl en vermeld als onderwerp 'puzzel Ons 4'.

Winnaars puzzel Ons 2

De oplossing van de puzzel was **sprokkelmaand**.

De vier winnaars van elk twee kaartjes voor *Hem achterna*, een passiespel zijn:
C. van Antwerpen,
B. van den Hoven,
T. Ijpelaar en
A. van Zandvoort

Hartelijk gefeliciteerd!



Puzzel mee en win! Een vaar-arrangement voor zes personen in en rond de Biesbosch

Geniet van een prachtige vaartocht door de Brabantse natuur met zes personen. U vaart met *Le Pecheur*, een klassiek stalen schip met een houten opbouw. De boot vertrekt vanuit Jachthaven Biesbosch in Drimmelen. Onderweg worden hapjes en drankjes voor u verzorgd. De tocht voert dwars door Nationaal Park Biesbosch, een natuurgebied van in totaal 265.000 hectare. Vanaf het water ervaart u het park op een onvergetelijke manier.

Dit vaararrangement bestaat uit drie uur varen in en rond de Biesbosch en heeft een waarde van € 449,-. Kijk voor meer informatie op www.lepecheur.nl



AL
FAUTEUILS
VANAF
€ 695,-

GRATIS
DEMONSTRATIE
AAN HUIS

WIJ ZIJN GEOPEND VOOR STA OP STOELLEN TOT WEL €1000 INRUILKORTING!*

1000 KLEUREN IN STOF EN LEER



- ✓ Mogelijk met massage
- ✓ Elektrische lendesteun
- ✓ Verwarming
- ✓ USB
- ✓ Tiptoets
- ✓ Tot wel 5 motoren

*Actie alleen geldig op elektrische mass stoelen



🕒 GARANTIE TOT 10 JAAR

🚚 DIRECT LEVERBAAR

🏷️ LAAGSTE PRIJSGARANTIE

👍 HOGE KWALITEIT

🏠 GRATIS PROEFZITTEN BIJ U THUIS

HEERHUGOWAARD
W.M. DUKOWEG 32
1703 DB HEERHUGOWAARD
MA T/M VRIJ: 09:00-17:00
ZA: 10:00-17:00
ZO: GESLOTEN



UDENHOUT
KREITENMOLENSTRAAT 43A
5071 BA UDENHOUT
MA: 12:00-17:00
DI T/M ZA: 09:00-17:00
ZO: GESLOTEN



BARENDRECHT
DORPSSTRAAT 74
2992 BE BARENDRECHT
MA: 12:00-17:00
DI T/M ZA: 09:00-17:00
ZO: GESLOTEN



**DEMONSTRATIE
AAN HUIS?**
BEL 085-065-5292

SPECIALE AANBIEDING!

LAAG GEPRIJSD!

MOOIE BLOUSE

Deze blouse van topkwaliteit heeft een mooie kraag, knopenlijst en 3/4-mouwen met manchetten en knoop. De afgeronde zoom met zijsplitjes biedt extra comfort. Hij is verkrijgbaar in 2 lengtematen en zit daardoor alsof voor u op maat gemaakt.

Bijvoorbeeld in maat 46 ☐ Lengte ca. 71 cm ☐ Lengte ca. 67 cm

100% polyester. Machinewasbaar.

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

vanaf 1,65 m kleiner dan 1,65 m.

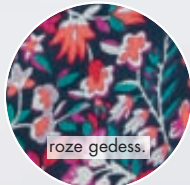
N NORMALE MATEN **K** KORTE MATEN

Blouse
roze
gedess.

In 2 verschillende bloemmotieven



blauw gedess.



roze gedess.

atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.nl

blauw gedess.

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

☐ Ik wil niet bestellen maar wil wel graag **DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS** ontvangen.

1. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in om te bestellen

Voorletters _____ Achternaam _____
Straat en huisnr. _____
Postcode _____ Woonplaats _____
Tel _____ E-mail* _____

*Ja, houdt u mij per e-mail op de hoogte van de laatste informatie en actuele aanbiedingen

2. Ik kies: LENGTE

☐ **N** NORMALE MATEN
vanaf 1,65 m
☐ **K** KORTE MATEN
kleiner dan 1,65 m

Mijn lengte:
Bijvoorbeeld: 1,60 m

KLEUR

Blouse **-€15**
☐ blauw gedess.
7977-825
☐ roze gedess.
4414-513

MAAT

☐ 38 ☐ 40 ☐ 42 ☐ 44 ☐ 46
☐ 48 ☐ 50 ☐ 52 ☐ 54*
*hiervan is geen korte maat leverbaar

Aantal

€ 44.95
-€15
€ 29.95
€ 49.95
-€15
€ 34.95

Prijs

Totaal

3. Ik bestel op rekening en betaal binnen 14 dagen met behulp van de meegeleverde acceptgiro.

Datum _____ Handtekening _____ Geboortedatum _____
1 9

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.atelierns.nl. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.atelierns.nl. Aanbieding geldig tot 30-06-2021 en zolang de voorraad strekt.

030 - 65 92 500

www.atelierns.nl

Atelier Goldner Schnitt
Antwoordnr. 4200, 3970 PC Bunnik

F21-2204 ANK FS21

Deze blouse
v.a. € 44.95

-€15

nu v.a.

€ 29.95

+ GRATIS
VERZENDING

vermeld hiervoor de code
NLFS21006

Onze 5 sterren-garantie

- ★ UNIEK PASVORM-CONCEPT
EXCLUSIEF BIJ
ATELIER GOLDNER SCHRITT
- ★ MAATKEUZE - TOT WEL
26 VERSCHILLENDE MATEN, OOK
IN DE KORTERE EN GROTERE MATEN
- ★ GRATIS PERSOONLIJK
MAATADVIES AAN DE TELEFOON
- ★ LANGE LEVENSDUUR MET
5 JAAR GARANTIE
- ★ VEILIG OP REKENING
BESTELLEN





Veilig & vertrouwd op vakantie

NIEUWE ANNULERINGS-VOORWAARDEN

Der Brabander
Busreizen
naar Winterberg

We pakken gewoon de draad weer op! In april gaan de eerste busreizen weer van start!

Aan werkelijk alles is gedacht: een keurige kamer, van alle gemakken voorzien. Heerlijke maaltijden, waarbij ieder dieet mogelijk is. Gezellige avonden en een veelzijdig excursieprogramma met het beste uit 25 jaar busreizen en natuurlijk een ervaren en vriendelijke chauffeur die ervoor zorgt dat het vakantiegevoel al bij het instappen begint. In Winterberg staat de familie Meurs samen met een vriendelijk, behulpzaam en gastvrij team mensen garant voor een aangenaam en onvergetelijk verblijf zoals u dat alleen bij Der Brabander in vindt!

Natuurlijk houden we ons volledig aan de coronamaatregelen, maar zonder dat u daar vakantiegevoel voor in hoeft te leveren!

Inbegrepen bij alle busreizen

- Busreis vanaf opstapplaats naar Winterberg en terug
- Kofferservice
- Excursies en (bijna) alle entrees
- Ontvangstcocktail
- Verblijf in een prettige kamer met eigen badkamer (met beugel indien gewenst)
- Uitgebreid ontbijtbuffet
- Heerlijke diners met keuze uit 5 hoofdgerechten (alle diëten mogelijk)
- Vele leuke avonden met o.a. fakkeltocht, bingo, quiz en (dans)muziek
- U kunt vanaf uw hotelkamer gratis telefoneren naar vaste nummers in Nederland en België

Bel voor de gratis bus brochure!

5-daagse reizen (alle prijzen p.p. o.b.v. 2 pers. per kamer)

Hoteltkamertype

Vertrekdatum	Klein	Stand.	Stand.+	Royal	St* met 2 slpk	App. met 2 slpk
9-17-24 mei	359	389	399	449	419	459
14-28 juni	359	389	399	449	419	459
5 juli	359	389	399	449	419	459
30 augustus	359	389	399	449	419	459
6-13 september	359	389	399	449	419	459
4-18 oktober	359	389	399	449	419	459
13 december	adventreis 339	359	389	429	409	-
10 januari 2022	winterreis 339	359	389	429	409	-

Als u met 3 pers. op 1 kamer verblijft ontvangt u een korting.

8-daagse reizen (alle prijzen p.p. o.b.v. 2 pers. per kamer)

Hoteltkamertype

Vertrekdatum	Klein	Stand.	Stand.+	Royal	St* met 2 slpk	App. met 2 slpk
25 april	539	579	609	649	639	679
28 mei	539	579	609	649	639	679
4 juni	539	579	609	649	639	679
2 juli	539	579	609	649	639	679
30 augustus	539	579	609	649	639	679
5-19 september	539	579	609	649	639	679

Opstapplaatsen: Zevenbergen, Breda, Tilburg, Eindhoven, Veghel en Nijmegen. (voor de exacte tijden en locaties kijkt u op www.brabander.nl/busreizen).

Excursies bij alle busreizen: Het excursieprogramma biedt voor elk wat wils: met de gondel naar de top van de Ettelsberg of winkelen in het leuke plaatsje Willingen, een bezoek aan het sfeervolle autovrije centrum van Korbach, een bezoek aan de bekende Warsteiner brouwerij en een spannend potje Adventure Golf. Bij de 8-daagse reis bezoeken we ook de rollatorvriendelijke leistengroeven en safaripark Stukenbrock. Bent u er bij? **Het programma en meer vindt u op www.brabander.nl/busreizen**

BOEK NU EN BESLIS LATER

Ga voor zeker: leg uw reis nu al vast met de mogelijkheid om tot 1 maand voor aankomst kosteloos te annuleren als er onverhoopt toch iets tussenkomt. U mag zelfs tot 10 dagen voor aankomst uw reisdatum nog wijzigen. Bij een negatief reisadvies vervalt de reis en ontvangt u uw volledige aanbetaling direct terug.