

oms

Reportage
**Vissen met
Seniorenvereniging
Beek en Donk: 'Ideale
activiteit, dicht bij huis
en relaxed in de zon'**



**magazine
voor
senioren**

NUMMER 8 | AUGUSTUS 2021

— WONEN —

**Verbouwd Vliedens
klooster huisvest nu
vier generaties uit
één familie**

— INTERVIEW —

**Hoogleraar Alfons
Vansteenwegen: 'Een
relatie is een taak
waar altijd aan te
werken valt'**

— GEZONDHEID —

**Huisarts
Tamara de Weijer:
'Leefstijlverandering
geeft regie over
leven terug'**



Interview
**Ramsey Nasr:
'We moeten ons leven
radicaal herzien'**



Lekker in uw vel

Fit zijn én lekker in uw vel zitten. Het begint allemaal bij een goede leefstijl. Kunt u daar wel een beetje hulp bij gebruiken? VGZ helpt u gezonder te leven.

U kunt gratis gebruik maken van ons Gezond Leven platform. **Ook als u niet bij ons verzekerd bent.** U vindt op dit platform:

- ✓ Webinars voor een gezonde leefstijl
- ✓ Oefenprogramma's voor een pijnvrije rug
- ✓ Cursus omgaan met een aandoening
- ✓ Tips om beter te slapen en te ontspannen
- ✓ Kookboek met lekkere, gezonde recepten

Samen voor een gezonder Nederland. Elke dag weer.

Door goed voor uzelf te zorgen, voelt u zich gezonder. Dat is goed voor u én de mensen om u heen. Zo zorgen we samen voor een gezonder Nederland. En houden we de zorg toegankelijk en betaalbaar. Voor nu én in de toekomst.

Lees meer op
[vgz.nl/
gezond-leven](https://vgz.nl/gezond-leven)

JAARGANG 11 NR. 8 - 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.), Marike 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)

Voltooid leven

Het klinkt zo mooi: mijn leven is voltooid, mijn kinderen zijn volwassen en goed terecht gekomen, ik heb gedaan wat ik wilde, ik kijk terug op een welbesteed leven, het is goed geweest zo. Ik hoef geen toekomst meer. Maar naast de term *voltooid leven* bestaan ook begrippen zoals *klaar met het leven*, *levensmoeheid* en *lijden aan het leven*. Woorden die een verlangen naar het einde uitdrukken vanuit een minder positieve lading. Hoe groot is de groep eigenlijk bij wie deze vragen spelen en wat weten we over hun achtergrond?

Een groot en gedegen onderzoek uit 2020 van Els van Wijngaarden in opdracht van het kabinet, geeft daar inzicht in. Opvallend is onder andere dat een wens tot levensbeëindiging zelden zwart-wit en onveranderlijk is. De wens verandert nogal eens met de omstandigheden mee. Naar schatting blijkt dat 10.000 Nederlanders van 55 jaar en ouder hun leven willen beëindigen, met of zonder hulp. Vaak gaat het om kwetsbare mensen die eenzaamheid en verlies van zingeving ervaren. Welke hulp kunnen we deze mensen bieden? Nederland kent al euthanasiewetgeving die zich richt op mensen die uitzichtloos en ondraaglijk lijden. Het kabinet heeft voorgesteld om naast deze wet te komen met nieuwe wetgeving die tegemoetkomt aan de wens van gezonde ouderen met een weloverwogen, actuele doodswens en behoefte aan actieve levensbeëindiging. Het wetsvoorstel is inmiddels door D66 ingediend en zal tijdens de lopende kabinetsformatie een belangrijke rol spelen.

De Artsenfederatie KNMG is bepaald niet gelukkig met dit wetsontwerp en pleit ervoor om de problematiek van ervaren zinloosheid onder senioren met andere middelen te lijf te gaan, kijkend naar wat deze senioren echt nodig hebben. De Artsenfederatie wil daarover heel graag met senioren zélf in gesprek en heeft KBO-Brabant gevraagd weer samen dialoogbijeenkomsten te organiseren zoals destijds bij het *Draaiboek code zwart*. Omdat ook wij dit onderwerp van groot belang vinden, hebben wij onze medewerking toegezegd. Op 30 augustus (Wijnu in Veghel, 14.00 - 17.00 uur), 3 september (De Meerpaal in Eindhoven, 14.00 - 17.00 uur), 7 september (De Schakel in Gilze, 14.00 - 17.00 uur) en 9 september (Wijkcentrum 't Fort in Bergen op Zoom, 14.00 - 17.00 uur)

kunt u met elkaar en met vertegenwoordigers van de KNMG in dialoog gaan. Aanmelden kan via info@kbo-brabant.nl o.v.v. 'voltooid leven'. Bellen kan ook naar (073) 644 40 66. Gebruik die kans, het gaat immers over ons!



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



10

MENSEN

10/ Ramsey Nasr: 'We moeten oplossingen bedenken voor problemen die er nu nog niet in volle hevigheid zijn'

42/ Vier generaties wonen samen in voormalig klooster
'Er is altijd reuring'

LEVEN

16/ Vissen met Seniorenvereniging Beek en Donk: 'Het blijkt heel rustgevend te zijn!'

24/ Huisarts Tamara de Weijer: 'Een gezonde leefstijl kan zóveel ziektes voorkomen'

32/ Hoogleraar Alfons Vansteenwegen over liefde op leeftijd: 'Een relatie is nooit evident: het blijft een opdracht, een taak, een project'

ONS BELANG

15/ DigiD: Hoe werkt het en waar kunt u het voor gebruiken?

40/ Nieuwe e-bike kopen?
De Consumentenbond belicht verschillende aanbieders

24



28



21



42

ELKE MAAND

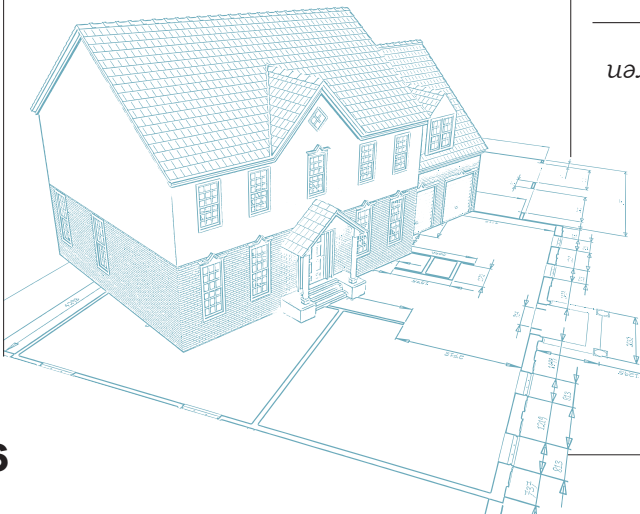
- 06/ Schrijf ons!**
- 09/ Fotoalbum**
- 21/ Onsje geluk**
- 28/ Ons kloppend hart**
- 36/ Ontspanning**
- 46/ Juridische helpdesk**
- 51/ Op zoek**
- 53/ Puzzel**

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

GRATIS HUISTEST

De meeste mensen blijven ook als ze ouder worden in hun woning wonen. Het verzorgingshuis bestaat niet meer, en daardoor is iedereen tot op hoge leeftijd verantwoordelijk voor zijn eigen woonsituatie. Gelukkig zijn er allerlei slimme en vaak kleine oplossingen, waarmee u uw woning kunt aanpassen aan uw veranderende mogelijkheden. Wist u dat u hierover gratis advies kunt krijgen van een vrijwillige woonadviseur van KBO-Brabant? De woonadviseur komt op afspraak bij u thuis. U loopt samen door uw woning en krijgt advies over veiligheid en comfort in uw huis. Het woonadvies geeft ook een indicatie van de kosten. U kunt daarna zelf aan de slag gaan of een bedrijf inschakelen.

U kunt een gratis woonadvies aanvragen via de website van KBO-Brabant (formulier Huistest), een e-mail sturen naar beleidsmedewerker Edith Mostert, emostert@kbo-brabant.nl of bellen met KBO-Brabant op (073) 644 40 66.



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?

Ge mot nie maauwe

Je moet niet zeuren



Hoe toegankelijk vindt u uw bank?

KBO-Brabant is in gesprek met banken over hun toegankelijkheid. Heeft u concrete problemen met de bereikbaarheid of de werkwijze van uw bank? Dan stellen we het op prijs als u ons daarover wilt vertellen. Tegen welke problemen loopt u aan? Zijn de veranderingen, bijvoorbeeld op het gebied van digitaal bankieren, voor u werkbaar? Kunt u de bank alleen nog maar telefonisch of via internet bereiken terwijl u liever even naar het bankkantoor zou wandelen om iets te bespreken? Kortom, we willen graag weten hoe de toegankelijkheid van banken wordt beleefd en welke oplossingen onze leden graag zien. Deze kunnen wij dan voorleggen aan de banken.

U mag ons bellen op (073) 644 40 66 en vragen naar Edith Mostert. U kunt ook e-mailen naar emostert@kbo-brabant.nl

Rectificatie

Er stond helaas een fout in het artikel over Silver Starters in *Ons* 6/7: de app van de heer Van Doorn heet niet *Are you okay*, maar *Are you okay today*. Excuses!



Muzikale verhalen gezocht

Stichting Kunstleven presenteert in seizoen 2021-2022 *Muzikale Verhalen*. Dit zijn concerten waarbij op een theatrale manier levensverhalen van ouderen uit de regio's Noordoost Brabant en de kop van Limburg worden verteld. Deze levensverhalen worden ondersteund door passende (licht) klassieke muziek en beelden. De concerten zorgen op een bijzondere manier voor herkenning, herinnering, gespreksstof, ontspanning en afleiding. Voor de reeks concerten van komend seizoen is de stichting nog op zoek naar verhalen van senioren.

Bent u of kent u iemand met een verhaal dat een stukje geschiedenis van Noord-Brabant vertegenwoordigt? En wilt u dit graag naar buiten brengen? Neem dan contact op met Annegreet Rouw via annegreet@stichtingkunstleven.nl of 06 517 964 49. U hoeft zelf het podium niet op: u wordt vooraf geïnterviewd en uw verhaal wordt verteld door een actrice.

250

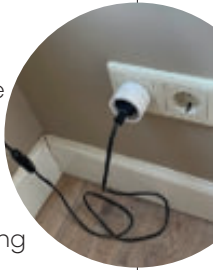
kaderleden van
KBO-Brabant
hebben dit jaar van
onze ict-medewerker
Karen Roelofs via
Zoom uitleg
gekregen over
ons digitale
leden administratie-
systeem LeaWeb

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: een handige tussenschakelaar.

Oplossing voor lastig bereikbare lichtknopjes

Kent u dat, van die lastig bereikbare lichtknopjes in huis? Knopjes waarvoor u moet bukken of achter een kast moet zoeken? Walleke ten Noever Bakker heeft er een oplossing voor. Zij heeft tussenschakelaars laten plaatsen bij haar lampen met moeilijk bereikbare knopjes. En een paar lampen kan zij met een afstandsbediening aan- en uitzetten. De tussenschakelaars en afstandsbediening zijn verkrijgbaar bij de meeste doe-het-zelfzaken, zoals de Praxis, maar ook bij de Blokker en de Action. Beide opties – schakelaars én afstandsbediening – zijn vrij eenvoudig zelf te plaatsen. Wallekes zoon installeerde ze bij haar thuis, en inmiddels kan ze het zelf ook.



Praten licht op!

Naarmate we ouder worden, speelt het verleden een steeds grotere rol. We vragen ons af wat we goed hebben gedaan in ons leven en wat minder goed. Het kan zijn dat we geen nieuwe contacten meer vinden of dat de relatie met de kinderen moeizaam loopt. Soms voelen we dankbaarheid, maar soms ook spijt of boosheid. Kortom: we hebben zingevings- of levensvragen. Die zijn soms moeilijk bespreekbaar. Voor dergelijke vragen heeft KBO-Brabant *Ons Gesprek* ontwikkeld: de mogelijkheid om gesprekken te voeren met een speciaal hiervoor opgeleide vrijwilliger.

Wilt u met een van onze vrijwilligers in gesprek? Neem dan contact op met KBO-Brabant. Deelname is gratis!

advertentie

Sinds
1992
Well-Fair
Zelfstandig en comfortabel ouder worden...



Een bed voor het leven?

Heerlijk uitgerust wakker worden en ook nog makkelijk uw bed op- en schoonmaken? Ontdek het comfort en gemak van een levensloopbestendig bed voor nu en later.



Bel voor onze gratis brochure 0341-277010 of kijk op www.well-fair.nl

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



1955: Zusterliefde van wieg tot graf

'Deze foto vond ik in het archief van het Wit-Gele Kruis, waarbij ik tot 2006 als voorzitter betrokken was. Mooie, maar ook pittige jaren, omdat de vereniging in die periode fuseerde met Kruisvereniging Midden-Brabant. Ja, het einde van een tijdperk, want het Wit-Gele Kruis heeft veel voor Gilze betekend. Van kraam- tot ouderenzorg: de zusters stonden voor iedereen klaar, dat herinneren veel zeventigplussers zich vast nog. Op 20 mei 1919 werd het Wit-Gele Kruis opgericht. Datzelfde jaar verwelkomden ze 452 leden. Jaarlijks betaalden de leden minimaal 50 cent aan contributie, bepaald naar draagkracht. Dankzij de inzet van de

**'Van kraam-
tot ouderenzorg,
de zusters
stonden voor
iedereen klaar'**

zusters Franciscanessen uit Breda groeide de vereniging al snel uit tot een succes. De eerste wijkverpleegster, zuster Petra, verdiende 500 gulden per jaar, een redelijk goed honorarium voor die tijd. Elke wijkzuster kreeg een paraplu, overschoenen, laarzen en een mantel. Flinkte afstanden legden ze elke dag af, tot en met De Haansberg bij Rijen en het hele dorp Hulten. Te voet, want een religieuze zuster mocht toen niet fietsen. Om dat te veranderen, werden de bisschop, overste en geestelijk adviseur erbij geroepen en zij gaven de zusters uiteindelijk toestemming op de fiets te stappen. Toen de zusters de fietskunst eenmaal onder de knie hadden, konden ze nog meer zieken in Gilze en Hulten bezoeken. ■



TOON KOIJEN (1946) werd geboren in Breda, woonde 43 jaar in Molenschot en nu alweer 30 jaar in Gilze. In 1971 trouwde hij met Netty de Jong, samen hebben ze twee zonen en drie kleinkinderen. Toon is altijd een professionele 'manus-van-alles' geweest. Hij werkte als zelfstandige in de tuinbouw en later jarenlang als conciërge en beveiliging bij een school. Hier was hij ook verantwoordelijk voor de EHBO, wat zijn liefde voor de zorg deed groeien. Zo richtte hij Stichting Hart voor Gilze op, dat reanimatiecursussen aanbiedt. Inmiddels geniet Toon van zijn vrije tijd. Tuinieren, fietsen en fotografie zijn z'n hobby's en hij is de huisfotograaf van voetbalvereniging Gilze.

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

RAMSEY NASR:
‘Het móet anders’

In zijn boek *De fundamente* schrijft Ramsey Nasr over de huidige staat van ons bestaan. De coronacrisis heeft volgens hem pijnlijk blootgelegd wat we lange tijd niet wilden zien: het politieke en economische systeem heeft de fundamente van onze samenleving aangetast. Maar hij heeft hoop: 'We staan op een keerpunt, we moeten ons leven radicaal herzien.'

tekst Anouk van Westerloo | beeld Andreas Terlaak/Lumen

Ramsey Nasr was onzeker tijdens het schrijven van *De fundamente*. Want het bevat geen welkome boodschap, zegt hij zelf. 'Wie wil dit lezen? dacht ik. Maar ik kon het niet niet schrijven, gek genoeg. Omdat het te belangrijk is. Ik denk niet dat ik drie jaar geleden zo'n boek had durven schrijven. Maar door de coronacrisis is het alsof alle problemen door een soort omgekeerd prisma heen zijn gegaan en daardoor samenkomen in een brandpunt. En dat levert momentum op. Een negatief momentum, maar ook een positief momentum. We staan op een keerpunt, we kunnen niet door zoals het was. We moeten ons leven radicaal herzien.'

Geen woorden

De coronacrisis, de klimaatcrisis, de nationale en de wereldpolitiek, de macht van het geld en de grote bedrijven, de almaar oplaaiende oorlogen; het is om

moedeloos van te worden en hopeloos deprimerend. En toch houdt Nasr hoop. Vertrouwen dat een omslag aanstaande is. 'De reacties die ik krijg op het boek stemmen mij hoopvol. Ik ben totaal ontdaan dat het zo breed gelezen wordt. En ik merk dat de aard van de reacties steeds dezelfde is. Mensen van alle leeftijden komen naar me toe en zeggen: "Dit is iets wat ik al langer voel, maar ik kon er de woorden niet voor vinden."'

Een kentering

Die woorden heeft Nasr wel. In drie vlammende betogen vertelt hij over zijn eigen beleving van de eerste lockdown, en de tweede, en stelt hij alles in een breed perspectief. Gelardeerd met feiten die we allemaal op een bepaald niveau al kennen. Dat we niet kunnen blijven doorgaan zoals het was. Dat we niet voor 20 euro naar Spanje kunnen blijven vliegen, dat we geen hele kip kunnen blijven kopen voor 6 euro, dat we niet de natuur kunnen blijven vernietigen. 'Ik vertel niets nieuws, iedereen weet dit, of zou het kunnen weten. Zelfs binnen de politiek vindt een kentering plaats. Zelfs Rutte zegt dat het neoliberalisme zoals het nu is, het idee van oneindige groei, zijn beste tijd heeft gehad. Dat wil niet zeggen dat hij van gedachten is veranderd, maar wel dat hij rekening heeft te houden met andere gedachtegangen. En hij is een pragmaticus: als de meeste mensen vegetariër worden, zal hij het vegetarisme propageren. In die zin is dat hoopvol.'

Andere gedachtegangen

Want die andere gedachtegangen zijn er volop, zegt Nasr. 'De meeste mensen, van jong tot oud, willen dat het anders gaat en willen daar ook de lasten van dragen. Er zijn brede nationale onderzoeken gedaan die dat beamen. En natuurlijk is de jongere generatie daar belangrijk in, »



RAMSEY NASR

(1974) is dichter, schrijver, acteur en regisseur. In 2000 debuteerde hij als dichter met de bundel *27 gedichten & Geen lied*. In 2005 was hij stadsdichter van Antwerpen en van 2009 tot 2013 was hij Dichter des Vaderlands. Nasr werd met vele prijzen bekroond, voor zowel zijn schrijf- als acteerwerk. Hij is verbonden aan Internationaal Theater Amsterdam en publiceert regelmatig opiniestukken over kunst en politiek. In maart 2021 kwam *De fundamente* uit bij uitgeverij De Bezige Bij.

de Greta Thunbergs van de wereld, de generatie die zo betrokken is bij Black Lives Matter, bij de MeToo-beweging, de zwartepietendiscussie. Maar het is nog groter en breder dan dat. Ik ben ervan overtuigd dat een groot deel van de consumenten meer wil betalen voor vlees, voor kleding, voor reizen, als dat betekent dat de negatieve gevolgen voor de dieren en de natuur, en uiteindelijk voor onszelf, worden verminderd.'

Hoopvol

Tot een paar jaar geleden was Nasr een fervent vleeseter, elk gerecht dat hij maakte begon met het basisingrediënt vlees. Nu is hij vegetariër. En doet dat af aan zijn levensgeluk? Nee. Want, zo schrijft hij in zijn boek: *Geluk dat bestaat ten koste van anderen kan van alles zijn, maar nooit geluk*. Nasr: 'Een product als foie gras, dat was vroeger heerlijk. Ja, oké, de gans was gemarteld, maar daar dacht je liever even niet aan. Ik heb dat ook gegeten tot enkele jaren geleden. Nu is er een plantaardige vorm ontwikkeld: faux gras. Bij blind testen proeven mensen het verschil niet. Dat is toch fantastisch! Dat betekent dat je over een stuk of wat jaar nergens meer foie gras in de winkel kunt kopen, tenzij jij speciaal zegt: "Ik wil een écht, gemarteld dier hebben." Dat is waar we naartoe gaan, en dat vind ik hoopvol.'

Het klopt niet

Een beter milieu begint bij jezelf, een Postbus 51-slogan van zo'n dertig jaar oud. Compleet achterhaald als je Nasr's boek leest. Want een beter milieu begint vooral bij andere politieke en economische beslissingen. Nasr: 'Het bedrijfsleven en de politiek moeten inspelen op de breed

gevoelde onvrede die er bestaat. Je kunt niet van een consument verwachten dat die een vliegticket van 20 euro afwijst en doorzoekt naar een ticket van 200 euro. Hou op met dat stunten, met subsidies! Het is kwalijk dat de politiek beter luistert naar de noden van bedrijven, naar economische groei, dan naar de noden van burgers. Van jong tot oud, van radicaal progressief tot extreem complotdenkend en alle zogenaamd genuanceerde denkers ertussen - eigenlijk stellen we allemaal dezelfde diagnose: het klopt niet.'

Beperkt perspectief

Welke wereld laten we achter voor onze kinderen en kleinkinderen? Volgens Nasr - zelf heeft hij (nog) geen kinderen - is dat de essentie: 'Maar dat is ook het moeilijke, daarbij stilstaan. Want je perspectief is beperkt. Iedereen wil dat kinderen in een goede wereld opgroeien, en tegelijk maken we allemaal verkeerde keuzes. Ook omdat we niet altijd de juiste keuzes krijgen voorgespiegeld. Daarom is het proces tegen Shell, waar onlangs een uitspraak in is geweest in het voordeel van Milieudefensie, zo belangrijk. Daarin is voor het eerst de toekomstige generatie, die nu nog niet bestaat en zich dus niet kan verweren, als belanghebbende partij meegenomen.'

'Iedereen wil dat kinderen in een goede wereld opgroeien, en tegelijk maken we allemaal verkeerde keuzes'

Alle generaties

Volgens Nasr zijn alle generaties betrokken bij dit onderwerp: 'Een paar jaar geleden was er een spontaan protest in Groot-Brittannië. Een groep oudere dames, *grannies*, ging supermarkten in, trok overal het plastic van af en liet dat bij de kassa's achter: hou die zoi lekker bij je! Een geweldige actie. En je hebt ook de actiegroep *Grootouders voor het klimaat*.

Ik vind dan ook dat we van het idee af moeten dat dit alleen een kwestie is van de jongere generaties. Ook ouderen, senioren, voelen zich aangesproken en zijn bereid tot een revolte, tot opstand. Ik denk dat we de oudere generatie vreselijk onderschatten. Zij moeten tegenwoordig veel incasseren. Ze moeten mee met alle nieuwe technologieën, met een heel ander denkkader, met een complete omgooiing van normen en waarden zoals zij die hun hele leven hebben gekend, en ze hebben vaak ook een schuldgevoel omdat zij de vruchten hebben geplukt van de welvaart. Het is alsof je je een heel nieuw handboek voor het leven moet eigen maken.'

Het ondenkbare denkbaar maken

In *De fundamente* beschrijft Nasr een voor hem levensveranderende scène, tijdens een trip naar de Noordpool. 'Je denkt dat je iets voorstelt: je bent een man, een kunstenaar, het toppunt van de schepping, maar daar op die plek op de Noordpool tussen de ijsberen beseftte ik dat ik slechts onderdeel ben van de voedselketen. Het is wat het is. En om dat echt tot in je vezels te laten doordringen is niet prettig, maar wel essentieel.' Volgens Nasr is het onvermijdelijk dat we toe gaan naar een wereld waarin uiteindelijk dat besef doordringt, dat mensen, dieren, planten, stenen, allemaal even waardevol zijn en bescherming verdienen, zelfs rechten krijgen. 'Het klinkt nu volkomen belachelijk, als je de *shortcut* neemt naar die redenering: daar heb je weer zo'n bomenknuffelaar... Maar ik bedoel het heel praktisch, en in mijn boek werk ik er met een grote boog naartoe. Nu vinden we het volstrekt normaal dat vrouwen stemrecht hebben, maar 150 jaar geleden was dat idee absurd. In 2019 was 2020 ondenkbaar. Het ondenkbare moet denkbaar worden. En zo zal het hiermee ook gaan: dieren zullen elementaire rechten krijgen. En



dan krijg je planten, bossen, wouden - hebben die rechten? Het zijn onze longen, wij hebben er alleen maar profijt van, dus: ja! Rotsen? De planeet? De atmosfeer? Ja! Hoe belachelijk het nu ook klinkt, het is een volstrekt logische gevolgtrekking. We moeten oplossingen bedenken voor problemen die er nu nog niet in volle hevigheid zijn, maar die er onvermijdelijk aankomen als we alles bij het oude laten.' ■

'Geluk dat bestaat ten koste van anderen kan van alles zijn, maar nooit geluk'



Het is een mooie dag... om er samen weer op uit te gaan.

En wij brengen je natuurlijk graag met de bus!

Er weer lekker op uit naar familie, het theater of een terrasje? Met de bus kom je er heel voordelig. Want, met een persoonlijke OV-chipkaart krijg je als 65-plusser automatisch **34% korting** op je ritjes.

Meer weten over reizen met de bus en de OV-chipkaart? Ga naar **bravo.info**.



Bravo
Brabant vervoert ons

samen met Arriva en Germes

- ✓ 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 inloggen met DigiD



Met uw DigiD kunt u inloggen op verschillende websites. Dat werkt soms met zogeheten tweetraps-verificatie. Hoe werkt dat en waar kunt u uw DigiD voor gebruiken?

WIE DOEN MEE AAN DIGID?

Honderden organisaties in Nederland gebruiken inmiddels DigiD. U kunt er onder meer mee inloggen bij de Belastingdienst, CBR, pensioenfondsen, zorgverleners en (zorg) verzekeraars, gemeenten en waterschappen. Met uw DigiD kunt u onder meer diverse soorten belasting betalen, een afspraak voor vaccinatie maken, zien hoeveel pensioen u hebt opgebouwd of hoe ver u bent met het eigen risico van uw zorgverzekering. Vaak kunt u met uw DigiD ook medicijnen bij de apotheek bestellen en bloedsuikerslagen inzien die uw huisarts heeft aangevraagd.

Meer informatie:

www.digid.nl

Wat is DigiD?

Met DigiD laat u zien wie u bent: het is een digitaal legitimatiebewijs. U kunt DigiD bijvoorbeeld gebruiken als u iets regelt bij de overheid, een zorgverlener of uw pensioenfonds. Met DigiD zorgt u ervoor dat uw persoonlijke gegevens goed beschermd blijven. Als u een DigiD aanvraagt via www.digid.nl ontvangt u een brief met activatiecode. DigiD is niet verplicht.

Hoe werkt DigiD?

U kunt op vier verschillende manieren inloggen met uw DigiD: met de DigiD-app, met gebruikersnaam en wachtwoord, met een sms-controle, of met een identiteitskaart in combinatie met de app. Na het inloggen komt u terecht op een beveiligde website waar u persoonlijke gegevens kunt inzien en zaken kunt regelen. Veel organisaties willen (binnenkort) niet meer dat u inlogt met alleen een naam en wachtwoord. Zij vragen om inloggen via de DigiD-app óf met een sms-controle.

Hoe werkt de app?

De DigiD-app is de meest gebruiksvriendelijke manier om in te loggen.

U installeert de app op uw mobiele telefoon of tablet en hoeft dan alleen nog maar een pincode te onthouden voor het inloggen. U kunt de DigiD-app ook op een vaste computer gebruiken. Dat is iets omslachtiger. U voert dan op de computer een koppelcode uit de app in, scant een QR-code met uw telefoon of tablet en voert vervolgens uw pincode in.

Hoe werkt de sms-controle?

U hebt hiervoor een mobiele of vaste telefoon nodig. U logt eerst in met uw DigiD-gebruikersnaam en -wachtwoord. Daarna ontvangt u op uw telefoon een sms met een code. Deze code neemt u over. Als u een vast telefoonnummer gebruikt, ontvangt u een gesproken sms-code. U wordt automatisch gebeld. De dubbele controle wordt tweetrapsverificatie genoemd.

Kan mijn DigiD verlopen?

Uw DigiD verloopt als u deze drie jaar lang niet gebruikt. U moet dan opnieuw uw DigiD aanvragen. U krijgt dan weer per post een brief met een activatiecode. ■

Bron: www.digid.nl

reportage

EEN MIDDAGJE VISSSEN IN BEEK EN DONK

• Hein Küttiscreutter wacht geduldig af...

• De vangst van vandaag!



De vissen wilden niet best bijten, maar verder was de viswedstrijd van Seniorenvereniging Beek en Donk een groot succes. De zon scheen uitbundig en de deelnemers zagen eindelijk weer mensen die ze vanwege corona lang niet hadden gezien.

‘Wat een weer, hè? Wat hebben wij geluk! Peter Vogels kan er niet

over uit. De hele maand regen en kou, en uitgerekend op de dag van zijn viswedstrijd is het stralend weer. Volop zon en zo’n 20 graden. ‘Eén dag eerder en ik had de hele wedstrijd moeten afblazen.’ Twaalf amateurvissers zitten rondom de visvijver van Hengelsportvereniging Het Geduld in Beek en Donk. Peter is er bestuurslid en kon de vijver ook reserveren voor de viswedstrijd van Seniorenvereniging Beek en Donk. Het is een rustige plek waar je bijna vanzelf ontspannen wordt. Het groen staat er prachtig bij, meerkoetjes zwemmen rond en vogels fluiten. Peter: ‘Tijdens corona organiseerden we met de Seniorenvereniging zoveel mogelijk



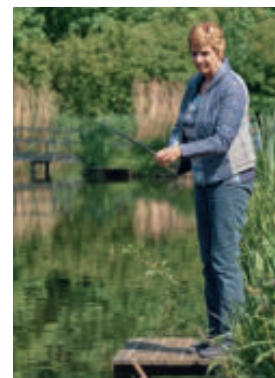
buitenactiviteiten. In september vorig jaar hadden we voor het eerst een viswedstrijd en die smaakte naar meer. Vandaag dus weer.’

Krioelende maden

De deelnemers zitten een flink eind uit elkaar. Toen ze zich om 13.00 uur meldden voor de wedstrijd, trokken ze een lootje waarop de plek stond aangegeven waar ze met hun hengel en viskoffer konden gaan zitten. Aan één kant van de vijver mogen de hengels niet worden uitgegooid omdat daar karpers paren. Hengels, tuigjes, onthakers, voer en aas: er komt heel wat materiaal kijken bij een middag vissen. Een deel van de deelnemers heeft eigen hengels en apparatuur bij zich, de rest kan lenen van Hengelsportvereniging Het Geduld. Bij iedereen staat een doosje krioelende maden - het aas. ‘Als ik zelf voer maak om de vissen te lokken, doe ik er ook nog een maiskorreltje en vanillepoeder door’, zegt Peter, ‘dat werkt heel goed.’

Een grote brasem

Of het aan het aas ligt of niet, vanmiddag wordt er niet veel gevangen. Peter: ‘Een van de deelnemers ving wel een grote brasem, maar verder zijn het vooral wat kleine voorntjes. Ze bijten niet goed, omdat het een tijd koud is geweest. Dit is de eerste warme dag. Als het een paar dagen warm is, gaat het meestal beter. Normaal gesproken zit hier veel vis.’ In het ene deel van de vijver bijten ze beter dan in het andere, blijkt wel. Deelnemer Theo Lommers zit op een zonnige plek en haalt regelmatig een vis uit het water. ‘Mijn hengel is zeker twintig jaar oud, maar dat maakt niks uit. Jarenlang heb ik veel gevist, maar sinds mijn vismaatje overleed, kwam het er niet meer van. Lekker om hier ontspannen te zitten in het zonnetje. Ik heb een ouderwetse insteekhengel van acht meter lang, die doet het nog prima.’



‘De vissen bijten niet goed, omdat het een tijd koud is geweest’

advertentie

ONTVANG NU
tot 750,-
korting op
uw badkamer



Eigen productie
en montageteam



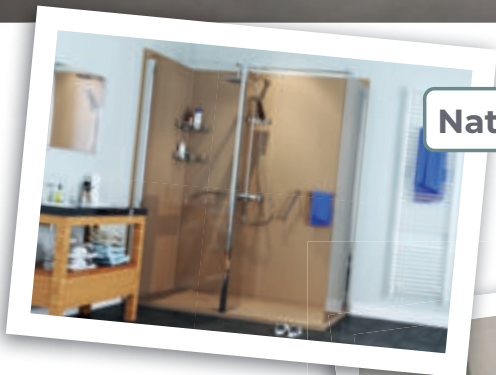
Ruim 10.000
douches geplaatst



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 26_07_21



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

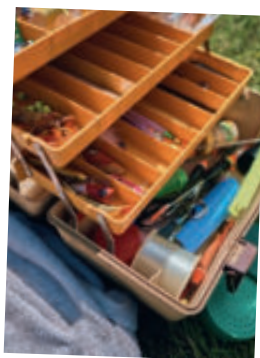
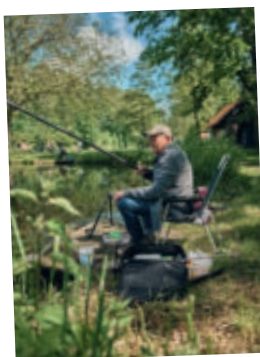
* Bekijk de algemene actievoorwaarde
op onze website.

Hoedo een mannessport?

Een eindje verderop zit Wim Snijders. Voorzichtig schuift hij wat maden aan het haakje en hij gooit zijn hengel uit. Wim is een paar jaar ziek geweest en dit is de eerste activiteit waaraan hij weer meedoet. 'Gezellig om allerlei mensen te zien die ik vanwege corona lang niet heb gezien. Dit is een ideale activiteit voor mij, dicht bij huis en relaxed in het zonnetje.' Vissen vooral een mannessport? Zeker niet. Mariëtte Frijters, voorzitter van Seniorenvereniging Beek en Donk, is er ook. Samen met haar buurvrouw Ingeborg Westerbeek. Vooral Ingeborg is heel fanatiek. Stralend en juichend haalt ze weer een vis uit het water. Het is de zevende al, in nog geen twee uur tijd. Mariëtte is minder gelukkig met twee keer beet, maar het maakt haar niets uit. 'Het draait natuurlijk om de gezelligheid en het meedoen. Ik snapte nooit goed wat mensen zo leuk vinden aan vissen, maar het blijkt heel rustgevend te zijn. Dit is een heerlijk plekje om te zitten. Als mijn dobber naar beneden gaat, haalt mijn man de vis ervan af, want dat vind ik het minst leuke om te doen.'

Creatief

Mariëtte vindt het een goed idee van Peter, deze viswedstrijd. 'Vissen kan tot op hoge leeftijd en op afstand van elkaar. Door corona moesten we creatief zijn. Binnenkort organiseren we voor de tweede keer een fotopuzzel-wandeloctocht. De secretaris maakt foto's van de omgeving, de deelnemers krijgen een route mee en onderweg moeten ze de foto's herkennen en op de juiste plek op het deelnameformulier zetten.' Het wandelen ging tijdens corona gewoon door, uiteraard volgens de regels. En met fietsen is de Seniorenvereniging onlangs ook weer begonnen. 'Omdat we afgelopen winter niets konden organiseren, gaven we onze leden een cadeautje. Met Kerst kregen ze



een tablet chocolade en met Pasen een puzzelboek. Dat werd erg gewaardeerd.'

Natje en droogje

Om 16.00 uur roept Peter dat de wedstrijd is afgelopen. Rustig ruimt iedereen de spullen op en de groep verzamelt zich op het grasveld bij de picknicktafel. De sfeer is ontspannen. Er worden vooral grappen gemaakt over hoeveel vissen er zijn gevangen. Sommige deelnemers hebben er maar één of twee gevangen. Peter noteert de aantallen. 'Ik heb elf vissen, die samen veertig centimeter lang zijn', lacht Theo Lommers. Peter gaat nog een keer rond met blikjes fris. 'Doe mij maar een biertje, Peter!', grapt een van de deelnemers. Het is tijd voor de prijsuitreiking. 'Hallo allemaal', zegt Peter, 'dank voor de leuke middag. Ik had mooi weer besteld en dat is gelukt. Het vissen ging helaas wat minder goed. Toch was het plezier er niet minder om, zeker niet na al die maanden binnen zitten. Afgelopen september hadden we acht deelnemers, nu twaalf en aankomende september - want we gaan gewoon door - hopelijk nog meer. We rekenen dan opnieuw op zo'n stralende dag.' Als iedereen is uitgekapt, gaat Peter door naar de prijsuitreiking. 'Ik noem de beste drie, maar alleen de allerbeste krijgt een prijs. Op de derde plek eindigt Ingeborg Westerbeek met zeven vissen, op de tweede Theo Lommers met elf vissen en op de eerste plaats... Ad de Fost, bestuurslid van de Seniorenvereniging, met vijftien gevangen vissen!' Ad krijgt een enorm applaus en zijn prijs: een wijnbon met een mooi boek over wijn erbij. Mariëtte bedankt Peter namens de Seniorenvereniging voor de geslaagde middag. 'Je had niet alleen de materialen en het aas geregeld, je dacht ook aan ons natje en droogje.' De viskoffers en hengels worden verzameld en de deelnemers vertrekken naar huis. In september wéér! ■

DE BESTE ZOMERDEALS!

BELGISCHE BIJEN BOX

Boek + 10 speciaalbiere + receptenboekje + vouchers



EEN 'MASTERCLASS' VOOR ELKE BIJELIEFHEBBER
EN EEN MEESTERLIJKE CADEAUTIP!

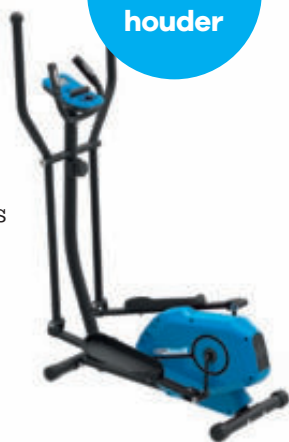
- Boek 'Masterclass Belgische Biere', 176 pagina's vol prachtige foto's en alles wat u te weten wil komen over het vloeibare goud. Bovendien krijgt u in dit boek uitgebreid culinair bieradvies.
- **10 Belgische Speciaalbiere:** Cornet Oaked, Cornet Smoked, Rodenbach Classic, Rodenbach FruitAge, Steenbrugge Blond, Steenbrugge Wit, Brugge Tripel, Palm, Urthel Hop-It, Estaminet Refined Lager
- Boekje 'Beer & Food Pairing' met o.a. 12 recepten van Viki Geunes
- **Extra: vouchers** met korting op een bezoek aan de brouwerijen van Rodenbach en Cornet en op uw volgende aankoop van deze biere.

Voor slechts € 29,95

CROSSTRAINER

SportTronic ST-X7
2 KLEUREN

- Computer functies: snelheid, tijd, afstand, calorieverbruik, pols, vet
- Handpolsensoren voor nauwkeurige hartslagmeting
- Manuele weerstand: 8 niveaus
- Lage instap, zo'n 20 cm
- Maximaal belastbaar gewicht 110 kg
- Verkrijgbaar in blauw en rood



Met
tablet-
houder

Van € 399,95 voor € 199,95

DRAADLOZE STEELSTOFZUIGER
MET FLEXIBELE ARM
TurboTronic FG6

3 KLEUREN

- Tot 5x meer bereik door flexibele arm
- Daardoor hoeft u minder voorover te buigen
- LED lampjes in de voet
- Geen stofzuigerzakken nodig
- Eenvoudig volledig opladen in 4 uur
- Tot 40 minuten gebruikstijd
- 2 hulpstukken voor de kruimeldief



Tevens
kruimel-
dief

Van € 199,95 voor € 99,95

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

Margreet Aarden (89) uit Wouw:

‘Van mooi textiel wil ik meteen wat maken’

Margreet Aarden begint te stralen als ze een mooie stof voelt. Textiel doet wat met haar, als coupeuse, oud-lerares, maker en ontwerper van zijdeschilderingen én als verzamelaar van antiek textiel. Ze zoekt een expositieruimte om alles eens tentoon te stellen.

‘Als ik mooi textiel voel, wil ik er meteen wat van maken. Maar wel met een praktisch doel. Dat heb ik overgehouden aan de oorlog, toen we niks hadden. Veel kleding voor mijzelf en mijn kinderen heb ik daarom altijd zelf ontworpen en genaaid. En deze antieke wieg uit 1898 heb ik ook verschillende keren opnieuw gestoffeerd, zelfs met de stof van mijn trouwjurk. Mijn moeder heeft er als baby in gelegen en daarna mijn kinderen en kleinkinderen. Het is een dierbaar stuk uit mijn textielverzameling uit de vorige eeuw. Zo heb ik ook een pop uit 1909, een aangeklede dame met een originele Brabantse witte muts uit Breda, een van de eerste naaimachines en een antiek strijkijzer op kooltjes. Alles staat nu op zolder en ik wil het dolgraag eens exposeren in West-Brabant. Tijdelijk of permanent. Een naam heb ik al: *Fijn van draad!* ■

Wie heeft er een expositieruimte van circa 50 vierkante meter? Margreet Aarden komt graag met u in contact via margreetaarden@hetnet.nl



Het vakantiegevoel...

zodra u de deur uitstapt



Schiphol Travel Taxi

- Geen gesleep met koffers;
- Vanaf uw deur tot aan de vertrekhal en retour;
- 24 uur per dag, 7 dagen per week;
- Door heel Nederland;
- Gegarandeerde beschikbaarheid;



Schiphol Business Taxi

- Snel met een luxe taxi van en naar de luchthaven voor een zakelijke trip;
- Op tijd en vóór de vertrekhal uitstappen zodat u direct kunt inchecken;
- Last minute reserveren mogelijk, géén wachttijden;
- Additionele services, zoals begeleiding van en naar de gate mogelijk.

Met Schiphol Travel Taxi begint uw vliegreis op de drempel van uw eigen deur. Waar u ook woont, wanneer u wilt. Geen gesjouw met koffers of afhankelijk zijn van wegbrengers en afhalers. Op de avond voor vertrek wordt uw ophaaltijd bevestigd.



Reserveren:

Via uw ANVR reisbureau, Schiphol.nl of bel met 0900-8876 (€ 0,10 p/min.)

schiphol.nl/traveltaxi

Schiphol

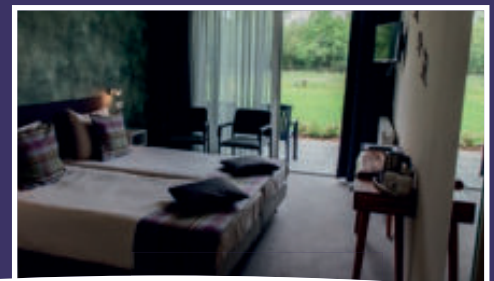
Welcome to Amsterdam Airport



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



Niet in de
handel verkrijgbaar

(advertentie)

Voor Altijd Mijn Dochter

Sierarmband met twee diamanten

MET TWEE
DIAMANTEN

Afbeelding
vergroot



Polsomvang: tot 18 cm

Productnummer: 531-DIA01.01

Productprijs: € 89,90

(ook betaalbaar in 2 maand-
termijnen à € 44,95)

plus € 8,95 verzendkosten

Is ook verkrijgbaar met inschrift:
"Waar het leven je ook heen brengt,
je bent altijd mijn kleindochter"
531-DIA02.01 • € 89,90

Toon uw verbondenheid met een band der liefde

Elk moment met uw dochter is iets bijzonders en wordt een prachtige herinnering, die u beiden voor altijd zult delen. En waar het leven uw dochter ook heen zal leiden, uw harten zullen altijd verenigd zijn.

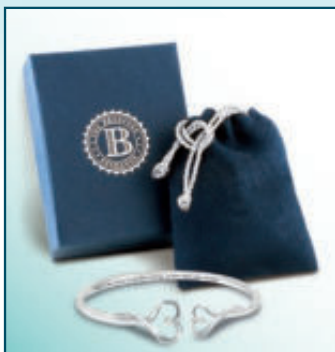
Filigraan design met echte diamanten

Toon uw liefde voor uw dochter met dit exclusieve sieraad van The Bradford Exchange. Meesterlijk ontworpen en uitgevoerd in een modieus, open design, toont de armband twee heel fijn gevormde hartjes, beide met een echte diamant. Dit hartvormige sieraad is kostbaar met sterling-zilver

geplaatst en is aan de binnenzijde voorzien van een gevoelvolle gravure: "Waar het leven je ook heen brengt, je bent altijd mijn dochter". De armband is ook verkrijgbaar met het inschrift "Waar het leven je ook heen brengt, je bent altijd mijn kleindochter".

Exclusief bij The Bradford Exchange

De armband verschijnt exclusief bij The Bradford Exchange en is niet in de handel verkrijgbaar. Een echtheidscertificaat garandeert u de hoge kwaliteit en de authenticiteit. **Bestel uw armband beter nog vandaag!**



Je krijgt de armband in een
nobele geschenkdoos, inclusief
echtheidscertificaat

Het aanbod is beperkt – reserveer
daarom nog vandaag!

www.bradfordexchange.nl

Voor online-bestelling
referentie-no: **22778**

S.v.p. opsturen naar:

The Bradford Exchange Ltd.
Antwoordnummer 282
8200 VB Lelystad
klantenservice@bradfordexchange.nl
Telefoon: **010 80 80 97 8**



PERSOONLIJK REFERENTIE-NUMMER: 22778 Met 120-DAGEN-teruggeef-garantie

Tijdelijk beperkte aanbieding:

Antwoord uiterlijk voor **6 september 2021**

- Ja**, ik reserveer de armband
"Voor Altijd Mijn Dochter"
- Ja**, ik reserveer de armband
"Voor Altijd Mijn Kleindochter"

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

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

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

Naam/voornaam A.u.b. in blokletters invullen

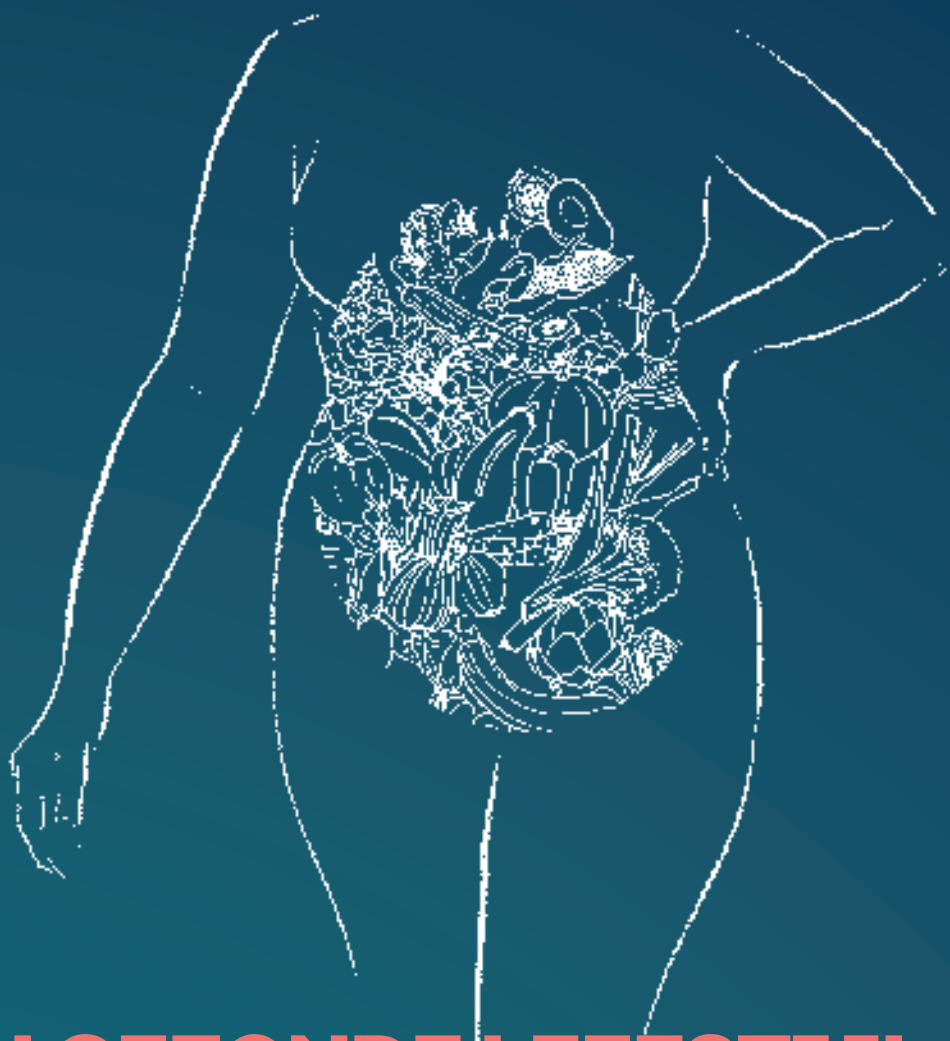
Straat/huisnummer

Postcode/woonplaats

Telefoon (alleen voor nadere informatie)

Geboortedatum E-mail (alleen voor afwikkeling bestelling)

Handtekening



'EEN GEZONDE LEEFSTIJL KAN ZÓVEEL ZIEKTES VOORKOMEN'

Met een goede leefstijl kunnen we veel chronische ziekten buiten de deur houden. Huisarts Tamara de Weijer merkte aan den lijve wat goede voeding en beweging doen. Ze heeft er als 'Dokter Tamara' haar missie van gemaakt: met haar programma van tien weken heeft ze al duizenden mensen geholpen de stap naar een gezonder leven te zetten...

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Met hart voor zinnige zorg

Huisartsen doen hun patiënten tekort als ze niet praten over leefstijl, vindt Tamara de Weijer. Ze is sinds zeseneenhalf jaar huisarts en werkt in een Amersfoortse huisartsenpraktijk die 'heel leefstijl-minded is', vertelt ze. Niet dat ze bij de eerste de beste oorontsteking begint over voeding, beweging en ontspanning. 'Maar als iemand in de spreekkamer komt met diabetes type 2, dan vind ik dat je het als dokter verplicht bent om over leefstijl te beginnen. Anders pak je alleen de symptomen aan en niet de oorzaak.'

Eigen ervaring

Heel gemakkelijk is het aanpassen van je leefstijl misschien niet, maar het levert veel meer op dan een betere gezondheid, is haar overtuiging. 'Mensen krijgen weer het gevoel dat ze de regie over hun leven hebben. Ze krijgen niet alleen meer energie, maar voelen zich ook gelukkiger.' Dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar De Weijer spreekt uit ervaring. Haar aandacht voor leefstijl begon met eigen gezondheidsproblemen. 'Ik had overgewicht en een prikkelbare darm. Ik had al allerlei diëten gedaan, maar vaak lukte het na een paar weken niet meer om vol te houden en dacht ik: láát maar. Ik had me er eigenlijk al bij neergelegd dat een opgezette buik normaal was, toen een collega adviseerde om met voeding aan de slag te gaan. Toen ik veel meer zelf ging koken met onbewerkte producten viel ik af, voelde ik me fitter en had ik ineens geen last meer van mijn darmen.'

Blauwe Zones

Aanvankelijk was ze blij voor zichzelf, maar deed ze er als dokter nog niet veel mee. 'Leefstijl was echt geen onderdeel van mijn huisartsenopleiding geweest.' Toen ze een patiënt op haar spreekuur kreeg met diabetes type 2, hield ze dus 'het gewone riedeltje': dit houdt diabetes in en deze medicijnen zijn ervoor. 'Maar die patiënt wilde helemaal geen medicatie. Die vroeg of ik hem niet kon helpen om af te vallen. Ik heb hem voorgeschoteld wat ik zelf had gedaan en hij was in drie maanden van zijn diabetes af. Dat heeft bij mij het vlammetje verder aangewakkerd: hier moet ik echt iets mee als dokter.' Wat begon met voeding en beweging, ziet ze inmiddels veel breder. 'Als ik over leefstijl praat, dan gaat het inderdaad over gezonde voeding en beweging, maar ook over goed slapen, ontspannen, verbinding zoeken met andere mensen en je bewust worden van wat jouw leven zin geeft. Ik ben enorm geïnspireerd door de Blauwe Zones: de streken in de wereld waar mensen deze principes op een natuurlijke manier in praktijk brengen. Bewegen kun je doen door drie keer per week naar de sportschool te gaan. Maar het is minstens zo belangrijk dat je, zoals in de Blauwe Zones, simpelweg niet te veel zit op een dag.'

Deprimerend

Wat is dan precies het verschil tussen een gezonde en een ongezonde levensstijl? De Weijer somt moeiteloos op hoe een ongezonde leefstijl eruitziet: 'Sterk bewerkt voedsel eten, met veel suiker en zout, weinig groente, fruit en vezels. Weinig bewegen op een dag, veel zitten. De hele dag lekker stressen in de zesde versnelling. Een paar uurtjes slaap met een slaapmutsje vooraf. Weinig waardevolle contacten hebben. Kortom: jezelf van dag naar dag >>



TIPS VOOR GEZOND LEVEN

Dokter Tamara geeft leefstijladvies op zes terreinen. Hieronder een greep uit haar adviezen.

- **Zingeving:** schrijf elke dag op waar u dankbaar voor bent.
- **Beweging:** zorg voor minstens 150 minuten inspanning per week.
- **Ontspanning:** zoek een ontspannende vrijetijdsbesteding.
- **Slaap:** drink na 14.00 uur geen koffie, cola of cafeïnehoudende theesoorten.
- **Verbinding:** investeer in vriendschappen, maar ook in contact met de burens.
- **Voeding:** eet drie volwaardige maaltijden per dag, geen tussendoortjes.

Deze en nog veel meer adviezen (en recepten) zijn te vinden in *Het leefstijlboek van huisarts Tamara de Weijer*, uitgeverij Kosmos, € 24,99. Tamara de Weijer bracht eerder al een kookboek uit. Meer informatie vindt u op www.dokertamara.nl

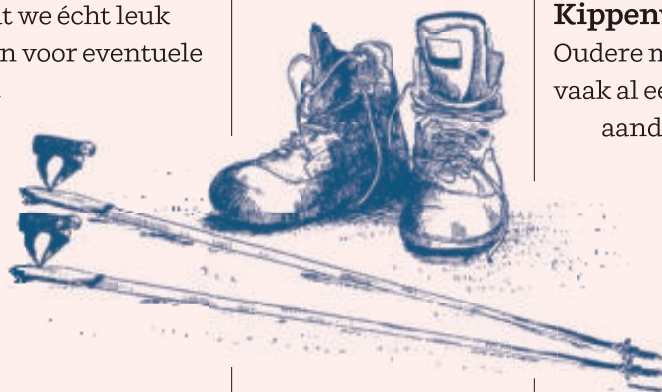
sleuren.' Lachend: 'Klinkt deprimerend, hè?' Wat beter is? 'Onbewerkt, gevarieerd voedsel eten. Groente, groente, groente. Wat olijfolie, fruit, volkoren granen, wat noten, zuivel en eventueel wat vlees. Zorg voor voldoende slaap, beweging, ontspanning en breng tijd door met je naasten. Maar net zo belangrijk is te onderzoeken wat het leven zin geeft: waar spring je 's ochtends je bed voor uit? Kun je daar meer aandacht aan geven? Het leven mag best leuk en vol vervulling zijn. Soms durven we niet te doen wat we écht leuk vinden, omdat we bang zijn voor eventuele consequenties of voor wat anderen ervan zullen vinden. Tegen alle mensen zou ik willen zeggen: neem de vrijheid om te doen wat je écht wilt.'

Online programma

De Weijer heeft een online programma ontwikkeld van tien weken waarin ze mensen helpt om de overstap te maken naar een nieuwe leefstijl (zie kaders). Deelnemers van het *Leefstijlprogramma van Dokter Tamara* krijgen onder meer filmpjes, opdrachten (van 'hou bij wat je eet' tot 'schrijf op waarvoor jij je bed uitspringt') en veel informatie over hoe ons lichaam en brein werken. In één jaar volgden al bijna 3.000 mensen het online programma. 'Uit onderzoek dat de Vrije Universiteit in Amsterdam doet naar dit programma, blijkt dat mensen na afloop meer kwaliteit van leven ervaren en lekkerder in hun vel zitten.'

Volhouden

Wat zijn De Weijers tips om de leefstijl vol te houden die je met haar programma aanleert? 'Verander niet te veel tegelijk.



AANVULLEND VERZEKERD BIJ VGZ? DAN BETAALT DE VERZEKERAAR UW LEEFSTIJLPROGRAMMA

Bent u aanvullend verzekerd bij VGZ of bij een van de verzekeringen die onder VGZ vallen (IZA, IZZ, National Academic, Promovendum, UMC of Univé)? Dan betaalt uw verzekeraar uw deelname aan het leefstijlprogramma (à € 99). U hoeft zelf niets voor te schieten. Aanmelden kan via

www.vgz.nl/leefstijlprogramma

Dat zorgt voor kortsluiting in ons brein. Begin met kleine, haalbare stapjes, verander één ding tegelijk. Richt je niet op wat je niet "mag", maar op wat je wél wilt. Probeer het samen te doen. Bij mijn online programma kunnen mensen ervaringen en tips uitwisselen en hebben we maandelijks een online spreekuur. Pas je omgeving aan: als die chocolade steeds naar je roept vanuit de kast, haal 'm dan gewoon niet in huis.'

Kippenvel

Oudere mensen hebben - helaas - vaak al een motivator: een chronische aandoening. 'Ik merk dat het goed is voor de motivatie als mensen van een bepaalde klacht af willen. Als ze horen dat ze er zelf mogelijk voor kunnen zorgen dat ze geen of veel minder medicatie nodig hebben, zich fitter voelen, beter slapen, meer regie over

hun leven krijgen, willen ze dat vaak graag. De oorzaak van diabetes type 2 en hart- en vaatziekten is in 80 tot 90 procent van de gevallen leefstijl. Bij kanker gaat het om minimaal 40 procent, bij dementie naar schatting tussen de 10 en 20 procent. Het leven is niet maakbaar, soms heb je ook pech, maar we kunnen zelf de kans op klachten en chronische ziekten wel enorm verminderen. Dat zien we aan de Blauwe Zones, waar chronische ziekten en kanker veel minder voorkomen dan bij ons.'

Als De Weijer hoort wat het programma betekende voor Els Berenst (zie kader), zegt ze: 'Daar krijg je toch kippenvel van? Mensen krijgen door het aanpassen van hun leefstijl soms hun leven terug.' ■



'Ik voel me nu fitter dan op m'n 36^e'

Els Berenst (63) volgde het online Leefstijlprogramma van Dokter Tamara. Dat heeft haar leven veranderd.

'Al in 2016 had ik mijn medicatie voor diabetes type 2 helemaal afgebouwd door anders te gaan eten. Uit nieuwsgierigheid volgde ik de nieuwsbrieven van Dokter Tamara al een tijdje. Toen ik het onlineleefstijlprogramma voorbij zag komen mét aandacht voor slaapproblemen, besloot ik mee te doen. Ik had al jarenlang slaapproblemen. Gelukkig werd het vergoed door de verzekeraar. Ik dacht dat ik op het gebied van voeding al wel zo'n beetje alles wist wat ik moest weten. Bij het hoofdstuk "slaap" kom ik aan de beurt, dacht ik.'

Dat pakte anders uit. 'Vanaf het begin was ik geboeid. Je leert zóveel over hoe je lichaam en je brein werken, van mensen die écht deskundig zijn. Je ontdekt de zwakste schakel in je eigen gezondheid – dat kan bij iedereen iets anders zijn. Via die zwakste schakel ga je uiteindelijk aan de slag met je héle gezondheid, mentaal en fysiek. Ik sta versteld van het herstellend vermogen van ons eigen lichaam. Je komt in een positieve spiraal terecht. Het roer is bij mij écht omgegaan. Al voordat we bij het hoofdstuk slaap waren aangekomen, sliep ik als een roos. Ik heb helemaal geen slaapmedicatie meer. Ik dacht dat ik al een goed voedingspatroon had, maar heb het nu toch weer aangepast. Ook mijn mentale problemen zijn enorm opgeknapt. Het is inmiddels meer dan een halfjaar geleden dat ik het programma heb gevolgd, maar ik zit nog steeds in die flow.'

Berenst verloor wat kilo's door het programma, maar daarin zit voor haar niet de belangrijkste winst. 'Ik geniet weer van iedere dag. Waar ik voorheen mijn leven ongeveer een zes gaf, is dat nu tussen de 8 en de 9. Voor het eerst sinds twintig jaar heb ik weer betaald werk. Mensen vragen me bij welke dokter ik ben geweest. Mijn man en kinderen zijn onder de indruk. Ik voel mij op m'n 63^e een stuk fitter dan op mijn 36^e.'

LEEFSTIJLPROGRAMMA GRATIS VOOR LEDEN VAN KBO-BRABANT

Bent u niet aanvullend verzekerd bij VGZ of bij een van de verzekeringen die onder VGZ vallen? Of heeft u uw preventiebudget al opgemaakt aan andere cursussen? Dan kunt u als lid van KBO-Brabant tóch gratis meedoen aan het online leefstijlprogramma van Dokter Tamara.

HOE?

Meld u voor het programma aan via

www.onlineleefstijlprogramma.nl/courses/leefstijl-programma

U ontvangt dan direct een factuur per e-mail. Die stuurt u naar uw verzekering.

Vergoeden zij het programma niet? Stuur de factuur dan naar **support@onlineleefstijlprogramma.nl**.

Dan krijgt u uw cursusgeld terug. Alle deelnemers ontvangen naast de cursus een Leefstijlbox.

MEER TIPS

Op **www.vgz.nl/leefstijlprogramma** kunt u – ook zonder het leefstijlprogramma te volgen – alvast drie webinars van Tamara de Weijer bekijken, over voeding & beweging, over slaap & ontspanning en over verbinding & zingeving. Ook vindt u hier andere tips en workshops die u helpen om gezond(er) te leven.

ons kloppend hart

**MET DROGE
VOETEN DOOR
HET WATER**



De paden op, de lanen in, vooruit met flinke pas. Nu corona naar de achtergrond verdwijnt en het prachtig zomers weer is, trekken de leden van KBO Lepelstraat er graag weer op uit.

Deze middag bezoeken ze de bijzondere Mozesbrug bij Fort de Roovere: dankzij de brug loop je door het water zonder natte voeten te krijgen. Fort de Roovere is een van de grootste forten van de Zuidwaterlinie, die zich uitstrekt van Bergen op Zoom tot voorbij Grave. Voor wie het fort goed wil overzien, is uitkijktoren Pompejus een aanrader: 129 ferme treden omhoog, maar met een prachtig uitzicht als beloning.

1. To Karremans-van Reijen (91) 'Ik kwam hier vroeger altijd met mijn kinderen. Er was altijd van alles te doen, ze vermaakten zich prima. Ik weet dat er een vijver met lelies was, maar ik herken het niet.'

2. Wout van Reijen (83) 'Zeventig jaar geleden was ik hier voor het laatst. Als kind liep ik door de weilanden tussen de koeien. Met een polsstok sprong ik over het water. Ik heb hier in die tijd zelfs konijnen gevangen.'

3. Peter Free (71) 'Ik ben van oorsprong Lepelstrater en sinds ongeveer een jaar ben ik lid van de KBO. Ik vond mezelf lange tijd niet "oud genoeg" voor een lidmaatschap... Het bevalt me goed om met andere Lepelstraters op pad te gaan!'

4. Lyda Franken-Slagter (72) 'Dit is de eerste keer dat ik de Mozesbrug bezoek. Ik ben nieuwsgierig en heb vooraf van alles uitgezocht. Ik ontdekte bijvoorbeeld dat het fort vroeger deel uitmaakte van Vrederust, het psychiatrisch ziekenhuis dat hier destijds zat.'

Het architectenbureau dat de 'onzichtbare' Mozesbrug in 2010 ontwierp, had nooit verwacht dat de houten brug die grotendeels onder de waterlijn ligt zo'n publiekstrekker zou worden. Vanuit de hele wereld hebben toeristen de brug inmiddels bezocht.

AFDELING

KBO Lepelstraat

AANTAL LEDEN

73

ACTIVITEIT

Bezoek aan de Mozesbrug en uitkijktoren Pompejus

LOCATIE

Fort de Roovere in Halsteren

AANTAL DEELNEMERS

15; uit Lepelstraat en Halsteren

KOSTEN

Gratis

MEER INFORMATIE

Op www.zuidwaterlinie.nl is een overzicht te vinden van alle forten en andere bezienswaardigheden van de Zuidwaterlinie

ANDERE ACTIVITEITEN

Elke maand bingo, kaarten, jaarlijkse reisjes naar bijvoorbeeld de Zeeuwse vlindertuin, het Watersnoodmuseum en ZOO Antwerpen

Veilig thuis blijven wonen met een Otolift traplift



Is uw woning geschikt om veilig thuis te blijven wonen? We worden steeds ouder en wonen vaker op hoge leeftijd thuis. Toch krijgt ruim twee derde van de 75-plussers te maken met meerdere aandoeningen, zoals artrose, gewrichtsklachten en hart- en vaatziekten. Schoonmaken, boodschappen doen en traplopen kunnen dan steeds lastiger worden. Wie toch graag thuis blijft wonen doet er daarom goed aan om na te denken over woningaanpassingen, zoals bijvoorbeeld een traplift.

Binnenshuis vormt vooral de trap een grote uitdaging. Een traplift brengt u weer veilig naar boven en beneden, zodat u in uw fijne omgeving kunt blijven wonen. Gelukkig passen de trapliften van Koninklijke Otolift nagenoeg altijd, of u nu een rechte trap, een trap met één of meerdere bochten of een wenteltrap heeft.

Als u de beloopbaarheid van uw trap belangrijk vindt, is de revolutionaire Otolift Modul-Air een goede optie voor u. Deze traplift kan zelfs aan de binnenzijde van uw trap geplaatst worden. De brede kant van uw treden blijft dan veilig beloopbaar en uw trapleuning kan in de meeste gevallen gewoon blijven zitten.

Veilige traplift

Natuurlijk wilt u een veilige en betrouwbare traplift. Bij Koninklijke Otolift hebben ze dat heel goed begrepen. Licht er een obstakel op de trap, dan komt de traplift automatisch en zachtjes tot stilstand. En bovenaan uw trap draait de zitting automatisch weg van het trappengat, zodat u altijd veilig op- en afstapt. Het inge-

bouwde noodprogramma en de slimme accuaandrijving zorgen ervoor dat de traplift ook bij stroomuitval gebruikt kan worden. Als u de traplift maar voor een korte periode nodig heeft, kan huren een goed alternatief zijn. Ook dan wordt de traplift helemaal op maat gemaakt voor uw trap. Heeft u de traplift voor een langere tijd nodig? Dan kan het voordeliger zijn om een (tweedehands) traplift te kopen.

Grootste servicenetwerk

De trapliften van Koninklijke Otolift voldoen aan de strengste kwaliteits- en veiligheidseisen, zoals de NEN-EN 81-40 en de Machinerichtlijn. Daarnaast hanteert Otolift een eigen, strengere, norm waar elke traplift aan moet voldoen. Mocht er toch een keer wat zijn met de traplift, dan kunt u vertrouwen op het 24/7 servicenetwerk. Met meer dan 100 eigen monteurs op de weg is er altijd wel een monteur in de buurt.

Een traplift van Koninklijke Otolift

Bent u benieuwd of een traplift van Koninklijke Otolift ook de ideale oplossing is voor uw situatie? Vraag gratis een brochure aan of maak een afspraak voor een thuisadvies. U weet dan direct wat er mogelijk is en u krijgt een exacte en vrijblijvende prijsopgave.

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 31-08-21

+ Gratis
5 jaar
garantie

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon



Ontvang gratis
onze brochure!



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

interview

Het liefst willen we allemaal gelukkig oud worden met onze partner. Maar liefde gaat nooit vanzelf, ook op latere leeftijd niet. De Vlaamse emeritus hoogleraar psychologie en seksuologie Alfons Vansteenwegen (80) bevestigt dat: 'Een relatie is nooit vanzelfsprekend. Het blijft een taak waar altijd aan te werken valt.'

tekst Susanne Mullenders | beeld Rob Stevens

LIEFDE OP LEEFTIJD



Waar komt uw interesse in relaties vandaan?

‘Die gaat terug op een eenvoudig toeval. In 1972 vroeg een Belgische psychiater die in Amerika werkte mij of ik in België een centrum voor relatietherapie wilde oprichten. Samen met mijn vrouw - dat was zijn voorwaarde. Hij wilde een echtpaar aan de leiding, omdat het werk ook om relaties draait. Mijn vrouw is psycholoog en seksuoloog, en samen hebben we dat centrum geleid tot 2006. Sinds 1972 heb ik nooit meer een individu afzonderlijk in therapie gehad. Ik kan dus wel zeggen dat relatietherapie mijn specialisme is geworden.’

Vorig jaar heeft u *Liefde op leeftijd* uitgebracht, een boek over langdurige relaties. Daarin schrijft u dat ‘mentaal scheiden’ een voorwaarde is om beter te kunnen samenleven. Wat bedoelt u daarmee?

‘Het concept mentaal scheiden betekent dat partners hun relatie niet als vanzelfsprekend beleven. Het is het besef dat het verschil tussen jou en je partner blijft en dat liefde niet gelijk maakt. Want dat is niet zo, sterker nog: liefde helpt het verschil te dragen. Mentaal scheiden houdt in dat je het verschil accepteert en ermee omgaat. Vooral in langdurige relaties treedt er vaak een soort evidentie op. Maar een relatie is nooit evident. Het blijft een opdracht, een taak, een project.’

Poeh, dat klinkt als ploeteren. Is het dat ook?

‘Nou, ploeteren is te sterk uitgedrukt. Maar liefde heeft twee kanten: de gevoelskant en de gedragskant. Mensen, vooral jongeren, denken soms dat liefde alleen met gevoel te maken heeft, maar dat is niet volledig. Je kan in een relatie zelfs een periode hebben

waarin je weinig of geen gevoel hebt voor elkaar. Ik noem dat de gevoelswoestijn; daar moet je doorheen. Dat is een periode waarin je relatie wat zakelijk en vertrouwd is. Veel stellen komen daar doorheen door een nieuw conflict. Je hebt een tijdje niks gevoeld voor je partner en plots komt er een verschil boven dat je noodzaakt weer in contact met elkaar te treden. Dat maakt dat je het gesprek herbegint. Liefde is dus echt niet alleen gevoel; het zit ook in gedrag. Het is ook een kwestie van actie; praktisch en concreet. Samen leven vraagt steeds opnieuw dat je iets doet waardoor jullie het samen beter hebben. Je moet je soms aanpassen. Een voorbeeld? Als ik met mijn partner ga wandelen en zij wil rustig lopen en ik snel, dan moeten we rekening houden met elkaar. Dan moeten we samen op zoek naar een tempo dat goed is voor ons allebei.’

Is het concept ‘relatie’ veranderd door de tijd heen?

‘Dat denk ik wel. De samenleefrelatie is de laatste honderd jaar veel meer een intieme relatie geworden dan een zakelijke overeenkomst. Honderd jaar geleden was een relatie een samenwerkend genootschap om te overleven. Nu zoeken we meer naar een intieme relatie waarin we gevoelens delen, elkaar begrijpen en troosten, met elkaar meelevend. Veel oudere paren ondervinden die verandering zelf ook. Hun relatie is misschien gestart in de tijd waarin het draaide om samen rondkomen, voor de kinderen zorgen, dagelijkse beslommeringen het hoofd bieden. Wanneer die “samenwerking” meer naar de achtergrond treedt, wordt wederzijds begrip belangrijker. Oudere paren evolueren zo naar meer empathie. Dat moet ook wel, want een ander aspect dat veranderd is in de loop van de tijd: relaties zijn niet meer vanzelfsprekend >>

‘Samen leven vraagt steeds opnieuw dat je iets doet waardoor jullie het samen beter hebben’



Ruime keuze aan betaalbare vakantiereizen

All Inclusive Autovakanties Nederland & Duitsland



Hotel De Maasduinen ***
Velden / Limburg
5 dg. All Inclusive € 278,-



Wunderland Kalkar ***
Vakantie- & Recreatiehotel
4 dg. Nederrijn € 279,-



Hotel Oranjeoord ***
Hoogsoeren / Veluwe
5 dg. All Inclusive € 299,-



Dorf-Wangerland ***
Vakantie- & Recreatiehotel
5 dg. Ost-Friesland € 320,-



Hotel Gaasterland ***
Rijs / Friesland
5 dg. All Inclusive € 269,-



Hotel Brauer ***
Treiskarden / Moezel
5 dg. All Inclusive € 272,-



Hotel Op de Boud ***
Valkenburg / Zuid-Limburg
5 dg. All Inclusive € 264,-



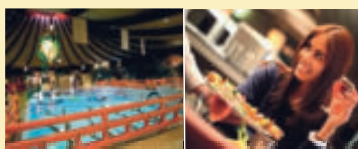
Hotel Der Jägerhof ***
Badessen / Teutoburgerwald
5 dg. All Inclusive € 283,-



Hotel 't Holt ***
Diepenheim / Twente
5 dg. All Inclusive € 269,-



Hotel Am Park ***
Stadtkyll/ Vulkaaneifel
5 dg. All Inclusive € 270,-



Bonte Wever Assen ****
Vakantie- & Recreatiehotel
5 dg. All Inclusive va. € 269,-



Hotel Am Wall ***
Soest / Sauerland
5 dg. All Inclusive € 277,-

ruime keuze uit nog meer All Inclusive Hotels

All Inclusive Busvakanties *met veel extra's*



Nieuw

5 dagen Valkenburg / Zuid-limburg

All Inclusive Hotel Op de Boud *** vertrek 6 aug. € 430,-

5 dagen Rijs / Gaasterland / Friesland

All Inclusive Hotel Gaasterland *** vertrek 11 okt. € 435,-

5 dagen Soest / Sauerland

All Inclusive Hotel Am Wall *** vertr. 16-8 & 20-9 € 440,-

5 dagen Willebadessen / Teutoburgerwald

All Inclusive Hotel Der Jägerhof *** vertr. 27 sept. € 420,-

4 dagen Wijnefeesten in Cochem / Moezel

All Inclusive Hotel Brauer *** vertrek 27 aug. € 345,-

5 dagen Uffeln / Tecklenburgerland

All Inclusive Hotel Mutter Bahr *** vertrek 6 sept. € 495,-

Busreizen zijn inclusief:

- ◆ Reis per luxe touringcar
- ◆ Mooie excursies met entreegelden
- ◆ Volpension met 's avonds drankjes

Opstapplaatsen:

- ◆ Breda
- ◆ Eindhoven
- ◆ Asten

Voor het einde van het jaar ook sfeervolle Kerstbus- en autovakanties & riviercruises

Senioren groepsvakanties

BTR Reizen verzorgd al vele jaren groepsvakantiereizen voor vele KBO groepen, veelal naar gastvrije All Inclusive hotels op de mooiste plekjes in Nederland en Duitsland met een mooi programma en veel extra's. Interesse, bel of mail en vraag naar alle mogelijkheden.



alle prijzen per persoon



voor altijd. Mensen beseffen steeds meer dat ze hun relatie moeten onderhouden; dat ze er iets voor moeten doen om die te behouden.'

Wat zijn de valkuilen in een lange relatie?

'Een belangrijk gevaar is dat we van elkaar vervreemden. Daarmee bedoel ik dat gesprek en interactie stil vallen; dat we de relatie als gewaarborgd zien en dat de vanzelfsprekendheid de overhand neemt. Daar moeten we voor waken. Denk niet: ik heb het al honderd keer gezegd, het is zinloos. Nee, blijf praten, blijf ageren, blijf je inzetten. Een andere valkuil doet zich voor bij paren die te dicht bij elkaar zitten. Het is heel belangrijk je te realiseren: als ik me helemaal opoffer voor de ander word ik zelf ongelukkig. Eigen vrienden, eigen bezigheden, een eigen plek - dat is allemaal belangrijk. In de levensfase waarin we een baan hebben, is er sprake van een terreinverdeling: ik werk hier, jij daar, ik doe dit, jij onderneemt dat... Als stellen ouder worden, doen ze soms ineens altijd alles samen. Ik zeg altijd: "Zorg voor je eigen vluchtheuvel". Het is belangrijk om lucht te hebben.'

Wat zijn de voorwaarden voor een goede langetermijnrelatie?

'Er zijn twee punten belangrijk: ten eerste *making the right choice*, ten tweede *making the choice right*. Over het eerste punt is wetenschappelijk onderzoek duidelijk: kies een partner die in zoveel mogelijk opzichten op je lijkt. Relaties hebben meer kans op succes als de partners gelijkenis vertonen qua afkomst, ontwikkeling, interesses, waarden, milieu, achtergrond, et cetera. Want samenleven is rondkomen met de verschillen tussen beiden. En daarom kan je beter bij aanvang iemand kiezen die zo weinig mogelijk van je verschilt. Het tweede punt - *making the choice right* - verwijst naar het feit dat we

met elkaar moeten blijven spreken en ons voor elkaar moeten blijven inzetten. Ook al doen we dat soms met tegenzin. Ook al willen we soms iets anders dan onze partner: onderhandelen staat centraal. Blijf gevoelens uitwisselen en doe zo nu en dan dingen om je partner een plezier te doen. Niet alleen met woorden: actie is ook belangrijk.'

In Liefde op leeftijd schrijft u dat een partner niet alleen onze intiemste vriend maar ook onze intiemste vijand is. Wat bedoelt u daarmee?

'Heel eenvoudig: je partner is degene die je het meest nabij is; hij kent je het beste en kan je dus ook het meest kwetsen. We zijn als partners immers niet alléén maar vriendjes van elkaar. Er zullen altijd wrijvingen en conflicten zijn; die horen bij een goede relatie. Een goede relatie is een relatie waarin die conflicten worden opgelost. Daarvoor moet je met elkaar onderhandelen en proberen te komen tot een oplossing die je beiden goed vindt. Om zo'n compromis te bereiken moet je eerst het verschil op tafel leggen: benoem beide standpunten. Vervolgens moet je niet te vlug toegeven. Kijk naar wat je werkelijk kunt geven. Enkele radicale verschillen zijn niet overbrugbaar; de meeste verschillen zijn dat wel. Over het algemeen is onderhandelen de ruggengraat van de moderne relatie. Behalve onderhandelen is gevoelsuitwisseling heel belangrijk bij een conflict. Vertel je partner over je gevoelens. Dat geeft je partner de kans om met je mee te leven. En echt meeleven betekent niet dat je doet alsof je hetzelfde voelt. Het betekent dat je je verplaatst in de belevingswereld van je partner en gewicht hecht aan gevoelens van je partner die anders zijn dan de jouwe. Dan ontstaat er werkelijk gedeeld gevoel. Je begrijpt wat je partner voelt. En dat doet deugd - voor jou én je partner.' ■



WIE IS ALFONS VANSTEENWEGEN

Prof. dr. Alfons Vansteenwegen (1941) is psycholoog, psychotherapeut en seksuoloog. Hij was voorzitter van het Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen aan de faculteit Geneeskunde van de KU Leuven. Vansteenwegen schreef vele boeken over relaties. Hij is de auteur van onder meer *Liefde is een werkwoord*, *Als liefde zoveel jaar kan duren*, *Hoe overleef je een liefdesaffaire?*, *Liefde aan het werk*. Vansteenwegen geeft vermakelijke en stevige lezingen over samenleefrelaties. Hij is getrouwd met Maureen Luyens. Samen hebben ze vier kinderen en dertien kleinkinderen.

ontspanning

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

WWW.LIBELLE.NL IS VERNIEUWD!

Op www.libelle.nl vindt u veel artikelen over actualiteit, gezondheid en lifestyle. Maar ook alles wat u wilt weten over de royals en het laatste shownieuws. Daarnaast vindt u er spannende vervolgverhalen, columns en unieke *Libelle*-verhalen. U kunt er video's bekijken en podcasts luisteren, en ook voor oneindig veel puzzelplezier bent u bij www.libelle.nl aan het juiste adres. En wilt u dan nog meer *Libelle*? Dan kunt u zich ook onder laten dompelen in het ultieme *Libelle*-gevoel door het wekelijkse digitale magazine. Waar u kunt bladeren door het tijdschrift, maar dan met alle voordelen van digitaal. Zoals extra fotoreeksen, uitgebreide dossiers en bewegende beelden. Zo komt *Libelle* echt tot leven.

Via www.libelle.nl/nieuwsbrief kunt u zich aanmelden voor de nieuwsbrief, waarmee u wekelijks op de hoogte blijft en toegang krijgt tot alle leuke artikelen. Neem snel een kijkje op www.libelle.nl of download de gratis app.



Als het verleden teveel wordt

De vader van Joyce de Bos (1956) is ernstig getraumatiseerd, onder

andere door zijn jeugd in een weeshuis en verschillende kampen tijdens de Tweede Wereldoorlog. Zijn herbelevingen blijven hem achtervolgen tot het punt dat hij niet meer verder wil leven. Joyce heeft grote moeite met zijn doodswens, maar ondanks haar zorg kiest hij toch voor euthanasie. Na zijn overlijden in 2003 reconstrueerde zij het bewogen leven van haar vader in het boek *Ik vertrouw je tot vandaag*. 'Met dit verhaal wil ik mijn vader een stem geven en herkenning bieden aan andere tweedegeneratieslachtoffers.'

Ik vertrouw je tot vandaag, Joyce de Bos, € 20,- Avenir Publishing, te koop bij alle (online) boekwinkels en op www.avenirpublishing.nl



WIJSHEID

'Het leven is als fietsen. Om je evenwicht te houden, moet je in beweging blijven'

**ALBERT EINSTEIN
(1879-1955)**

Een van de belangrijkste natuurkundigen ooit

Ontdek Bergen op Zoom per app

In de Romeinse tijd zou er al een tempel hebben gestaan, maar tussen 1198 en 1212 kreeg Bergen op Zoom daadwerkelijk stadsrechten. De prachtige, historische binnenstad ontdekt u nu met een app, samengesteld door de tientallen stads- en monumentengidsen van Bergen op Zoom. U loopt wanneer u wilt, alleen of in klein gezelschap en zelfs met kinderen. Zo werkt het: op uw telefoonscherm ziet u een plattegrond met route en bij elke bezienswaardigheid krijgt u informatie over de geschiedenis, in tekst of gesproken woord.

Download de app *izi.TRAVEL* in de Google Play of App Store op uw smartphone. Kies voor *In de buurt* en vervolgens *Stadswandeling centrum Bergen op Zoom*. Of kijk op www.stadsgidsen-bergenopzoom.nl

Uit Máxima's garderobe

Hij wordt de 'Koning van de Plissés' genoemd, modeontwerper Mattijs van Bergen. In de expositie *Royal Fashion Design* in de Grote Kerk in Breda toont hij zijn beste werk, waaronder jurken van koningin Máxima en items uit zijn Van Gogh-collectie. Daarnaast maakte hij in opdracht nieuwe ontwerpen, geïnspireerd op de Grote Kerk. 'Deze kerk is anders dan andere kerken', vertelde hij eerder aan *BN DeStem*. 'Het heeft de Hollandse monumentale kaalheid en tegelijkertijd zijn er allerlei versieringen alsof het om een Italiaanse kerk gaat.'

Data: tot en met zondag 29 augustus.

Openingstijden: maandag tot en met zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur, elke zondag van 13.00 tot 17.00 uur. **Entree:** € 5,-, gratis op woensdag en zondag. **Adres:** Grote Kerk, Kerkplein 2 in Breda. **Meer informatie en tickets:** www.grotekerkbreda.nl

Brabant van boven

Wist u dat onze mooie provincie u ook tot grote hoogten kan brengen? Visit Brabant tipt zeven uitkijktorens die midden in de natuur staan. Zoals de Pompejus bij

Fort de Roovere in Halsteren. U beklimt wel eerst 129 treden, maar dan krijgt u ook wat: een geweldig uitzicht over de Brabantse Wal. Of neem D'n Flaestoren Esbeek, met een vergezicht over Landgoed De Utrecht. Zijn grote broer de Kempentoren doet er met zijn 36 meter nog een schepje bovenop. Vanaf hier ziet u Tilburg zoals u dat nergens doet.

Ga naar www.visitbrabant.nl en zoek in de zoekbalk op *Uitkijktorens*.

'En van oudsher in Tilburg de wolfabrikant, met kloosters en kerken en adellijk bloed, laat de boeren maar dorsen, we hebben het goed'

Uit: *Brabant, mijn Brabant* van Ad de Laat (1947-1995), geboren in Nistelrode. Maar wist u ook dat... hij altijd in het 'Nisserois' zong en dat de Ad de Laat-prijs naar hem vernoemd is? Deze prijs werd tot 2010 uitgereikt aan mensen die zich inzetten voor het Brabants dialect.



Rimpels met een lach en een traan

Hanneke Buenen en Henk Wittenberg kennen elkaar al vanaf de havo in Schijndel. Samen speelden ze jarenlang in een muzikale cabaretgroep. Henk schreef liedjes en gedichten, Hanneke schreef onder andere liedjes voor bekende Nederlanders en Kinderen voor Kinderen. In hun vriendschap kwamen veel onderwerpen voorbij, de laatste jaren ook het thema ouder worden. En zo ontstond *Oud - Ieder wil het worden - Niemand wil het zijn*, een vertederend boekje met ontroerende gedichten, grappige anekdotes, lieve liedjes, filosofische inzichten en ironische stukjes. *Oud - Ieder wil het worden - Niemand wil het zijn*, Henk Wittenberg en Hanneke Buenen, € 14,95, Uitgeverij Witte Berg, te koop bij alle (online) boekwinkels.



Ons Zomerfair gaat niet door!

Tot onze teleurstelling waren er te weinig aanmeldingen om de *Ons Zomerfair* op 22 juli in Veldhoven te laten doorgaan. Kijk voor meer informatie op www.kbo-brabant.nl

Senioren Winkel

DE SPECIALIST IN VERANTWOORD ZITTEN EN SLAPEN

Wilt u goed zitten en slapen?
Bel ons voor meer informatie!



Wij hebben een meetstoel zodat uw fauteuil op maat gemaakt wordt.

Hoofdstraat 127 | 5481 AD | Schijndel

T: 073-547 52 78

www.seniorenwinkel.nl

Thuiszorg Matilda
Zorg zoals u die wenst

ZORGELOOS DE ZOMER DOOR

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

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



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

huisdirectverkopen.com





MEUBELZORG advertentie

met hart voor u en uw meubels.



AL
FAUTEUILS
VANAF
€ 695,-

WIJ ZIJN GEOPEND!

KIES JE KORTING!*

1000 KLEUREN IN STOF EN LEER

Tot wel
€1.000,-
inruilkorting

OF

€8,50
korting per
levensjaar

OF

21%
BTW korting



ONEINDIG AANTAL OPTIES

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



Heerlijk genieten!

GRATIS
BROCHURE

Ja, stuur mij de gratis brochure!

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Plaats: _____

Telefoon: _____

Zonder postzegel in envelop: Meubelzorg antwoord nummer 939 1700WB HEERHUGOWAARD

- ☑ Garantie tot 10 jaar
- ☑ Direct leverbaar
- ☑ Laagste prijsgarantie
- ☑ Hoge kwaliteit
- ☑ Uitstekende service
- ☑ Gratis proefzitten bij u thuis
- ☑ 1000 Kleuren in stof en leer

Heerhugowaard
W.M. Dudokweg 32
1703 DB Heerhugowaard
ma t/m vrij: 09:00-17:00
za: 10:00-17:00
Zo: gesloten

Udenhout
Kreitemolenstraat 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

Hoogland
Kraailandhof 11-13
3828 JN Hoogland
**1 SEPTEMBER
OPEN**



**Demonstratie
aan huis?**

Bel nu: 085-065-5292



E-BIKE: GOEDKOOP IS SOMS DUURKOOP

Waar kunt u het beste een elektrische fiets kopen: de lokale fietsenwinkel, een grote landelijke keten of zelfs bij de Hema of Albert Heijn? Het prijsverschil kan honderden euro's zijn, maar ook de service kan dag en nacht verschillen. Soms draait goedkoop uit op duurkoop en veel ergernis, maar niet altijd. Joyce Donat van de Consumentenbond licht toe.

Sinds het begin van de coronacrisis zijn de e-bikes niet aan te slepen. In twee opzichten: veel meer mensen zijn gaan fietsen én de crisis zorgde voor leveringsproblemen die nog niet helemaal zijn ingehaald. De wachttijd voor een bestelde e-bike kan oplopen tot meerdere maanden. De toegenomen populariteit in combinatie met leveringsproblemen heeft gezorgd voor een grillige markt. Landelijke ketens als Amslod en Stella beconcurreren de 'gewone' fietsenwinkel met een groot aanbod en service aan huis. Bovendien zijn zelfs ketens als de Hema, de Albert Heijn en bouwmarkten in de verkoop van e-bikes

gestapt. Niet altijd met evenveel succes. Met name klanten van Amslod hebben regelmatig klachten over de kwaliteit van hun elektrische fiets en de service. Dat blijkt uit meerdere uitzendingen van het consumentenprogramma Kassa en uit reacties op de site van de Consumentenbond.

Lokkertjes

'Grote aanbieders adverteren vaak met lokkertjes', ziet Joyce Donat, woordvoerder van de Consumentenbond. 'Als je eenmaal in de winkel bent, blijkt bijvoorbeeld dat het betreffende model niet leverbaar is, maar eentje van 300 euro extra wél. Of de kosten voor het rijklaar maken zijn

hoog, of het inruilbedrag valt tegen.' Bij de Consumentenbond zijn ook klachten binnengekomen over de service van grote en relatief nieuwe ketens als Amslod en Stella. 'Als je kijkt hoeveel fietsen zulke grote ketens in totaal verkopen, valt het relatief gezien misschien nog wel mee met het aantal klachten. Maar die klachten zijn wel heel vervelend. Amslod belooft bijvoorbeeld service aan huis, maar stuurt in plaats daarvan soms een onderdeel op dat je dan zelf maar moet vervangen. Als dat misgaat, geeft Amslod vervolgens niet thuis. De berichten over wachttijden zijn heel wisselend.'

Lokale fietshandel?

Is het niet beter een e-bike bij de plaatselijke fietshandel te kopen? 'Niet per se', zegt Donat. 'Niet elke fietshandel verkoopt e-bikes en waar dat wel gebeurt, is de prijs vaak flink hoger dan bij grote ketens of online winkels. Niet iedereen kan zich zomaar een fiets van 2.000 euro of meer veroorloven. Bovendien is ook bij plaatselijke winkels de service wisselend.'

Altijd een proefrit

Donat adviseert in elk geval nooit een e-bike te kopen zonder een (flinke) proefrit te hebben gemaakt. Daarnaast raadt ze aan de naam van een winkel of online verkoper te googelen in combinatie met de zoekterm 'klachten'. 'Over elk merk zijn wel klachten te vinden, maar als het er veel zijn, moet je misschien toch nog even verder kijken.' Daarnaast is het belangrijk om te weten hoe garantie, onderhoud en reparaties zijn geregeld. 'Soms hebben grote leveranciers dat uitbesteed aan een landelijk netwerk van lokale fietswinkels. Het is in elk geval niet verstandig om een fiets te kopen zonder dat je weet bij welke fysieke plek je terecht kunt voor reparaties en onderhoud. Zeker als je een fiets koopt bij bijvoorbeeld een bouwmarkt, is dat belangrijk om te

weten. Niemand leest graag de algemene voorwaarden van een leverancier, maar dat is in dit geval toch echt belangrijk.'

Leasen

Voor wie totaal 'ontzorgd' wil fietsen en daar iets meer voor over heeft, is het leasen van een e-bike ook een optie. Voor een vast maandbedrag - variërend van enkele tientjes tot meer dan 100 euro - bieden onder meer de ANWB, de Consumentenbond, grote fietswinkels en diverse fietsmerken lease-fietsen aan. ■

Hoezo doorfietsgarantie?

Amslod biedt een 'doorfietsgarantie': drie jaar volledige garantie en service aan huis door mobiele, gecertificeerde monteurs. De belofte van 'altijd zorgeloos en met plezier fietsen', bleek in de praktijk nogal tegen te vallen, zo liet een van onze leden ons weten. 'Het begon ermee dat de ketting van mijn twee jaar oude fiets kapotging. Een monteur uit het partnernetwerk van Amslod kwam die aan huis repareren. Achteraf bleek dat niet goed te zijn gedaan – het achterwiel ging flink op en neer en ik durfde niet verder te fietsen. Toen Amslod dezelfde monteur wilde sturen om het euvel te verhelpen, heb ik verzocht om een eigen monteur van het bedrijf. Die constateerde dat het achterwiel niet goed was vastgezet na de kettingreparatie en dat bovendien de naaf stuk was. Voor dat laatste moest de fiets terug naar de fabriek en je raadt het niet: eenmaal terug bleek het achterwiel wéér op en neer te gaan. Opnieuw moest een monteur langskomen. Het bleek dezelfde te zijn die de laatste keer ook aan huis was geweest en voor de tweede keer constateerde hij dat het achterwiel niet goed was vastgezet, ondanks de dubbele controle die er volgens hem normaliter in de fabriek plaatsvindt. Pas bij de vierde reparatie was mijn e-bike écht gemaakt. Het heeft me tientallen e-mails, telefoontjes en veel ergernis gekost. Het frustrerende vond ik dat niemand bij Amslod zich verantwoordelijk leek te voelen voor mijn probleem. Elke keer gingen er weken overheen voordat een monteur kon worden gestuurd. Al met al heb ik acht weken niet kunnen fietsen en moest ik hemel en aarde bewegen om een paar dagen een leenfiets te krijgen toen mijn fiets naar de fabriek was. Ik vrees dat de verkoopafdeling van Amslod in coronatijd meer fietsen heeft verkocht dan de service- en reparatieafdeling aan kunnen, maar als klant ben je wel de klos.'



Levenslooptbestendig wonen 'HIER ZORGEN VIER GENERATIES VOOR ELKAAR'

• Het klooster heeft een lange geschiedenis in Vlierden

• Alles is rolstoeltoegankelijk, zelfs de tuin

• 'Het is eigenlijk een grote vier-onder-één-kapper'



Vier generaties onder één dak. Voor sommigen blijft het bij een droom, maar deze familie heeft het waargemaakt. Van overgrootmoeder tot achterkleinzoon: hier leven ze allemaal samen – maar ook apart – in een omgebouwd klooster in Vlierden.

Rob en Rianne van Leuven woonden jarenlang naar tevredenheid in een tussenwoning in Eindhoven. Daar brachten ze hun drie kinderen groot. Toen Rob, architect van beroep, acht jaar geleden voor zichzelf begon en kantoor hield in een leegstaande slaapkamer, gingen ze op zoek naar iets anders. Maar een goede werkplek voor Rob was niet het enige, vertelt Rianne. Zij heeft twee kunstheupen en wist dus dat ze op een gegeven moment minder mobiel kan worden: 'We liepen al langer met het idee een project op te zetten voor onze oude dag. Iets waarbij je dicht bij elkaar woont, met familie of vrienden. Zodat je langer zelfstandig kunt blijven wonen.'

Borrelende ideeën

En toen was daar ineens die advertentie, in 2015: Klooster te koop. Een buitenkansje in het centrum van Vlierden. En niet

onbetaalbaar. Rob: 'Had dit in Eindhoven gestaan, had het vijf keer zoveel gekost.' De ideeën begonnen direct te borrelen bij Rob. Er volgden een bezichtiging, schetsen, gesprekken met de gemeente en met een notaris en al snel was het geregeld. Rob: 'Op het moment dat je de knoop doorhakt, maak je de keuze: of je doet het niet en dan heb je de rest van je leven spijt. Of je doet het, en dan weet je dat je tegen dingen aan kunt lopen. Je kunt beter spijt hebben van wat je wél hebt gedaan, dan andersom.'

Alles rolstoeltoegankelijk

Het pand werd opgesplitst in vier delen en een Vereniging Van Eigenaren (VVE) werd opgericht. De monumenten- en bouwvergunning en aparte nutsaansluitingen werden geregeld. Na de koop op 1 maart 2016 en de verlening van de bouwvergunning in juni begon de verbouwing. En vlak voor kerst kon iedereen verhuizen: Rob en Rianne, hun dochter Charlotte met haar gezin, de ouders van Rianne en nichtje Anneke met haar gezin. Rianne: 'We hebben alles rolstoeltoegankelijk gemaakt, zelfs de tuin. Bij mijn moeder is al een lift en bij ons is daar ook ruimte voor, mocht dat nodig zijn in de toekomst.'

Groengroep

Het klooster heeft een lange geschiedenis in Vlierden. In 1906 werd het gebouwd als Liefdegesticht, gefinancierd door de kerk. Rob: 'Er was behoefte aan een meisjesschool en opvang voor "ouden van dagen". Er waren in dit pand drie klassen van de meisjesschool, er was een kapel en er waren gescheiden ruimtes voor oude mannen en oude vrouwen. In het midden woonden de zusters.' In 1953 vertrokken de kloosterlingen, weet Rob. Daarna is het een opvang geweest: achtereenvolgens voor slachtoffers van de Watersnoodramp, voor KNIL-militairen >>

DE BEWONERS VAN HET KLOOSTER

Rob (65) en Rianne (64) van Leuven zijn de initiatiefnemers van het project en wonen in appartement 1. Hun dochter **Charlotte** van Donk (36) woont met man **Rikko** (58), dochter **Lente** (6) en zoon **Loïc** (3) in appartement 2. Het derde appartement kochten de ouders van Rianne: **Arda** (85) en **Mees** van Rangelrooij. Helaas is Mees op 31 december 2020 op 89-jarige leeftijd overleden aan de gevolgen van corona. Het vierde appartement ging in de openbare verkoop, en werd uiteindelijk ook door een familielid gekocht: nichtje **Anneke** van Rangelrooij (30), met haar man **Stijn** Holdrinet (39) en dochtertje **Vosse** (1). De appartementen zijn allemaal verschillend en variëren in oppervlakte tussen de 150 en 235 vierkante meter. Elk appartement heeft een eigen voordeur, een eigen terras en er is een gezamenlijk stuk grond; in totaal een perceel van 2.400 vierkante meter.



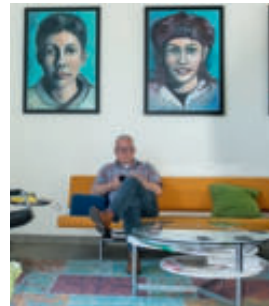
en Indiëgangers, en voor jongeren met een geestelijke beperking. Vanaf 1966 was het gebouw namelijk eigendom van een zorgstichting. In 2011 was daarvan nog één afdeling over: de groengroep, voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Die zorgstichting heeft het pand uiteindelijk op 1 maart 2016 aan de nieuwe bewoners verkocht, en de groengroep bleef tot aan de coronalockdown het gezamenlijke groen onderhouden.

Met open armen

De rijke geschiedenis van het klooster heeft Rob deels zelf uitgezocht, maar veel informatie werd ook aangedragen door de dorpelingen. Rianne: 'Mensen kwamen gewoon aan de deur en vertelden verhalen van vroeger. We zijn met open armen ontvangen, mensen vinden het erg fijn dat het weer bewoond wordt.' Rob: 'We hebben zelfs de originele bestektekeningen, oude boeken en delen van de originele glas-inlood-ramen gekregen of terug kunnen kopen.' Het klooster bevat nog een vijfde eenheid, die later eventueel kan worden verbouwd tot een zelfstandig appartement. In een andere ruimte heeft Rob nu zijn zo gewenste kantoor gerealiseerd. Dat de kerk destijds de bouw financierde is volgens Rob een enorm voordeel: 'Het casco is degelijk, er zijn eersteklas materialen gebruikt. De daklijn is nog kaarsrecht. Als je een oude boerderij koopt, koop je meestal de armoede van de boer die het destijds heeft gebouwd. Maar de kerk was honderd jaar geleden een machtige organisatie met veel geld.'

Praatje in de tuin

Het samenleven gaat goed, juist omdat iedereen zijn eigen voordeur heeft en er rekening wordt gehouden met elkaars privacy. Rob: 'Het is eigenlijk een grote vier-onder-één-kapper. Het is een keuze om elkaar op te zoeken, het hoeft niet. Als in het vijfde appartement straks iemand komt



die geen familie is, dan kan dat ook prima.' Maar juist die nabijheid van familie is wel een meerwaarde, vindt ook Anneke: 'Elkaar de helpende hand toesteken, een extra oogje in het zeil voor onze dochter Vosse, dat is fijn. Er is makkelijker contact, even een kopje koffie, een praatje in de tuin...'

Altijd reuring

Inmiddels hebben Rob en Rianne vijf kleinkinderen, van wie er twee in het klooster wonen. Rianne werkte als verpleegkundige en op een peuterspeelzaal, en ging op haar 59^e met pensioen. Dat vindt ze heerlijk en ze verveelt zich bepaald niet. 'We zien elkaar hier bijna dagelijks. Ik pas veel op de kleinkinderen, ook die hier niet wonen,' vertelt ze. 'En mijn ouders zag ik elke dag, ik was mantelzorger tot aan mijn vaders overlijden. Nu is mijn moeder alleen, maar niet eenzaam.' Daar is Riannes moeder Arda het mee eens: 'Er is altijd reuring. We hebben hier een manier gevonden om levensloopbestendig te wonen. We zorgen voor elkaar. De jongere helpt de oudere, maar de oudere helpt ook de jongere.'

Zorgen voor elkaar

Rianne: 'Dat we allemaal samen waren in die moeilijke tijd, ook nog eens tijdens de lockdown, was geweldig. Wij konden via de tuin naar elkaar toe, avondklok of niet. En nu ook nog. Mijn moeders ogen moeten gedruppeld worden 's avonds. Zij hoeft niet op thuiszorg te wachten, dat regelen wij gewoon onderling.' Charlotte beaamt dat: 'Het belangrijkste is dat de vier generaties voor elkaar zorgen. Dat heeft zich bewezen in de coronatijd. Mijn kinderen groeien niet alleen op met hun ouders, maar ook met opa en oma én met overoma, naar wie ze graag een bosje zelfgeplukte bloemen brengen. De grootste verandering is dat er altijd wel iemand in de buurt is. Voor een praatje, om op te passen of een boodschap te doen.' ■



Het Landhuis
Hotel • Café • Restaurant

Onze speciale senioren Weekarrangementen

- Halen & brengen vanaf de opstapplaats
- Volpension, thuiszorg, lift aanwezig
- Dag- & middagtochten, incl boottocht
- Avondentertainment & Wellness
- Toeslag eenpersoonskamer v.a. € 55,00

v.a. **€ 575,=** p.p.

3 Daags Senior-Junior Arrangement **€ 157,50** p.p.

Samen met uw kinderen, buren/vrienden zelf de Twentse omgeving verkennen met de auto of elektrische fiets. (te huur)

- Twee overnachtingen incl ontbijt & lunchpakket
- Koffie/thee met lekkers bij aankomst
- Iedere avond driegangen diner met afsluitend koffie/thee
- Gratis parkeren & Wellness
- Leuke routes om uw dag te vullen
- O.b.v. eenpersoonskamer
- Tweepersoonskamer € 25,00 korting pp

Hotel Het Landhuis
Bentheimerstraat 118 7573 EC Oldenzaal Tel.nr: 0541-512496
info@hotelhetlandhuis.nl www.hotelhetlandhuis.nl

Kijk ook eens op de site voor onze wandel en fietsarrangementen

Eloflex model P

elektrische rolstoel met sta op functie



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

Anny Willemsen
medische speciaalzaak

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



De Nationale Taptoe 2021



Een uniek dagje uit: genieten van een Taptoevoorstelling in combinatie met een bezoek aan het Nationaal Militair Museum.

De Stichting Nationale Taptoe organiseert in dit bijzondere jaar een speciale 'outdoor' Taptoe. Van **19 t/m 29 augustus**.
De locatie: **het Nationaal Militair Museum in Soesterberg**. Deelname door alle Nederlandse militaire orkesten, de Pipes & Drums met Highland Dancers en Lights in Motion. Aanvang van iedere voorstelling: **14.30 uur**.

Voor meer informatie en het bestellen van kaarten:

WWW.NATIONALETAPTOE.NL



Vijf jaar juridische helpdesk: HONDERDEN LEDEN GEHOLPEN MET GRATIS ADVIES

De juridische helpdesk van KBO-Brabant bestaat vijf jaar. Wat begon als een 'goed idee' om leden te helpen met vragen over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of over juridische zaken, is inmiddels een brede vraagbaak waar leden ook terecht kunnen met notariële kwesties, verzekeringszaken of vragen over de Wet langdurige zorg (Wlz). De adviseurs zijn veelal gepensioneerd en doen hun werk met plezier. 'Het voelt goed om van betekenis te zijn.'

De vrijwilligers van het eerste uur: Cees Swagemakers, Bert van 't Laar, Herman Poeth, Peter van Dongen, Jan Hermes, Aad Overvliet en Marius de Jong. De helpdesk bestaat uit nog meer vrijwilligers.

Honderden leden van KBO-Brabant hebben de afgelopen vijf jaar advies gekregen over juridische, notariële, zorg- en verzekeringskwesties. De vragen variëren van 'kan ik letselschade vergoed krijgen na een aanrijding?' tot 'hoe zorg ik dat mijn kinderen zo weinig mogelijk erfbelasting betalen?'. Dat iedere vragensteller deskundig advies heeft gekregen, is te danken aan de vrijwilligers van de juridische helpdesk: (veelal) gepensioneerde advocaten, rechters, notarissen, verzekeringsexperts en zorgdeskundigen.

Eigen deskundigheden

De juridische helpdesk is de afgelopen jaren steeds groter en breder geworden.

Oud-rechter Bert van 't Laar begon in 2014 met advies over de Wmo. Twee jaar later meldde Jan Hermes zich. Naast oud-advocaat is hij eveneens oud-rechter. Hij besloot ook drie oud-collega's in te schakelen. 'We kennen elkaar nog van het Tilburgse advocatencollectief van 1976', vertelt Hermes. Het viertal werkt 45 jaar later opnieuw met plezier samen voor de juridische helpdesk. 'Van KBO-Brabant krijg ik de zaken door die een van ons kan behandelen, waarna ik de onderlinge verdeling verzorg. Dat loopt als een trein. We hebben allemaal onze eigen deskundigheden, dus die verdeling gaat soepel. Het is nooit een probleem om zaken aan iemand door te spelen. De tijd die het ons kost, is beperkt en we vinden het allemaal ontzettend leuk om te doen. Ook omdat we na zoveel jaren als oude maten weer regelmatig contact hebben.'

Succesvolle procedures

Frank van Rooy doet sinds een klein jaar de coördinatie van de juridische helpdesk vanuit KBO-Brabant. 'De juridische helpdesk vervult een grote behoefte van leden. We helpen mensen kosteloos op weg. Als het gaat om Wmo-zaken begeleiden we zelfs het héle traject, tot en met een eventuele gerechtelijke procedure. Bert van 't Laar heeft de afgelopen jaren al zo'n vijf- tot zeshonderd procedures gevoerd, vrijwel altijd met succes.' Het mes snijdt ook aan de andere kant, zegt Van Rooy: 'Bijna alle leden van de juridische helpdesk zijn gepensioneerd. Hun inzet laat zien dat onder gepensioneerden veel expertise en betrokkenheid is. Hun werk is niet alleen waardevol voor de mensen die geholpen worden, maar ook voor henzelf. Vanuit hun oude vak kunnen ze van betekenis zijn.'

Op politiek niveau

De juridische helpdesk heeft de afgelopen jaren bekendheid verworven, merkt Van

Rooy. 'De reputatie van de juridische helpdesk is in lijn met de reputatie van KBO-Brabant: deskundig, betrouwbaar en degelijk. Zo was er een afdeling die problemen had met de leverancier van een vloer voor het verenigingsgebouw. Dat liep al maanden stroef. Toen de juridische helpdesk werd ingeschakeld, was de zaak binnen twee uur afgehandeld.' Voor Wmo-zaken geldt die bekendheid zeker. 'Veel gemeenten denken bij het horen van de naam van Bert van 't Laar: 'O, help'. En ons team dat zich bezighoudt met de Wlz bestaat pas sinds vorig jaar, maar praat toch al mee op politiek niveau in Den Haag.' Juriste Fleur van der Meer, de dochter van Bert van 't Laar, is de eerste vrouw in de juridische helpdesk en tevens het jongste lid ervan.

Bedankje

Jan Hermes is voorlopig niet van plan te stoppen met het werk voor de juridische helpdesk. 'Als het me niet meer lukt of als het niet meer hoeft - eerder niet. Het werken voor ouderen ligt me, heb ik gemerkt. Als ik daarbij mijn juridische achtergrond kan inbrengen, doe ik dat graag. Het is fijn om een bedankje te krijgen, maar dat hoeft niet per se. Het voelt gewoon goed om van betekenis te zijn.' Ondertussen zijn er alweer plannen voor nieuwe activiteiten dit najaar, vertelt Van Rooy. 'Naast het advies dat we geven bij binnengekomen vragen, willen we een spreekuur inrichten en lezingen door de provincie organiseren. Bijvoorbeeld over een levenstestament of wilsbeschikking. Daarnaast zijn we bezig om partners te selecteren die voor onze leden juridische procedures voeren tegen een vooraf vastgestelde prijs. Zo maken we het werk van de juridische helpdesk gaandeweg breder en professioneler, om onze leden steeds beter te kunnen helpen.' ■

'Als het gaat om Wmo-zaken begeleiden we het hele traject, tot en met de eventuele gerechtelijke procedure'

SCOOT₂BE

Feel free with scoot2be

Meerheide 100 S
5521DX 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.

Stadshotel Ootmarsum

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

Faciliteiten:

- * Lounge met open haard
- * Liftinstallatie
- * Groot buitenterras
- * Zonbank
- * Ruime badkamers
- * Fiets- en wandelroutes
- * Fietsenstalling (afsluitbaar)
- * Alle kamers gelijkvloers



RESERVEREN? Bel 0541-291728

of mail naar info@stadshotelootmarsum.nl



- * Groepsreizen per luxe touringcar.
- * Geheel verzorgde arrangementen op basis van V.P., inclusief excursies en avondprogramma (2021)
- * Vraag ook naar onze particuliere arrangementen



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

WAAIJENBERG
MOBILITEIT



Inruil van uw auto mogelijk!

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

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

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

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

Brommobiel | Cante
rijbewijs AM | rijbewijs B

* Private lease bedrag excl. verzekering

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

waijberg.com

advertentie

www.teunarts.nl Teun Arts

Al ruim 45 jaar het adres voor comfort en kwaliteit

In deze omgebouwde boerderij in het buitengebied van Sint Hubert vindt u, in 2000m² showroom, al ruim 45 jaar, de grootste collectie relaxfauteuils van Nederland.



Sta- op fauteuil voorjaars opruiming! Nu ruim 90 modellen sta- op fauteuils tegen weg = weg prijzen en direct leverbaar.
Vele sta- op fauteuils direct leverbaar!

Ruim 45 jaar specialzaak in zitcomfort - Eerlijk advies - Scherpe prijzen - De grootste keuze in relaxfauteuils van Nederland



Relaxfauteuils met sta- op hulp
meer dan 90 modellen (veelal uit voorraad leverbaar)



Relaxfauteuils op draivoet
Ruim 230 modellen



Relaxfauteuils compleet op maat
Ruim 40 modellen

Lekker zitten? Teun Arts!

Nu: meer dan 200 modellen in de aanbiedingen. Enkele voorbeelden:



Geparo 120
14x uit voorraad
vanaf € 1075,-



Geparo 29
v.a. € 1195,-

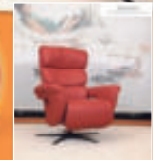


Vetego uit voorraad
vanaf € 1295,-



Cameba
in stof vanaf € 1475,-

Meer dan
300
Modellen
relaxfauteuils



Nu: Showroomopruiming
Ruim 200 aanbiedingen!

In verband met de RIVM richtlijnen en uw en onze gezondheid vragen wij u een afspraak te plannen via: 0485 - 45 29 86 of via: info@teunarts.nl

Onze openingstijden: Di, Wo & Do 10:00 - 17:30, Vrijdag 10:00 - 21:00, Zaterdag 10:00 - 17:00 tel.: 0485 - 45 29 86 www.teunarts.nl info@teunarts.nl
Boerestraat 11, 5454NG, Sint Hubert. In St.Hubert op de rotonde richting Wanroij, dan 3e weg links, 1e rechts (buiten de bebouwde kom!).



**HOTEL
AAN DE VAART**
www.hotelaandevaart.nl

**BELEEF HET IN
APPELSCHA!**



8-DAAGSE STANDPLAATS BUSREIS COMPLEET VERZORGD

individueel of met gezelschap INCLUSIEF HALEN EN BRENGEN VANAF DIVERSE OPSTAPPLAATSEN

Geniet van de vrijheid die Noord Nederland u biedt!

- Halen en Brengen vanaf diverse opstapplaatsen en bij kleine gezelschappen (15 personen) vanaf uw huisadres
- Vier keer een halve dagtocht via schitterende toeristische routes met een bezoek aan een museum of een folklorisch evenement
- Dagtocht met drie uur varen op de Friese meren
- Excursies zijn inclusief entreegelden en consumptie
- Op basis van volledig pension
- Uitgebreid ontbijt- en lunchbuffet (met koud/warm gerecht)

- Hollandse keuken, mogelijkheid tot afstemming op dieet
- Kamers (rookvrij) met douche/toilet + tv en per LIFT bereikbaar
- Dagelijks schoonmaak van uw kamer incl. schone handdoeken
- Gezellige avondprogramma's

vertrek in 2021 op dinsdag
13 en 27 juli
17 en 24 augustus
7, 14 en 21 september

vanaf € 625,- p.p.

8-DAAGSE KERSTREIS 2021
vertrek dinsdag 21 december

Vier op een gezellige sfeervolle manier de Kerstdagen!

GROEPSACCOMODATIES
maximaal 15 of 30 personen

Nu ook de mogelijkheid om een gezellig ingerichte groepsaccommodatie te huren (b.v. familieweekend)

boek nu: www.hotelaandevaart.nl of vraag onze folder
Vaart n.z. 88/89, 8426 AV Appelscha, Tel. 0516-43 32 32

Alleen ... of liever een arm om je heen?

Samen oud worden was de bedoeling, maar het leven besliste anders. Het Relatiebureau kan u helpen zoeken naar een nieuwe partner, discreet en vertrouwd.

**Het Relatiebureau/
Stichting Date
Duurzame relaties**

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



**Het Relatiebureau/
Stichting Date**

Bel
0413 21 6152
Of mail
info@hetrelatiebureau.nl
www.stichtingdate.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

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

Naam _____ m /v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____²¹⁻⁰⁷

Stuur deze bon in een envelop –franken is niet nodig- naar:
MAALTIJDENEXPRES, Antwoordnummer 60779, 5000WB Tlilburg



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.

GEZONDE KEUZE

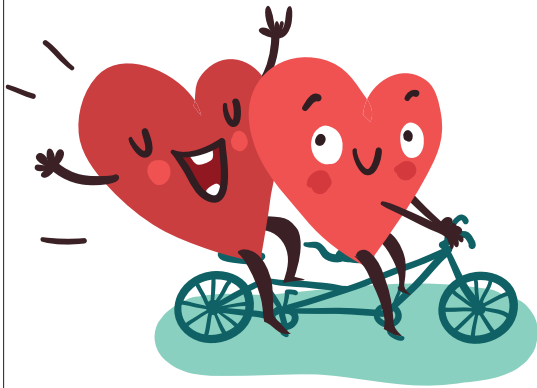


- ✓ **Geén bezorgkosten**
- ✓ **150 Hoofdgerechten**
- ✓ **Indien nodig ook boodschappen-service!**

www.maaltijdenexpres.nl

Ook zoutarm, vegetarisch, gemalen of glutenvrij. Bel voor uitgebreide informatie of vul de bon in!





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. 8.001/21 Ik ben een creatieve, spontane en goed uitzierende dame van 72 jaar (hbo) uit Noord-Brabant. Cultuur, natuur en genieten van al het goede in het leven hebben mijn passie. Ben jij een heer (hbo/wo) die warm, gul, attent en zorgzaam is, net zoals ik, én nog steeds verliefd op het leven, dan kunnen we mogelijk samen verder op verkenning gaan. Laat maar weten.

BR.O.NR. 8.002/21 Vrouw, 53 jaar, uit Oss is benieuwd of er nog mensen zijn die graag schrijven. Mijn eerste penvriendin is inmiddels een bevriendin geworden, daarom kan ik dit jaar op vakantie in de provincie Groningen. Het kan soms wat langer duren, maar ik schrijf heel graag terug.

BR.O.NR. 8.003/21 Weduwnaar van 73 jaar zoekt kennismaking met weduwe van ongeveer dezelfde leeftijd voor latrelatie om de eenzaamheid kansloos te maken. Graag met foto en telefoonnummer.

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](mailto: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!

BR.O.NR. 8.004/21 Oudere man wil graag regelmatig contact met vlotte, lieve vrouw voor gezelligheid en om nog samen te kunnen genieten van het leven. Trefwoorden zijn romantiek en knuffelen. Buitenlandse afkomst of huidskleur zijn niet belangrijk. Voorkeur voor Noord-Brabant, Gelderland of Noord-Limburg.

BR.O.NR. 8.005/21 Weduwe van 63 jaar wil graag via deze weg een leuke, gezellige en eerlijke man van tussen 60 en 70 jaar leren kennen om samen nog wat op te bouwen. Houd zelf van wandelen, fietsen, terrasje pikken, met mensen omgaan en muziek. Liefst reacties met foto, in de omgeving Deurne-Helmond.

BR.O.NR. 8.006/21 Gebonden man, met pensioen, natuurliefhebber, zoekt kennismaking met verzorgde, oudere man voor vriendschap en gezelligheid. Ik ben woonachtig in Veldhoven en reacties dan ook bij voorkeur uit die regio.

BR.O.NR. 8.007/21 Slanke, vlotte, charmante dame, 80 jaar, weduwe (geen kinderen), dol op dieren, planten, natuur, gezelligheid, Zeeland en vooral Spanje, zoekt (vitale) oudere vriend tot 85 jaar die auto rijdt, niet rookt, van niveau en betrouwbaar is en die net als ik weer leuke, gezellige dingen wil doen. Ik zoek een man voor vriendschap, latrelatie of samenwonen uit de omgeving Breda (grensstreek). Bij reactie, zo mogelijk met foto, graag het telefoonnummer vermelden.


BR.O.NR. 8.008/21 Vlotte, vitale en nog actieve weduwe van 63 jaar uit Zuidoost-Brabant zou graag in contact komen met een aardige man tot 68 jaar om samen leuke dingen te doen zoals fietsen, kennissen bezoeken of gezellig thuis. Ik heb kinderen en kleinkinderen en heb een auto en eigen woning. Reacties liefst met telefoonnummer en graag een foto.

kliniek **ViaSana**



Online infobijeenkomst knie- en heupprothese

Orthopedisch chirurgen van ViaSana geven tekst en uitleg

 Meld u gratis aan via www.viasana.nl/live en bekijk thuis op elk moment.

www.viasana.nl/live



 **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

WILT U EXTRA FINANCIËLE ARMSLAG?

Ontvang maandelijks een belastingvrije
aanvulling op uw pensioen uit de
overwaarde van uw woning!

- U blijft 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

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

In elke editie van *Ons* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en maak kans op een reisgids van **REiSREPORT**.

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

AFROEP	KOUDVUUR	RENTEWINST
BABOE	KUREN	RITMISCH
BEKROMPEN	LANDSTREEK	SMELTWATER
BLAASWIER	LASSER	SMYRNA
BOMBARIE	LEGEN	STOMMELING
DIEPVRIES	LOFTUITING	TEKST
FOEFJES	LUIER	TOEREN
GEBIT	METHAAN	TREND
GEHURKT	OESTERNET	TUKJE
GRAPJAS	OMSPOELEN	TURKS
HEROINE	PATSER	VERLOOFDE
INDEX	POESPAS	VIOLET
INTENS	RATEL	VLIES
INTRO	RELIGIE	ZEIST

Puzzel mee en win!
Een van de zes reisgidsen van REiSREPORT



Ontdek hoe veelzijdig en bijzonder Nederland is met de luxe reisgidsen van REiSREPORT. Ze zijn er in verschillende thema's: Rust & Ruimte, Natuur & Ontspanning en Historische stadjes & Gezelligheid. Ze staan boordevol praktische

informatie, interessante verhalen, schitterende foto's, fiets- en wandelroutes en leuke overnachtingstips. Voor dagjes uit, een weekend weg of langer eropuit. Onderweg kunt u gebruikmaken van de gratis app. We mogen van elk boek twee exemplaren weggeven.

Wilt u alvast even door de boeken bladeren?

Kijk dan op www.reisreport.nl

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 20 augustus 2021 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: puzzelpagina@kbo-brabant.nl en vermeld als onderwerp 'puzzel Ons 8'.

Winnaars puzzel Ons 5

De oplossing van de puzzel was: **maatregelen**. De winnaars van het boek *De gelukkigste man ter wereld* zijn:

M. van Esch, O. van Gerwen,
 B. van der Heijden, W. Hommel, J. van Kessel,
 E. Magermans, M. van Mun, A. M. Oomen,
 K. van Rijsbergen en J. van Schaijk

Hartelijk gefeliciteerd!

BEKEND VAN TV

NIEUW in Nederland

U kunt langer thuis blijven wonen!

HET NIEUWSTE TYPE **SENIOREN** BOXSPRING!

Voor het eerst een **hoog-laag bed** en **boxspring in -1**. Wie wil er nu een 'ziekenhuisachtig' 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



BED VOOR NU ÉN MORGEN!
VRAAG NAAR DE HOOG-LAAG FUNCTIE

- ✓ Rug-/ benen elektrisch verstelbaar + hoog laag functie
- ✓ Vrijrijdbaar 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!

NIEUW!

De grootste en goedkoopste van hoog laag boxsprings

- ✓ 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!
- ✓ **NU** In-uitstap verlichting t.w.v. €59,- met bewegingsmelder erbij kado!

- MARKTLEIDER BENELUX
- OUDE MATRASSEN KOSTELOOS RETOUR
- INCL. GRATIS IN- EN UITSTAP VERLICHTING

€ 895,-

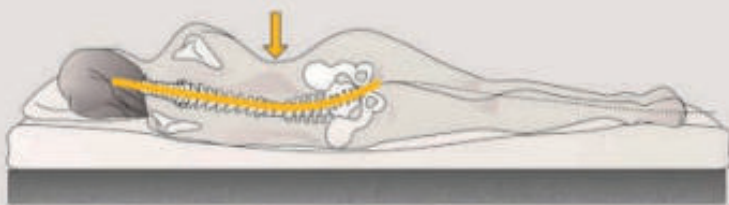
*Prijs o.b.v. 80x200cm
(17 maten beschikbaar)

**ZIE VIDEO
OP ONZE
WEBSITE**

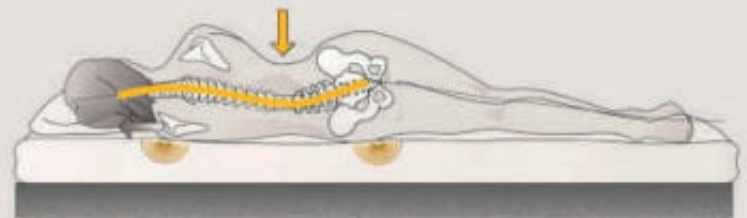
Gemiddeld beoordeeld met een cijfer 8.9



2^e MATRAS CADEAU



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



advertentie

Veilig & vertrouwd op vakantie

Der Brabander
★★★★
Busreizen
naar Winterberg

Al veel busreizen volgeboekt! Reserveer nu voor de herfst-, advent- en winterreis!

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)

Vertrekdatum		Hotelkamertype					
		Klein	Stand.	Stand.+	Royal	St* met 2 slpk	App. met 2 slpk
30 augustus	VOL	359	389	399	449	419	459
6-13 september	VOL	359	389	399	449	419	459
4-18 oktober	herfstreis	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)

Vertrekdatum		Hotelkamertype					
		Klein	Stand.	Stand.+	Royal	St* met 2 slpk	App. met 2 slpk
30 augustus	VOL	539	579	609	649	639	679
5 september		539	579	609	649	639	679
19 september	VOL	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 leesteen-groeven en safaripark Stukenbrock. Bent u er bij? **Het programma en meer vindt u op www.brabander.nl/busreizen**
*Excursieprogramma onder voorbehoud.

BOEK NU EN BESLIS LATER

Ga voor zeker: leg uw reis nú 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.