Lees **Ons** nu ook online!
www.onsmagazine.nl

ons

magazine voor senioren

JULI | AUGUSTUS - 2022

Reportage
Senior-Rooi fietst langs de mooiste plekjes van de Betuwe

— DOSSIER —

Rens Brankaert: *'Wij willen de nadruk leggen op wat mensen met dementie nog wél kunnen'*

— WONEN —

Van het gas af: *hoe doen we dat?*

— GEZONDHEID —

Leende deed mee aan project GezondDorp: *'Veel deelnemers konden hun medicatie halveren'*

Interview
Jan Slagter: *'De veerkracht van ouderen vind ik echt klasse'*

advertentie

Slechts 7,95 per maand meldkamer incl

PERSAFE

Wat heb jij geregeld als je een noodsituatie hebt?

Met PERSAFE maak je een alarmoproep met één knopdruk

PERSAFE NOODKNOP

Werkt thuis, maar ook onderweg met nauwkeurige locatiebepaling

Keuze uit 2 abonnementen. Voor €7,95 p/m (alarmeren naar contactpersonen) of €11,95 p/m (alarmeren naar meldkamer)

Keuze uit alarmknop of polsband

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

PERSAFE

085-0717308 Persafe.eu

colofon

JAARGANG 12 - JULI/AUGUSTUS - 2022
Ons is een uitgave van KBO-Brabant en wordt 10 keer per jaar bezorgd bij de 120.000 leden.
Op www.kbo-brabant.nl kunt u de *Ons* laten voorlezen.
ISSN 2211-5277

REDACTIE KBO-BRABANT
Jacquelien 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, richard@sgnm.nl, Marsha Martens, marsha@sgnm.nl, (085) 003 04 47

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

welkom

De robot als redder in nood?

Recent ploften er twee nieuwe rapporten op mijn bureau. Het ene rapport, met als titel *Anders Leven en Zorgen* kwam van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS), een invloedrijk adviesorgaan voor onze overheid. Het andere, getiteld *Uitweg uit de Schaarste* was van Gupta, een adviesbureau in de zorg. Toevallig gingen beide rapporten over het groeiend tekort aan handen in de zorg. Dat tekort ontstaat doordat de vraag naar zorg toeneemt, met name door de toename van het aantal senioren, maar de groei van zorgverleners daarbij achterblijft. Over de omvang van dat tekort verschillen beide rapporten niet wezenlijk: richting 2030 loopt dat op naar 100.000 tot 130.000 zorgverleners. Niks nieuws eigenlijk, we weten dat al jaren. Maar wel dramatisch als we niks doen.

Opmerkelijk is dat deze rapporten in het aandragen van oplossingen een tegengestelde weg inslaan. Het RVS-rapport pleit vooral voor een betere benutting van het grote reservoir van mantelzorgers en vrijwilligers. Ruim baan voor zorg waarin informele zorgverleners en professionals deel uitmaken van één en hetzelfde team. Niet werkend vanuit een houding 'hoe schuiven we zorgtaken op elkaar af', maar 'hoe zorgen we er samen voor dat hulpvragers en de mensen uit hun omgeving langer overeind kunnen blijven'. In het Gupta-rapport wordt de reddingsboei gevonden in het fors investeren in technologie. Daarbij moet u denken aan grootschalige inzet van medische apparatuur bij diagnostiek en behandeling, het vanuit het ziekenhuis volgen van patiënten thuis via tele-monitoring, videoconsulten of het inzetten van robots.

Vooral het gebruik van robots mag zich de laatste tijd verheugen in een groeiende aandacht als oplossing voor het personeelsprobleem in de zorg. Zo werd laatst in een tv-programma de mogelijkheid geschetst om een robot in te zetten bij terminale patiënten. Die geeft je dan af en toe een bemoedigend klopje op de arm? Afschuwelijk! Dat is toch het failliet van onze (mede-)menselijkheid?!

Leo Bisschops, voorzitter

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

* Bekijk de algemene actievoorwaarde op onze website.

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 27_06_22

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

inhoud

MENSEN

10/ *Jan Slagter:* **'Ouderen bewegen mee als het even tegenzit: dat vind ik prachtig'**

16/ *Fietsen door de Betuwe met Senior-Rooi:* **'Onze uitstapjes zorgen voor verbinding'**

31/ *Fiscalist Elly van Dam:* **'Boekhouden was voor mij vanaf het begin gesneden koek'**

54/ *Huisarts Norbert van den Hurk ging aan de slag met de gezondheid van Leendenaren:* **'Al na twee weken zagen we verbeteringen'**

ONS BELANG

21/ *Rookmelders in huis:* **waar dienen ze voor en waar hangt u ze op?**

28/ *KBO-Brabant ondertekende convenant* **voor toegankelijkheid en betaalbaarheid van contant geld**

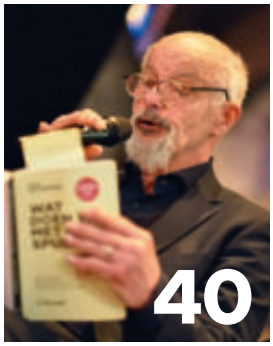
48/ *Een huishouden zonder gas:* **'hoe pakken we dat aan?'**

LEVEN

22/ *Universitair docent Rens Brankaert:* **'Wij ontwerpen technologie die wat toevoegt aan het leven van mensen met dementie'**

36/ *Met Project PLINT* **onderzoeken studenten en docenten effectieve manieren om ondervoeding bij senioren te voorkomen**

40/ *KBO Goirle woont bijeenkomst bij over nalatenschappen:* **'Gooi spullen niet te snel weg'**



ELKE MAAND

06/ Schrijf ons!
09/ Fotoalbum
32/ Ons kloppend hart
44/ Ontspanning
47/ Onsje geluk
53/ Juridische helpdesk
59/ Op zoek
61/ Puzzel

schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten die ons bezighouden

Hulp bij uw Wmo-aanvraag

Om u wegwijs te maken in wetgeving en praktijk rondom langer thuis wonen, staan onze onafhankelijke, vrijwillige Wmo-cliëntondersteuners voor u klaar. Zij helpen u de weg te vinden in het woud aan regelingen voor zorg en welzijn en denken hierbij vanuit úw belang. Zij kunnen het Wmo-proces met u bespreken, uitzoeken welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn en u bijstaan in gesprekken met de gemeente. Kortom: onze Wmo-cliëntondersteuners helpen u graag met uw Wmo-aanvraag. KBO-Brabant zorgt voor de opleiding van deze vrijwilligers, zodat zij goed op de hoogte zijn van wetsaanpassingen en andere actuele ontwikkelingen. In april hebben onze ervaren Wmo-cliëntondersteuners elkaar tijdens terugkomdagen ontmoet en nieuwe ontwikkelingen in de Wmo besproken. In mei zijn twintig zeer deskundige mensen gestart met de training voor nieuwe cliëntondersteuners onder leiding van Bert van 't Laar (oud-bestuursrechter).
Voor meer informatie over de Wmo-cliëntondersteuners kunt u contact opnemen met de secretaris van uw lokale KBO-Afdeling.

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.

WONEN

Wonen is een van de speerpunten van KBO-Brabant. Interessante achtergrondinformatie daarover vindt u op onze speciale webpagina. Scan hieronder de QR-code en lees wat wij doen.

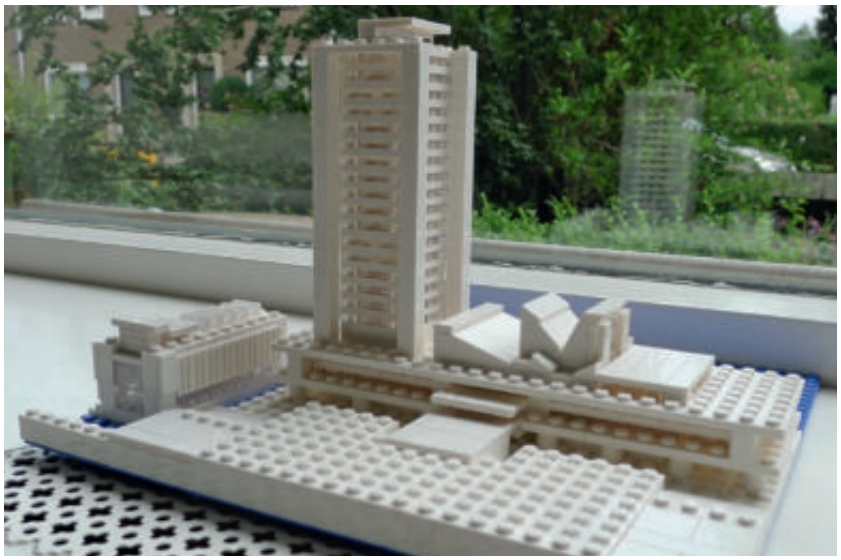
WAT VINDT Ú BELANGRIJK ALS U ZIEK WORDT?

Onderzoek behandeldoelen van 70-plussers

Bij een acute of ernstige ziekte, zoals corona, moeten er vaak belangrijke beslissingen worden genomen over de best passende behandeling. Binnen een grote landelijke studie doet het Leids Universitair Medisch Centrum onderzoek naar de behandeldoelen en wensen die ouderen zélf hebben bij het nemen van deze beslissingen. Een acute of ernstige ziekte kan iedereen onverwacht overkomen, dus voor dit onderzoek hoeft u geen corona of andere ziekte (gehad) te hebben. Het gaat om een eenmalige, anonieme vragenlijst over uw dagelijks leven, uw welbevinden en uw doelen. Het invullen ervan neemt 20 tot 30 minuten in beslag.
Nog vragen? Neem contact op via info@coopstudie.nl of bel (071) 526 59 48. Scan de QR-code om de online vragenlijst in te vullen.

Zwarte Zwanen

Op dinsdag 5 juli om 20.25 uur zendt NPO 2 een nieuwe aflevering van tv-programma *Zwarte Zwanen* uit. Ook werd er op dinsdag 28 juni een aflevering uitgezonden, die u kunt terugkijken via Uitzending Gemist. In het programma onderzoekt MAX-journalist Cees Grimbergen de grimmige wereld van onze pensioenen. Hij zoekt antwoorden op de volgende vragen: welke mensen schuiven 1.800 miljard euro over de wereld, hoe doen zij dat, en hoeveel blijft er aan de strijkstok hangen?



Provinciehuis 's-Hertogenbosch, met Lego gebouwd door John Jansen

2 JULI: MIS HET NIET!

Er zijn nog (gratis) kaarten beschikbaar voor onze woon-zorgmarkt op zaterdag 2 juli in het Provinciehuis te 's-Hertogenbosch! Deze markt is onderdeel van het congres van KBO-Brabant, maar los te bezoeken voor zowel KBO-leden als familie, mantelzorgers, vrienden en andere geïnteresseerden. U wordt er geïnformeerd over de oplossingen en mogelijkheden die er zijn om langer thuis te kunnen wonen.

TOEKOMSTIG WONEN BEGINT NU!

Op de woon-zorgmarkt vindt u volop informatie en inspiratie over:

- nieuwe woonvormen (o.a. gemeenschappelijk wonen, mantelzorgwoningen);
- mogelijkheden voor aanpassing van uw huidige woning;
- technologische hulpmiddelen en snufjes;
- sociale netwerken (o.a. voorzorgcirkels, goed voor mekaar-aanpak, dorpsondersteuners);
- financiële regelingen;
- preventie van zorgbehoefte (voeding, vitaliteit).

Er zijn diverse activiteiten waaraan u kunt deelnemen. Zo kunt u uw vitaliteit laten meten, ervaren hoe het is om beperkingen te hebben en proeven van gerechten van organisaties die maaltijden aan huis aanbieden. Ook zijn er allerlei slimme oplossingen te zien die het mogelijk maken om veilig en comfortabel thuis te blijven wonen.

Verscheidene organisaties bieden workshops in aparte zaaltjes. Een greep hieruit:

- Kilimanjaro: over hoe u een collectief wooninitiatief kunt opzetten;
- LVGO: over wat het betekent om aan een woongemeenschap deel te nemen;
- dorpsondersteuners: over hun werkzaamheden;
- voorzorgcirkels: over het opzetten van sociale netwerken;
- RVO: over financiële regelingen voor woonprojecten;
- Gemeente Meierijstad: over de totstandkoming van Pact Wonen Welzijn en Zorg;
- KBO-Brabant: over Veilig Thuis Wonen.

Natuurlijk is er ook ruimte voor ontspanning. In de grote Bois le Duc-zaal treedt cabaretgroep *Blue Stars* twee keer op. De groep brengt een mix van cabaret, muziek en nostalgie.

Locatie: Provinciehuis 's-Hertogenbosch. **Datum en tijd:** zaterdag 2 juli van 13.00 tot 15.30 uur. **Entree en parkeren:** gratis. **Meer informatie en aanmelden:** www.kbo-brabant.nl
Klik op het eerste nieuwsbericht op de homepage voor meer informatie en de aanmeldlink. Na aanmelding ontvangt u een toegangsbewijs op het door u aangegeven e-mailadres. Graag per persoon aanmelden.

advertentie

Aanhoudende hitte

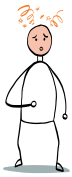
De zomer is begonnen. Het is de tijd van naar de kust gaan, tuinieren en fietstochten maken. Het is ook de tijd waarbij de temperatuur erg kan stijgen. Aanhoudende hitte en of hittegolven kunnen voorkomen. Dit brengt extra risico's met zich mee.

Wie moeten er extra opletten?

- **Ouderen (70+)**, hebben minder snel een dorstgevoel en het lichaam past zich minder goed aan in extreme temperaturen.
- **Mensen die buiten actief zijn.** Verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.
- **Sporters.** Verliezen extra veel vocht en het lichaam warmt tijdens hitte sneller op door lichamelijke inspanning.
- **Langdurig medicijngebruikers.** Medicijnen kunnen van invloed zijn op de vochthuishouding of omgekeerd.

Aan welke signalen herkent u oververhitting?

Spierkramp



Duizelig/misselijk/ verward/braken/ hoofdpijn

Ongebruikelijke vermoeidheid

Lichaamstemperatuur boven de 38 graden

Versnelde hartslag

7 tips om met een gerust hart de zomer te ervaren:

Houd je huis binnen koel. Gebruik zonnewering, ventilator of airconditioning. Zorg voor ventilatie.

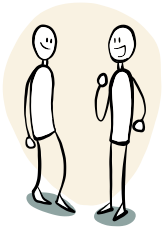
Hou uzelf koel met water & wind. Neem een verkoelend (voeten)bad of een douche.

Bescherm ook uw huid tegen zonnebrand met een hoed of pet, kleding en zonnebrandcrème.

Blijf uit de zon en beperk inspanning tussen 12:00 en 18:00 uur.

Drink voldoende. Ook als u geen dorst hebt. Drink bij voorkeur water.

Draag kleding die licht en ademend zijn. Het liefst wijde kleding.



Let op uzelf en een ander. Neem contact op met uw naasten. Dat kan ook via videobellen.

Rode Kruis

Wat te doen bij oververhitting?

Als verkoeling niet helpt en de verschijnselen verbeteren niet, bel dan de huisarts/huisartsenpost. Bel bij spoed 112. Raadpleeg de Rode Kruis EHBO-app of de website **rodekruis.nl**.

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

1929 en 1960:
Van achttien naar honderd!

'Mijn ouders hebben zestien kinderen gekregen. Toen de linker foto gemaakt werd – in 1929 – waren er al twee kinderen overleden: eentje met anderhalf jaar en de ander met een jaar. Nadat de foto gemaakt is, zijn er nog twee kinderen geboren. Zelf sta ik naast mijn moeder: ik ben het kleine jongetje dat de hand op haar schoot heeft gelegd. De andere foto is gemaakt in 1960, ter ere van de gouden bruiloft van mijn ouders. Ons gezin had zich tegen die tijd uitgebreid naar honderd personen! In mijn jeugd viel er natuurlijk altijd wel wat te beleven met zoveel broers en zussen. Die levendigheid mis ik weleens; ik ben de enige van het stel die nog leeft. Ik heb een actief leven achter de rug. Van 1947 tot en met 1949 heb ik als dienstplichtige in Indonesië doorgebracht. Verder heb ik vijftig jaar bij de fanfare gespeeld, ik heb twaalf jaar in het kerkbestuur gezeten, zes jaar in het bestuur van de metaalvakbond, en tien jaar in het KBO-bestuur. In mijn oude buurtje – waar ik ook jarenlang een flinke groentetuin had – wist men me altijd te vinden als er iets gedaan moest worden. Toen ik in 2006 verhuisde naar een flatje heb ik nog dertien jaar vrijwilligerswerk gedaan in het verzorgingshuis. En nu ik 96 ben, bezorg ik nog steeds twaalf *Onsjes* in het blok waar ik woon.' ■

FRIE VAN OOSTERHOUT (96)
uit Zevenbergschen Hoek was niet de enige uit het gezin die naar Indonesië ging. Zijn oudste broer – in het midden van de achterste rij op de foto uit 1929 – ging al in 1930 naar Indonesië vanwege de crisis en zeer hoge werkloosheid. Hij diende in het KNIL. In 1942 kwam hij om het leven toen hij als krijgsgevangene aan de beruchte spoorweg in Birma werkte.

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.

JAN SLAGTER:

‘Ouderen laten zich niet uit het lood slaan’

Over zijn eigen ouder worden denkt hij nauwelijks na – Jan Slagter leeft graag in het nu. Met de ouderen van nu heeft de directeur van Omroep MAX het daarom des te drukker. Er zijn allerlei dingen waar hij zich zorgen over maakt: pensioenen, eenzaamheid, tekorten in de zorg. Tegelijk ziet hij tal van lichtpunten. 'De veerkracht van ouderen vind ik echt klasse. Ze bewegen mee als het even tegenzit.'

***tekst** Berber Bijma | **beeld** Omroep MAX*

Jan Slagter was dit voorjaar samen met Wilma Schrover te gast bij tv-programma Op1. De directeur van Omroep MAX en de directeur van KBO-Brabant waren eensgezind in hun kritiek op het Nederlandse pensioenstelsel en de aanstaande verandering daarin. Ook tijdens dit interview – als Slagter de vraag krijgt waar zijn zorgen over de Nederlandse ouderen liggen – blijken de pensioenen hem hoog te zitten. 'De koopkracht van ouderen met een klein pensioen dat al dertien jaar niet met de inflatie is meegestegen, is er zó op achteruit gegaan. En dan te bedenken dat de enorme hoeveelheid geld die in de potten van de pensioenfondsen zit, van de deelnemers is, van jou en mij! Ouderen hebben zelf vrijwel niets te vertellen, terwijl het om hún pensioen gaat. Politieke partijen als het CDA en de PvdA, die voorheen voor de ouderen opkwamen, laten het totaal afweten.'

Verzet met hand en tand

De problemen van ouderen met een klein pensioen zijn voor Slagter 'een enorm grote zorg, zeker met de inflatie van de afgelopen maanden'. Omroep MAX krijgt dagelijks telefoontjes van ouderen die vrijwel niet kunnen rondkomen. 'Ik word er ook op straat over aangesproken. Mensen die nog maar twee keer per week vlees eten, nog maar even niet naar de kapper gaan, de *Margriet* opzeggen die ze hun leven lang hebben gelezen. En met het nieuwe pensioenstelsel dat het kabinet wil invoeren, wordt het er alleen maar nóg slechter op, want dan worden gepensioneerden nog makkelijker gekort. Tegen zo'n casinopensioen zullen we ons, onder meer samen met KBO-Brabant, met hand en tand verzetten. Het is nog niet door de Eerste Kamer; we doen er alles aan om daar partijen tot inkeer te laten komen.'

Eenzaamheid

En dan hebben we het alleen nog maar over de pensioenen. Ook op immaterieel gebied heeft Slagter zorgen over de Nederlandse ouderen. 'Eenzaamheid is volksziekte nummer 1. Tijdens de eerste coronagolf vond ik het wel ontzettend mooi om te zien dat er tóch veel saamhorigheid is. Als de nood aan de man is, willen we elkaar helpen. Het is jammer dat we dat inmiddels niet meer zo duidelijk zien.' Ook hier schiet Slagter snel in de 'actiestand'. MAX opende bijvoorbeeld Café MAX in Zoetermeer, waar ouderen »

WIE IS JAN SLAGTER?

Jan Slagter (1954) is directeur van Omroep MAX en presentator van diverse MAX-programma's. Hij volgde onder meer opleidingen in marketing, communicatie en financieel management en werkte in de makelaardij en de reclamesector. In 2002 richtte hij Omroep MAX op, om te zorgen voor meer radio- en tv-aanbod voor ouderen. MAX zond in 2005 voor het eerst een programma uit. Slagter woont in Zoetermeer, is getrouwd en heeft twee zoons.

kunnen langskomen voor een praatje 'en een betaalbare kop koffie'. 'Eenzaamheid legt een enorme belasting op de zorg. Mensen krijgen uit eenzaamheid allerlei lichamelijke klachten. We proberen daar vanuit Omroep MAX wel iets aan te doen, maar het onderwerp moet natuurlijk breder op de agenda, vergelijkbaar met het klimaatprobleem. Ik hoop dat de Coalitie Een tegen Eenzaamheid nieuw leven krijgt ingeblazen. De huidige regering lijkt geen plan te hebben voor de bestrijding van eenzaamheid onder ouderen. En evenmin voor de personeelstekorten in de zorg. Zorgmedewerkers verdienen niet veel; als ze elders meer kunnen verdienen, gaan ze weg. We zien een gigantisch personeelsprobleem in de zorg op ons afkomen, maar we doen er nog te weinig aan.'

Veerkracht

Tot zover de somberte. Want Jan Slagter is ondanks zijn zorgen een ras-optimist, óók als het over ouderen gaat. 'De veerkracht die we bij ouderen hebben gezien in coronatijd, vond ik echt klasse. Wat tijdens de eerste golf in de verpleeghuizen is gebeurd, was verschrikkelijk en mag nooit weer gebeuren. Tijdens de laatste golf waren de ouderen al geen nieuws meer. Het ging in de media eigenlijk alleen nog over de jongeren. Ouderen hoorde je niet klagen. Dat vind ik zo prachtig aan ouderen: ze bewegen mee als het even tegenzit. Ze zeiden: "Het komt straks wel weer goed". Ze laten zich niet snel uit het lood slaan. De wat jongere ouderen klaagden al helemaal niet. Zij zetten de schouders eronder en keken in coronatijd naar elkaar om. Zoals mijn oma vroeger zei: "Niet klagen maar dragen en bidden om kracht." Dát tekent de ouderen. Pas als het écht te erg wordt, laten ze van zich horen en komen ze op voor hun rechten. Dat zouden ze wat mij betreft trouwens best wel wat eerder mogen doen.'

'De wat jongere ouderen klaagden al helemaal niet. Zij zetten de schouders eronder'

Zorgdirecteur

De wil om de mouwen op te stropen is voor Slagter zo sterk dat hij behalve omroepbaas ook een tijdlang directeur was van een woonzorgcentrum dat hij zelf oprichtte: het Ben Oude NijHuis in Rotterdam. Hij liet er een voormalig klooster voor verbouwen. Lachend: 'Ja, ik ben een beetje een idealist.' Na twee jaar voorbereiding opende hij het huis, dat hij noemde naar Ben Oude Nijhuis, de man die op tv had gepleit voor betere zorg voor zijn dementerende echtgenote. 'Ik vergeet nooit hoe Ben bij Jeroen Pauw aan tafel zat samen met staatssecretaris Van Rijn, wiens moeder toevallig in hetzelfde huis woonde. En Ben zei tegen de staatssecretaris: "Weet je dat ik soms uren op jouw moeder pas, omdat er geen personeel is?" Zo indrukwekkend, ik vergeet het nooit weer. Helaas overleed Ben kort na die uitzending.'

Regels en formulieren

Slagter was, naast zijn baan bij MAX, na de opening drie jaar lang directeur van de kleinschalige woonvorm voor vijftig bewoners. 'Het heeft me wel tien jaar van m'n leven gekost', blikt hij terug. 'De regels en de formulieren waar ik soms urenlang mee bezig was – wát een frustratie. Maar ik kijk er goed op terug. We hebben het probleem aan de kaak gesteld en drie jaar later was de tijd rijp om het huis over te dragen aan zorginstelling Aafje, waar de bewoners in goede handen zijn.'
De periode waarin Slagter directeur was

van het Ben Oude NijHuis was ook de tijd dat Hugo Borst en Carin Gaemers veel aandacht kregen met een manifest voor betere ouderenzorg. Naar aanleiding daarvan kwam er weliswaar meer geld beschikbaar voor ouderenzorg, maar Slagter vraagt zich retorisch af: 'Heeft het echt veel veranderd wat zij en ik hebben gedaan? Ik denk het niet. Ja, politici zijn zich beter bewust van de problemen in de ouderenzorg, maar de huidige regering is net zo hardleers als de vorige. Een echte verandering is niet in gang gezet. Dat is best een zure constatering, maar voor veel bewoners van het Ben Oude NijHuis hebben wij méér kunnen betekenen dan een traditioneel verpleeghuis. Dat sterkt me.'

Succesvolle omroep

Slagter richt zich nu alweer een heel aantal jaren op zijn kerntaak: Omroep MAX laten groeien en bloeien. Dat lukt boven verwachting. 'We zijn met 420.000 leden de grootste omroep en we geven het snelst groeiende weekblad van Nederland uit, *MAX Magazine*. Ons blad gaat over alles wat ouderen interesseert én er zit een tv-gids in. Die combinatie is onze succesformule.' Met de doelgroep heeft MAX in zekere zin geluk: 'Ouderen kijken nog tv. We zijn elke dag marktleider op tv ten opzichte van de commerciële omroepen. Wij maken programma's waar ouderen behoefte aan hebben. Ons succes zit erin dat we opkomen voor de belangen van ouderen, bijvoorbeeld met de MAX Ombudsman, naar elkaar omkijken met MAX Maakt Mogelijk én ervoor zorgen dat ouderen blijven lachen met mooie tv-programma's. Ik hoop dat we dat nog heel lang zullen doen.'

In het nu

Hoe lang Slagter daar zelf nog aan gaat bijdragen? Geen idee. 'Ik weet nog niet

wanneer ik met pensioen ga. Over mijn eigen ouder worden denk ik ook niet echt na. Ik kijk gewoon niet heel ver vooruit. Ook niet achterom trouwens. Ik vraag me eerder af: wat moet er nú veranderen, voor de ouderen van nu? Als we nu goede dingen regelen voor ouderen, dan hoop ik dat die er nog steeds zijn als ik tachtig ben.'
'Nee, ouder worden houdt me totaal niet bezig. Ik voel me ook geen 68. Ik ben fit, energiek, heb een leuk gezin met een vrouw die tien jaar jonger is en twee zoons. Ik zie wel wat de dag van morgen brengt. Voorlopig hoop ik een bezig bijtje te blijven met een volle agenda. Waar ik misschien wel aan merk dat ik ouder word, is dat het makkelijker wordt om prioriteiten te stellen en te relativeren. Je kunt nu eenmaal niet alles – dat is ook waarom ik het Ben Oude NijHuis heb overgedragen. Ik kies wat makkelijker dan vroeger waarmee ik de strijd wil aangaan. En dat is helder: de problemen van ouderen.' ■

'Ik kies wat makkelijker dan vroeger waarmee ik de strijd wil aangaan. En dat is helder: de problemen van ouderen'

BLIJF ALERT OP FRAUDE!

Veilig bankieren is een zaak van ons allemaal. Op allerlei manieren zitten fraudeurs achter jouw gegevens aan. Bijvoorbeeld via een valse e-mail, sms of telefoontje. Criminelen bedenken steeds nieuwe manieren om je persoonlijke gegevens te ontfutselen om zo bij je geld te komen. Het aantal gevallen van bijvoorbeeld bankhelpdeskfraude en WhatsAppfraude is in het afgelopen jaar sterk toegenomen. Lilian Damen-Evers, coöperatief directeur Rabobank, legt uit wat je kunt doen om fraude te voorkomen.

Lilian: 'Wij werken er hard aan om ervoor te zorgen dat onze klanten veilig hun bankzaken kunnen blijven regelen. Het is dus belangrijk dat iedereen weet hoe je fraude en oplichting herkent. Ik zet de meest voorkomende manieren die gebruikt worden om te proberen mensen op te lichten graag voor je op een rijtje.'

Bankhelpdeskfraude / Spoofing

Door middel van spoofing wordt vaak bankhelpdeskfraude gepleegd. Spoofing houdt in dat de crimineel het nummer van de bank gebruikt om de klant te bellen die vervolgens oprecht denkt dat hij de bank aan de lijn heeft. 'Bij bankhelpdeskfraude stelt de crimineel zich voor als een medewerker van de bank, die bijvoorbeeld zegt dat je geld niet veilig is. Die persoon wil je helpen om je geld veilig te stellen en kan vragen om op afstand op je computer

mee te kijken via een zogenaamde Remote Acces Tool, een softwareprogrammaatje op je computer waarmee de ander op jouw computer mee kan kijken. Werk nooit mee aan verzoeken om een dergelijke remote access te plaatsen. Het beste advies dat we kunnen geven is om direct op te hangen. Als je twijfelt, bel dan zelf daarna de bank via het nummer op de officiële website. Onthoud: de bank zal je nooit vragen om geld over te boeken naar een andere rekening en zal je ook nooit vragen mee te kijken op je computer.'

Bank-aan-huis fraude

'Wat we op dit moment regelmatig zien, is dat er aangebeld wordt zogenaamd vanuit de bank. Degene aan de deur zegt dan dat er iets met je bankpas aan de hand is en dat hij/zij deze op komt halen. Een bank zal echter nooit ongevraagd bij je thuis langskomen om je betaalpas op te komen halen.' Dit is een vorm van bank-aan-huis fraude. 'Een tweede veel voorkomende vorm van deze fraude werkt als volgt: Een bankmedewerker belt om te vertellen dat er verdachte dingen gebeuren op je rekening. Deze persoon wil dan een afspraak maken om thuis langs te komen om het probleem op te lossen. Dat klinkt heel behulpzaam - zeker als de medewerker lijkt te bellen vanaf het nummer van de bank (zie Spoofing). Toch is het reden om heel alert te zijn. Er zijn namelijk oplichters actief die op deze manier gegevens stelen en zo je rekening plunderen of misbruiken. Onthoud goed: de bank belt je nooit ongevraagd om langs te komen aan huis.'

WhatsAppfraude

Iemand doet zich voor als een vriend of familielid en vraagt via WhatsApp om met spoed een rekening te betalen. 'Wees hier heel voorzichtig mee, want er is veel fraude via WhatsApp.Vaak is het iemand die zich voordoet als een zoon, dochter of ander familielid, die zegt een nieuw nummer te hebben. Die mededeling wordt gevolgd door een bericht dat er net op dat moment een rekening met spoed moet worden betaald. Bel altijd eerst de persoon (op het oude nummer) en controleer of dit een echt verzoek is. Betaal niets, als je de persoon niet hebt gesproken en laat je niet onder druk zetten of opjagen.'

Phishing

'Bij phishing 'vissen' fraudeurs aan de telefoon, via valse berichten, brieven of e-mails naar vertrouwelijke informatie. Denk bijvoorbeeld aan bankgegevens en persoonsgegevens zoals je BSN en wachtwoorden voor digitaal betalen en bankieren. Ze kunnen ook direct een betaalverzoek doen, bijvoorbeeld via Tikkie. Heb je een vreemde e-mail, sms, WhatsApp, betaalverzoek of Tikkie ontvangen? Open het bericht dan niet en klik niet op linkjes. Bel jouw bank en vraag het aan een medewerker. Bel nooit naar een telefoonnummer dat in het twijfelachtige bericht zelf staat. Je kunt ons helpen criminelen te stoppen, door het valse bericht zo snel mogelijk naar ons door te sturen via het e-mailadres: valse-email@rabobank.nl.'

Wat de bank nooit van je zal vragen

Zoals je hebt kunt lezen zijn er vele vormen van fraude. En dit is niet alles. Het is belangrijk dat je altijd alert bent. De bank zal je nóóit vragen om:

- je betaalpas op te sturen of mee te geven
- je beveiligingscodes door te geven
- geld over te maken
- via een link in een e-mail of sms in te loggen in Rabo Online Bankieren
- met de Rabo Scanner een kleurcode te scannen die je van iemand anders hebt ontvangen
- software te downloaden zodat we op afstand je computer kunnen overnemen ■

Lilian Damen-Evers, coöperatief directeur Rabobank

TIPS

Wil je alles nog eens rustig nalezen, of nog meer weten over hoe je fraude kunt voorkomen? Bekijk dan eens de websites **www.rabobank.nl/veiligbankieren** en **www.veiligbankieren.nl** Ook organiseerden we recent een webinar over dit onderwerp, dat terug te kijken is op de website **www.rabo.nl/cybercrime**

Ben niet bang, maar wees wel alert!

Rabobank

‘DE BETUWE IS PRACHTIG!’

• Kersenbloesem langs de route

• De organisatoren: Jan de Vries, Tom van den Hurk en Anthony Lubbers

De bloesemtijd is hét moment voor een fietstocht langs de mooiste plekjes van de Betuwe, vonden de leden van Senior-Rooi uit Sint-Oedenrode. Ze fietsten langs het riviertje de Linge en door leuke stadjes als Tiel en Buren. En natuurlijk langs de vele fruitboomgaarden.

De ene na de andere fietser druppelt binnen op het terras van de Pannenkoekenbakker in het prachtige stadje Buren. Negenentwintig leden van Senior-Rooi uit Sint-Oedenrode fietsen vandaag een tocht door de Betuwe. Het is een uitgelezen dag voor zo'n tocht, met veel voorjaarszon en volop ontluikende natuur. Omdat het heerlijk weer is, kan er buiten worden geluncht. Vanochtend om kwart over acht vertrok de bus uit Sint-Oedenrode naar Tiel. Daar dronken de KBO'ers eerst koffie bij Grand Café Bellevue met uitzicht op de Waal. Daarna haalden ze de e-bikes op bij het verhuurbedrijf. Via knooppunten fietsen de vijfentwintig vrouwen en vier mannen vandaag 36 kilometer langs de mooiste plekjes van de Betuwe, waaronder de vele fruitboomgaarden vol geurige bloesems.

Keigezellig

Nou ja, bloesems? Dat valt een béétje tegen. 'Veel bomen staan nog niet in bloei', zegt voormalig hovenier George Zoontjens, die met drie vrouwen aan een tafel zit te wachten op een pannenkoek. 'Ik zie vooral peren- en kersenbloesem, nog weinig appel. We zijn denk ik net één à twee weken te vroeg. Een maand geleden was het mooi weer en ontwikkelde de natuur zich snel, daarna kwam er toch weer nachtvorst en weinig zon. Tja, de natuur houdt zich niet aan de kalender.' Dat mag de pret niet drukken, zegt zijn vrouw Marije. 'Het is een prachtige tocht en beter weer dan dit kunnen we niet hebben. En hoe fijn is het om een gezamenlijk uitstapje te kunnen doen!' George en Marije fietsen vandaag voor het eerst op een e-bike. Ze zijn aan het oefenen, want ze denken erover om er zelf een te kopen. Best een beetje eng, vindt Marije, die voor de zekerheid een helm draagt. 'Het gaat behoorlijk hard.'

Geen haast

Mia Verschuiten, die tegenover Marije zit, is al een doorgewinterde e-bike- »

BUREN EN TIEL

Het stadje Buren mag zich Oranjestad noemen vanwege de band met de koninklijke familie. Willem van Oranje trouwde namelijk in 1551 met Anna van Buren. In Buren kunt u onder andere een stadwandeling maken langs oude, monumentale gebouwen, eten bij een van de gezellige restaurantjes en naar het Oranje Museum.

Tiel is een van de tien oudste steden van Nederland. Rond het jaar 1000 was het al een zeer belangrijke handelsstad. Het historische centrum met de sfeervolle winkelstraatjes herinnert daar nog aan. Wie Tiel zegt, zegt ook Flipje: een mannetje met een dik frambozenlijf en armen en beentjes van rode bessen, dat in 1935 het reclamefiguurtje werd van jamfabriek 'De Betuwe' in Tiel. Bezoek bijvoorbeeld het Flipje & Streekmuseum aan het Plein in Tiel.

• Lekker lunchen in het zonnetje in Buren

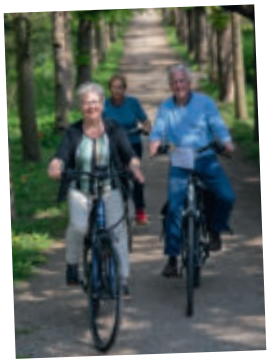
gebruikster. 'Ik fiets zó 90 kilometer op een dag. Fietsen is mijn hobby.' Ze vindt het 'keigezellig' vandaag, echt een dagje uit. 'De Betuwe is prachtig.' Ze hebben geen haast, zeggen de dames. 'We fietsen rustig, anders zien we niks.' Petje af voor de organisatie, alles is prima geregeld, ook qua eten en drinken. Vanavond gaan we in Rooi nog met z'n allen uit eten.'
Een tafel verder genieten Arno Fransman en Nettie van Dijck van hun pannenkoek. 'Ik fiets graag', zegt Nettie. 'Jarenlang ging ik met mijn man op fietsvakantie in Europa.' Arno heeft vandaag echt een vakantiegevoel. 'Dat komt natuurlijk ook door het lekkere weer. En wat is het hier mooi. Hoewel de omgeving van Sint-Oedenrode ook mooi is, hoor.'

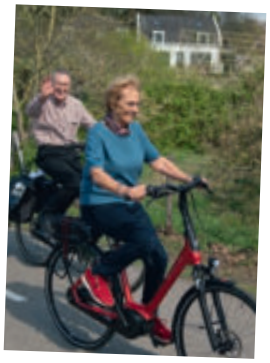
Vakanties en dagtochten

De fietstocht door de Betuwe is geregeld door de commissie Reizen van Senior-Rooi, aangesloten bij KBO-Brabant. Drie enthousiaste vrijwilligers – Anthony Lubbers, Tom van den Hurk en Jan de Vries – regelen al jarenlang twee vakanties en meerdere dagtochten per jaar. Anthony organiseert graag, Ton doet het gidswerk en Jan regelt de financiën. 'We maken veel reisjes', vertelt Jan de Vries. 'Op 4 mei gaan we acht dagen naar Madrid met het vliegtuig. Daar zouden we twee jaar geleden al naartoe zijn gegaan, maar dat ging niet door vanwege corona. Ook doen we binnenkort een dagtocht Gouda en Kinderdijk. In september willen we vijf dagen naar Noord-Holland, nadat we de afgelopen jaren in Friesland en Groningen zijn geweest. Onze dagtochten zijn compleet met vervoer, koffie en gebak, een programma voor de hele dag, lunch en diner.'

Reisvirus

Als ze een leuke bestemming ontdekken, zoeken de commissieleden meteen





contact met elkaar: zou dat iets voor Senior-Rooi zijn? 'Het is een mooie vorm van vrijwilligerswerk', zegt Ton. 'Als we een reisje op de planning hebben, maak ik een presentatie over de vakantie waar iedereen naar kan komen kijken. Daarna kunnen de mensen die er zin in hebben zich inschrijven. Soms is de animo zo groot dat we ineens een grotere bus nodig hebben.' Ton is besmet met het reisvirus, zegt hij zelf. Als leraar aardrijkskunde en geschiedenis maakte hij veel reizen met leerlingen. 'In de bus vertel ik altijd al iets over waar we heen gaan. Nu ging dat vooral over Tiel en Buren. Straks in Madrid ga ik over de Bourgondiërs vertellen.'

Verbinding

Ook Arno Fransman neemt vaak deel aan de reizen van Senior-Rooi. 'Ze zijn super goed geregeld. Je vindt altijd aansluiting, ook al ben je alleen. Ik heb zelfs mijn partner leren kennen bij zo'n reis. De leden van onze reiscommissie zijn geweldige mensen, ze doen alle moeite. Ton vertelde vanochtend in de bus al van alles over Flipje en de Betuwe. Hij bereidt het goed voor. Van tevoren fietst hij de route al, om te zorgen dat wij een fijne, onbezorgde dag hebben.'
We krijgen er energie van, zegt Anthony, die vooral het aanspreekpunt voor de leden is. 'Als we een paar dagen weg zijn geweest, is het mooi om te zien hoe mensen afscheid nemen van elkaar. Iedereen raakte een beetje aan elkaar gehecht.'
Ton: 'Onze reisjes zorgen voor verbinding. Mensen zeggen wel eens: ik ga niet mee, want ik ben alleen. Maar je moet júist meegaan als je alleen bent. Naderhand zeggen ze vaak: dat had ik veel eerder moeten doen. En het is fijn om te merken hoe dankbaar iedereen na zo'n reisje is. Daar doen we het voor.' ■

(advertentie)

TIJD VAN DE WOLVIN

Dameshorloge met wolvenmotief en turkooissteentjes

Twee echte turkooissteentjes en meer dan 70 andere siersteentjes

Majestueus wolvenmotief van Eddie Le Page

Zilvergeplatteerde kast met stretchband

De wolf is een mystiek wezen met een wonderbaar gevoel voor zijn roedel. Verwen uzelf nu met een uniek accessoire, dat u met de aura van de majestueuze wolf omgeeft.
In de zilvergeplatteerde kast loopt een nauwkeurig kwartsuurwerk, een garantie voor betrouwbare tijdmeting. De wijzerplaat toont de indrukwekkende wolvenkunst van de bekende kunstenaar Eddie Le Page en wordt omlijst door meer dan 70 fonkelende sierstenen. Beide met de horlogekast verbonden einden van de stretchband onderscheiden zich door filigrane motieven. Twee echte turkooizen op de band worden omringd door in totaal vier fonkelende sterren en halve manen. Op de achterzijde zijn de woorden "Spirit of the Wilderness" ("Geest van de wildernis"), een wolf en uw individuele uitgavenummer gegraveerd.

Een schitterend accessoire voor elke gelegenheid

Het individuele uitgavenummer op de achterzijde maakt uw horloge tot een waardevol unicaat!

Exclusief bij The Bradford Exchange

Dit unieke dameshorloge met de ontroerende wolvenkunst van Eddie Le Page verschijnt exclusief bij The Bradford Exchange en is niet in de handel verkrijgbaar. Aarzel niet en draag dit schitterende statement-horloge ter ere van de machtige wolf. De oplage is streng gelimiteerd tot slechts 4999 exemplaren wereldwijd! **Bestel "Tijd van de wolvin" beter nog vandaag!**

©2022 Eddie Le Page

Afbeelding vergroot
Diameter horlogekast: 2,5 cm
Stretchband passend voor vrijwel elke polsomvang

Artikelnr.: 526-ENC13.01
Artikelprijs: € 89,90
(ook betaalbaar in 2 maandtermijnen à € 44,95), plus € 8,95 verzendkosten

Gelimiteerd tot 4.999 edities

Het aanbod is beperkt – reserveer daarom nog vandaag!

PERSOONLIJK REFERENTIE-NR.: 23962 Met 120-DAGEN-teruggeef-garantie

www.bradfordexchange.nl

Voor online bestelling referentie-no: **23962**

Tijdelijk beperkte aanbieding:
Antwoord uiterlijk voor **15. augustus 2022**

☐ **Ja,** ik reserveer de dameshorloge **"Tijd van de wolvin"** Artikelnr.: 526-ENC13.01

A.u.b. gewenste betalingsmethode aankruisen (✗):
☐ Ik betaal het totaal bedrag 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
Geboortedatum — E-mail (alleen voor afwikkeling bestelling)
✗ Handtekening — Telefoon (alleen voor nadere informatie)

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

advertentie

Een goede start van de dag met Batavia

Comfortabel slapen is voor iedereen. Wij willen u graag kennis laten en maken met uw droombed. Perfect in comfort en met de juiste uitstraling. Elektrisch verstelbaar en deelbaar, met bedhekken of met uitstapverlichting. Bij ons vindt u bedden die van alle gemakken zijn voorzien.

BATAVIA
BOXSPRINGS

GRATIS BROCHURE ONTVANGEN?
WWW.BATAVIABOXSPRINGS.NL
BEL GRATIS **0800 2282 842**

Ja, ik ontvang graag het gratis **informatiemagazine**

Naam
Straat + nr
Postcode Plaats
Telefoon ONS 27_06_22

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

* Bekijk de algemene actievoorwaarde op onze website.

tekst Berber Bijma | **illustratie** Shutterstock

MEER INFORMATIE?
Wilt u weten hoeveel rookmelders u in uw woning nodig hebt, welke soorten er zijn en hoe u ook op andere manieren de veiligheid in uw huis kunt vergroten? Op www.rookmelders.nl vindt u veel nuttige informatie, waaronder de Rookmelderwijzer die advies geeft over uw specifieke situatie. De website is een initiatief van de Brandweer en de Nederlandse Brandwondenstichting. Op www.co-wijzer.nl vindt u meer informatie over koolmonoxidemelders.

Met medewerking van Rob van Bussel, Brandweer Midden- en West-Brabant

5 VRAGEN over rookmelders

Sinds deze zomer zijn rookmelders in huis verplicht. Waar zijn rookmelders eigenlijk voor (en waar niet voor) en waar kunt u ze het beste ophangen?

Wat doet een rookmelder?

Een rookmelder geeft een hard alarmsignaal als hij rook in uw huis opmerkt, zodat u in geval van brand tijdig uw huis kunt verlaten. Voor mensen met een gehoorbeperking zijn er rookmelders die alarm slaan met felle lichtflitsen of die verbonden zijn aan een trilplaat die u bijvoorbeeld onder uw hoofdkussen kunt leggen. Let op: een rookmelder slaat géén alarm als er te veel koolmonoxide in de ruimte is. Daarvoor kunt u speciale koolmonoxidemelders kopen.

Zijn rookmelders verplicht?

Sinds 1 juli dit jaar bent u verplicht rookmelders in huis te hebben. Uiteraard is deze verplichting moeilijk te handhaven. Bedenk echter dat u een rookmelder niet aanschaft voor de gemeente of de verzekeraar, maar voor uw eigen veiligheid.

Hoeveel moet ik er in huis hebben?

Op elke verdieping moet minstens één rookmelder hangen. De brandweer adviseert om rookmelders op te hangen op de vluchtroute en in de kamer(s) waar u en uw huisgenoten slapen. Hang de rookmelder aan het plafond en minstens 50 centimeter vanaf de muur of een hoek.

Wat kan ik het beste kopen?

Als u nieuwe rookmelders aanschaft, kies dan voor rookmelders met een batterij die tien jaar meegaat. Het beste is als deze ook een optische sensor met een levensduur van tien jaar heeft en een garantie van tien jaar. U kunt eventueel kiezen voor rookmelders die onderling te koppelen zijn. Die slaan allemaal tegelijk alarm zodra de eerste rookmelder brand signaleert.

Moet ik nog iets doen als de melders eenmaal hangen?

Als u al rookmelders in huis heeft, controleer dan elk jaar (bij voorkeur op een vaste dag) de batterijen en wacht niet met vervangen tot een batterij helemaal leeg is. Ga maandelijks even met de stofzuiger langs de rookmelder, daarmee vermindert u de kans op vals alarm door stofophoping. Ga voor elke rookmelder uit van een levensduur van tien jaar; daarna vermindert de werking van de cellen die de rook opmerken. Na tien jaar is het dus tijd voor nieuwe exemplaren. ■

Aanbieding

In de webshop Ons Ledenvoordeel van KBO-Brabant treft u nu een voordelige aanbieding aan: een set van twee Alecto rookmelders met tien jaar garantie en tien jaar gegarandeerde levensduur op zowel de ingebouwde lithiumbatterij als de optische sensor.
Nu voor **€ 39,95** in plaats van € 69,95 (excl. € 4,95 verzendkosten).
Voor meer informatie en contact: **www.onsledenvoordeel.nl** of **(085) 486 33 63.**

EXPERTISE CENTRUM DEMENTIE & TECHNOLOGIE BETREKT DOELGROEP BIJ ONTWIKKELING VAN TECHNOLOGIE

Dementie is volksziekte nummer één in Nederland. Het aantal mensen met deze ziekte neemt toe, alle Nederlanders krijgen er in hun omgeving mee te maken. Universitair docent Rens Brankaert zet zich in om de kwaliteit van leven van mensen met dementie te verbeteren met technologie.

Mensen met dementie: die weten toch niets meer? Die kun je toch niets meer vragen en wat kunnen zij nou nog met technologie?
'Over mensen met dementie wordt nog behoorlijk stigmatiserend gedacht', vertelt Rens Brankaert, lector Health Innovations & Technology bij Fontys en universitair docent Industrial Design aan de Technische Universiteit Eindhoven. 'Terwijl: het zijn nog steeds gewoon mensen, zoals jij en ik. Soms wordt hun waardigheid ontnomen, bijvoorbeeld als ze het label "dement" krijgen. De pathologie staat dan voorop in plaats van de mens. Wij willen hier verandering in brengen. We willen nadruk leggen op wat zij nog wél kunnen in plaats van wat niet meer lukt.'

De mens centraal

Brankaert is een van de initiatiefnemers van het Expertise Centrum Dementie & Technologie (www.ecdt.nl), dat in 2020 is opgericht. 'Er waren al zes expertisecentra voor dementie, ondersteund door Alzheimer Nederland. Deze zijn verbonden aan een klinische tak, waar de onderzoekers vooral gericht zijn op het begrijpen van de ziekte', vertelt hij. 'Wij zijn het eerste centrum dat specifiek rondom technologie is opgezet. Een van onze uitgangspunten is dat we de doelgroep actief betrekken bij het onderzoek naar en de ontwikkeling van technologie. Dat klinkt logisch, maar dat is het niet. In de praktijk en in de literatuur zie je dat dit maar weinig gebeurt. Wij willen met het centrum laten zien dat het wél samen kan. Dat je iedereen op een prettige manier onderdeel kunt laten zijn van het onderzoek.'

Warme Technologie

Vaak wordt technologie nog gezien als iets om mensen even mee bezig te houden. Denk bijvoorbeeld aan een zoethoudertje als een VR-bril: een computertechniek waarbij het lijkt alsof je in een andere werkelijkheid bent. 'Zo werken wij niet', legt Brankaert uit. 'Wij ontwerpen gebruiksvriendelijke technologie die wat aan het leven toevoegt. Bij de ontwikkeling van oplossingen en hulpmiddelen staat niet de technologie, maar juist de mens centraal. Deze benadering noemen we Warme Technologie. We geven mensen met dementie hiermee een stem en ondersteunen het warme contact tussen mensen.' Dat gebeurt onder meer op de woensdagmiddagen in buurthuis De Meerpaal in Eindhoven, waar Brankaert met zijn collega's en »

RENS BRANKAERT
Lector Health Innovations & Technology bij Fontys en universitair docent Industrial Design aan de Technische Universiteit Eindhoven.

DEMENTIE
Eén op de vijf mensen krijgt een vorm van dementie. In Nederland hebben op dit moment ongeveer 300.000 mensen deze ziekte. Dat aantal stijgt tot ruim 400.000 in 2030 en tot meer dan 500.000 in 2040. Achter iedere diagnose gaat een persoon schuil; een persoon die door deze ziekte langzaam maar zeker verdwijnt. Dat heeft een enorme impact op de betrokkenen zelf, maar ook op hun omgeving én op de samenleving. De kosten van deze zorg stijgen eveneens. Dementie wordt daarmee op termijn niet alleen de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland, maar ook de duurste aandoening.

Tijdens gezellige middagen doen de studenten onderzoek naar de obstakels waar ouderen tegenaan lopen

studenten bijeenkomsten houdt voor mensen met onder andere beginnende dementie. Hierbij werken ze samen met KBO Kring Eindhoven (zie kader op pagina 25). Brankaert: 'Het zijn informele en heel toegankelijke middagen. De ouderen vinden het fijn dat er jongeren zijn die interesse in hun leven hebben. En de studenten krijgen energie van het enthousiasme van de ouderen. Dat geeft een enorm positieve wisselwerking. Het werkt echt twee kanten op.'

Smartphone en worstenbroodjes

De middagen draaien niet alleen om gezelligheid en aandacht voor elkaar; er wordt ook samen onderzoek gedaan. 'Een mevrouw uit de groep heeft bijvoorbeeld een smartphone', vertelt Brankaert verder. De studenten kunnen met haar meekijken en onderzoeken hoe zij haar telefoon gebruikt. Waar loopt zij tegenaan? Zijn alle functies voor haar duidelijk? Wat zou er aan de technologie kunnen worden verbeterd? 'De studenten vinden het fantastisch om te kunnen zien hoe zij met deze telefoon omgaat. En het fijne is dat de mevrouw niet het gevoel heeft in een formeel onderzoek te zitten, terwijl de studenten wel veel van haar leren.'

Tijdens de bijeenkomsten krijgen de ouderen ook weleens een workshop. Zo had een van de studenten het idee om een technologie te ontwikkelen die kan helpen bij het koken. Brankaert: 'Voor mensen met dementie is koken soms best lastig. Het is complex, je moet veel doen, vaak tegelijk, en ook nog een recept volgen. Dat is niet altijd meer haalbaar. Vaak zie je dat ze het koken dan laten zitten. Terwijl het juist zo fijn is om te doen. Een van mijn studenten wilde hier iets voor ontwerpen. Om inzicht te krijgen in de manier waarop ouderen te werk gaan in de keuken, organiseerde ze tijdens een woensdagmiddag een kookworkshop worstenbroodjes bakken. De ouderen vormden teams met de studenten en gingen aan de slag. Tijdens het koken ging de student het gesprek

Deze vereenvoudigde radio heeft drie knoppen, waarmee je kunt kiezen voor een bepaald muziekgenre

aan met de ouderen. Wat gebeurde er? Wat hebben ze nodig? Waar gaat het goed en waar gaat het mis? Zo'n praktische aanpak geeft belangrijke inzichten bij de ontwikkeling van een product. Die kan je vanachter je bureau niet bedenken.'

Krachten bundelen

Het aantal mensen met dementie groeit en zal alleen maar verder toenemen (zie kader op pagina 23). Brankaert: 'Technologie is een middel om het doel "kwaliteit van leven" te bereiken. De kennis die wij in ons centrum opdoen, willen wij delen en verder verspreiden. Van verpleeghuis tot het bedrijfsleven en van kennisinstelling tot mantelzorger: we moeten samen en met respect voor elkaar aan de slag met dementie.' ■

Door samen te koken, krijgen studenten inzicht in de problemen waar mensen met dementie tegenaan lopen

Trudy van Helmond (midden): 'We spreken mensen aan op wat ze kunnen'

'Het is geweldig om mensen boven zichzelf uit te zien stijgen'

Trudy van Helmond is voorzitter van KBO Kring Eindhoven. Samen met Rens Brankaert, zijn collega's en studenten organiseert zij bijeenkomsten voor mensen met onder andere beginnende dementie. 'Als we ouder worden, gaan we allemaal wat mankeren. De een krijgt iets aan zijn been, de ander wordt vergeetachtig. Dat merken we ook bij KBO. Maar dat betekent niet dat je uitgeschakeld bent. Integendeel! Het is juist belangrijk om deel te blijven uitmaken van de maatschappij. Want je bent nog steeds mens, zoals ieder ander. Zo kwam ik op het idee om samen met Rens Brankaert en zijn team bijeenkomsten voor mensen met onder andere beginnende dementie te organiseren. We doen allerhande activiteiten en het is nadrukkelijk geen dagbesteding. We spreken mensen aan op wat ze kunnen. Zo hebben we eens samen een wandeling gemaakt, en een van de ouderen de rondleiding laten doen. Dat was heel mooi. Of we bakken koekjes, of gaan koken. Het is geweldig om mensen boven zichzelf uit te zien stijgen. Dat is echt een feest. En dat we tegelijkertijd samenwerken met studenten, werken aan innovatie, en zorgen voor meer bewustwording over omgaan met ouderen: dat is een win-winsituatie. We werken met groepjes van zeven tot twaalf mensen per keer. Zo houden we het overzichtelijk en krijgt iedereen voldoende aandacht. Ook partners, mantelzorgers en andere geïnteresseerden kunnen meekomen. Voor hen is het ook fijn om anderen te ontmoeten. We doen dit nu sinds september. We organiseren de bijeenkomsten in buurthuis De Meerpaal in Eindhoven. Een laagdrempelige locatie, waar de ouderen zich welkom voelen en niet het gevoel krijgen dat ze deel uitmaken van een belastend onderzoek. We hopen nog lang met deze bijeenkomsten te kunnen doorgaan!'

advertentie

Langer thuis wonen met een Otolift traplift

Als traplopen niet meer zo makkelijk gaat, kan uw trap een grote hindernis worden. Bij Otolift begrijpen wij dat u het liefst zo lang mogelijk in uw eigen huis blijft wonen. Daarom maken onze trapliften uw trap weer veilig en uw woning weer toegankelijk. En omdat elke situatie anders is, maken wij de traplift helemaal op maat voor uw situatie. Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn; samen vinden we altijd de perfecte oplossing.

De 7 voordelen van de Modul-Air

1. Uw trapleuning kan blijven
2. Maatwerk door innovatieve modules
3. Dunste enkele rail ter wereld
4. Supercompacte stoel
5. Automatisch draaibare zitting
6. Automatisch opklapbare voetensteun
7. Montage op uw treden

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

Advertentie

Langer thuis wonen in **uw vertrouwde omgeving**

We worden steeds ouder. En die hogere leeftijd bereiken we steeds vaker in goede gezondheid. Het maakt het mogelijk om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen in de vertrouwde omgeving. Toch krijgt ruim 60% van de 75-plussers te maken met minimaal één langdurige aandoening, zoals artrose, hart- en vaatziekten en COPD. Hoe hoger de leeftijd, hoe groter de kans op meerdere aandoeningen. Dit kan ervoor zorgen dat langer thuis wonen niet altijd mogelijk is.

De belangrijkste redenen om thuis te blijven wonen, zijn het behoud van de eigen zelfstandigheid, de prettige woonomgeving en fijne herinneringen aan de woning. “Ik heb het grootste gedeelte van mijn leven hier gewoond”, vertelt een respondent van een onderzoek van Otolift Trapliften naar langer thuis wonen. Het maakt daarbij ook niet uit hoelang iemand al in hetzelfde huis woont. Van de ouderen die tussen de 60 en 20 jaar, of zelfs korter, in hun huis wonen, denkt 80% niet aan verhuizen. “Het is hier fijn om te wonen. De kinderen zijn hier geboren en we blijven er wonen tot het niet meer kan”, vertelt een andere respondent.

Liever niet verhuizen

En, hoe ouder we worden, hoe minder geneigd we zijn om te verhuizen. Als er wel verhuisd wordt, dan is dat vooral vanwege gezondheidsredenen, zo blijkt uit onderzoek van het Planbureau voor de Leefomgeving (PBL). Dat is voor 80% van de 84-plussers dan ook de belangrijkste reden om ergens anders te gaan wonen. Maar, een verhuizing zorgt er niet altijd voor dat de bewoners erop vooruitgaan. Vaak gaan de maandlasten omhoog en blijkt de woonomgeving minder geschikt te zijn.

Hiervoor is het belangrijk dat voorzieningen, zoals de huisarts, een supermarkt en een opstapplaats voor het openbaar vervoer, dichtbij de woning te vinden zijn. Maar aan huizen die aan beide eisen voldoen is een groot tekort. Geschat wordt dat er al een tekort aan 80.000 seniorenwoningen is.

De woning aanpassen

Langer thuis blijven wonen kan daarnaast ook de voorkeur hebben. Zo ontdekte het Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg (Nivel) dat de vertrouwde omgeving een positieve invloed heeft op de gezondheid. Het is dan wel belangrijk dat de woning geschikt is om er ook op hoge leeftijd en met lichamelijke klachten te blijven wonen. Hulpmiddelen, zoals een traplift, bieden dan een uitkomst.

Moeite met traplopen?

Wilt u ook zo lang mogelijk thuis wonen, maar is uw trap een obstakel? Een traplift is dan de ideale oplossing voor uw situatie. Vraag gratis een brochure aan voor meer informatie of maak een afspraak voor een vrijblijvend thuisadvies.

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

Otolift Trapliften

CONTANT BETALEN BLIJFT MOGELIJK

KBO-Brabant ondertekent convenant

Contant geld wordt steeds minder gebruikelijk, terwijl het voor veel senioren een belangrijk betaalmiddel is. Daarom zet KBO-Brabant zich ervoor in dat contant geld voor iedereen toegankelijk en betaalbaar blijft. Onlangs ondertekenden we daarvoor zelfs een convenant.

Anno 2022 kunt u bijna overal pinnen: ook marktverkopers en collectanten bieden u die mogelijkheid. Tijdens de coronacrisis steeg het aantal pinners in supermarkten zelfs tot recordhoogte: 80 procent van de klanten betaalt nu met pinpas of telefoon, terwijl dat daarvoor nog 60 procent was. Er zijn zelfs al winkels en horecagelegenheden waar u met uw briefjes en munten niet meer terecht kunt.

Mensen in kwetsbare posities

En dat terwijl er nog steeds veel mensen zijn die liever - al dan niet door

omstandigheden gedwongen – contant betalen. Bijvoorbeeld omdat ze zo meer controle hebben over wat ze uitgeven, omdat ze moeite hebben met pinnen of het onthouden van hun pincode, of omdat ze hun privacy belangrijk vinden. Die laatste groep wil bijvoorbeeld niet dat hun bank weet waar ze hun boodschappen doen. 'Maar meestal gaat het om mensen in kwetsbare posities en die groep blijft de komende jaren groeien, door de vergrijzing, maar ook door de stijgende energieprijzen en inflatie', zegt Cees van Tiggelen, die in het Maatschappelijk Overleg Betalingsverkeer (MOB) KBO-Brabant en nog drie senioren-organisaties vertegenwoordigt. 'Ik vind dat wij de plicht hebben om in contant geld te blijven voorzien voor deze groepen.'

Convenant Contant Geld

Doordat er steeds minder contant geld in de samenleving is, wordt het onderhouden van dit nog steeds wettige betaalmiddel steeds duurder. Het MOB werkte de afgelopen jaren aan het Convenant Contant Geld, dat voorzitter Leo Bisschops namens KBO-Brabant ondertekende. 'De ondertekenaars willen met dit convenant bereiken dat iedereen kan blijven deelnemen aan het betalingsverkeer, ongeacht leeftijd of beperking', legt onderhandelaar Van Tiggelen uit. 'Wij willen niet dat contant geld in de ban wordt gedaan, ondanks dat het onderhouden van het systeem ervoor in de afgelopen jaren veel duurder is geworden.' Naast de seniorenorganisaties zijn ook andere consumentenorganisaties, banken, winkeliers en De Nederlandsche Bank onderdeel van het MOB. Zij overleggen al sinds 2002 over veilig, betrouwbaar, toegankelijk en efficiënt betalingsverkeer voor iedereen. Dat overleg leverde onder meer de komst van de Geldmaat op: de gele geldautomaten die we nu overal zien. Ze zijn het resultaat van een nauwe samenwerking tussen ING, ABN AMRO en Rabobank. Hoewel er nu zo'n 4.000 geldautomaten minder zijn dan voorheen, kan toch bijna iedereen in Nederland binnen 5 kilometer van zijn of haar woning pinnen.

Voor vijf jaar

'Contant geld dreigde echt te verdwijnen', zegt Van Tiggelen. 'Wij wilden een situatie zoals in Zweden voorkomen. Daar was op een gegeven moment nog minder dan 10 procent van de transacties contant en wilden banken de infrastructuur voor contant geld niet meer onderhouden. Daar heeft de overheid toen met een wet een stokje voor gestoken en dat kostte de banken veel meer geld dan wanneer ze eerder hun best hadden gedaan.' Vandaar dat de banken hier in Nederland graag meewerkten aan het convenant, dat voor de komende vijf jaar geldt. Tot die tijd kan iedereen binnen een straal van 5 kilometer pinnen en blijven er voldoende mogelijkheden voor het afstorten van geld. Dat laatste is vooral interessant voor winkeliers, maar uiteindelijk ook voor consumenten die daardoor contant kunnen blijven betalen in de meeste winkels. Een andere belangrijke afspraak is dat banken tot in elk geval volgend jaar geen extra tarieven in rekening mogen brengen voor de contante infrastructuur. Verder gaat het MOB onderzoeken hoe het over vijf jaar verder moet. Van Tiggelen: 'Als we dan onder die 10 procent contant geld zitten, moet de overheid misschien wel gaan meebetalen aan het in stand houden van het systeem.' ■

CEES VAN TIGGELEN

KBO-lid Cees van Tiggelen werkte vóór zijn pensioen veertig jaar bij de Rabobank in verschillende rollen. Hij kent de financiële wereld als zijn broekzak. Zo was hij betrokken bij de installatie van de eerste geldautomaten in Nederland, bij de introductie van het pinnen in winkels, en bij het vergemakkelijken van pinnen in het buitenland. Bij het MOB is hij voorzitter van de werkgroep toegankelijkheid en bereikbaarheid. Hij voert gesprekken namens KBO-Brabant, het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten, KBO-PCOB en de Koepel Gepensioneerden.

advertentie

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

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

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

Graag komen wij bij u langs voor een vrijblijvend en kosteloos intakegesprek
U kunt uw adviesafspraak telefonisch of via de website inplannen

Bel of App:

Telefoon: 076 561 59 55
Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

Online:

Website: www.fvzvastgoed.nl
Mail: info@fvzvastgoed.nl

FVZ *Vastgoed*

antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl

tekst en beeld Arnold Reyneveld

Elly van Dam (88) uit Best:

‘Alles eruit halen wat eruit te halen valt: dat is het leukst’

Elly was jarenlang een van de drie fiscalisten van KBO-Brabant. Samen met de belastinginvullers van de verschillende Afdelingen, hielp ze jaarlijks honderden KBO-leden bij hun belastingaangifte.

‘De fascinatie voor cijfers heb ik waarschijnlijk van mijn moeder. Mijn ouders hadden een cafetaria op Stratumseind, toen dat nog gewoon een winkelstraat was. Ik zie haar nog rolletjes maken van het briefgeld in de kassa. Op school kregen we ook les in boekhouden; voor mij was dat vanaf het begin al gesneden koek. Een belastingaangifte is niet heel moeilijk. Wat ik vaak hoor is dat mensen bang zijn om fouten te maken. Gelukkig wordt de meeste informatie tegenwoordig al ingevuld door de Belastingdienst. Wat ik het leukste vind? Alles eruit halen wat eruit te halen valt. Zeker bij ziektekosten is dat nog steeds de moeite waard. En bij echtparen kan de verdeling man-vrouw veel uitmaken. Ik stop weliswaar als fiscalist voor KBO-Brabant, maar ik blijf mensen natuurlijk helpen met hun belastingaangifte!’

SMULLEN VAN KERSEN!

tekst en beeld Ivo Hutten

Het is weer kersentijd! Volle trossen rode, sappige vruchten hangen aan de bomen te wachten om geplukt te worden. Seniorenvereniging Sint Jozef Ammerzoden ging proeven en vooral ook inslaan bij kersenboomgaard FerryCherry in Hedel.

In de boomgaard – of bogerd zoals de meesten hier zeggen – houdt eigenaar Ferdie van Eck een enthousiast verhaal over zijn kersenteelt. Op vier hectare grond groeien hier maar liefst twaalf soorten, variërend in smaak, structuur en vorm. Aan de meeste bomen groeit de Kordia. Daarin zit de meeste handel. Als het even meezit, haalt Ferdie jaarlijks 15 kilo kersen uit een boom. Daar kijken de meesten van op. Maar nog meer van al het werk dat aan de oogstmaanden juni en juli voorafgaat.

1. Sien van Berkel (93) 'Ze zijn heerlijk! Ik ben een echte kersenliefhebber. Van alle fruit wel. Vroeger hielp ik met aardbeien plukken, maar kwam altijd met slechts de helft thuis. De rest at ik onderweg al op.'

2. Huub Nieuwhart (89) 'De eigenaar kan prachtig vertellen. Inhoudelijk en met humor. Daar hou ik van. Nooit gedacht dat er zoveel kennis achter de kersenoogst schuilt. Het is hard werken, maar ja... dat heb ik ook altijd gedaan!'

3. Corrie van de Mooren (83) 'Je vindt nergens lekkerdere kersen dan hier. Ik kom hier al jaren. Op het terras hebben we net de nieuwe oogst al even geproefd in een gebakje. Smullen! Ze maken hier ook heerlijke jam en gelei.'

4. Mien van den Heuvel (70) 'Mijn kleinzoon werkt hier als vakantiekracht en hij heeft kortgeleden de excursies in deze bogerd opgezet. Wij zijn de eerste groep, dus zijn oma heeft de primeur. Daar ben ik best trots op!'

WEETJE

Kersen worden na de pluk meteen gekoeld om ze zo lang mogelijk goed te houden. Zelf kunt u ze ook het beste in de koelkast bewaren. Doe ze niet in plastic, maar liever in een schaal. Na een kwartiertje uit de koeling is de smaak het best.

ACTIVITEIT
Excursie kersenboomgaard

LOCATIE
Kersen Bogerd FerryCherry, Hedel

DEELNEMERS
40 personen, verdeeld in twee groepen

AFDELING
Seniorenvereniging Sint Jozef Ammerzoden

LEDEN
480

KOSTEN
Alleen voor koffie en gebak op het terras, excursie gratis

MEER INFO
De kersen van FerryCherry zijn te koop bij de boomgaard in Hedel en aan de kar op een aantal plekken in de omgeving. De teler levert daarnaast rechtstreeks aan groentehandelaren en groentespeciaalzaken. Meer informatie: www.ferrycherry.com

advertentie

Sinds 1992 Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...

30 JAAR WELL-FAIR

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.

Gratis brochure?

Bel **0341 277 010** of kijk op **www.well-fair.nl**

advertentie

Een bed voor het leven

Fris en uitgerust wakker worden

Wakker worden met pijn in de rug, nek of schouders? De halve nacht draaien en onrustig slapen? Heeft u het gevoel dat u niet uitgerust bent na een nacht slapen?
Een degelijke boxspring en een gepersonaliseerd matras, met schouder- taille- en heupzone is de oplossing. Deze vorm van maatwerk geeft u een hoog rendement uit de nachtrust. Dus geen pijnlijke spieren en gewrichten meer, maar fris en uitgerust wakker worden en vol energie aan de nieuwe dag beginnen.

Makkelijke schoon- en opmaken

Bedden die voorzien zijn van een hoog-laag functie geven veel gemak bij het op- en schoonmaken. Bij het verschonen van het beddengoed kunt u het bed op een prettige werkhoogte instellen. De wieltjes zorgen ervoor dat u de bedden zonder moeite uit elkaar kunt rijden. Ook het stofzuigen onder en tussen de bedden gaat heel eenvoudig. U hoeft hiervoor niet meer door de knieën. Zo kunt u zonder hulp van anderen uw bed en slaapkamer schoonhouden.

Ontspannen lezen of tv kijken

Een bed voor het leven moet voorzien zijn van uitgebreide en unieke verstelmogelijkheden. Het is namelijk belangrijk om in een gezonde zithouding te relaxen of een boek te kunnen lezen. Een ontspannen en comfortabele houding, zonder dat u onderuit zakt zit of meerdere kussens nodig heeft om lekker te zitten en tv te kunnen kijken.

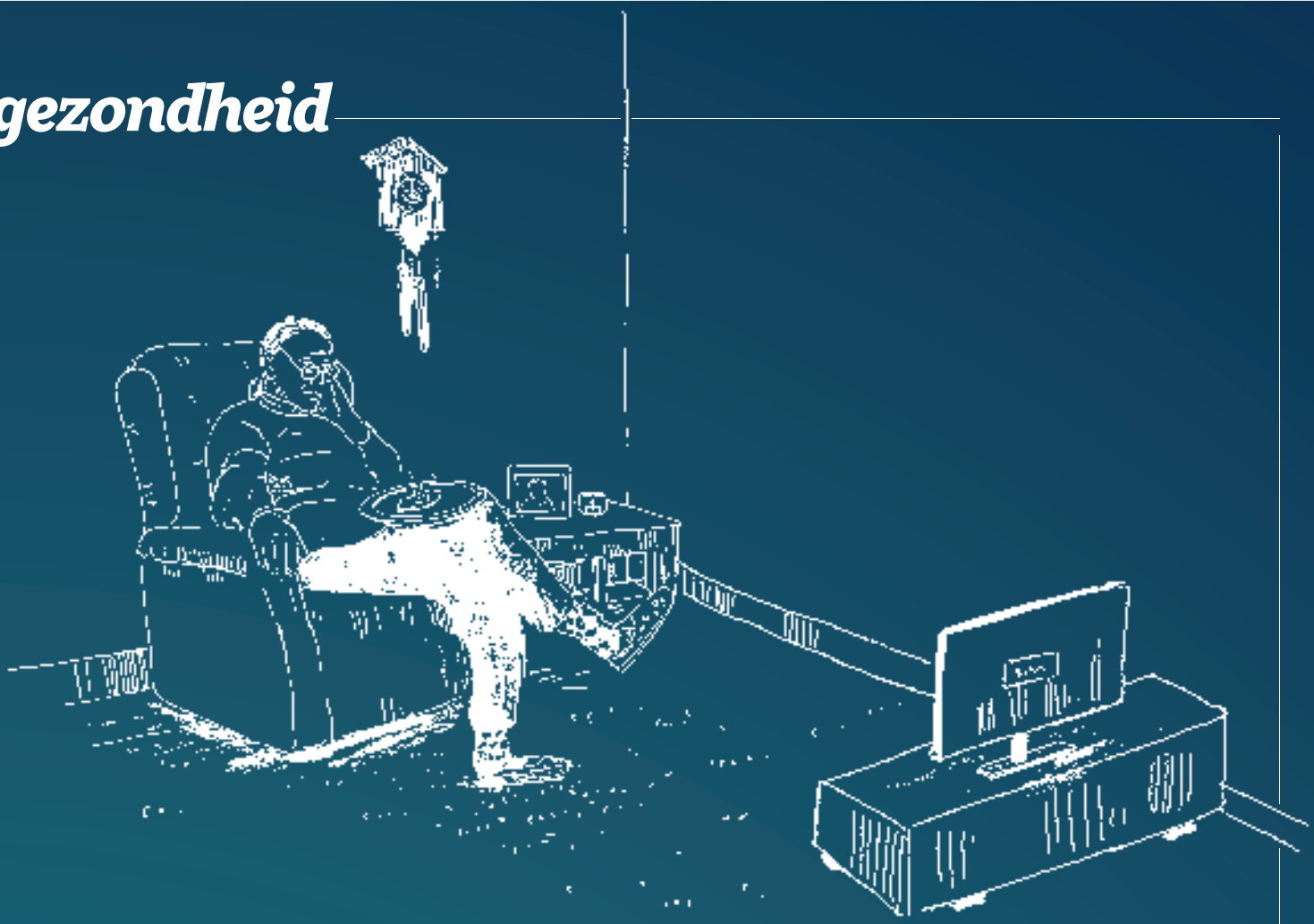
Zorgbed voor later

Een bed voor nu én later: een bed voor het leven dus. Naast alle unieke verstelmogelijkheden is er ook nagedacht over de fase waarin zorg om de hoek kan komen kijken. Het plaatsen van bijvoorbeeld een papagaai en bedhekken moet dan ook mogelijk zijn. Zo zorgt u ervoor dat u altijd in uw eigen vertrouwde bed kunt blijven liggen in plaats van een ziekenhuisbed.

30-jarig jubileum

Well-Fair is al sinds 1992 de specialist op het gebied van slapen, zitten en wellness met een duidelijke missie: zelfstandig en comfortabel ouder worden. Wilt u ook meer weten over de uitgebreide collectie bedden?

Via **www.well-fair.nl** kunt u gratis een brochure aanvragen of bel **0341-277010**



'ONDERVOEDING ONTSTAAT SLUIPENDERWIJS'

Ondervoeding is een groot probleem onder thuiswonende senioren, vooral omdat zij zich er vaak niet van bewust zijn dat ze te weinig goede voedingsstoffen binnenkrijgen. Studenten en docenten gaan in een gezamenlijk project met zorgmedewerkers, senioren en mantelzorgers op zoek naar effectieve manieren om ondervoeding te voorkomen. Dit thema is tot stand gekomen in samenwerking met VGZ. Samen met VGZ willen wij u helpen om gezonder te eten, en ondervoeding te voorkomen of tegen te gaan.

KBO-Brabant
Samen voorop met VGZ

De meesten van ons weten het wel: veel senioren zijn ondervoed. En toch denken we al snel dat het over anderen gaat. 'Ik ben niet meer zo actief, dus ik kan best met wat minder toe.' 'Ik heb overgewicht, dus een beetje afvallen is alleen maar goed.' Veel senioren denken dat ondervoeding niet hun probleem is, maar dat van een ander, ziet Jellie Zuidema. Ze is docent-onderzoeker aan Hogeschool Inholland en betrokken bij het project Preventief Leer- en InnovatieNetwerk Tegen Ondervoeding, kortweg PLINT Ondervoeding. In het project onderzoeken studenten en docenten van meerdere hbo- en mbo-scholen samen met thuiszorgmedewerkers wat effectieve manieren zijn om ondervoeding te voorkomen. In dat onderzoek betrekken ze ook senioren die thuiszorg krijgen en hun mantelzorgers. Van de senioren die thuiszorgmedewerkers over de vloer krijgen, is maar liefst ruim één op de drie ondervoed. 'Ondervoeding ontstaat vaak sluipenderwijs', vertelt Zuidema. 'Door langdurig te weinig te eten of niet de goede voedingsstoffen te eten, ontwikkelen mensen langzamerhand ondervoeding.'

Neerwaartse spiraal

Vooral senioren lopen het risico om in een neerwaartse spiraal te komen. 'We verliezen toch al spierkracht als we ouder worden. Als we dan ook nog eens ondervoed raken, gaan we harder achteruit. Bij het ouder worden gaat de eetlust achteruit, onder meer door smaakverlies. De kwaliteit van wat je nog wel eet, wordt dus des te belangrijker. Als je minder eet én van onvoldoende kwaliteit, is er een dubbel effect. En wie ziek wordt, gaat waarschijnlijk nóg minder eten. Hetzelfde zie je met eenzaamheid: de toch al verminderde eetlust wordt nog kleiner als senioren zich eenzaam voelen. En ook armoede kan een rol spelen. Senioren die het krap hebben, kunnen soms geen gezond voedsel kopen – zeker als ze dat zelf niet meer kunnen bereiden en dus aangewezen zijn op kant-en-klaarmaaltijden. Zo zie je dat bij senioren allerlei factoren een rol kunnen spelen in het ontstaan van ondervoeding en dat die factoren elkaar soms versterken.' De gevolgen van te weinig (goede) voeding kunnen groot zijn. Een tekort aan goede voedingsstoffen zoals eiwitten maakt dat senioren versneld spierkracht verliezen, gevoeliger worden voor infecties en langzamer herstellen van een wond of ziekte. Het verlies van spierkracht vergroot bovendien het risico om te vallen.

Liever voorkomen dan genezen

'Als je eenmaal ondervoed bént, is het heel lastig om het ontstane tekort aan te vullen', zegt Zuidema. 'Daarom is het heel belangrijk om te voorkomen dat ondervoeding ontstaat.' Juist omdat senioren zich er zelf niet zo van bewust zijn, is het zaak om daarbij ook de naaste omgeving in te zetten: een eventuele partner, kinderen, maar zeker ook thuiszorgmedewerkers. 'Mantelzorg, thuiszorg en de senioren zelf zouden een soort drie-eenheid moeten vormen. Thuiszorgmedewerkers komen soms even langs en hebben daardoor niet zomaar zicht op hoeveel en wat »

'Bij het ouder worden gaat de eetlust achteruit, onder meer door smaakverlies. De kwaliteit van wat je nog wel eet, wordt des te belangrijker'

iemand eet of drinkt.' Toch is er in de thuiszorg nog wel iets te winnen, denkt Zuidema. 'Bij een intakegesprek moet de thuiszorgmedewerker al veel vragen stellen. Toch is het belangrijk dat juist dan al het gesprek over voeding begint. Voeding is een voorwaarde om te leven en te herstellen. We moeten het dus niet zien als iets wat "erbij komt", maar als onderdeel van de basiszorg die mensen krijgen. Hoe eerder je in beeld hebt of iemand genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt, hoe eerder je actie kunt ondernemen. Bijvoorbeeld door een diëtist te vragen langs te komen, maar ook door er met de oudere zelf en de mantelzorger over te praten, zodat zij zich beter bewust worden van het belang van goede voeding. We bekijken momenteel binnen het project PLINT hoe voeding efficiënt onderdeel van het intakegesprek kan worden.'

Leergemeenschappen

Meer aandacht bij thuiszorgmedewerkers voor het voorkomen van ondervoeding is een van de onderwerpen waar bij PLINT aan wordt gewerkt. Robbert Gobbens, lector Gezondheid en Welzijn van kwetsbare senioren aan Hogeschool Inholland is ook bij het project betrokken. 'Voor het project zetten we in drie regio's zogeheten leer- en innovatienetwerken op: Amstelveen, Hoorn en Rotterdam. Zo'n netwerk is een soort leergemeenschap waarin studenten en docenten samenwerken met thuiszorgmedewerkers – verpleegkundigen en verzorgenden – om samen te onderzoeken hoe je ondervoeding kunt voorkomen.' De studenten volgen de opleiding Verpleegkunde of Social Work. Het is de bedoeling later ook studenten van andere opleidingen, zoals voeding en diëtetiek, op te nemen in de leer- en innovatienetwerken. Het project beleefde in november vorig jaar de aftrap en duurt twee jaar. Studenten en thuiszorgmedewerkers gaan in die periode samen met senioren en mantelzorgers onderzoeken wat wel en niet werkt in het voorkomen van ondervoeding. Ook diverse bedrijven zijn betrokken bij PLINT, waaronder maaltijdservice Vers aan Tafel (zie kader op pagina 39). Die bedrijven onderzoeken bijvoorbeeld wat de mogelijkheden zijn om extra voedingsstoffen toe te voegen aan maaltijden, zonder dat de smaak verandert. 'Uiteindelijk willen we in ons project al die bevindingen samenbrengen', vertelt Gobbens, 'dus van een methodiek die de thuiszorg kan gebruiken om het bewustzijn te vergroten, tot en met de mogelijkheden voor verrijkte voedingsmiddelen. Dat is nog best een uitdaging. We zullen zien wat het onderzoek oplevert; ik verwacht van toegenomen bewustwording misschien wel het grootste effect. Uiteraard delen we de uitkomsten van ons onderzoek, zodat ook andere regio's er gebruik van kunnen maken.'

Verrijkt voedsel

Met verrijkt voedsel is zeker ook winst te behalen, verwacht Zuidema. 'Er is op dit moment al flink wat variatie op de

markt. Er zijn veel maaltijdvoorzieningen die diverse maaltijden of tussendoortjes bieden met extra eiwitten of andere voedingsstoffen, maar ook in de supermarkt kun je eiwitverrijkt voedsel kopen. Als de eetlust afneemt, wil je liefst dat mensen kwalitatief zo goed mogelijk eten, zoveel mogelijk zoals ze gewend zijn. Mensen zijn erg gehecht aan de eigen eetgewoontes. Een van de dingen die we in het project PLINT onderzoeken, met gespecialiseerde koks, is: hoe zorg je ervoor dat maaltijden voldoende voedingsstoffen én voldoende smaak hebben voor mensen bij wie de smaak achteruitgaat? Daar zijn we al aardig ver mee in Nederland, maar smaak blijft natuurlijk heel persoonlijk.' Een belangrijke factor bij ondervoeding is voor de onderzoekers van PLINT niet of nauwelijks te beïnvloeden: de sfeer waarin iemand eet. Wie samen eet, eet al snel meer dan wie alleen aan tafel zit. Juist daarin zit de toegevoegde waarde van seniorenverenigingen als KBO-Brabant, vindt Zuidema. 'Sociale contacten, samen bewegen, samen eten: dat zijn heel waardevolle activiteiten die allemaal meehelpen om ondervoeding tegen te gaan en daardoor om lang zelfstandig een plezierig leven te leiden.' ■

'Als de smaak goed is, eten mensen meer'

Joost de Man is directeur van maaltijdservice Vers aan Tafel, een bedrijf dat in heel Nederland maaltijden aan huis bezorgt. Senioren zijn de voornaamste doelgroep van het bedrijf.

'Vers aan Tafel is betrokken bij project PLINT, omdat we het goed vinden dat er wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar de manier waarop senioren meer en beter kunnen gaan eten. Soms is alleen een kant-en-klaarmaaltijd een goede oplossing, als het niet meer lukt om zelf te koken. Soms is er meer nodig, zoals gemalen of verrijkte maaltijden. Voor ons is het belangrijkste uitgangspunt: het moet lekker zijn. Als de smaak goed is, eten mensen meer. We kijken ook of het effect heeft als mensen gezamenlijk eten, bijvoorbeeld in een buurthuis, of als we de maaltijd zodanig aankleden dat er wat meer sfeer in huis ontstaat, bijvoorbeeld met een wijntje en een kaarsje. Veel mensen kiezen niet voor eiwitverrijkt voedsel omdat ze denken dat ze dat niet nodig hebben. Voor PLINT onderzoekt nu een aantal studenten onder mijn begeleiding hoe je een goed product kunt ontwikkelen dat vervolgens ook echt wordt besteld. Misschien kunnen we nog wel de meeste winst behalen als we de tussendoortjes of toetjes met extra eiwitten aanbieden.'

Leden van KBO-Brabant kunnen de maaltijden van Vers aan Tafel bestellen met 10 procent korting. Kijk hiervoor op www.versaantafel.nl/kbobrabant of bel Vers aan Tafel via (085) 401 64 44 (bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 17.00 uur).

VOORKOM ONDERVOEDING

Meer lezen over het voorkomen van ondervoeding? Op www.goedgevoedouderworden.nl vindt u tips, informatie en adviezen. U kunt op deze site ook testen of u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

BINNENKORT MEER

Samen met VGZ willen wij u graag helpen om ondervoeding te voorkomen of tegen te gaan. We leggen graag aan u uit wat ondervoeding is en hoe u het herkent. Maar ook wat u zelf kunt doen. Met praktische tips over hoe u gezond en eiwitrijk kunt eten. Binnenkort vindt u meer informatie over eiwitrijke voeding en ondervoeding op de website van KBO-Brabant.

Nalatenschappen: AAN ELK OBJECT KLEEFT EEN HERINNERING

• Fragment uit de documentaire: *Wat achterblijft*

• Dick Wittenberg leest voor uit eigen werk

tekst *Anouk van Westerloo* | **beeld** *Arnold Reyneveld*

Het is een thema waar iedereen vroeg of laat in het leven mee te maken krijgt: de nalatenschap. Journalist Dick Wittenberg schreef een boek over dit fenomeen: *Wat doen we met de spullen?* en filmmaakster Loes Janssen maakte er een documentaire over: *Wat achterblijft*. Tijdens een interactieve bijeenkomst in Goirle, geleid door Hans Horsten, wordt duidelijk dat iedereen op zijn eigen manier met dit onderwerp omgaat.

Een nalatenschap? Dat is toch alleen iets van rijke mensen? Die hebben iets 'na te laten', geld te verdelen, een koophuis waar iets mee moet, aandelen die nog wat waard zijn, kostbare sieraden waar de kleinkinderen om vechten? Maar nee, een nalatenschap heeft iedereen, zo blijkt. Het is veel basaler, en veel minder op de financiën gericht dan je misschien zou denken. Een nalatenschap betreft alle spullen die iemand achterlaat na overlijden. Van boeken, foto's en paperassen tot serviesgoed, antiek speelgoed en oude meubels. En, nog veel belangrijker, alle daaraan vastklevende herinneringen.

Bewaren of in de container?

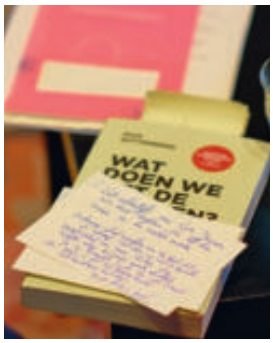
Tijdens de drukbezochte bijeenkomst in de kapel van Cultureel Centrum Jan van Besouw in Goirle, wordt duidelijk dat ieder zo zijn eigen ervaringen heeft met nalatenschappen. Veel mensen die in de zaal zitten, leden van KBO-Brabant, hebben zelf een of twee ouders verloren en weten wat het is om de spullen te moeten opruimen. Bewaren? Verkopen? Naar de kringloop? In de container? Het kan een dilemma zijn, zeker als de nabestaanden daar verschillend over denken.

Pijnlijk proces

De bijeenkomst is interactief, wat betekent dat gespreksleider Hans Horsten met een microfoon door de zaal loopt en afwisselend mensen in het publiek, schrijver Dick Wittenberg en filmmaakster Loes Janssen op het podium aan het woord laat. Na het vertonen van de mooie documentaire *Wat achterblijft*, komen de tongen snel los. Herkenbaar voor velen, zo blijkt. Ook voor Dick, die de documentaire al verschillende keren heeft gezien, maar telkens weer ontroerd raakt: 'Je ziet hoe pijnlijk het hele proces is. Datzelfde zag ik tijdens het schrijven van het boek, bij de familie die ik volgde. In een week tijd moeten nabestaanden afscheid nemen van een dierbare en allerlei beslissingen nemen: wie moet er een rouwkaart krijgen, welke kist, wat komt er op de koffietafel: alleen cake of ook sterke drank? Aan rouwen kom je niet toe die eerste periode.'

Herinneringen, verhalen en emoties

Voor rouwen is pas tijd bij het 'tweede afscheid', zoals Dick dat noemt. Ná de begrafenis of crematie: dan komen de achtergelaten spullen. Bewaarde bankafschriften, garantiebewijzen en gebruiksaanwijzingen, meubels en serviesgoed, kaarten en boeken. Heel veel boeken. En dan, wat doe je met al die spullen? Zelf weet Dick het niet meer. Hij heeft nog een tas van zijn moeder, maar wat er met de rest is gebeurd? Hij moet »



Deze themabijeenkomst is onderdeel van het project: *Wat achterblijft*, op initiatief van Loes Janssen. Samen met Dick Wittenberg toert zij van september 2022 tot mei 2023 rond met dit soort bijeenkomsten, om op zoveel mogelijk plaatsen het gesprek op gang te brengen over nalatenschappen. Afdelingen van KBO-Brabant die geïnteresseerd zijn, kunnen contact opnemen met Van Osch Films in Den Bosch, (073) 641 41 81, info@vanoschfilms.nl
Naast deze bijeenkomsten creëert Loes ook online een verzamelplek voor verhalen die kleven aan spullen die overledenen hebben achtergelaten. Op de site www.watachterblijft.nl worden deze verhalen en spullen verzameld en kunnen mensen hun eigen verhaal achterlaten. Als een soort relikwie voor een overledene.

advertentie

Bent u al lid van MAX?

Steun ons voor slechts € 8,50 per jaar

Wist u dat wij programma's zoals MAX vakantieman, Klassiekers met Kleinsma en Tijd voor MAX dankzij onze leden kunnen blijven uitzenden?

MAX komt op voor uw belangen. Als lid steunt u de omroep én krijgt u interessante voordelen.

Word nu ook lid!

SLECHTS € 8,50 PER JAAR

Uw voordelen als lid:

- 6x per jaar MAX Ledenblad
- Gezellige ledenactiviteiten en uitstapjes
- Gratis advies van de MAX Ombudsman
- Korting op producten in de webshop
- Nieuwe ontmoetingen via MAX Meeting Point

IKWORDLIDVANMAX.NL | 0900 - 5555 000 € 0,10 pm

in shock zijn geweest die hele periode rond haar overlijden. Mede daarom is hij geïnteresseerd geraakt in het onderwerp. Voor Loes begon de interesse in nalatenschappen toen haar eigen vader overleed. Samen met haar broer moest zij al zijn spullen bekijken en beslissen wat ermee moest gebeuren. 'In elk object zat een stukje van mijn vader verscholen. Alles riep een wereld aan herinneringen, verhalen en emoties op.' Voor Loes is het van belang dat de verhalen achter de spullen niet verdwijnen. 'Af en toe ga ik samen met mijn moeder naar haar zolder, spullen bekijken die voor haar belangrijk waren. Samen halen we dan verhalen naar boven. Ik heb er foto's van gemaakt en een paar filmpjes. Ik weet dan straks wat voor waarde bepaalde spullen voor haar hadden. Ik kan dat iedereen aanraden, praat over die spullen nu het nog kan.'

Schakel kleinkinderen in

Veel praktische tips passeren de revue: 'Boeken kun je verkopen via *www.boekwinkeltjes.nl,* dat is iets wat de kleinkinderen vaak wel op zich willen nemen,' vertelt een man in het publiek, 'zeker als zij dan de opbrengst zelf mogen houden'. En kinderen in de familie die gaan studeren, op zichzelf gaan wonen, zijn vaak heel blij met het serviesgoed van oma, of de oude tafel van opa.
Een vrouw vertelt dat ze dozen vol familiearchief heeft gekregen van haar overleden vader, die hobby-genealoog was en jaren bezig is geweest met het verzamelen van informatie over zijn Friese voorouders. 'Ik heb in coronatijd die dozen opengedaan en ben gaan sorteren, maar ik ben er weer mee gestopt. Het is zóveel, dozen vol bidprentjes. Wat móét ik ermee?' Ook hier worden kleinkinderen genoemd als mogelijke oplossing. 'Vaak slaat interesse in voorouders een generatie over,' weet iemand.

'Je leert de overledene beter kennen door zijn achtergelaten spullen'

Zelf al spullen wegdoen

Maar zijn mensen zelf al bezig met hun eigen nalatenschap? Wat laten zij achter voor hun kinderen en kleinkinderen? 'Je moet al zoveel mogelijk spullen zelf wegdoen', vindt iemand in het publiek. 'Zeker als je al kleiner gaat wonen, daar hoef je je kinderen niet mee op te zadelen.' Maar daar is niet iedereen het mee eens. 'Als je bij mij binnenstapt, stap je een geschiedenis in', vertelt een andere vrouw. 'Een geschiedenis van mijn ouders, mijn grootouders. Ik heb nog een oud muziekdoosje bijvoorbeeld. Er zitten allerlei herinneringen gekoppeld aan die spullen.' 'Verwacht u nu dat uw kinderen dit ook allemaal gaan houden? Of doen ze het in de container als u er niet meer bent?' vraagt gespreksleider Hans. 'Dat gaan ze niet doen', zegt de vrouw stellig. 'Dat voel ik in alles.' In de zaal klinkt ongeloof en hier en daar gelach. Blijkbaar is het vertrouwen in de kinderen en kleinkinderen niet bij iedereen even groot...

Neem de tijd

Wat in elk geval duidelijk wordt, is dat iedereen hier vroeg of laat mee te maken zal krijgen. Vaak zal het gaan om het overlijden van een ouder, maar ook broers en zussen en zelfs kinderen die vroegtijdig overlijden laten uiteraard spullen en herinneringen achter waar iets mee moet gebeuren. Dick: 'Als je de luxe hebt, neem er de tijd voor. En doe het met elkaar, met je broers en zussen bijvoorbeeld. Niet in je eentje. En aanvaard dat de ander het langzamer of sneller wil doen. Ik denk dat het heel veel oplevert om de tijd te nemen. Je leert de overleden persoon echt beter kennen, maar ook jezelf en je andere familieleden. Gooi vooral niet te snel spullen weg! Weggooien kan altijd nog.' ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

PELGRIMSTOCHT DOOR BRABANT

Een wandelroute van bijna 300 kilometer door het mooie Brabantse landschap, langs 's-Hertogenbosch, Eindhoven, Tilburg en Breda: dat is Camino Brabant. De bijzondere bewegwijzering en het pelgrimspaspoort doen denken aan de bekende pelgrimstocht naar Santiago de Compostella. In het paspoort kunt u stempels verzamelen die te verkrijgen zijn bij de Maria-kapelletjes langs de route. Met onderweg natuurlijk uitstekende overnachtingsmogelijkheden!

De Camino Brabant kan sinds 1 mei jongsleden gelopen worden. Informatie over startpunten, routes en overnachtingsmogelijkheden vindt u op www.caminobrabant.nl

OPROEP

Heeft u een mooi boek gelezen, een indrukwekkende tentoonstelling bezocht of een andere leuke uitstap gemaakt? Wij zijn benieuwd! Stuur uw tips naar de redactie van *Ons:* **ons@kbo-brabant.nl**

WIJSHEID

'Een vriend is iemand bij wie je de volledige vrijheid krijgt jezelf te zijn'

JIM MORRISON (1943-1971)

Amerikaans zanger, dichter en tekstschrijver

Op reis door de Vughtse geschiedenis

Op de Vughtse Heide is het stil. U loopt over zandpaden en boswegen. Als u de dijk afloopt, doemt langzaam een wachttoren op: die van Nationaal Monument Kamp Vught. Bent u benieuwd naar de sporen van de Tweede Wereldoorlog rondom dit kamp? Download dan de gratis podwalks app *Het verhaal van Nederland.* Die bevat tien gps-gestuurde audiotours, waarin Daan Schuurmans u mee op reis neemt door de geschiedenis van tien Nederlandse plaatsen. Waaronder dus Vught. De audiotours zijn alleen op locatie te beluisteren. Trek uw wandelschoenen aan en ga naar de startlocatie. Open de app en dan begint automatisch het verhaal (inclusief aanwijzingen voor de route). Podwalks app *Het verhaal van Nederland.* Gratis te downloaden in de App Store (iPhone) of Play Store (Android). **Startpunt wandeling Vught:** Loonsebaan 157. **Afstand:** 5 kilometer. **Meer informatie:** www.hetverhaalvannederland.ntr.nl

Lachen met opa Frits

De Brabantse Frits Vennix is in de tachtig. Zijn leeftijd weerhield hem er niet van dit jaar zijn eerste boek uit te brengen: *Lachen met opa Frits.* De gedwongen rust tijdens corona bood Vennix gelegenheid om zijn aantekeningen te lezen: talloze losse blaadjes met grappen die hij had verzonnen en leuke anekdotes die hij had meegemaakt op zijn werk of bij het biljarten. Hij besloot er een boek van te maken. Met als resultaat: een verzameling grappen uit het dagelijks leven. Niemand wordt gespaard, maar er wordt ook niemand gekwetst.

Lachen met opa Frits, Frits Vennix, uitgeverij SKRPT, ISBN: 978-90-825685-6-1, verkrijgbaar via de (online) boekhandel.

Pageturner

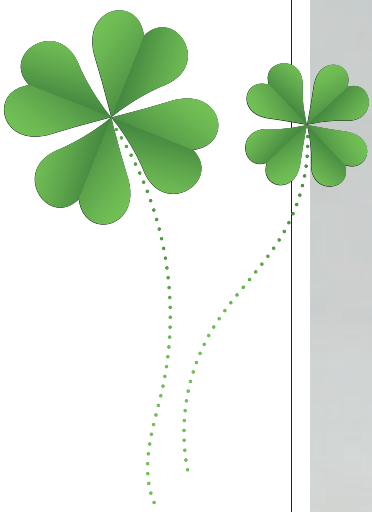
Mevrouw A. Sloots uit Boxtel tipte *Ons* een spannende thriller van Dan Brown: *Het verloren symbool*. 'Het boek is wat je noemt een page turner en als je jezelf niet de discipline oplegt om op tijd te koken, te eten, naar bed te gaan, et cetera, zou je het in één adem uitlezen', zo schrijft ze. 'Je komt veel te weten over kunstgeschiedenis, historie, mysteriën, vrijmetselarij, FBI, enzovoort.' Zelf kocht mevrouw Sloots een tweedehands exemplaar in een Terre des Hommes-winkel voor maar 3 euro. De moeite waard om eens op zoek te gaan misschien?

Het verloren symbool, Dan Brown, Luitingh-Sijthoff, ISBN: 9789021019796, verkrijgbaar via de (online) boekhandel. Of tweedehands!

De sfeer van WOII

Kent u het Wehrmachthuisje van Someren-Heide? In de Tweede Wereldoorlog waren daar Duitse soldaten gehuisvest, en tegenwoordig dient het als mini-museum. In '40-'45 bedienden de soldaten een zoeklicht bij het huisje; dat maakte deel uit van een verdedigingslinie tegen de geallieerden. Het museum vertelt het verhaal achter de luchtoorlog boven de Peel en laat zien hoe het Wehrmachthuisje de spin in het web is van de vele monumenten bij crashplaatsen in de omgeving.

Het Wehrmachthuisje. **Adres:** Kerkendijk (ongenummerd), 5712 EW in Someren. **Entree:** € 3,50 (kinderen tot 5 jaar gratis; kinderen van 5 tot en met 9 jaar € 1,-). **Geen vaste openingstijden:** voor groepen vanaf vijf personen bezichtiging op afspraak; voor groepen kleiner dan viif personen worden vaste dagen ingepland die bekend worden gemaakt op www.wehrmachthuisje.nl



Geluk is geen zomer van smetteloos blauw, maar nu en dan een zonnetje. Geluk dat is geen zeppelin, 't is hooguit 'n ballonnetje

Uit het gedicht *Geluk* van Toon Hermans (1916-2000). Hermans schreef heel wat vrolijke gedichten (versjes, zoals hij ze zelf noemde) over onderwerpen als geluk, vriendschap, geloof en de liefde.

De kracht van het idool

De twaalfde editie van de expositie van hedendaagse sculptuur in park De Oude Warande in Tilburg, *GODHEAD - Idols in Times of Crisis*, focust op de kracht van de hedendaagse sculptuur als idool. Standbeelden van historisch beladen figuren worden tegenwoordig immers met verf besmeurd. De tentoonstelling laat hedendaagse sculptuur zien als idolen en presenteert een alternatief scenario voor lege sokkels.

GODHEAD - Idols in Times of Crisis. **Locatie:** park De Oude Warande, Bredaseweg 441 in Tilburg. **Data:** van zondag 26 juni tot en met zondag 2 oktober 2022. **Openingstijden:** dagelijks van zonsopkomst tot zonsondergang. **Entree:** € 12,50; tot 18 jaar gratis. **Meer informatie:** www.lustwarande.org

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

Zug

Lyon

Maxim

NIEUWE COLLECTIE!

STEL JE EIGEN STOEL SAMEN:

- ✓ Diverse leuningen
- ✓ Andere rug
- ✓ Meerdere voetsteunen
- ✓ Ander zitcomfort
- ✓ Rug met massage
- ✓ Met lendensteun
- ✓ Handmatig
- ✓ Tot wel 6 motoren
- ✓ Vele modellen

GEHEEL OP MAAT!

- ✓ Zitdiepte
- ✓ Zithoogte
- ✓ Zitbreedte

Luzern

Engelberg

Royan

Nyon

Winterthur

Sion

Lugano

Rhone

*actie alleen geldig op elektrische maatbeelen

Heerhugowaard
W.M. Dudokweg 32
1703 DB Heerhugowaard

Udenhout
Kreitenmolenstraat 43A
5071 BA Udenhout

Barendrecht
Dorpsstraat 74
2992 BE Barendrecht

Amersfoort
Kraailandhof 11
3828 JN Amersfoort (Hoogland)

Geleen
Egelantier 11
6163 RB Geleen

Oosterwolde (FR)
De veengang 2
8431 NJ Oosterwolde

30 JULI OPENING

Demonstratie aan huis?
Bel nu: 085-0655292

Al onze winkels zijn geopend van: **ma t/m za: 09:00-17:00, zo: gesloten**
Bij elke Meubelzorg winkel kunt u gratis parkeren voor de deur!

www.meubelzorg.nl **bel ons: 085-0655292**

tekst en beeld Ivo Hutten

Jos Swagemakers (67) uit Geldrop:

'Ik kan goed met m'n eigen opschieten'

Als buschauffeur in een touringcar en later op een lijnbus kwam Jos Swagemakers vijftig jaar lang op veel plekken. Nu hij gepensioneerd is, trekt hij zich regelmatig terug in zijn schuur om houten schaalmodellen van typisch Nederlandse molens te maken.

'Hout is goud voor mij. Het is een kostbaar goed en je kunt er alles mee maken. Ik koop daarom zo weinig mogelijk en gooi bijna niks weg. Tja, ik ben een echte knutselman. De schuur is mijn werkplaats met allerlei gereedschap en machines voor houtbewerking. Als je tijd en geduld hebt, is het prachtig om iets met je handen te maken. Gelukkig kan ik goed met m'n eigen opschieten. Molens maakte ik al, maar nu ik bij huis ben, heb ik mijn oude hobby weer helemaal opgepakt. Ik geniet met volle teugen van elke dag en heb in een paar maanden tijd alweer drie nieuwe molens gemaakt waar ik echt trots op ben. Deze poldermolen is nu in aanbouw. Voor mijn huis staat een standaardmolen die klaar is om voor een leuk prijsje naar een liefhebber te gaan.' ■

ALLEMAAL VAN HET GAS AF

Aardgas, wie wil er nou niet vanaf? Is het niet vanwege de klimaatverandering, dan wel omdat de prijzen zo enorm zijn gestegen. De vraag is alleen hoe je dat het beste kunt doen, en wat het allemaal gaat kosten. Gelukkig helpt de overheid ook een handje.

Wie een nieuw energiecontract moest afsluiten, is zich waarschijnlijk wild geschrokken. Soms gaat het voorschot met de helft omhoog, soms verdriedubbelt het bedrag zelfs. Geen wonder dat steeds meer mensen zo snel mogelijk van het gas af willen. Gert-Jan Spitzen, werkzaam bij Duurzame Energieprojecten Nederland, helpt mensen daarbij. Spitzen rekent altijd eerst uit hoeveel energie er wordt verbruikt, hoe groot het dakoppervlak is, hoe het dak ligt ten opzichte van de zon, en nog veel meer. 'Het is altijd maatwerk.'

Nul op de meter

Wilt u van het gas af, dan is gaan koken op inductie de makkelijkste eerste stap. Koken op inductie scheelt gemiddeld 10 tot 15 procent van het gasverbruik. Warmwater afkoppelen van de cv-ketel en overstappen op een boiler scheelt ongeveer 20 procent van het gasverbruik. 'Maar het kan nog beter. Je kunt ook overstappen op een slimme boiler. Die heeft software die "leert" wanneer het meeste warm water wordt verbruikt. Dat kan een hoop energie schelen, tot wel 40 procent.'
Er is gemiddeld per huis 20.000 euro nodig om van het gas af te gaan, dat is inclusief zonnepanelen, aldus Spitzen. 'Dan kom je dicht in de buurt van een nul-op-de-meter-woning, wat betekent dat je alle energie die je verbruikt ook zelf opwekt. Voor een grote en slecht geïsoleerde woning is het ingrijpender en duurder om van het gas af te gaan. Zulke woningen op de traditionele manier met een warmtepomp verduurzamen, kost al snel tienduizenden euro's. Elektrisch verwarmen is echter goedkoper. Je moet voor die rekensom naar het totaalplaatje kijken. Het onderhoud van een warmte-pomp kost jaarlijks 400 tot 500 euro, terwijl elektrische vloerverwarming en -panelen geen onderhoud vergen. Bovendien is volledig isoleren van het huis niet nodig als je het verwarmt met elektrische vloerverwarming en/of -panelen. Met een warmtepomp is dit wel noodzakelijk.'

Isoleren

Wat verduurzamen vaak zo duur maakt, is namelijk het volledig isoleren van je huis, legt Spitzen uit. Bij nieuwbouw isoleer je meteen al bij de bouw. Maar een bestaand huis van vloer tot dak isoleren, kan veel geld kosten. Veel hangt natuurlijk af van het type huis. 'Het maakt nogal wat uit of je in een oud huis woont met voornamelijk enkel glas, of in een betrekkelijk nieuwe woning die al redelijk is geïsoleerd. Er zijn geen standaardoplossingen, elk huis heeft een aparte aanpak nodig.'
Soms loont isolatie wel degelijk. 'Isoleren kan wel uit als je een niet geïsoleerde vloer hebt met een kruipruimte eronder. In die situatie zuigt de kruipruimte namelijk warmte uit de kamer erboven. Dat scheelt wel tot 20 procent in je gasverbruik. Die vloerisolatie kost vaak niet meer dan 2.500 euro, dat verdien je makkelijk in een paar jaar terug.'

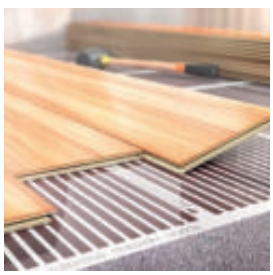
Warmtepomp

Het scheelt al veel in het gasverbruik als je kookt op inductie en een elektrische boiler gebruikt voor warm water. Maar de »

De eerste stap in van het gas af gaan: koken op inductie

Het isoleren van een vloer boven een kruipruimte kan tot wel 20 procent schelen in het gasverbruik

Een warmtepomp vervangt de cv-ketel, maar is duur in aanschaf en onderhoud



Infraroodvloerverwarming straalt infrarood licht tegen de vloer waardoor deze warm wordt

advertentie

UITGEKOOKT.NL

Laat onze chefs voor je koken

Zodat jij van de zomer kunt genieten

Geen tijd, inspiratie, zin of mogelijkheid om te koken? Proef nu de best beoordeelde maaltijden van deze week of de lekkere zomerspecials van Meesterkok Rudolph van Veen.

- Wij koken met liefde en zorg voor jou
- Al in 4 minuten een maaltijd op tafel
- Ruime keuze uit 24 gezonde gerechten
- Vers en gekoeld aan huis bezorgd

Maak kennis met Uitgekookt en profiteer van onze aanbieding!

3+1 gratis

★★★★½ 10.000+ klantreviews

9,2

Best beoordeelde maaltijden van deze week

Bami met kip, groenten en omelet in pangang

Mac 'n cheese met gehakt, ham en groenten

Sudderburger met Italiaanse tomatensaus en kriel

Witlofschotel met ham en kaas

Runderlapje rode wijnsaus, boontjes met spek en ui

Romige tonijnpasta nicoise

Bekijk het volledige weekmenu nu online!

Uitgekookt.nl 085 - 019 4487

verwarming verbruikt altijd het meeste gas. Vaak wordt dan een warmtepomp geadviseerd, maar daar is Spitzen geen groot voorstander van. Het kan wel, maar het grote nadeel van een warmtepomp is het onderhoud, legt hij uit. 'Een warmtepomp heeft elk jaar onderhoud nodig, en dat kost vier keer zoveel als bij een standaard cv-ketel. Dat komt doordat een warmtepomp bewegende delen heeft, en daar slijt hij van. Hij moet bovendien elke tien jaar vervangen worden. Dat loopt in de papieren, want zo'n pomp kost gemiddeld 20.000 euro. Dat komt omdat voor een warmtepomp vaak ook de radiatoren vervangen moeten worden. Radiatoren die met een cv-ketel worden verwarmd, hebben water nodig van 70 tot 80 graden. Een warmtepomp verwarmt maar tot zo'n 50 graden. Er zijn dus andere radiatoren nodig.'

Elektrische vloerverwarming

Een ideale gelegenheid om van het gas af te gaan, is als er een nieuwe vloer in het huis moet. Dan kan er meteen elektrische vloerverwarming worden aangelegd, bijvoorbeeld infraroodvloerverwarming. Hierbij straalt infrarood licht tegen de vloer aan, waardoor die warm wordt. Het resultaat is hetzelfde als bij de klassieke vloerverwarming. Je kunt als je alleen vloerverwarming laat aanleggen ook alleen de benedenverdieping verwarmen, volgens Spitzen. 'Op de slaapkamer gaat de verwarming vaak toch niet aan. En anders biedt een infraroodpaneel of een elektrische radiator daar een oplossing. Die zijn er ook speciaal voor de badkamer, zelfs met een bewegingssensor, zodat hij alleen aangaat als er iemand binnenkomt. Een voordeel van elektrische of infrarood vloerverwarming is dat de warmte blijft waar die moet zijn: onder in de kamer. Bovendien circuleert de lucht niet, zodat er minder stof opdwarrelt en de lucht niet uitdroogt. Dat is voor iedereen prettig, en zeker voor mensen met longproblemen. Ook fijn: ontsierende radiatoren kunnen het huis uit.' Een hybride warmtepomp behoort ook tot de mogelijkheden. Die ondersteunt je cv-ketel zodat je gasverbruik daalt. De hybride warmtepomp werkt als de buitentemperatuur niet onder de 4 graden komt. Wordt het kouder, dan neemt de cv-ketel het over. 'Een nadeel is dat je dan niet van tevoren weet hoeveel gas je nodig zult hebben', zegt Spitzen. Voor isoleren, zonnepanelen leggen en een warmtepomp installeren gelden op dit moment lange wachttijden. Er is gebrek aan personeel en materiaal. Maar daarmee is er ook genoeg tijd om alles goed te overwegen en u goed te laten adviseren. ■

GERT-JAN SPITZEN
Werkt voor Duurzame Energieprojecten Nederland, een bedrijf dat zoekt naar oplossingen om een nul-op-de-meter-woning te maken met onderhoudsvriendelijke en betaalbare componenten. Spitzen ziet dat de ontwikkelingen op dat gebied heel snel gaan. Dat maakt het terugverdienmodel steeds gunstiger, zegt hij.

TIPS!

1. Vervang gewone verlichting door ledverlichting. Dat scheelt enorm in het energieverbruik en de terugverdientijd is korter dan een jaar.
2. Stop kieren en naden dicht met tochtstrippen. Dat kunt u eenvoudig zelf doen en het scheelt behoorlijk in het verbruik.
3. Vraag verschillende offertes aan als u zonnepanelen wilt laten leggen of wilt gaan isoleren, de prijsverschillen kunnen groot zijn.
4. Kijk op de overheidswebsite www.rvo.nl Daar staan de subsidies voor alle maatregelen op een rij, van isoleren tot de aanschaf van zonnepanelen.
5. Bijna elke gemeente heeft een energieloket dat informatie biedt over verduurzaming. Soms beveelt het ook betrouwbare bedrijven aan die het werk kunnen uitvoeren.
6. Je eigen gemeente geeft vaak subsidies op isolerende maatregelen en zonnepanelen. Een aantal gemeentes geeft 5.000 euro subsidie als je je huis laat afsluiten van het gas.

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten en slapen

Relax fauteuils
- op maat gemaakt
- elektrisch verstelbaar
- sta-op hulp
- elke nieuwe Fitform 10 jaar garantie.

Bedden
- op maat gemaakt
- hoog/laag functie
- ledikanten
- matrassen

Wij komen indien gewenst ook bij u thuis opmeten.
Op afspraak 7 dagen per week ook 's avonds en op zondag.

Voor meer informatie bel ons:
073 - 547 52 78

Koffie?

Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ **seniorenwinkel.nl**

Zitcomfort | Slaapcomfort | Hulpmiddelen | Verhuur

Slechts € 15,-

☑ **KIES 3 MAALTIJDEN**

- ❑ Hollandse hachee, rode bietjes, puree
- ❑ Kalkoenbiefstukjes, tuinbonen, aardappeltjes
- ❑ Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- ❑ Runderstooflapje, rode kool appel en puree
- ❑ Halskarbonade, witlof met spek en krieltjes
- ❑ Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- ❑ Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- ❑ Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

knip uit stuur op!

maaltijdenexpres
013-5442513
www.maaltijdenexpres.nl

GEZONDE KEUZE
NUTRI-SCORE A B C D E

- Géén bezorgkosten
- 150 hoofdgerechten
- Zoutarm e.a. diëten
- Eiwit verrijkt eten

Stuur de bon (frankeren is niet nodig!) in een envelop naar:
Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)
Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

Naam_____ m / v

Adres_____

Postcode_____ Telefoon_____

Woonplaats_____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging. ONS-2022-08

50 jaar *sinds 1972 de maaltijddienst!*

SOCIAAL BETROKKEN ORGANISATIE (ANBI: Algemeen Nut Beogende Instelling)
Door uw bijdrage kunnen wij een grote groep mensen met afstand tot de arbeidsmarkt mee laten doen. Hierdoor leveren zij een zinvolle bijdrage aan de maatschappij. Vaste, vriendelijke bezorgers in herkenbare bedrijfskleding.

Aanbieding éénmalig alleen voor nieuwe klanten.

tekst *Berber Bijma* | **illustratie** *Shutterstock*

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

Met medewerking van Dré Teeuwen, oud-notaris en lid van de juridische helpdesk van KBO-Brabant.

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

Oproep!

Heeft u een financiële of notariële kwestie die u aan de *juridische helpdesk* wilt voorleggen? E-mail uw vraag en telefoonnummer o.v.v. Juridische helpdesk naar ons@kbo-brabant.nl of per post naar KBO-Brabant, t.a.v. Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of bel ons kantoor: (073) 644 40 66.

De notarissen van onze juridische helpdesk houden elke 2e en 4e dinsdag van de maand van 10.00-12.00 uur een (gratis) telefonisch spreekuur. Bel met uw vragen voor de notaris naar: (073) 30 36 446.

Vaktermen van de notaris

De meeste mensen komen niet heel vaak bij de notaris. De keren dat u daar bent, hoort u waarschijnlijk nogal wat vaktermen, die bijvoorbeeld te maken hebben met een erfenis. We zetten de belangrijkste op een rij.

Erflater

Een erflater is de persoon die is overleden en een erfenis nalaat. Een erfenis bestaat uit het geld, de spullen én de schulden die de overledene had. Als de overledene een vrouw was, is het gebruikelijk om te spreken van 'erflaatster'.

Erfgenaam

Iedere erflater heeft erfgenamen: personen of soms instellingen die recht hebben op (een deel van) de erfenis. Wie de erfgenamen zijn, wordt bepaald door de wet en door het testament van de overledene. De meest voorkomende erfgenamen zijn echtgenoot, geregistreerde partner en/of kinderen.

Zuiver aanvaarden

Als u als erfgenaam een erfenis zuiver aanvaardt, dan erft u – samen met eventuele andere erfgenamen – alle bezittingen en schulden van de overledene. Voordat u kiest voor zuivere aanvaarding, is het dus belangrijk te weten of de overledene schulden had. Als dat het geval is, kunt u de erfenis beter beneficiair aanvaarden.

Beneficiair aanvaarden

Als u een erfenis beneficiair aanvaardt, aanvaardt u de erfenis, maar bent u niet aansprakelijk voor eventuele schulden. Dit is iets omslachtiger dan zuiver aanvaarden en brengt wat kosten met zich mee, maar is wel een veilige keuze als u niet zeker weet of de overledene schulden nalaat. Soms bent u verplicht tot beneficiaire aanvaarding, bijvoorbeeld als er minderjarige erfgenamen zijn.

Verschillende executeurs

Het is verstandig om in uw testament een executeur op te nemen. De executeur regelt de erfenis namens de erfgenamen. Meestal zorgt hij of zij ervoor dat de erfgenamen de erfenis samen kunnen verdelen. Hij of zij kan zelf een van de erfgenamen zijn, maar dat hoeft niet. Alleen een zogeheten drie-sterren-executeur mag een nalatenschap afwikkelen. Deze executeur wordt ook wel de 'executeur-afwikkelingsbewindvoerder' genoemd. Een één-ster-executeur ('uitvaartexecuteur') mag alleen de uitvaart regelen; de twee-sterren-executeur heeft de taak de nalatenschap te beheren en eventuele schulden te voldoen. ■

HUISARTS NORBERT VAN DEN HURK ZETTE MET ZIJN COLLEGA HET PROJECT GEZONDDORP OP IN LEENDE

Kunnen we een groepje mensen in ons dorp enthousiast krijgen om met voeding en gezondheid aan de slag te gaan? Die vraag stelden twee dokters uit Leende zichzelf in 2016. Zes jaar later is het effect nog steeds te merken, vertelt huisarts Norbert van den Hurk. 'De supermarkt verkoopt nog steeds meer groente dan voorheen.'

Sportarts Hans van Kuijk en huisarts Norbert van den Hurk raakten in 2016 aan de praat over hun gezondheid en die van hun dorpsgenoten in Leende. 'Hans was een fervent sporter, maar merkte dat hij toch zwaarder werd, beginnend suikerziekte ontwikkelde en een hoge bloeddruk had', vertelt Van den Hurk. 'Hij dook in de literatuur en kwam er steeds meer achter dat koolhydraten niet gezond zijn - ook niet voor sporters. Tegelijk zagen we dat de inwoners van Leende weliswaar veel bewegen, maar dat overgewicht gemiddeld ook vaker voorkwam dan elders in het land.' De beide artsen besloten een bijeenkomst te beleggen voor mensen in het dorp die met hun voeding aan de slag wilden. De belangstelling was overweldigend. Binnen een paar maanden hadden ze 200 mensen verzameld voor het project *GezondDorp*. De deelnemers legden zich in eerste »

'We zagen dat inwoners van Leende veel bewegen, maar dat overgewicht ook vaker voorkwam dan elders in het land'

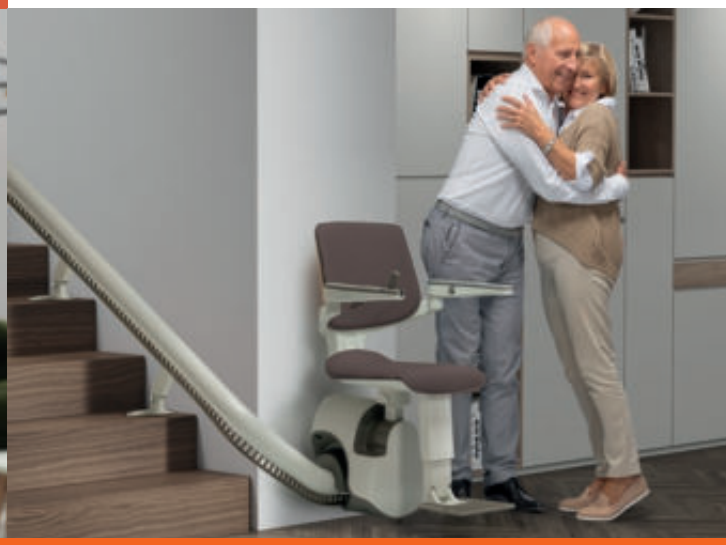
'Zelfs na een drukke dag heb ik nog energie over'

Voor **Madonna Leurs (71)** was de timing van *GezondDorp* perfect: ze was net 20 kilo aangekomen nadat ze – 'voor de zoveelste keer' – was gestopt met roken. 'Het klonk leuk en gezond, dus het sprak me aan. Na een week of drie merkte ik al dat ik niet alleen afviel, maar me heel energiek voelde. Ik had ook helemaal geen trek – je hoeft met deze manier van eten echt geen honger te lijden. Die 20 kilo waren er in drie maanden weer af. Bewegen deed ik altijd al veel. Ik wandel elke dag en ben voor m'n Bed & Breakfast ook flink in beweging. Mijn man ging meedoen toen hij zag hoeveel energie ik kreeg van minder koolhydraten en suiker. Door corona is het een beetje in het slop geraakt, moet ik eerlijk zeggen. We houden nog steeds in grote lijnen vast aan het eetpatroon van *GezondDorp,* maar sporadisch gaat er wel weer eens een frietje of een gebakje in. Maar net zoveel koolhydraten eten als voorheen – ik peins er niet over. Ik heb die fitheid ook gewoon nodig, want ik ben een drukbezet mens. Met dit eetpatroon heb ik zelfs na een drukke dag nog energie over om leuke dingen te doen.'

Advertentie

UW HUIS BLIJFT UW THUIS

reddot winner 2021



Nu met 10% korting*

Met een S200 traplift

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De trapliften van TKE, eerder bekend als thyssenkrupp, werden namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Zo kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn. **Vraag naar onze beursvoorwaarden! Bezoek ons op de Support beurs in Utrecht op 15, 16, 17 & 18 juni.**

Meer informatie over product of actie? Bel 0800-5003 of ga naar www.trapliften.nl

* Actie onder voorwaarden, zie trapliften.nl

instantie vooral toe op een verandering van hun eetpatroon: minder koolhydraten en zo weinig mogelijk suiker. Dat betekende geen aardappelen, pasta of boterhammen meer op tafel en ook fruit in beperkte mate, met het oog op de suikers die daarin zitten.

Minder medicijnen

'We volgden die groep een jaar', vertelt Van den Hurk. 'Met name de mensen die medicatie kregen voor bijvoorbeeld diabetes of hoge bloeddruk moesten we nauwkeurig volgen, want je zag al na twee weken een flinke wijziging in de bloedwaardes en de bloeddruk. Daar moet je de medicatie snel op aanpassen.' Een jaar later waren de deelnemers gemiddeld 4 kilo afgevallen. 'Dat klinkt misschien niet als heel veel, maar veel mensen hóefden niet af te vallen. Zij deden alleen mee om fitter te worden. Veel mensen konden hun medicatie halveren. Dat is natuurlijk een prachtig resultaat. We hebben onze focus gaandeweg verbreed van gezond eten naar gezonde leefstijl. Daar horen ook beweging, ontspanning, inspanning en zingeving bij.'

Nog steeds: meer groente

Hoe staat het er vijf jaar later voor? Verscheidene deelnemers hebben hun eetpatroon blijvend gewijzigd, weet Van den Hurk uit betrouwbare bron. 'De supermarkt verkoopt nog steeds meer groente en ongeveer 10 procent minder brood. De verkoop van Griekse yoghurt is vervijfvoudigd. We zien dat er een groep is die het makkelijk volhoudt en een groep die dat lastig vindt. Vaak spelen bij die laatste groep ook andere problemen mee, zoals stress of psychische problemen.'

Boek ter inspiratie

Sportarts Van Kuijk schreef met Van den Hurk een boek over het project: *Van GezondDorp naar GezondLand*. Dat klinkt alsof de ambities groot zijn. 'Als je hard roept, krijg je tenminste aandacht', lacht Van den Hurk. 'We hebben het boek uitgebracht om anderen te inspireren. Het hoeft en kan niet overal zoals in Leende – wij hebben echt voordeel van de hechte gemeenschap die we hier vormen – maar ons verhaal kan anderen zeker inspireren.' Hij heeft zelf geen plannen om grootschalig de boer op te gaan met GezondDorp. 'Ik ben huisarts. Maar ik vind het wel heel leuk om zo nu en dan iets te vertellen over ons mooie project.' ■

'Veel mensen konden hun medicatie halveren. Dat is natuurlijk een prachtig resultaat'

'Die kilo's wil ik zeker niet weer terug'

Jan Kuijpers (70) was 'wat aan de zware kant' en besloot daarom mee te doen aan GezondDorp. Hij verloor 10 kilo en is nu goed op gewicht. 'Ik heb het eetpatroon voor een deel aangehouden. In 2019 kreeg ik heftige maagklachten, waardoor ik de hoeveelheid vet die bij dit eetpatroon hoort, niet meer verdroeg. Dat heb ik dus laten varen. Maar nog steeds eten we geen aardappelen en heel weinig brood. Suiker had ik eerder al in de ban gedaan. Een heel groot effect op mijn fitheid was er niet, omdat ik niet het beste gestel heb. Ik heb spierreuma en last van apneus. Die apneus zijn overigens wel verbeterd toen ik 10 kilo afviel. Die kilo's wil ik zeker niet weer terug. Het afvallen was voor mij echt winst. Wat het project ons daarnaast heeft gebracht, is dat we ons veel bewuster zijn geworden van wat we eten. Maar zo streng als eerst zijn we niet meer. We hebben weleens ons eigen gebak meegenomen naar een verjaardag; dat wordt je natuurlijk niet echt in dank afgenomen. We gaan uit van 80-20: voor 80 procent eten we gezond en verantwoord, maar we genieten er ook van om zo nu en dan uit eten te gaan.'

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

Let op! langere levertijden = op tijd bestellen

Bel 0497-518805 voor een afspraak

Voor KBO leden nu extra voordeeel 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
* Nieuw ventilatiesysteem
* Ruime badkamers
* Fiets- en wandelroutes
* Fietsenstalling (afsluitbaar)
* Alle kamers gelijkvloers

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

SGR
* Groepsreizen per luxe touringcar.
* Geheel verzorgde arrangementen op basis van V.P., inclusief excursies en avondprogramma (2023)
* Vraag ook naar onze particuliere arrangementen

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

Geef liefde
een nieuwe kans!

het Relatiebureau

Samen oud worden was de bedoeling, maar het leven besliste anders. Het Relatiebureau (v/h Stichting Date) kan u helpen zoeken naar een nieuwe partner, discreet en vertrouwd.

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

- Persoonlijke begeleiding en voorstellen
- Onbeperkte kennismaking en hoge slagingskansen
- Wij werken landelijk, een consulente bezoekt u altijd thuis

Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail
info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

Thuiszorg Matilda
Zorg zoals u die wenst

Deze zomer uw zonnetje in huis

Huishoudelijke hulp, Begeleiding en Wijkverpleging

076 - 888 28 42
info@thuiszorg-matilda.com

AL MEER DAN 16 JAAR betrokken, behulpzaam en bekwaam.

Kijk voor meer informatie op: thuiszorg-matilda.com

illustratie Shutterstock

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. 8.001/22 Man, 70 jaar, gescheiden, zoekt gezellige vrouw van tussen de 60 en 70 jaar. Ik rook niet, heb een auto, maar fiets en wandel ook graag. Omgeving Midden-Brabant. Graag brief met foto.

BR.O.NR. 8.002/22 Zou graag in contact willen komen met een lieve, betrouwbare man die van de natuur houdt. Ik ben een weduwe van 78 jaar die van fietsen houdt en graag af en toe mooie reisjes maakt. Samen is altijd leuker dan alleen. Ik hou van humor en gezelligheid. Graag reacties uit Noordoost-Brabant.

BR.O.NR. 8.003/22 Ik zou graag in contact willen komen met een lieve en betrouwbare vrouw die ook van de natuur en fietsen houdt en die, zoals ik, sociaal is. Ik ben een weduwnaar van 80 jaar. Liefst in de regio 013. Als dit je aanspreekt, schrijf dan gerust hoor! Groetjes van mij.

BR.O.NR. 8.004/22 Weduwe, leeftijd 75+, lengte 1.70, zoekt een lieve en gezellige man om samen nog iets van het leven te maken. Mijn hobby's zijn muziek, dansen, theater, terrasje pikken en weekendje weg. Ik woon in de omgeving van 0492. Reactie graag met telefoonnummer en eventueel met foto.

BR.O.NR. 8.005/22 De extra's van het leven maken ons bestaan tot een feestje. Zo ga ik (jonge 70-jarige, goed uitziende dame) graag naar culturele activiteiten, maar ik lees ook met veel plezier literaire boeken. Van een uitstapje in de prachtige Nederlandse natuur en een vakantie daarbuiten kan ik ook genieten. Heb jij als actieve heer (hbo/WO) ook zoiets van 'ik heb het prima zo' maar lijkt het je toch gezelliger om een fijne tijd met een zielsverwant door te brengen, dan laat je me dit misschien wel weten.

BR.O.NR. 8.006/22 Weduwnaar, 78 jaar, zoekt lieve vrouw om samen nog wat van het leven te maken en te genieten. Omgeving Oosterhout. Reacties liefst met telefoonnummer.

BR.O.NR. 8.007/22 Wacht niet met genieten tot later, want als later eerder komt ben je te laat. Ik ben een ondernemende, slanke weduwe van 81 jaar en zou graag een lieve vriend ontmoeten die net als ik nog actief is en nog op vakantie wil. Ik ben graag in de natuur, fiets en wandel graag en vind het leuk om een terrasje te pikken, maar samen is toch gezelliger. Graag reacties uit regio 073-0412.

BR.O.NR. 8.008/22 Man, 75 jaar, zoekt leuke vrouw van ongeveer dezelfde leeftijd. Ik kom uit Meierijstad (Veghel, Schijndel, Sint-Oedenrode), ben vitaal en geen stilzitter. Wil je me leren kennen, reageer dan. Liefst 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

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!

(advertentie)

BTR REIZEN

www.BTRreizen.nl

☎ 055 - 5059500

Autovakanties naar All Inclusive Hotels

Valkenburg in Zuid-Limburg
All Inclusive Hotel Op de Boud
3 dagen va. € 125,- / 5 dagen va. € 246,-

Hoog Soeren op de Veluwe
All Inclusive Hotel Oranjeoord ***
3 dagen va. € 151,- / 5 dagen va. € 295,-

Rijs in het Friese Gaasterland
All Inclusive Hotel Gaasterland
3 dagen va. € 138,- / 5 dagen va. € 272,-

Soest in het Duitse Sauerland
All Inclusive Hotel Am Wall
3 dagen va. € 135,- / 5 dagen va. € 258,

Willebadessen / Teutoburgerwald
All Inclusive Hotel De Jägerhof
3 dagen va. € 129,- / 5 dagen va. € 259,-

Bitburg in de Südeifel & Moezel
All Inclusive Hotel Bitburg
4 dagen va. € 170,- / 5 dagen va. € 210,-

Wunderland Kalkar / Nederrijn
All Inclusive vakantiepark Wunderland
4 dagen va. € 245,- / 5 dagen va. € 315,-

Autovakanties met leuke arrangementen

Ontdek de Veluwe
Hotel Villa Vennendal in Nunspeet
3, 4 en 5 dagen op de Veluwe va. € 174,-

Fietsen & wandelen in Brabant
Best Western Hotel Nobis in Asten
3 dagen er op uit in Brabant va. € 129,-

City & Shoppen in Groningen
Martini Hotel in Groningen
3 dagen centrum Groningen va. € 132,-

Culinair hoogstandjes
Golden Tulip Hotel West-Ende Helmond
3 dagen het gastvrije Brabant va.€ 179,-

Mooiste fietsroutes in Friesland
Hotel Gaasterland in Rijs
4 dagen halfpension va.€ 169,-

Fietsen van hotel naar hotel
van Asten naar Deurne en Helmond
8 dagen het mooie Brabant va. € 479,-

Lekker actief in de Duitse Eifel
Landhotel Eifelblick in Stadtkyll
4 dagen in de prachtige Eifel va. € 87,-

Riviercruises over Europa's mooiste rivieren

Hollands Glorie
MS Horzon
7 dagen vertrek 23 juni / 11 aug. va. € 735,-

IJsselmeer, Texel & Hanzesteden
MS Serenade I
8 dagen vertrek 6 juli / 25 aug. va. € 990,-

Hollandse rivieren & Zeeland
MS Serenade I
8 dagen vertrek 6 aug. va. € 990,-

Over Rijn & Main naar Würzburg
MS Rembrandt van Rijn
13 dagen vertrek 7 juli va. € 1.465,-

Rijn, Moezel & Saar cruise
MS Serenade I
13 dagen vertrek 25 juli va. € 1.695,-

Over Rijn & Moezel naar Cochem
MS Salvinia
6 dagen vertrek 19 sept. va. € 590,-

Donau cruise naar oa. Budapest
MS Swiss Pearl
12 dgn. vertrek 3 & 13 aug. va. € 1.435,-

Busvakanties All Inclusive met veel extra's

Ontdek de Duitse Vulkaaneifel
All Inclusive Hotel Am Park in Stadtkyll
5 dagen vertrek 4 juli 2022 voor € 485,-

Het fraaie Hessische Bergland
Hotel Combecher in stadje Neukirchen
5 dagen vertrek 22 aug. 2022 € 485,-

Ootmarsum in het Twentseland
Stadshotel Ootmarsum in Ootmarsum
5 dagen vertrek 22 sept. 2022 € 480,-

Valkenburg in Zuid-Limburg
All Inclusive Hotel Op de Boud
5 dagen vertrek 21 okt. 2022 € 455,-

Kerst busvakantie Südeifel
All Inclusive Hotel Bitburg
6 dagen vertrek 22 dec. 2022 € 555,-

All-In busreizen inclusief:

- Reis per luxe touringcar
- Geheel verzorgde vakanties
- Mooie excursies met entreegelden
- Gezellige avond programma's

BTR Reizen heeft continue een ruime keuze aan Autovakanties met leuke arrangementen en All Inclusive Hotels op de mooiste plekjes in Nederland & Duitsland

BTR Reizen heeft ieder jaar een ruime keuze aan mooiste riviercruises en All Inclusive Busreizen met veel extra's. Kijk nu ook op www.BTRreizen.nl voor sfeervolle Kerstreizen

Vakantiereizen voor alle seniorengroepen Ontdekt het gemak en alle voordelen

Door de ruime ervaring en contacten met vele gastvrije hotels en andere partners in het toerisme kan BTR Reizen direct een passend reisvoorstel voor uw seniorengroepsreis aanbieden.

Profiteer van alle Voordelen, al vele groepen gingen u voor:

- ✓ Ruime keuze aan betaalbare groepsvakantiereizen
- ✓ Persoonlijk advies naar wens en budget
- ✓ Alles in één afspraak voor hotel, bus, excursie en entrees
- ✓ Halfpension, Volpension of All-Inclusive met drankjes
- ✓ Mooie excursies en gezellig avondprogramma
- ✓ Aantrekkelijke groepsannuleringsverzekering
- ✓ Lid van Stichting Garantiefonds Reisgelden SGR

Vraag naar alle mogelijkheden zie: www.BTRreizen.nl/groepsreizen

BTR Reizen dé specialist in Seniorenreizen Groepsbusreizen Vol met Hoogtepunten

Maritieme Noord-Duitsland & havenstad Hamburg
5 daagse groepsvakantie halfpension met mooie excursies

Harzgebergte met Wereld metropool Berlijn
6 daagse groepsvakantie halfpension met mooie excursies

Zwarte Woud met de Zwitserse Watervallen van Schaffhausen
6 daagse groepsvakantie halfpension met mooie excursies

Het Duitse Frankenland met de Goudenstad Praag
7 daagse groepsvakantie halfpension met mooie excursies

Engels Zuidkust met Royal Londen
7 daagse groepsvakantie halfpension met mooie excursies

All Inclusive Toppers van BTR Reizen

Valkenburg in het heuvelachtige Zuid-Limburg
5 daagse All Inclusive groepsvakantie met veel extra's

Het waterrijke Friesland met zijn oude stadjes
5 daagse All Inclusive groepsvakantie met veel extra's

Sauerland "Het land der 1000 bergen"
5 daagse All Inclusive groepsvakantie met veel extra's

Teutoburgerwald "Topper van BTR Reizen"
5 daagse All Inclusive groepsvakantie met veel extra's

Vulkaneifel "Oude vakantie herinneringen in de Duitse Eifel"
5 daagse All Inclusive groepsvakantie met veel extra's

Südeifel "Schilderachtige Moezel & Groot Hertogdom Luxemburg"
5 daagse All Inclusive groepsvakantie met veel extra's

prijzen per persoon

BTR REIZEN ☎ 055 - 5059500 · WWW.BTRREIZEN.NL

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

Puzzel mee en win!

Een van de zes weg te geven exemplaren van *Net over de grens* van REiSREPORT

In het boek *Net over de grens* vindt u uitvoerige omschrijvingen, praktische informatie en persoonlijke tips van de auteurs over verrassende regio's nét over de grens in België en Duitsland. Ook staan er tientallen fiets- en wandelroutes in, waarmee u in eigen tempo de regio's, steden en dorpen uit het boek kunt gaan ontdekken. Onderweg kunt u gebruikmaken van de gratis app. Wilt u alvast even door het boek bladeren? Kijk dan op **www.reisreport.nl**

In elke editie van *Ons* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win het boek *Net over de grens*.

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.

ANANAS
ARUBA
ATTACHEREN
BEVER
BUITEN
CADEAU
COACH
DAGDROMEN
DOORSLAAN
DORPS
EDAMMER
GELIEFD
HELMPLANT
ICOON
INKOPPEN
JOURE
KEILEN
KOEKEN
KOMST
KUNSTSCHAT
LINKSE
LOTION
LUIZIG
MARGE
MEPPEL
MORES
MOZAMBIQUE
MUNTEN
OFFENSIE
OMLEIDEN
OMNIUM
ONEMANSHOW
ORDENING
PESTHUMEUR
POGING
PRAKJE
PUPIL
TAPDANSER
TARWE
TONIC
UTRECHT
VERFROLLER

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 19 augustus 2022 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: **puzzelpagina@kbo-brabant.nl** en vermeld als onderwerp 'puzzel Ons juli/augustus'.

Winnaars puzzel *Ons* mei

De oplossing van de puzzel was: **Balletdanser**.

De winnaars van twee entreekaarten voor **Kasteeltuinen Arcen** zijn:
J. Storm en
T. van Velthoven-Berens

Hartelijk gefeliciteerd!

advertentie

Wederom beoordeeld als de goedkoopste van Nederland in hoog-laag boxsprings!

Vraag naar de hoog-laag functie

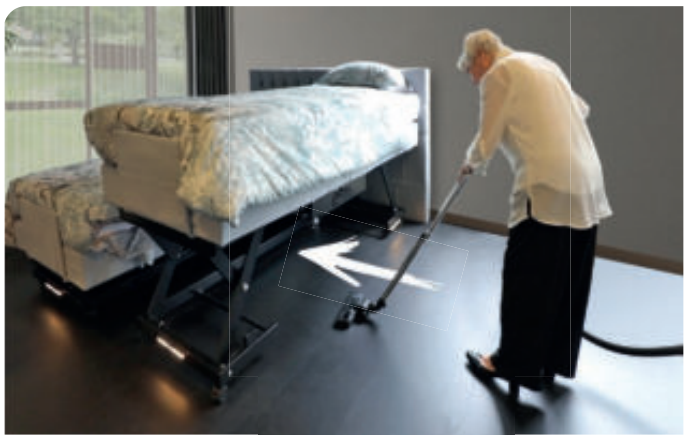
Hoog-laag? Ja... hoog-laag, vertikaal verstel-functie (los van de rug-en benen verstelbaar!)

Hoog-laag functie in boxsprings is redelijk nieuw en wordt vrij duur verkocht in Nederland.

Nu bij ons rug+benen+hoog-laag van

~~€ 3995,-~~ voor **€ 1995,-** (unicum)

Gemakkelijk stofzuigen onder het bed:



Tv kijken of een boek lezen in de relax stand:

Verrijdbaar en indien nodig zorgboxspring voor later met de cruciale hoog-laag functie (vertikale omhoog functie) alles in-1.

De gildeslapen

010 333 04 60 - www.degildeslapen.nl

advertentie

NIEUW in Nederland

Zo lang mogelijk Zelfstandig Thuiswonen!

BEKEND VAN TV

ZIE VIDEO OP ONZE WEBSITE

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!

WINNAAR BESTE IDEE 2021!

Dus wilt u ook:
- Zo Lang mogelijk **zelfstandig** thuis wonen?
- Gemakkelijk rechtopstaand onder uw bed kunnen stofzuigen?
- Bed (uit elkaar) kunnen verrijden?
- Eenvoudig uw bedden kunnen verschonen? en indien nodig een goedgekeurde zorgbed voor later?

Dan is onze nieuwste type senioren Boxspring zeker iets voor u!
543 mensen gingen u voor!

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

De Goedkoopste van de BeNelux!
Oude bed? Dat voeren wij kosteloos voor u af. Lever uw oude bed in en u ontvangt max. € 500,- retour.

NU elektrisch verstelbaar *rug en benen* + **HOOG/LAAG!**

€ 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
- ✓ Verrijdbaar middels onopvallende wieltjes met rem
- ✓ Geen motoren zichtbaar
- ✓ Geen kabels zichtbaar
- ✓ 1 jaar slaap garantie
- ✓ In- uitstap verlichting (optioneel)
- ✓ Ergonomisch maatwerk per individu

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

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

De gildeslapen

BEOORDEELD MET EEN **8,9**

010 333 04 60
info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl

aldenhuijsen
slaapsystemen

advertentie

Trustpilot 4.8 van 5.0

Maak kennis met het Slimste bed van Nederland

Vlak | Elektrisch verstelbaar | Hoog Laag | Zorg

Slaap Slimmer en kies voor zekerheid

Hoe fijn is het om nu een bed te kopen dat precies uw smaak is in de wetenschap dat u ditzelfde bed op een later moment nog altijd kunt aanpassen? Met het slimme bed van Aldenhuijsen Slaapsystemen is dit vanaf nu mogelijk!

Onze slimme boxsprings en ledikanten zijn altijd deelbaar én verrijdbaar zodat stofzuigen en het opmaken van uw bed een stuk gemakkelijker gaat.

Samen met één van onze slaapadviseurs ontdekt u wat u daadwerkelijk nodig heeft voor een zekere toekomst. Wij nodigen u graag uit in ons Slaapadviescentrum in Uden (NB), Rotterdam (ZH) en bezoeken u ook thuis.

Vraag **gratis** de **brochure** aan

Bel gratis naar
0800 - 400 10 10

Website
www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl