

# oms

magazine  
voor  
senioren

OKTOBER-2022

— INTERVIEW —

**De Nieuwe Denktank:  
'We dragen  
oplossingen aan voor  
maatschappelijke  
problemen'**

— ACHTERGROND —

**Samen Beslissen:  
bespreek met uw  
zorgverlener welke  
zorg voor u het  
beste is**



*Interview*  
**Budgetcoach Eef van  
Opdorp: 'Een op de  
drie huishoudens heeft  
moeite om rond te  
komen'**



*Reportage*  
**Veilig leren vallen met  
KBO Zevenbergschen  
Hoek**

advertentie

ONTVANG NU  
**tot 750,-**  
korting op  
uw badkamer



Eigen productie  
en montageteam



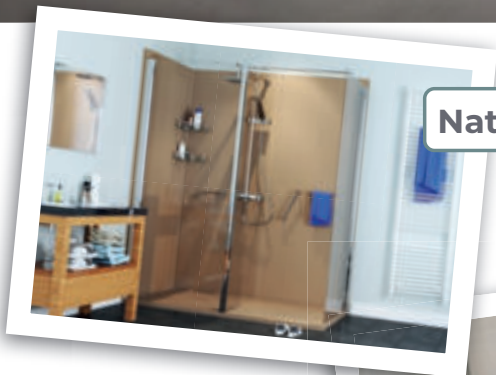
Ruim 10.000  
douches geplaatst



Geplaatst binnen  
1 dag



Goedkoopste  
van de Benelux



**Nature Line**



**Pure instapbad**

**NIEUW**

 **Zwaluw**  
COMFORTSANITAIR



GRATIS BROCHURE ONTVANGEN?  
[WWW.VeiligDOUCHEN.NL](http://WWW.VeiligDOUCHEN.NL)



BEL GRATIS **0800 0200 962**

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

Naam

Straat + nr

Postcode  Plaats

Telefoon  ONS 26\_09\_22



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

\* Bekijk de algemene actievoorwaarde  
op onze website.

JAARGANG 12 - OKTOBER - 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](http://www.kbo-brabant.nl) kunt u de *Ons* laten voorlezen. ISSN 2211-5277

REDACTIE KBO-BRABANT

Jacqueline Cuppers, Truus Noij, Wilma Schrover

REDACTIEADRES

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

CONCEPT EN REALISATIE

[www.mooimag.com](http://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](mailto:richard@sgnm.nl),  
Marsha Martens, [marsha@sgnm.nl](mailto: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](http://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](http://www.kbo-brabant.nl)

[www.facebook.com/kbobrabant](https://www.facebook.com/kbobrabant)

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

## Armoedeval

Veel huishoudens, waaronder relatief veel senioren, worden de laatste tijd getroffen door een armoedeval. Inkomen uit werk, AOW en eventueel aanvullend pensioen is dan niet meer toereikend om de gestegen kosten van boodschappen, brandstof en energie te compenseren. De gevolgen kunnen ingrijpend zijn. Een paar voorbeelden uit mijn eigen familiegeschiedenis. Mijn oma werd op 27-jarige leeftijd plotseling weduwe. Vijf kinderen, de zesde op komst. Uit trouw aan haar eerste echtgenoot is ze nooit hertrouwd en ze bleef weduwe tot ze op honderdjarige leeftijd in haar slaap overleed. Sociale voorzieningen ontbraken, er was een beetje kerkelijke steun. Al ploeterend heeft ze zelf haar zes kinderen grootgebracht. Zo waste ze de losse boorden van overhemden van boeren uit de Haarlemmermeer, die mijn moeder op haar fietsje ophaalde en terugbezorgde. Als oudste was mijn moeder getuige en deelgenoot van dit taaie verdriet en de eenzaamheid van haar moeder.

Ook mijn moeder kreeg te maken met een armoedeval. Mijn vader overleed plotseling op 58-jarige leeftijd en liet acht kinderen achter, van wie vier minderjarig. Een met schuld beladen bloembollenbedrijf gaf te weinig inkomsten. Zij moest uiteindelijk haar ingebakken trots overwinnen om de stap naar 'sociale zaken' te zetten.

In mijn eigen lange loopbaan in de jeugdbescherming heb ik van nabij kunnen zien hoe armoede gezinnen jarenlang in een wurggreep houdt, huwelijken uit elkaar drijft en kinderen minimale ontwikkelingskansen onthoudt. De huidige 'toeslagenaffaire' - waarin ouders buiten hun schuld, door hun eigen overheid, tot de bedelstaf worden gebracht en rechters moeten beslissen hun kinderen uit huis te plaatsen - raakt mij diep. Armoede zal de komende tijd een belangrijk thema zijn voor veel senioren. KBO-Brabant wordt meer dan ooit uitgedaagd op te komen voor de groeiende groep van financieel kwetsbare senioren. Niet alleen door landelijke initiatieven en acties, zoals onze recente oproep aan het kabinet om de uitsluiting van gepensioneerden voor de individuele inkomenstoelag op te

heffen, maar ook door de onmisbare inzet van onze belastinginvullers, Wmo-cliëntondersteuners, ouderenadviseurs, thuisadministrateurs en Wlz-specialisten. In tijden van groeiende armoede zijn zij goud waard!



**Leo Bisschops**, voorzitter

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 beddekken of met uitstapverlichting. Bij ons vindt u bedden die van alle gemakken zijn voorzien.



Eigen productie en serviceteam



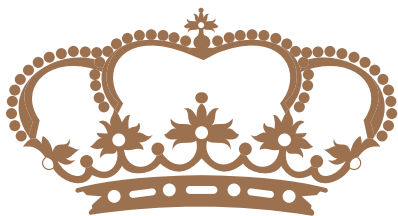
Gegarandeerde hoge kwaliteit



Volledig op maat gemaakt



24-uurs service



**BATAVIA**  
— BOXSPRINGS —



GRATIS BROCHURE ONTVANGEN?  
[WWW.BATAVIABOXSPRINGS.NL](http://WWW.BATAVIABOXSPRINGS.NL)  
BEL GRATIS 0800 2282 842

Ja, ik ontvang graag het gratis  
informatiemagazine

Naam	
Straat + nr	
Postcode	Plaats
Telefoon	ONS 26_09_22



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

\* Bekijk de algemene actievoorwaarde op onze website.



# 10

## MENSEN

**10/** Budgetcoach Eef van Opdorp: 'Veel senioren hebben geen idee wat er in hun huishouden binnenkomt en wat eruit gaat'

**32/** KBO-Brabant en KRAS organiseren winterreizen voor alleenreizenden: 'Tijdens de reis worden vaak alweer nieuwe plannen gemaakt'

## ONS BELANG

**22/** Afdelingen bereiden zich voor op Week tegen Eenzaamheid: 'We gaan in gesprek met onze "slapende" leden'

**24/** De Nieuwe Denktank buigt zich over maatschappelijke vraagstukken: 'Er is dringend alternatief beleid nodig'

**44/** Initiatief Samen Beslissen helpt u te bepalen welke zorg u wanneer wenst - sámen met uw zorgverlener

## LEVEN

**16/** Seniorenvereniging Gemert laat zich gidsen door natuurgebied de Grootte Slink

**30/** Woonproject Leefgoed Veghel: 'Hier wordt volop naar elkaar omgekeken'

**34/** KBO Zevenbergschen Hoek volgt een valtraining: 'Kin op de borst als je achterover valt en je armen vooruit als je voorover valt'

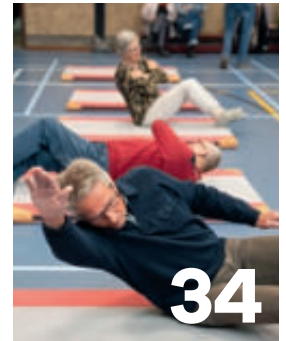


# 6

# 28



# 16



# 34

## ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons!
- 09/** Fotoalbum
- 19/** Ledenvoordeel
- 21/** Onsje geluk
- 28/** Ons kloppend hart
- 40/** Ontspanning
- 51/** Op zoek
- 53/** Puzzel

Verhalen, brieven en berichten  
die ons bezighouden

## BRABANTSE WEEK VAN HET WONEN

Op vrijdag 18 november start de Brabantse Week van het Wonen met een conferentie in de Statenzaal van het Noordbrabants Museum. De conferentie bestaat uit lezingen en vijf verschillende workshops die zowel live als online te volgen zijn. Ze richten zich op de volgende actiegerieden: het betrekken van senioren bij plannen, zorgzame gemeenschappen, wooninitiatieven in beeld, verhuisbereidheid & woningaanpassing en versnelling bouwinitiatieven. De centrale boodschap tijdens de conferentie is te verduidelijken aan welke touwtjes Brabantse partners moeten trekken om ervoor te zorgen dat het voor de senioren in Brabant nu en in de toekomst goed wonen is, in een goede balans en samenhang met zorg en welzijn.

### Programma 18 november:

09.30-10.00 uur: inloop

10.00-10.45 uur: centrale opening

10.45-11.00 uur: koffie en netwerken

11.00-12.00 uur: eerste workshopronde

12.00-13.00 uur: lunch en netwerken

13.00-14.00 uur: tweede workshopronde

14.00-14.15 uur: koffie en netwerken

14.15-14.30 uur: centrale afronding

15.30-16.30 uur: borrel en netwerken

Per workshop kunnen maximaal twintig mensen live aanwezig zijn. Aanmelden is nog niet mogelijk. Houd onze website in de gaten, daarop laten we u weten hoe u online deel kunt nemen.

## 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](mailto:ons@kbo-brabant.nl)

Vergeet niet uw naam,  
adres en woonplaats  
te vermelden.

### OP ONZE WEBSITE

Wist u dat u op onze website hulp kunt vinden als u te maken krijgt met de Wet langdurige zorg? Onze Wlz-adviseurs staan klaar om u te ondersteunen bij het maken van goede financiële keuzes als u of uw partner wordt opgenomen in een verpleeghuis.



## Wat is ClaimStichting Pensioen (CSP)?

In 2022 is ClaimStichting Pensioen (CSP) in het leven geroepen om verzet te bieden tegen de invoering van het nieuwe pensioenstelsel. Deze stichting maakt het mogelijk om namens een groep belanghebbenden een juridische procedure te starten. Zo kan collectief een vuist worden gemaakt tegen grote partijen, zoals de Nederlandse pensioenfondsen, de Nederlandse Staat of De Nederlandsche Bank. De stichting werkt hiervoor samen met onder andere KBO-Brabant en Omroep MAX. Voorzitter van de stichting is Corrie van Brenk, voormalig Tweede Kamerlid en vakbondsvrouw. Secretaris is John Westerbrink, onder meer bestuurslid van het pensioenfonds voor personeel van APG. Penningmeester is Martin ten Cate, econoom en schrijver van het boek *Waar blijft mijn pensioen?* In de Raad van Toezicht zitten onder meer Han de Jong, oud-hoofdeconoom van ABN AMRO; Theo Bisschops, fiscaal jurist en bestuurslid KBO Kring Eindhoven en Henk van Stokkom, bij KBO-Brabant bekend om zijn inzet voor Stichting Oud in Afrika. 'We moeten ons nu al voorbereiden op het formuleren van een scherpe juridische eis', aldus Van Brenk. 'Ervaren en doorgewinterde claimjuristen moeten worden ingehuurd, want helaas is het spreekwoord maar al te waar: de kost gaat voor de baat. Wij hebben de mouwen opgestroopt. Niet uit eigenbelang, maar in het belang van alle deelnemers van Nederland. Daarom rekenen we ook op de vrijwillige bijdragen van alle deelnemers van Nederland om samen de financiële middelen op te brengen voor het claimen van ons recht.'

## Seniorenorganisaties steunen pensioenverzet Pieter Lakeman met crowdfunding

**Het verzet van voorzitter Pieter Lakeman van Stichting Onderzoek Bedrijfsinformatie (SOBI) tegen de pensioenaanpak van De Nederlandsche Bank (DNB) krijgt steun van zeven seniorenorganisaties. Zij gaan Lakeman in zijn gevecht financieel steunen door te beginnen met een crowdfundingactie. Het betreft KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg, KBO Noord-Holland en KBO Overijssel plus de Nederlandse Bond van Pensioenbelangen en de Stichting PensioenBehoud.**

Onlangs nam de Ondernemingskamer van het Gerechtshof in Amsterdam een klacht van Lakeman tegen het Pensioenfonds van de Metalektro (PME) in behandeling. Op 27 oktober 2022 is de besloten rechtszitting. Volgens Lakeman hanteert PME in het jaarverslag 2021 onder dwang van De Nederlandsche Bank (DNB) een te lage rekenrente. Daardoor vallen het resultaat en eigen vermogen veel te laag uit en worden pensioenontvangers, premiebetalende werknemers en bij het fonds aangesloten ondernemingen jaarlijks voor miljarden euro's benadeeld. Lakeman stelt dat dit voor vrijwel alle pensioenfondsen geldt. In totaal gaat het om tientallen miljarden euro's te laag berekend resultaat en eigen vermogen. De seniorenorganisaties delen zijn analyse dat pensioenfondsen bulken van het geld en wel degelijk in staat

waren en zijn om de pensioenopbouw en -uitkeringen volledig te indexeren. DNB wekt naar hun mening op basis van onjuiste uitgangspunten de indruk dat een volledige indexatie onverantwoord zou zijn. Het kan wel degelijk, zeggen Lakeman en de seniorenorganisaties. Zij menen dat door toedoen van DNB en de overheid werknemers en ontvangers van pensioenuitkeringen zwaar tekort worden gedaan.

Het verzoekschrift bij de Ondernemingskamer is door Lakeman mede namens een aantal pensioenontvangers en premiebetalers ingediend. Lakeman c.s. wordt bij deze procedure gesteund door advocaat Jos Wouters en pensioendeskundige Rob de Brouwer. Als de zaak zou worden gewonnen, staat vast dat de Nederlandse regering en DNB jarenlang de Europese pensioenrichtlijn verkeerd hebben laten toepassen. De meeste pensioenfondsen hebben dan veertien jaar achtereen de pensioenuitkeringen en de pensioenopbouw van werkenden ten onrechte niet geïndexeerd. De seniorenorganisaties roepen gepensioneerden en werkenden op om het verzet van Lakeman tegen dit in hun ogen grote onrecht te steunen met een donatie.

**Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar rekeningnummer NL91 RABO 0122 4173 64 ten name van KBO-Brabant onder vermelding van 'Pensioenverzet'. KBO-Brabant heeft een ANBI-status waardoor donaties fiscaal aftrekbaar zijn. Nadere informatie is te vinden op <https://www.kbo-brabant.nl/pensioen-crowdfunding-seniorenorganisaties/>**



# 33

**KBO-leden hebben we dit jaar al mogen feliciteren met hun honderdste verjaardag**

### **Ons-bezorgers gezocht in West-Brabant**

In verband met ziekte zoeken we twee bezorgers die in West-Brabant tijdelijk de *Ons* willen bezorgen. Voor aanmelden of informatie bel Jacqueliën Cuppers: (073) 644 40 66.



**apetito**

Met zorg bereid.

Maaltijdservice

## Met zorg bereid.

Eten draait om smaak. Om kwaliteit. Maar het geeft zoveel meer. Eten brengt ons samen. Eten verbindt.

Lekker koken is één, maar in onze keukens bereiden we meer dan een maaltijd. Wat uw woon- of eetsituatie ook is... we willen u culinair verrassen. Laten genieten van gemak. Daar hoeft u zelf niet voor te zorgen. Want daar zorgen wij voor!

En dat doen we al meer dan 60 jaar. Met alle aandacht voor dátgene wat u nodig heeft. Dat smaakt naar meer toch?

Ga naar [www.apetito.nl](http://www.apetito.nl) of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. Eet smakelijk!

Ook  
natriumarm,  
vegetarisch of  
glutenvrij.

[www.apetito.nl](http://www.apetito.nl)



**Thuis  
aan Huis**  
ZORGWONINGEN

Thuis aan Huis is gespecialiseerd in het ontwerpen en bouwen van semi permanente huisvesting voor zorg en wonen door heel Nederland.

Wij helpen u graag in uw zoektocht naar een nieuwe woning.

Onze experts kunnen u meer vertellen over:

- ✓ Keuze van een woning
- ✓ Kosten van een woning
- ✓ Plaatsingsmogelijkheden
- ✓ Levertijden
- ✓ Vergunningen



Wat wij u kunnen bieden:

- ✓ Eigen productie
- ✓ Woning volledig op maat, voor elk budget
- ✓ Wij luisteren naar uw wensen en behoeften
- ✓ Begeleiding van startaanvraag tot oplevering

U kunt vrijblijvend contact met ons opnemen via **085 - 888 42 00** of per mail [info@thuisaanhuis.com](mailto:info@thuisaanhuis.com)



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



## 1964: Geslaagd voor de opleiding gezinsverzorgster

**A**ls gezinsverzorgster deed je vroeger alles wat nodig was om een moeder te vervangen die ziek was of in het ziekenhuis lag. Er was hier een speciale opleiding voor, die ik - samen met alle vrouwen op deze foto - heb gevolgd aan de Maria Christina school in Helmond. Op deze foto sta ik op de bovenste rij, als vierde van rechts. We waren allemaal net geslaagd voor de opleiding en we mochten onze kennis in de praktijk gaan brengen bij gezinnen thuis. De was, poetsen, boodschappen doen, koken, de kinderen verzorgen: als gezinsverzorgster deed je heel veel. We maakten lange dagen, van acht uur

's ochtends tot zes uur 's avonds. Sommige gezinnen waar ik werkte, bestonden uit wel acht of tien kinderen. Er waren toen nog geen vaatwassers en wasmachines: we deden alles met de hand. Het was heel hard werken, maar ik deed het met liefde. Het was een goede opstap en leerschool voor mijn eigen huwelijk. Ik trouwde in 1966,

toen stopte ik met werken. Een jaar later kreeg ik zelf mijn eerste kind. Of ik nog weleens contact heb met de vrouwen van de foto? Zeker! Een aantal van hen spreek ik regelmatig. We halen dan altijd herinneringen op en kijken met veel plezier terug op de mooie periode waarin

we werkten als gezinsverzorgster. Het is niet te geloven dat de tijd in zestig jaar zó is veranderd! ■

**'Het was heel hard werken, maar ik deed het met liefde'**



### MIA VAN HAANDEL-DIELESSEN (1944)

woont in Liessel. Ze is de jongste uit een gezin van zes kinderen. Haar twee oudere zussen waren ook gezinsverzorgsters. Mia heeft inmiddels drie kinderen en acht kleinkinderen. Het beroep van gezinsverzorgster bestaat niet meer.

### 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](mailto:ons@kbo-brabant.nl) of per post naar Postbus 3240 5203 DE 's-Hertogenbosch. *Ons* behoudt zich het recht voor uw reactie te bewerken en/of in te korten. De foto die u instuurt, ontvangt u uiteraard retour.

*interview*



# **EEF VAN OPDORP:** **'Grip op geld geeft rust'**

**Veel mensen gaan niet verstandig om met geld. Ze geven het bijvoorbeeld uit aan onnodige verzekeringen, durven juist niets uit te geven of laten toeslagen liggen waar ze recht op hebben. Budgetcoach Eef van Opdorp zag de afgelopen jaren verschillende types 'geldbrein' langskomen en schreef er een boek over. Ze gunt iedereen financiële zorgeloosheid – zeker in tijden van energiecrisis en extreme inflatie.**

*tekst Berber Bijma | beeld Floris van Bergen*

**Z**ij koos niet voor een loopbaan die in het teken stond van geld, het geld koos eigenlijk voor haar, zegt Eef van Opdorp. Ze publiceerde dit voorjaar het boek *Gek van geld*, over 'een positieve relatie met geld', en is al jaren budgetcoach. Ze begon haar loopbaan bij een ouderenbond, waar ze een project leidde over ouderenadvisering. 'Het viel me op dat veel senioren – met name vrouwen – geen idee hebben wat er in hun

huishouden binnenkomt en wat er uitgaat. Daarnaast zie je bij senioren helaas vaak financiële uitbuiting, meestal door iemand uit de naaste omgeving. Heel naar.'

### **Zo ingewikkeld**

In haar studententijd had ze een bijbaan bij een woningcorporatie. Ze hielp mensen om huurtoeslag aan te vragen en was verbaasd over hoeveel toeslagen mensen laten liggen. 'Ik mocht mensen eigenlijk alleen helpen bij de huurtoeslag, maar ik keek toch altijd na of ze ook recht hadden op andere regelingen. Uit onderzoek blijkt dat maar liefst 30 procent van de mensen geen gebruikmaakt van de regelingen waar ze recht op hebben. Dat is ongelooflijk veel! En ergens ook weer niet gek, want het Nederlandse toeslagenstelsel is zó ingewikkeld. Zeker voor senioren. Nu ook weer met de energietoeslag: die moet je digitaal aanvragen. Als dat niet lukt, moet je zelf naar een wijkcentrum om een formulier op te halen en het vervolgens ingevuld weer terug te brengen. Onhandig! Tegelijk roep ik iedereen op om er wél werk van te maken en daar desnoods hulp bij te vragen. Die energietoeslag bedraagt dit jaar in totaal namelijk wel 1.300 euro.'

### **Zelf uitvinden**

Van Opdorp ergerde zich zó aan het gebrek aan geldbewustzijn en het vele geld dat niet terecht komt bij de mensen die er recht op hebben, dat ze uiteindelijk koos voor een baan als budgetcoach. 'Ik had geen economie gestudeerd en dat heb ik ook met opzet zo gehouden. Ik wilde, zeker als het over toeslagen gaat, alles zelf uitvinden. Want dat is de gedachte achter die toeslagen: iedereen moet het zelf kunnen.' Dat blijkt soms nog niet mee te vallen, maar gelukkig zijn er inmiddels diverse websites die mensen op weg helpen (zie kader 'Zo ziet u waar u recht op hebt' op pagina 13). »



## WIE IS Eef van OPDORP?

Eef van Opdorp (48) studeerde sociale gerontologie: een studie naar het gedrag van oudere mensen. Daarna werd ze zelfstandig budgetcoach. Ze geeft de online training *Master je geld* en verzorgt individuele financiële coaching. Van Opdorp publiceerde drie boeken, waarvan het laatste, *Gek van geld*, dit voorjaar verscheen. Ze is ook bekend van de tv-programma's *Uitstel van Executie* (RTL) en *Geld maakt gelukkig* (SBS6).

## Acht geldtypen

Nu ligt haar derde boek dan in de winkel. 'Eigenlijk mijn eerste échte boek', zegt ze. In haar eerste boek keek ze vooral naar de balans tussen uitgaven en inkomsten, haar tweede boek ging over de financiële opvoeding van pubers. In het derde boek komt zo'n beetje alles samen wat met geld te maken heeft. 'Als we ons geldbrein onderzoeken, gaat dat namelijk over veel meer dan onze portemonnee en bankrekening. Financieel gedrag wordt ook bepaald door de rol die geld in onze jeugd en onze opvoeding speelde en door psychische patronen. Durven we bijvoorbeeld eerst voor onszelf te zorgen en dan pas voor een ander? Of zijn we juist gewend onszelf weg te cijferen?'

## Struisvogel of Sint-Bernard

Van Opdorp beschrijft acht verschillende geldtypen. Onder ouderen ziet ze vooral de Struisvogel en de Sint-Bernard. 'De Struisvogel is iemand die de financiën ooit allemaal goed heeft geregeld en er sindsdien niet meer naar omkijkt. En zo kan het gebeuren dat je op je 85<sup>ste</sup> nog altijd elke maand 65 euro van je AOW betaalt aan een rechtsbijstandsverzekering die je echt niet nodig gaat hebben. Typisch Struisvogel is ook dat je niets durft te veranderen omdat je bang bent dat er dan iets helemaal verkeerd gaat. Je durft bijvoorbeeld, met de kindertoeslagaffaire in het achterhoofd, geen toeslagen aan te vragen waar je simpelweg recht op hebt.' De Sint-Bernard is iemand die meer uitgeeft dan verantwoord is, maar niet aan zichzelf. 'Dit zijn de mensen die een lening afsluiten voor hun broer of hun kind terwijl ze zich dat eigenlijk niet kunnen veroorloven. Ze kunnen zelf bijna geen

boodschappen meer doen omdat ze hun geld aan iemand anders geven. Met andere woorden: ze durven niet eerst voor zichzelf te zorgen en dan pas voor iemand anders.'

## Opluchting

Een geldpatroon dat soms al jarenlang gewoon is, is lastig te doorbreken, zeker op oudere leeftijd. 'Maar waarom zou je 100 euro voor een tv-abonnement betalen omdat je dat ooit zo hebt afgesloten? De tijden zijn veranderd. En als je ooit een aanvullende tandverzekering hebt afgesloten, maar inmiddels een kunstgebit hebt, waarom dan doorbetalen? Per maand 40 euro besparen, is 480 euro op jaarbasis. Nee, veranderen is niet fijn, maar in dit soort gevallen zou ik

**'Mensen met financiële problemen wachten gemiddeld vijf jaar voor ze om hulp vragen; ouderen misschien nog wel langer'**



er toch maar even zin in krijgen.' Voor met name senioren is het vaak te veel gevraagd om zelf de geldzaken grondig door te nemen, weet Van Opdorp. 'Het is de verantwoordelijkheid van ons allemaal om hen daarbij te helpen: als kinderen, kleinkinderen, vrijwillige ouderenadviseurs. Bied je hulp aan, zeker als je denkt dat iemand het financieel moeilijk heeft. Het kan de ander een enorme opluchting geven als je in zo'n situatie hulp aanbiedt.' De signalen kunnen subtiel zijn. 'Misschien komt iemand ineens niet meer bij de bingo en blijkt dat dat is omdat hij of zij de koffie niet meer kan betalen. Vraag ernaar.' Voor de oudste generatie kan het moeilijk zijn om over geld te praten, maar onmogelijk is het zeker niet, zegt Van Opdorp. 'Ik herinner me dat ik een keer een lezing gaf in een grote zaal vol met ouderen. Na afloop was het me toch een gekwetter bij de koffie. En reken maar dat het over geld ging. Soms is er even iemand anders nodig om het onderwerp bespreekbaar te maken.'

### Om hulp vragen

Ze begon twee jaar geleden met haar boek, niet wetend dat haar verhaal op het moment van publicatie wel heel actueel zou zijn, met de torenhoge energieprijzen en de ongekende inflatie. 'Eén op de drie huishoudens heeft op dit moment moeite om rond te komen. Eén op de drie! Daar zitten mensen bij die al jarenlang aan het puzzelen zijn en al heel lang zo efficiënt mogelijk omgaan met hun lage inkomen. Die groep heeft simpelweg de hulp van de overheid nodig. Maar er is ook een grote groep die zich niet goed bewust is van wat er binnenkomt en wat er uitgaat en die nog veel te winnen heeft, bijvoorbeeld op het gebied van verzekeringen, gemiste toeslagen of te grote giften. Mensen met financiële problemen wachten gemiddeld vijf jaar voor ze om hulp vragen. Ouderen

misschien nog wel langer, vrees ik. Daar kunnen we samen iets aan doen. Als je krap zit: neem je financiën door of vraag je kinderen of een vrijwillige ouderenadviseur om dat met je te doen. Als je genoeg hebt: deel je kennis en kunde om anderen te helpen. Het kan zoveel rust geven.' ■

### Zo ziet u waar u recht op hebt

De zorg- of huurtoeslag weten we vaak nog wel te vinden, maar wist u dat er ook allerlei andere steunregelingen zijn? Bijvoorbeeld voor mensen met een beperking of chronische ziekte, en voor mensen die in het verleden een woekerpolis hebben afgesloten. Daarnaast heeft elke gemeente eigen regelingen. Wilt u weten waar u recht op hebt? Kijk eens op onderstaande websites, eventueel met een naaste of een ouderenadviseur:

[www.berekenjerecht.nl](http://www.berekenjerecht.nl)

[www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl)

[www.consumentenclaim.nl](http://www.consumentenclaim.nl)

Op [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl) kunt u een persoonlijk budgetadvies krijgen. U vult uw inkomsten en uitgaven in en kunt zo zien waar uw geld blijft. U ziet ook of u meer of minder uitgeeft aan bijvoorbeeld energie dan anderen in een vergelijkbare situatie.

### Bespaartips

Op de websites [www.bd.nl](http://www.bd.nl), [www.ed.nl](http://www.ed.nl) en [www.bndestem.nl](http://www.bndestem.nl) kunt u binnenkort bespaartips van mede-Brabanders vinden. Deze platforms delen inspirerende verhalen over manieren waarop mensen besparen om de stijgende prijzen een beetje het hoofd te bieden. Houd deze websites dus goed in de gaten!

### GEK VAN GELD

Het nieuwste boek van Eef van Opdorp gaat over acht verschillende soorten geldtypes. Ons dominante 'geldbrein' bepaalt hoe we ons financieel gedragen: geven we te veel uit of houden we de portemonnee juist angstig gesloten? Hebben we moeite om geld voor iemand anders uit te geven of houden we juist te weinig voor onszelf over? Van Opdorp beschrijft de acht types met allerlei voorbeelden en geeft tips om een sterker geldtype te worden. *Gek van Geld*, Eef van Opdorp. Uitgeverij Spectrum, € 21,99 (E-book € 12,99)



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

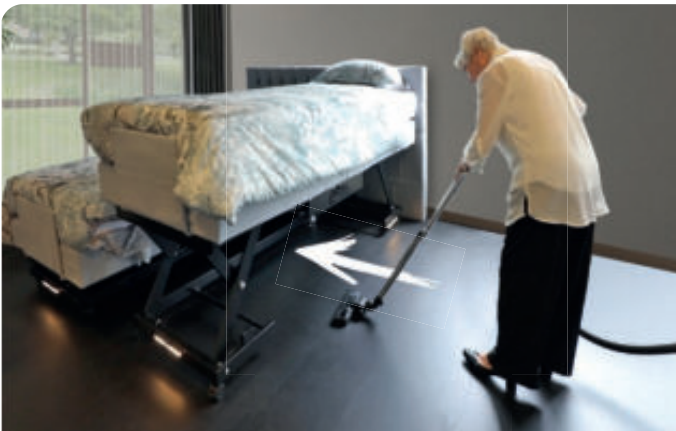
## Vraag naar de hoog-laag functie

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](http://www.degildeslapen.nl)

# 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 'ziekenhuis-achtig' bed in huis?

Ervaar het heerlijke comfort van een echte boxspring en het gemak van een zorgbed thuis en dat dan ook nog in een huiselijke sfeer! Keuze uit div. kleuren en 17 verschillende maten, want alles is maatwerk!

Wegens overweldigend succes nu een tijdelijke actie; maak vrijblijvend een afspraak bij u thuis!

### 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!

### WINNAAR BESTE IDEE 2021!

#### 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.

### 50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD\*

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

- ✓ 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



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

543  
mensen  
gingen u voor  
beoordeeld met  
8,9

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

**Tillift alsmede zijrekken geschikt!**

BEOORDEELD MET EEN

De gildeslapen

8,9

010 333 04 60

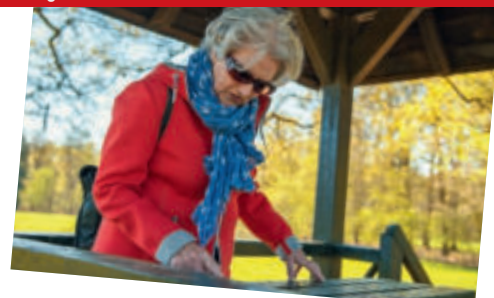
info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl



# OP ONTDEKKINGSTOCHT DOOR DE GROOTE SLINK

• 'Ik merk dat ik heel anders om me heen kijk nu ik met een gids op pad ben'

• Gids Margriet vertelt honderduit over het gebied





## Laat gidsen Ronald en Margriet wandelen in natuurgebied de Groote Slink en ze vertellen honderduit. Over het veelzijdige landschap, over landhuis Bronlaak, over de flora, fauna en de geschiedenis van dit gebied. Seniorenvereniging Gemert is vandaag met deze twee natuurliefhebbers op pad en iedereen is een en al oor.

**D**e 22 plekken die beschikbaar waren voor de excursie door de Groote Slink waren snel gevuld. 'Er was veel animo voor deze wandeling', vertelt Kaatje Harkx (66), secretaris van Seniorenvereniging Gemert. Vorig jaar liet de Afdeling zich voor het eerst rondleiden door gids Ronald van Puffelen, die werkt voor onder andere Staatsbosbeheer. Vandaag is de groep zo groot dat Ronald zijn vrouw Margriet heeft gevraagd een deel ervan op sleeptouw te nemen.

### Nieuwe ervaring

Margriet is goed voorbereid en heeft een schrift vol aantekeningen bij zich. Zij mag met haar groep voorop. 'Ronald kletst altijd honderduit, dus die zal wel flink achterblijven', grapt ze. Haar volgers blijken voornamelijk vrouwen, maar dat berust geheel op toeval. 'Ik ben vorige keer met Ronald mee op pad geweest, dus ik vind het wel leuk om nu met Margriet te

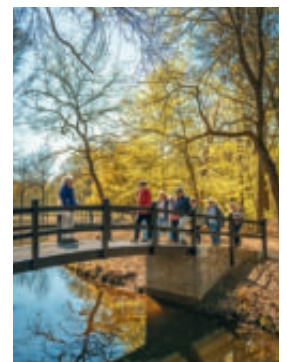
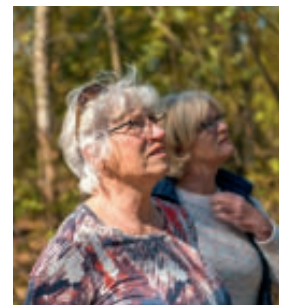
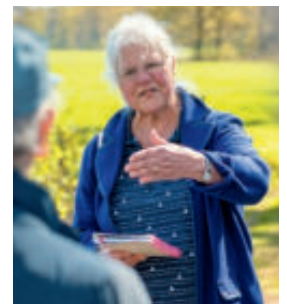
lopen', vertelt Betsie Timmers (73). Vanaf de parkeerplaats in het bos loopt de groep een onverhard pad af langs met bomen omringde grasvelden. 'We noemen dit een coulisselandschap', legt Margriet uit. Iets verderop wijst ze op een grote hoeveelheid paarse bloemetjes: 'Dit is paars bloeiende judaspenning. Verderop zie je deze bloemen ook in de witte variant.' De groep wandelt rustig achter de gids aan, die elke paar honderd meter weer iets interessants opmerkt. Margriet laat de wandelaars het landschap op een heel nieuwe manier ervaren, door hen te attenderen op wat ze zien en te vertellen over de wijze waarop de omgeving tot stand is gekomen.

### Allerlei lekkers

De Groote Slink is een landgoed met omliggend natuurgebied ten noordoosten van Gemert. 'Ik wandel dagelijks met de hond in de natuur, maar dit gedeelte ken ik helemaal niet', vertelt Kaatje. 'Ik kom normaal veel in het Sint Anthonisbos, daar is het ook prachtig. Vroeger kwamen we daar ook vaak met de kinderen. Dan namen we een tentje mee en zaten we er de hele dag. Ik merk dat ik heel anders om me heen kijk, nu ik met een gids op pad ben.' Bij een vlierstruik houdt de groep stil. 'Van deze struik kun je allerlei lekkers maken', legt Margriet uit. 'Van de bloesem kun je thee of limonade trekken en van de bessen wordt wijn gemaakt.' Kaatje komt wat dichterbij de struik staan: 'Vlierbloesem ken ik wel, maar dan van de jenever. Misschien maar een paar takjes meenemen?'

### Lange zoektochten

Seniorenvereniging Gemert houdt van bewegen en organiseert naast wandelexcursies ook vrijwel wekelijks fietstochten. 'Je kunt hier zo prachtig fietsen', vertelt bestuurslid Jan Winkelmolten. 'Ik fiets regelmatig vanaf mijn woonhuis en rij dan met gemak een »



kilometer of 40 alleen maar door bossen. Het gekke is dat ik in dit deel nog nooit ben geweest. En ik woon hier al mijn hele leven!' Ellie Borst (72) vertelt: 'Ik ben ooit vreselijk verdwaald in Oostenrijk. Op een gegeven moment konden we echt niet meer verder, we waren kapot. Gelukkig zijn we door iemand die daar woonde geholpen en kregen we een lift naar de plek waar onze eigen auto stond. Ik vergeet dat nooit meer!'

### Poeleke

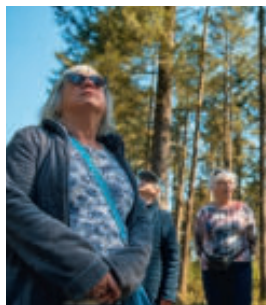
De route gaat verder over een pad dat dateert van voor 1800. 'Het ligt op een zogenaamde dekzandrug, die is ontstaan tijdens de laatste IJstijd', weet Margriet te vertellen. 'Dat zand kom nog uit de Noordzee. Aan de vegetatie rondom het pad kun je zien dat dit erg arme grond is. De bomen blijven hier heel klein.' Vanaf het pad loopt een 'geitenpaadje', zoals Margriet het omschrijft, naar een watertje. 'Een poeleke' noemen we dit; het is een door mensen afgegraven watertje.' 'Poeleke?', vraagt Maria Verhagen (67). 'Dat woord gebruiken wij voor de handjes of voetjes van kleine kinderen. Dat is wel echt een heel andere betekenis!'

### Dassenburcht

Op een gegeven moment wordt het pad onderbroken door een dwarsliggende boom. 'Deze heeft het Brabants Landschap hier bewust neergelegd', vertelt Margriet. 'Verderop op het pad bevindt zich een dassenburcht. Die lag naast het pad, maar is zo groot geworden, dat hij inmiddels over het pad heen loopt. Ze willen voorkomen dat er mensen in de buurt komen, zodat de kleine dasjes ongestoord kunnen rondlopen.'

### Defensiekanaal

Als we een kanaal naderen, legt Margriet uit dat dit een indrukwekkende



geschiedenis kent: 'Dit is een defensiekanaal. Het is grotendeels met de hand uitgegraven door arme mensen uit de wijde omgeving. Het diende tijdens de Tweede Wereldoorlog om Duitse tanks tegen te houden. In totaal is dit kanaal maar liefst 80 kilometer lang.' Maria kent het kanaal van een van haar vele fietstochten vroeger. 'Het paadje dat langs het water loopt, is erg smal. Als je er fietst, ben je continu bang dat je met één verkeerde beweging het water in rijdt. Ik zou dit soort routes nu niet meer durven rijden, zeker niet met een elektrische fiets.'

### Goedkope grond

Margriet eindigt de wandelexcursie met het verhaal over de voormalige eigenaren van het landhuis met het omliggende landgoed van ruim 1.000 hectare, waarlangs en waarover de route van vandaag liep. 'De rijke bankiers Adam en Berend Jan Roelvink kochten deze grond begin 1900, nadat iemand hen tippte dat het gunstig was om goedkope grond in Brabant te kopen als investering. Toen Adam Roelvink overleed, ging het landgoed naar zijn dochter. Zij doneerde het landhuis en een aangrenzend stuk grond in 1948 aan Stichting Bronlaak, waarnaar het landhuis toen werd vernoemd. Sindsdien doet de locatie dienst als huis voor mensen met een verstandelijke beperking. De rest van de grond is in de jaren zestig gedoneerd aan het Brabants Landschap.' 'Mooi dat het landgoed op deze manier zo goed wordt benut', menen de KBO'ers. En ze vinden het zeker nog eens een bezoekje waard, bijvoorbeeld in hartje zomer als de callunahei in volle bloei staat. 'Dat is echt prachtig om te zien', aldus Margriet. Ze krijgt volop complimenten van de KBO'ers. Jan grapt: 'We zullen natuurlijk niet zeggen dat je beter was dan Ronald, want daar krijgen we gedoe mee!' ■

## VEILIG & GEZOND LEEFKLIMAAT

Met het najaar op komst blijft u meer in huis, de verwarming gaat aan, de ramen dicht. Ventileren is belangrijk voor een gezond leefklimaat in uw woning. Rookmelders zijn sinds 1 juli verplicht op elke verdieping. Koolmonoxide is ook een niet te onderschatten giftig gas. Deze melders en meters zijn uitgebreid getest en gecertificeerd en zorgen voor een veilig en gezond leefklimaat in uw huis. Ze worden bij u thuis geleverd (€ 4,95 verzendkosten). U betaalt veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

### 10-JAARS KOOLMONOXIDEMELDER

#### Alecto COA-4010

- Snelle waarschuwing bij koolmonoxide
- Ingebouwde lithium batterij met levensduur van 10 jaar
- Long life sensor 10 jaar
- 10 jaar garantie
- Duidelijk display
- Extra luid alarm >85 Db
- Batterij bijna leeg waarschuwing

Van € 49,95 voor **€ 34,95**



### 10-JAARS LUCHTKWALITEITSMETER

#### Alecto AQ30

- Meet CO2, luchtvochtigheid en temperatuur in huis
- Professionele NDIR-sensor voor de CO2
- 10 jaar levensduur en garantie
- Duidelijk en helder LCD scherm
- Kleurindicatie voor de luchtkwaliteit in huis
- Weet wanneer u moet ventileren
- Zorg voor een gezond leefklimaat thuis

Van € 149,95 voor **€ 79,95**



### SET VAN 2 STUKS 10-JAARS ROOKMELDERS + MAGNETEN

#### Alecto SA-300 & MK-2



Van € 69,95 voor **€ 39,95**

### SET VAN 3 STUKS 10-JAARS ROOKMELDERS + MAGNETEN

#### Alecto SA-300 & MK-2



Van € 104,95 voor **€ 54,95**

- Ingebouwde 10-jaars lithiumbatterij
- Optische sensor met levensduur 10 jaar
- 10 jaar garantie
- Compact en stijlvol design
- Extra luid alarmsignaal (>85dB)
- Test- en resetknop, time-outtoets
- Batterij bijna leeg waarschuwing
- Voldoet aan EN14604:2005/AC:2008
- Afmetingen (h x ø) 30 x 120 mm
- Magnetische montagesets meegeleverd
- Eenvoudig bevestigen zonder boren
- Nederlandstalige handleiding

VOOR UITGEBREIDE INFORMATIE & BESTELLEN GA NAAR [WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL](http://WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL)

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



*Aandacht geeft smaak!*

Probeer nu  
6 Hollandse  
maaltijden voor  
slechts € 27,50!  
€ 45,15

De maaltijden uit de Hollandse box:



Spinaziestamppot met  
braadworst



Zalmfilet in dillesaus



Gehaktbal met bloemkool- en  
broccoliroosjes



Kip naar oma's recept



Runderlapje met snijbonen



Hachee met rode kool

### *Ontdek het gemak van Vers aan Tafel Maaltijdservice:*

- ✓ **10% ledenkorting**
- ✓ **Gratis** thuisbezorgd door uw vaste bezorger
- ✓ Geen periodieke afnameverplichting
- ✓ Keuze uit meer dan 160 verschillende maaltijden
- ✓ Oók maaltijden voor de kleine eter (350 à 400 gram)
- ✓ Voor slechts € 4,99 heeft u al een vriesverse maaltijd

#### *Bestellen?*

- ✓ Ga naar [www.versaantafel.nl/kbobrabant](http://www.versaantafel.nl/kbobrabant)
- ✓ Bent u nieuw bij Vers aan Tafel? Maak éérst een account aan via de bovenstaande link om te profiteren van uw ledenkorting
- ✓ Voeg de Maaltijdbox Hollands (artikel 116310) toe aan uw winkelmandje
- ✓ Gebruik bij het afrekenen actiecode **22KBOHBOX** om te profiteren van uw persoonlijke korting

Liever telefonisch uw bestelling doorgeven? Bel dan naar 085 401 64 44 en vergeet niet te vermelden dat u lid bent van KBO-Brabant.

Bestel via [www.versaantafel.nl/kbobrabant](http://www.versaantafel.nl/kbobrabant) of via **085 401 64 44**

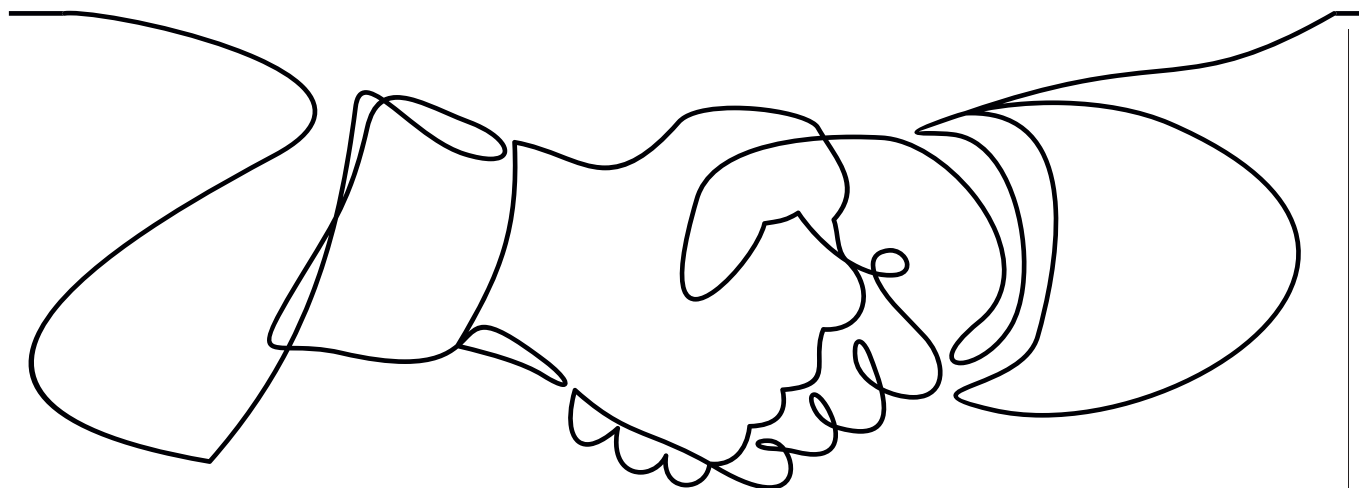


**Han Gruijters (67) uit Eindhoven:**

**‘In de natuur voel ik me vrij en energiek’**

**Boterhammen mee, rugtas op en camera om de nek. Nu hij met pensioen is, gaat Han Gruijters het liefst dagelijks fotograferen in de natuur. Wandelend of fietsend brengen zijn benen hem overal. En zijn ogen zien altijd wel iets moois.**

‘Ik zag een mooi hertje vorige week. Op een bospad een eindje voor mij uit bleef hij rustig staan en ik had alle tijd om een paar keer af te drukken. Dan is mijn dag meteen geslaagd. Brabant heeft zulke mooie natuur. Met een fotomaatje ga ik wekelijks een paar keer op pad, lekker in de buitenlucht. Van Oisterwijk naar Kampina, van de Malpie naar de Stratumse Heide. Laatst lukte het ons om een buizerd in zijn vlucht te fotograferen. Dan zijn we apetrots! Van de ijsvogel heb ik ook prachtige platen. Maar macrofotografie vind ik het allermooist: scherpe close-ups van bloemen en insecten. Het komt geregeld voor dat ik op mijn knieën midden op straat een mooie vlinder fotografeer. Achter mijn rug hoor ik mensen zich dan afvragen wat ik in vredesnaam aan het doen ben...’ ■



## Afdelingen over de Week tegen Eenzaamheid **OP ZOEK NAAR VERBINDING, HET HELE JAAR DOOR**

**Jaarlijks vindt eind september de Week tegen Eenzaamheid plaats. Beter is eigenlijk de term die de Vlamingen gebruiken voor hun gelijksoortige themaweek in het voorjaar: de Week van Verbondenheid. KBO-Afdelingen bereiden zich voor op de themaweek, en realiseren zich tegelijk dat de aandacht voor eenzaamheid niet beperkt blijft tot deze ene week. De Afdelingen van Dongen en Nuenen-Gerwen-Nederwetten vertellen over hun invulling.**

**'We willen mensen toerusten om met eenzaamheid om te gaan'**



**Pieter Domen (KBO Dongen):** 'In de Week tegen Eenzaamheid organiseert het KBO Dongen samen met de Stichting Welzijn Ouderen

Dongen een creatieve workshop waarbij je stilstaat bij wat belangrijk is in je leven. Deze workshop sluit aan bij het tweejarige

project "Samen zicht op eenzaamheid". Eenzaamheid heeft een negatieve klank, het mag er eigenlijk niet zijn. Dat hoor je terug in de naam van de themaweek: Week tegen Eenzaamheid. Tegelijk weten we: eenzaamheid hoort bij het leven. Allemaal ervaren we weleens een gebrek aan verbondenheid. Bij sommigen beheerst dat een groot deel van het leven. Het tweejarig project draait niet zozeer om het organiseren van allerlei ontmoetingsactiviteiten. Dat gebeurt namelijk al best veel in Dongen en ook bij onze KBO. Mensen voor wie

eenzaamheid problematisch is, willen we leren om er binnen hun mogelijkheden anders mee om te gaan. Zoiets lukt alleen als je het met elkaar eens bent over wat eenzaamheid is en dan samen afspraken maakt. In Dongen zijn de laatste maanden bijeenkomsten geweest voor ouderen, vrijwilligers en professionele werkers die met ouderen werken, zoals praktijkondersteuners van huisartsen, maatschappelijk werkers, thuishulpwerkers en de wijkverpleging. Daarin wordt uitleg gegeven over eenzaamheid en de mogelijkheden om er iets aan te doen. Ook kunnen vrijwilligers een korte training volgen om signalen van eenzaamheid te herkennen en bespreekbaar te maken. Onze KBO-Afdeling is een belangrijke schakel, omdat wij het "normaler" kunnen maken om over moeilijke onderwerpen te praten. Tijdens onze ontspanningsmiddagen geven we bijvoorbeeld informatie over Ons Gesprek, voor ouderen die een goed gesprek willen over levensvragen. We willen meer activiteiten organiseren om op een luchtige manier met elkaar te praten over onderwerpen waar we tegenaan kunnen lopen als we ouder worden. Dat geeft verbinding. Het belangrijkste is dat we oog blijven houden voor elkaar. Dat kun je niet organiseren. Dat gebeurt tussen mensen in het leven van alledag.

**'Naast ontspanning en belangenbehartiging is ook verbinding onze taak'**



**John Aben (Senergiek, de KBO-Afdeling van Nuenen-Gerwen-Nederwetten):** 'Ons eerste idee voor de Week tegen Eenzaamheid – die

wij liever de Week van Verbondenheid

noemen – was om de leden te benaderen die niet aan onze activiteiten meedoen. In overleg met KBO-Brabant hebben we die insteek verbreed tot meerdere initiatieven. We gaan de komende maanden inderdaad in gesprek met die "slapende" leden, met name als het mensen zijn die alleen wonen. Dat hopen we te doen met hulp van de trouwe bezorgers van de *Ons* en ons eigen maandblad *Trefpunt*. Bedoeling is dat de bezorger een praatje maakt: hoe gaat het, kunnen we misschien iets voor u betekenen? Daarnaast gaan we in gesprek met de praktijkondersteuners van de huisartsen. Wij denken dat zij zicht hebben op mensen die behoefte hebben aan een gesprek; een taak waar de praktijkondersteuners zelf vaak niet aan toekomen. De eerste praktijkondersteuner die we hebben gesproken, reageerde erg enthousiast. Ook met de buurt- en wijkvereniging leggen we contact. Wellicht hebben zij mensen op het oog voor wie we samen iets kunnen betekenen. En dan gaan we tot slot nog met de gemeente in gesprek. Nu enen blijkt niet mee te doen aan Een tegen Eenzaamheid – 268 andere gemeenten wel. Daarom willen we met de wethouder bespreken wat de gemeente tegen eenzaamheid kan doen. Binnen KBO-Brabant richten we ons op ontspanning en belangenbehartiging. Ook onze Afdeling is op beide terreinen heel actief. Ik denk dat we daar een derde poot aan moeten toevoegen: eenzaamheid bestrijden en verbinding zoeken. We hebben die taak niet bij één bestuurslid gelegd, maar bij het héle bestuur. We zien het als onze gezamenlijke verantwoordelijkheid.' ■

**Senergiek komt graag in contact met andere Afdelingen van KBO-Brabant die ervaringen willen uitwisselen over initiatieven die zorgen voor meer verbinding. Bij interesse kunt u mailen naar [bestuur@senergiek-nuenen.nl](mailto:bestuur@senergiek-nuenen.nl)**

**WEEK TEGEN EENZAAMHEID**  
Van 29 september tot en met 6 oktober vindt de jaarlijkse Week tegen Eenzaamheid plaats. Overal in het land worden activiteiten georganiseerd. Afdelingen die iets willen organiseren, vinden veel informatie en tips op [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl). In Vlaanderen vindt in het voorjaar een gelijksoortige themaweek plaats onder de naam Week van Verbondenheid. Meer informatie daarover vindt u op [www.weekvanverbondenheid.be](http://www.weekvanverbondenheid.be)



## DE NIEUWE DENKTANK pakt politieke ideeënarmoede aan

*v.l.n.r.: Leo Bisschops, Henriëtte van Hedel, Els Aarts, Maarten van den Tillaart en Thom Broersen*

**Pensioenen, stikstof, energie, koopkracht, wonen en de zorg. Dat zijn grote maatschappelijke vraagstukken, waar zowel KBO-Brabant als De Nieuwe Denktank zich ernstige zorgen over maakt. Want deze onderwerpen komen nauwelijks ter sprake in het democratisch debat. En wie niet meepraat of meebeslist, ziet zijn belangen vaak niet goed behartigd. Tijd voor verandering!**

**H**enriëtte van Hedel, Els Aarts, Maarten van den Tillaart en Thom Broersen van De Nieuwe Denktank zijn afgelopen juli voor een rondetafelgesprek naar het kantoor van KBO-Brabant in 's-Hertogenbosch afgereisd. Niet alleen om hun zorgen te delen over de toestand van het land, maar vooral om het gesprek aan te gaan over mogelijke oplossingen. 'We merken dat de samenleving op veel punten is vastgelopen: van woningnood tot energie. Er zijn komende winter 1,2 miljoen huishoudens die het zich niet kunnen veroorloven om de thermostaat hoger te zetten. Maar helaas is er ook sprake van ideeënarmoede; en dat terwijl problemen als een sneltrein op ons af komen. Daarom



is er dringend alternatief beleid nodig', stelt secretaris Van Hedel.

### Bruikbare plannen

De Nieuwe Denktank is in juni dit jaar opgericht en komt voort uit de Stichting Sociale Christendemocratie. Hierin zitten onder meer geestverwanten die zich in het gedachtegoed van Pieter Omtzigt herkennen. Van den Tillaart licht toe: 'Binnen onze denktank willen we zelf oplossingen zoeken en aandragen voor dringende maatschappelijke problemen. Samen met deskundigen en betrokken burgers analyseren we de uitdagingen van onze tijd. Goede ideeën vertalen we naar bruikbare politieke plannen. Daarbij laten we ons niet meevoeren door de waan van de dag; we kijken verder dan de eerstvolgende politieke peiling.' Van Hedel merkt op dat er veel aan *window dressing* wordt gedaan. 'Er zijn mooie praatjes, gelikte persberichten en prachtige - weliswaar vaak onrealistische - beleidsvoornemens. Tegelijk stapelen de problemen zich op met de door politieke partijen voorgestelde "oplossingen", van gedwongen asielzoekersopvang door gemeenten tot het mogelijk op grote schaal onteigenen van boeren. Deze "oplossingen" stuiten terecht op weerstand in de samenleving.'

### Verweesde burgers

De Nieuwe Denktank is een denktank voor het politieke midden. Van Hedel: 'Het traditionele middenveld is min of meer een verlengstuk geworden van Den Haag en daarmee losgezongen van de burger. Veel mensen voelen zich in de steek gelaten door hun politieke partij of zijn al enige tijd partijloos. We proberen de leegte die is ontstaan te vullen met ideeën.' Aarts vult aan: 'Als denktank willen we de nuance in het debat terugbrengen. Er is veel ad-hoc beleid dat van bovenaf wordt opgelegd met een simpele verwijzing naar Europese wetgeving

of de rekenmodellen van het CPB of RIVM. Het lijkt alsof er geen alternatief beleid meer mogelijk is.' Broersen maakt zich eveneens zorgen over de burgers, die hierdoor hun vertrouwen verliezen in de politiek en de democratische rechtsstaat: 'De belangen van mensen die niet meepraten en meebeslissen, spelen vaak een ondergeschikte rol in de besluitvorming.' Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant, erkent dit probleem: 'De overheid is de burger aan het aansturen in plaats van andersom. Zie wat er met het pensioenstelsel gebeurt. Deelnemers en gepensioneerden hebben nauwelijks invloed op de ingrijpende stelselwijziging die er aan zit te komen. Steeds meer deskundigen en zelfs de Raad voor de Rechtspraak uiten forse kritiek, maar de Haagse trein dendert door. Een groot deel van de samenleving voelt zich niet meer vertegenwoordigd. Mensen kunnen minder vaak terugvallen op zowel de politiek als het maatschappelijk middenveld; het zijn verweesde burgers geworden.'

### Hart voor de zaak

Maar de hamvraag is: hoe kan dit probleem worden opgelost? Aarts oppert: 'Je moet gaan bouwen vanaf de onderkant en niet andersom. Zet daarom meer mensen aan tafel met hart voor de zaak in plaats van een titel. De kracht ligt vaak juist bij vrijwilligers; betaalde krachten hebben vaak nog andere belangen, zoals hun carrière.' Broersen ziet dat de ideeën juist bij betrokken burgers ontstaan: 'Er zijn commerciële partijen die grote subsidiebedragen ontvangen door in te spelen op thema's als eenzaamheidsbestrijding. Een eenvoudig idee kan echter veel effectiever zijn, zoals een pot koffie en een tafel klaarzetten in de sportschool. Zo kunnen senioren na het sporten nog gezellig blijven kletsen.' Aarts ervaart in haar rol als voorzitter van KBO-Kring Tilburg dat de politiek de ideeën van een seniorenbelangenvereniging niet altijd serieus neemt. 'Burgerinitiatieven waarbij onze leden betrokken zijn, zoals een »

### LEDEN VAN DE NIEUWE DENKTANK

#### HENRIËTTE VAN HEDEL

is ondernemer en woordvoerder bij Stichting Sociale Christendemocratie.

#### ELS AARTS

is voorzitter van KBO Kring Tilburg, voorzitter van Stichting Mariëngaarde, lid van de Raad van Toezicht van Vluchtelingenwerk Nederland, lid van het Comité van het Aanbeveling Fonds Cohesie, voorzitter van het bestuur van Stichting AED Tilburg en bestuurslid van het Landschapsfonds Groene Woud.

#### MAARTEN VAN DEN TILLAART

is bestuurslid bij KBO Kring Tilburg en algemeen bestuurslid bij CDA Noord-Brabant.

#### THOM BROERSEN

is bedrijfseconoom, senior adviseur Financiën & Control bij het Ministerie van Defensie en inhoudsdeskundige pensioen bij Stichting Sociale Christendemocratie.

# 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 adviesafpraak 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](http://www.fvzvastgoed.nl)

✉ Mail: [info@fvzvastgoed.nl](mailto:info@fvzvastgoed.nl)



**FVZ Vastgoed**

antwoord op uw financiële woonvragen

[www.fvzvastgoed.nl](http://www.fvzvastgoed.nl)

buurttuin, stuiten vaak op politieke weerstand en barrières. Terwijl dit voor de sociale cohesie en natuur in de buurt enorm veel oplevert.' Dat probleem ervaart ook Wilma Schrover van KBO-Brabant: 'Soms wordt de neus opgehaald voor kaart- of bingoclubjes omdat ze niet trendy zouden zijn, maar ik heb de indruk dat veel ouderen daar meer plezier en verbinding aan beleven dan aan goedbedoelde initiatieven zoals een klets-kassa in de supermarkt of een betaalde gezelschapsdienst. Binnen onze vereniging zijn talloze wandel-, fiets- en beweegclubjes actief, al jaren. Maar als iemand iets dergelijks onder een hip, liefst Engelstalig label begint, wordt het plots als iets vernieuwends gezien. KBO-Brabant is een fijnmazig netwerk van ouderen zelf, uit alle hoeken van de samenleving; dat levert een schat aan kennis en inzichten op. Waarom praten overheden en daaraan gelieerde instanties dan toch zo vaak over en niet mét senioren?'

### Buiten je bubbel

Bisschops vertelt dat KBO-Brabant in de huidige tijd voor de nodige uitdagingen staat op het gebied van zorg, wonen en welzijn. Die kunnen niet door de seniorenverenigingen alleen worden opgelost. 'Dit kunnen wij nooit organiseren door het oppoetsen van datgene wat er al is. We moeten andere coalities aangaan met partijen en organisaties die dezelfde belangen hebben. Alleen door buiten je bubbel de dialoog aan te gaan kom je tot nieuwe inzichten.' Bisschops hamert erop om als samenleving, ondanks de verharding, de dialoog met elkaar te blijven aangaan. 'Welke politieke en morele keuzes willen we gezamenlijk maken over belangrijke thema's en ethische kwesties zoals pensioenen en euthanasie? Het is zaak om elkaar te vinden in een breed gedragen boodschap.'

### Themabijeenkomsten

KBO-Brabant en De Nieuwe Denktank besluiten dan ook hun krachten te

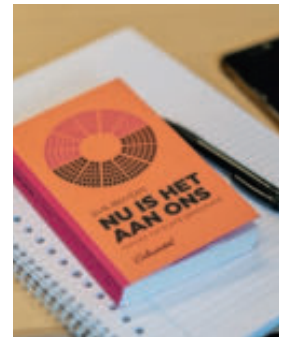
bundelen: in oktober gaan zij gezamenlijk vier bijeenkomsten in Brabant organiseren om over belangrijke maatschappelijke thema's te praten, ideeën op te halen en met elkaar te spreken hoe de ideeën in de praktijk te brengen. Van den Tillaart: 'We zien met zijn allen dat het op een aantal punten misgaat in onze samenleving en ook oplossingsrichtingen zijn soms al wel voorhanden, maar die lijken maar niet van de grond te komen. Waarom is dat en hoe kunnen we dat doorbreken?' Kortom, hoe gaan we nu verder?'

### Gast spreker Ton Verlind

Naast leden van De Nieuwe Denktank zal ook Ton Verlind gast spreker zijn op deze bijeenkomsten. Verlind is journalist en was lange tijd eindredacteur bij KRO's *Brandpunt* en mediadirecteur van diezelfde omroep. Hij schreef het boek *Een schitterende slangenkuil* over zijn ervaring met 50 jaar journalistiek. Bisschops: 'Samen met onze leden en niet-leden willen we in gesprek over verschillende onderwerpen. Hoe kijken zij aan tegen de staat van onze samenleving? En hoe zien zij zelf de rol van ouderen in onze vergrijzende samenleving? Wanneer je mensen mede-eigenaar maakt van het probleem, ontstaan de beste ideeën en oplossingen. Iedereen is van harte welkom om met ons mee te denken en te praten!' ■

### DE NIEUWE DENKTANK

De Nieuwe Denktank voor het politieke midden bestudeert en analyseert een aantal grote problemen in Nederland en probeert deze eveneens van een oplossingsrichting te voorzien. De afstand tussen 'beleidswerkelijkheid' en praktijk is groot op die thema's. Maatschappelijk draagvlak en vertrouwen zijn ver te zoeken. De Nieuwe Denktank wil komen tot een breed gedragen agenda voor Nederland. Kijk voor meer informatie op [www.denieuwedenktank.nl](http://www.denieuwedenktank.nl)



### MEER INFORMATIE

De bijeenkomsten zijn toegankelijk voor leden en niet-leden en vinden plaats op:

- dinsdag 11 oktober, Conferentie Centrum Bovendonk, Hofstraat 8 in Hoeven
- donderdag 13 oktober, de Weeffabriek, Molenstraat 23 in Geldrop
- dinsdag 18 oktober, Krachtvoer Events (voorheen Cultuur Haven), Verlengde Noordkade 10-12 in Veghel
- donderdag 20 oktober, Cultureel Centrum De Boodschap, Nassaulaan 62 in Rijen

Voor alle bijeenkomsten geldt: inloop vanaf 19.00 uur, aanvang 19.30 uur, einde 22.00 uur.

Vooraf aanmelden is een vereiste en dat kan via: [www.kbo-brabant.nl/themabijeenkomsten-hoe-nu-verder/](http://www.kbo-brabant.nl/themabijeenkomsten-hoe-nu-verder/) of door te bellen naar KBO-Brabant (073) 644 40 66.

ons kloppend hart



**JUICHEN  
VOOR MAX!**



## Als de motoren op het Formule 1-circuit gillen, schiet de adrenaline in Beneden-Leeuwen omhoog. Uitgedost voor wereldkampioen Max Verstappen bekijken deze KBO-leden de wedstrijden het liefst op een groot scherm.

**S**amen kijken is leuker dan alleen. Dus als de Grand Prix 's zondags op een gunstige Nederlandse tijd gereden wordt, dan wordt Ons Huukske van Seniorenvereniging 50+ Beneden-Leeuwen omgebouwd tot fan-zone voor raceheld Max Verstappen. Een hapje en een drankje erbij en dan twee uur lang volle bak genieten. Tenminste, als Verstappen het goed doet. Een luid gejuich gaat op als onze landgenoot zijn concurrenten te snel af is en het hoogste podium betreedt.

**1. Ellie Baartmans-Vonk (64)** 'Vroeger dacht ik altijd dat Formule 1 niet meer was dan stom rondjes rijden. Inmiddels weet ik beter, snap ik de tactiek en zit ik op het puntje van mijn stoel. Toen Max wereldkampioen werd, heb ik een potje staan janken.'

**2. Mary Oremus-de Winter (77)** 'Alle races staan voor het hele jaar met stip in mijn agenda. Bloedfanatiek ben ik. Pro-Verstappen en anti-Hamilton, zijn grote rivaal. Onze Max is tenminste een gewone jongen gebleven, daar hou ik wel van.'

**3. Jan Baartmans (65)** 'Ik ben al jaren fan van Formule 1. Vorig jaar ben ik met mijn zonen naar de Grand Prix van Zandvoort geweest en dit jaar ga ik zelfs naar de race in Singapore. Het zou fantastisch zijn als Verstappen daar weer kampioen wordt.'

**4. Ton Oremus (82)** 'Mijn vrouw gaat er helemaal in op. Ik zit erbij en heb ontzag voor de snelheid van de wagens. Ik heb mijn eigen auto eens 210 km/uur laten rijden. Nou, ik zat te trillen achter het stuur en ben heel gauw weer langzamer gegaan.'

### WEETJE

Racefans in Beneden-Leeuwen bekijken de wedstrijden via F1tv, maar het Engelse commentaar vinden ze daar niks. De televisiebeelden synchroniseren ze daarom zelf met het radiocommentaar van verslaggever Olav Mol, die de Formule 1 al sinds jaar en dag volgt. Eigenlijk zijn ze fan van Verstappen én van Mol.

### ACTIVITEIT

Formule 1 kijken

### KOSTEN

€ 3,50 per persoon, inclusief consumptie

### AFDELING

Seniorenvereniging 50+ Beneden-Leeuwen

### LEDEN

650

### BIJZONDERHEID

De vereniging bestaat in oktober 2022 zeventig jaar. Opmerkelijk: Beneden-Leeuwen ligt in Gelderland, maar de leden voelen zich qua cultuur het meest verbonden met KBO-Brabant

### LOCATIE

Ons Huukske, een voormalig politiebureau

### OOK OP DEZE LOCATIE

Kaarten, bridge, biljart, dammen, bingo, dansen, boetseren, schilderen en nog veel meer



# OMKIJKEN NAAR ELKAAR

**In de Veghelse wijk Kloosterkwartier is een start gemaakt met Leefgoed; een opvallende woon- en leefomgeving. Dit project van Zenzo maatschappelijk vastgoed belooft namelijk het sociale hart van Veghel te worden.**

**'Eigenlijk werken we met onze projecten aan kleine dorpen, waar naar elkaar wordt omgekeken'**

**I**n Veghel, tussen de plattegronden, krantenknipsels en een maquette van het Kloosterkwartier, vertelt conceptontwikkelaar Coen Hendriks (47) over de missie van Zenzo. 'Je kunt vastgoedontwikkeling zien als simpelweg stenen stapelen en verkopen voor de hoogste prijs, maar wij geloven in de kracht van sociale contacten. De maatschappij worstelt namelijk met eenzaamheid én met tweehonderdduizend onvervulde zorgvacatures. En dan moet de vergrijzing nog écht op gang komen.' Een absoluut onhoudbaar model, volgens Hendriks. Maar als je doelgroepen mengt en het gebouwoontwerp daarop aanpast, faciliteer je volgens hem de toevallige

ontmoeting. 'Dat doen we bij alle projecten van Zenzo, waardoor we mantelzorg en vrijwilligerswerk stimuleren. Eigenlijk werken we met onze projecten aan kleine dorpen, waar naar elkaar wordt omgekeken.' Met een kantoor in Houten, Veghel en Groningen opereert Zenzo niet alleen in Noord-Brabant, maar door heel Nederland. In Amersfoort bijvoorbeeld, werd in 2016 Hart van Vathorst opgeleverd, een gebouw met twee zorginstellingen, een kindercentrum, een kerk en een restaurant.

## **Kloosterkwartier**

Dan naar Veghel. Wie door de prachtige kloostertuin van de Zusters Franciscanessen loopt, voelt de indrukwekkende geschiedenis van het klooster. Hier leefden en vervulden de zusters ruim 175 jaar hun maatschappelijke taak voor Veghel en omgeving. Door natuurlijke leegloop kwamen de afgelopen decennia steeds meer gebouwen leeg te staan. En dus werd het tijd om dit gebied een nieuwe impuls te geven.

Het eerste gesprek in 2016, met de laatst overgebleven Veghelse zusters, herinnert Hendriks zich nog goed. 'Wij vroegen: wat willen jullie nalaten aan Veghel? Gelukkig zagen ze in dat ze zich ook na hun aardse leven kunnen blijven inzetten voor mensen met minder geluk.'

Wat volgde was Leefgoed Veghel, een concept waarbij Veghelaren en organisaties meer voor zichzelf en voor elkaar doen. Elf partijen tekenden voor de samenwerking. 'We willen een leefomgeving creëren waarin Veghelaren kunnen wonen, (be)leven, werken en leren', vertelt Hendriks. De start is in het Kloosterkwartier en inmiddels vind je op het terrein appartementen voor jongeren in het autismespectrum, een kinderdagopvang, een ontmoetingscentrum, tafeltennisvereniging, toneelschool, yogaclub, biljartvereniging en een wasserij. Op dit moment wonen er 360 mensen op het terrein. De komende vier jaar wordt nog uitgetrokken voor de bouw van appartementen, variërend van (sociale) huur tot koopappartementen in verschillende segmenten. Hendriks: 'Het Kloosterkwartier kent naast alle faciliteiten, verschillende in- en uitgangen waar bewoners en bezoekers elkaars pad kruisen en de eerste contacten kunnen ontstaan. Ook is er een prachtig park om te wandelen.' In de delen die al bewoond zijn, wordt volop naar elkaar omgekeken. Letterlijk. 'De jongeren lezen bijvoorbeeld voor bij de kinderdagopvang. En de bewoners van gebouw Oost hebben onlangs samen het openbaar groen aangepakt rondom hun appartementencomplex. De jongste bewoner is 32 en de oudste 90. Laatst zag ik ze ook samen rondlopen op een festival hier in Veghel. Missie geslaagd, toch?' Het ministerie gebruikt het Kloosterkwartier inmiddels als voorbeeldproject en ook vanuit Brussel is er regelmatig belangstelling.

### Woonreis

Door de sterke sociale en inclusieve leefomgeving willen veel bewoners nu al nooit meer weg. Precies dat onderstreept Hendriks in gesprekken met mensen die de beslissing van

kleiner wonen nog moeten maken. 'Een woonreis in een wat latere levensfase is best een moeilijk proces. Je gaat van een groot naar een kleiner huis en moet vaak afscheid nemen van spullen. Maar als je de toegevoegde waarde uitlegt, verandert er vaak iets. Senioren kunnen hier namelijk lang zelfstandig blijven wonen, door alle diensten om hen heen. En onderschat het ons-kent-ons-gevoel niet, waar voor elkaar gezorgd wordt. Dat is pas fijn oud worden.'

Dat naar elkaar omkijken door vrijwilligers en mantelzorgers, hoe krijgt Zenzo dat voor elkaar? 'Door te luisteren naar mensen', onderstreept Hendriks. 'Als een idee voor herbestemming van onderaf komt, is het altijd robuust en heb je vrijwel nooit problemen met draagvlak of met vrijwilligers.' Als voorbeeld noemt hij biljartvereniging Krijt op Tijd. 'De ruimte is helemaal met vrijwilligers opgeknapt. Het is nu volgens ons de mooiste biljartvereniging van Brabant.' Ad van Dongen (79) is daar voorzitter en vrijwilliger: 'We zijn van 30 naar 64 leden gegaan sinds we hier zitten. Dat komt omdat mensen zich hier vrij voelen om naar binnen te lopen. En als de nieuwbouw af is, gaan we vast nog meer betekenen voor Leefgoed Veghel en het Kloosterkwartier. Je kunt hier dan altijd een kopje koffie drinken of een kaartje leggen. We gaan samen voor dat fijne gemeenschapsgevoel.' Alle (huidige en toekomstige) bewoners van het Kloosterkwartier hebben bewust nagedacht over wonen, leven en zorg. Moeten we dat niet allemaal doen? Hendriks: 'Heel ons leven zijn we druk met een carrière opbouwen. We schakelen soms zelfs coaches in. Maar als het gaat over wonen, leven en zorg laten we het ons nog vaak overkomen.' Volgens Hendriks kan zo'n woonreis ook een bewust proces zijn. 'Als je gelukkig oud wil worden, moet je erover nadenken wat je nodig hebt. Het antwoord is vaak: door onder de mensen te blijven en door voor elkaar te zorgen.' De ideale maatschappij, dat was al die tijd het leefgoed van de zusters. De cirkel is nu rond: opnieuw kijken Veghelaren op deze plek naar elkaar om, net als de zusters deden. ■



*Ad van Dongen (79) is vrijwilliger en voorzitter van biljartvereniging Krijt op Tijd, die op het Kloosterkwartier is gehuisvest. Hij is ook toekomstig bewoner. Over anderhalf jaar is zijn appartement klaar.*



*Joke van Lieshout - van Aarle (70) woont samen met haar man in een appartement in de voormalige tuin van de zusters. Waar ze kan, helpt ze medebewoners om het leven wat aangener te maken.*

**'Als het gaat over wonen, leven en zorg, laten we het ons nog vaak overkomen'**



**Rabobank**

# ALLEEN OP VAKANTIE? DAT KAN MET KBO-BRABANT!

**Vanaf 1969 organiseerden KBO-Brabant en KRAS Busreizen groepsreizen voor KBO-leden. En dat gaan we opnieuw doen voor alleenreizenden. Soms moeten mensen even wennen aan het idee van een trip speciaal voor alleenreizenden, vertelt Marianne Romijn van KRAS Busreizen. 'Maar bij thuiskomst zijn ze vrijwel altijd enthousiast. En daar doen we het voor!'**

***Hoe is de samenwerking tussen KRAS Busreizen en KBO-Brabant in de jaren zestig tot stand gekomen?***

'In die tijd kwam het massatoerisme op. De Katholieke Ouderenbonden hebben zich er toen voor ingezet dat ook hun leden de mogelijkheid kregen goedverzorgd op vakantie te gaan. SRO Plus Vakanties (Stichting Recreatie Reizen voor Ouderen, red.) was in die tijd een begrip.'

***Vinden alleenreizenden het lastig om aan zo'n reis te beginnen?***

'Bij een vakantie voor alleenreizenden gaan de deelnemers alleen op reis, maar zoeken ze wel de gezelligheid

van een groep. Het zijn reizen voor gelijkgestemden. Soms is het best spannend: je gaat samen "het avontuur" aan, terwijl je elkaar nog niet kent. Bij vertrek tast iedereen elkaar een beetje af, maar bij thuiskomst is het een groot hecht reisgezelschap geworden. Tijdens de reis worden vaak alweer nieuwe plannen gemaakt voor een volgende reis, om dan samen weer op pad te gaan.'

***Wat kunnen mensen die zich opgeven verwachten?***

'Een reis met gelijkgestemden, waar 's ochtends altijd een ontbijttafel is om aan te schuiven, waar je op het terras gezellig

Meer informatie  
vindt u op  
[www.krasbusreizen.nl](http://www.krasbusreizen.nl)





samen een drankje kunt nuttigen en waar je tijdens het gezamenlijke diner de dag kunt doornemen. Je kunt samen dingen ondernemen, maar niets is verplicht. KRAS Busreizen staat ook garant voor: goed verzorgd, veilig en vertrouwd. Bij vakanties voor alleenreizenden beschikt iedereen de gehele reis over een eigen eenpersoonskamer.’

### **Voor welke leeftijd zijn deze reizen bedoeld?**

‘We gaan uit van 65-plus. Onze deelnemers moeten zelfstandig kunnen reizen, mobiel zijn, en dus ook een stukje kunnen lopen. Ze moeten zelfstandig in en uit de bus kunnen stappen en ook enkele treden kunnen nemen. Eventueel kan er een opvouwbare rollator mee voor een stadswandeling. Rondreizen betekent dat je bijna dagelijks verkast naar een ander hotel. Is dit te vermoeiend, dan kunnen deelnemers beter kiezen voor een standplaatshotel, waar de groep bijvoorbeeld een hele week verblijft.’ ■



## **Over de reizen**

### **In samenwerking met KBO-Brabant biedt KRAS Busreizen een kerstreis aan en een langlauf- en wandelsafari – beide voor alleenreizenden.**

#### **Kerstreis**

De kerstreis van vijf dagen voert naar het Duitse Nedersaksen, een staat met een fraai, gevarieerd landschap, zoals de Harz met de bergwouden, bijzondere rotsformaties, grotten en watervallen, en de oude Hanzenstad Hannover met middeleeuwse vakwerkhuisen. Of het stadje Goslar, dat op de UNESCO Werelderfgoedlijst staat vanwege de ruim 1.800 vakwerkhuisen. Uiteraard is er ook tijd voor een bezoek aan de kerstmarkt, met glühwein, lebkuchen, bratwurst en andere lekkernijen. En bewonder de handgemaakte souvenirs.

#### **Langlauf- en wandelsafari**

De bestemming van de langlauf- en wandelsafari is Feldkirch in Oostenrijk. De vakantie duurt acht dagen, en is bedoeld voor alleenreizende, actieve 65-plussers. Nog nooit gelanglauft? De reisleader leert u de technieken. Liever lekker wandelen in frisse winterlucht? Dan gaat de tweede reisleader met u op pad. Het hotel staat bij het vierlandenpunt, dus we gaan ook een keer de grens over. De overnachtingen vinden plaats in het viersterrenhotel, Hotel Weisses Kreuz in Feldkirch.

Beide reizen beginnen met een servicelijn. Dat wil zeggen dat de reiziger vanaf de opstapplaats met een speciale bus naar het wisselpunt reist. Daar arriveren ook de andere reizigers van andere opstapplaatsen. De opstapplaatsen staan bij de reis vermeld op de website. Ze kunnen verschillen per reis. Het wisselpunt van KRAS Busreizen is bij Hotel Nobis in Asten. Het is ook mogelijk om daar met de auto naartoe te gaan en de auto daar te parkeren tegen een voordelig tarief. Een dag eerder aankomen en een overnachting boeken kan natuurlijk ook. De reis begint dan de volgende dag heel comfortabel.

#### **Vertrekdata**

**Kerstreis Hannover:** vertrek op 23 december.

[www.krasbusreizen.nl/duitsland/single-kerstreis-hannover](http://www.krasbusreizen.nl/duitsland/single-kerstreis-hannover)

**Winterwandelen:** vertrek op 21 januari of 4 maart.

[www.krasbusreizen.nl/oostenrijk/singlereis-langlaufen-winterwandelen-8-dagen-vorarlberg-feldkirch](http://www.krasbusreizen.nl/oostenrijk/singlereis-langlaufen-winterwandelen-8-dagen-vorarlberg-feldkirch)



# VEILIG VALLEN ÉN WEER OPSTAAN? DAT DOET U ZO!

• Zorg bij een voorwaartse val voor een landing op de onderarmen • Ook met veilig opstaan wordt geoefend



**Elke vijf minuten belandt er een 65-plusser na een val op de spoedeisende hulp. Dit aantal zal vanwege de vergrijzing de komende jaren alleen maar toenemen. Hoe kan je 'veilig' vallen? En hoe kom je op een goede manier weer overeind? De leden van KBO Zevenbergschen Hoek volgen een valtraining.**

**‘W**ie is er de afgelopen tijd wel eens gevallen’, vraagt ergotherapeut

Saskia Tetteroo, die voorafgaand aan de training een theorieles geeft. Ze kijkt de zaal rond. Vingers schieten omhoog. ‘Ja hoor’, klinkt het. ‘Over een snoer in de woonkamer!’ ‘Van mijn fiets!’ En: ‘Van de onderste traptrede!’ ‘Vallen hoort erbij’, knikt Tetteroo. ‘We kunnen het niet voorkomen en er is geen kant-en-klare oplossing waardoor het nooit meer gebeurt. Toch kunnen we er meer aan doen dan we

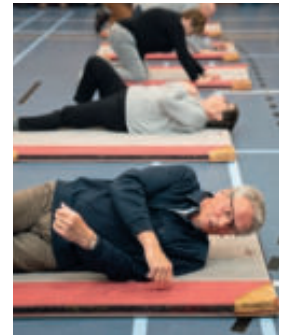
denken. En dat begint bij bewustwording. Een groot deel van de mensen valt namelijk thuis, waar een ongeluk in een klein hoekje zit. Zorg er bijvoorbeeld voor dat losliggende snoeren en kabels in de kamer zijn weggewerkt, draag stevige pantoffels in huis, haal losliggende vloerkleden weg. Wees voorzichtig met het pakken van spullen van een hoge keukenplank, zeker in combinatie met een trapje. Zet het liever een plank lager zodat u er makkelijk bij kunt. En zorg voor voldoende verlichting, ook in de gang, de badkamer en in de buurt van de trap.’

### Over de hond

Er is veel herkenning in de zaal. Bijna iedereen kan desgevraagd een voorbeeld noemen van een val. ‘Ik ben eens over de hond gestruikeld’, vertelt Rinus Broekmans. ‘Ik stond in de tuin en de hond was zonder dat ik het doorhad naast me komen zitten. Toen ik me omdraaide, struikelde ik over hem en viel ik op de grond. Dat deed behoorlijk pijn. Ook voor de hond, ja’, glimlacht hij. ‘Waarom ik vandaag meedoe? Ik heb vroeger aan judo gedaan en heb de zwarte band, dus ik ben behoorlijk vaak gevallen. Maar wie weet krijg ik nog wat nieuwe tips!’

### Plof!

Na het theoriegedeelte gaan de deelnemers zelf aan de slag. Ze wandelen naar een grote gymzaal, even verderop. Daar wacht trainer Arno Yarzagaray van Karate Moerdijk hen op. ‘Ik ga jullie leren hoe je veilig valt én hoe je weer veilig opstaat’, zegt hij. ‘Ga allemaal achter een matje staan!’ De eerste oefening is de voorwaartse val. Yarzagaray: ‘Ga op je knieën op de mat zitten en laat je langzaam naar voren vallen. Let op: laat je vallen op je onderarmen. Zo bescherm je je gezicht.’ De groep lacht wat zenuwachtig, maar doet wat de trainer zegt. ‘Plof’, klinkt het. De een na de ander laat zich >>



### VALPREVENTIE

Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van bezoeken aan de spoedeisende hulp (SEH). Verwacht wordt dat het aantal SEH-bezoeken na een valongeval stijgt met 47 procent tot 2050. Hersenletsel (18 procent), een heupfractuur (15 procent) en een polsfractuur (9 procent) zijn de drie meest voorkomende soorten letsel\*. Gerichte valpreventie kan het risico op vallen verminderen.

\*Bron: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

# 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!**

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-2022-10

**maaltijdenexpres**

**013-5442513**

www.maaltijdenexpres.nl

**GEZONDE KEUZE**



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

**50jaar** 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.



**VERMAAK  
JE BIJ  
VAN  
TILBURG**

*Mooi van Van Tilburg*

*vanTilburg*

NISTELRODE 15.000M<sup>2</sup> MODE/SCHOENEN/SPORT | RAVENSTEIN 2.000M<sup>2</sup> MODE | SCHIJNDEL 1.000M<sup>2</sup> MANNENMODE | GRATIS VERMAAKSERVICE | PERSONAL SHOPPING

VERMAAK JE IN DE GROOTSTE MODEWINKEL VAN NEDERLAND OF OP [VANTILBURGONLINE.NL](http://VANTILBURGONLINE.NL)

voorovervallen op de onderarmen. 'Heel goed', vindt de trainer. 'Nu mogen jullie het oefenen op deze dikke mat', wijst hij. Rinus Broekmans gaat als eerste. Hij strekt zijn armen en laat zich vooruit vallen. 'Heel goed', volgende!

### Duim omhoog

Als iedereen de voorwaartse val heeft geoefend, is het de beurt aan de achterwaartse. 'Die is lastiger', waarschuwt Yarzagaray. 'Het belangrijkste is om altijd je kin goed op je borst te houden. En zodra je naar achteren rolt, houd je je handen naast je of kruis je ze voor je borst. En probeer weer te zorgen dat je op een groot lichaamsvlak landt.' De trainer loopt rond en steekt af en toe zijn duim op ter aanmoediging. 'Ik hoorde iemand zeggen dat het koud in de ruimte is. Nou, het is hier inmiddels behoorlijk warm', lacht Adri de Kruis vanaf haar mat.

### In een deuk

Niet iedereen doet mee met de oefeningen in de zaal. Een deel kijkt toe vanaf de kant, moedigt de rest aan en wisselt ervaringen uit. 'Ik heb twee nieuwe knieën, dus ik doe niet mee', vertelt Trudie Kooij. 'Of ik wel eens ben gevallen? Zeker, laatst met mijn fiets in een perkje. Ik lag letterlijk en figuurlijk in een deuk!' In de zaal is de groep inmiddels bezig met de laatste valoefening: de zijwaartse val. Ook hier is het van belang om op een groot vlak neer te komen. 'Hoppa, goed zo', roept Yarzagaray.

### En weer opstaan

Vervolgens is het tijd om te oefenen met het opstaan. Yarzagaray demonstreert hoe je dit veilig doet. 'Als je op de grond ligt, is het belangrijk om je armen eerst recht onder je te krijgen. Vervolgens ga je op je knieën zitten, dit noem je de puppyhouding', vertelt hij. 'Nu kun je voorzichtig naar de dichtstbijzijnde stoel



**'Kin op de borst als je achterover valt en je armen vooruit als je voorover valt!'**



kruipen. Eenmaal daar steun je op de stoel en zet je je sterkste been naar voren. Je andere been zet je daarna bij. En zo kun je je zelf optrekken. Ben je duizelig? Kom dan niet te snel omhoog! Hij zet wat stoelen klaar en de groep gaat weer aan de slag. 'Goed zo! Doorzetten', klinkt het vanaf de kant.

### 'Blijf in beweging'

Dan zit de training erop. Janus Cavelaars, de oudste deelnemer van de groep, kijkt tevreden terug. 'Het ging best goed! Dat komt doordat ik vroeger aan judo deed, denk ik. Wat je daar leert, vergeet je blijkbaar niet', vertelt hij. 'Zo struikelde ik laatst tijdens een potje voetbal met mijn kleinkinderen. Ik trok mijn schouder in, rolde door en kon daarna gewoon weer opstaan. De les die ik na vandaag het meest onthoud? Kin op de borst als je achterover valt en je armen vooruit als je voorover valt! Ook Yarzagaray heeft nog een belangrijke laatste tip: 'Blijf in beweging. Hiermee train je je spierkracht en je evenwicht, waarmee je de kans op vallen verkleint.' ■

*De valtraining is georganiseerd in samenwerking met de Seniorenraad van Zevenbergschen Hoek en meer Moerdijk*

### Valtips

- Kin op de borst als u achterover valt, zo beschermt u uw hoofd.
- Zorg dat u terecht komt op een zo groot mogelijk lichaamsvlak, niet op uw handen en polsen.
- Als u bent gevallen, blijf dan eerst rustig zitten of liggen.
- Voel of u alles kunt bewegen, zo niet: vraag om hulp.

Tot  
**€750,-**  
inruil!\*



\*Vraag naar de voorwaarden

advertentie



Sinds  
1992

*Well-Fair*

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...

### Een bed voor het leven?

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

Gratis brochure?

**0341 277 010**

[www.well-fair.nl](http://www.well-fair.nl)



Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

## EEN DAG VOL INFORMATIE, ONTMOETING EN MUZIEK!

KBO Kring Gemeente Oss organiseert dit jaar voor de tweede keer de oergezellige Seniorenmarkt. Het wordt weer een dag vol informatie, ontmoeting, muziek en activiteit. Heeft u een vraag op het gebied van bijvoorbeeld vrije tijd, beweging, medische ondersteuning, wonen, of zorg en welzijn? Bezoek dan de informatiemarkt waar regionale aanbieders de hele dag voor u klaarstaan. Ook kunt u meedoen met leuke activiteiten, én u kunt de hele dag genieten van een amusementsprogramma met optredens van onder andere het Smartlappenkoor Haren.

**Datum:** zaterdag 22 oktober 2022 van 11.00 uur tot 16.00 uur.

**Locatie:** De Berchplaets, Sportstraat 3 in Berghem. **Entree:** gratis. **Meer informatie:** [www.seniorenmarktoss.nl](http://www.seniorenmarktoss.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](mailto:ons@kbo-brabant.nl)



WIJSHEID

**'Ondanks alles wat er gebeurd is, heb ik geprobeerd de eenvoudige persoon te blijven die ik was toen ik begon'**

**LUCIANO PAVAROTTI (1935-2007)**

Italiaanse operazanger



## Grijs Gedraaid: een heerlijk avondje uit

Heeft u zin in een gezellig avondje uit, samen met uw (klein)kind, neef of buurvrouw? Kom dan naar *Grijs Gedraaid*, een unieke voorstelling voor jong én oud. Geniet van de muziek van Karsu of Marcel Veenendaal\*, die onder begeleiding van orkest Kamerata Zuid eigen nummers, klassieke stukken en oud-Hollandse liedjes ten gehore brengen. Lekker meezingen mag natuurlijk! Na het muzikale optreden brengt choreograaf Andrew Greenwood u in beweging. En wel gewoon vanuit uw luie theaterstoel. Iedereen is welkom en kan meedoen aan dit heerlijke avondje uit.

*\*Afhankelijk van uw theaterkeuze speelt Karsu óf Marcel Veenendaal*

**Datum:** verschillende data in december.

**Locatie:** diverse theaters. **Meer informatie:** [www.kameratazuid.nl/concert/grijs-gedraaid2022](http://www.kameratazuid.nl/concert/grijs-gedraaid2022)

## Liefde voor verhalen schrijven

Zeven vrouwen en één man vormen samen *Schrijverkus*: een groep 70-plussers met een gezamenlijke liefde voor het schrijven van verhalen. De vrouwen schrijven korte verhalen en gedichten over wat hen bezighoudt, opvalt en beroert. En de man? Hij maakt foto's en illustraties. Eens per maand komen de leden van de schrijfgroep bijeen om elkaar te inspireren. Bent u benieuwd naar de schrijfsels van deze creatieve senioren? Kijk dan eens op hun website: [www.schrijverkus.nl](http://www.schrijverkus.nl)

U vindt er ook leestips en tips om een eigen schrijfgroep te starten.



## Breda door de eeuwen heen

De tentoonstelling *De Collectie* in het Stedelijk Museum Breda is een absolute aanrader. Bijzondere voorwerpen met elk een eigen verhaal laten de rol van Breda door de eeuwen heen zien. Bewonder het middeleeuwse altaarstuk over het Sacrament van Niervaert, kostbaar glaswerk van de bevelhebber van het beroemde turfschip van Breda, een kolenkachel uit de Etnafabriek en schilderijen van de Bredase kunstkring. Ook worden verhalen verteld over de zware tijden die Breda heeft gekend, zoals de Tachtigjarige Oorlog en de Tweede Wereldoorlog.

**Datum:** tot en met zondag 13 november 2022. **Locatie:** Stedelijk Museum Breda. **Meer informatie:** [www.stedelijkmuseumbreda.nl](http://www.stedelijkmuseumbreda.nl)

## Als kleren konden praten

In de Schatkamers van het Markiezenhof is een bijzondere expositie te zien.

In *If Clothes Could Talk* staat kleding centraal. Kleding heeft invloed op wat we uitstralen, hoe we ons gedragen en hoe we ons voelen. De expositie gaat dieper in op dit universele onderwerp. Prachtige designjurken van modeontwerpster Rosalie Boonstra worden gecombineerd met een kunstfilm van filmmaker Funda Erzade. In de film komen verschillende personen aan het woord over hoe zij hun outfit ervaren. Een interactieve beleving die misschien wel antwoord geeft op de vraag: 'Bestaat *one size fits all* wel?'

**Datum:** vrijdag 16 september 2022 tot en met zondag 19 maart 2023. **Locatie:** Markiezenhof, Steenbergsestraat 8 in Bergen op Zoom. **Meer informatie:** [www.markiezenhof.nl](http://www.markiezenhof.nl)



**'Ik wou dat ik in mijn hoofd kon kijken, dacht de egel. Wat een rommel moet het daar zijn! Waarom kan ik wel mijn huis opruimen en mijn hoofd niet?'**

Uit de bundel: *De egel, dat ben ik* van Toon Tellegen. Tellegen is vooral bekend om zijn dierenverhalen die geliefd zijn bij zowel kinderen als volwassenen.



## Veelzijdige Dalí

Wist u dat de Spaanse kunstschilder Salvador Dalí naast surrealist ook meester was in grafiek en illustratie? Dit voor velen onbekende talent van de kunstenaar kunt u bewonderen in de expositie *Dalí. Bijbel, Surrealisme, Games*. In Museum Krona worden voor het eerst in Nederland de proefdrukken van de complete serie van 105 voorstellingen uit de Bijbel getoond - door Dalí met de hand gesigneerd. Omdat de voorstellingswereld van Dalí raakvlakken heeft met de hedendaagse kunst, verbindt het museum zijn grafische meesterwerken met de digitale wereld en animaties.

**Datum:** tot en met zondag 23 oktober 2022. **Locatie:** Museum Krona, Veghelsedijk 25 in Uden. **Meer informatie:** [www.museumkrona.nl](http://www.museumkrona.nl)

advertentie

# Otolift, de mééést gekochte traplift van Nederland



- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Uw trapleuning blijft zitten
- ✓ Ook huur & tweedehands
- ✓ Slechts 48 uur levertijd



Gratis brochure



## Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

ONS Magazine 22

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

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

# Als traplopen niet meer lukt

Voor meer dan de helft van de 75-plussers is traplopen niet vanzelfsprekend, zo blijkt uit cijfers van het CBS. Eén op de vijf is zelfs ernstig beperkt in het traplopen. Een traplifft biedt dan uitkomst. Gelukkig is er vrijwel altijd een mogelijkheid voor uw wensen, uw trap én uw budget. Zo kunt u zo lang mogelijk thuis blijven wonen in uw eigen woning.



# 1

## Een traplifft voor iedere trap

Omdat een traplifft helemaal moet passen bij u en uw trapsituatie, wordt deze altijd op maat gemaakt. U kunt bijvoorbeeld kiezen of de traplifft één of juist meerdere verdiepingen overbrugt. En vindt u de beloopbaarheid van uw trap met bochten belangrijk? Kies dan voor plaatsing aan de binnenzijde van de trap. De brede krant van de treden blijft dan vrij én de trapleuning kan in de meeste gevallen blijven zitten.



# 2

## Kies tussen koop en huur

U kunt een traplifft kopen of huren. Huren is ideaal als u de traplifft maar voor een korte tijd nodig heeft. Verwacht u de traplifft juist lang nodig te hebben? Dan is kopen interessanter. Bespaar op uw koop- of huurtraplifft door te kiezen voor een tweedehands exemplaar. Tijdens een gratis en vrijblijvend thuisadvies bekijkt u samen met een traplifftadviseur de beste oplossing voor uw situatie.

# 3

## Binnen 48 uur geleverd

U wilt natuurlijk geen weken wachten op uw traplifft. Daarom zijn traplifften snel en soms zelfs volledig uit voorraad leverbaar. Kiest u voor een modulaire traplifft, zoals de Otolift Modul-Air? Dan kan deze zelfs al binnen 48 uur geleverd worden. U kunt dan snel weer veilig naar boven en beneden.

**Meer info? Bel 0800 - 444 777 5 of ga naar [Otolift.nl](http://Otolift.nl)**



# WAT WILT U ZELF?

**De tijd dat de arts bepaalde welke behandeling, zorg of ondersteuning voor u het beste is, is allang voorbij. Beslissingen hierover neemt u samen met uw zorgverlener. En wat 'het beste' is, hangt af van wat voor u belangrijk is. Écht samen beslissen kan alleen als uw zorgverleners en naasten weten wat u wilt en belangrijk vindt. Er is een vragenlijst om u daarbij te helpen.**

**A**

ls u bij de dokter komt om te praten over een behandeling, draait het vaak om drie vragen: wat zijn de mogelijkheden, wat zijn de voor- en nadelen, en wat

betekent dat in mijn situatie? 'Goede vragen', zegt Annemarie Koopman, projectleider Samen Beslissen bij Vilans, de landelijke kennisorganisatie voor zorg en ondersteuning. 'Prima ook als het gaat over de behandeling van één ziekte.

Maar precies daar zit vaak de angel. Want ouderen hebben vaak meerdere ziektes tegelijk. Ze hebben bijvoorbeeld diabetes, hartproblemen, het lopen wordt minder en het geheugen gaat achteruit. Dan werkt het niet om ziektegericht te kijken. Want wat goed is in de behandeling van de ene ziekte, kan juist nadelig zijn voor de andere.'

### Andersom denken

'Maar', zo vervolgt Koopman, 'er is ook nog iets anders. Voor ouderen is kwaliteit van leven vaak belangrijker dan een ziektegerichte behandeling. Dus samen beslissen gaat over goed kijken naar welke behandeling bij iemand past. En dat dat alleen kan als u zelf én uw zorgverlener weet wat belangrijk voor u is. Dat vraagt om bewustwording en een cultuurverandering. We moeten andersom denken. Dus niet: ik heb dit en welke zorg of behandeling past daarbij? Maar wel: ik wil dit en dat nog graag doen; hoe kunnen we mijn ziekte het beste behandelen zodat ik dat ook kan doen.'

### Vragenlijst helpt

Omdat niet alle mensen het makkelijk vinden om aan te geven wat ze belangrijk vinden en te bepalen wat ze willen, is er een vragenlijst ontwikkeld. Een handig hulpmiddel dat al in een groot aantal ziekenhuizen wordt gebruikt op de afdeling geriatrie, als voorbereiding op een gesprek. Het zijn vragen over uw persoonlijke situatie, uw gezondheid, geheugen en zelfstandigheid. En vragen over wat u belangrijk vindt, wat uw doelen en wensen zijn. Het beantwoorden van de vragen helpt u om duidelijk te krijgen wat u graag wilt bespreken. Daarnaast krijgt uw zorgverlener zo ook inzicht in uw situatie en wat bij u past.

### Op één lijn

'Zowel ouderen als zorgverleners die met de vragenlijst werken zijn enthousiast', vertelt Koopman. 'We hebben gemerkt dat het invullen voor veel mensen aanleiding is om thuis toch eens te bespreken wat ze nog écht belangrijk vinden. Vaak geeft het ook rust als iedereen daarna hetzelfde voor ogen heeft. Natuurlijk houden ouderen zelf de regie, maar als we echt ziek of kwetsbaar zijn, zijn we niet altijd in staat om voluit mee te beslissen. En dan is het belangrijk dat iedereen - de oudere, de naasten en de professional - op één lijn zit.'

### Ook bij huisartsen

Dat de vragenlijst al veel wordt gebruikt, is mooi. Nog mooier zou het zijn als die ook bij de huisarts wordt gebruikt, vindt Koopman. Want daar komen we meestal eerst. 'Dan kan de huisarts diezelfde lijst later delen met de geriater. Zodat onze wensen en doelen bij alle betrokken zorgverleners bekend zijn.' Om dat goed te kunnen invoeren, wordt de komende tijd in drie regio's in verschillende huisartsenpraktijken ervaring opgedaan met de vragenlijst. 'Daar gaan we van leren, zodat daarna ook andere praktijken de lijst kunnen gebruiken en elke behandeling een echt gezamenlijke beslissing wordt.'

**'De vragenlijst helpt u om duidelijk te krijgen wat u graag wilt bespreken'**

### Vul de vragenlijst in

Als uw huisarts of geriater (nog) niet met de vragenlijst werkt, kunt u die toch voor uzelf eens invullen en met uw naasten bespreken, zodat ook zij weten wat voor u belangrijk is.

De vragenlijst staat op online op [www.kbo-brabant.nl/samenbeslissen](http://www.kbo-brabant.nl/samenbeslissen)

### VOORLICHTERS GEZOCHT

We zoeken mensen die als ambassadeur voor Samen Beslissen promotie willen maken. Zij krijgen begin 2023 een training hiervoor en organiseren dan komend jaar bijeenkomsten waar ze een korte presentatie geven over nut en noodzaak en daarna de mensen in groepjes laten oefenen. Het leukste is als mensen zich in tweetallen aanmelden, zodat ze samen deze voorlichting en gespreksgroepjes kunnen begeleiden.

Interesse? Dan kunt u zich aanmelden bij Ellen Willemsen: [ewillemsen@kbo-brabant.nl](mailto:ewillemsen@kbo-brabant.nl)

[www.60plusbeurstilburg.nl](http://www.60plusbeurstilburg.nl)



**GRATIS**

**Za. 1 oktober 2022**

**Wijkcentrum Heyhoef, Reeshof | 10 - 16 uur**  
Kerkenbosplaats 2 , Tilburg

Vanaf Centraal Station Tilburg: Bus 2,3,4 richting Reeshof

# Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten en slapen



**FITFORM  
DEALER**

## 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](http://seniorenwinkel.nl)

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

## ‘Dat zorgende zit in mij’

**Samen beslissen met haar man, dat kon niet meer, zegt mevrouw Bosman (80) uit Didam. Daarvoor was zijn dementie al te ver gevorderd. Zij besliste voor hem, samen met haar kinderen, de huisarts en praktijkverpleegkundige Joke Koers. Het invullen van de vragenlijst hielp daarbij.**

Meneer Bosman had al langer geheugenproblemen en na onderzoek volgde de diagnose: dementie. Omdat de casemanager dementie een wachtlijst had, wilde ik kijken wat ik ondertussen kon doen. Ik had in de huisartsenpraktijk al ervaring opgedaan met de vragenlijst van Samen Beslissen en wilde die graag inzetten om een beter beeld te krijgen van de situatie, wensen en mogelijkheden. Want ik maakte me best wel zorgen, vooral over mevrouw Bosman, die als mantelzorger zelf ook erg kwetsbaar was. Ik gaf haar en meneer Bosman beiden een vragenlijst. Want het is belangrijk om ook zijn verhaal en zijn waarheid te horen.’

### Sterke vrouw

‘We hebben de lijst inderdaad samen ingevuld’, vertelt mevrouw Bosman. ‘Ik las mijn man de vragen voor en hij gaf de antwoorden..’ Op haar eigen lijst gaf mevrouw Bosman haar kwaliteit van leven een acht. ‘Ik ben er trots op dat ik dankzij een pacemaker – ik krijg nu mijn vierde, een Rolls Royce dit keer – al 25 jaar langer leef dan gedacht. Die acht zou overigens wel omlaag gaan als de gezondheid van mijn man verslechtert.’ Mevrouw Bosman is een sterke vrouw. Ze regelt alles nog zelf. Zoals ze dat altijd heeft gedaan, ook al kampten zij en haar man al jaren met gezondheidsklachten. ‘Sinds ons pensioen waren we elkaars mantelzorger’, zegt ze. Een balans die door zijn dementie wel steeds meer uit evenwicht was geraakt. De laatste jaren moest zij ook voor zichzelf zorgen. ‘Maar zoiets gaat vanzelf. Je blijft je aanpassen aan de situatie. Bovendien zit dat zorgende in mij. En hulp vragen niet.’ Een paar maanden geleden ging de gezondheid van meneer Bosman hard achteruit.



De huisarts begon over een hospice. Een grote stap, waar ze wel over spraken, maar die ze toch wat vooruitschoven. Tot er op een gegeven moment weer een gesprek was met Joke, en dit keer ook met de kinderen. Toen voelde mevrouw Bosman dat er ‘een streep werd getrokken’. Ze was zelf zo kwetsbaar en de zorg voor haar man was zo zwaar, dat haar zoon nu samen met de huisarts hulp ging regelen. Meneer Bosman zou naar het hospice gaan.

### Bewustwording

Op het moment dat we mevrouw Bosman interviewen is haar man net drie weken geleden in het hospice overleden. ‘Dat uw zoon toen in dat gesprek besloot om iets voor u te regelen, was best even lastig hè?’, zegt Joke. Mevrouw Bosman knikt. ‘Op dat moment moest ik toegeven dat ik iets moest loslaten. En dat is een drempel die je over moet. Het gesprek bracht mijn gedachten op gang. Joke zette voor mij op een rijtje wat ik aan het doen was en hielp mee om de volgende stappen te zetten. Zelf zat ik zó in de modus van helpen en doen, dat ik daar geen tijd voor had. Zelfs het invullen van de vragenlijst deed ik meer om Joke te helpen. Ik stond er toen niet bij stil dat ik dat voor mezelf deed.’ Joke had graag meer gedaan om mevrouw te kunnen ontlasten. ‘Nu ben ik vooral een luisterend oor geweest. Als ik die vragenlijst een paar jaar eerder had gehad, dan had dat bij mevrouw Bosman voor meer bewustwording kunnen zorgen. En dan had ze meer ondersteuning en advies kunnen krijgen. Nu heeft ze al die tijd in de doe- en regelstand gestaan. Dat deed ze goed, maar daardoor had ze geen tijd om ook goed voor zichzelf te zorgen.’ ■

**A. VAN DER LINDEN**  
CENTRUM VOOR VOETKLACHTEN

**WORDT JIJ ONZE NIEUWE COLLEGA?**  
KIJK OP [WWW.AVANDERLINDEN.NL](http://WWW.AVANDERLINDEN.NL) EN OP ONZE LINKEDIN PAGINA VOOR DE VACATURES

Orthopedische schoentechniek  
60 jaar vakmanschap

Uw voetspecialist in de regio

Intensieve samenwerkingsverbanden met de regionale ziekenhuizen

Zoals Amphia, Revant, Bravis, Admiraal de Ruyter en Reumazorg Zuid West Nederland.

Wij bieden oplossingen voor elk voetprobleem

Gratis en vrijblijvend voetonderzoek

**SPREKUREN UITSLUITEND OP AFSpraak**  
Bel naar onze hoofdlocatie voor een afspraak: **0165 53 61 24**  
Of kijk op onze website: [WWW.AVANDERLINDEN.NL](http://WWW.AVANDERLINDEN.NL)  
voor locaties bij u in de buurt.

**60 JAAR VAKMANNSCHAP**  
TIJD VOOR KWALITEIT

BREDA | ETTEN-LEUR | ROSENDAAL | BERGEN OP ZOOM | GOES | VLISSINGEN

**NIEUW KUNSTGEBIT ...OF PROBLEMEN?**

Bel voor een **GRATIS ADVIESGESPREK**

**076 - 565 71 01**

**at** • REPARATIE  
• IMPLANTATEN  
• GEBITSPROTHESE

**TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK BAAK**  
Mathenessestraat 59 A1, Breda • 076 - 565 71 01 [WWW.TPPBAAK.NL](http://WWW.TPPBAAK.NL)

**Buro Fortem, Sterk in zorg!**

Wij zijn een kleine thuiszorgorganisatie voor de Brabantse Wal die de zorg net even iets anders regelt. Precies zoals u het wilt!

- » Huishoudelijke hulp
- » Individuele begeleiding
- » Persoonlijke verzorging
- » Verpleging

**Meer informatie?**  
Neem gerust contact op met: Angela Flipse  
06-14 24 47 57 | [info@burofortem.nl](mailto:info@burofortem.nl) | [www.burofortem.nl](http://www.burofortem.nl)

**Buro Fortem**  
sterk in zorg



**De meest persoonlijke dementiezorg als thuiswonen niet meer gaat**

Vraag een vrijblijvende rondleiding aan!

Martha Flora Bavel biedt de meest gespecialiseerde en persoonlijke dementiezorg wanneer u niet meer thuis kunt wonen. Bij ons krijgt u echte aandacht en vindt u volop leefruimte. U bewoont een eigen, comfortabele studio. En daarbuiten beweegt u zich in de Meander, de beschermde samenleving van Martha Flora en in de mooie tuin. Wij werken met een hoger aantal medewerkers. Zij hebben echt de tijd voor u en maken het verschil. Elke dag weer.

Martha Flora Bavel is gevestigd in een modern appartementencomplex, midden in de levendige dorpskern van Bavel.

Voor meer informatie en/of een rondleiding neemt u contact op met locatiemanager Elles de Boer via **06 - 28 19 95 58**. [www.marthaflora.nl/bavel](http://www.marthaflora.nl/bavel)

**MARTHA FLORA**  
De meest persoonlijke dementiezorg





**AL  
RELAXFAUTEUILS  
VANAF  
€ 695,-**

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

## TOT WEL €1000 INRUILKORTING!\*

1000 KLEUREN IN STOF EN LEER



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Sublime**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Lens**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Promenade**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Fameux**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Triomphe**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Blaise**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Lourdes**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Winterthur**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Granada**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Jolie**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Rians**



Verkrijgbaar in 250+ kleurent!  
**Magnifique**

**VRAAG NU  
DE GRATIS BROCHURE  
EN PRIJSLIJST AAN!**

**VIA MEUBELZORG.NL**

**OF KOM LANGS  
BIJ ÉÉN VAN ONZE  
ZES WINKELS!**

**KOM LANGS!**

**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

*Bij Meubelzorg altijd een relaxfauteuil of sta-op-stoel die bij u past!*

**Heerhugowaard**  
W.M. Dudokweg 32  
1703 DB Heerhugowaard

**Udenhout**  
Kreitemolenstraat 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

**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!

\*actie alleen geldig op elektrische maatstoelen



Tip van Jur, onze buschauffeur

## Twee kinderen reizen gratis mee!

Lekker met de kleinkinderen eropuit? Twee kinderen t/m 11 jaar reizen gratis met je mee. Zo kunnen jullie lekker voordelig naar het zwembad, het pretpark, de bioscoop of iets anders leuks!

Meer informatie of tips? Check [bravo.info/tips](http://bravo.info/tips)

**Bravo**  
Brabant vervoert ons

samen met Arriva en Germes

**SCOOT<sub>2</sub>BE**

Feel free with scoot2be

Meerheide 100 S  
5521DX Eersel  
0497 - 518805  
[www.scoot2be.nl](http://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 voordeel bij aankoop: op hand rolstoelen, trippelstoelen en rollators 10% korting op fietsen en scootmobielen 2 jaar gratis onderhoud.

## Geef liefde een nieuwe kans!



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](mailto:info@hetrelatiebureau.nl)  
[www.hetrelatiebureau.nl](http://www.hetrelatiebureau.nl)

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie



**Thuiszorg Matilda**

Zorg zoals u die wenst

Cliënten beoordelen ons met een

8.6



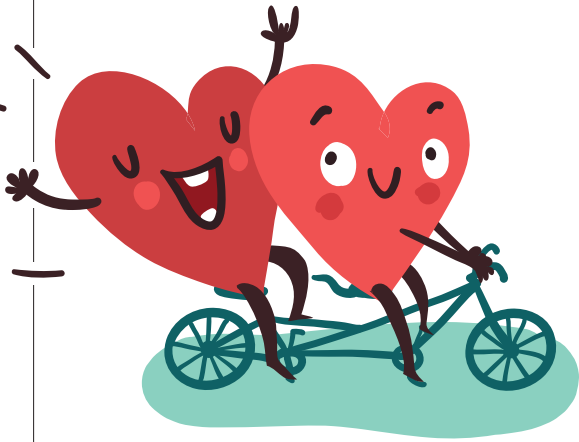
Bedankt voor uw vertrouwen in Thuiszorg Matilda!

076 - 888 28 42

[www.thuiszorg-matilda.com](http://www.thuiszorg-matilda.com)

AL MEER DAN  
**16** JAAR  
betrokken,  
behulpzaam  
en bekwaam.

Alle recensies vind u op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)



## 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. 10.001/22** Weduwe van 74 zoekt een leuke man van tussen 70 en 75 jaar om samen een mooi leven te hebben. Ik houd van wandelen en fietsen. Verder houd ik van gezelligheid, mooie reisjes en een leuke invulling aan het leven geven. Reacties liefst met telefoonnummer en een foto. Omgeving 0486-0413.

**BR.O.NR. 10.002/2** Vrouw (weduwe) 70 jaar zoekt vriend/maatje. Leeftijd tussen 65 en 75. Samen leuke dingen doen is toch gezelliger dan alleen. Onder andere fietsen, terrasje, muziek, uit eten et cetera. Met mate roken en drinken: geen bezwaar (ik rook zelf niet). Liefst omgeving 073-0411. Reacties 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](mailto:contactadvertentie@kbo-brabant.nl)

## Groet & Ontmoet

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

## Is uw oproep geplaatst?

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

**BR.O.NR. 10.003/22** Weduwe van bijna 88 jaar zoekt een leuke vriendin om gezellig mee te babbelen, koffie of iets anders te drinken (thuis of op een terrasje), een theater te bezoeken of een spelletje te spelen. Ik ben niet vlot ter been meer, maar met mijn rollator kan ik nog goed uit de weg. Ik heb geen auto meer, maar met de taxi of Valys kan ik nog heel veel doen. Mijn bedoeling is om zo één keer per week af te spreken, mag ook door de week zijn. Zoekt u ook zo'n contact? Dan vind ik het leuk als u reageert. Ik woon in Uden in mijn eigen woning en heb door de jaren heen veel vrijwilligerswerk gedaan.

**BR.O.NR. 10.004/22** Tilburgse man, 70 jaar, weduwnaar zonder kinderen, zoekt een lieve vriendin voor een relatie. Ik ben gepensioneerd en heb geen zin om elke dag alleen thuis te zitten. Ik zoek daarom een Nederlandse vrouw uit Tilburg of nabije omgeving om samen te genieten van de oude dag en onze tijd regelmatig prettig te besteden. Bezoek aan familie, braderieën, dagtrips, vakanties et cetera. Kinderen/kleinkinderen welkom. Wil je me leren kennen, reageer dan.

**BR.O.NR. 10.005/22** 82-jarige weduwnaar zoekt vriendschap met een hartelijke vrouw tussen 75 en ± 80 jaar. Ik fiets graag, zing bij een koor en houd van steden- en museumbezoek. In je eentje is dat niet zo gezellig en ook thuis is het alleenzijn minder leuk. Ik woon zelfstandig in een eigen huis en rijd auto. Reageer gerust om een en ander samen te bespreken. Wellicht kunnen we nog een aantal mooie jaren beleven. Liefst omgeving Uden-Oss-Veghel. Vanzelfsprekend wordt elke reactie beantwoord.

**BR.O.NR. 10.006/22** Vitale vrouw, 69 jaar, zoekt nette man voor 'n fietstocht, wandeling, theater, weekendje weg. Beslist zonder tattoos, kettingen en dergelijke. Omgeving Zuidoost-Brabant. Met foto zou fijn zijn!

# FREDERIK

## Meubelstoffeerder & Antiek Restaurateur

**15% KORTING**  
in de gehele maand oktober

Kwaliteit in materiaal en uitvoering tegen een concurrerende prijs. Antiekrestauraties worden met ambachtelijke technieken uitgevoerd. De apparatuur die daarbij ter beschikking staat is hedendaags. Hierdoor wordt het werk efficiënt en nauwkeurig uitgevoerd. Al jarenlang staan wij tot uw dienst met het stofferen en restaureren van al uw antieke - klassieke - moderne meubelen!! **Nu ook reinigen van Meubels!!**

### Wij zijn gespecialiseerd in:

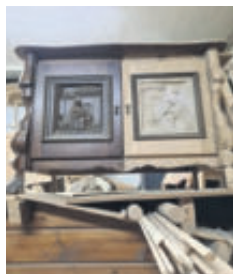
- Het lijmen en zetten van uw stoelen of meubelen
- Brand- en waterschade
- Verkleuringen - fineren - Politoeren
- Het met de hand invlechten van al uw rieten en biezen stoelen
- Houtworm behandeling
- Logen en stralen van meubels
- Restauratie van schilderijen en klokken

### De voordelen van onze thuiservice op een rij:

- U hoeft uw huis niet meer uit
- U kunt de keuze voor stof of leder het beste beoordelen thuis bij uw bestaande meubilair
- Halen en brengen GRATIS
- Binnen 2 à 3 weken uw spullen terug

Heeft u moeite om uit uw stoel of bank te komen, dit is geen probleem meer!! Wij verhogen & vernieuwen het binnenwerk van uw meubelen, speciaal op maat gemaakt.

Tevens zijn wij gespecialiseerd in caravan- & bootkussens!!



Voor meer informatie: Goeseelsstraat 35A Breda: 076 - 7002716  
stofferingfrederik@live.nl - www.frederikstoffering.nl



## EEN SPOEDIG HERSTEL IN EEN COMFORTABELE STUDIO

St. Elisabeth is een thuis met karakter. Dagelijks bieden we, vanuit onze mooie en historische locatie aan de Wouwseweg in Roosendaal, uitstekende zorg en dienstverlening. Daarbij is er volop ruimte voor ontmoeting en activiteiten, maar ook voor rust en bezinning.

### Herstelzorg

Bent u aan het herstellen na een operatie of een ziekenhuisopname en is dat thuis niet goed mogelijk?

U kunt dan tijdelijk bij ons komen wonen voor een bepaalde periode, afhankelijk van de ziektekostenverzekering die u heeft. We hebben alles in huis voor de noodzakelijke zorg en/of behandeling van bijvoorbeeld een fysiotherapeut.

Zo weet u zeker dat u en uw gezondheid in goede handen zijn. Zeker als u geen of weinig mantelzorg heeft, is deze vorm van zorg een uitkomst. U heeft een comfortabele studio in ons huis ter beschikking.

### Ontmoeten en ontspannen

U bent welkom bij de verschillende activiteiten die bij ons georganiseerd worden. In ons restaurant 't Trefpunt kunt u terecht voor een kop koffie of een lekkere maaltijd. Ook kunt u genieten van onze tuinen of leent een boek in onze bibliotheek.

### Hoe kom ik hiervoor in aanmerking?

Voor een kortdurend verblijf van enkele dagen of weken heeft u een indicatie nodig. Het Transferbureau van het ziekenhuis (of uw huisarts) meldt u bij ons aan en verleent hierbij de benodigde gegevens voor een indicatie. Onze zorg- en woonbemiddelaars informeren u graag verder.



St. Elisabeth  
Roosendaal

Wouwseweg 21  
4703 BL Roosendaal  
T. 0165 - 592 400  
E.info@stelisabeth.nl  
www.elisabethroosendaal.nl



MAAK EEN ONLINE TOUR: ELISABETHROOSENDAAL.VIDITOUR.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 kaartjes voor **Grijs Gedraaid**.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 21 oktober 2022 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: **puzzelpagina@kbo-brabant.nl** Vermeld als onderwerp: 'puzzel *Ons* oktober'.

## Winnaars puzzel *Ons* juli/augustus

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

De winnaars van het boek *Net over de grens* van REISREPORT zijn:

- B. Ariëns,
- A. Balemans,
- E. Hoogwerf,
- F. van de Oever,
- N. Stroecken en
- H. Wils

*Hartelijk gefeliciteerd!*

grote garnaal	▼	edelgas	▼	kwetsbaar	▼	plag	▼	grootmoeder	▼ 9
groene edelsteen		na die tijd						kerkgebruik	
3	▶			reusachtig	▶	1			
Chinese heerser	▶			kreunen		lichtbeeld	▶		
failliet	▶					grootvader	▼		
plaaggeest			10						fantast
7	▶			sleetje rijden		uitgestrekt		editie	▶
aantrekkelijkheid	▶	tandwalvis	▶					vrij	
		speelkaart				2		rekening	6
			5			oostnoordoost	▶		
rangtelwoord		kosten v.e. uitstapje	▶			vreemde munt	▼		
		Vrije Universiteit	▼						
8	▶							overmatig	▶
honkbalterm	▶				deel v.e. viool	▶		4	

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

## Puzzel mee en win! 6 x 2 toegangskarten voor de voorstelling **Grijs Gedraaid**



Heeft u zin in een gezellig avondje uit, samen met uw (klein)kind, neef of buurvrouw? Kom dan samen naar *Grijs Gedraaid*: een unieke voorstelling voor jong én oud. De avond trapt af met een optreden van zangeres Karsu óf

zanger Marcel Veenendaal\*, van de band DI-RECT, onder begeleiding van het orkest Kamerata Zuid. Eigen nummers worden afgewisseld met klassieke stukken en oud-Hollandse hits. Daarna brengt danser en choreograaf Andrew Greenwood het publiek in beweging. Aan het einde van de avond volgt een creatieve activiteit onder leiding van Eva Durlacher van Gouden Boeken.

**Meer informatie: zie pagina 44 en [www.kameratazuid.nl/concert/grijs-gedraaid2022](http://www.kameratazuid.nl/concert/grijs-gedraaid2022)**

\* Afhankelijk van uw theaterkeuze speelt *Karsu óf Marcel Veenendaal*.

# Samen tegen ondervoeding

## Eiwitrijke voeding verkleint uw kans op ondervoeding

Wist u dat 50+ers vaker te maken hebben met ondervoeding? Kwetsbare ouderen, chronisch zieken, of mensen die een grote operatie hebben ondergaan, hebben een grotere kans op ondervoeding. En wist u dat ondervoeding vaak niet direct wordt herkend?

In verpleeg- en verzorgingshuizen is zo'n 15 tot 20 procent van de bewoners ondervoed. Bij mensen die thuiszorg krijgen is dat 30 tot 40 procent. En bij thuiswonende ouderen (zonder thuiszorg) van 75 jaar en ouder, is zo'n 20 procent ondervoed. Niet alleen deze ouderen maar ook (jong) volwassenen kunnen te maken krijgen met ondervoeding.

We eten allemaal wel een keer wat minder dan normaal. Maar als u langere tijd te weinig eet, gaat uw lichaam reserves opmaken. Deze reserves haalt het lichaam uit vet. En later ook uit spieren. Dit kan ervoor zorgen dat u afvalt, zonder dat u het wilt. Dat noemen we ondervoeding.

*“Spieren worden afgebroken en worden slapper.”*



## Herken ondervoeding

Valt u snel of veel af? Dan wordt ondervoeding vaak wel herkend. Maar soms is ondervoeding moeilijk te herkennen. Ook iemand met overgewicht kan ondervoed zijn. Dat is niet direct te zien, maar diegene valt dan te veel af in een korte tijd. Te snel of onverwachts afvallen is nooit goed voor uw gezondheid.



## Gevolgen van ondervoeding

Ondervoeding kan vervelende gevolgen hebben voor u. Uw spieren worden bijvoorbeeld slapper. Hierdoor kunt u sneller vallen en bent u sneller moe. Dit kan een negatief effect hebben op uw gezondheid en hoe u zich voelt. Gelukkig zijn er veel producten die u kunnen helpen uw spieren te herstellen. En uw kracht te behouden of terug te krijgen.

## Tips om de kans op ondervoeding te verkleinen

Coöperatie VGZ werkt samen met huisarts Tamara de Weijer en KBO-Brabant om dit onderwerp onder de aandacht te brengen. Samen geven wij u tips over:

- Hoe u ondervoeding kunt herkennen
- Wat de gevolgen van ondervoeding zijn
- Hoe u meer eiwitten kunt eten om de kans op ondervoeding te verkleinen.

## De kans op ondervoeding verkleinen?

Ga naar [vgz.nl/voeding-voor-ouderen](http://vgz.nl/voeding-voor-ouderen) en download de informatiegids. Of scan de QR-code.



*“Het is belangrijker dát u eet, dan wat u eet.”*



Samen voorop met



# Pilot maakt mensen in kwetsbare posities wegwijs in wereld van online bankieren

Steeds vaker regelen we onze financiële zaken digitaal. Terwijl dit voor de meeste Nederlanders een uitkomst is, is dat voor mensen in kwetsbare posities vaak lastiger. Met vallen en opstaan proberen zij hun weg te vinden in de wereld van online bankieren. Om hen te ondersteunen, gaat in oktober een pilot van start. Iedereen met vragen over bankieren kan dan wekelijks terecht bij een speciaal inlooppreekuur in de Centrale Bibliotheek van Rotterdam, Bibliotheek Overvecht in Utrecht en Bibliotheek Deventer. Een aantal gepensioneerde bankmedewerkers staat klaar om hen op weg te helpen.



**“Deze pilot is onderdeel van een groter programma om mensen weerbaar en zelfredzamer te maken.”**

waar mensen tegenaan lopen. Ze geven waar mogelijk zelf informatie, maar verwijzen bij complexe vragen door naar financiële gecertificeerde deskundigen. Ze geven neutrale informatie, onafhankelijk van de bank waarvan iemand klant is.”

In de Centrale Bibliotheek Rotterdam zal oud-bankmedewerker Wim Luijendijk (68) één dagdeel per week aanwezig zijn. “Ik heb een gidsfunctie en help alle mensen graag op weg. Bij inhoudelijke vragen verwijs ik door naar de juiste specialist of afdeling.” Zo worden de vrijwilligers echt een spin in het web. Zo ook Joop Slotboom (65), die op 12 oktober aan de slag gaat in Bibliotheek Overvecht. “Ik wil mijn kennis delen, zodat mensen zelfredzaam blijven als het gaat om hun dagelijkse bankzaken.” Miny Kloosterboer-Roeterdink (70) is in Bibliotheek Deventer als vrijwilliger beschikbaar. “De rol van gastvrouw past goed bij mij. Ook draag ik juist deze doelgroep een warm hart toe en wil ik mijn steentje bijdragen, zodat deze mensen de aandacht krijgen die ze verdienen.”

Hoe kan ik een kopie van mijn rekeningoverzicht aanvragen? Hoe kan ik een machtiging aanvragen en wat te doen als mijn partner overlijdt? Voor veel Nederlanders in kwetsbare posities - zoals senioren, laaggeletterden en mensen met een fysieke of verstandelijke beperking - is het lastig om hun bankzaken te regelen. Uit onderzoek blijkt dat deze groep - die uit ruim drie miljoen mensen bestaat - problemen heeft met de veranderende wereld van het betalingsverkeer. Het ontbreekt hen vaak aan digitale vaardigheden en ook beschikken zij niet altijd over een computer, tablet of smartphone.

Nu steeds meer bankkantoren sluiten, kunnen zij een helpende hand dus goed gebruiken. “De bibliotheek is een laagdrempelige locatie waarmee veel mensen vertrouwd zijn”, vertelt Merit van Breukelen, die namens de bibliotheken bij de pilot betrokken is. “Deze pilot is onderdeel van een groter programma om mensen weerbaar en zelfredzamer te maken. Dat doen we door herkenbare loketten te creëren en drempels weg te nemen. Onze vrijwilligers brengen in kaart

## Waar kunt u terecht met vragen over online bankieren?

- ▶ Centrale Bibliotheek Rotterdam, Hoogstraat 110: vanaf 11 okt. elke dinsdag tussen 10.00 en 12.00 uur.
- ▶ Bibliotheek Overvecht, Gloriantdreef 1 in Utrecht: vanaf 12 okt. elke woensdag tussen 10.00 en 12.00 uur.
- ▶ Bibliotheek Deventer, Stromarkt 18 in Deventer: vanaf 14 okt. elke vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur

# Teun Arts

Lekker zitten..



makkelijk opstaan..



..en vooral, heerlijk relaxen.



## Opruiming!

Ruim 250 relaxfauteuils direct uit voorraad leverbaar.  
Volop weg = weg aanbiedingen!



Relaxfauteuils op draaivoet  
Meer dan 230 modellen



Kamerfauteuils  
meer dan 40 modellen



Klassieke relaxfauteuils  
meer dan 50 modellen



Banken & bankstellen  
Meer dan 45 modellen



Handmatige relaxfauteuils  
meer dan 280 modellen



Relaxfauteuils met Sta- op hulp  
meer dan 90 modellen  
(Veelal uit voorraad leverbaar)

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

Assortiment	Inruil	Levertijd	Bezorging	Garantie	Mogelijkheden	Advies
In onze 2000m <sup>2</sup> showroom vindt u de grootste collectie relaxfauteuils van Nederland	Nu tot wel € 300,- retour voor uw oude meubel*	Onze meubelen zijn veelal uit voorraad leverbaar dus binnen 1 week	Gratis levering door heel Nederland	Enkel West Europees topfabrikaat met minimaal 5 jaar fabrieksgarantie	Naar wens aanpassingen mogelijk in onze stoffeerderijafdeling	Door al bijna 50 jaar ervaring met zitmeubelen krijgt u bij ons het beste advies

Onze openingstijden: Di, Wo & Do 10:00 - 17:30, Vrijdag 10:00 - 21:00, Zaterdag 10:00 - 17:00 tel.: 0485 - 45 29 86 www.teunarts.nl info@teunarts.nl

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

\* nvt op aktiemodellen, niet icm overige akties & aanbiedingen