

KBO NOORD-BRABANT

ons

magazine voor senioren

— SEPTEMBER 2023 —



Judith Bosch

**‘Mensen zeggen
altijd dat ik
zo weinig
veranderd ben’**

In gesprek

Nationale ombudsman:
**‘De overheid is er voor
de burger, niet andersom’**

Reportage Brabant

De Avontuurlijke Klim:
**met Stichting Oud in
Afrika de Sint-Jan op**

Interview

Marjet Veldhuis:
**‘Geen tijd voor echte
aandacht in de zorg’**

Keuze uit 30
Enjoyhotels!

advertentie
enjoyhotels.nl
Alles-inclusief-vakanties



ALLES INCLUSIEF
5 dagen met eigen auto!

Hoe kan het voor zo'n prijs?

5 dagen alles inclusief! Overnachten, eten, drinken en entertainment.

WESERBERGELAND

Enjoy Landhotel Lippischer Hof



NIEUW
Enjoyhotel in Duitsland!

OKTOBER
VANAF
€279,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€209,95
p.p.

Lügde

NOORD-HOLLAND

Enjoyhotel Joli Bergen



NIEUW
Enjoyhotel in Nederland!

OKTOBER
VANAF
€309,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€279,95
p.p.

Bergen

SAUERLAND

Enjoyhotel Winterberg



NIEUW
Enjoyhotel in Duitsland!

OKTOBER
VANAF
€279,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€219,95
p.p.

Winterberg

SAUERLAND

Enjoyhotel am Kurpark Brilon



NIEUW
Enjoyhotel in Duitsland!

OKTOBER
VANAF
€279,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€249,95
p.p.

Brilon

ZEELAND

Enjoyhotel De Blaauwe Leeuw



OKTOBER
VANAF
€309,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€279,95
p.p.

Terneuzen

MIDDEN-RIJNDAL

Enjoyhotel am Rhein



OKTOBER
VANAF
€254,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€204,95
p.p.

Kestert

BELGISCH LIMBURG

Enjoy Eurotel Lanaken



OKTOBER
VANAF
€312,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€234,95
p.p.

Lanaken - Maastricht

SAUERLAND

Enjoyhotel Marleen



OKTOBER
VANAF
€249,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€199,95
p.p.

Siedlinghausen - Winterberg

MOEZELSTREEK

Enjoyhotel Bottler



OKTOBER
VANAF
€239,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€209,95
p.p.

Veldenz

ZEELAND

Enjoyhotel Wemeldinge



NIEUW
Enjoyhotel in Nederland!

OKTOBER
VANAF
€309,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€279,95
p.p.

Terneuzen

WESTERWALD

Enjoyhotel Im Wald (Heiderhof)



OKTOBER
VANAF
€259,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€259,95
p.p.

Obersteinebach, tussen Moezel en Eifel vlakbij de Rijn

GRONINGEN

Enjoy Deluxe Wellnesshotel Groningen



OKTOBER
VANAF
€339,95
p.p.

NOVEMBER
VANAF
€339,95
p.p.

Loppersum (± 15 min. rijden v.a. stad Groningen)

Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie:

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x Overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x Warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x Driegangenkeuze menu
- ✓ Koffiecorner: koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS
- ✓ Bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en apfelkorn
- ✓ Avondvullende entertainment programma's
- ✓ Hierbij wordt regelmatig een bittergarnituur geserveerd
- ✓ GRATIS div. auto-, fiets- en wandelroutes en een lunchpakket
- ✓ GRATIS uitstapjesboekje t.w.v. €6,95 en gebruik infotheek



De nieuwe Enjoyhotels

**BROCHURE
2024**

Vraag 'm nu gratis aan
op www.enjoyhotels.nl

De vanaf prijs is de laagste prijs voor een bepaalde aankomstdatum. Prijzen variëren per aankomstdatum.

Kijk voor meer Enjoyhotels op www.enjoyhotels.nl of bel **020 - 225 48 81**

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage. Geen boekingskosten

JAARGANG 13 - SEPT - 2023

ONS Magazine is een uitgave van KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg en KBO-Overijssel en wordt 11 keer per jaar bezorgd bij 190.000 leden. ISSN 2211-5277

REDACTIE KBO-BRABANT

Jacqueline Cuppers, Truus Noij, Wilma Schrover
Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch
(073) 644 40 66, redactie@onsmagazine.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, (0172) 47 77 33, hallo@vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

Performis BV, Den Bosch, Hans Peijnenburg *uitgever*,
Etienne Victoria *partnerships*, Misha Stork *advertising*
(073) 689 58 89, www.performis.nl, ons@performis.nl

KBO-Brabant draagt op geen enkele wijze
verantwoordelijkheid voor advertenties/bijsluiters in
ONS Magazine.

LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden van de KBO in Brabant, ga dan
naar www.kbo-brabant.nl/word-kbo-lid
Daar vindt u de contactgegevens van uw lokale
KBO-Afdeling.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf van KBO-
Brabant. Het toesturen van foto's en teksten impliceert
toestemming tot publicatie in *ONS Magazine*. Toegestuurde
foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.

www.kbo-brabant.nl

www.facebook.com/kbobrabant

[@kbo_brabant](https://twitter.com/kbo_brabant)

Hoogste tijd voor een Seniorenombudsman

Bij problemen van burgers met de overheid kan de Nationale ombudsman bemiddelen. Kinderen kunnen daarvoor terecht bij de Kinderombudsman en veteranen bij de Veteranenombudsman. Nederland kent nog geen Seniorenombudsman, maar heeft daar wel behoefte aan, vinden we bij het Senioren Netwerk Nederland. En gelukkig vinden wij dat niet alleen.

Via het Senioren Netwerk Nederland behartigen we samen met KBO Gelderland, KBO Noord-Holland, KBO Limburg en KBO-Overijssel de belangen van onze ruim 210.000 leden. Heel veel senioren leveren als mantelzorger of vrijwilliger een vitale maatschappelijke bijdrage. Nederland telt liefst drie miljoen oudere vrijwilligers. Ook binnen onze KBO-bonden zijn duizenden vrijwillige belastinginvullers, Wmo-cliëntondersteuners, Wlz-adviseurs, thuisadministrateurs, ouderenadviseurs en woonadviseurs actief, maar op veel terreinen ervaren zij een kloof met de overheid. Verschraving van de zorg, in combinatie met een vergrijzende samenleving, maken dit probleem groter.

Onze vrijwilligers staan dicht bij hun generatiegenoten en horen en zien vaak veel meer dan ambtenaren. Maar het lijkt wel alsof de overheid nauwelijks geïnteresseerd is in hun ervaringen en signalen. Met een toegankelijke Seniorenombudsman kan er beter naar hen geluisterd worden en kunnen rechten van senioren beter worden beschermd.

In een gesprek dat ik onlangs met hem had, reageerde Nationaal ombudsman Reinier van Zutphen positief op ons pleidooi voor de aanstelling van een Seniorenombudsman. Wat hem betreft zou die dan thuis horen onder het instituut Nationale ombudsman en zou deze zich niet alleen bezig moeten houden met vragen en klachten over overheidsorganisaties, maar ook met klachten of problemen bij organisaties buiten de overheid. In deze *ONS* leest u er meer over.



We hebben alle politieke partijen opgeroepen de Seniorenombudsman op te nemen in hun verkiezingsprogramma's. Ik ben heel benieuwd welke partijen - net als wij - de kloof willen helpen dichten.

Leo Bisschops, voorzitter

De Bibliotheek staat voor u klaar

Er zijn steeds meer zaken van de overheid die u zelf online moet regelen. Zoals het aanvragen van een DigiD of een toeslag. Als u dit lastig vindt, ga dan naar het Informatiepunt Digitale Overheid in de Bibliotheek. Zij helpen u gratis verder. U bent ook welkom als u geen lid bent.



10

MENSEN

10/ Oud-presentatrice Judith Bosch: 'Denk niet te gauw: ik ben te oud'

38/ Openluchttheater: met jong en oud Trug noa Heuze

56/ Lotte Brinkhof over seniorisme: 'Iedereen wordt anders oud, toch wordt erg in hokjes gedacht'

60/ Oud in Afrika op bezoek: 'Weinig goede doelen in Afrika richten zich op senioren'

ONS BELANG

16/ In gesprek met de Nationale ombudsman: 'Als overheid mag je niet door de ondergrens zakken'

23/ 112NL app: Hoe werkt het?

29/ 5 vragen over valpreventie

55/ Informatiepunt Digitale Overheid: hulp in uw lokale bibliotheek

LEVEN

24/ Doortrappen: aandacht voor veiligheid op de fiets

30/ Marjet Veldhuis: 'We kunnen de zorg best betalen als we 'm anders inrichten'

44/ SCEN-arts Jan den Biggelaar: 'Praat tijdig over uw levenseinde'

50/ Levensloopbestendig wonen met de SWZ: 'Hou het behapbaar'



43

60



38



56

ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons
- 09/** Fotoalbum
- 23/** Hoe zit dat?
- 34/** Ons kloppend hart
- 43/** Juridische helpdesk
- 65/** Onsje geluk
- 66/** Ontspanning
- 69/** Op zoek
- 70/** Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

Stem op uw KBO-Afdeling! Rabo ClubSupport actie

Evenals voorgaande jaren hebben veel KBO-Afdelingen zich ingeschreven voor deelname aan de actie Rabo ClubSupport. Leden van de Rabobank kunnen stemmen op hun vereniging. Verenigingen met de meeste stemmen krijgen op basis van het aantal behaalde stemmen een geldbedrag van de Rabobank. De stemperiode is van 4 tot en met 26 september.

Hoe werkt het?

Als Rabo-lid kunt u stemmen op drie clubs. Bijvoorbeeld op uw KBO-Afdeling en op de clubs van uw (klein)kinderen. Omgekeerd kunt u hen dan ook vragen om op uw KBO-Afdeling te stemmen. Zo helpt u elkaar. U stemt via de Rabo App of Rabo Online Bankieren. Hiervoor is geen stemcode nodig. De lijst met deelnemers staat onder de knop Rabo ClubSupport. Als u inlogt vindt u deze knop via 'Service' en vervolgens 'Lidmaatschap'.

Bent u niet digitaal actief, dan kunt u bellen naar de klantenservice en uw stemcode opvragen. Stemmen moet vervolgens wel via de website gedaan worden, bijvoorbeeld met hulp van familie óf van de deelnemende KBO-Afdeling!

De klantenservice van de Rabobank is bereikbaar op telefoonnummer (088) 722 66 00 op werkdagen van 8.00 tot 18.00 uur en op zaterdag van 9.00 tot 17.30 uur.

De stemcode wordt telefonisch aan u doorgegeven, maar kan ook per post aan u verzonden worden als u hierom vraagt.

Stemt u ook voor uw KBO-vereniging? Bij voorbaat dank voor uw stem.



doe mee!

Reageren op artikelen
in *ONS Magazine*?

Stuur uw reactie naar
KBO-Brabant, t.a.v. redactie

ONS Magazine,
Postbus 3240, 5203 DE
's-Hertogenbosch.

Mailen kan ook:

**redactie@
onsmagazine.nl**

Vergeet niet uw naam,
adres en woonplaats
te vermelden.



KBO-BERGWANDELEN

In juni had KBO-Dinther de vierde editie van *KBO-bergwandelen*. Dit keer waren ze met een groep van 25 leden in Italië, de vorige drie edities (2018, 2019 en 2022) waren in Oostenrijk. Ze gaan met eigen auto's en koken zelf. Vier begeleiders gaan van tevoren op verkenning en na afloop organiseren ze een foto-ochtend met koffie. Met deze succesvolle activiteit spreken ze ook jeugdige senioren en nieuwe leden aan. De groep groeit nog steeds.

ONS ook voor katten

Martien Peters, bestuurslid PR van Senioren Cuijk, stuurde deze foto naar de redactie. Zijn kat heet Bolletje en is met twaalf jaar ook een senior. Zo blijkt maar dat *ONS Magazine* ook populair is onder katten.



district Brabant-Noord



Vrijwilligersoproep Rode Kruis

Wilt u een positieve impact hebben op het leven van kwetsbare mensen? Meld u dan aan als vrijwilliger voor de Rode Kruis Contactcirkel. Dit is een bijzonder netwerk waarbij deelnemers elkaar dagelijks bellen en gebeld worden. Het Rode Kruis is op zoek naar betrokken vrijwilligers uit Uden en Oss die 's ochtends een kwartier van hun tijd willen besteden aan het opstarten en afsluiten van een belronde. Met slechts een klein gebaar maakt u impact op het leven van anderen. Ook deelnemers zijn welkom om zich aan te melden. Kijk op www.rodekruis.nl/brabant-noord of neem contact op met Kees Rooseman via krooseman@redcross.nl of 06 -382 151 25.

30.056

Onlangs heeft KBO-Brabant de belastingcampagne 2023 geëvalueerd. De 578 vrijwillige belastinginvullers hebben gemiddeld 40 belastingaangiftes gedaan, 7 keer zorgtoeslag en 5 keer huurtoeslag aangevraagd voor ouderen. Gemiddeld dus 52 aangiftes/aanvragen per persoon, tezamen 30.056. Een topprestatie, vindt ook de Belastingdienst!

Brabant Herinnert

In 2024-2025 vieren we tachtig jaar vrijheid na de Tweede Wereldoorlog. In die oorlog zijn veel bruggen opgeblazen en zij verloren daarmee hun verbindende kracht. Daarom organiseert Brabant Herinnert samen met KBO-Brabant en andere partners een herdenkingsprogramma waarbij juist die bruggen het podium zijn. Met bijzondere, inspirerende en persoonlijke verhalen op historische plekken, willen we een brug slaan tussen jonge en oudere generaties en brengen we heden en verleden in verbinding. Momenteel werken we hard aan een mooi programma. Ga naar www.brabantherrinnert.nl voor meer informatie over het programma *Brabant: Brug naar Vrijheid*.



Onze hulp

Heeft u advies nodig over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of over de financiële aspecten van de Wet langdurige zorg (Wlz)? Neem contact met ons op via info@kbo-brabant.nl of (073) 644 40 66. Wij brengen u dan in contact met een vrijwillige Wmo-cliëntondersteuner in uw regio of met een vrijwilliger van ons Wlz-team.

Juridische helpdesk

Wilt u een financiële of notariële kwestie aan de juridische helpdesk voorleggen? Stuur uw vraag en telefoonnummer o.v.v. 'juridische helpdesk' naar info@kbo-brabant.nl of per post naar KBO-Brabant, t.a.v. Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

Notarisspreekuur

De notarissen van onze juridische helpdesk houden ook een gratis telefonisch spreekuur: elke tweede en vierde dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur via (073) 30 36 446. Elke derde donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur houden deze vrijwilligers bovendien een inloopspreekuur voor leden van KBO-Brabant in buurthuis De Meerpaal, Schoenerstraat 10-A te Eindhoven.

Gewijzigde telefonische bereikbaarheid KBO-Brabant

Met ingang van 1 juli 2023 zijn wij op werkdagen voortaan telefonisch bereikbaar van 10.00 tot 12.00 uur en van 14.00 tot 16.00 uur.

Jou helpen fitter ouder te worden

Dat staat bij ons voorop

Door genoeg te bewegen, voel je je gezonder en gelukkiger. Belangrijk dus! Maar wanneer we een dagje ouder worden is bewegen soms best lastig. Wij helpen je op weg met handige apps en tips.

Bewegen waar en wanneer het jou uitkomt

Scan de QR code om de app te downloaden



VGZ Soepel en Sterk Coach

Rek en strek met de VGZ Soepel en Sterk Coach. Deze app biedt onder andere makkelijke oefeningen die gebaseerd zijn op het ouder worden of fysieke klachten. En die je op ieder moment van de dag kunt doen.



VGZ Mindfulness Coach

Bewegen en ontspannen tegelijk? Het kan echt! Ontdek het zelf met de yoga- en wandeloefeningen in de VGZ Mindfulness Coach.



Mijn Leefstijlcoach

In deze app van Albert Heijn vind je allemaal leuke uitdagingen, die jou helpen bij genoeg beweging. Zo haal je ook op drukke dagen jouw beweegdoel.



Bewegen in elke situatie

In beweging blijven is heel eenvoudig. Bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Of je combineert het met balansoefeningen. We geven tips en adviezen, zodat jij bewegen onderdeel van je dag kunt maken.



Samen voorop met



Bekijk de tips op vgz.nl/fitter-ouder-worden



Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1976: Veertien kinderen bleven alleen achter

‘Dit zijn mijn negen zussen, vier broers en ikzelf, op de bruiloft van mijn zus Lenie. Mijn ouders zijn beiden zeer jong overleden: mijn vader op 44-jarige leeftijd aan een hartstilstand en mijn moeder zes jaar later op 48-jarige leeftijd aan kanker. De kinderen - op volgorde van leeftijd: Maria, Willemien (vorig jaar overleden), Annie, Cristien (ikzelf), Lucie, Pieter, Lenie, Karel, Dinie, Hans, Marjan, Henriëtte, Mirjam en Wim - bleven alleen achter. Nadat moeder overleden was, brak er voor ons kinderen een zeer zware en emotionele tijd aan. Bovenop het onvoorstelbare verdriet nu beide ouders

te hebben verloren, kwam de paniek en angst om naar een weeshuis te moeten en als gezin helemaal uit elkaar gehaald te worden. Ik was als vierde kind het huis al uit, maar de tweeling was pas acht jaar oud. Dat ging bij de oudste kinderen natuurlijk door merg en been. Hulp van instanties was dieptreurig en onvoldoende. Door voogdijschap in eigen gezin te houden, konden ze gelukkig allemaal in hun eigen

vertrouwde omgeving blijven. Dat ging niet zonder slag of stoot, maar is toch gelukt. Vanuit ons ouderlijk huis aan de Kapelstraat in Beek en Donk, al 113 jaar in bezit van onze familie, is iedereen op

een eigen stekje terechtgekomen. Nu woont mijn broer Hans daar met zijn vriendin.’ ■

‘Iedereen is op een eigen stekje terechtgekomen’



CRISTIEN DENNEMANS-BEEKMANS is 72 jaar. Ze is ruim twintig jaar lid van KBO Gemert. Ze is 51 jaar getrouwd, heeft een dochter en een zoon (met hun partners) en vier kleinkinderen. Op de foto staat ze helemaal links in een bloemetjesjurk, ze was toen een paar maanden zwanger.

Uw foto?

Heeft u een bijzondere foto die u met *ONS Magazine* wilt delen? Stuur uw foto met toelichting en uw contactgegevens per e-mail naar redactie@ons-magazine.nl of per post naar Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. *ONS Magazine* behoudt zich het recht voor uw reactie te bewerken en/of in te korten. De foto die u instuurt, ontvangt u uiteraard retour.



interview

JUDITH BOSCH

‘We zijn niet oud,
we zijn van hoge leeftijd’



Judith Bosch wordt nog steeds bijna dagelijks aangesproken op straat, meestal door 55-plussers. Ze was in de jaren '60, '70 en '80 een van de bekendste televisiegezichten. 'Mensen zeggen altijd dat ik zo weinig veranderd ben. Ik heb nog steeds een ronde kop, kort blond haar en weinig rimpels. Ze herkennen me soms zelfs aan mijn stem. Ongelooflijk hè?'

tekst Lieke van der Kroon | *beeld* Michiel ter Wolbeek

Ruim twintig jaar was Judith Bosch wekelijks op 'het tweede net' te zien, tot ze in 1984 vrij plotseling stopte met televisie maken. 'Het was mijn droom om een muziekprogramma te presenteren met Franse artiesten. Maar ze wilden mij eindeloos spelletjes laten doen. Toen ben ik gestopt.' Bosch heeft vervolgens jarenlang een succesvol bureau voor media- en presentatietrainingen gerund. Vele van de gezichten die regelmatig op televisie zijn, zijn bij Bosch op training geweest. 'Ik ben er bij toeval ingerold. Toen ik zelf een presentatietraining volgde, vroeg de trainer na afloop of ik hem wilde opvolgen. Mijn mond zakte open. Hij zei: "Je bent de eerste BN'er die ik tegenkom die in staat is om niet zichzelf centraal te stellen, maar de ander." Observeren en feedback geven, daar

ben ik goed in. Het fijne aan mijn vak is dat je direct zichtbaar resultaat hebt. 's Middags had ik presentatoren in mijn training en 's avonds moesten ze al op de buis.' Is Bosch wel eens in de verleiding geweest om terug te keren op tv? 'Televisie is natuurlijk ontzettend veranderd sinds ik voor het laatst op tv was. Er wordt bijvoorbeeld twee keer zo snel gesproken als toen ik presenteerde. In de amusementsprogramma's gaat het nu om de presentator. Om een mooie meid, een voetbalheld, een zangeres die opeens gaat presenteren. Dat is een hele andere insteek. Toen Omroep MAX net bestond, hebben ze een paar keer aan mij gevraagd of ik wilde co-presenteren. Maar toen was ik al zo lang van de buis. Tijd voor de nieuwe garde.'

Handje helpen

Bosch is in haar tachtigste levensjaar en is naar eigen zeggen voor haar leeftijd heel actief. Zowel maatschappelijk als met de kleinkinderen. 'Samen met mijn man Wim heb ik veertien kleinkinderen, hij zes en ik acht. Dat houdt ons lekker bezig. We zijn voortdurend in de weer met verjaardagen, vakanties en bij tennis gaan kijken. En ik vind: als je gezond bent op mijn leeftijd, dan moet je ook iets maatschappelijks doen. Wij hebben het samen waanzinnig goed, dat wil ik zoveel mogelijk delen. En dat doe ik bijvoorbeeld door anderstaligen te helpen hun Nederlands te verbeteren, via Stichting Samenspraak. En via Stichting Handje Helpen ga ik wekelijks op bezoek bij een licht dementerende vrouw die nog thuis woont. Want dat moet van de minister: we moeten steeds langer thuis blijven wonen. Die mevrouw is boven de 85, veel mensen om haar heen zijn overleden en ze heeft daardoor niet veel aanspraak meer. Ik neem haar dan mee naar een terras in de buurt voor een kopje koffie. Dan heeft zij een leuke middag en wordt ze even uit haar isolement gehaald. »



WIE IS JUDITH BOSCH?

Judith Bosch (79) woont met haar man Wim le Rütte (88) in Amsterdam. Ze heeft twee dochters en een zoon uit een eerder huwelijk. Ze studeerde Frans en had een kortstondige carrière als cabaretière bij Paul van Vliet, als Pepijntje. Daarna presenteerde ze verschillende televisieprogramma's, zoals *Fanclub*, *Tweekamp*, *Stedenspel* en *Spel zonder grenzen*, waarvan vele samen met Dick Passchier. Vanaf 1984 had ze meer dan dertig jaar een bloeiende praktijk voor presentatie- en mediatrainingen.

'Vroeger was ik een drukte-makertje, nu ben ik veel milder'

Het stelt misschien helemaal niks voor. Maar toch: als je één mens redt, red je de wereld. Ik vind dat fijn om te doen.'

Kom op

Waar Bosch ook veel tijd doorbrengt, is bij de Koninklijke Industriële Groote Club, een besloten sociëteit en businessclub in hartje Amsterdam. 'Deze club is voor mij heel belangrijk. Er is in Amsterdam veel te doen, maar daar is het persoonlijker. We kennen de mensen, de keuken en er zijn altijd interessante lezingen. En het is nóg leuker om actief te zijn in commissies, om zelf lezingen te organiseren. Dat raad ik ook altijd iedereen aan: ga in een commissie, zorg dat je iets bijdraagt. Dan ben je veel meer betrokken.'



Foto: Ron Kroon voor Anefo, Nationaal Archief

Denk niet te gauw: ik ben te oud, dat kan ik niet meer of ik ben niet interessant. Júíst je ervaring kan zo belangrijk zijn voor het organiseren van dingen. En daar krijg je veel energie van. Onze huisarts zei: je bent niet oud, je bent van hoge leeftijd. Dat vond ik wel mooi. Oud heeft een negatieve klank. Van hoge leeftijd, daar kun je naar opkijken.' Bosch noemt het een geluk dat zij en haar man op geestelijk niveau nog helemaal mee kunnen doen. 'We moeten ons er soms echt toe zetten om te gaan, zeker als het slecht weer is. Natuurlijk kun je thuisblijven en televisiekijken, en soms doen we dat ook wel. Maar het is op de club altijd inspirerender dan voor de televisie. En dan boffen we dat we elkaar hebben. Dan zeggen we: kom op, we gaan! Het helpt ons om fris te blijven. Ik was kortgeleden bij een lezing van Diederik Samsom (politicus, nu bezig met de Europese milieuwetgeving, red.). Toen hij voorbeelden gaf van vergevorderde milieuontwikkelingen, vielen de monden in de zaal massaal open. Hij noemde auto's met zonnecellen op het dak, die volledig rijden op zonne-energie. En manieren om zout water om te zetten in zoet water. Die ontwikkelingen zijn veel verder dan we allemaal denken. Het is naast alle somberte over de toekomst van de aarde, fijn om ook eens positieve geluiden te horen. Ik had het voor geen goud willen missen.'

Zorgen

Bosch kan zich best zorgen maken over de toekomst. 'Daar praten we veel over. Moet je voorstellen: ik heb veertien kleinkinderen. Hoe ziet de wereld er straks uit voor hen? De jongste is vier maanden en de oudste van Wim is dertig. Hoe zal het met ze gaan? Het enige dat je als grootouders kunt doen, denk ik, is helpen de basis van die kinderen zo stevig mogelijk te maken. Mijn dochter noemt dat "voorleven": het voordoen hoe je moet leven. Gelukkig wonen we op fietsafstand van een heleboel kleinkinderen.'

Die komen regelmatig langsgefietst. Dan doen we een kaartspelletje en we kletsen. Over van alles: over vriendjes, over verliefd worden. We hebben niet overal een antwoord op, en het zijn niet altijd levenszaken, maar het is fijn dat ze zich veilig voelen om dat met ons te bespreken. En door met ze te praten, leg je die basis.'

Zijn er ook zorgen over hun eigen toekomst? 'Ik zou zeggen van niet, dat zien we wel. En toch, in alle eerlijkheid, merk ik dat we bijvoorbeeld geen langetermijnplannen meer maken. We waren van plan om naar Indonesië te gaan. Ik heb daar als kind gewoond en zou dolgraag nog een keer teruggaan. Maar opeens kreeg ik het Spaans benauwd. Als daar iets gebeurt, dan zit je in een heet, vochtig land, misschien zonder goede gezondheidszorg. Conclusie was: dit moeten we niet doen. Maar dat vind ik natuurlijk wel érg jammer. We moeten accepteren dat we krakkemikkig worden.' Het nadenken over de toekomst schemert ook door bij de grote verbouwing die ze recent hebben laten doen. 'Wij woonden altijd in een bovenwoning, tot we een paar jaar geleden in de luxe situatie kwamen dat we de benedenverdieping erbij konden kopen. Nu hebben we een tuintje en alles is gelijkvloers. Het liefst blijven we hier tot onze laatste snik. De verbouwing duurde anderhalf jaar en was zwaar. Al onze vrienden zeiden: jeetje joh, koop gewoon een leuke seniorenflat met een lift. Jullie zijn gek dat je nog aan zo'n verbouwing begint. Maar dat vonden wij dus niet. En nu zijn we als een kind zo blij. En onze vrienden zijn blij voor ons. We verhuren de bovenste etages. Ook dan zeggen veel mensen: waar je zin in hebt. Wij dachten: we zien het wel, we kunnen het toch proberen? Nu wonen er hele leuke mensen en als die eruit gaan, komt onze kleinzoon er wonen. Zo leuk. En ook dat houdt ons jong.'



PHPD'tjes

Judith Bosch is verder vrij laconiek over ouder worden. 'Je kan het niet tegenhouden, ouder worden is een gegeven. Je krijgt wat wij noemen PHPD'tjes: pijntje hier pijntje daar. Dat hoort erbij. Als ik met vrienden ben, nemen we even kort de PHPD'tjes door. En daarna hebben we het over andere dingen. Je kan zuur worden als je ouder wordt, dat zie je ook best bij mensen gebeuren. Ik ben het tegenovergestelde, ik ben alleen maar dankbaar voor hoe goed we het hebben. Dat maakt het leven een stuk lichter, ook voor elkaar. Wim is vorige week van zijn fiets gevallen en heeft zijn been heel lelijk bezeerd. Daar kunnen we over zeuren en het is ook heel vervelend. Óf we kunnen er samen om lachen. Had hij maar niet zo stom moeten doen.'

De geestelijke gezondheid is iets heel anders, nuanceert Bosch: 'God verhoede dat ik ga dementeren. Als je geestelijk honderd procent in orde bent, dan kún je lachen en relativiseren. Dat is niet iedereen gegund. Vroeger was ik een druktemakertje, ik kon me ontzettend opwinden over dingen als afspraken niet nakomen. Nu denk ik: joh, ben je gek, die ander is ook maar een mens. Ik ben milder geworden. En dat vind ik echt positief aan ouder worden. ■

'Denk niet te gauw: ik ben te oud'

atelier
GOLDNER

ONS GEHEIM

voor de perfecte broek

Dankzij de **elastische tailleband** is de broek snel aan en uit te trekken. De **superstretchkwaliteit** zorgt voor maximaal comfort en knelt nergens.

Stretchbroek LOUISA

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elasthan; Wasbaar

N-Maten 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54

K-Maten 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27

EK-Maten 195, 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275

Lengte: N 104 cm K 98 cm EK 94 cm

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.)

Bent u kleiner dan 1,57 m? Bestel dan onze EK-Maten.)

1244-870 boommoss

3518-340 zand

3516-953 wit

8081-445 steengrijs

3962-855 erwtegroen

8348-824 papaja

3960-861 lichtblauw

8938-576 roze

8937-222 rood

1311-949 taupe

8936-182 marine

3519-951 zwart

Nu met
gratis
verzending

Geef de kortingscode
door bij uw bestelling

H23-6512-11 doorgeven

Gemakkelijk online bestellen op

www.goldner-fashion.com/broek

van maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 20.00 uur
en op zaterdag van 8.00 – 17.00 uur

030 – 65 92 500



thuiswinkel
waarborg

**TIJDELIJKE
AANBIEDING**

Stretchbroek

59.⁹⁵

€ 99.95

Wacht niet te lang!

U BESPAART € 40

“Mijn heupprotheses maken me een ander mens”

Haar versleten heupen zorgden ervoor dat Anja Leijnen (69) jarenlang pijn had. Ze klopte aan bij de Sint Maartenskliniek, waar ze niet één, maar twee heupprotheses kreeg. “Ik kon wel huilen van geluk.”

Dat Anja niet van stilzitten houdt, is duidelijk. Ze wandelt veel met haar hondje Boem, houdt van tuinieren en fietsen. Ook werkt ze jarenlang als wijkverpleegkundige bij mensen thuis. Ze vindt haar baan zó leuk, dat ze er ook na haar pensioen wil blijven werken.

Allesomvattende pijn

Die droom spat echter uiteen als Anja ten val komt, nu drie jaar geleden. Ze heeft een gebroken heup en wordt daaraan geopereerd, maar daarna krijgt ze pijnklachten: een scherpe, allesomvattende pijn. Helaas lijkt er geen behandeling mogelijk voor haar klachten. Tot overmaat van ramp kan Anja niet meer werken en moet ze noodgedwongen met pensioen.

Eindelijk erkenning

Haar zus wijst Anja op de Sint Maartenskliniek. “Ik wilde er graag heen na positieve verhalen uit mijn omgeving. Mijn huisarts regelde meteen een verwijzing. Ik was hoopvol, maar ook stikzenuwachtig: wat als de arts niks voor me kon betekenen?”

Die zorgen blijken ongegrond als Anja eenmaal bij orthooped Goosen zit. “Hij zag dat mijn heupen versleten waren en er sprake was van artrose. Ook had ik meerdere cystes op mijn rechterheup. Die moest daarom vervangen worden, en op den duur ook mijn linkerheup. Ik kon wel huilen van geluk. Eindelijk kreeg ik erkenning voor de pijn die ik al anderhalf jaar had.”

Snel terecht in Boxmeer

De eerste heupoperatie, in september 2021, verloopt succesvol. Wel speelt Anja's andere heup al snel op. “In de zomer van 2022 klopte ik daarom weer aan bij dokter Goosen. Hij vertelde dat ik zes weken later al terecht kon in Boxmeer, waar ook een locatie van de Sint Maartenskliniek zit. Natuurlijk greep ik die kans!”

**Heupklachten?
Doe de
zelftest.**



Ander mens

De operatie verloopt wederom goed. “Ik kon al snel weer stukjes wandelen met Boem en ging zelfs op stedentrip naar Boedapest. Daar heb ik behoorlijk wat afgelopen, zonder pijn!”

Anja vindt zichzelf een ander mens geworden. “Werken zit er helaas niet meer in, maar verder kan ik alles weer. Lopen, boodschappen doen, in de tuin werken.”

Dankbaar

Ze is enorm te spreken over de behandeling in de Sint Maartenskliniek. “Ik ben er ontzettend goed opgevangen – van voorbereidingsgesprek tot operatie. En hoewel mijn gegevens al bekend waren, werd alles in Boxmeer nog eens dubbel gecheckt, heel secuur.” Anja koestert bovendien warme herinneringen aan haar fysiotherapeut in Boxmeer. “Door alle stress ging ik hyperventileren, maar zij stelde me keer op keer gerust. Heel bijzonder. Maar bovenal ben ik dankbaar voor hulp van dokter Goosen. Dankzij hem heb ik mijn leven terug.”

De beste zorg voor uw heup of knie
De Sint Maartenskliniek is expert in orthopedische zorg in Nederland. We doen jaarlijks meer dan 4.000 knie- en heupoperaties, waaronder ruim 2.200 nieuwe knieën en heupen. De kliniek is gevestigd in Boxmeer, Nijmegen en Woerden. Heeft u klachten? Vraag dan uw huisarts om een verwijzing.

MEER INFORMATIE?
[KIJK OP MAARTENSKLINIEK.NL/ARTROSEKLACHTEN](http://KIJK.OP.MAARTENSKLINIEK.NL/ARTROSEKLACHTEN)



Sint Maartenskliniek

'STEL DE BURGER CENTRAAL'

Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant en woordvoerder van het Senioren Netwerk Nederland, signaleert dat de overheid te weinig doet om ouderen te bereiken. Hoe kan het maatschappelijk middenveld meer worden betrokken? Hierover gaat Bisschops in gesprek met Nationale ombudsman Reinier van Zutphen.

Bisschops: 'In het laatste jaarverslag van de ombudsmannen *Tijd voor de burger*, stellen jullie dat de overheid beter moet luisteren naar de burger. Is het niet vanzelfsprekend dat de overheid naar haar burgers luistert?'

Van Zutphen: 'Dat zou het moeten zijn. Toch hebben we als ombudsman al jaren een vrij constante instroom van vragen, opmerkingen en klachten over de overheid. Klacht nummer één is non-respons, dat betekent dat er geen reactie of antwoord is gekomen.'

Kloof

Bisschops: 'Hangt dit volgens u samen met de uitholling van het maatschappelijk middenveld, oftewel de particuliere organisaties die verschillende groepen, meningen en belangen vertegenwoordigen? Voormalig voorzitter van de Eerste Kamer Herman Tjeenk Willink betoogt in zijn laatste boek dat dit ervoor zorgt dat de kloof tussen burger en overheid steeds groter wordt. Volgens hem moeten we serieus aan de slag om de verbinding met de burger te herstellen.'

Van Zutphen: 'Ik ben het eens met Tjeenk Willinks burgerperspectief: de overheid is



er voor de burger, niet andersom. De overheid is door de jaren heen steeds bedrijfsmatiger gaan werken. Dit was misschien ooit functioneel, maar heeft waarschijnlijk meer kwaad dan goed gedaan. Het contact met de burger en organisaties in het maatschappelijk middenveld is er in ieder geval minder door geworden. Terwijl organisaties als de KBO's, maar ook wijkteams, vrijwilligers in de bibliotheek en schuldhulpmaatjes heel belangrijk voor ons zijn.'

Bisschops: 'In het Senioren Netwerk Nederland werken vijf zelfstandige seniorenverenigingen met een achterban van ruim 220.000 leden samen: KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg, KBO Noord-Holland en KBO-Overijssel. Alleen al bij KBO-Brabant werken zo'n 10.000 vrijwilligers,

'De overheid is er voor de burger, niet andersom'

die in hun rol als belastinginvuller, Wmo-cliëntondersteuner, thuisadministrateur of ouderenadviseur dicht bij de senioren staan en meer horen en zien dan de ambtenaren. Maar het lijkt wel alsof de overheid niet geïnteresseerd is in hun signalen. Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat er beter naar ons wordt geluisterd?' Van Zutphen: 'Het is lastig om aanbevelingen omgezet te zien in actie, dat zien wij als ombudsman ook. Het advies dat ik kan geven is de boodschap herhalen, vasthouden, en partners zoeken die er hetzelfde over denken als jullie. Samen sta je sterker. Ga in gesprek met andere ouderenbonden en -verenigingen, maar ook met ambtenaren, wethouders en burgers. Je wilt diegenen aan tafel hebben die betrokken zijn bij het omzetten van aanbevelingen naar wet- en regelgeving. Als je daar als organisatie niet voor zorgt, gebeurt het niet; de overheid zet het niet snel zelf in gang. Zorg dus dat overheden worden geprikkeld, en geprikkeld blijven, om van jullie signalen gebruik te maken.'

Onbekend

Bisschops: 'Een van de onderwerpen waarop de overheid senioren slecht bereikt, is inkomensondersteuning. In 2022 publiceerde u een rapport (*Met te weinig genoeg nemen*, red. zie kader) waaruit bleek dat veel ouderen geen gebruik maken van financiële regelingen waar ze wel recht op hebben. Wat heeft dit onderzoek voor resultaat gehad?' Van Zutphen: 'Veel ouderen bleken onbekend te zijn met de inkomensvoorzieningen voor ouderen in een financieel kwetsbare positie. Naar aanleiding van ons onderzoek zijn UWV en de Sociale Verzekeringsbank op dit moment samen aan de slag om de mensen te benaderen die recht hebben op de aanvulling.'

Bisschops: 'In het rapport las ik de oproep: stop met dat vergaande maatwerk, kom



met goede en minder ingewikkelde wet- en regelgeving. Wat bedoelt u daar mee?' Van Zutphen: 'Maatwerk is geen oplossing voor slecht beleid. De overheid denkt te vaak: als een regeling te ingewikkeld blijkt passen we maatwerk toe. Maar in praktijk komt dat neer op pleisters plakken. De basis moet goed uitvoerbaar beleid zijn, pas daarna komt er maatwerk aan te pas.'

Niet digitaal

Bisschops: 'En welke oplossing is er voor de vier miljoen Nederlanders die onvoldoende vaardig zijn om hun zaken digitaal te regelen?' Van Zutphen: 'Inmiddels weet de overheid dat het voor een groep mensen belangrijk blijft om zaken te kunnen regelen op papier. Dus er moeten twee sporen blijven. Door onze inspanningen als ombudsman is bijvoorbeeld de blauwe belastingenvelop niet verdwenen. Daarnaast is er momenteel veel aandacht voor de Informatiepunten Digitale Overheid, oftewel IDO's. Hier kunnen mensen bijvoorbeeld terecht als ze ondersteuning nodig hebben bij het aanvragen van een DigiD.'

Bisschops: 'Toch voelen ouderen steeds meer dwang om wél zo veel mogelijk digitaal te doen. Bijvoorbeeld doordat ze extra moeten betalen als ze niet digitaal kunnen communiceren.'

'Er is een ondergrens waar je als overheid niet doorheen mag zakken'

TIJD VOOR DE BURGER

Tijd voor de burger is het laatste jaarverslag (van 2022) van de Nationale ombudsman, de Kinderombudsman en de Veteranenombudsman.

Zij vinden dat de overheid vaker, eerder en beter moet luisteren naar burgers. Zij zijn kritisch op de beperkte invloed en zeggenschap die burgers nu op het werk van de overheid hebben.

»



Moet jij ook vaker 's nachts plassen?

Vanaf je 40ste kan de prostaat gaan groeien en dat kan invloed hebben op het plassen. Het voedingssupplement Sabalix met extract van de zaagbladpalm kan helpen bij het behoud van een normale prostaat.*

Nachtplassen

Als je onder de 40 bent, denk je er waarschijnlijk niet eens over na dat je naar het toilet gaat of hoe vaak je gaat... Je gaat gewoon naar de wc wanneer het nodig is. Bij de meeste mannen groeit de prostaat met de leeftijd. Dan kan het gebeuren dat je 's nachts wakker wordt omdat je moet plassen. Als je vaker moet plassen in de loop van de nacht kan dat je nachtrust beïnvloeden.

Wat velen niet weten is dat er hulp te vinden is in de natuur. Het voedingssupplement Sabalix van Wellvita is gebaseerd op de bessen van de bijzondere zaagbladpalm. Dit plantenextract heeft een positieve invloed op het ophouden van de urine en het behoud van een goede en normale prostaatfunctie.*

Prostaat groeit op latere leeftijd

Naarmate een man ouder wordt, gaat de prostaat vaak een beetje groeien, wat bij het normale ouderdomsproces hoort. Maar hoe komt het nou dat een grotere prostaat invloed heeft op het plassen?

De prostaat is een klier ter grootte van een kastanje, die onder andere de meerderheid van het zaadvocht produceert. De klier is geplaatst onder de blaas en de urinebuis gaat er doorheen. Omdat de prostaat om de urinebuis heen ligt, kan de groei van de prostaat het plassen gaan beïnvloeden. Dit is bijvoorbeeld te merken aan het vaker 's nachts moeten plassen.

Voor het behoud van een goede prostaatfunctie kan voldoende lichaamsbeweging en goede voeding een bijdrage leveren. Er is daarnaast ook

hulp te vinden in de natuur: de Sabalix tabletten met zaagbladpalm helpen om een normale prostaat te behouden en bij het ophouden van de urine.*

Jij bent niet de enige

"Drink ik nou zo veel? Of hoe komt het nou dat ik zo veel of zo vaak moet plassen?" Je bent niet de enige man die met deze vragen zit. Maar mannen praten hier niet graag over elkaar. Zulke onderwerpen zitten vaak nog een beetje in de taboesterif waardoor mannen er niet makkelijk over praten. Liever leren ze er 'gewoon' mee te leven.

Een vergroting van de prostaat op latere leeftijd is echter normaal. Er bestaan planten die een natuurlijke hulp kunnen bieden. Zo ondersteunt Sabalix met zaagbladpalm het goed kunnen blijven plassen en is goed voor de conditie van de prostaat.*

Bestel Sabalix bij Wellvita!

Prijs vanaf € 18,50*

40 tabletten - 2 maanden voorraad

*Mogelijk om te kopen als losse bestelling of met herhaalpakket. De geforste prijs is met herhaalpakket.

BEL: 020-262 36 00

Ma t/m Do 9-16 uur
Vrijdag 9-14.30 uur

WEB: wellvita.nl



Wellvita is een onderdeel van de Wellvita Groep

3 kleine, normale veranderingen

De prostaat groeit het hele leven. Vanaf 40+ zullen veel mannen kleine geleidelijke veranderingen ervaren, wat heel normaal is. Als je echter grotere veranderingen merkt, raden we aan om een arts te raadplegen.



Moet je vaker naar de wc?



Merk jij veranderingen in je plasgewoontes?



Moet je 's nachts vaker plassen?

*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating

Tevreden gebruikers

Ik las een artikel over de werkstoffen van de zaagbladpalm-bessen. Vroeger moest ik 's nachts vaker mijn bed uit om naar de WC te gaan, maar ik ben zeer tevreden met Sabalix en tegenwoordig raad ik Sabalix aan, aan al mijn mannelijke vrienden en kennissen.



PER ERIK

Ik neem nu de tabletten een tijdje en ik ben er hartstikke blij mee.



BJØRN

Sabalix is een goede hulp voor mij, en ik vind het geweldig dat het product gebaseerd is op planten uit de natuur.

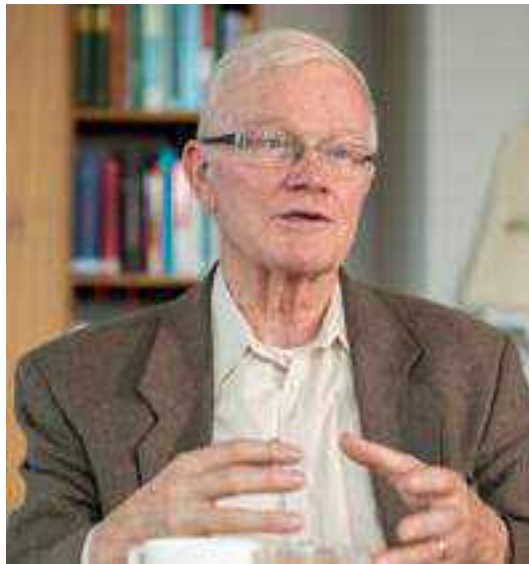
Van Zutphen: 'Bedrijven zijn er vrij in om dat te doen, want er is concurrentie. Maar de overheid mag nooit een financiële belemmering opwerpen om iets te regelen, want er is maar één overheid. Er zijn steeds meer ouderen en dat is voor de overheid een uitdaging, maar ze moet het probleem niet bij hen neerleggen. De overheid is verplicht een acceptabel basisniveau aan dienstverlening te bieden.'

Ondergrens

Bisschops: 'Daarin schiet de overheid wel vaker tekort. Zo hebben verschillende gemeenten bezuinigd op de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning, red.), door een andere methode te gebruiken voor het berekenen van uren huishoudelijke hulp. Hier zijn procedures tegen aangespannen die zijn gewonnen, maar toch veranderen de gemeenten dit niet.'

Van Zutphen: 'Het voorbeeld van Tilburg was onlangs in het nieuws. Sociaal advocaten zagen daar de klachten binnenstromen. Dit getuigt van het niet centraal stellen van de burger. Het is belangrijk om te luisteren, mensen serieus te nemen en te kijken naar wat er wél kan. Je wil niet eindigen met een juridische strijd. Deze manier van doen is niet te verkopen als betrouwbare overheid; er is een ondergrens waar je niet doorheen mag zakken.'

Bisschops: 'Ook niet als het probleem complex is. Nederland getroffen door een zorginfarct? Toen in 1953 de dijken doorbraken zei de overheid ook niet: dit probleem is te groot voor ons. We gingen aan de slag met de Deltawerken. Maar de overheid kan niet alléén alle problemen voor iedereen oplossen, daarom is dat contact met maatschappelijke organisaties volgens mij zo belangrijk. Het lijkt wel alsof de overheid dat spel opnieuw moet leren. En als de overheid met vrijwilligersorganisaties werkt, worden er absurd veel eisen gesteld en moeten zij zich in allerlei bochten wringen.'



Van Zutphen: 'Dat klopt, er heerst te veel controle en systeemdenken. Maatschappelijke initiatieven moeten over alles verantwoording afleggen, maar dat sluit niet aan bij wat burgers willen. Daarin zit de sleutel tot verandering: de overheid moet bij burgers aansluiten, niet andersom.'

Zinvol

Bisschops: 'Als senioren zijn we niet alleen maar kwetsbaar. Als mantelzorger of vrijwilliger leveren we ook een vitale maatschappelijke bijdrage. Wel ervaren we op veel terreinen een kloof met de overheid. Er is nu een ombudsman voor kinderen en een ombudsman voor veteranen. Zou het zinvol zijn als er een ombudsman voor senioren zou komen?'

Van Zutphen: 'Dat zou heel goed kunnen, over zo'n ombudsfunctie wil ik zeker meedenken. Deze ombudsman hoort dan thuis op dit instituut, en moet zich ook bezighouden met vragen en klachten over niet-overheidsorganisaties. Als Nationale ombudsman kan ik dat namelijk niet, maar bij de Veteranen- en Kinderombudsman kun je ook terecht over instanties die overheidstaken uitvoeren, zoals jeugd- en zorginstellingen. Dat zou voor de Seniorenombudsman ook belangrijk zijn!' ■

'Toen in 1953 de dijken doorbraken zei de regering ook niet: dit probleem is te groot voor ons'

MET TE WEINIG GENOEGEN NEMEN

In het rapport *Met te weinig genoeg nemen* uit 2022 deed de Nationale ombudsman onderzoek naar de vraag waarom ouderen inkomensregelingen laten liggen, terwijl ze er wel recht op hebben. Een van de conclusies is dat ouderen behoefte hebben aan een overheid die hen proactief en in begrijpelijke taal informeert over financiële regelingen.

Sinds
1992

Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...

EEN BED voor het leven





Hal 7 | Stand 07D14
50plusbeurs
silver event

Voor nu én later

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.



★ Trustpilot



TrustScore 4.6 | 956 reviews

Gratis brochure? Bel 0341 277 010 of ga naar www.well-fair.nl

Onderzoek: 76% wil niet verhuizen, ook niet als de trap een obstakel is

Wilt u graag in uw eigen huis blijven wonen, maar vormt de trap een obstakel? U bent niet de enige die met dit dilemma worstelt. Dit blijkt uit onderzoek van Koninklijke Otolift onder haar klanten. Het onderzoek toont aan dat maar liefst 76% van de ondervraagden niet wil verhuizen naar een aangepaste woning. Opvallend is dat zelfs 20,85% van de 55-plussers en 21,3% van de 75-plussers aangeeft 'nooit of te nimmer' van woning te willen veranderen.

Het behoud van zelfstandigheid speelt een belangrijke rol bij de beslissing om thuis te blijven wonen. Voor maar liefst 35% van de ondervraagden is dit de voornaamste reden. Naast zelfstandigheid zijn er andere belangrijke factoren die motiveren om in de eigen woning te blijven, zoals de vertrouwde omgeving en dierbare herinneringen. 23,9% van de ondervraagden wil niet verhuizen vanwege de fijne buurt waarin zij wonen. Vooral de (groene) omgeving, de eigen tuin en de nabijheid van voorzieningen worden hierbij genoemd. Maar ook een tekort aan geschikte woningen en lage woonlasten spelen mee.

Dierbare herinneringen vormen een andere belangrijke reden om niet te verhuizen. In de loop van de jaren is het huis een symbool geworden van mooie momenten. Maar liefst 22,1% van de respondenten hecht veel waarde aan de herinneringen in de huidige woning, zoals de geboorte van kinderen.

Het alternatief: een traplift

Maar wat is er mogelijk als traplopen een steeds grotere uitdaging wordt? Bij Koninklijke Otolift begrijpen wij hoe belangrijk het is om in uw vertrouwde huis te blijven wonen. Een traplift geeft u de vrijheid om elke ruimte in uw huis te gebruiken. Omdat elke trap anders is en geen situatie hetzelfde is, bieden wij een maatwerkoplossing die perfect bij u past.

Door moderne technologie en een uitgebreid testproces is een Otolift veilig en betrouwbaar. Zo stopt de traplift automatisch als er een obstakel op de trap ligt en kan de traplift ook bij stroomuitval gebruikt worden. Daarnaast is elke Otolift volledig opklapbaar, waardoor deze zo min mogelijk ruimte inneemt. En kan er gekozen worden tussen plaatsing in de binnenbocht en de buitenbocht van de trap. Plaatsing in de binnenbocht houdt de brede zijde van de treden vrij beloopbaar. Ook kan de trapleuning vaak blijven zitten.



Veilig en comfortabel wonen

Wilt u ook veilig en comfortabel in uw vertrouwde omgeving blijven wonen, zonder dat de trap een obstakel vormt? Kies dan voor een op maat gemaakte traplift die perfect op uw trap past en aansluit bij uw wensen. Neem contact op voor een vrijblijvend thuisadvies of vraag gratis een brochure aan. Bel gratis naar **0800 - 444 777 5** of ga naar **Otolift.nl**

112 bellen via een app



Met de 112NL app kunt u nog gemakkelijker brandweer, politie of ambulance bereiken in geval van nood. In dit artikel leggen we uit hoe het werkt.

Let op

Bel nooit onnodig 112, ook niet om te testen of de app werkt. Dat is strafbaar en u houdt dan een lijn bezet die nodig is voor mensen in nood.

Tip

Het is handig om de app direct te installeren en uw gegevens in te vullen. Zo bent u in geval van nood meteen klaar om de app te gebruiken en kunt u veel kostbare tijd winnen.

Meer informatie:
www.landelijkemeldkamer.org/faqs

Stap 1

Eenmalig uw gegevens invoeren

Als u de app heeft geïnstalleerd op uw telefoon, dan vraagt de app eenmalig om uw gegevens in te vullen. Hierdoor kan de meldkamer u beter helpen in een nood-situatie. Eerst vult u uw telefoonnummer in, waarna de app u een sms stuurt met een verificatiecode. Die code kunt u invullen in de app. Vervolgens vult u uw naam, of u moeite heeft met spreken of horen en uw voorkeurstaal voor de chatfunctie in.

Stap 2

Toestemming geven

De app vraagt vervolgens toestemming voor een aantal zaken, allemaal bedoeld om u sneller te kunnen helpen:

- locatie delen;
- meldingen ontvangen;
- direct bellen via de app (daar wordt alleen bij Android apart om gevraagd).

Stap 3

In geval van nood: bel 112 via de app

Zodra u de app opent, kunt u direct met een knop aangeven welke hulpdienst u nodig heeft. U wordt dan meteen doorverbonden met de meldkamer. De app stuurt automatisch uw gegevens die u vooraf al heeft ingevuld naar de meldkamer. Als u daar toestemming voor hebt gegeven, krijgt de meldkamer ook uw locatie door.

Bent u doof of slechthorend?

U kunt in de app aangeven (bij de installatie én bij uw noodoproep) of u in de gelegenheid bent om te spreken en te horen (dat kan verschillende redenen hebben). Dan kan de meldkamer met u chatten in de taal van uw vooraf aangegeven voorkeur. Daarvoor moet u tijdens de oproep zelf teruggaan naar de app. De app 112NL vervangt overigens niet de app *Tolkcontact* waarmee doven en slechthorenden nu de hulpdiensten alarmeren. ■

MET VALLEN EN OPSTAAN

Campagne
Doortrappen
om zo lang mogelijk
veilig te fietsen



Mede door te fietsen blijven senioren langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Maar senioren zijn ook kwetsbaar in het verkeer. Daarom is op initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat de campagne *Doortrappen* opgezet.

Met *Doortrappen* wil het ministerie senioren motiveren om zélf maatregelen te nemen om veilig te blijven fietsen. In ruim 220 gemeenten worden inmiddels activiteiten georganiseerd. Ook lokale afdelingen van KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg en KBO-Overijssel pakken die handschoen op.

Dat lijkt ook nodig. Geen land zo dol op fietsen als Nederland. Brancheverenigingen BOVAG en RAI schatten dat er op een bevolking van 17,5 miljoen mensen zo'n 23,4 miljoen fietsen zijn. Daar fietsen we per persoon bijna 1.000 kilometer per jaar mee. Met zo'n groot aantal fietsers, gebeuren er logischerwijs ook veel ongelukken. Vooral onder 75-plussers steeg het aantal slachtoffers fors.

Limburg

‘Dat is vreselijk, maar we moeten het wel in verhouding blijven zien’, zegt project-leider *Doortrappen* Elly Gubbels van KBO Limburg. ‘We fietsen namelijk ook ontzettend veel. Het is geen reden om u tegen te laten houden, maar wel om voorzichtig te zijn en daar helpt deze campagne bij.’ Vlak voor de start van het fietsseizoen heeft KBO Limburg al zijn 120 Afdelingen gemobiliseerd. ‘We hebben een grote bijeenkomst gehouden waar ook gemeente-ambtenaren en het landelijk campagne-team aanwezig waren’, zegt Elly. ‘Daar was een man of tachtig aanwezig en werden voorbeelden gegeven van wat je allemaal voor welke doelgroep kunt organiseren en met wie je kunt samenwerken.’

Een aantal Afdelingen heeft vervolgens een cursus e-bike gegeven; een fietstraining. ‘Dan leerden we bijvoorbeeld om op een elektrische fiets toch niet te snel de bocht te nemen’, legt Elly uit. ‘Dat is een kwestie van gewoon opstappen en oefenen. Samen werd dan bijvoorbeeld gekeken of het zadel niet te hoog staat. Een spiegel aan het stuur is ook heel fijn, want achteromkijken kan lastig zijn.’



Foto: KBO Limburg

Speciale aandacht was er voor fietsen in een groep. ‘Dat doen veel van onze leden in KBO-verband. Dat is gezellig, maar het is minder veilig dan alleen fietsen. Zeker met een e-bike. In een groep fietsen, vraagt speciale vaardigheden. Je moet afstand houden tot elkaar, want als de een gezellig met de buurman kletst en z’n voorgangers moeten net remmen, is het snel te laat. Je moet ook blijven oefenen. Na een tijdje zakt de informatie weg. Je moet mensen elke keer weer bewust maken van de gevaren.’ Elly ziet *Doortrappen* als een goede manier om aandacht te geven aan veiligheid op de fiets. ‘Dat ouderen op de fiets blijven stappen, is heel belangrijk. Het geeft veel voldoening, het is goed voor de onderlinge contacten en je bent gezond buiten bezig. Je kunt wel achter de geraniums gaan zitten, maar daar schiet niemand wat mee op.’

Zieuwent

Henri Krabbenborg is secretaris van KBO Zieuwent, een kerkdorp in de gemeente Oost Gelre in de Achterhoek. Hij zit bepaald niet achter de geraniums. ‘Ik heb sinds drie jaar een e-bike en ik heb er inmiddels 6.000 kilometer op zitten’, lacht hij. ‘En het seizoen is bepaald nog niet ten einde!’ Henri organiseert voor KBO Zieuwent fietstochten van meer dan veertig kilometer. ‘Dan maken we er een dagje van’, legt hij uit. ‘We beginnen met een kop koffie, we lunchen tussen de middag samen en nadien drinken we met z’n allen nog wat. De laatste keer waren we met 28 personen. Dan heb je best wat discipline nodig om het veilig te houden. Je moet bijvoorbeeld de groep splitsen, zodat auto’s kunnen inhalen en uitwijken.’ Ook Henri ziet de noodzaak van een campagne als *Doortrappen*. ‘De gemiddelde leeftijd van onze fietsers is rond de zeventig jaar. En iedereen zit op een elektrische fiets. Als je ouder wordt, is achteromkijken lastig. Dan ga je slingeren en voor je het weet lig je op de grond. En je gehoor wordt slechter, »

Profiteer nu van

550,-
inruil
korting*

“Dat zit
goed!”

*Willeke
Alberti*

Inruil
korting



Sta-op stoel
Bologna
3169,- v.a. 2619,-

Scherp
geprijsd



Bijzet stoel
Rimini
nu al v.a. 845,-

Inruil
korting



Relaxstoel
Tirso
1270,- v.a. 720,-

Inruil
korting



Elektrisch verstelbare bank
Trente
1245,- v.a. 695,-

Scherp
geprijsd



Sta-op stoel
Milano
nu al v.a. 695,-

→ Bekijk de gehele collectie op www.velderhof.nl of bel 0499 - 729 366

Velderhof
1-2-3 ZITTEN

U vindt ons door heel Nederland!

- Alphen a/d Rijn
- Apeldoorn
- Best
- Breda
- Delden
- Haren
- Heerhugowaard
- Laren
- Neerbeek
- Purmerend
- Velp

Ga voor meer contactinformatie naar:
www.velderhof.nl/winkels

www.velderhof.nl

★ Trustpilot ★★★★★ 4,7/5

dus je hoort een auto niet zomaar aankomen. Er zijn toch wel mensen die vallen of een ongeluk krijgen.'

Ook hij wijst daarom op het belang van een spiegel aan het stuur. 'Dat is echt geen overbodige luxe. Een helm is ook een goed idee, maar die drempel ligt wat hoger. Dat merk ik aan mezelf ook. Ik draag er nog geen, maar ik denk er zeker wel over na. In juli waren er twee inloopbijeenkomsten voor *Doortrappen*. Daar hebben we allemaal een kortingsbon gekregen voor een spiegel en een helm. Misschien dat dat me toch over de streep trekt.'

Roosendaal

KBO-Roosendaal organiseerde in april samen met Aleco, Sport Service Noord-Brabant, Veilig Verkeer Nederland-Roosendaal en de gemeente Roosendaal het evenement *Doortrappen, veiliger fietsen tot je 100ste*. Dat sloot naadloos aan op de noodzaak om senioren attent te maken op de gevaren bij verkeerssituaties, hun snelheid en de noodzaak van een helm', zegt George Bolmers, bestuurslid bij KBO Roosendaal.



Foto: George Bolmers

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Om de veiligheid van senioren op de fiets te verhogen, organiseert het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat de campagne *Doortrappen*. Provincies, gemeenten en ook KBO-Afdelingen in Brabant, Gelderland, Limburg en Overijssel slaan de handen ineen om senioren op diverse manieren voor te lichten over veiligheid op de fiets.

Zo'n 75 senioren deden mee aan het evenement. 'Ze hebben zich vooral ingeschreven om zo lang mogelijk veilig te kunnen fietsen. Dan blijf je actief en kun je blijven participeren in de maatschappij', weet George.

De Roosendaalse wethouder verkeersveiligheid Sanneke Vermeulen verrichtte de opening. Veilig Verkeer Nederland gaf daarna een workshop waar reactiesnelheid, remafstand, de plaats voor fietsers op de openbare weg en - ook hier - het dragen van een helm onder de aandacht werden gebracht. Een fietsenmaker gaf informatie over hulpmiddelen en veiligheid van de fiets. In groepjes werden fietsfit-oefeningen gedaan om aan stabiliteit te werken. Er waren een opticien en een audicien om ogen en oren te controleren en een diëtiste om advies te geven over gezonde voeding. 'Omdat het zo laagdrempelig was, maakten de deelnemers daar goed gebruik van', zegt George. 'Voor sommige mensen waren de verkeersregels een opfriscursus, voor anderen waren de adviezen over voeding, beweging en hulpmiddelen echt een opening. Alles was er die dag op geënt om bewuster op de fiets te stappen. Ik denk dat we dat wel bereikt hebben, maar het valt of staat bij het toepassen van de regels en bij de eigen verantwoordelijkheid van de weggebruiker.' ■

Profiteer van uw lidmaatschap!

Met deze aanbiedingen, speciaal voor u als lid, gaat u een comfortabele, schone en fitte tijd tegemoet! De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€ 6,95 verzendkosten) met 2 jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

ORTHOPEDISCH KNEIKUSSEN

Restform Leg Pillow

- Geniet van een optimale nachtrust zonder pijnlijke
- Zorgt ervoor dat heupen en ruggenwervel recht zijn terwijl u op uw zij ligt
- Kwalitatief hoogstaand memory foam (traagschuim)
- Hygiënisch: hoes is afneem- en wasbaar
- Ergonomisch: sluit perfect aan op knieën en bovenbenen
- Officiële "Medical Device" goedkeuring



Van € 29,95 voor
€ 14,95

BEEN- EN VOETMASSAGEAPPARAAT

QLT VibroPulse Pro

- Geeft directe verlichting van pijn in voeten en benen
- Stimuleert de bloedcirculatie en verstevigt spieren
- Beschikt over 10 automatische programma's en 20 snelheden
- Inclusief Shiatsu massagefunctie
- Geniet van een professionele massage vanuit uw luie stoel
- Gebruiksvriendelijk met afstandsbediening



Van € 199,95 voor
€ 109,95

HANDSTOFZUIGER MET ACCESSOIRES

TurboTronic EQ6

- Zuig elke kruimel op met deze krachtige handstofzuiger
- Beschikt over 2 zuigsnelheden: 'low speed' en extra krachtige 'high speed'
- Voorzien van een HEPA-filter voor hygiënische reiniging
- Heeft een gebruiksduur tot maar liefst 25 minuten
- Inbegrepen accessoires: borstelmondstuk, sleufmondstuk, spleetmondstuk, slang, koppelstuk en oplaadstation
- Leverbaar in zwart/zilver en zwart/goud



Van € 119,95 voor
€ 59,95

STOELFIETS VOOR ARM- EN BEENTRAINING

Gymform Bi-Pedaler

- Train uw arm- en beenspieren gemakkelijk vanaf uw stoel of bank
- Instelbaar in 6 verschillende hoogtes
- Beschikt over diverse weerstandsniveaus en trainingsintensiteiten
- Eenvoudig te bedienen via de draaiknop
- Inklapbaar voor makkelijk opbergen
- Met voetpedaalriemen voor een veilig gebruik



Van € 99,95 voor
€ 59,95

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

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

5 vragen over valpreventie



Valpartijen onder senioren zijn een probleem. Gelukkig is er veel aan te doen. KBO zet zich hier al jaren voor in. Bij gemeenten is vanaf nu jaarlijks geld vrijgemaakt voor valpreventieprogramma's en KBO deed diverse aanbevelingen. Vijf vragen over valpreventie.

Dit doet KBO aan valpreventie:

- Vitaliteitsdagen organiseren met onder meer fysieke tests door fysiotherapeut, opticien, audicien en apotheker én informatie over vroegsignalering van valrisico's;
- Valtrainingsprogramma's opzetten in samenwerking met lokale fysiotherapeuten en sportinstellingen;
- Presentaties over valrisico's geven bij KBO-Afdelingen door vrijwillige woonadviseurs;
- Huistesten afnemen bij senioren om de aandachtspunten rondom veiligheid en comfort in en om het huis te bespreken;
- Doortrappen: een campagne voor veilig fietsen.

1. Hoe groot is het probleem?

Het aantal 65-plussers dat ernstig letsel oploopt door een val, stijgt. In 2021 zijn 5.209 ouderen overleden door een val. Elke vijf minuten belandde er een 65-plusser na een val op de spoedeisende hulp. Meer dan één op drie werden vervolgens in het ziekenhuis opgenomen, dat komt neer op 36.200 senioren.

2. Waardoor vallen senioren vaker?

Hier spelen meerdere factoren een rol. Bij senioren nemen de lenigheid en het reactievermogen af, zeker als ze minder bewegen. Wat ook mee kan spelen: geneesmiddelen, achteruitgang van zicht en gehoor, aandoeningen als artrose, Parkinson en Alzheimer. Daarnaast is de omgeving van invloed: denk aan losse kledjes, drempels, gladde schoenzolen, elektrische fietsen, uitstekende straattegels en slechte verlichting.

3. Waarom is valpreventie belangrijk?

Een val heeft bij 65-plussers vaak ernstige gevolgen. Vallen heeft effect op de zelfstandigheid en mobiliteit van senioren: na een val is traplopen, douchen en het huishouden vaak moeilijk of niet mogelijk. Ook worden ze vaak minder actief uit

angst om opnieuw te vallen. En daardoor stijgt het risico op meer gezondheidsproblemen. Tenslotte leidt vallen ook tot hoge zorgkosten en extra druk op de gezondheidszorg.

4. Wat doet de gemeente met het geld?

Gemeenten kunnen sinds dit jaar bij het rijk een zogeheten Brede Specifieke Uitkering (SPUK) aanvragen, waar ook valpreventie onder valt. Hiermee kunnen gemeenten valrisico's vaststellen, voorlichting en ondersteuning bieden, woningaanpassingen gedeeltelijk compenseren, kosten vergoeden om een gezamenlijke aanpak in de gemeente in te richten én beweeginterventies en valpreventieprogramma's aanbieden.

5. Welke rol heeft KBO hierin?

Bijna alle gemeenten hebben de brede SPUK aangevraagd. KBO heeft de gemeenten een brief gestuurd met aanbevelingen. Als KBO doen we zelf al veel aan valpreventie (zie kader) en weten we welke activiteiten goed werken. Daarnaast roepen we gemeenten op om de samenwerking met seniorenverenigingen op te zoeken, aangezien zij de contacten hebben en dicht bij de doelgroep staan. ■



Is de zorg echt onbetaalbaar?
Die vraag stelt Marjet Veldhuis zichzelf
in haar boek *Heilige zorghuisjes*.
Haar antwoord? 'We kunnen de zorg
best betalen, maar dan moeten we
'm totaal anders gaan inrichten.
Met minder regels en meer vertrouwen.'

'GEEN TIJD VOOR ECHTE AANDACHT IN DE ZORG'

‘De zorg is een meet-industrie geworden die alleen nog maar de protocollen volgt’

Mensen helpen in een periode dat ze het lastig hebben: voor Marjet Veldhuis (61) is dat de kern van goede zorg. Als kind wist ze al dat ze er op die manier voor anderen wilde zijn. ‘Ik heb altijd dat verzorgende gehad. Ik wilde mensen helpen op een moment dat ze uit evenwicht zijn. Door voor ze te zorgen, maar ook door ze te helpen om weer voor zichzelf te kunnen zorgen. Soms gebruik je daarvoor zorghandelingen, maar net zo vaak is zorgen ook gewoon luisteren. Mensen een aai over de bol geven. Een kopje thee drinken. Alleen zijn we dat laatste verleerd, of het is ons afgeleerd. De zorg is een meetindustrie geworden die alleen nog maar de protocollen volgt. Voor luisteren en echte aandacht geven is geen tijd.’ Veldhuis is een vrouw met een missie: de zorg van binnenuit veranderen. Toen ze in de jaren tachtig begon als verpleegkundige waren er nog nauwelijks protocollen en was er weinig papierwerk. Nu zijn zorgprofessionals 40 procent van hun tijd bezig met bureaucratie. ‘De zorg is een inefficiënt, geldverslindend systeem, waar in de praktijk niet meer de patiënten en zorgprofessionals centraal staan, maar het systeem’, zo schrijft Veldhuis op haar website.

Bijhouden

Zelf werkt ze al jaren niet meer in de zorg. Een latexallergie maakte daar tot haar grote spijt een einde aan. Van werken in de zorg, moest ze noodgedwongen de overstap

maken naar werken aan de zorg. Ze werkte onder meer bij een zorgverzekeraar en bij het Zorginstituut Nederland, dat de overheid adviseert over de zorg in ons land. Ze zag in die verschillende rollen wat de invloed is van alle mogelijke controles op de zorg. Zorginstellingen moeten voldoen aan allerlei keurmerken. Zorgprofessionals moeten van alles bijhouden. Voor zorgverzekeraars, voor de inspectie, voor interne kwaliteitsdoelen. Ze moeten hun kennis regelmatig updaten om hun BIG-registratie te behouden. Enzovoort, enzovoort, enzovoort.

Veldhuis vindt dat we weer moeten gaan vertrouwen op de professionele kennis en kunde van onze artsen, fysiotherapeuten en verpleegkundigen. ‘We leiden ze allemaal op in goede beroepsopleidingen en vervolgens nemen we alle zelfstandigheid bij ze weg door ze te dwingen protocollen te volgen. Daarmee gaan we niet alleen voorbij aan de professionaliteit van deze zorgverleners, maar ook aan de diversiteit van hun patiënten. Jong of oud, man of vrouw, de culturele achtergrond, of iemand arm of laaggeletterd is: het maakt allemaal uit voor welke behandeling het beste past. Daarom pleit ik voor richtlijnen die professionals mógen volgen in plaats van protocollen waarin elke stap moet worden afgevinkt.’

In en aan de zorg werken

Veldhuis denkt dat er te veel mensen zijn die aan de zorg werken. Die maken het de mensen die in de zorg werken moeilijk. ‘De zorg kostte de Nederlandse schatkist in 2019 115 miljard euro. Ik denk dat de helft daarvan gaat naar mensen die aan de zorg werken. Naar consultants en managers en onderzoekers. Maar als het gaat over bezuinigingen, gaat het nooit over deze mensen. Dan gaat het altijd over de mensen die in de zorg werken. Of over een eigen bijdrage van patiënten, een hoger eigen »



Bel direct: 085 110 22 24

Download de gratis brochure

Altijd een relaxfauteuil, -bank of sta-op-stoel die bij u past
Specialist in optimaal zitcomfort

Stel je eigen stoel samen

Onze opties

- ✓ Leuning naar keuze
- ✓ Ruggen, hoog, laag
- ✓ Maatwerk
- ✓ Zacht, hard, medium
- ✓ 1000+ soorten stof en leer
- ✓ Massage
- ✓ Lendesteun
- ✓ Sta-op, elektrisch, gasveer, accu
- ✓ 80 soorten voeten
- ✓ Half automaat of vol automatisch
- ✓ Elektrische hoofdsteun
- ✓ Verstelbare armleuning

AL
 RELAXFAUTEUILS
 VANAF
€695,-



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Sublime



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Leon



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Lens



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Santes



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Borgo



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Baron



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Engelberg



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Rhone



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Toulouse



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Luzern



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Promenade



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Magnifique



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Jolie



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Blaize



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Rians



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Zonza

✓ direct leverbaar

✓ laagste prijsgarantie

✓ gratis bij u thuis proefzitten

✓ garantie tot 10 jaar

Gratis proefzitten aan huis
Demonstratie



Bel nu: 085 110 22 21
 of mail info@meubelzorg.nl

Altijd bij u in de buurt
Onze winkel locaties

Almere: Bostonweg 34 - **OPENING 5 AUG**

Amersfoort: Kraailandhof 11

Arnhem: Doctor C. Lelyweg 2A

Barendrecht: Dorpsstraat 74

Delden: Berken 2E

Geleen: Egelantier 11

Heerhugowaard: W.M. Dudokweg 32

Nunspeet: Stationslaan 27

Oosterwolde (FR): De veengang 2

Roosendaal: Rucphensebaan 3A

Udenhout: Kreitenmolenstraat 43A

Venlo: Nijmeegseweg 6A (nieuw)

Ma t/m Za: 09:00–17:00 Bij elke Meubelzorg winkel
 kunt u gratis parkeren voor de deur!



*actie alleen geldig op elektrische maatstoelen

risico. We krijgen met z'n allen minder zorg, maar betalen meer premie en een hogere eigen bijdrage. Daar strijd ik tegen.' Elk jaar verschijnen er verschillende onderzoeken naar hoe we de zorg betaalbaar kunnen houden. 'Die worden gedaan door mensen die *aan* de zorg werken. Laatst nog publiceerde de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) een advies, met de titel: *Met de stroom mee*. Die titel zegt natuurlijk al alles: ze zoeken naar oplossingen waar weinig weerstand tegen is. Maar als je dan kijkt naar de bronnen die ze raadplegen; de RVS sprak met 72 personen die werken *aan* de zorg. Er is amper een zorgprofessional, en geen patiënt of burger voor dit onderzoek geïnterviewd. Dat zie je eigenlijk bij al die onderzoeken.'

Verpleeghuis

Het activisme van Veldhuis begon toen haar moeder dementie kreeg. 'Ik werd gek van de hoeveelheid informatie die ik via verschillende kennis- en expertisecentra kon vinden. Het is belangrijk dat we informatie delen, maar dat hoeft niet op zo veel verschillende plaatsen.' In het verpleeghuis waar haar moeder uiteindelijk terechtkwam stond een robot-knuffelzeehond in de kast. 'Er mocht niet mee gespeeld worden, want hij ging zo snel kapot. En ook op andere momenten zag ik dat ze daar niet in mogelijkheden dachten, maar alleen maar in bedreigingen. Maar daardoor lever je niet de beste zorg.' Hoewel Veldhuis zich zorgen maakt, heeft ze ook hoop op een betere zorgtoekomst. Ze ziet dat mensen steeds vaker het verschil maken tussen *in* de zorg en *aan* de zorg werken. En dat is een goed begin. Ze gaat bovendien uit van het goede van de mens. 'Natuurlijk zijn de mensen die *aan* de zorg werken geen slechte mensen. Ze geloven dat zij het goede doen. Maar ze zitten te vaak in een ivoren toren, zijn te ver weg van de werkelijkheid. Ze bedenken termen

als *passende zorg* en *zinnige zorg* en schrijven rapporten. Maar we zijn doorgeschooten.' Veldhuis heeft geen makkelijk verhaal. Op haar boek en op haar posts op LinkedIn krijgt ze veel reacties van patiënten en van mensen die *in* de zorg werken. Maar vanuit de mensen die werken *aan* de zorg blijft het oorverdovend stil. Daarom is ze - als we haar voor de zomer spreken - een brede groep zorgverleners aan het samenbrengen. 'Het pluche gaat dit niet oplossen. Economen, juristen en bestuurskundigen weten niet hoe het is om *in* de zorg te werken, wat zorg is. De verandering moet komen van onderop. Samen kunnen wij een vuist maken.'

Rust

Wat als ze zelf op dat pluche zou zitten? Wat zou Veldhuis direct veranderen als ze morgen minister van Volksgezondheid zou zijn? 'Nou, eigenlijk zou ik niet eens minister willen zijn. Dat is mij te politiek. Ik zou liever secretaris-generaal van het ministerie zijn om vanuit die rol het ministerie op te schonen. Ik zou dan als eerste voor een moratorium kiezen, een periode van rust waarin er geen nieuwe wetten en regels bijkomen. Een periode om overzicht te creëren binnen het ministerie en gerelateerde organisaties. Maar nog belangrijker is dat zorgprofessionals dan ook even op adem kunnen komen. Die hebben soms te maken met twee of drie nieuwe regels per maand. Die moeten ze dan weer inregelen, een administratie voor optuigen. Vanuit dat rustpunt kunnen we gaan kijken wat er nou echt nodig is voor de zorg.' ■

'Nog belangrijker is dat zorg-professionals even op adem kunnen komen'



HEILIGE ZORGHUISJES

In haar boek *Heilige Zorghuisjes* laat Marjet Veldhuis zien waar we de 115 miljard aan zorgkosten aan besteden. Welk deel daarvan gaat echt naar de patiënten? En hoe zouden we dit beter kunnen doen? U kunt het boek voor 21,99 euro (excl. verzendkosten) bestellen op www.marjetveldhuis.nl.

ons kloppend hart



EEN VROLIJKE
NOOT



Muziek maken en elkaar ontmoeten gaan goed samen. De leden van de KBO Bend(e) in Valkenswaard oefenen elke maandag-middag vele nummers uit hun repertoire en in de pauze kletsen ze lekker bij.

Van *Het kleine café aan de haven naar Sweet Caroline, Rosamunde en Yesterday Man*. De keuze is reuze in het liedboek van het orkest, dat bestaat uit verschillende saxofonisten, een trompettist, een bariton-speler en een drummer. Er wordt vooral nog een muzikant voor het zware werk gemist – de bassen –, zodat de arrangementen wat beter uit de verf komen. Maar eigenlijk is iedereen welkom om lekker mee te spelen. Drempelloos en pretentieloos. Gewoon fijn muziek maken, dat is het doel.

1. Henk Pieters (73) 'Muziek maken is een heerlijke uitlaatklep. Ik speel in drie orkesten. Op mijn 42^{ste} begon ik pas bij de jeugdopleiding van de Koninklijke Harmonie UNA (Uitspanning Na Arbeid). Je bent nooit te oud om te leren.'

2. Gerard Veurman (79) 'Het is belangrijk regelmatig te oefenen. In een groepje is dat leuker dan alleen thuis. Je houdt dan bovendien je *embouchure* op peil, zeg maar de lipspanning voor de blazers.'

3. Harrie Bax (73) 'Als jong jochie werd ik al betoverd door de fanfare die door de straat liep. Toen er een drumband werd opgericht, ben ik er meteen bij gegaan. Ik speel nog meer instrumenten. Muziek is een groot deel van mijn leven.'

4. Pierre Hendriks (78) 'Als muzikant voeg je altijd iets toe. We speelden eens in een verzorgingshuis. Voor ons op een bed lag iemand die niet kon communiceren. Ze kneep aldoor in de hand van de verzorgende. Ze vond het prachtig.'

WEETJE

Als je samen muziek maakt, is het de bedoeling ook hetzelfde te spelen. Bij een terrasconcert van de KBO Bend(e) bij dorpshuis 't Pumpke ging dat eens mis, zo luidt een anekdote van het orkest. Een van de bandleden speelde een compleet ander lied en hield dat tot het einde van het nummer vol.

ACTIVITEIT

Muziekgroep
KBO Bend(e),
opgericht in 2011

DEELNEMERS

7 leden (uitbreiding
is gewenst)

WANNEER

Repetitie elke
maandag van 14.00
tot 16.00 uur

KOSTEN

Gratis

AFDELING

KBO Valkenswaard

LEDENTAL

1.200

LOCATIE

Dorpshuis
't Pumpke

**'Muziek
maken is een
heerlijke
uitlaatklep'**



RABO CLUBSUPPORT STEMCAMPAGNE 2023 IS VAN START: ZO BRENGT U UW STEMMEN UIT

Leden van Rabobank stemmen van 4 tot en met 26 september weer op maatschappelijke bestedingsdoelen van clubs die meedoen aan de Rabo ClubSupport stemcampagne. Hoe meer stemmen een club ontvangt voor hun bestedingsdoel hoe hoger de bijdrage is die de club van Rabobank krijgt om het doel te realiseren. Zo geeft de coöperatieve Rabobank ieder jaar een deel van de winst terug aan de maatschappij. Dat is goed voor de clubs & geweldig voor de samenleving.

Werkwijze stemmen in de Rabo App of Internetbankieren

Bent u lid van Rabobank en regelt u uw bankzaken online of via de Rabo App? Dan stemt u eenvoudig via de app of internetbankieren. Dit werkt als volgt in vier stappen en u heeft géén aparte stemcode nodig:

1. Log tussen 4 en 26 september in op uw online omgeving, of in de app.
2. Klik op de knop 'Service'. In de app vindt u deze knop rechtsonder, in Internetbankieren staat de knop rechtsboven.
3. Scroll nu helemaal naar beneden naar 'Lidmaatschap' en klik hierop.
4. Klik op 'Rabo ClubSupport' en u kunt uw stemmen uitbrengen op drie deelnemende clubs naar keuze.

Bent u wel klant, maar nog geen lid van Rabobank? Lid worden is gratis én heel makkelijk. Ga om lid te worden in de Rabo App of via Internetbankieren volgens bovenstaande werkwijze naar 'Lidmaatschap'. Wat het kost? Niets, alleen een paar seconden van uw tijd. Doet u dit uiterlijk 26 september? Dan kunt u ook direct stemmen op de maatschappelijke bestedingsdoelen van de deelnemende clubs aan de Rabo ClubSupport stemcampagne.

Stemmen met een code

Als u lid bent van Rabobank, maar geen overeenkomst heeft om gebruik te maken van de Rabo App of Internetbankieren, dan kunt u tussen 4 en 26 september op www.rabobank.nl/clubsupport uw stemmen met een unieke code uitbrengen. Als u uw e-mailadres bij Rabobank geregistreerd heeft, ontvangt u deze code per mail.

Over de Rabo ClubSupport stemcampagne

Rabobank is als coöperatie anders dan andere banken. De bank heeft geen aandeelhouders, maar leden. In plaats van dividend te betalen aan aandeelhouders, investeert Rabobank een deel van haar winst terug in de maatschappij. Onder meer door clubs en verenigingen financieel te steunen via de Rabo ClubSupport stemcampagne. De leden van Rabobank kunnen stemmen op deelnemende clubs. De bijdrage kan bijvoorbeeld gebruikt worden voor verduurzaming van het clubhuis, of voor vervoer, waardoor kinderen opgehaald en thuisgebracht kunnen worden. Want we willen graag dat zoveel mogelijk mensen kunnen meedoen en zich ontwikkelen. ■

**Namens alle
deelnemende clubs
alvast hartelijk dank
voor uw stem!**

Medische hulpmiddelen Voor een fijn thuis!

Gratis lenen

Huren

Kopen



Elleboogkrukken

Anatomische elleboogkrukken



Rolstoelen

Rollz Motion Performance rollator-rolstoel



Pillendozen

1 week - 5 vaks



Aan- en uittrekhulpen

Medi Butler Off



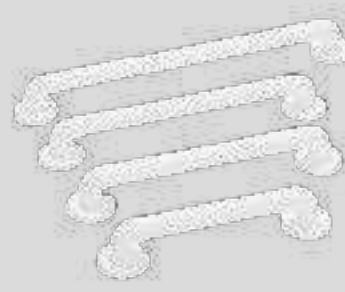
Rollators

Streamer lichtgewicht rollator



Wandbeugels

Wandbeugel met ribbels



10% ledenkorting!

Op het gehele koopassortiment

Op vertoon van uw KBO-ledenpas ontvangt u 10% korting op het gehele koopassortiment. Of gebruik de kortingscode **kbobrabant10** in onze webshop!

088 007 11 00

medicura.nl/kbo



Bezoek één van onze thuiszorgwinkels

Boxtel

Oss

Helmond

Geldrop

Den Bosch

Uden

Weert

GENERATIES SAMEN OP TIJDREIS

• 'Als je een paar jongeren hebt overtuigd, ontstaat er vanzelf een olievlek'



Jong en oud bij elkaar brengen om samen in korte tijd een toneelvoorstelling op de Bühne te krijgen. Ga er maar aan staan! Seniorenvereniging Heusden kreeg het deze zomer voor elkaar. Iedereen in het dorp kon genieten van *Trug noa Heuze* (Terug naar Heusden).

In 2019 deden de toneelclub van Seniorenvereniging Heusden, toneelvereniging Onderling Kunstgenot, een aantal plaatselijke koren en de harmonie het al een keer eerder. Toen werd onder leiding van regisseur Silvia Driessen het toneelstuk *De weg naar vrijheid* opgevoerd; een verhaal over hoe de Tweede Wereldoorlog en de bevrijding door Heusdenaren werden beleefd. Het toneelstuk was in opdracht van KBO-Brabant geschreven door auteur Henny Lenkens in het kader van de (inter)nationale campagne *Brabant Remembers 2019-2020*. Diverse toneelclubs van KBO-Afdelingen in Brabant deden mee, financieel ondersteund door ZonMW, met de specifieke opdracht om met het toneelstuk jongere en oudere inwoners in hun gemeente met elkaar in contact te brengen. Zo ook in het dorp Heusden. In de herfst van 2022, na de voor toneelclubs roerige coronajaren, werd een start gemaakt met een voorstelling ter ere van het honderdjarig jubileum van

Heusden: *Trug noa Heuze*. In juni 2023 werd de openluchtvoorstelling vier avonden lang met groot enthousiasme ontvangen door volle tribunes.

Honderd jaar

Trug noa Heuze gaat over Jan van de Ven, een fictieve bewoner van het Brabantse dorp Heusden, geboren in 1921. De toeschouwer beleeft met hem zijn geboorte, zijn jeugd, het leven met zijn eigen gezin en het feest ter ere van zijn honderdste verjaardag. Ondertussen passeren er wetenswaardigheden over de geschiedenis van het dorp en typische elementen uit de verschillende decennia. Een reis door de tijd. Toon Hartman en Jos Knapen, leden van Seniorenvereniging Heusden, schreven het toneelstuk. Verder deden negen leden van toneelclub TWORDTWA van Seniorenvereniging Heusden mee in sprekende rollen. Silvia Driessen regisseerde de meer dan zeventig toneelspelers en figuranten op het podium. Hun leeftijden liepen uiteen van drie jaar tot 'in de tachtig'. Bij de gehele productie waren zo'n honderd mensen betrokken.

Verrassend soepel

De samenwerking tussen jong en oud en het betrekken van de jongere generatie bij een toneelstuk over geschiedenis, verliep verrassend soepel, vindt Jos Knapen. 'Bij *De weg naar vrijheid* waren we als oudere generatie nog bang dat dat hard werken zou zijn. Zouden we niet te veel naar consensus moeten zoeken? Gelukkig had regisseur Silvia al veel ervaring en contacten opgedaan. Ze vroeg of ik meeding naar de plaatselijke middelbare school. Als je eenmaal een paar jongeren hebt overtuigd om mee te doen, ontstaat er vanzelf een olievlekeffect, zeker in een dorp als Heusden. We moesten alleen oppassen dat we geen jeugd weglokten uit het reguliere verenigingsleven, zoals de »

'De jongeren pikten het dialect tijdens de repetities zo weer op'



Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



CITYCAR



STA-OP-STOELEN



SCOOTMOBIELN



ROLLATORS



HOOG-LAAG BEDDEN



RELAX FAUTEUILS

Koffie?



Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!

Diessenseweg 13 ~ Hilvarenbeek ~ **073-547 52 78**
Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ **seniorenwinkel.nl**

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

SPATOILET.COM

IS UW WONING ÉCHT KLAAR VOOR UW OUDE DAG ?

En wat doet U als U zich niet meer zelf kunt reinigen ? Vraagt u dan Uw partner of de huishulp ? Genánt toch ?

NEEM NU EEN SPATOILET®.
De meest betrouwbare WC-met-onderdouche.

- Verwarmde zitting
- Reinigt optimaal
- En droogt uitstekend

EN: 5 jaar garantie;
3 weken gratis proberen.

Inclusief installatie aan huis:

€ 940,-*

(Daar komt écht geen cent meer bij!)

*Voor **Wmo**-vergoeding ? Info bij uw gemeente.



Klant
beoordeling
9,7



Kijk op **Spatoilet.com** of bel:
06 53 14 32 34 / 020 6 14 12 32

Geef de liefde weer een kans!



U mist een maatje, een arm om u heen, iemand om plannen mee te maken en leuke dingen mee te ondernemen. Moeilijk om zelf iemand te vinden? Laat ons u helpen, wij zijn hier ervaren in en kunnen u helpen een nieuwe partner te vinden, discreet en vertrouwd.

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

- Persoonlijke begeleiding
- Voorstellen die bij u passen
- Onbeperkte kennismaking
- Hoge slagingskansen
- Consulente bezoekt u altijd thuis



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail

info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

voetbalclub. Dat wordt je in een dorp natuurlijk niet in dank afgenomen.'

Supergezellig

Joris Berkers (17 jaar) start in het nieuwe schooljaar met de studie Ruimtelijke Ontwikkeling. Hij speelde al een aantal jaar bij de jeugdafdeling van toneelvereniging Onderling Kunstgenot en werd door de regisseur van *Trug noa Heuze* gevraagd om mee te doen. Joris vertolkte de rol van Driekske ('een niet al te slimme turfsteker van vijftien jaar') én Wim ('een kakker uit buurdorp Asten'). Over het samenwerken met de wat oudere bewoners uit het dorp is Joris enorm te spreken: 'Ik heb een bijbaantje op een golfbaan, dus ik ben al gewend om met wat oudere mensen om te gaan. Ik had daardoor ook geen vooroordelen over ouderen. Misschien alleen dat ze supergezellig zijn! Tijdens de repetities met oudere medespelers werd er lekker gekletst met een kopje koffie erbij. Ik vond dat leuk en vaak ook leerzaam. Ik leerde van hen bijvoorbeeld wat meer over de context en het leven ten tijde van het toneelstuk. In de jaren vijftig was het bijvoorbeeld raar om ongetrouwd zwanger te zijn of samen te wonen. Nu gaan we daar veel vrijer mee om.'

Buurdorp

Het leren van elkaar speelde een prominente rol tijdens de repetities. Jos herinnert zich een mooi moment. 'Onder jongeren van nu verdwijnt het Heusdens dialect jammer genoeg in rap tempo. Toch bleek tijdens de repetities dat ze hun interesse zeker niet verloren zijn, ze pikten het zo weer op. Een jongere speler had de rol van een meid uit Someren. Dat is een buurdorp van Heusden, maar het dialect verschilt behoorlijk van het onze. De speler wilde écht haar best doen om het onder de knie te krijgen. Een oudere speler stond ooit voor de klas in Someren en nam haar



Joris Berkers en Jos Knapen

jongere medespeler onder haar hoede. Samen oefenden ze tot de 'Somerense meid' vloeiend Somerens sprak. Prachtig om te zien!'

Uiteindelijk was volgens Jos ongeveer een kwart van de mensen op het toneel jonger dan dertig jaar. 'Per saldo hadden we niet genoeg spelers, maar met de inzet van dubbelrollen en een paar goede grimeurs, lukte het prima! Mijn zoon speelde ook mee en werd door die goede grime zelfs niet herkend door een paar dorpsgenoten, terwijl hij hier is opgegroeid. Ze waren verbaasd toen ik onthulde dat dat onze Arno was'.

Mooie kennismaking

Jos ziet zichzelf vanwege zijn leeftijd (78) in de toekomst geen hoofdrol meer spelen. Maar de nieuwe combinatie van het schrijven en spelen was een geweldige ervaring. 'Het was fantastisch om uit mijn eigen jeugd te kunnen putten en iets te kunnen betekenen voor mensen door ze een mooie en herkenbare avond te bezorgen. We hebben goede hoop dat *Trug noa Heuze* voor jongere én oudere spelers een mooie kennismaking was met toneel, dus misschien blijven er wel een paar gezellig plakken!' ■



WEETJE

In de provincie Noord-Brabant liggen maar liefst twee plaatsen met de naam Heusden. De ene is vestingstad Heusden, op de grens met Gelderland. En dan is er Heusden in de gemeente Asten, grenzend aan Limburg. Over de laatste plaats, gelegen nabij Nationaal Park De Groote Peel, gaat *Trug noa Heuze*.



'Mijn vooroordeel over ouderen is dat ze supergezellig zijn!'

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.

Altijd discreet.

Bel of App:

📞 Telefoon: 076 561 59 55

📱 Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

Online:

🌐 Website: www.fvzvastgoed.nl

✉ Mail: info@fvzvastgoed.nl



FVZ Vastgoed

antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl

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

Deze keer:
welke rechten heeft u als u zorg nodig hebt?

Vraag zorg vroeg aan

Door de afschaffing van verzorgingshuizen moeten veel mensen langer thuis blijven wonen. Ook als dat bijna niet meer kan. Voormalig rechter Bert van 't Laar legt uit welke rechten u heeft en hoe u kunt omgaan met het gat in de zorg.



Ik hielp laatst een echtpaar waarvan de vrouw niet meer goed voor zichzelf kon zorgen. Haar echtgenoot moest haar daardoor veel helpen, maar kon dat eigenlijk niet meer. Toch kon deze vrouw geen beroep doen op de Wet langdurige zorg (Wlz), omdat ze niet aan de harde voorwaarden voor toelating voldeed. Bezwaar maken had dus ook geen zin. Dit is een typisch voorbeeld van het gat dat in de zorg is ontstaan door de afschaffing van de verzorgingstehuizen. Het idee daarachter is dat mensen zoveel mogelijk thuis zorg moeten krijgen, omdat dat fijner is voor de cliënt en goedkoper voor het land. Het is een begrijpelijke doelstelling, maar in de praktijk leidt het soms tot vervelende situaties.

‘Mensen die veel zorg nodig hebben, hebben vaak ook huishoudelijke hulp nodig. De zorg regel je via je zorgverzekeraar,

de huishoudelijk hulp via de Wmo bij de gemeente. Allebei die partijen hebben een financieel belang om niet te veel zorg te bieden. En beide hebben nogal eens de neiging om te zeggen: nu is het genoeg. Maar dat mogen ze helemaal niet, u heeft recht op die zorg.’

‘Mijn advies is om in dit soort situaties altijd een Wmo-cliëntondersteuner in te schakelen. Die heeft doorgaans veel ervaring met vergelijkbare zaken. En die heeft ook wat emotionele afstand, wat kan helpen in de gesprekken met verzekeraars en gemeenten. Omdat de wachtlijsten lang zijn, is het ook slim om al vroeg een aanvraag in te dienen. In de meeste gemeenten moet u weken wachten voor u een indicatie krijgt en daarna duurt het soms maanden voor u de zorg krijgt waar u recht op heeft. Als u hier al vroeg mee bezig bent, heeft u op tijd zorg of kunt u misschien op tijd iets anders regelen.’ ■

Voormalig rechter Bert van 't Laar helpt al sinds 2015 KBO-leden met hun Wmo- en/of Wlz-aanvraag.

UITGESTIPPELD LEVENSEINDE

Wensen over een waardig levenseinde moeten bij leven zorgvuldig worden vastgelegd. Dat bepleit SCEN-arts Jan den Biggelaar.

'Bij een euthanasieaanvraag kan een goed opgestelde wilsbeschikking de doorslag geven.' Wat doet een SCEN-arts precies? En wat staat er allemaal in een wilsbeschikking?

Het is heel persoonlijk wat een waardig levenseinde is en wanneer lijden als ondraaglijk wordt ervaren. Juist daarom is het volgens oud-huisarts Jan den Biggelaar zo belangrijk om tijdens het leven zelf te documenteren wanneer de grens is bereikt om over te gaan tot een vrijwillig levenseinde. 'We hebben in het zorglandschap de mond vol van eigen regie, maar lang niet iedereen weet het antwoord op die vragen.' Den Biggelaar, gepensioneerd huisarts en lid van het beleidscollege SCEN, is in zijn 38 jaar als huisarts betrokken geweest bij veel complexe euthanasietrajecten. 'Wat is té ziek, wat accepteert u nog, wanneer vindt u dat er sprake is van verlies van waardigheid? Om discussie te voorkomen op het moment dat het zover is, moet dat bij leven allemaal vastgelegd worden in een wilsverklaring. Dit is een document waarin u zo gedetailleerd mogelijk opschrijft wat uw wensen zijn bij een naderend levenseinde. Zo noteert u bijvoorbeeld of u gereanimeerd wilt worden, bij welke kwalen u niet meer door wilt met leven en tot op welk punt u bijvoorbeeld nog chemotherapie zou willen krijgen.'

Zes zorgvuldigheidseisen

In Nederland mag een arts meewerken aan euthanasie of hulp bij zelfdoding wanneer aan de zes zorgvuldigheidseisen van de Euthanasiewet wordt voldaan. Zo schrijft de wet voor dat de euthanasievraag vrijwillig en goed doordacht moet zijn, er moet sprake zijn van uitzichtloos en ondraaglijk lijden, de patiënt moet goed geïnformeerd zijn, er moet geconstateerd worden dat er geen redelijke andere oplossing is, een onafhankelijke arts moet de patiënt zien

en de euthanasie moet medisch zorgvuldig kunnen worden uitgevoerd. De rol van de onafhankelijk beoordelaar wordt vervuld door de zogeheten SCEN-arts. SCEN is een programma van artsenfederatie KNMG en staat voor Steun en Consultatie bij Euthanasie in Nederland. Het beleidscollege SCEN bewaakt en bevordert de kwaliteit van het SCEN-programma. Den Biggelaar, tevens voorzitter van KBO-Afdeling Wijnru Veghel, vertegenwoordigt in het college de stem van senioren. Hij put daarvoor uit zijn ervaringen als huisarts, maar legt ook nu nog steeds regelmatig zijn oor te luisteren bij senioren en naasten die ervaring hebben met euthanasietrajecten. Die ervaringen deelt hij vervolgens weer met het beleidscollege, zodat daarvan geleerd kan worden.

Teleurstelling voorkomen

Voordat daadwerkelijk tot euthanasie mag worden overgegaan, moet een SCEN-arts toetsen of aan de zes zorgvuldigheidseisen wordt voldaan. Met name bij patiënten die wilsonbekwaam zijn, omdat ze bijvoorbeeld vergevorderde dementie hebben, kan dat lastige situaties opleveren, vertelt Den Biggelaar. 'Als er bij leven een correcte wilsverklaring opgesteld is, is die leidend. In zo'n geval zal een SCEN-arts zich puur aan de wet houden en op basis daarvan een schriftelijk oordeel geven. Maar het gebeurt ook regelmatig dat een euthanasieaanvraag niet kan worden ingewilligd omdat er geen wilsverklaring is opgesteld. Want wat is precies uitzichtloos? Hoe kan een SCEN-arts nog beoordelen of een patiënt ondraaglijk lijdt, als de patiënt zelf niet meer in staat is tot communiceren? Ouderen, en zeker patiënten met dementie, worden soms wat apathischer en verliezen hun besluitvaardigheid. Een SCEN-arts geeft dan een negatief oordeel, wat voor een enorme teleurstelling kan zorgen.' Mensen bij wie de euthanasievraag niet wordt ingewilligd, kunnen er ook nog zelf »

In 2022 is bij 8.720 patiënten euthanasie uitgevoerd. Dat is een stijging van 13,7 procent ten opzichte van 2021, toen euthanasie 7.666 keer geregistreerd werd. Veruit de meeste patiënten (5.046) hadden kanker. Wanneer een arts euthanasie heeft uitgevoerd, wordt naderhand altijd door een speciale commissie beoordeeld of dit volgens de wettelijke eisen is gebeurd.

'Wanneer is voor u sprake van uitzichtloos en ondraaglijk lijden?'



Luxe hoog/laag comfortbedden

Ultiem gebruikersgemak voor
nu, een zorg minder voor later!



- ✓ In elke maat verkrijgbaar; 1- en 2-persoons
- ✓ Elektrisch verstelbaar in elke positie
- ✓ Eenvoudig onder het bed stofzuigen
- ✓ Volledig verrijd- en deelbaar
- ✓ Op elke hoogte in- en uitstappen
- ✓ Levensloopbestendig

In heel Nederland **Gratis thuisadvies!**

Onze adviseurs komen kosteloos en vrijblijvend bij u thuis langs om u te informeren over de mogelijkheden die Bedder u kan bieden. Maak nu een afspraak en ontvang per persoon een **gratis ergonomisch hoofdkussen!**

Komt u liever langs bij de showroom? Deze actie is **geldig tot 30 september 2023**. Dus maak nu een afspraak via de mail of telefoon!

Gratis brochure!



Tot
€ 900,-
leeftijdskorting

www.bedder.nl | info@bedder.nl | 0561 - 70 02 24



voor kiezen om te stoppen met eten en drinken. Het is voor een arts ook wettelijk toegestaan om een patiënt op deze mogelijkheid te wijzen en hem of haar in dit proces te begeleiden. Een patiënt heeft geen toestemming van een arts nodig om te stoppen met eten en drinken.

Geruisloze procedure

Ondanks dat het onafhankelijk oordeel dus nogal eens kan schuren met de wens van een patiënt, moet de SCEN-arts niet worden gezien als een soort politieagent die voor patiënten komt bepalen of hun situatie wel 'zwaar genoeg' is, stelt Den Biggelaar. 'Ik ben vaak betrokken geweest bij euthanasietrajecten en merkte dat patiënten zo'n bezoek soms best eng vonden. Die vrees komt voort uit onwetendheid, denk ik. Daarom bereidde ik mijn patiënten altijd goed voor.' SCEN-artsen zijn professionals die een speciale opleiding hebben gehad voorafgaand aan hun benoeming. Het zijn bijvoorbeeld psychiaters, specialisten ouderengeneeskunde, voormalig huisartsen of gepensioneerd artsen. Als een behandelend arts een beroep doet op de SCEN-arts, verschijnt deze al na één of twee dagen bij de patiënt en diens familie thuis. Een patiënt hoeft dus niet eerst nog een week te wachten in deze cruciale fase. De SCEN-arts krijgt het patiëntendossier van de behandelend huisarts en ziet vervolgens de patiënt, één keer in het bijzijn van de familie, één keer alleen. Het oordeel van een SCEN-arts is niet bindend, schrijft de KNMG voor. De uitvoerend arts, die het euthanasieverzoek heeft ontvangen, blijft altijd verantwoordelijk voor het eindoordeel. 'Slechts in een enkel geval gaat de SCEN-arts niet mee in het verzoek', stelt Den Biggelaar vast. 'De SCEN-procedure gebeurt zo geruisloos mogelijk en het rapport van de beoordelend arts verschijnt binnen een dag na het huisbezoek.'

Fysieke en mentale grenzen

Die geruisloosheid valt of staat dus bij een gedegen wilsbeschikking. 'Het is dan ook niet voor niets dat ik een voorvechter ben geworden van zo'n levenstestament', zegt Den Biggelaar. Een wilsverklaring is geldig in allerlei vormen en maten. Het mag een digitaal getypt document zijn, maar het mag ook op een typemachine gemaakt worden of handgeschreven zijn. Als het document maar volledig is en voorzien van voor- en achternaam, datum van schrijven, handtekening en een inhoudelijke, duidelijke beschrijving van de medische handelingen die een patiënt wel en niet wenst. 'Dat document kan zo gedetailleerd en concreet worden als u zelf wilt en het kan op ieder moment weer worden aangepast. Zo is het bijvoorbeeld goed om te omschrijven waar de grenzen van fysieke achteruitgang liggen. Wilt u nog behandelingen als u niet meer kunt wandelen, fietsen of autorijden? En wat is met het oog op uw mentale gesteldheid nog acceptabel? Vindt u het nog levenswaardig als u uw geheugen bent verloren? Is het wat u betreft genoeg geweest als u uw kinderen niet meer herkent? En als u kanker heeft, tot op welk punt mag de chemotherapie worden voortgezet?' Eenmaal opgesteld, kan een wilsverklaring worden bewaard door een huisarts, of door de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde. 'Praat tijdig over uw levenseinde', richt Den Biggelaar het woord tot KBO-leden. 'Denk goed na over wat u zelf wilt en doe onderzoek naar de mogelijkheden. Begin hier bijvoorbeeld mee wanneer u met pensioen bent en vraag eventueel hulp van uw huisarts. Natuurlijk is het moeilijk om woorden te vinden voor iets dat er nog niet is. Toch is het belangrijk een concrete wilsverklaring op te stellen op het moment dat u daar nog helder over kunt nadenken. Het zal u rust geven in de laatste fase.' ■



Jan den Biggelaar is gepensioneerd huisarts en zit namens de kring ouderenvrienden in het beleidscollege SCEN. Hij is lid van artsenverenigingen KNMG, LHV en NHG en is nog tot medio 2024 geregistreerd als huisarts. Den Biggelaar is als vaccinatie-arts werkzaam bij de GGD en is voorzitter van seniorenvereniging Wijnv Veghel, aangesloten bij KBO-Brabant.

**'Praat tijdig
over uw
levenseinde'**

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

NIEUW in Nederland

Zo lang mogelijk Zelfstandig Thuiswonen!

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!

WINNAAR BESTE IDEE 2021!

Dus wilt u ook:

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

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

543 mensen gingen u voor!

BEKEND VAN TV

ZIE VIDEO
OP ONZE
WEBSITE

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!

De gildeslapen

BEOORDEELD MET EEN

8,9

010 333 04 60

info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl



CPO-project Ózzen Hôf in het Limburgse Horst

SAMEN LEVENSLÖOP- BESTENDIG WONEN

**Wilt u op een fijne manier zelfstandig blijven wonen?
Waarbij u als burens naar elkaar omkijkt en maximale zeggenschap
heeft over uw woning? Dat kan, met subsidie van de overheid.**

In ons land groeit het aantal 55-plussers. Om zo lang mogelijk zelfstandig en prettig te kunnen blijven wonen, groeit ook de behoefte aan levensloopbestendige woningen. Het is dan ook niet zo gek dat steeds meer 55-plussers zelf het initiatief nemen. Vanuit een zogeheten Collectief Particulier Opdrachtgeverschap (CPO) werken zij plannen uit voor de bouw van een kleinschalige geclusterde woonvorm, waar ze vervolgens zelf gaan wonen. Hierbij kunt u denken aan een woonhofje, of het verbouwen van een leegstaand gebouw. De initiatiefnemers hebben veel invloed op de uiteindelijke bouw en wie hun burens worden. De overheid ondersteunt zulke CPO's financieel.

Subsidiemogelijkheden

Zo'n CPO-project is een mooie manier om ervoor te zorgen dat u en uw toekomstige burens langer zelfstandig kunnen blijven wonen en naar elkaar omkijken. Maar hoe pakt u zoiets aan? We vroegen het financieel adviseur Frank van der Voort van de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO). 'Er komen veel kosten kijken bij zo'n woonproject. Maar wat niet iedereen weet: er zijn allerlei financiële regelingen om dit betaalbaar te houden. Het begint natuurlijk allemaal met een plan. CPO's kunnen laten onderzoeken of hun plan haalbaar is, maar dat kost meteen al geld. Daarvoor kunnen ze subsidie krijgen vanuit de Stimuleringsregeling Wonen en Zorg (SWZ). Ik ondersteun CPO's bij die subsidieaanvraag. Vervolgens help ik ze ook bij de volgende stap: de financiering rondom de bouw- en verbouwplannen. De SWZ voorziet namelijk ook in een lening voor de zogeheten planontwikkelingsfase, wanneer het plan concretere vormen heeft aangenomen. Deze lening heeft aantrekkelijke voorwaarden en is bedoeld voor de kosten van



onder meer een architect, het aanvragen van vergunningen en eventuele bijbehorende onderzoeken. En voor de realisatie van een ontmoetingsruimte voor de bewoners is tot 31 oktober dit jaar subsidie mogelijk dankzij de Stimuleringsregeling Ontmoetingsruimten in Ouderenhuisvesting.'

Toegankelijk

Frank van der Voort bezoekt de gewenste locatie en beoordeelt de plannen. 'Ik bekijk of deze voldoen aan alle voorwaarden om een lening te kunnen verstrekken. Zo moet elk plan bestaan uit minimaal vijf woningen, overwegend bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder. Ook geldt dat minimaal 25% van de woningen onder de huurtoeslaggrens moet worden verhuurd, óf verkocht beneden de grens van de Nationale Hypotheek Garantie. Het plan moet verder aangeven op welke manieren onderlinge ontmoeting tussen de bewoners wordt bevorderd. Ten slotte moeten diensten voor dagelijkse boodschappen en zorgverlening goed toegankelijk zijn en dichtbij.' »

'We kijken naar elkaar om, dat geeft vertrouwen én gezelligheid'

OVER DE SWZ

Bent u - als particulier of sociale ondernemer - initiatiefnemer van een innovatieve en kleinschalige geclusterde woonvorm voor overwegend 55-plussers? Dan kunt u misschien gebruikmaken van de Stimuleringsregeling Wonen en Zorg (SWZ). Meer informatie hierover is te vinden op: www.rvo.nl/subsidies-financiering/swz

EINDE REGELING?

Eind 2023 wordt besloten of de financiële regelingen een vervolg krijgen of niet. Dat is op dit moment dus nog onbekend. In de verschillende provincies zijn ook nog subsidies voor gemeenschappelijke woonprojecten. Een overzicht hiervan ziet u op www.cooplank.nl/kennis/financien/subsidies



Winter melodieën

*Verlichte decoratieve lantaarn
met beweging en muziek*

Met
licht



*Speelt acht
feestelijke melodieën*

*Met
wervelende
"sneeuw-
vlokken"!*

Afbeelding verkleind

Originele grootte:
30,5 cm hoog

Artikel-Nr.:
426-KIN01.01

Artikelprijs:
€ 89,90
(ook betaalbaar in
2 maandtermijnen
à € 44,95)
plus € 9,95
verzendkosten

Werkt op 3 "AA"-batterijen
(niet in de levering inbegrepen)



Het is een van de mooiste ontmoetingen van de winter om uit het raam te kijken en schitterende, kleurrijke zangvogels te ontdekken die hun lied laten klinken. Met deze unieke decoratieve lantaarn kunt u deze vreugden nu in uw woning halen!

Deze bijzondere lantaarn toont binnenin vijf volledig gedomesticeerde zangvogels – een roodborstje, een pimpelmees, een distelvink, een winterkoninkje en een ijsvogel. Elke vogel is kunstzinnig met de hand vervaardigd van sculptuurgieting en in levensechte kleuren handmatig beschilderd. Met een druk op de knop dwarrelen er "sneeuwvlokken" rond de zangvogels en tot wel acht feestelijke melodieën brengen de magie van de winter tot leven. Met metalen handgreep en filigraan patroon op de sokkel. De geïntegreerde LED-lampjes verlichten het tafereel van boven en van onderen en zorgen voor een heerlijke stemming zowel overdag als 's nachts.

Exclusief bij The Bradford Exchange

De lantaarn verschijnt exclusief bij The Bradford Exchange en is niet in de handel verkrijgbaar. Het meegezonden echtheidscertificaat garandeert de hoge kwaliteit en de authenticiteit van elk exemplaar. **Bestel uw decoratieve lantaarn "Wintermelodieën" beter nog vandaag!**



Het aanbod is gelimiteerd – reserveert u daarom vandaag nog!

PERSOONLIJK REFERENTIE-NR.: 25485
Met 1-HEEL-JAAR-teruggeef-garantie

Tijdelijk beperkte aanbieding:

Antwoord uiterlijk voor **9 oktober 2023**

☐ **Ja**, ik reserveer de lantaarn "Wintermelodieën"
Artikel-Nr.: 426-KIN01.01

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

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

Naam/voornaam

A.u.b. in blokletters invullen

Straat/huisnummer

Postcode/woonplaats

Geboortedatum

E-mail (alleen voor afwikkeling bestelling)

Telefoon (alleen voor nadere informatie)



Handtekening

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

www.bradfordexchange.nl

Voor online bestelling
referentie-no: **25485**

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

Antwoordnummer 282 • 8200 VB Lelystad • klantenservice@bradfordexchange.nl

Telefoon: **010 80 80 97 8**

Steeds meer 55-plussers kiezen voor een Collectief Particulier Opdrachtgeverschap



CPO IN DE PRAKTIJK: ÓZZEN HÔF

In het Limburgse Horst vinden we een mooi voorbeeld van een CPO-project: Ózzen Hôf.

Het is een woonhofje met acht duurzame, levensloopbestendige woningen in een u-vorm, met in het midden een gemeenschappelijke ruimte. Mede-initiatiefnemer Henriëtte Gielen woont met haar partner in een van deze woningen.

DESKUNDIGEN

'Toen we startten, hebben we onze visie op papier gezet, zijn we bij verschillende soortgelijke projecten gaan kijken en met de gemeente gaan praten', vertelt Henriëtte Gielen. 'Ook hebben we een adviseur, architect en bouwkundige in de arm genomen. Die ondersteuning heb je ook echt nodig: je kunt dit niet alleen. Om anderen warm te maken voor onze ideeën, hebben we een informatieavond georganiseerd. Dat was een groot succes!

De SWZ was zeer welkom: de subsidie gaf ons de mogelijkheid om te onderzoeken of onze ideeën haalbaar waren, zonder zelf kosten te maken.'

VERTROUWEN EN GEZELLIGHEID

Het kostte tijd en de initiatiefnemers kregen met flink wat tegenslagen te maken, maar Henriëtte Gielen vindt dat mensen zich hierdoor niet uit het veld moeten laten slaan. 'Je moet vertrouwen hebben en blijven geloven dat het gaat lukken om je mooie dromen te verwezenlijken. Het is hier superfijn! De woningen zijn mooi en gelijkvloers. In de ontmoetingsruimte kunnen we samen koffie drinken, spelletjes doen of televisie kijken. Dankzij het voortraject kennen we elkaar als burens, we weten wat we aan elkaar hebben. We kijken naar elkaar om, dat geeft vertrouwen én gezelligheid.

Ik kan het iedereen aanraden!'

Op tijd beginnen

Inmiddels zijn er al meer dan honderd projecten ondersteund met subsidie. Frank van der Voort heeft hierdoor gezien wat handig en juist minder verstandig is. 'Het belangrijkste advies? Begin op tijd! Het traject duurt al gauw een jaar of zeven. Wilt u de eindstreep van het project halen, dan moet u vasthoudend zijn en hier de energie voor kunnen opbrengen. En besef dat u alleen als stichting, vereniging of vennootschap aanspraak kunt maken op de subsidie en de lening. Het kost ook tijd om die op te richten. Bovendien is het een uitdaging om een geschikte locatie te vinden, beschikking te krijgen over deze grond en de gemeente mee te krijgen met uw plannen. Soms is een wijziging van een bestemmingsplan nodig en ook daar gaat tijd in zitten. Een procesbegeleider kan goed bij al deze zaken helpen. Ik kan u helpen om de juiste keuze voor zo'n begeleider te maken.'

Houd het behapbaar

Een andere tip die Frank van der Voort geeft: 'Bouw niet te groot. Ik zie vaak in de eerste plannen dat deelnemers hun bestaande woning als referentie aanhouden. Maar hoe ouder u wordt, hoe minder ruimte u nodig heeft. Bovendien geldt: hoe groter u bouwt, hoe duurder het wordt. Wilt u gebruikmaken van de subsidie en de lening? Voor de initiatieffase kunt u een aanvraag indienen tot en met 31 december van dit jaar. En voor de planontwikkelfase en de bouw-/nafinancieringsfase kan dat tot en met 3 april 2024. Daarna stopt de regeling.'



Frank van der Voort

Heeft u ook plannen voor een dergelijke woonvorm? Neem dan gerust contact op met Frank van der Voort via swz@rvo.nl. ■



UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu met 0% BTW*



Met een S200 traplift

Uw huis is niet zomaar een huis. Het is een vat vol herinneringen. Het groeide met u, uw gezin en de steeds veranderende omstandigheden mee en kan dat ook in de toekomst blijven doen. De trapliften van TKE, eerder bekend als thyssenkrupp, werden namelijk ontwikkeld om u maximale onafhankelijkheid te bieden in uw dagelijkse routine. Zo kan uw huis nog heel lang uw thuis zijn.

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

* Op een nieuwe S200 traplift. Actie onder voorwaarden, zie trapliften.nl

De Bibliotheek is er voor u

Er zijn steeds meer zaken van de overheid die u zelf online moet regelen. Bijvoorbeeld het aanvragen van een DigiD, AOW-uitkering, belastingaangifte, verlengen van een rijbewijs of aanvragen van zorgtoeslag. Dat zijn best ingewikkelde zaken. Want waar vindt u de juiste informatie, waar moet u beginnen? Het is fijn als iemand u op weg helpt.

Bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de Bibliotheek staat iemand voor u klaar als u vragen heeft over de digitale overheid. De medewerker helpt u op weg of vertelt bij welke organisatie u terecht kunt met uw vraag. Het Informatiepunt Digitale Overheid is gratis en voor iedereen. Ook als u geen lid bent van de Bibliotheek.

Kom langs!

U bent echt niet de enige met een vraag over de digitale overheid. Veel mensen zijn heel blij met de hulp die zij krijgen bij de Bibliotheek:

"Ik moest iets regelen met de digitale overheid, dat viel niet mee. En toch is het gelukt, dankzij het Informatiepunt Digitale Overheid in de Bibliotheek." (Bibliotheekbezoeker)

Leer veilig internetten

Zelf aan de slag met overheidszaken? In de Bibliotheek kunt u cursussen volgen voor de computer, iPad of tablet. In kleine groepjes leert u onder begeleiding, stap voor stap, om allerlei zaken via het internet te regelen.

U kunt beginnen bij de basis: het opzoeken van een website. Leren hoe u een e-mail verstuurt. Misschien kent u de basis al en wilt u graag weten hoe internetbankieren



werkt en hoe u dat zelf kunt doen. Er worden veel verschillende cursussen aangeboden in de Bibliotheek. U leert vooral hoe u veilig en bewust gebruik maakt van internet. *"Ik zag als een berg op tegen digitale overheidszaken. Nu ik alles zelf regel, valt het eigenlijk best mee."* (Cursist 'Werken met de e-overheid')

De mobiele telefoon

Er zijn ook cursussen over het gebruik van uw mobiele telefoon. U leert om te WhatsAppen met de (klein)kinderen. Of vergroot uw kennis over fotografie; leer hoe u mooie foto's kunt maken met uw mobieltje en deze zelfs te bewerken. Het kan allemaal bij de Bibliotheek. Het volgen van een cursus is (meestal) gratis, u hoeft hiervoor geen abonnement te hebben. Vraag naar de mogelijkheden in de Bibliotheek. ■

Heeft u vragen over DigiD, toeslagen, gemeentelijke regelingen of andere overheidszaken? Of wilt u een cursus volgen? Ga naar uw lokale Bibliotheek. U bent van harte welkom.



de Bibliotheek 



**OUDEREN
ZIJN
NIET
ALLEMAAL
HETZELFDE**

Meer dan één op de drie senioren is weleens slachtoffer geweest van seniorisme: stereotypen, vooroordelen en discriminatie op grond van ouderdom. Met alle gevolgen van dien, want seniorisme heeft grote invloed op de lichamelijke en mentale gezondheid. De oplossing? Het begint bij bewustwording.

Met verkleinwoorden iets uitgelegd krijgen, niet serieus genomen worden of op voorhand al geweigerd of benadeeld worden. Een boodschappentas wordt overgepakt voordat iemand zelf kan zeggen of dat wel nodig is. Of denken dat ouderen geen kennis hebben van digitale zaken. Er zijn vele vormen van seniorisme: stereotypen, vooroordelen en discriminatie op grond van leeftijd in relatie tot anderen én ons (toekomstige) zelf. Het zijn op- en misvattingen waaraan we van jongs af aan worden blootgesteld en waardoor we negatief naar ouder worden kijken. Lotte Brinkhof deed onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam naar dit probleem: 'Er zijn grofweg drie niveaus van seniorisme te omschrijven. Het komt voor bij interacties tussen mensen. Iemand wordt door zijn leeftijd niet serieus genomen of er wordt zonder voorkennis aangenomen dat

iemand fysiek of mentaal niet in staat is om iets te kunnen. Een andere vorm is op individueel niveau. U denkt bijvoorbeeld zelf dat u te oud bent om iets nieuws te leren. Daarnaast vindt het veel plaats op institutioneel niveau binnen organisaties en bedrijven.'

Te oud voor een nieuwe baan

Seniorisme komt volgens Brinkhof veelvuldig voor op de arbeidsmarkt. Hoewel discriminatie op grond van leeftijd niet mag, is het in de praktijk voor 55-plussers lastiger om een baan te vinden. 'Mensen krijgen te horen dat ze niet geschikt zijn voor de functie omdat ze niet efficiënt of snel genoeg werken. Er wordt aangenomen dat mensen boven een bepaalde leeftijd incapabel zijn voor bepaalde functies. Terwijl iemand die wat ouder is juist veel positieve dingen meebrengt, zoals ervaring en kennis. Het is lastig in kaart te brengen hoe vaak seniorisme op de arbeidsmarkt voorkomt, want discriminatie mag niet en niemand zal het toegeven. Daarnaast - en dat geldt voor seniorisme in het algemeen - zijn veel mensen zich er helemaal niet bewust van. Het gebeurt onbewust op basis van een voorgevoel of aanname. Daarbij wordt volledig voorbijgegaan aan het feit dat mensen heel verschillend zijn. Iedereen wordt op een andere manier oud. Toch wordt er erg in hokjes gedacht.'

Alle gevolgen van dien

Brinkhof ziet in haar onderzoek dat seniorisme grote gevolgen kan hebben voor de fysieke en mentale gezondheid. 'Steeds meer onderzoeken laten zien dat mensen die seniorisme ervaren vaker te maken krijgen met bijvoorbeeld angst, verminderde kwaliteit van leven of depressie. Ook zijn deze mensen vaak eenzaam of leven ze in een sociaal isolement. Seniorisme kan ook cognitieve achteruitgang versnellen of het herstel van ziekte »

'Iedereen wordt op een andere manier oud. Toch wordt er erg in hokjes gedacht'



LOTTE BRINKHOF

is onderzoeker bij het Centre for Urban Mental Health van de Universiteit van Amsterdam en deed samen met professor Richard Ridderinkhof, expert op het gebied van veroudering, onderzoek naar seniorisme. De individuele verschillen tussen mensen vindt ze vanuit wetenschappelijk oogpunt ontzettend interessant.

Al 50! jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit

www.teunarts.nl

Teun Arts



Relaxbanken? We hebben d'r een hoop!

Ondertussen...
50 jaar!
zitcomfort-
speciaalzaak



Levertijd?

Ruim 250 relaxfauteuils direct uit voorraad leverbaar.



Lekker zitten? Teun Arts!



Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen

Nu:
Showroom-opruiming!

Ruim 150 Weg = Weg aanbiedingen
direct leverbaar.



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 welk type zitmeubel u ook zoekt, Teun Arts heeft alles!

Assortiment	Inruil	Levertijd	Bezorging	Garantie	Mogelijkheden	Advies
In onze 2000m ² 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 50 jaar ervaring met zitmeubelen krijgt u bij ons het beste advies

Onze openingstijden: Di-Vr 10:00 - 17:30, Zaterdag 10:00 - 17:00, Open zondagen (zie website) 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

belemmeren.' Dat komt volgens Brinkhof doordat het ervaren van seniorisme daadwerkelijk iets doet met hoe u zelf naar ouder worden kijkt. De vooroordelen en stereotypen worden ongemerkt deel van uw eigen denken, waardoor u uw gedrag hierop onbewust aanpast. 'Het wordt ook wel een *selffulfilling prophecy* genoemd: u gaat u gedragen naar de opvattingen die in de samenleving bestaan. Wie ouderdom bijvoorbeeld associeert met eenzaamheid, heeft verhoogde kans later zelf eenzaam te worden.'

Verergering door corona

In Nederland is seniorisme verergerd tijdens de coronapandemie. De overheid nam strenge maatregelen om het virus in te dammen en de oudere generatie te beschermen. Brinkhof: 'De covidmaatregelen hebben het hokjesdenken over ouderen in onze maatschappij enorm vergroot. Er werd geadviseerd niet meer op bezoek te gaan bij opa en oma, en er moesten speciale winkeltijden voor ouderen komen. Door dit beleid is ook het beeld over ouderen in negatieve zin veranderd. Jongeren hadden het idee: de ouderen zijn degenen waardoor ik nu mijn leven niet normaal kan leiden.'

Volgens Lotte Brinkhof heeft dat alles te maken met hoe er over ouderen werd gepraat. 'Ze werden als groep buiten de rest gezet. Dat heeft een enorm effect op de waarden van een individu. Eigenwaarde en autonomie zijn belangrijke waarden in het leven, zeker bij het ouder worden.'

Praten over ouderen, in plaats van mét ouderen, gebeurt niet alleen tijdens de coronapandemie. In de huidige maatschappij gebeurt het ook te vaak. 'Als een oudere een volwassen kind meeneemt naar een afspraak in het ziekenhuis, bijvoorbeeld. Dan wordt er tegen het kind gepraat, terwijl er nóg iemand zit die het net zo goed begrijpt en over wie het gaat.'

Dit kunt u zelf doen

Seniorisme is dus een probleem. Maar hoe komen we ervan af? Dat begint bij bewustwording van het concept seniorisme én van de consequenties. Brinkhof: 'Veel mensen zijn zich niet bewust van seniorisme en het feit dat hierdoor onbewust hun eigen gedachten worden beïnvloed. Het is voor iedereen belangrijk om meer inzicht te krijgen in wat seniorisme is en wat het doet. En hoe u daar op een bewuste manier mee kunt omgaan. Wilt u bijvoorbeeld met de auto gaan omdat u twijfelt of u nog wel op de fiets kunt, ga dan bewust bij uzelf na: is dat gegrond? Ga ik met de auto omdat andere mensen om mij heen zeggen dat het verstandiger is of twijfel ik zelf of ik het fysiek nog wel kan? Maak zelf bewust bepaalde keuzes en laat u niet leiden door anderen.' Het is daarnaast belangrijk om erover te praten. 'Als u zelf een vorm van seniorisme ervaart, dan hoeft u echt niet direct in de aanval te gaan. Ga open het gesprek aan. Iemand doet het waarschijnlijk niet bewust of expres. Maar houd een spiegel voor, leg uit hoe het op u overkomt en waarom het niet gegrond is.'

Signaleren en aanspreken

Er ligt ook een taak voor de jongere generaties. 'Hen wil ik meegeven om meer naar het individu te kijken. Laat de leeftijd buiten beschouwing, maar kijk naar wat een individu wel of niet kan. Behandel senioren in het gesprek net zoals niet-senioren. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen zich weleens schuldig heeft gemaakt aan seniorisme. Het is niet iets waarvoor we ons moeten schamen, maar het is wel een kwestie van signaleren en elkaar erop aanspreken. Maak duidelijk dat wat er gezegd wordt, best grote gevolgen kan hebben. We krijgen er uiteindelijk allemaal mee te maken. Iedereen wordt ouder. U heeft er zelf ook baat bij als uw kijk op de toekomst positiever is.' ■

Meedoen aan wetenschappelijk onderzoek om de kennis over de gevolgen van seniorisme te vergroten?

Op www.seniorisme.nl vindt u meer informatie, ook over seniorisme in het algemeen.

'Houd een spiegel voor en leg uit waarom het niet gegrond is'



Met Ethiopische ontwikkelingswerkers de Sint-Jan op

- 'Er zijn maar weinig goede doelenorganisaties die aandacht besteden aan senioren'



Hoog bezoek bij KBO-Brabant in Den Bosch. Letterlijk. Zuster Pratiksha Gomes van de Ethiopische orde van de Helpers of Mary en Segni Negash van het Bisdom Nekemte in westelijk Ethiopië komen kennis maken en gaan mee de Sint-Jan op.

Het tweetal ondersteunt senioren in Ethiopië die dat het hardst nodig hebben. Ze werken daarvoor samen met de Nederlandse Stichting Oud in Afrika van oprichter Henk van Stokkom. Na zijn reis naar onder meer Ethiopië en de kennis-making met een oude, blinde vrouw, leidde een zoektocht naar een organisatie die haar kon helpen tot niets. Henk en zijn vrouw Marjo besloten zelf op de bres te springen en richtten in 2001 Oud in Afrika op. Met succes. In 2022 kwam er 165.000 euro aan giften binnen, onder meer van leden van KBO-Brabant.

Zuster Pratiksha en Segni Negash zijn op verzoek van de stichting tien dagen in Nederland. Samen met Henk zijn ze een dagje op bezoek in Den Bosch bij partner KBO-Brabant; directeur Wilma Schrover is namens KBO-Brabant ook bestuurslid van

Oud in Afrika. 'Er zijn maar weinig goede doelenorganisaties in Afrika die aandacht besteden aan senioren,' legt Wilma haar betrokkenheid uit. 'Het gaat meestal om kinderen. Begrijpelijk. Echt. Maar op senioren richt bijna niemand zich en ook die leven vaak onder schrijnende omstandigheden. Daarom voelden we ons als KBO-Brabant aangesproken toen we ruim tien jaar geleden gevraagd werden ons te verbinden met de stichting.'

Eigenwaarde

'Met hulp van Oud in Afrika ondersteunen we elke maand 2.600 senioren,' vertelt zuster Pratiksha tijdens de lunch. 'Die mensen krijgen maandelijks een klein beetje geld. Met dat zogeheten pico-pensioen kopen ze voedsel of medicijnen. Soms dragen ze het af aan hun zoon of dochter bij wie ze inwonen. Wij hoeven niet te beslissen waaraan ze het geld besteden. Dat kunnen ze prima zelf. Het is niet veel, maar het geeft ze een gevoel van eigenwaarde.' De senioren komen het geld elke maand zelf ophalen. 'Dan kunnen de zusters meteen zien hoe het met hen gaat,' legt Segni uit. 'Zo wordt ook hun gezondheid in de gaten gehouden en ze hebben wat aanspraak.'

Avontuurlijke klim

Hoewel de samenwerking al veel langer bestaat, is het Afrikaanse tweetal voor het eerst in Nederland. Voor het eerst in Europa zelfs. Wat hun bezoek extra memorabel maakt, is een bezoek aan de 800 jaar oude Sint-Janskathedraal in de binnenstad van Den Bosch.

'Dit is niet te vergelijken met de kerken waar wij vandaan komen,' zegt Segni Negash, die net als zuster Pratiksha werkt in de meest onveilige gebieden van Ethiopië. 'Deze kathedraal is zo oud en zo hoog. De architectuur is prachtig. Vergeleken hiermee zijn onze kerken maar sober.' »



'We ondersteunen dankzij Oud in Afrika elke maand 2.600 senioren met een pico-pensioen'



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
- ✓ Ook maaltijden voor de kleine eter (350 à 400 gram)
- ✓ Voor slechts € 5,99 heeft u al een vriesverse maaltijd

Bestellen?

- ✓ Ga naar www.versaantafel.nl/kbobrabant
- ✓ Bent u nieuw bij Vers aan Tafel? Maak eerst 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 **23KBOHBOX** 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 of via **085 401 64 44**

De maaltijden uit de Hollandse box:



Spinaziestamppot met braadworst



Gehaktbal met bloemkool- en broccolirosjes



Runderlapje met snijbonen



Zalmfilet in dilleaus



Kip naar oma's recept



Hachee met rode kool



Seniorenpartner De Wijngaerd in Made is een zelfstandige aanbieder van zorg en diensten voor ouderen.



Wij kunnen u helpen

Advies en ondersteuning
Dagbesteding
Samen eten en ontmoeten
Hulp bij huishouden
Wijkverpleging
Fijn wonen

Wilt u gezellig anderen buitenshuis ontmoeten?
Bent u op zoek naar een gezellige dagbesteding?
Wilt u lekker buiten aan de gang in de tuin of dieren verzorgen?
Wilt u creatief aan de slag of deelnemen aan beweeg- en/of ontspanningsactiviteiten?

voor meer informatie kijk op onze website
www.dewijngaerd.nl

Het bezoek aan de Sint-Jan begint meteen met het meest bijzondere onderdeel; *De Avontuurlijke Klim*. Nu de leien op het dak van de kathedraal worden vervangen en er sowieso steigers staan, is de constructie aangepast om er ook publiek overheen te laten lopen.

Het gezelschap klimt via het bordes over de nok van het dak helemaal naar boven, naar de top van de Vieringtoren op bijna vijftig meter hoogte. Een unicum; de volgende keer dat dat gebeurt, is pas weer over honderd jaar.

Ter vergelijking: *Een Wonderlijke Klim* in 2016 ging maar tot de helft. Ruim 125.000 mensen kochten daar een kaartje voor. Ook de opbrengst van de kaartverkoop voor *De Avontuurlijke Klim* gaat rechtstreeks naar de restauratie van het dak. 'Het is een hele klim, maar door de "luie treden" (minder steil, red.) toch prima te doen,' legt een vrijwillige gids uit.

Bellende engel

Een adembenemend uitzicht over Den Bosch is het doel, de luchtboogbeelden van dichtbij kunnen bekijken is het cadeautje.



oudinAfrika

DONEREN AAN OUD IN AFRIKA KAN VIA

IBAN NL05 RABO 0116716185

BIC RABONL2U

ten name van Stichting Oud in Afrika in Dordrecht

Oud in Afrika wordt door de Belastingdienst erkend als ANBI.

Daardoor zijn giften binnen de geldende regels fiscaal aftrekbaar.

Behalve van de "pico-pensioenen" kent u Oud in Afrika misschien ook van de actie *Oog om Oog*. Samen met KBO-Brabant werd op die manier geld ingezameld voor het uitvoeren van staaroperaties in Ethiopië. Begin vorig jaar was daar nog voldoende geld van over om een project uit te voeren met een mobiele oogkliniek. Daarmee kunnen 1.000 mensen worden geholpen.

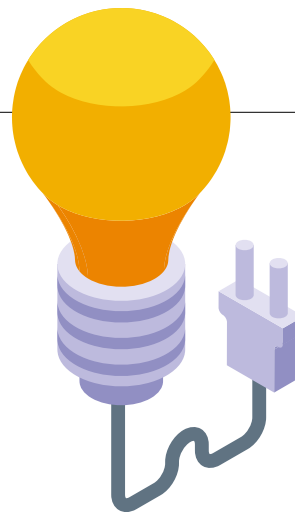
Een adembenemend uitzicht als doel, luchtboogbeelden van dichtbij bekijken als cadeautje

Segni kijkt op het bordes zijn ogen uit bij het zien van alle details. 'Je kunt ze bijna aanraken.' Van hoogtevrees lijkt hij geen last te hebben.

Na wat uitleg van de gids over de geschiedenis van de kathedraal, over de brand in de zestiende eeuw en na veel, heel veel foto's, moet zuster Pratiksha hardop lachen. Wilma brengt net de bellende engel onder haar aandacht. 'Kijk, ze heeft jeans aan en een mobiele telefoon in haar handen,' wijst Wilma. 'Ze heeft zelfs een telefoonnummer, dus je kunt haar echt bellen.'

Dankbaar

Eenmaal veilig op de grond loopt het gezelschap de kathedraal in. Extra aandacht is er dan voor de Mariakapel, naar de beschermheilige van de orde van de Helpers of Mary. Volgens goed katholiek gebruik worden er kaarsjes aangestoken en is er een moment van bezinning. Het werkbezoek van het Afrikaanse tweetal is bedoeld om meer organisaties te zoeken om mee samen te werken en om meer activiteiten op te zetten. 'Het "pico-pensioen" is genoeg voor wat waardigheid,' zegt zuster Pratiksha. 'We kunnen daarmee al veel mensen steunen, maar we hebben niet voldoende capaciteit om iedereen te helpen die dat nodig heeft. Ik zou heel dankbaar zijn als ons bezoek ook in die zin iets oplevert.' ■



ENERGIECONTRACT

Vast of variabel?

Klantenservice

Als u al klant bent van ONS Energie via uw KBO ontvangt u automatisch bericht zodra de vaste tarieven bekend zijn. Uiteraard wordt u dan geholpen met het in orde maken van uw keuze. U kunt ook vrijblijvend contact opnemen met de klantenservice van ONS Energie. Wij helpen u graag. U kunt ons bellen op (085) 486 33 60 of u kunt een e-mail sturen naar ons-energie@energiebesteding.nl

ONS energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ 100% groene stroom uit Nederland
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen

1. Wel of geen vaste energietarieven?

Momenteel zijn er veel energieverkopers die u aansporen een energiecontract te nemen met vaste tarieven. Is dat wel of niet verstandig? Het eerlijke antwoord is; niemand weet het. De afgelopen periode zien we een dalende trend in de inkoop-prijs. Hoewel niemand een glazen bol heeft en kan voorspellen wat er de komende periode gaat gebeuren, is de verwachting dat de prijsschommelingen voorlopig aanhouden maar dat we niet de situatie van vorig jaar krijgen. Het nadeel van vastzetten is dat de kosten/boete voor het ontbinden van het contract hoger zijn geworden.

2. Prijszekerheid door prijsplafond

In 2023 is er een prijsplafondregeling van toepassing, waardoor er een maximale prijs voor stroom (€ 0,40 per kWh) en gas (€ 1,45 per m³) is bepaald. Deze maximale prijs geldt tot een jaarverbruik van 2.900 kWh stroom en 1.200 m³ gas. Hiermee wordt voor huishoudens het risico beperkt op een enorme prijsstijging zoals we die in 2022 hebben ondervonden. Deze prijszekerheid biedt de mogelijkheid om nog even te wachten met het vastzetten van tarieven.

3. Vaste tarieven

Wij verwachten in september weer de mogelijkheid te bieden van een contract

met vaste tarieven voor stroom en gas. Mogelijk dat het dan interessant kan zijn om voor zekerheid te kiezen door de tarieven vast te zetten. Klanten die tot die tijd een contract hebben met een variabel tarief, ontvangen automatisch elke drie maanden nieuwe actuele tarieven. De variabele tarieven die ONS Energie momenteel biedt (augustus 2023), zijn lager dan het prijsplafond. Zodra we vaste tarieven aanbieden, wordt u hierover geïnformeerd en bepaalt u zelf of en wanneer u de tarieven wenst vast te zetten.

4. Misleidende energieverkopers actief

Toeziethouder ACM ziet dat er op de energiemarkt weer meer verschillende soorten contracten worden aangeboden. Nu de energiemarkt weer op gang komt, ziet de ACM helaas ook het aantal meldingen van agressieve en misleidende werving voor energiecontracten weer toenemen. Consumenten worden bijvoorbeeld gebeld met de boodschap dat hun huidige energieleverancier op de rand van faillissement staat en dat ze snel over moeten stappen, terwijl dat helemaal niet zo is. Ook worden telefonisch energiecontracten aangeboden die bepaald niet het beste aanbod zijn. Daarom waarschuwt de ACM consumenten om alert te blijven en niet zomaar in te gaan op een ongevraagd aanbod voor een nieuw energiecontract. ■



Diny (85) en Aloys (85) Evers uit Drempt:

‘Diamond painting is een leuk, maar geduldig klusje’

In hun woonomgeving zijn Diny en Aloys Evers bekende gezichten na een leven op de markt, in de horeca en in de politiek. Ze verzorgen ook al jaren de verspreiding van eerst de *Nestor* en nu *ONS Magazine*. En ze hebben *diamond painting* ontdekt als hobby.

‘Het is eigenlijk schilderen met piepkleine steentjes’, zegt Diny. ‘Op een klevende ondergrond met een patroon en getallen plak je de juiste steentjes met een speciale pen. Duizenden steentjes. Het is een geduldig klusje. Handwerken ligt mij daarom meestal niet, maar dit vind ik erg leuk. De mooiste vind ik een berkenboom met pimpelmezen en een kunstwerk op basis van een foto van een van mijn kleindochters.’ ‘We bestellen ze vaak in China via AliExpress, daar zijn ze goedkoper’, vult Aloys aan. ‘Als Diny klaar is, mag ik het kunstwerk inlijsten. Samen gaan we dan naar de kringloop op zoek naar een geschikte lijst. Diny heeft er al zeker vijftig gemaakt en de helft ook weggegeven. Je kunt ze moeilijk allemaal zelf ophangen en het is fijn om een ander een cadeau te geven.’ ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen



Aardbeiengroei

De heerlijke rode vrucht met het groene kroontje: aardbeien vallen altijd goed in de smaak. In Rijsbergen worden sinds de jaren 50 van de vorige eeuw heerlijke aardbeien verantwoord en met veel passie geteeld. Bij recreatieboerderij Het Aardbeienterras kunt u diverse uitjes boeken zoals zelf aardbeien plukken, jeu de boules en een rondleiding over de kwekerij. Doordat op de kwekerij elke week een nieuwe beplanting plaatsvindt, kunt u het complete kweekproces van de aardbei volgen: van jong plantje tot rijpe vrucht. Maak er een gezellig uitje van en verlaat de kwekerij met veel nieuwe kennis en verse aardbeien op zak! Het Aardbeienterras is door de ANWB genomineerd als leukste kleine uitje van Brabant 2023.

Locatie: Pannenhoeftsebaan 31,
4891 ZA Rijsbergen

Openingstijden: Elke dag van 10:00 uur tot 18:00 uur, van mei tot en met oktober



Entree: Gratis

Website: www.hetaardbeienterras.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 Magazine*:

**redactie@
onsmagazine.nl**

QUOTE

**Wanneer ik
het woord
stilte
uitspreek,
vernietig ik haar**

**WISLAWA
SZYMBORSKA
(1923 - 2012)**

Poolse dichteres



Cuypershuis Roermond

Bezoek aan het Cuypershuis

Bij de naam Pierre Cuypers denkt u waarschijnlijk aan het Rijksmuseum en het Centraal Station van Amsterdam. In het Cuypershuis in Roermond vindt u een prachtige collectie van Pierre Cuypers' werk. In het museum zijn verschillende collecties te bewonderen zoals *Glasnegatieven* die veel informatie bevat over de ateliers van Cuypers en zijn familie. U ontdekt hoe Cuypers het klaarspeelde om (inter)nationale opdrachten binnen te halen én uit te voeren vanuit Roermond; zijn geboortestad.

Locatie: Pierre Cuypersstraat 1,
6041 XG Roermond

Openingstijden: Dinsdag t/m zondag
van 11:00 uur tot 17:00 uur



Entree: € 6,-

Website: www.cuypershuis-roermond.nl

Ontspanning

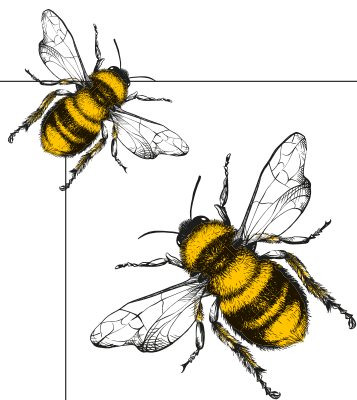
In de heerlijke Spa, Wellness & Fitness van Beerze Bulten in Overijssel kunt u genieten van heerlijke behandelingen voor lichaam en geest. Maak gebruik van de sauna's en de zoutgrot, deze zijn goed voor de gezondheid, lichamelijke ontspanning en uw welzijn. De grot bestaat uit brokken zout die zijn gedolven in het Himalaya-gebergte. Een rustgevende aardse beleving dus!

Locatie: Kampweg 1, 7736 PK Beerze

Openingstijden: Wisselend, bekijk van tevoren de website www.beerzebulten.nl/ openingstijden



Entree: Vanaf € 40,-



Bezoek de 50PlusBeurs met korting

De 50Plusbeurs is van 12 t/m 16 september in de Jaarbeurs te Utrecht. Dit is het grootste evenement voor actieve plussers met honderden stands boordevol informatie, entertainment en aanbiedingen. U vindt uw KBO in stand 07A06, waar we samen met Ministerie van Justitie en Veiligheid, Nederlandse Vereniging van Banken en de Politie staan.

Wilt u deze beurs met korting bezoeken? Bestel onlinetickets met korting in de voorverkoop: € 12,50 in plaats van € 17,50 per persoon. Deze actie is geldig t/m 11 september. Ga naar www.50plusbeurs.nl en gebruik **kortingscode PL23**

NB Komt u van ver met de trein? Op dezelfde website vindt u een combi-ticket voor de beurs én de NS. Bereken voor uzelf de voordeligste combinatie.

Wist u dat honing niet kan bederven? Dit komt doordat bijen door middel van ventilatie het water in de honing terugbrengen tot minder dan 20%. Doordat het waterpercentage zo laag is kunnen bacteriën lastig bij de honing komen waardoor het niet snel gist.

OPROEP

Enkele prachtige Bijbelboeken zoals *Het Bijbelwoord in beeld* en *Bijbelse geschiedenis* zoeken een nieuw thuis. Deze unieke boeken verdienen nog geen plek bij het oud papier en zijn daarom gratis op te halen in regio Boxtel. Neem voor meer informatie contact op met de redactie via redactie@onsmagazine.nl

De Avontuurlijke Klim

Een bijzondere ervaring op vijftig meter hoogte: *De Avontuurlijke Klim*. De detaillering van de Sint-Jan in Den Bosch is nu van dichtbij te bekijken tijdens een wandeling over de nok van de basiliek. Daarnaast kunt u genieten van het adembenemende uitzicht over Den Bosch. Zorg dat u zich goed voorbereidt op de klim, er is namelijk geen lift aanwezig. Daarnaast is het belangrijk om te reserveren, dit kan via internet tot vijftien minuten voor aanvang.



Locatie: Choorstraat 1,
5211 KZ 's-Hertogenbosch

Openingstijden: Dagelijks van 10:00 uur tot 16:00 uur (tot en met oktober)

Entree: Maandag en dinsdag: € 10,- p.p.

Woensdag en donderdag: € 12,50 p.p.

Vrijdag t/m zondag: € 15,- p.p.

Website: www.sint-jan.nl/klim



Gratis uw woning verkopen!



D G W m

DEGRATISWONINGMAKELAAR

Wij **betalen** alle kosten voor de verkoop van uw woning en zelfs tijdelijk de maandelijkse hypotheekkosten. **No cure no pay!**

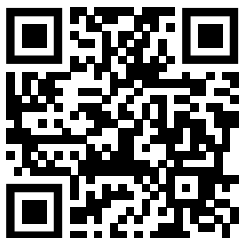
Wij bieden een persoonlijke benadering en kunnen ook met u meedenken als er een lastige financiële situatie is ontstaan, een oplossing bieden bij het leegruimen van de woning of een kleine verbouwing organiseren.

Kijk op onze website voor meer informatie!



D G W m

DEGRATISWONINGMAKELAAR



www.degratiswoningmakelaar.nl
Of bel direct: 085 888 6333

SCOOT₂BE

Feel free with scoot2be

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

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



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.

- LEZING - OVER TESTAMENTEN EN LEVENSTESTAMENTEN

Dinsdag 5 oktober 2023

**Locatie: De Cacaofabriek
(Cacaokade 1 in Helmond)**

14:15 – 14:30 ontvangst koffie/thee

14:30 – 17:00 lezing

Tijdens deze middag geeft notaris Jan Meijer een lezing over de noodzaak van een actueel testament en levenstestament. Invulling geven aan een testament is iets dat vaak uitgesteld wordt. Herkenbaar? Tijdens de lezing wordt er antwoord gegeven op al uw vragen.

**U kunt deze lezing kosteloos bijwonen,
door u aan te melden via onze website:**

www.ondnotarissen.nl



OMD

NOTARISSEN



BR.O.NR. 9.001/23 Weduwe, 76 jaar, eigen huis, tuin, auto, is op zoek naar vriendschap met man en/of vrouw, tegen eenzaamheid. Mijn hobby's zijn piano spelen, puzzels, tennis, internet en ik hou ook van dieren, wandelen met mijn hondje en katertje.

BR.O.NR. 9.002/23 Hoi lieve dames, ik ben een man van 72 jaar die een lieve vrouw zoekt van 70-75 jaar om samen uit eten te gaan, terrasje pikken, fietsen, wandelen, theater bezoeken, rondvaart maken of het samen te hebben over van alles en nog wat. Maar niet alleen voor de leuke dingen maar ook om elkaar te steunen in minder goede tijden. Doel: voorlopig een latrelatie en dan zien we wel hoe het verder gaat. Ik ben geen sportfanaat, tabak is aan mij niet besteed en ik doe het rustig aan, dus niet alles tegelijk of volle agenda's. Van dieren houden is wel prettig want ik heb dieren. Ben in het bezit van een auto dus vervoer is geen probleem. Gaat er in je hoofd een lampje branden en woon je in de omgeving 0416, schroom niet en reageer. Alle brieven ga ik beantwoorden en stuur je een foto mee, dan is het nog leuker.

Reageren?

Stuur uw bericht in een gesloten envelop naar KBO-Brabant en zet linksboven op de envelop: 'Reactie Contactoproep Ons' en het nummer van de oproep waarop u reageert.

Wij sturen uw envelop ongeopend door. Vermeld uw naam, adres of e-mailadres in uw reactie, zodat de ontvanger contact met u kan opnemen.

Adres

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

Groet & Ontmoet

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

Is uw oproep geplaatst?

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

BR.O.NR. 9.003/23 Vlotte (niet-lesbische) vrouw, 65 jaar, zoekt een vriendin om samen leuke dingen te ondernemen: wandeling, musea, theater, winkelen, terrasje et cetera. Omgeving Nuenen, Son en Breugel, Eindhoven. Ik woon zelf in Nuenen. Wacht in spanning op je reactie.

BR.O.NR. 9.004/23 Weduwnaar (75) zoekt kennismaking met een vrouw van ongeveer dezelfde leeftijd. Ik ben in goede gezondheid. Mijn hobby's zijn: reizen en reisjes, eten bereiden, bridge, fietsen en wandelen. Bij voorkeur zoek ik een maatje in de regio Den Bosch of de Meierij.

BR.O.NR. 9.005/23 Optimistische, slanke en vlotte vrouw van 72 jaar, zoekt een maatje (man). Samen fietsen, uit eten, dagtrips maken met de auto of trein. Vooral gezelligheid is belangrijk en ik rook niet. Liefst binnen een straal van 30 km van Someren. Elke reactie met foto en telefoonnummer krijgt bericht terug.

BR.O.NR. 9.006/23 Wie wil er een stukje van mijn hart in ruil voor het jouwe? Vrouw, 75+ zoekt contact met vlotte man, kerel, vent, vriend, gesprekspartner of hoe je het maar noemen wil. Wacht op antwoord! Omgeving 013 of Belgische grens.

BR.O.NR. 9.007/23 Ik ben een dame van 80 jaar en ben op zoek naar een maatje om leuke dingen mee te ondernemen zoals wandelen, een museum bezoeken, naar het theater gaan of een terrasje pakken. Ook een goed gesprek is iets wat ik niet uit de weg ga. Wie hier ook wat voor voelt, schrijf mij en ik schrijf u zeker terug. Liefst in Veghel en omgeving. Ik rij geen auto.

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Puzzel mee en win!
Eén van de drie boeken *Wijn in de lage landen* van Meta van den Boomen t.w.v. € 34,99.

Wijndame Meta van den Boomen neemt u in dit boek mee langs de mooiste wijngaarden in Nederland en Vlaanderen. De sfeervolle foto's illustreren het persoonlijke verhaal van de wijnmakers.

Dit boek zal menig liefhebber van wijn, lokale producten en prachtige plekken in eigen land doen watertanden. Inclusief tips voor uitjes: proeverijen, rondleidingen, wandelingen.



In elke editie van **ONS Magazine** maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win het boek ***Wijn in de lage landen* van Meta van den Boomen.**

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

AANGEZIEN	HIATEN	OMROLLEN
AARZELEN	HOEKIG	ONTSLAG
AFWEERSTOF	HOOISCHELF	ONTWAKEN
ANDERS	HYMNE	OPZETTEN
BEEST	INTRO	PANGA
BEHALVE	KABELBRUG	PANTSER
BRIKET	KANEN	POOLS
DEKJE	KENNER	SLOOT
DEMARRAGE	KOOKNAT	SNAAR
DINGO	KORAN	STADION
DRUGSDEAL	LAVET	STUNTEN
DUINDISTEL	LIBEL	TENTSTOK
GOLVEN	LIEDEREN	TROUWSTOET
HIAAT	METEEN	VOORRECHT

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 25 september naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 9'.

Winnaars puzzel ONS 6

De oplossing van de puzzel was:

FAMILIEHOTEL

De winnaar van een overnachting voor twee in vakantiehôtel Der Brabander is: A. Van Gool. Van harte gefeliciteerd!

Een praktisch bed vol gemak

dát is een Aldenhuijsen

aldenhuijsen
Praktische bedden vol gemak

- ✓ Verrijdbare één- en tweepersoons (elektrisch verstelbare) boxsprings en ledikanten
- ✓ Makkelijk uw bed opmaken, in- en uitstappen en onder uw bed stofzuigen
- ✓ Een Aldenhuijsen is nog altijd later uit te breiden met functionaliteiten zoals hoog laag

Bezoek de Aldenhuijsen
Inloopdagen
Rotterdam: 2 en 9 september
Uden: 7 september



Meer tijd én energie voor leuke dingen

Met een praktisch bed vol gemak van Aldenhuijsen wordt het bed opmaken makkelijker en eronder schoonmaken eenvoudiger. Hierdoor houdt u meer tijd over voor leuke dingen. Bovendien slaapt u in een Aldenhuijsen voortreffelijk, waardoor u uitgerust aan de nieuwe dag kunt beginnen.

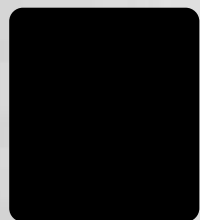
Bezoek de Zomer Inloop Dagen!

Tijdens de Zomer Inloop Dagen openen wij op vaste momenten de deuren van onze slaapadviescentra en kunt u rustig onder het genot van een hapje en drankje kennismaken met de Aldenhuijsen collectie. Vooraf reserveren is niet nodig.

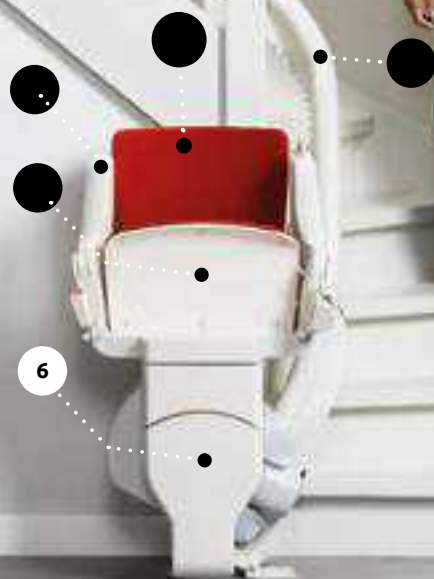
- 📍 Slaapadviescentrum Rotterdam | Maasstadweg 100, 3079 DZ | Parkeren naast de deur
- 📍 Slaapadviescentrum Uden | Frontstraat 14, 5405 AK | Parkeren voor de deur

vraag de brochure aan via de website
of bel naar 0413 - 74 54 00





8 voordelen van de nieuwste traplift: de **Otolift Modul-Air Smart**



Gratis brochure
ontvangen?



Langer thuis wonen met een Otolift traplift

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

Vrijblijvend thuisadvies

Wilt u meer informatie over onze trapliften? Vraag dan gratis onze brochure aan. Of maak een afspraak voor een vrijblijvend thuisadvies. U weet dan precies wat er mogelijk is voor uw situatie.

De 8 voordelen van de Modul-Air Smart

- 1 Uw trapeuning kan blijven
- 2 Maatwerk door innovatieve modules
- 3 Dunste enkele rail ter wereld
- 4 Smart dashboard
- 5 Ergonomische stoel
- 6 Automatisch opklapbare voetensteun
- 7 Automatisch draaibare zitting
- 8 Montage op uw treden

Bel gratis naar **0800 - 444 777 5** of ga naar **Otolift.nl/smart**