

*Toekomstig wonen*  
**Caroline Coumans:**  
**'Wacht niet te lang  
met nadenken over  
uw woonwensen'**



*KBO Oosterhout*  
**Jo van Eijl (87):**  
**'Achter anderen  
aanfietsen mag  
op mijn leeftijd'**

*Helpdeskfraude*  
**Van der Velden Walda:**  
**'Het gevoel van  
schaamte is vaak  
heel groot'**

# ons

magazine  
voor  
senioren

KBO-BRABANT/ZEELAND  
APRIL 2024



*Golden Earring-bassist*  
**Rinus Gerritsen:**

**'Spelen voor een  
vol Ahoy voelde  
als thuiskomen'**





## Der Brabander Busreizen

*Komt u ook eens beleven waarom deze zo populair zijn?*

Al talloze busgasten hebben we bij 'Der Brabander' mogen verwennen met een heerlijke, goed verzorgde vakantie. Aan werkelijk alles is gedacht: een van alle gemakken voorziene keurige kamer, heerlijke maaltijden (ieder dieet mogelijk), gezellige avonden en een veelzijdig excursieprogramma begeleidt door een ervaren en vriendelijke chauffeur. Familie Meurs staat samen met een vriendelijk, behulpzaam en gastvrij team mensen garant voor een aangenaam en onvergetelijk verblijf zoals u dat alleen bij Der Brabander in Winterberg vindt! Inmiddels hebben al zoveel mensen een fijne vakantie bij ons gehad, dat er zeker weten iemand in uw omgeving kan vertellen hoe leuk het was! Vraag maar eens rond!

**Opstapplaatsen:** Zevenbergen, Breda, Tilburg, Eindhoven, Veghel en Nijmegen\*.

(voor de exacte tijden en locaties kijkt u op [www.brabander.nl/busreizen](http://www.brabander.nl/busreizen)).

\* Station Nijmegen Dukenburg vertrek 11.00 uur - met treinaansluiting vanuit heel Nederland

**Meer informatie & reserveren:**  
[www.brabander.nl/busreizen](http://www.brabander.nl/busreizen)

### Excursies bij alle busreizen:

o.a. rit met toeristentreintje, minigolf wedstrijd, rondvaart op een stuwmeer, glasblazerij, Lego tentoonstelling, gondel en uitkijktoren met lift & shoppen in een gezellig stadje.

### Inbegrepen bij alle busreizen:

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

## Voor ieder wat wils

*Ook met eigen vervoer mogelijk*

### Arrangementen

Welk arrangement u ook kiest bij Der Brabander, u geniet van een uitstekend verzorgde en zeer complete vakantie.

Wordt het een weekendje weg, een midweek verblijf of een hele week optimaal genieten? Of wilt u er gewoon even tussenuit en kiest u voor een arrangement met bijvoorbeeld Pasen, Moederdag of Oktoberfest?

Op [www.brabander.nl/arrangementen](http://www.brabander.nl/arrangementen) vindt u ons brede aanbod, ziet u de beschikbaarheid en kunt u ook direct boeken.



**Boek uw leukste weekendje of midweek weg op [www.brabander.nl](http://www.brabander.nl) en profiteer van 50 gratis attracties in de omgeving!**

JAARGANG 14 - APRIL - 2024

ONS Magazine is een uitgave van de provinciale KBO's van Brabant, Flevoland, Friesland, Gelderland, Groningen, Limburg, Overijssel, Utrecht, Zeeland en diverse KBO-Afdelingen in Drenthe, en wordt 11 keer per jaar bezorgd bij 210.000 leden.

ISSN 2211-5277

## REDACTIE KBO-BRABANT

Jacqueline Cuppers, Adri van Esch, Truus Noij,  
Wilma Schrover

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

## REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, [www.vrhl.nl](http://www.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](http://www.performis.nl), [ons@performis.nl](mailto:ons@performis.nl)

KBO-Brabant/Zeeland 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](http://www.kbo-brabant.nl/word-kbo-lid). Voor Zeeland,  
ga naar: [www.kbozeeland.nl/Over-ons/Lid-worden](http://www.kbozeeland.nl/Over-ons/Lid-worden)  
Daar vindt u de contactgegevens van uw lokale  
KBO-Afdeling.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudig  
en/of openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf  
van KBO-Brabant/Zeeland. 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](http://www.kbo-brabant.nl)

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

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

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

## Een nieuwe lente

Deze ONS Magazine wil ik met positief nieuws openen. Gewoon omdat het lente is. Als de dagen steeds langer worden, de zon zich meer laat zien, de tulpen bloeien en de zomer in aantocht is, heb ik echt zin om wat woorden te wijden aan het goede van het leven. Even niet tobben over alle uitdagingen die er zijn, en die vanzelfsprekend ook volop onze aandacht hebben, maar gewoon even stilstaan bij goed nieuws.

Neem bijvoorbeeld de recente boodschap van het Sociaal Cultureel Planbureau. Het SCP adviseert de ministeries en onze regering om veel meer te investeren in vitale ouderen, in hun gezondheid en hun welbevinden. En dat is nieuws waar KBO helemaal achter staat. Wij doen namelijk al decennialang niet anders! In Brabant en Zeeland organiseren de Afdelingen wekelijks talloze activiteiten die ouderen blij maken, actief houden en onder de mensen. Dat is belangrijk voor Nederland - ouderen die langer vitaal zijn kunnen een bijdrage blijven leveren aan onze maatschappij - maar nóg belangrijker voor henzelf. Vitale ouderen hebben namelijk minder snel zorg en ondersteuning nodig, blijkt klip-en-klaar uit de cijfers van het SCP.

Ook in ONS Pamflet voor het toekomstig kabinet - dat u kunt lezen op onze website [kbo-brabant.nl](http://kbo-brabant.nl) en waarin we elf aanbevelingen doen voor het ouderenbeleid - benoemen we positieve zaken. Bijvoorbeeld dat senioren onmisbare vrijwilligers, mantelzorgers en oppasoma's en -opa's zijn. En we wijzen op wat de ouderen-doelgroep allemaal te bieden heeft. Dat is heel veel!

Nog een laatste goed geluid in deze nieuwe lente: we dienden samen met drie andere provinciale KBO's een subsidieaanvraag in bij het ministerie van VWS voor een meerjarig project Wonen en Zorg. Die subsidie is toegekend! We gaan dat project nu groots aanpakken. Met het thema *Toekomstig wonen begint nú* hebben we al flink wat ervaring, dus dat is ons wel toevertrouwd!



**Leo Bisschops**, voorzitter





**KBO-Brabant**  
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



## KOM BIJ ONS, DE GROOTSTE VERENIGING IN BRABANT

**Voor ongeveer 25 euro per jaar krijgt u:**

- Ontmoeting via tal van activiteiten, georganiseerd door onze lokale verenigingen
- Gratis praktische hulp en advies op velerlei gebied, bijvoorbeeld bij uw juridische problemen, het invullen van uw belastingformulier en bij vragen over geschikt wonen
- Interessante mogelijkheden voor vrijwilligerswerk
- Kortingen op uw zorgverzekering, energie en meer
- Elke maand het informatieve ledenmagazine Ons
- Vergoeding van uw KBO-lidmaatschap (tot 25 euro) bij onze aanvullende zorgverzekeringen van VGZ en CZ
- Belangenbehartiging door KBO-Brabant op provinciaal en landelijk niveau voor 50+ers

## LID WORDEN?

- ▶ ga naar [www.kbo-brabant.nl](http://www.kbo-brabant.nl)
- ▶ of bel (073) 644 40 66
- ▶ of neem contact op met de lokale vereniging bij u in de buurt



**HELP ONS MET LEDENWERVING!  
GEEF DEZE 'ONS' DOOR AAN  
IEMAND DIE NOG GEEN LID IS.**

landelijk krachtig, lokaal verankerd

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

Feel free with scoot2be

Meerheide 100 S  
5521 DX Eersel  
0497 - 518805  
[www.scoot2be.nl](http://www.scoot2be.nl)  
[Info@scoot2be.nl](mailto: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.

## Samen vechten tegen kinderkanker!



**Doneer  
nu**

**Kinder Kanker Genezing  
helpt kinderen met kanker  
en andere chronische ziekten  
in ontwikkelingslanden.**



 **Kinder Kanker Genezing**

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





## MENSEN

**10/** *Golden Earring-bassist Rinus Gerritsen: 'Ik dacht altijd: als je een ouwe lul bent komt er niemand meer luisteren'*

**34/** *Fietsen met KBO Oosterhout: 'Het is altijd een raadsel waar we stoppen voor de koffie'*

**46/** *Oprichter Rechtswinkel Marius de Jong: 'Met onze hulp konden mensen voor wie een advocaat onbetaalbaar is toch hun recht halen'*

## ONS BELANG

**24/** *De Aangepaste Vakantie Gids: 'Iedereen moet zonder beperkingen vakantie kunnen vieren'*

**52/** *Voorzorgcirkels: 'Dankzij het Hop-On Hop-Off-spel kom je veel meer over elkaar te weten'*

## LEVEN

**16/** *Caroline Coumans over seniorenhuisvesting: 'Denk niet: het wordt voor mij wel opgelost'*

**40/** *Wapen u tegen oplichting: 'Pas toen ik de telefoon ophing kwam ik erachter dat er insluipers binnen waren geweest'*



# 34



## ELKE MAAND

**06/** Schrijf ons  
**09/** Fotoalbum  
**21/** Onder de loep  
**23/** Gezond verstand  
**30/** Ons kloppend hart  
**45/** Juridische helpdesk  
**51/** Onze hulp  
**57/** Onsje geluk  
**58/** Ontspanning  
**61/** Op zoek  
**62/** Puzzel

Verhalen, brieven en berichten  
die ons bezighouden

## Van stip tot kunstwerk

In de tentoonstelling *PUNT. Pointillisme. Pop-art. Pixel.* van het Steendrukmuseum in Valkenswaard staat de stip centraal. De stip heeft vele kunstenaars en zelfs hele kunststromingen geïnspireerd, zoals pointillisme, pop-art en chromolithografie. Een beeld kan worden opgebouwd met kleine stippen en dat maakt het mogelijk om kleurenafbeeldingen op grote schaal te verspreiden. Tijdens de tentoonstelling leert u alles over de invloed van de stip bij artistieke werken.

**Locatie:** Oranje Nassastraat 8C,  
5554 AG Valkenswaard

**Openingstijden:** dinsdag tot en met zondag  
van 13.00 tot en met 17.00 uur

**Entree:** € 8,00

**Meer info:** [www.steendrukmuseum.nl](http://www.steendrukmuseum.nl)



## 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.

## E-step met zadel?

Wie heeft er ervaring met een e-step met zadel? Doordat ik slecht ter been ben en hartfalen heb, zou ik heel graag een e-step met zadel willen aanschaffen. Het lukt me niet een goede, betrouwbare, veilige te vinden, waar ik ook de weg of stoep mee op kan. Op internet zijn er zat te koop, maar dat durf ik niet aan. Ik heb een maand een loopfiets zoals beschreven in *ONS* mogen proberen. Dat was geen succes, het was te zwaar voor mij vanwege mijn hartfalen. Misschien zijn er mensen met ervaring met de e-step met zadel die mij kunnen helpen? Ik zou er erg blij mee zijn.

*Cochie van Geene uit Terneuzen  
(lid bij KBO Axel)*

20 jaar jong en verliefd  
30 jaar ben je ouders van kinderen  
40 jaar gaan ze naar school  
50 jaar vliegen ze uit  
60 jaar komen de kleinkinderen  
70 jaar ben je samen  
Maar dan is het gedaan.  
De een moet nu alleen verder  
De andere helft is er niet meer  
Dan wordt het stil  
75 jaar en je bent weer alleen  
Ik weet niet zo goed hoe ik nu alleen verder moet  
Ik ben weer terug bij af  
Maar ik moet en ga verder  
Hoe, ja hoe?  
Dat weet ik nog niet  
En ook nog niet na zes jaar  
Soms denk ik even  
Kon ik nu mijn zorgen maar vergeten

P.J. Hazenberg-Van Balkom uit Son



## 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](mailto: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 juridische of notariële kwestie aan de juridische helpdesk voorleggen? Stuur uw vraag en telefoonnummer o.v.v. 'juridische helpdesk' naar [info@kbo-brabant.nl](mailto:info@kbo-brabant.nl) of per post naar KBO-Brabant, t.a.v. Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. De notarissen van onze juridische helpdesk houden elke tweede en vierde dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur een (gratis) telefonisch spreekuur. Bel naar (073) 303 64 46. U kunt ook binnenlopen tijdens het inloopsprekuur van de notarissen op elke derde donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur. Het inloopsprekuur vindt gelijktijdig plaats op twee locaties: in buurthuis De Meerpaal, Schoenerstraat 10a in Eindhoven en op het kantoor van KBO-Brabant, Albert Luthulilaan 10 in 's-Hertogenbosch. Het maandelijks spreekuur in 's-Hertogenbosch is nieuw. Oud-notaris Maarten van den Oord (foto) beantwoordt daar uw vragen.



## Nieuwe gids voor gehandicaptenparkeerkaart

Van de *Parkeergids* is sinds begin dit jaar een nieuwe uitgave verkrijgbaar. Deze gids biedt een overzicht per gemeente over de parkeerregels voor gehandicapte parkeerkaarthouders en vervangt alle eerdere uitgaven vanaf 2012 tot en met 2020. Er zijn veel wijzigingen, waardoor het aan te raden is deze nieuwe gids te bestellen. Deze editie blijft tot zeker januari 2028 nagenoeg hetzelfde. Eventuele wijzigingen van regelgeving worden bekend gemaakt op [www.parkerenzonderzorgen.nl](http://www.parkerenzonderzorgen.nl). Dankzij sponsoring heeft de uitgever de prijsverhoging vanwege hogere productie- en portokosten weten te beperken. U ontvangt de nieuwe parkeergids voor € 14,95 inclusief verzendkosten. U hoeft pas te betalen na ontvangst. Bestel de nieuwe *Parkeergids* per e-mail via [parkeergids@gmail.com](mailto:parkeergids@gmail.com) of op [www.parkerenzonderzorgen.nl](http://www.parkerenzonderzorgen.nl)

## Waarschuwing malafide loodgieters

Een KBO-lid wil andere leden waarschuwen vanuit eigen ervaring: 'Onlangs had ik een loodgieter nodig. Via [loodgieters.nl](http://loodgieters.nl) trof ik een telefoonnummer. Er kwamen twee keurige heren die met behulp van een veer door de leiding gingen. Kosten bleken € 3.700,- voor nog geen half uur werk. Onder druk moest ik dit bedrag betalen. Zware oplichting dus. Een waarschuwing voor alle KBO-leden'. De redactie vult daarop graag nog aan ook nooit formulieren te ondertekenen die nog niet (volledig) ingevuld zijn. Ook die truc wordt vaak gebruikt om later een torenhoge rekening te kunnen sturen.

# 4 vragen over trapliften

We begrijpen dat het kiezen van de juiste traplift een belangrijke beslissing voor u is. In dit artikel geven we antwoord op uw vragen. Ontdek hoe Otolift op maat gemaakte oplossingen biedt voor elke trap, met aandacht voor snelle levering, persoonlijke aanpassingen en uitgebreide garantie.

1

## Past een traplift op mijn trap?

Trappen zijn er in verschillende soorten en maten. Met maatwerk zorgt Otolift ervoor dat er vrijwel altijd een traplift is die bij uw situatie en wensen past. Moderne technieken en innovaties zoals de Reverse Drive Technology, maken plaatsing al mogelijk op trappen van slechts 70 centimeter breed. Uw traplift wordt op maat gemaakt zodat hij perfect past en zo min mogelijk ruimte in beslag neemt.

2

## Blijft mijn trap beloopbaar?

De beloopbaarheid van uw trap is belangrijk, daarom zijn onze trapliften volledig opklapbaar en zo ontworpen dat ze zo compact mogelijk geplaatst worden. In de meeste gevallen kan de traplift zowel aan de binnenzijde als de buitenzijde worden geplaatst. Plaatsing aan de binnenzijde betekent dat de brede zijde van de trap vrij blijft. Hierdoor is de trap zo goed mogelijk beloopbaar en kan de trapleuning vaak blijven zitten.

3

## Hoe integreer ik een traplift in mijn interieur?

Omdat trapliften altijd volledig op maat worden gemaakt, heeft u de mogelijkheid om de traplift te personaliseren. Voor de rail van de traplift heeft u de keuze uit standaardkleuren zoals



crèmewit, grijs, bruin of zwart. Daarnaast is er een extra optie waarbij u ervoor kunt kiezen om de rail in iedere gewenste RAL-kleur te laten coaten. Voor de bekleding van de stoel kiest u uit stof, kunstleer of leer in diverse kleuren.

4

## Heb ik garantie op mijn traplift?

Bij Otolift krijgt u maar liefst vijf jaar volledige garantie op uw traplift. Deze garantie geldt ook op slijtagegevoelige onderdelen én op zowel nieuwe als tweedehands trapliften. Mocht er toch een keer iets zijn, dan helpen wij u natuurlijk zo snel mogelijk. Met meer dan 120 eigen monteurs op de weg heeft Otolift het grootste servicenetwerk van Nederland voor trapliften.

### Is een traplift ook de oplossing voor u?

Bent u benieuwd welke traplift het beste bij uw situatie past? Maak dan een afspraak voor een gratis en vrijblijvend thuisadvies voor een advies op maat, of vraag het gratis informatiepakket aan. Bel naar **0800 - 444 777 5** of kijk op **Otolift.nl**



Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



## 1962-1963: metselaars en stukadoors in spe

**D**eze foto heb ik ongeveer veertig jaar geleden toegestuurd gekregen en al die tijd bewaard. Op de foto staat de klas van de ambachtsschool, met leerlingen van de afdeling metselen en stukadoors. Het is mijn oude klassenfoto van de LTS Veghel uit het schooljaar 1962-1963.

Het was het jaar van de zeer strenge winter, waarin ik als dertienjarige iedere dag ruim zeventien kilometer moest fietsen van buurtschap Trent in het dorp Zeeland naar de ambachtsschool in Veghel. Datzelfde jaar won Reinier Paping de zwaarste Elfstedentocht ooit. Vorig jaar kwam ik toevallig in contact met een oud-klasgenoot op deze foto.

**‘De vader van de stukadoor bleek een oud-klasgenoot te zijn’**

Ik had een woonhuis voor mijn dochter gebouwd in Venhorst en we zochten daarvoor een stukadoor. Die klus besteedden wij uit aan Vincent van Lankveld uit Boekel. Toen hij afgelopen zomer met zijn werkzaamheden begon, vertelde hij dat zijn vader af en toe een paar uur zou komen helpen. Bij onze kennismaking bleek zijn vader een oud-klasgenoot te zijn, namelijk Frans van Lankveld, nummer 1 op de foto. Na vele gesprekken realiseerden we ons dat inmiddels enkele van onze oud-klasgenoten helaas al zijn overleden. Misschien herkennen andere oud-klasgenoten zichzelf op de foto en willen reageren, zodat we eventueel een late reünie kunnen organiseren. ■



**TOON VAN UDEN** woont in Elsendorp en is samen met zijn vrouw Jo lid van KBO-Brabant. Voorheen woonde hij in Zeeland, en vervolgens veertig jaar lang in Venhorst. Als dertien- en veertienjarige jongen zat hij op de ambachtsschool in Veghel. Op de foto is hij te zien als nummer 15.

Herkent u zichzelf of een bekende op de foto? Reageer via **redactie@onsmagazine.nl**

### 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@onsmagazine.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*

# **BASSIST GOLDEN EARRING RINUS GERRITSEN:**

‘Waarom zou ik  
ermee ophouden?’



**Als we hem spreken heeft Rinus Gerritsen (77) net veertien optredens bij Vrienden van Amstel Live in Ahoy én vijf optredens van het Supersister Projekt met het Residentie Orkest achter de rug. Is hij niet doodop? 'Nee joh, ik kom juist helemaal opgeladen thuis. Ik spring niet meer als een stuiterbal over het podium, maar spelen voor publiek geeft nog altijd een boost.'**

tekst Lieke van der Kroon / beeld Michel ter Wolbeek

**O**NS Magazine kreeg de unieke kans om met 's Nederlands eigen rocklegende Rinus Gerritsen te spreken over hoe hij aankijkt tegen ouder worden. Toen de bassist van Golden Earring afgelopen januari opeens weer elke dag voor vijftienduizend mensen stond te spelen, voelde dat naar eigen zeggen als thuiskomen. 'Ik heb dat vijftig jaar gedaan, ik ben wel wat gewend. Alleen het wachten en rondhangen tot je aan de beurt bent is vermoeiend. Veel meer dan het spelen zelf.'

### Kicken

De rasechte Hagenees geniet duidelijk nog volop na van zijn optredens met het Residentie Orkest. 'Daar stond ik echt te kicken. Dan ben ik hartstikke trots dat ik dat nog even kneis. Ik ontwikkel me nog steeds en kan nu dingen die ik vorig jaar nog niet kon.' Spelen met een klassiek

orkest was voor de Haagse rocker best even wennen. 'Die orkestleden hebben van kleins af aan hun instrument leren bespelen. Dat zijn echte vakmensen. En dan kom ik erbij, die nog geen noot kan lezen. Als enige van de vijftig man. Ik doe alles op gehoor.' Het leverde soms grappige situaties op. 'Midden in een van de nummers zit een break en dan heb ik een solo. Daarna komt het orkest er weer bij. Tijdens de repetitie sloeg de dirigent mijn solo meteen af en riep: "Je moet op mijn teken spelen". Gerritsen krijgt pretogen terwijl hij verder vertelt. 'Toen dacht ik: "Wat? Volgens mij bepaal ik het teken, want het is helemaal stil." Ik ben gewend om spanning te kweken bij het publiek. De dirigent legde toen uit hoe hij de maat aangeeft. Ik voelde me net een knulletje van twaalf die muzikles kreeg. Die avond dacht ik: "Dikke doe, ik speel gewoon". Het was een groot succes, we hadden drie toegiften. Ook het orkest vond het te gek. Het was een supermooie combi van klassiek met rock 'n roll.'

### Bakens verzet

De bassist maakt zich niet echt zorgen over ouder worden. 'Als je mij op mijn zeventiende had gezegd dat ik op mijn 77ste nog steeds zou staan te patsen met mijn gitaar, dan had ik je toch uitgelachen? Ik dacht altijd: dit houdt een keer op. Als je een ouwe lul bent dan komt er niemand meer luisteren. Daarom heb ik altijd geld opzij gezet. Maar dat moment is gelukkig nog steeds niet gekomen. We hebben met Golden Earring altijd de bakens verzet. Elke keer verrasten we onszelf en ons publiek en scoorden we toch weer een hit. En ook nu we gestopt zijn heb ik dat spaargeld nog steeds niet nodig gehad. Ik ken zo veel mensen die van negen tot vijf werken en snakken naar hun AOW. Dat heb ik totaal niet, waarom zou ik moeten ophouden? Er zijn ook zat violisten en pianisten van tachtig die nog fantastisch mooi spelen. »





## WIE IS RINUS GERRITSEN?

Rinus Gerritsen (77) is medeoprichter en basgitarist van Golden Earring. Hij groeide op in Den Haag en ontdekte op zijn veertiende de gitaar. Hij raakte bevriend met buurjongen George Kooymans en zowel die vriendschap als de liefde voor muziek maken zijn nooit meer over gegaan. Gerritsen woont in Voorburg, heeft twee volwassen dochters en heeft al twintig jaar een latrelatie met een arts uit Rotterdam. Zijn podcastserie is hoogstwaarschijnlijk vanaf april te beluisteren.

Tenzij je neergeslagen wordt door het lot natuurlijk. Je moet het koesteren zolang je nog gezond bent.'

### Neergeslagen

Het is meteen duidelijk waar Gerritsen op doelt. Zijn jeugdvriend en medeoprichter van Golden Earring George 'Sjors' Kooymans kreeg vier jaar geleden de diagnose ALS, een zeer progressieve spier-/zenuwziekte. Het was voor de hechte bandleden meteen duidelijk dat ze zouden stoppen.

Zonder Sjors geen Golden Earring. Het heeft er bij de hele band behoorlijk ingehakt en dat is ook aan Gerritsen goed te merken. 'Ik merk dat ik extra probeer te genieten dat het met mij allemaal nog goed gaat. Dat ik fluitend nog eens extra de trap op loop om te checken of de kraan wel dicht is. Want Sjors kan dat niet meer. Alles wat ik nog doe is meegenomen. Verder doe ik niet aan doemdenken. Waarom zou je? Toen ik jong was deed ik dat wel, maar nu... we zien wel.' De bassist heeft zelf ook ervaren hoe je wel eens neergeslagen kan worden, maar herstelde daar wonderbaarlijk goed van. Toen hij 52 jaar was werd hij op de fiets aangereden door een bus en zestien meter over de weg geslingerd. Hij lag twee maanden in het ziekenhuis met een gebroken bekken. 'Achteraf dacht ik: wat heb jij een mazzel zeg, je had wel dood kunnen zijn. Ik heb me laten begeleiden als een profvoetballer. Na een paar weken kon ik alweer voorzichtig joggen op het strand. En drie maanden na het ongeluk stond ik bij de opnames van *Last Blast (of the Century, red.)* weer van links naar rechts te springen op het podium.'

### 'Dat kan je niet maken!'

Zijn snelle herstel had alles te maken met zijn gezonde leefstijl. De bassist heeft nooit gerookt of gedronken, is al jaren vegetariër

## 'Sporten was niet hip, je moest gewoon je haren laten groeien en muziek maken'

en sport veel. Niet het eerste waar je aan denkt bij rock 'n roll, erkent de bassist lachend. 'In onze eerste jaren dronk niemand. Zelfs Barry niet. Dat is heel apart hè? Nu lust hij 'm wel.' Hij geniet zichtbaar van dit verhaal. 'Voordat Cesar erbij kwam hadden we een klein jaar een andere drummer. Ik weet nog dat we voor een optreden in een café zaten en dat die drummer toen een wijntje bestelde. Wij zaten hem alle drie aan te gapen. "Hè?! Dat kan je niet maken man, je moet straks spelen!" Dat is

toch komisch, als je daar nu op terugkijkt?' Toen Golden Earring doorbrak in Amerika veranderde dat. Behalve voor Gerritsen. 'Ik ben gewoon eigenwijs. Als iedereen aan de alcohol gaat, dan doe ik het dus juist niet. Ik zag mensen door de drank van het ene op het andere moment veranderen. Je weet hoe dat gaat als mensen dronken worden. Mensen gaan harder praten, worden emotioneel en gewoon een beetje irritant. Bovendien wilde ik na afloop van een optreden in mijn auto kunnen stappen en naar huis rijden.' Het sportieve begon pas later. 'Toen ik tiener was waren The Beatles en The Stones in opkomst. Die waren allemaal bleek en dun. Sporten was niet hip, je moest gewoon je haren laten groeien en muziek maken. Maar rond mijn veertigste kwam de film *Rocky* uit. Weet je wel, dan zag je zo'n loser die opeens ging trainen. Het klinkt heel puberaal, maar ik kreeg daar een kick van. Ik heb mijn gympies aangetrokken en zo'n trainingspak en ben gaan trainen langs de Vliet. Dat doe ik nog steeds. En ik pak altijd de fiets.'

### Energie

Aan het vroegtijdige einde van Golden Earring ging nog iets anders vooraf: corona. Hun laatste optreden was eind 2019 in Ahoy,

vlak daarna ging het hele land in lockdown. 'Wij hadden geen idee dat het ons allerlaatste concert zou zijn. Al onze vrienden en kennissen waren bij dat concert, het was een groot feest. We zouden het niet opnemen, geen stress en geen druk. Maar we hadden wel schermen, voor close-ups voor het publiek. Na het concert kwam onze regisseur Marcel de Vree met een montage van die beelden. Het oogt heel statisch, maar dat maakt het juist te gek. Heel feitelijk hoe het was. En onze geluidsmen bleek ook alles multitrack te hebben opgenomen. Toen heb ik een week met de technicus zitten mixen en nu hebben we het toch kunnen terugkijken. Je ziet dan een stelletje ouwe lullen waar de energie vanaf spat. Dat is toch geweldig om te zien? Je ziet dat bij veel meer ouwe muzikanten. The Stones spelen niet supergoed meer, maar Jagger springt ook nog steeds rond op het podium.'

### Verborgen schatten

Gerritsen geniet momenteel van de vrijheid en afwisseling. 'Ik zou niet willen dat ik weer in een band zat. Maar ik geniet er wel van dat ik op mijn leeftijd nog steeds dingen kan doen die ertoe doen.

In januari stond ik Queen-nummers te spelen, in mei speel ik nog een paar keer met Supersister en waarschijnlijk ga ik ook weer de theaters in. Verder is mijn agenda nog leeg. Daardoor heb ik weer tijd voor nieuwe muziek.

Ik heb al vijftien nummers klaarliggen, met vijftien verschillende vocalisten. Mijn dochter is er een van, verder allemaal vrienden en kennissen, denk aan Nico Dijkshoorn en John Waite.'

Ook hier komt het eigenwijze karakter van de bassist naar voren. 'Ik heb geen zin meer om met een platenmaatschappij in zee te gaan. Ik breng het uit in podcastvorm, met

**'Ik dacht altijd:  
als je een ouwe lul  
bent, komt er  
niemand meer  
luisteren'**

het verhaal eromheen. Dan krijgt elk nummer zijn eigen aandacht. Sommige nummers zijn al in 1988 verzonnen en die heb ik bijvoorbeeld op een oude cassette teruggevonden. Als een verborgen schat.' Gerritsen wordt nog volop gevraagd voor optredens en voorstellingen. Daar maakt hij heel bewust keuzes in. 'Dan merk je wel dat je echt als een ouwe lul gaat denken.

Voor je het weet staan er twintig optredens ingepland. Dan zeg ik: "Luister, drie of vier per maand is genoeg". Ik heb gewoon geen zin meer om 's nachts nog van Drachten naar huis te rijden. En een hotel vind ik

ook niks, want dan ben je gelijk twee dagen van huis. Buiten het spelen om merk ik wel dat ik ouder word, ik klim niet meer het dak op als er een lekkage is. Maar op het podium speelt leeftijd even geen rol. Ik spring niet meer zo hoog als vroeger, maar ik heb het geluk dat mijn vingers het gewoon nog doen.' ■



Archieffoto Golden Earring met v.l.n.r. Rinus Gerritsen, Barry Hay, Cesar Zuiderwijk en George Kooymans (credit Red Bullet archieven)

### Golden Earring

(1961-2021) was een Haagse rockband bestaande uit frontman en gitarist/zanger Barry Hay, leadgitarist George Kooymans, drummer Cesar Zuiderwijk en bassist Rinus Gerritsen. De band had in de loop der jaren verschillende andere bandleden, zoals toetsenist Robert-Jan Stips, en had internationaal succes met hits als *Radar Love*, *Twilight Zone* en *When the lady smiles*.

Met zestig jaar was Golden Earring een van de langst bestaande rockbands ter wereld.



Keuze uit 33  
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.

## 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
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS: bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenever en apfelkorn
- ✓ Koffiecorner: koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ 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](http://www.enjoyhotels.nl)

MIDDEN-RIJNDAL

Enjoyhotel am Rhein



Kerstert

5 DAGEN  
VANAF  
**€ 264,<sup>95</sup>**  
p.p.

LUXEMBURGSE ARDENNEN

Enjoyhotel Clervaux Luxemburg



Clervaux

5 DAGEN  
VANAF  
**€ 309,<sup>95</sup>**  
p.p.

BELGISCH LIMBURG

Enjoyhotel Eburon Tongeren



Tongeren

5 DAGEN  
VANAF  
**€ 299,<sup>95</sup>**  
p.p.

LIMBURG

Enjoyhotel Riche



Valkenburg

5 DAGEN  
VANAF  
**€ 269,<sup>95</sup>**  
p.p.

MOEZELSTREEK

Enjoyhotel Bottler



Velden

5 DAGEN  
VANAF  
**€ 289,<sup>95</sup>**  
p.p.

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

Kijk voor meer Enjoyhotels op [www.enjoyhotels.nl](http://www.enjoyhotels.nl) of bel **020 - 225 48 81**

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage. 🍷 **Geen boekingskosten**



Gekozen tot "Schattigste baby van het jaar"!

Rosalie

Met de hand vervaardigde kunstenaarspop

Door onze fans gekozen



De "Kampioensbaby"

Rosalie is 43,2 cm groot en kan alle standen innemen

Artikel-Nr.: 03-02154-007

Artikelprijs: € 159,90

(ook betaalbaar in 3 maand-termijnen à € 53,30)

plus € 9,95 verzendkosten

### Ze zal zeker uw hart veroveren!

Wederom hebben we alle poppenliefhebbers uitgenodigd om ons de leukste babyfoto te sturen, die ze kennen. De schattige "Rosalie" werd al snel als winnares aangewezen. We hebben ons tot de meesterlijke poppenkunstenaar Ping Lau gewend. Zij modelleerde dit levensechte portret en gaf "Rosalies" heerlijke uitstraling van de winnende foto op voortreffelijke wijze weer.

### Levensecht tot in het kleinste detail

"Rosalie" heeft het gewicht en de maten van een echte baby. Ze is vervaardigd van natuurlijk aanvoelend *RealTouch®-vinyl* met handmatig aangebrachte haartjes en schitterende beschilderde details. Ze draagt een op maat gemaakte outfit die tot in het kleinste detail is gebaseerd op de winnende foto – compleet met een oranje jurkje, een gebreid vestje en een schattig mutsje. **Verheug u op "Rosalie" en reserveer meteen vandaag!**

Deze pop is geen speelgoed, maar een hoogwaardig verzamelobject voor veeleisende verzamelaars. Iedere pop is een unicaat en kan licht afwijken van de afbeelding.



#### The Ashton-Drake

#### Verzamelaarskwaliteit

- Van levensecht *RealTouch®-vinyl*
- Liefdevol met de hand beschilderd
- Handmatig ingebrachte haartjes
- Vrijwel levensecht gewicht en een zacht stoffen lijfje
- Exclusief bij The Ashton-Drake Galleries



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

Voor online-bestelling  
referentie-no: **26305**

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

Antwoordnummer 282 • 8200 VB Lelystad • [klantenservice@bradfordexchange.nl](mailto:klantenservice@bradfordexchange.nl)

Telefoon: **010 80 80 97 8**



Het aanbod is beperkt – reserveer daarom nog vandaag!

**PERSOONLIJK REFERENTIE-NR.: 26305**

Met 1-HEEL-JAAR-teruggeef-garantie

#### Tijdelijk beperkte aanbieding:

Antwoord uiterlijk voor **6 mei 2024**

☐ **Ja**, ik reserveer de kunstenaarspop "Rosalie"  
Artikel-Nr.: 03-02154-007

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

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

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

Straat/huisnummer

Postcode/woonplaats

Geboortedatum E-mail (alleen voor afwikkeling bestelling)

☒ Handtekening Telefoon (alleen voor nadere informatie)

**Gegevensbescherming:** Gedetailleerde informatie over gegevensbescherming is te vinden op [www.bradfordexchange.nl/gegevensbescherming](http://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.



# HOE WILT U STRAKS WONEN?

Ouder worden doet u samen  
(maar moet u wel zelf regelen)



**We worden zelf steeds ouder, maar onze woning verandert niet vanzelf met ons mee. De tip van experts: wacht niet met denken over een andere woning tot u tachtig bent, want dan is het te laat. Denk vandaag na over morgen, voor een fijne oude dag.**

**S**inds de hervorming van de ouderenzorg, zo'n tien jaar geleden, is de boodschap van de overheid: blijf zo lang mogelijk thuis wonen. 'Maar niet iedereen kan in het huis blijven wonen waar hij of zij nu woont,' zegt Lily Altena van KBO-Overijssel. 'Naarmate we ouder worden veranderen onze behoeften. Seniorenwoningen komen daaraan tegemoet. Maar doordat er steeds meer senioren zijn is de vraag naar seniorenwoningen groter dan het aanbod. Ook is er een toenemende zorgvraag, maar een afnemend zorgaanbod. Daarom is het belangrijk om op tijd te bedenken: kan ik in mijn woning blijven wonen? Wat moet ik regelen? Heb ik genoeg voorzieningen in mijn omgeving? Heb ik een sociaal netwerk om op terug te vallen?'

### Bewustwording

Om vijftigplussers te motiveren om over dat soort dingen na te denken is KBO een campagne gestart: 'Ouder worden doe je samen.' Dit sluit aan bij het landelijke programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO), waarin KBO ook een belangrijke rol speelt. Altena legt

**'Naarmate we ouder worden veranderen onze woonbehoeften'**

### SENIOR STELT VERHUIZEN UIT

Op een van de themabijeenkomsten was dr. Petra de Jong aanwezig. Zij vertelde over haar onderzoek, waaruit blijkt dat senioren vaak pas verhuizen als er lichamelijke ongemakken optreden. Redenen hiervoor zijn onder meer dat zij herinneringen aan de woning koesteren, een netwerk in de buurt hebben, opzien tegen het regelen van de verhuizing en er financieel op achteruit gaan.

uit: 'Het doel is hetzelfde: de senior bewust maken van uitdagingen en mogelijkheden rondom wonen en zorg. Als startpunt van de bewustwordingscampagne organiseerde KBO-Overijssel in samenwerking met PCOB Overijssel en de provincie Overijssel twee themabijeenkomsten. Daar konden bestuursleden van de organisaties kennismaken met de campagne, zodat zij de boodschap weer in hun eigen gemeente kunnen verspreiden.'

### Uitdagingen

Caroline Coumans werkte vijftientig jaar in de ouderenzorg en hield zich de afgelopen tien jaar bezig met de realisatie van een wooncomplex voor senioren: het Brokanthuis in Hengelo. Daarnaast is zij adviseur en gaf ze een workshop over verschillende woonvormen voor senioren op beide themabijeenkomsten van KBO en PCOB Overijssel. Ze vertelt: 'Het komt te vaak voor dat mensen pas over hun woonwensen als senior gaan nadenken als ze ruim boven de zeventig zijn, of als er acuut iets gebeurt. Los van de vraag óf er dan iets te regelen is, wordt soms vergeten dat dit veel tijd en energie kost, zowel voor de senioren als hun omgeving. Daarom raad ik iedereen aan op tijd over die toekomst na te denken. Er zijn nu eenmaal uitdagingen waar veel senioren vroeg of laat mee te maken krijgen, zoals lichamelijke gebreken en minder sociale contacten.'

### Woonvormen

Toen tien jaar geleden bekend werd dat verzorgingshuizen niet meer beschikbaar zouden zijn voor mensen met een lage zorgvraag, moesten er alternatieven worden ontwikkeld. Coumans legt uit: 'Er zijn grofweg vier vormen van seniorenhuisvesting ontwikkeld: een wooncomplex, een hofje, een woongemeenschap en een woongroep. Op de themabijeenkomsten lichtte ik toe welke voor- en nadelen »

advertentie

T/m 27 april  
minimaal

**400,-**  
Inruil  
korting

*Olga  
Commandeur*

## Ontdek écht goed zitten in uw woonkamer

Comfortabel en zorgeloos vanuit huis de beste stoel vinden klinkt als muziek in de oren, toch? En als kers op de taart ontvangt u nu ons gratis Aan huis voordeelpakket. **Ga naar [prominent.nu/thuisadvies](http://prominent.nu/thuisadvies) of bel 0341 - 41 19 25 voor een vrijblijvend advies bij u thuis.**

Altijd ruim 1000 modellen op voorraad en binnen 1-5 werkdagen in huis.

Nu met gratis

**Aan  
huis**

voordeel  
pakket

- Gratis stijladvies t.w.v. 179,-
- Gratis taxatie oude stoel
- Gratis zitanalyse
- Professionele levering



**J-100** sta-op stoel  
In stof **690,-**  
Direct leverbaar



**Sorisso** relaxstoel\*  
Vanaf **1190,-**  
Nu v.a. **790,-**



**S-100** relaxstoel\*  
Vanaf **2090,-**  
Nu v.a. **1690,-**



**A-101** relaxstoel\*  
Vanaf **1490,-**  
Nu v.a. **1090,-**



**Toscana** relaxstoel\*  
Vanaf **1090,-**  
Nu v.a. **690,-**



**E-100** relaxstoel\*  
Vanaf **1590,-**  
Nu v.a. **1190,-**

Ons nieuwste inspiratiemagazine gratis ontvangen? Ga naar [prominent.nu](http://prominent.nu) of bel: 0341 - 41 19 25 voor meer informatie.

Actievoorzwaarden van toepassing. Vraag ernaar bij de adviseur.  
\*Bijna alle modellen zijn ook met sta-op functie leverbaar.



**prominent®**

Alle aandacht voor jouw zitplezier



iedere woonvorm heeft. Iedereen is namelijk verschillend en heeft andere behoeften. Zo is een woongroep vaak klein en een wooncomplex juist groot. Dat maakt nogal uit voor de sociale contacten. In een complex is vaak een thuiszorgteam, terwijl in een hofje vaak minder of geen ondersteuning is. Door vragen te stellen probeer ik de gedachten over dit soort opties op gang te brengen. Onder de bezoekers van de themabijeenkomsten zag ik grote verschillen,' vertelt ze. 'Er waren mensen die alles al uitgezocht hadden en een toekomstbestendige woning hadden geregeld, maar er waren ook senioren die zich nog totaal niet verdiept hadden in hun woontoeekomst.'

### Brokanthuis

Omdat de ontwikkelingen van senioren-huisvesting volgens Coumans te traag gingen, ontwikkelde zij in haar eigen gemeente Hengelo zelf een wooncomplex. 'Dat is een woonvorm waarbij alle bewoners hun eigen appartement hebben, maar waar ook diverse gemeenschappelijke ruimtes zijn waarin senioren kunnen samenkomen. Wat daarnaast belangrijk is: bij de huur is een flink basispakket aan voorzieningen en ondersteuning inbegrepen. Zo is er 24 uur per dag hulp aanwezig om te zorgen voor bijvoorbeeld gezelligheid, maar ook dat de algemene toiletten schoon zijn of om een boterham op bed te brengen, net waar de bewoners behoefte aan hebben. Ook is er een kok die dagelijks kookt en een huismeester die het gebouw op orde houdt. Voor medische zorg is er externe thuiszorg, en wij kunnen natuurlijk helpen om dit aan te vragen. Het mooie is dat mensen veel zelf mogen bepalen: hoe laat en wat ze willen eten, wat ze willen qua inrichting, of ze activiteiten willen organiseren. Wie betaalt, bepaalt! Dit is het eerste Brokant-huis - en het gaat pas net van start - maar op termijn wil ik ook in andere steden dit soort wooncomplexen realiseren. Ik ben



**BROKANTHUIS  
VANAF MEI  
BESCHIKBAAR**  
Caroline Coumans verwacht dat het Brokanthuis in april wordt opgeleverd en dat in mei de eerste bewoners hun intrek nemen. Van de 29 appartementen is ongeveer nog de helft beschikbaar. Voor meer informatie of inschrijven voor het Brokanthuis kunt u kijken op [www.brokant.nl](http://www.brokant.nl)

ervan overtuigd dat er veel animo voor is, omdat dit een oplossing biedt voor ouderen die op zoek zijn naar gezelligheid en ondersteuning op maat, maar wel zelf de regie willen houden.'

### De moeite waard

De belangrijkste tip die Caroline Coumans wil meegeven: 'Begin op tijd. Wacht niet tot u tachtig bent, dan is het te laat. Het is goed om een verhuizing op een positief moment in te zetten, vóórdat u kwetsbaar of ziek wordt. Denk niet: het komt wel goed, het wordt wel voor mij opgelost. Want zo werkt het niet meer. Bovendien is het als u in de zeventig bent makkelijker en nog echt de moeite waard om te verhuizen. Als u tachtig of negentig bent is het moeilijker en heeft u er minder aan. Probeer de laatste jaren van uw leven waardevol in te vullen. En heeft u interesse in een wooncomplex maar is er niet zoiets in uw buurt? Trek dan aan de bel bij de gemeente of de woningcorporatie, of probeer met een groep gelijkgestemden zelf iets van de grond te krijgen. Dat gebeurt steeds meer op allerlei plekken in het land, daar kunt u inspiratie opdoen. Ga naar de bijeenkomsten van KBO en wissel met anderen van gedachten. Ik wens iedereen een fijne laatste levensfase toe!' ■

## Een nieuw jaar, een nieuwe liefde



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 BVS / Singleskeurmerk / Geschillencommissie



## VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE- WEKEN VOOR SENIOREN

- Heerlijk temidden van bossen en vennen in 'De Parel van Brabant' Oisterwijk!
- U verblijft in ruime, alle op begane grond gelegen, kamers met eigen terras.
- In huiselijke sfeer kunt u genieten van onze uitmuntende keuken.
- Wij bieden een volledig dag- en avond-programma met 4 halve dagtochten.
- Al ruim 30 jaar een succesvol familiebedrijf met persoonlijke aandacht!

*Vraag naar de mogelijkheden,  
onze folder en zomerarrangementen*



Tel: +31 (0)13 528 2555 Mobiel: +31 (0)6 300 21776

info@hoteldepaddestoel.nl www.hoteldepaddestoel.nl

Lekker, gezond  
én makkelijk



- ✓ Kant-en-klare maaltijden
- ✓ Koelvers thuis bezorgd
- ✓ Gezond en gevarieerd
- ✓ Vele dieetvoorkeuren

**Keuze uit ruim 150 gerechten**

**Stuur mij gratis informatie**

Naam:

Straatnaam + huisnr.:

Postcode + plaats:



Stuur deze bon in een ongefrankeerde envelop naar:  
Maaltijdservice.nl, Antwoordnummer 10123, 5460 VB Veghel  
Of bel naar 0413-432023 of mail naar info@maaltijdservice.nl.

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 thuishulp ? Genânt 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:**

**€ 1040,-\***

(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 / 06 29 04 38 12**



# STEEDS MINDER CONTANT BETALEN IN ZIEKENHUIZEN

**In sommige ziekenhuizen kunt u niet meer met contant geld betalen. Senioren Netwerk Nederland maakt zich zorgen over deze ontwikkeling en heeft een meldpunt ingericht.**

**P**innen om te parkeren, pinnen om uw medicijnen af te rekenen en pinnen om uw saucijzenbroodje en kopje koffie te betalen: in steeds meer ziekenhuizen kunt u (deels) niet meer met contant geld terecht. Zo kunt u in het Laurentius Ziekenhuis in Roermond sinds 1 januari helemaal niet meer contant betalen. 'Geen contant geldverkeer is niet alleen makkelijker en sneller voor de patiënt en bezoeker, maar ook veiliger voor medewerkers en minder fraude- en diefstalgevoelig', zo schreef het ziekenhuis in de aankondiging. In het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven kunt u al sinds 2022 niet meer contant betalen. Bij verschillende andere ziekenhuizen kunt u bijvoorbeeld in het restaurant nog wel contant betalen, maar moet u uw parkeerkosten wel via een app, met uw bankpas of uw smartphone afrekenen. De aankondiging van het Laurentius Ziekenhuis leidde tot veel kritiek, onder meer van KBO Limburg en de Consumentenbond.

## Gehecht aan contant

Uit onderzoek van De Nederlandsche Bank weten we dat Nederlanders hechten aan contante betalingen. Liefst 91 procent vindt het belangrijk dat betalen met contant geld mogelijk blijft. Daarvoor zijn verschillende redenen. Zo zijn er mensen met een beperking die niet bij hun eigen bankrekening kunnen. Voor sommige mensen is pinnen simpelweg te ingewikkeld. En voor mensen die niet veel te besteden hebben is contant betalen een manier om grip te houden op hun uitgaven. De directeur van de Consumentenbond voegde daar in haar column in *De Telegraaf* nog een ander argument aan toe: 'Cash-betalingen zijn anoniem en borgen je privacy beter'.

Reden genoeg dus om deze ontwikkeling goed in de gaten te houden. Senioren Netwerk Nederland heeft daarvoor een meldpunt ingericht. Zo kunnen we in kaart brengen welke problemen er zijn en daarover in gesprek gaan met ziekenhuizen.



## MELDPUNT

Kunt u bij uw ziekenhuis ook niet meer contant betalen? En heeft u daar last van? Meld dat dan bij ons meldpunt op [www.onsmagazine.nl/artikelen/ziekenhuis](http://www.onsmagazine.nl/artikelen/ziekenhuis)

## Profiteer van uw lidmaatschap!

Geniet van het voorjaar met deze speciale aanbiedingen! 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.

### Uitschuifbare waterborstel XXL - 7 meter Shine

- Maakt moeilijk bereikbare plekken makkelijk schoon
- Voorzien van een 5-delige telescopische steel, tot 7 meter uitschuifbaar
- Ideaal voor buitenshuis, zoals gevels, paden, dakpannen en zelfs zonnepanelen
- Borstelkop met robuuste haren en zeepdispenser voor hardnekkige viezigheden
- Makkelijk aan te sluiten op uw tuinslang
- Voorziet in gebruiksgemak dankzij ergonomisch ontwerp



Van € 79,95

**Voor € 49,95**

### Franse lavendelplanten op stam

#### Set van 2

- Verspreidt een heerlijke geur die rust en ontspanning bevordert
- Vereist weinig zorg en gedijt met minimale aandacht
- Milieuvriendelijk geteeld; robuuste plant met minimale behoefte aan water en mest
- Trekt bijen en vlinders aan; goed voor de biodiversiteit van de tuin
- Biedt weerstand tegen slakken die vaak tuinplanten aanvalen
- Langdurige bloei met grote bloemen tijdens de zomerperiode
- Geschikt als tuin- en terrasplant



Van € 49,95

**Voor € 29,95**

### Smartwatch met hartslagmeter

#### Brend

- Volg uw dagelijkse activiteiten, sportprestaties en slaapritme
- Beschikt over een 1.69 inch Lcd-display in HD-kleurkwaliteit met touchscreen
- Met ingebouwde hartslag-, bloeddruk- en bloedzuurstofmeter
- Toont berichten, oproepen, activiteiten op social media en agendapunten
- Verkrijgbaar in 2 kleuren: zwart en blauw
- Opgeladen binnen 30 minuten dankzij de bijgeleverde snellaadadapter
- Stof- en spatwaterdicht (IP67)



Van € 149,95

**Voor € 49,95**

### Draadloze luchtcompressor Pro en Powerbank

#### QLT

- Draadloze luchtcompressor en powerbank in één
- Ideaal voor alles wat lucht nodig heeft, zoals banden, zwembadjes en luchtbedden
- Gebruiksvriendelijk met helder Lcd-scherm en veiligheidsopties
- Oplaadbaar via USB voor 45 minuten gebruik
- Ingebouwde Ledverlichting voor veilig gebruik 's nachts
- Inclusief 4 verschillende opzetstukken



Van € 89,95

**Voor € 44,95**



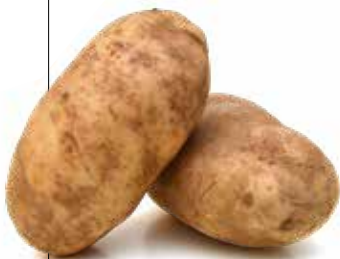
### HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

Blijf op de hoogte van de **nieuwste producten** en **beste aanbiedingen** in onze shop, speciaal voor u als lid! Scan de QR-code met uw smartphone, of schrijf u direct in via [www.onsledenvoordeel.nl](http://www.onsledenvoordeel.nl)

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

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





### WEETJES

- In sommige andere landen wordt de aardappel als groente gezien
- De aardappel komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika
- Aardappelen kunt u twee tot vier weken bewaren, het liefst op een donkere, koele plek
- We eten in Nederland gemiddeld drie keer per week een aardappelgerecht

In *ONS 3* stond op pagina 25 een puzzelvraag: In welk jaar werd KBO opgericht? Het antwoord is: 1948. De winnaar van het puzzelboek van Keesing krijgt van ons bericht.

# Eet gerust wat vaker een aardappel

**Aardappelen verliezen aan populariteit. Afslankdiëten dicteren dat we koolhydraten moeten mijden als we niet te dik willen worden. Maar dat is jammer. Want niet alleen bevat de aardappel minder koolhydraten dan pasta en rijst, het bevat volop belangrijke vezels, mineralen en vitamines.**

**H**erinnert u zich nog de dampende aardappel-puree met een smeltend klontje boter? Of maakte u een berg van geprakte aardappelen met een kuiltje voor de jus? Lekker met snijboontjes uit eigen volkstuin en een gehaktbal. Of een karbonaadjie erbij. En was niet alles opgegeten, hoe lekker waren dan de knapperige, goudbruin gebakken schijfjes de volgende dag? Het oer-Hollandse knolgewas is onderdeel van ons culinair erfgoed.

### Bron van vitamines

Deze knollen zijn niet alleen voedzaam, ze zitten ook vol belangrijke stoffen. Niet voor niets staat de aardappel in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Er zit meer kalium, vitamine C en verschillende B-vitamines in dan in (volkoren) pasta of (zilervlies)rijst. Kalium kan onder andere een bloeddrukverlagend effect hebben. Vitamine C is belangrijk voor uw weerstand. En vitamine B6 is belangrijk voor uw stofwisseling, bloedaanmaak en een goede werking van uw zenuwstelsel. Ook calcium en fosfor (samen goed voor uw botten) en magnesium (goed voor spieren, hersenen en hart) zijn vertegenwoordigd. Er wordt wel gezegd dat het eten van aardappelen de

kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 verkleint, maar daar is geen wetenschappelijk bewijs voor.

### Giftig

Van verse aardappelen kunt u gerust de schil eten. Daarin zitten juist veel vitamines en mineralen. Ziet u groene plekken op uw aardappelen of hebben ze uitlopers? Dan is het belangrijk deze ruim weg te snijden en de knol helemaal te schillen. Het is namelijk een aanwijzing dat er solanine aanwezig is. De aardappel gebruikt deze stof om zich te beschermen tegen schimmels, insecten en wormen. In grote hoeveelheden kan deze stof giftig zijn. Hierdoor kunt u last krijgen van misselijkheid, buikkrampe en overgeven. Ook de besjes die aan de aardappelplant groeien zijn giftig.

### Wat gaat u maken?

Aardappelen zijn veelzijdig. Niet alleen het AGV'tje (aardappelen, groente, vlees) of de stampot valt in de smaak. Denk ook aan een ovenschotel, rösti, patat, salade, soep, gepofte aardappel of Spaanse tortilla. Met welk ander gewas kunt u zo veel verschillende kanten op? ■

Bron: Voedingscentrum



# VAKANTIE VIEREN MET EEN BEPERKING

*Veel meer mogelijk dan u denkt*

**Ouder worden komt vaak met fysieke beperkingen. Vervelend, zeker als u van plan was om met volle teugen te gaan genieten en reizen. Maar welke beperking u ook heeft: er is altijd een vakantie die u op het lijf geschreven is.**

**E**r komen steeds meer reisorganisaties en accommodaties die zijn ingesteld op mensen met een beperking, zowel lichamelijk als verstandelijk.

Van (mini)cruises tot en met volledig verzorgde reizen, in binnen- en buitenland. U vindt een zeer ruim aanbod hiervan in de Aangepaste Vakantie Gids. In digitale vorm, maar ook als online zoekhulp. Zodat u direct uw wensen en eisen kunt aanvinken en de ideale vakantie meteen in beeld komt. Ook als u slecht ter been bent, rolstoelgebonden of afhankelijk van andere hulpmiddelen.

### Onafhankelijke vakantieguids

Fons van Dosselaar, eigenaar van Vinda Media, is verantwoordelijk voor de Aangepaste Vakantie Gids; een onafhankelijk platform voor mensen die niet 'zomaar even' met vakantie kunnen. Hij vertelt: 'Iedereen moet zonder beperkingen vakantie kunnen vieren, ook mensen met een beperking. Dat is onze missie. Vanaf 2006 gaven we voor de Nederlandse Vereniging Beheer keurmerk Aangepaste Vakanties (NBAV) de Blauwe Gids uit. Toen de NBAV besloot de gids niet meer uit te geven, zijn wij verdergegaan onder de naam Aangepaste Vakantie Gids. Tot 2018 in papieren vorm, nu volledig digitaal.'

### Online zoeken

Op de website aangepastevakantieguids.nl kunt u zelf - gratis - de vakantie zoeken die perfect bij u past. Ook kunt u hier - voor € 4,95 - de digitale versie van de Aangepaste Vakantie Gids bestellen. Als er updates komen, zoals de toevoeging van nieuwe accommodaties, dan krijgt u deze per e-mail toegestuurd. 'We hebben een groot netwerk van aanbieders van aangepaste vakanties én veel mensen die hierin geïnteresseerd zijn', legt Van Dosselaar uit. 'We richten ons op vier groepen: mensen met een lichamelijke beperking, mensen

met een verstandelijke beperking, meervoudig gehandicapten en mensen met een chronische ziekte. We geven een overzicht van vakanties die zijn aangepast aan allerlei beperkingen. We zijn geen boekingssite, dus u kunt direct bij de aanbieder uw ideale vakantie op maat boeken, zonder extra kosten.'

### Zoekfilters

'Op onze website brengen we aanbieders en de doelgroep bij elkaar', vervolgt de oprichter van het matchingplatform. 'Hier kunnen ouderen bijvoorbeeld in de zoekfilters de optie 'seniorenvakantie' aanvinken. Ook kunt u andere voorkeuren aangeven, zoals de keuze voor een hotel, vakantiehuis, groepsaccommodatie of bed & breakfast. Verder kunt u aangeven of de locatie rolstoeltoegankelijk moet zijn en of er hulpmiddelen aanwezig moeten zijn, zoals een tillift of hoog-laagbed. Ook de verblijfsbasis is te kiezen: logies, logies met ontbijt, halfpension, volpension of all inclusive. Zo wijzen we mensen de weg naar een aangepaste vakantie op maat, letterlijk een gids dus. Het is een succes en we zijn blij dat we met dit mooie maatschappelijke »



**'Iedereen moet zonder beperkingen vakantie kunnen vieren, ook mensen met een beperking'**

### DE MINICRUISE VAN ANNEKE

Anneke Haanschoten heeft artrose aan haar heupen en een visuele beperking. Zij koos voor een minicruise op de Prins Willem-Alexander. Ze ging in Kampen aan boord en voer via Sneek, Harlingen, Terschelling en Enkhuizen weer terug naar Kampen. 'Het was mijn eerste vaarvakantie en ik had geen idee hoe heerlijk ontspannen en lekker rustig dat is. Je hoeft geen bus in en uit, want je bent een week lang alleen maar op die boot. Ook het contact met de bemanning was rondt hartverwarmend. Niemand is te beroerd om je tekst en uitleg te geven, te vertellen waar je naartoe gaat en wat je om je heen ziet. Zoals bij de bruggen en de sluizen die je passeert en hoe die werken. Ook in de plaatsen die je aandoet, zoals Sneek en Harlingen, krijg je alle mogelijke informatie. Het was een geweldige ervaring: een week in een varend hotel. Omringd door een leuke bemanning en vele vrijwilligers, die er allemaal voor gaan om ons als gasten een perfecte week te bezorgen. Alles was keurig verzorgd en op orde. Met mooie en ruime hutten, ook goed toegankelijk voor rolstoelen. Het was gewoonweg super.'



Al 50 jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit

**Teun Arts**Al **50** jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit!

Ja.. U leest het goed:

Zitcomfort speciaalzaak Teun Arts bestaat al **50 jaar!**

Met ruim 350 modellen onder 1 dak, hebben wij het grootste aanbod relaxstoelen en sta- op fauteuils van Nederland.

Sinds 1973 helpen wij in ons familiebedrijf onze klanten aan de perfecte fauteuil en helpen zij ons om nog beter te worden in ons vak.

Natuurlijk komen wij graag bij u aan huis voor een gratis demonstratie, echter...

Het beste voor u, is om naar onze showroom te komen in het Brabantse Sint Hubert.

Daar staan alle modellen in alle maten en uitvoeringen en kunt u samen met onze experts de perfecte stoel samenstellen voor jarenlang zitcomfort. (Prettig om te weten: Bij aankoop vergoeden wij uw reiskosten.)

Graag tot ziens in onze showroom aan de Boersestraat 11 in Sint Hubert (Noord-Brabant).



Lekker zitten..



..makkelijk opstaan..



..en vooral, heerlijk relaxen!

**Opruiming!**Ruim 250 relaxfauteuils direct uit voorraad leverbaar.  
Volop weg = weg aanbiedingen!Relaxfauteuils op draaivoet  
Meer dan 230 modellenKamerfauteuils  
meer dan 40 modellenKlassieke relaxfauteuils  
meer dan 50 modellenBanken & bankstellen  
Meer dan 45 modellenHandmatige relaxfauteuils  
meer dan 280 modellenRelaxfauteuils 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!

Kom langs in onze showroom van ruim 2000m<sup>2</sup> en laat u door onze experts helpen aan de perfecte fauteuil.**Graag tot ziens in ons familiebedrijf.**

Onze openingstijden: Di - Vr 10:00 - 17:30, Zaterdag 10:00 - 17:00 tel.: 0485 - 45 29 86 www.teunarts.nl info@teunarts.nl

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

kijk alvast op: [www.teunarts.nl](http://www.teunarts.nl) voor een indruk van ons familiebedrijf.

project mensen verder kunnen helpen. Door ze te laten genieten van een onvergetelijke, onbezorgde vakantie.'

### Bijdragen aan geluk

Volgens Fons van Dosselaar is levensgeluk heel belangrijk: 'Ook als het leven u niet meer volledig toelacht. Voor onze organisatie is geluk een combinatie van drie niveaus. We ervaren geluk als we dingen doen die voor ons betekenis hebben, waarbij we ook van waarde kunnen zijn voor iemand anders. Doen we dit op een manier waarbij we helemaal in onze natuurlijke *flow* komen? En waarbij al onze kwaliteiten volledig tot hun recht komen én we er ook nog eens plezier aan beleven? Dan ervaren we ultiem geluk. We vinden het een eer om met onze website en vakantieguids mensen geluk te laten ervaren. En het is natuurlijk ontzettend leuk om te doen! Vooral omdat we veel positieve reacties krijgen en verhalen horen van mensen die een heerlijke, onvergetelijke vakantie hebben meegemaakt. Iets wat ze van tevoren niet hadden durven dromen.'

### Eindelijk weer vliegen

Een van deze succesverhalen komt van een enthousiaste senior. Van Dosselaar deelt zijn verhaal: 'Deze man had al jaren niet meer gevlogen en ging voor het eerst alleen op reis. Hij vond het best spannend, maar de aangepaste vakantie is hem supergoed bevallen. Hij werd op Schiphol met elektrische rolstoel en al door de slurf in het vliegtuig gereden, waar hij door de stewards in een vliegtuigstoel werd gezet voor zijn reis naar Tenerife. Hij genoot, omdat hij de wereld eindelijk weer eens van bovenaf kon zien. Op Tenerife heeft hij zelfs weer gezwommen, wat hij heerlijk vond. Er werden excursies gemaakt en met een gehuurde scootmobiel kon hij ook zelf een eindje gaan toeren. Hij keek terug op een geweldige vakantie. Sterker nog: hij is

**'We krijgen veel positieve reacties van mensen na hun onvergetelijke vakantie'**

### KIES UW VAKANTIE

Welke beperking u - of uw naaste - ook heeft: er is altijd een passende vakantie. Bijvoorbeeld met aangepaste accommodaties, hulp op het vliegveld en aangepast taxivervoer. Met begeleiding en zorg en eventueel gehuurde hulpmiddelen als de eigen rolstoel of rollator niet mee kan.

Op [aangepastevakantieguids.nl](http://aangepastevakantieguids.nl) ontdekt u de mogelijkheden.



meerdere keren naar Tenerife gevlogen en beleefde er telkens de tijd van zijn leven!

### Steeds groter aanbod

Volgens de Aangepaste Vakantie Gids-oprichter komen er steeds meer accommodaties die geschikt zijn voor mensen met een beperking. 'Maar het aanbod kan altijd groter. Daarom starten we een campagne om locaties aan te moedigen inclusiever te zijn en hun locatie aan te passen aan mensen met een beperking. Zo hopen we het aanbod steeds verder uit te breiden. Dit gebeurt overigens ook al dankzij de accommodatietips die we van ervaren reizigers krijgen. En van ervaringsdeskundigen die zelf hun aangepaste vakantiehuis aannemen voor verhuur. Zo breidt ons platform zich steeds verder uit en is er steeds meer te kiezen. Goed om te weten: senioren die thuiszorg of andere zorg krijgen kunnen deze ook aanvragen voor hun vakantie. En voor wie dagelijks hulp, begeleiding, verzorging of medische zorg nodig heeft zijn er speciale zorgvakanties. Misschien moet u even een drempel over, maar er is echt altijd een vakantie die bij u past!' ■

# Ultiem comfort & gebruikersgemak

Tot  
**€ 900,-**  
leeftijdskorting



- ✓ Traploos in elke hoogte verstelbaar
- ✓ Makkelijk onder het bed stofzuigen
- ✓ Een groot gemak met opmaken

- ✓ Op elke hoogte in- en uitstappen
- ✓ Volledig verrijdbaar en deelbaar
- ✓ 365 dagen slaapgarantie

- ✓ Nederlands product
- ✓ CO<sup>2</sup> neutraal geproduceerd
- ✓ Demontage & afvoer oude bed



0561 - 70 02 24

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

## Gratis brochure

Scan de QR code en ontvang onze brochure met alle unieke kenmerken van onze hoog/laag boxsprings.







advertentie



WereldCruisen.nl

## Reis om de wereld in 107 dagen



**Reisperiode:** 5 Januari - 22 april 2025

**Schip:** Bolette

Maak een rondreis om de wereld zonder uw koffer steeds in- en uit te pakken. Vaar mee naar Zuid Amerika, Australië en Zuid Afrika en breng een bezoek aan de wereldsteden als Rio de Janeiro, Sydney en Kaapstad.

|           | 2-pers. hut | 1-pers. hut |
|-----------|-------------|-------------|
| Binnenhut | € 17.689    | € 32.935    |
| Buitenhut | € 19.495    | € 36.385    |
| Balkonhut | € 35.235    | € 61.095    |

Incl. busreis  
vanuit  
Nederland

**INCLUSIEF:** • Busreis Nederland - Southampton v.v. (Opstapplaatsen Amersfoort & Hazeldonck) • Een hotelovernachting in Southampton op basis van logies/ontbijt • Cruise op basis van volpension • Havengelden • Boordtegoed tot £ 600,- p.p.

**EXCLUSIEF:** • Fooien £ 5,- p.p.p.n. aan boord te voldoen • Excursies • Bijdrage SGR (5,- per persoon • Bijdrage Cal. fonds (2,- per boeking)



## Reis naar Zuid Amerika in 84 dagen

**Reisperiode:**

6 jan - 30 maart 2025

**Schip:** Queen Victoria

Stap in Amsterdam aan boord van de Queen Victoria en vaar mee naar Zuid Amerika. Een unieke rondreis langs prachtige berglandschappen, eeuwenoude culturen en dynamische metropolen.

|           | 2-pers. hut | 1-pers. hut |
|-----------|-------------|-------------|
| Binnenhut | € 14.240    | € 24.921    |
| Buitenhut | € 17.850    | € 31.238    |
| Balkonhut | € 19.791    | € 34.634    |

Vertrek uit  
Amsterdam

**INCLUSIEF:** • Inscheping in Amsterdam (ontscheping is in Hamburg) • Cruise op basis van volpension • Fooien • Boordtegoed tot US\$ 550,- p.p.

**EXCLUSIEF:** • Vervoer Hamburg - Nederland • Excursies • Bijdrage SGR (€ 5,- per persoon) • Bijdrage Cal. Fonds (€ 2,50 per boeking)

[www.wereldcruisen.nl/ons](http://www.wereldcruisen.nl/ons)

ARNHEMSEWEG 10, 3817 CH AMERSFOORT | 026 - 30 32 35 2 | [INFO@WERELDCRUISEN.NL](mailto:INFO@WERELDCRUISEN.NL)

Alle genoemde prijzen zijn per persoon en onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen en beschikbaarheid.



ons kloppend hart



# BRIDGE IN SOEST



**Stilte in de zaal, de kaarten zijn geschud! In Soest is de bridge- en klaverjasmiddag voor tientallen senioren een wekelijkse portie hersengymnastiek. Gezellig en nuttig, want zo'n krakende bovenkamer houdt u scherp.**

**W**e sluiten aan bij de bridgetafels, waar zes rondes van vier spellen worden gespeeld. Gemakkelijk

is het niet. Een beetje bridgeer heeft volgens de dames en heren zeker een jaar nodig om het spel onder de knie te krijgen. Daarna komt het aan op veel doen, samen met een partner. Die moet je ook leren kennen, want samen neem je het op tegen andere paren. Het gaat om bieden, percentages en punten. Niet voor niets komt er een speciale rekenmachine - de *bridgemate* - en een computer aan te pas om tot een *ranking* te komen. Het lijkt wel topsport.

**1. Jan Broekhof (86)** 'Ik leerde al bridgen in de Tweede Wereldoorlog. In *Sperrzeit* (avondklok, red.) kon je niet veel beginnen, dus kwamen de kaarten op tafel. Ik zat als broekie bij mijn vader op schoot en mocht tot laat opblijven.'

**2. Joop Wenneker (78)** 'In afwisseling met Winnie bereid ik om de maand de paarindeling en het spelrooster voor op de computer met speciale software voor bridge.'

**3. Gonny Broekhof (78)** 'Bij bridge weet je één ding zeker: het loopt altijd anders dan je verwacht. De uitdaging is het beste uit jezelf te halen. Het is gewoon een ingewikkeld spel.'

**4. Winnie Schuin (74)** 'Bridge is een populaire denksport, vooral bij ouderen. Het helpt ook tegen eenzaamheid. Gelukkig wordt het steeds meer onder jongeren gepromoot, want we hebben jonge aanwas nodig.' ■

## WEETJE

De Nederlandse Bridge Bond hoort tot de elf grootste sportbonden van Nederland en is, na de Amerikaanse en de Franse, de derde bridgebond ter wereld. Er zijn circa 70.000 mensen lid van de bond, maar naar schatting spelen wel 300.000 mensen bridge in ons land.

## ACTIVITEIT

Bridge

## AANTAL DEELNEMERS

Gemiddeld 48 deelnemers, twaalf tafels

## WANNEER

Elke woensdag van 13.30 tot 16.30 uur

## KOSTEN

€1,50 per deelnemer per keer

## AFDELING

KBO Soest-Soesterberg

## LEDEN

775

## LOCATIE

Ontmoetingscentrum De Klarinet, Soest

## MEER OP DEZE LOCATIE

KBO-activiteiten: klaverjassen, dansen, informatie- en themabijeenkomsten. En verder veel activiteiten van de Stichting Welzijn Ouderen Soest die het centrum exploiteert.





# MOEITE MET DIGITALE BANKZAKEN? MET RABO SAMEN BANKIEREN HELPEN WE U GRAAG OP WEG.

**Rabobank wil een toegankelijke bank zijn en blijven voor alle klanten. Wij vinden dat iedereen, met of zonder beperking, de kans moet krijgen om gebruik te maken van al onze producten, diensten, informatie en hulpmiddelen. Iedereen moet mee kunnen doen in een inclusieve samenleving. Sommige klanten lukt het niet om hun bankzaken zelf te regelen of om daarvoor naar een kantoor te komen, bijvoorbeeld vanwege hun leeftijd of een beperking. Geldt dat ook voor u? Dan is Rabo Samen Bankieren misschien de oplossing. Eén van onze collega's helpt u bij uw bankzaken en komt bij u thuis, of spreekt met u af in bijvoorbeeld de bibliotheek.**



## Zo werkt Rabo Samen Bankieren

Met Rabo Samen Bankieren verzorgen we financiële uitleg, zodat zoveel mogelijk klanten zichzelf kunnen redden. Of het nu gaat om uitleg over internetbankieren, het regelen van een volmacht of het aanvragen van een betaalrekening. Onze medewerkers Rabo Samen Bankieren helpen met deze bankzaken. Ze kunnen u alleen niet helpen met contant geld opnemen of storten. Wilt u gebruikmaken van Rabo Samen Bankieren? Bel ons dan op (088) 722 66 00 en maak een afspraak met één van onze medewerkers. We zijn bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. De afspraak kan zowel in uw

eigen vertrouwde omgeving, bij u thuis of op een andere locatie.

## SeniorWeb & Rabobank

SeniorWeb biedt een ideale manier om meer te leren over de digitale wereld. De cursussen en workshops van SeniorWeb zijn kleinschalig, betaalbaar en geschikt voor zowel beginnende als gevorderde computergebruikers. Het bijzondere van de workshops van SeniorWeb is dat ze gegeven worden voor en door leeftijdsgenoten. Als lid van Rabobank ontvangt u korting op lidmaatschap van SeniorWeb. Kijk hiervoor op [www.seniorweb.nl/rabobank](http://www.seniorweb.nl/rabobank).

## Workshops digitaal bankieren

SeniorWeb verzorgt samen met Rabobank gratis workshops voor ouderen die willen leren om digitaal te bankieren. In de workshops worden klanten stap voor stap meegenomen in hoe je kunt internetbankieren, je saldo kunt checken op je mobiel of tablet, en hoe je gemakkelijk een betaling kunt doen, de app kunt downloaden of een nieuwe bankpas aan kunt vragen. Dit zijn alledaagse handelingen voor iemand die digitaal vaardig is, maar moeilijk voor iemand die digitale vaardigheden mist. ■

**Kijk voor meer informatie over Rabo Samen Bankieren en de samenwerking met SeniorWeb op de website [www.rabobank.nl/toegankelijkheid](http://www.rabobank.nl/toegankelijkheid). U vindt hier ook hulpmiddelen bij lezen en zien, bij verminderde mobiliteit, bij horen en praten of voor bankieren met hulp van een ander.**



# BTR REIZEN

advertentie



## BTR Reizen specialist in seniorenreizen

### Vakantiereizen voor alle seniorenreizen Ontdekt het gemak en alle voordelen

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

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

- ✓ Ruime keuze aan betaalbare groepsreizen
- ✓ Voor groepen van 10 tot en met 60 personen
- ✓ Persoonlijk advies naar wens en budget
- ✓ Eén afspraak voor hotel, bus, excursie en entrees
- ✓ Halfpension, Volpension of All-Inclusive met drankjes
- ✓ Mooie excursies en gezellig avondprogramma
- ✓ Lid van Stichting Garantiefonds Reisgelden SGR

Vraag naar alle mogelijkheden zie: [www.BTRreizen.nl/groepsreizen](http://www.BTRreizen.nl/groepsreizen)



### NIEUW Groepsdagtocht Holland Dinerreise Volledig verzorgde dagtocht € 72,50 p.p.

Ieder jaar organiseert BTR Reizen deze zeer aantrekkelijke prijsde en compleet verzorgde Holland Dinerreise dagtochten. Kijk voor alle informatie op [www.btrreizen.nl](http://www.btrreizen.nl) of bel 055-5059500

**Holland Dinerreise "Rondje Bommerlwaard" met MS Columbus. Prijs slechts € 72,50 p.p. bij min. 35 pers.**

Inclusief:

- Reis per luxe touringcar
- Holland Dinerreise met partyschip Columbus
- 2 kopje koffie met appelgebak
- Heerlijk 3-gangen plate-menu
- Rondje luxe bittergarnituur & rondje met kaas en worst



## Individuele vakanties van BTR Reizen

### Autovakanties naar All Inclusive Hotels



**Valkenburg/Zuid-Limburg**  
All Inclusive Hotel Op de Boud  
3 dagen va. € 159,- / 5 dagen va. € 295,-

**Hoog Soeren op de Veluwe**  
All Inclusive Hotel Oranjeoord  
3 dagen va. € 219,- / 5 dagen va. € 435,-

**Diepenheim / Het Hof van Twente**  
All Inclusive Hotel 't Holt  
3 dagen va. € 169,- / 5 dagen va. € 332,-

**Willebadessen / Teutoburgerwald**  
All Inclusive Hotel Der Jägerhof  
3 dagen va. € 154,- / 5 dagen va. € 299,-

**Stadtkyll Duitse Vulkaaneifel**  
All Inclusive Hotel Am Park  
3 dagen va. € 119,- / 5 dagen va. € 199,-

**NIEUW: Mayschoss in het Ahrdal**  
All Inclusive Mayhotel  
3 dagen va. € 129,- / 5 dagen va. € 219,-

### Autovakanties met leuke arrangementen



**Veluws mooiste fietsroutes**  
Hotel De Hoeve van Nunspeet  
4 dagen halfpension va. € 199,-

**Ervaar de Twentse gastvrijheid**  
Stadshotel Ootmarsum in Ootmarsum  
4 dagen va. € 210,- / 5 dagen va. € 273,-

**City & Shoppen in Assen**  
City Hotel De Jonge in Assen  
2 dagen halfpension va. € 99,-

**Fietsen & wandelen in de Eifel**  
All Inclusive Hotel Bitburg in Bitburg  
3 dagen va. € 119,- / 5 dagen va. € 199,-

**Fietsen langs de Moezel**  
Goed middenklasse hotel in Cochem  
4 dagen prijs op aanvraag

**Het Limburgse heuvellandschap**  
All Inclusive Hotel Op de Boud  
3 dagen va. € 159,- / 5 dagen va. € 295,-

### Riviercruises over Europa's mooiste rivieren



**Hollands Glorie**  
MS Horizon  
7 dagen vertrek 6 juni & 13 sept. va. € 870,-

**Historische Hanzesteden**  
MS Salvinia  
6 dagen vertrek 23 sept. va. € 670,-

**Over de Maas naar Wallonië**  
MS Rembrandt van Rijn  
8 dagen vertrek 6.5 & 19.8 va. € 1.100,-

**Over de Rijn naar Rudesheim**  
MS Salvinia  
6 dg. vertrek 24.6 & 5.8 & 30.9 va. € 630,-

**Over Rijn en Moezel naar Cochem**  
MS Salvinia  
6 dg. vertrek 17.6 & 19.8 & 7.10 va. € 630,-

**Rijn, Moezel en Saar cruise**  
MS Rembrandt van Rijn  
13 dagen vertrek 20.6 & 7.9 va. € 1.895,-

### Busvakanties voor individuele boekers



**Ootmarsum in het Twentseland**  
Stadshotel Ootmarsum in Ootmarsum  
5 dagen vertrek 23 sept. 2024 € 540,-

**Ommen aan de Overijsselse Vecht**  
Hotel Paping in Ommen  
5 dagen vertrek 5 aug. & 23 sept. € 565,-

**Odoorn in het Drenthe**  
Hotel De Oringer Marke in Odoorn  
5 dagen vertrek 19 aug. 2024 € 595,-

**Het Duitse Münsterland**  
Hotel Clemens August in Davensberg  
5 dagen vertrek 15 juli & 23 sept. € 615,-

**Het lieflijke Teutoburgerwald**  
Hotel Der Jägerhof in Willebadessen  
6 dagen vertrek 9 juni 2024 € 685,-

**Het fraaie Duitse Münsterland**  
Hotel Clemens August in Davensberg  
6 dagen vertrek 2 sept. 2024 € 745,-

prijzen per persoon



**BTR REIZEN**



**055 - 5059500**

**WWW.BTRREIZEN.NL**





# FIETSEND HET WEEKEND IN

• 'Eenvoudigweg achter anderen aan rijden, dat mag op mijn leeftijd'





**Ze hebben geen sneeuwkettingen. En daarom gaan de senioren van KBO Oosterhout niet fietsend het weekend in als het sneeuwt. En ook niet als het regent. Maar wind en kou houden de gezelligheidsfietsers niet tegen om van hun wekelijkse fietstocht te genieten.**

**‘A**ls het regent, gaan we niet’, geeft Rikie van Ginneken een voorwaarschuwing af. Dat lijkt een beetje op risicoloze weerfietsen, maar Rikie verklaart zich nader: ‘Als het met bakken uit de hemel komt, is er niemand die meefietst. Dan staan mijn man Jos en ik helemaal alleen bij het startpunt.’ Daarom bestudeert het echtpaar elke vrijdagmorgen aandachtig de weersvoorspelling voor die dag, en als die positief uitvalt geven ze het groene licht voor de fietsmiddag. Dan verzamelen zich soms wel dertig fietslustigen op hun stalen ros bij de Sint-Antoniuskerk in Oosterhout voor een mooie rit van tussen de 25 en 30 kilometer.

#### **Muts met glittertjes**

Rikies slag om de arm blijkt ditmaal niet nodig: het is droog deze vrijdagmiddag en er worden ook geen buien verwacht. Echt stralend weer is het niet: de torenspits van

de Sint-Antonius priemt wat somber in het grijze wolkendek. ‘Maar prima weer voor ons’, constateert tourleider Jos van Ginneken. ‘Droog, weinig wind en geen kans om te verbranden. Alleen bij regen of sneeuw fietsen we niet. We hebben immers geen sneeuwkettingen’, glimlacht hij schalks. Voor de tocht van vandaag hebben zich zestien KBO-leden bij de kerk verzameld. Het groepje heeft zich terdege voorbereid: allemaal voorzien van een fluorescerend hesje met daaronder een dikke jas. Want de temperatuur op deze late winterdag tikt maar net de tien graden Celsius aan. Voor Nelly Donkers een reden om haar meest modieuze warmhoudaccessoires voor de dag te halen. Ze draagt een paarse wollen muts met glittertjes en bijpassende handschoenen.

#### **Voer voor speculatie**

De tachtigjarige Nelly vervangt tourleiders Rikie en Jos als zij een keer niet kunnen. ‘Ik probeer dan weer andere routes te nemen, door straten waar we nog nooit zijn geweest en met nieuwe cafeetjes waar we pauze houden.’ Vandaag hebben Jos en Rikie de leiding in handen. ‘We passen de route aan aan het weer’, vertelt Rikie. ‘Bij goed weer rijden we wat langer door dan bij minder mooie weersomstandigheden. We zijn gemiddeld tussen twee en drie uur onderweg. En één keer per jaar maken we er een dagtocht van. Dan rijden we een goede veertig kilometer en lunchen we ook onderweg met meegenomen boterhammen. Voor de groep is het altijd een verrassing waar we heen rijden. Laten we de deelnemers maar niet in spanning houden; we gaan vertrekken.’

Jos van Ginneken (76) pakt het oranje fluitje dat om zijn nek hangt en blaast er eens flink op. Een teken voor de deelnemers om het echtpaar te volgen op hun wekelijkse verrassingstocht. De fietsers zwermen uit, zigzaggend tussen auto’s door die »



**‘Het is altijd een raadsel waar we stoppen voor de koffie’**

# -oudinAfrika

**Stichting Oud in Afrika** verstrekt zorg aan ouderen in Kenia en Ethiopië, zodat zij zo lang mogelijk zelfredzaam blijven.

Sinds 2001 is Oud in Afrika actief voor ouderen in Kenia en Ethiopië. Ons doel is om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig en waardig te laten functioneren. Ook helpen we ouderen die voor hun kleinkinderen moeten zorgen. Dit alles doen wij met hulp op het gebied van oogzorg, thuiszorg en (pico)pensioenen. Eind 2023 is Oud in Afrika ondergebracht bij de Stichting Woord en Daad.



## UW BIJDRAGE IS ERG WELKOM

KBO-Brabant is al jaren betrokken bij Oud in Afrika en blijft dat ook. Bijzondere aandacht gaat uit naar het project Oog om Oog, waarmee staaroperaties worden bekostigd. Voor een bedrag van 35 euro kan een slechtziende of blinde oudere worden afgeholpen van staar en zo weer zelfredzaam worden.

Staar is een typische ouderdomsziekte waar we in Nederland wel raad mee weten, in tegenstelling tot in Afrika, waar het kan leiden tot blindheid.



## LOKALE PARTNERS

In veel landen in ontwikkeling is geen geld voor ouderenzorg. De enigen die zich er veelal mee bezig houden zijn katholieke congregaties en kerkelijke organisaties. Daarom zijn veel van onze partners katholieke zusters, die stevig zijn geworteld in de samenleving. Zij krijgen daar geen speciale vergoeding voor. Oud in Afrika is overigens geen katholieke organisatie; we staan open voor alle gezindten.

**Het project Oog om Oog is een gezamenlijk project van Oud in Afrika en KBO-Brabant**



## DONEREN

U kunt uw gift met als omschrijving "Oud in Afrika" overmaken naar:  
Stichting Woord en Daad  
rekeningnummer NL64 RABO 0385 4870 88  
Spijkседijk 16-E, 4207 GN Gorinchem

Telefoon (0183) 611 800  
E-mail [info@woordendaad.nl](mailto:info@woordendaad.nl)  
[www.woordendaad.nl](http://www.woordendaad.nl)





claxonnerend laten weten dat de weg toch ook vooral van hen is. Een paar honderd meter zuidwaarts heeft de hele groep zich bij elkaar gevoegd. Het tempo is rustig en er is tijd om gezellig met elkaar te kletsen. 'Jos en Rikie krijgen het voor elkaar om telkens weer een nieuwe route te verzinnen', vertelt de 67-jarige Jean van Bree al trappend op de pedalen. 'Best knap hoor. Het is ook altijd weer een raadsel waar we stoppen voor de koffie. Dat is voer voor speculatie onderweg.' Dit keer legt de groep na een uur fietsen aan bij Brasserie De Goesting in het plaatsje Molenschot. Brabantser kan niet: opwarmen met koffie of thee in een gezellig café aan een rode klinkerweg pal tegenover de dorpskerk.

### Potentieel gevaar

Met haar 87 jaar is Jo van Eijl de oudste deelnemer van vandaag. Ze vertoont geen spoor van vermoeidheid. 'Ben je gek!', zegt ze. 'Ik rij gewoon lekker mee, zonder na te denken. Eenvoudigweg achter anderen aan rijden, dat mag op mijn leeftijd. Ik heb op vrijdag altijd een hele KBO-dag: vanmorgen heb ik meegedaan aan *Actief brein*, een groepstraining om je hersenen gezond te houden. Daarna hebben we koffie gedronken, toen snel naar huis om een boterham te eten. En nu ben ik hier en heb ik alweer vijftien kilometer op de fiets gezeten.'

### 'We passen de route aan aan het weer'

Na een half uur pauzeren stappen de deelnemers weer op hun stalen ros, op één na allemaal e-bikes. Rikie en Jos organiseren deze wekelijkse fietstochten al ruim vijf jaar. 'We zien vaak dezelfde gezichten en in al die jaren is er onder de deelnemers een hechte band ontstaan. Goed dus voor de sociale contacten, en het is ook nog eens



**ALLES VOOR KBO**  
Jos en Rikie van Ginneken zijn van plan het fietsen nog zeker tien jaar vol te houden. Net zoals al die andere activiteiten die ze voor KBO Oosterhout-Stad ontplooiën. Jos verdeelt in de hele regio maandelijks dit magazine. Wat de 75-jarige Rikie voor KBO doet is amper op de vingers van één hand te tellen. Haar man somt trots op: 'Ze zit in het bestuur, is coördinator activiteiten, geeft workshops bloemschikken, regelt de fietstochten en doet aan ledenwerving. De afgelopen maand kreeg KBO Oosterhout-Stad er 36 leden bij. In één maand! Niet slecht toch?' En dan zegt Jos, die voor zijn pensionering een eigen aannemersbedrijf had, vriendelijk plagend richting zijn vrouw: 'Ze doet meer voor de KBO dan vroeger voor onze zaak'.

uitstekend voor de conditie', vertelt Jos wervend. Dan grijpt hij naar zijn fluitje. De waakzame tourvoorganger heeft een potentieel gevaar gesignaleerd en laat dat weten met enkele hoge, schrille fluittonen. 'Ik laat de deelnemers altijd even raden wat er aan de hand is', glimlacht Jos. 'Dan blijven ze alert.' Her en der wordt gegist wat de reden is van het waarschuwingssignaal van Jos. 'Een loslopende hond?', 'Een geparkeerde auto die dwars staat?', 'Een groepje wielrenners dat in hoog tempo komt aanrazen?'. Het blijkt dit keer te gaan om een paaltje dat vervaarlijk midden op het fietspad staat. De groep heeft het snel door. 'Paaltje', 'paaltje', 'páááltje', klinkt het van alle kanten. Jos knikt tevreden en constateert goedkeurend: 'Samen houden we het veilig!' ■





## Stap zelfverzekerd op de fiets met Lacros!

Lacros is een toonaangevend Nederlands merk op het gebied van elektrische fietsen, en hun producten staan bekend om hun innovatie, kwaliteit en veiligheid. Naast elektrische vouwfietsen produceren zij ook comfortabele, lage fietsen met kleinere wielen.

Een van de opvallende kenmerken van de Lacros fietsen is de lage instap, wat zorgt voor extra comfort en gemak bij het op- en afstappen. Deze eigenschap maakt de fietsen bijzonder geschikt voor mensen van alle leeftijden, inclusief ouderen en mensen met beperkte mobiliteit.

Het rijcomfort van een elektrische (vouw)fiets van Lacros is minimaal net zo goed als dat van een reguliere fiets met grote wielen dankzij hoogwaardige componenten en geavanceerde technologie. Daarnaast neem je een vouwfiets gemakkelijk mee in de kofferbak van de auto of in het openbaar vervoer. Met krachtige elektrische motoren kunnen gebruikers soepel en met minimale inspanning fietsen, zelfs op heuvelachtig terrein. De fietsen zijn ontworpen met oog voor ergonomie, waardoor lange ritten comfortabel zijn en vermoeidheid wordt verminderd.

Kortom, Lacros biedt elektrische (vouw)fietsen die zowel praktisch als veilig zijn, met de toegevoegde voordelen van een lage instap en het comfort van een grote fiets. Met Lacros kun je genieten van de vrijheid van elektrisch fietsen zonder in te leveren op comfort en veiligheid. Daarnaast kunt u gebruik maken van service aan huis.

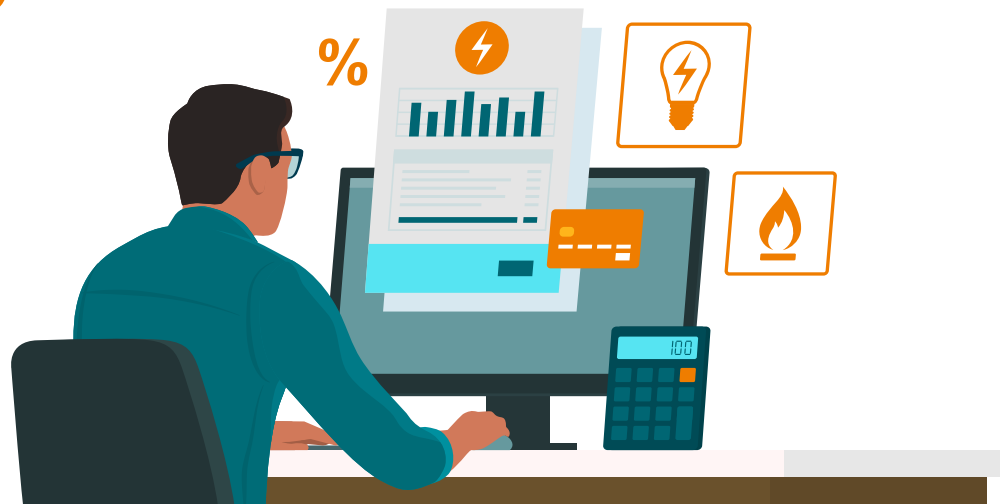
Speciaal voor u als lid van de KBO krijgt u tijdelijk een **GRATIS fietshelm, fietstas, stuurspiegel én slot** bij aankoop van een Lacros fiets. Deze actie loopt tot en met 30 september 2024.

Heeft u vragen of wilt u de fietsen eens in het echt zien? Neem dan telefonisch contact op of kom eens gezellig langs!

**Lacros**  
**Nieuwe Eerdsebaan 16**  
**5482VS Schijndel**  
**+31 (0)73 203 2487**  
**WWW.LACROS.NL**







## Prijzen stroom en gas op laagste niveau sinds jaren

**De stroom- en gasprijzen zijn in jaren niet zo laag geweest. De prijzen liggen momenteel op het niveau van zo'n twee jaar terug, dus nog voor de Russische inval in Oekraïne. Deze prijsdaling is mede te danken aan de zachte winter die we hebben gehad.**

### ONS Energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Mooi klantenportal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- ✓ Goed bereikbare klanten-service met deskundige medewerkers
- ✓ Zeer voordelige stroom- en gas tarieven
- ✓ Uw energie zaken in vertrouwde handen

### Profiteer nu en zet vast!

De komende weken kunt u als KBO-lid profiteren van bijzonder lage tarieven van ONS Energie. Loopt uw contract af of heeft u momenteel variabele tarieven, dan kan dit voor u een goed moment zijn om uw tarieven vast te zetten en hiermee voor zekerheid te kiezen. Het voordeel kan oplopen van enkele tientallen tot honderden euro's per jaar.

### Hoe?

Wij helpen u graag. Onze energieadviseurs van Energiebesteding BV bekijken uw persoonlijke situatie en indien mogelijk kunnen zij het direct voor u in orde maken.

### Kom erbij!

Sluit u net als duizenden andere leden aan bij ONS Energie! Uw aanmelding is in slechts enkele minuten geregeld. Onze vriendelijke en deskundige medewerkers zijn te bereiken op (085) 486 33 60. Of stuur een e-mail naar [ons-energie@energiebesteding.nl](mailto:ons-energie@energiebesteding.nl) en u ontvangt binnen twee werkdagen bericht.



Wilt u liever teruggebeld worden, laat dan uw gegevens achter op de volgende webpagina:

<https://kbo.energiebesteding.com/tarieven> ■



Helpdeskfraude: zo wapent u zich ertegen

## HELP, MIJN BANK BELT. KLOPT DIT WEL?

Criminelen maken graag misbruik van het vertrouwen dat u in uw bank heeft. Helaas te vaak met succes. Vooral bankhelpdeskfraude neemt de laatste jaren toe. Daarom besteedt de landelijke campagne *Senioren en Veiligheid* daar ook deze april weer extra aandacht aan. Maar hoe werkt die fraude precies? En hoe kunt u zich ertegen wapenen?



**V**oor veel mensen is hun bank een instituut. Daar kunt u uw geld veilig bewaren. Daar werken de mensen die voor uw geld zorgen. Op uw bankrekening ontvangt u elke maand uw AOW, uitkering, salaris en/of pensioen. Daarmee kunt u uw boodschappen doen, uw huur of hypotheek betalen en cadeautjes voor kinderen en kleinkinderen kopen. En misschien heeft u op uw spaarrekening ook nog een mooi bedrag voor een verre reis verzameld.

### Scenario's

En precies van dat diepe vertrouwen in uw bank maken criminelen graag misbruik. Bijvoorbeeld door zich voor te doen als medewerker van een helpdesk. Sybren van der Velden Walda kent de verschillende scenario's op zijn duimpje. 'Die zijn ontzettend goed uitgedacht. In het strafrecht heet dat met een ingewikkelde term "Het samenweefsel van verdichtsels". Alle verschillende leugens van de criminelen klinken als een geloofwaardig verhaal.' Van der Velden Walda is vanuit de politie een van de initiatiefnemers van de campagne *Senioren en Online veiligheid*. Hij is projectleider en coördinator woninginbraak, heling en senioren & veiligheid bij de Nationale Politie. Als de oplichters u bellen zorgen ze er bijvoorbeeld voor dat in uw scherm het telefoonnummer van uw bank verschijnt of er staat gewoon "Rabobank". Vervolgens zeggen ze dat er een probleem is; dat criminelen proberen uw bankrekening leeg te halen. Ze noemen dan soms bijvoorbeeld de naam van uw zoon of dochter die ook bij die bank bankiert. Zo wekken ze uw vertrouwen. Ze zeggen dat ze iemand langs sturen om u verder te helpen en even later staat er inderdaad iemand voor de deur. Die

### ZELFS ALS JE BIJ EEN BANK WERKT

Online fraude kan iedereen overkomen. Dat bewijst het verhaal van mevrouw Groot-Wassink\* (69), die zelf 38 jaar bij een bank werkte.

'Ik werd op een ochtend toen ik zat te ontbijten gebeld door de politie van Enschede. Ten minste, dat dacht ik. Er zijn insluipers geweest bij u in het gebouw, zeiden ze. We hadden een gesprek en ze hadden veel van mijn gegevens, dus ik vertrouwde ze. Ze zeiden dat ze mijn pinpas wilden blokkeren en dat ze daarvoor mijn pincode nodig hadden. Stom genoeg heb ik die gegeven.

Pas toen ik ophing kwam ik erachter dat er insluipers binnen waren geweest die allerlei pasjes en papiergeld hadden meegenomen. Ik belde direct de bank waar ik toen ook nog voor werkte, maar dat was al te laat. Er was ruim 1.100 euro opgenomen. Ik vloek nooit, maar toen deed ik dat wel. Ik was heel boos. Ik moet hard werken voor mijn geld en die smeerlappen pakken dat dan zo van je af. En ik schaamde me natuurlijk ook. Ik werkte bij een bank en kende de verhalen van mensen die hun pincode afgeven. Dat moet je nooit doen. Eerst voelde ik me ook niet meer veilig in m'n eigen huis. Dat is heel naar. Gelukkig gaat dat nu een stuk beter, al controleer ik nog wel elke avond of mijn balkondeur goed dicht zit.'

*\*Deze naam is gefingeerd, de echte naam is bekend bij de redactie.*

boek dan met u een groot bedrag over naar een andere bankrekening. Of ze ontfoetselen uw pincode en komen even later uw pas ophalen.

Maar hoe komen de oplichters dan aan uw gegevens? Die vinden ze op het *dark web*, legt Van der Velden Walda uit. 'Dat is een moeilijk toegankelijk deel van het internet dat criminelen veel gebruiken. Daar worden bijvoorbeeld grote bestanden met persoonlijke gegevens verkocht. Criminelen kopen die lijsten met soms ook gedetailleerde informatie over de kinderen.'

### Oudere slachtoffers

Op die lijsten zoeken de oplichters vooral naar oudere mensen. Die zijn dan ook relatief vaak slachtoffer van bankhelpdesk-fraude. 'Zij zijn een interessante doelgroep omdat deze generatie vaak nog goed van vertrouwen is, graag anderen helpt en >>



advertentie

Sinds  
1992 *Well-Fair*

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...



# EEN BED voor het leven

## 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 | 1000+ reviews



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





## OPGELICHT, EN DAN?

Stel dat u slachtoffer bent van bankhelpdeskfraude. Wat moet u dan doen? Sybren van der Velden Walda geeft vier tips.

1. Bel altijd eerst uw bank, ook als u twijfelt. Hoe eerder u belt, hoe groter de kans dat de bank het geld nog kan terughalen.
2. Doe daarna aangifte bij de politie. Hoe meer mensen aangifte doen, hoe makkelijker het wordt om de oplichters op te sporen. De politie kan u ook in contact brengen met slachtofferhulp.
3. Praat erover met uw omgeving. Dat helpt u bij de verwerking en heeft ook een waarschuwend effect.
4. Vertrouw op uw onderbuik. Uit gesprekken met slachtoffers weten we dat de meesten de oplichters al niet vertrouwden. Ze raakten overtuigd door de verschillende dingen die ze van de slachtoffers wisten. Twijfelt u? Hang op en bel uw bank.

## MEER WETEN?

### IN HET HOOFD VAN EEN FRAUDEUR

Fraudeurs gebruiken niet alleen uw bank als dekmantel. Soms openen ze een neppe webshop of ze sturen een sms'je waarbij ze doen of ze een pakketbezorger zijn of medewerker van uw telecomprovider. In de online training op [www.zowerktfraude.nl](http://www.zowerktfraude.nl) kunt u in het hoofd van een fraudeur kruipen. U leert hoe zij denken en daarmee ook hoe u zich ertegen kunt wapenen. Deze website is een initiatief van de Nederlandse Vereniging van Banken.

### PODCAST

In de podcastserie *Frauderen. Zo werkt het!* kruipt presentator Daan Nieber in de huid van fraudeurs. Hij spreekt daarvoor met journalisten, slachtoffers, cyberrechercheurs en fraude-experts. U vindt deze podcast in de podcast-app op uw smartphone, op Spotify of op [www.zowerktfraude.nl/podcasts](http://www.zowerktfraude.nl/podcasts)

### DOCUMENTAIRE

In de spannende documentaireserie *Bait* ontleeft onderzoeksjournalist Anthony van der Meer de wereld van internetoplichting. Hij duikt diep in de wereld van onder meer helpdeskfraude, *phishing* en datingfraude, heeft contact met verschillende fraudeurs en probeert ze in de val te lokken. U kunt de afleveringen terugkijken op [www.npostart.nl](http://www.npostart.nl).

zich ook graag laat helpen', legt Van der Velden Walda uit. 'Dat zijn mooie eigenschappen, maar niet als u in contact komt met oplichters. Zij maken daar op een slinkse manier misbruik van.'

En dat misbruik komt hard aan, weet de politieman. Van der Velden Walda spreekt veel slachtoffers van deze en andere vormen van criminaliteit. 'Het gevoel van schaamte is vaak heel groot als zoiets iemand overkomt. Zo groot dat lang niet iedereen aangifte doet. Sommige mensen praten er ook niet over met naasten. Terwijl dat allebei juist heel belangrijk is.'

### Aangifte doen

Die aangifte is belangrijk omdat de politie en bank anders weinig voor u kunnen doen. In veel gevallen compenseren banken de schade. Dit hoeven zij nu nog niet van de wet, maar doen ze meestal wel uit coulance. Van der Velden Walda: 'Daarnaast is aangifte belangrijk omdat we dan beter de omvang van het probleem kunnen bepalen. We kunnen verbanden zien en voldoende mensen inzetten om deze verschrikkelijke boeven te vangen.'

Banken, de politie, consumenten- en ouderenorganisatie werken er hard aan om deze vorm van fraude te beperken. Voorlichting speelt daarbij een belangrijke rol, zo weten we uit onderzoek. Kennis delen over hoe fraudeurs te werk gaan werkt preventief. In de kaders bij dit artikel vindt u verschillende bronnen van informatie. En als u zelf onverhoopt slachtoffer bent geworden van online fraudeurs, kunt u ook een belangrijke rol spelen in de preventie. Van der Velden Walda: 'Als slachtoffers praten over hun ervaringen kan dat anderen helpen dit soort praktijken eerder te herkennen. Want als u zoiets hoort van een naaste, bent u daarna extra alert. Maar daarvoor moeten mensen wel over hun schaamte heen stappen. Ik begrijp dat dat moeilijk is, maar weet dan dat u echt niet de enige bent.' ■

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

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



**FVZ Vastgoed**

antwoord op uw financiële woonvragen

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



Deze keer gaat deze rubriek over de rol van de Vereniging van Eigenaren (VvE). Belangrijk als u van plan bent een appartement te kopen.

**Als u een appartement koopt, koopt u het recht om erin te wonen. U wordt mede-eigenaar van het gebouw én verplicht (betalend) lid van de VvE, de Vereniging van Eigenaren. Het is van belang dat u zich vóór de koop in het functioneren van de VvE verdiept.**



## Appartement kopen? Verdiep u in de VvE

**H**et doel van een VvE is het bewoon- en leefbaar houden van een appartementencomplex. De VvE zorgt daarom voor beheer en onderhoud van de gemeenschappelijke delen van het gebouw, zoals de lift, het dak, de gevel en het leidingwerk dat door de appartementen loopt. Daar betaalt u maandelijks een VvE-bijdrage (servicekosten) voor. Laat u goed informeren over de hoogte van deze kosten én over het reservefonds voor de onderhoudskosten.

### Actief

Daarnaast is het belangrijk dat een VvE actief is, want het is lastig om een hypotheek te krijgen voor een appartement met een zogenaamde 'slapende' VvE. Controleer daarom of de VvE ingeschreven staat bij de Kamer van Koophandel, een collectieve opstalverzekering en een meerjarenonderhoudsplan heeft én tenminste één keer per jaar vergadert. U kunt bij de makelaar de notulen opvragen, samen met de begroting en de jaarstukken, zodat u weet wat er binnen de VvE speelt. Bent u eenmaal bewoner, dan is het verstandig om die vergaderingen actief bij te wonen. U blijft op de hoogte én er wordt gestemd over het onderhoud en de hoogte van de servicekosten.

### Splitsingsakte

De zogenaamde 'splitsingsakte' is een belangrijk document. De locatie van het gebouw en het perceel staan daarin beschreven, compleet met een overzicht van wat er bij het complex hoort: van appartementen en bergingen tot eventuele parkeerplaatsen.

### Uitbesteed

Sommige VvE's zijn in eigen beheer. De bestuursleden worden door de appartementseigenaren benoemd. Zij zorgen voor alles, van het opmaken van de jaarstukken tot het beheer van de financiën. Vaak wordt dat echter uitbesteed aan een externe beheerder. In dat geval wordt een kascommissie aangesteld die uit minimaal twee eigenaren bestaat. Zij controleren het financiële beheer van de VvE, waaronder de jaarrekening.

### Achterstanden

Nog een tip: vraag na of de vorige eigenaar van het appartement achterstanden heeft opgelopen in de betaling van de servicekosten. Die kunnen op de nieuwe eigenaar verhaald worden. ■

### APPARTEMENT BEZICHTIGEN WAAR LET U OP?

- Hoe zien de entree, galerij, lift en trappenhuis eruit?
- In een appartement hoort u sneller geluiden. Voetstappen, huisdieren, klussende burens. Let op wat u hoort en of u dat storend vindt.
- Veel appartementencomplexen hebben een berging in de kelder. Neem ook daar een kijkje.

*interview*

# HET RECHT MOET ZEGEVIEREN

**Marius de Jong is niet alleen een van de initiatiefnemers van de juridische helpdesk van KBO, hij was eind jaren zestig ook nauw betrokken bij de oprichting van de allereerste Rechtswinkel.**





**E**en bovenbuurvrouw die meerdere malen per dag brood voor de vogels op jouw balkon uitstort, een agressieve glazenwasser die je een poot heeft uitgedraaid, een gladde energieverkoper die je in de luren heeft gelegd, grootouders die hun kleinkinderen niet meer mogen zien of een gemeente die onder afspraken voor huishoudelijke hulp probeert uit te komen. Soms hebben mensen dringend juridische hulp of advies nodig, maar kunnen ze dat niet bekostigen. Een simpele AOW biedt weinig financiële ruimte om een dure jurist in te schakelen. Dan is de juridische helpdesk een uitkomst. KBO-Brabant heeft al acht jaar zo'n vraagbaak, andere KBO's zijn voornemens een vergelijkbaar hulporgaan in het leven te roepen. In Brabant staan elf gepensioneerde juristen en adviseurs leden op vrijwillige basis bij met het beantwoorden en oplossen van juridische, notariële of verzekeringskwesties. Soms zelfs tot bij de rechtbank.

### Extra studiepunten

Marius de Jong (78) stond niet alleen aan de wieg van de juridische helpdesk van KBO, maar ook aan die van de inmiddels in heel Nederland bekende Rechtswinkel. 'Ik studeerde Rechten aan de Universiteit van Tilburg en was heel ontevreden over de juridische bijstand die zwakkeren in onze samenleving konden krijgen', haalt hij herinneringen op. 'In 1969 richtte ik daarom samen met enkele medestudenten in

Tilburg een *Juridische EHBO* op, bedoeld voor mensen die niet voldoende voor zichzelf konden opkomen. Dat was het begin van de Rechtswinkel, waarvan er nu zo'n tachtig door heel Nederland zijn. In die tijd waren er nog geen klachtencommissies, ombudsmannen en rechtsbijstandsverzekeringen. Dus we voorzagen in een behoefte. Ons eerste eenvoudige werkkamertje was in een kerk. Later verhuisden we naar een groter kantoor in het centrum van de stad. We groeiden als kool. Onze universiteit vond het aanvankelijk maar niets. Later werden ze medestanders van de Rechtswinkel: wie stage bij ons liep kreeg extra studiepunten.'

### Hun recht halen

Na zijn afstuderen trad Marius toe tot een - zoals dat toen zo mooi geschreven werd - *advokatenkollektief*. 'We gaven uitsluitend sociale rechtshulp', legt hij uit. 'Onze juridische inzet werd betaald uit de staatsruif. Dat heet een *toevoeging*. Zo konden mensen die geen advocaat konden betalen toch hun recht halen. Na verloop van tijd werd de sociale advocatuur geconfronteerd met leegloop; veel juristen gingen wat anders doen of op commerciële voet verder. Om te zorgen dat het personeelsbestand op peil bleef, ging ik een fusie aan en ging ons kantoor verder als De Haas en De Jong Advocaten. Met zeven advocaten konden we toen een groter deel van het rechtsgebied bestrijken en meer mensen helpen.' »



**JEANNE ENGELS:**

**'Marius was nooit een standaard advocaat'**

### VERSTERKING GEZOCHT

'Omdat we steeds weer merken dat ouderen vaak door de bomen het bos niet meer zien is de helpdesk van KBO zo hard nodig', vindt Marius de Jong. 'Maar het helpdeskclubje wordt helaas steeds kleiner. Daarom roep ik alle al dan niet gepensioneerde juristen of mensen met een juridische achtergrond op zich vrijwillig in te zetten voor de helpdesk!' In Brabant is versterking hard nodig, in andere provincies wil men graag starten met een juridische helpdesk. Informeer bij de KBO in uw provincie naar de mogelijkheden.

# DE MOTION MIRAGE

## MOBILITEIT ZONDER RIJBEWIJS

De Motion Mirage is een makkelijk te bedienen, elektrisch invaliden-voertuig, bedoeld voor mensen met verminderde mobiliteit door bijvoorbeeld oplopende leeftijd, ziekte of beperking, waarmee u zich niet alleen op wegen binnen en buiten de bebouwde kom kunt begeven, maar ook op fietspaden.

Een invaliden-voertuig mag overal geparkeerd worden; ook op de stoep.

Het voertuig is volledig aan te passen aan uw wensen en behoeften. Wij zetten ons in om u mobiliteit op maat te bieden. U heeft geen rijbewijs nodig. Met een opgeladen

accu heeft het standaard batterij-pakket 50 km bereik en het Lithium-pakket een bereik tot wel 75 km.

Met de Motion Mirage rijdt u comfortabel overal naar toe. Standaard uitgerust met verwarming en radio. Compact, wendbaar, betaalbaar en volledig elektrisch: dat is de Motion Mirage.

Komt u gerust langs voor een proefrit of maak een afspraak bij een van onze vele dealers.

**Green World Mobility retail B.V.**  
Schoterhoek 5, 2441LC Nieuwveen  
Tel. 0172-600990  
[info@greenworldmobility.nl](mailto:info@greenworldmobility.nl)  
<https://greenworldmobility.nl>



**Green World Mobility**  
Light Electric Vehicles



**Het Landhuis**  
Hotel • Café • Restaurant

- Weekarrangementen voor senioren, incl ophalen en wegbrengen vanaf de opstapplaats.
- Volpension, incl. koffie/thee in de ochtend en avond.
- Middagtochten door Twente & Duitsland, dagtocht met historische treinreis, modeshow, ochtendgymnastiek en jeu de boules,
- Avondentertainment met professionele optredens.
- 4 mei tot 5 okt 2024, toeslag 1pk € 95,00



v.a. € 640,-

*Ervaar de  
schoonheid van Twente*  
**www.hotelhetlandhuis.nl**

Bentheimerstraat 118 T 0541 - 512 496  
7573 EC Oldenzaal E [info@hotelhetlandhuis.nl](mailto:info@hotelhetlandhuis.nl)



**All in Hotels**  
Zorgeloos genieten

## SPECIAAL VERJAARDAGS AANBOD

TER ERE VAN HET 75-JARIGE BESTAAN VAN DE KBO  
BOEK NU EN GENIET VAN EEN 5-DAGSE ALL-IN VAKANTIE  
IN JULI 2024 IN HET TEUTOBURG WALD

### 5-Daags All-in arrangement

All-in Verwelkomd worden vanaf 14 uur met koffie & lekkernij.  
All-in Overnachting in een Comfort kamer.  
All-in Elke ochtend Ontbijt Buffet.  
All-in Elke dag Lunchpakket.  
All-in Elke dag Driegang Buffet.  
All-in Elke dag koffie en thee de gehele dag All-in.  
All-in Drankjes zijn van 17:00 t/m 23:30 uur inbegrepen.  
All-in Frisdranken, Bieren van tap, huiswijn en Duits gedistilleerde dranken.  
All-in Div wandel en fietsroutes.  
All-in Auto parkeren direct bij hotel.  
All-in Gebruik overdekte stalling.

#### AANREISDATA JULI 2024

|    |       |      |               |      |          |
|----|-------|------|---------------|------|----------|
| Zo | 07.07 | GEËN | € 419,47 p.p. | MAAR | € 401,47 |
| Vr | 12.07 | GEËN | € 419,00 p.p. | MAAR | € 379,00 |
| Di | 16.07 | GEËN | € 419,00 p.p. | MAAR | € 379,00 |
| Za | 20.07 | GEËN | € 419,00 p.p. | MAAR | € 379,00 |
| Wo | 24.07 | GEËN | € 419,00 p.p. | MAAR | € 379,00 |
| Zo | 28.07 | GEËN | € 419,00 p.p. | MAAR | € 379,00 |

KIJK OP ONZE WEBSITE VOOR MEER VAKANTIE HOTELS AAN DE MOEZEL, EIFEL,  
AAN DE RIJN, HETTEUTOBURGER WALD, SAUERLAND OF AAN DE BELGISCHE EN DUITSE KUST!

**www.allinhotels.nl** of bel 055 20 320 22



GEBRUIK BIJ BOEKEN  
UW KORTINGS  
CODE  
**KB075T**  
EN ONTVANG DIRECT € 40 p.p.  
KORTING OP UW ARRANGEMENT  
IN JULI 2024

## Op handen gedragen

‘Mensen helpen, dat stond voor Marius altijd op nummer één’, vertelt Jeanne Engels, die bij het gesprek is aangeschoven. Jeanne werkt al sinds de jaren tachtig met Marius samen, eerst op het advocatenkantoor, later bij de juridische helpdesk van KBO. ‘Marius werd door zijn cliënten op handen gedragen. Hij zette zich steeds volledig voor hen in en ging voor ze door het vuur. Marius was sowieso geen standaard advocaat. Hij had een hekel aan de mores van het advocatendom en zette zich af tegen het wereldje van dikverdienende advocaten die zich amper inzetten voor mensen met een smalle beurs.’ Marius de Jong trok zich juist het lot van mensen in zulke situaties aan. Het recht moest zegevieren, vond hij. Alleen al vorig jaar behandelde hij samen met zijn collega-vrijwilligers van de juridische helpdesk ruim honderdtwintig zaken. ‘Het zijn meestal zaken waar ouderen in hun eigen omgeving tegenaan lopen. Burenrecht, consumentenrecht, familierecht. Het is nooit saai werk, de zaken schieten alle kanten op. Natuurlijk zijn er ook wel eens



Marius de Jong kreeg de KBO-onderscheiding *Zilver met goud* opgespeld

## OOK OP PAPIER

De vrijwilligers van de juridische helpdesk zijn expert op velerlei gebied. ‘Ikzelf ben gespecialiseerd in uitkeringsrecht, arbeidsrecht en mediation’, geeft Jan Hermes als voorbeeld. Jan is gepensioneerd advocaat en coördinator van de helpdesk. ‘Collega’s weten dan weer alles over letselschade, sociale verzekeringen, Wmo-kwesties, verzekeringen en erfzaken. We vullen met onze deskundigen ook een vaste rubriek in *ONS Magazine*. Daar geven we aan de hand van concrete voorbeelden uitleg over rechten en plichten en over notariële zaken. De afgelopen edities kwamen onder meer thema’s aan bod als erfbelasting, welke rechten heeft iemand als hij of zij zorg nodig heeft, de gevolgen van samenwonen en de Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen.’

kwesties waar we niet veel aan kunnen doen. Maar heel vaak kunnen we wél helpen. Bijvoorbeeld de mevrouw van wie de fiets al een half jaar bij de reparateur stond. Ze kwam niks verder, dus belden wij met het landelijk hoofdkantoor van de fietswinkelketen. De introductie “Ik ben als jurist verbonden aan de ouderenbond” opent meteen deuren die voor de consument gesloten blijven. Dat is precies de reden waarom ik de sociale advocatuur begonnen ben!’

## AFSCHEID

Marius de Jong nam een half jaar geleden afscheid van de juridische helpdesk. Voor zijn jarenlange inzet werd hij geëerd met de KBO-onderscheiding *Zilver met goud*. Voor zijn baanbrekende werk voor de Rechtswinkel werd hij benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. ‘Bij zijn afscheid stonden de mensen tot buiten op de stoep’, vertelt Jeanne Engels. ‘Terecht, want Marius is een groot man die in al zijn bescheidenheid een beduidende rol heeft gespeeld in de advocatuur.’

## Hersenen laten kraken

De vrijwilligers van de juridische helpdesk krijgen heel veel dankbare reacties voor hun inzet en betrokkenheid. ‘Ook daarom is dit zo’n schitterende levens- en daginvulling’, merkt Marius op. ‘Ik wilde ook na mijn pensionering met mijn oude vak bezig blijven. Collega’s blijven ontmoeten. Ik kan me nog steeds heel boos maken om dingen die niet goed gaan of onrechtvaardig zijn. Daarom wilde ik dit werk blijven doen, wilde ik het niet loslaten. Als je met pensioen bent moeten bovendien de hersenen blijven kraken. Ja, dat kan ook met het maken van puzzels. Maar dit is voor mij zinvoller en geeft meer voldoening. En geloof me: de zaken waarin ik mijn tanden heb gezet waren niet zelden ook flinke puzzels. Die mee helpen oplossen maakt mensen heel blij!’ ■





# ABN AMRO wijst klanten en helpers de weg in de wereld van digitaal bankieren

**ABN AMRO zet zich op allerlei manieren in om klanten en zogeheten 'helpers' te ondersteunen bij digitaal bankieren. Helpers zijn mensen die anderen in de digitale wereld graag een helpende hand toesteken of hen wijzen op de mogelijkheden. Want hoewel een groot deel van de mensen bekend is met mobiel- of internet-bankieren, is er ook een groep die hiermee minder vertrouwd is. ABN AMRO biedt daarom hulpmiddelen en cursussen aan om digitaal bankieren nog gemakkelijker te maken. Op deze wijze blijft op de hoogte van alle ontwikkelingen en kunt u zelf ontdekken welke manier van bankieren het beste bij u past.**

In de snel veranderende digitale wereld van het betaalverkeer biedt ABN AMRO een helpende hand om bankzaken goed te regelen. Zo biedt zij verschillende hulpmiddelen en cursussen aan, waardoor klanten op de hoogte blijven van alle ontwikkelingen en zelf kunnen ontdekken welke manier van bankieren het beste bij hen past. Alle cursussen zijn gratis en gewoon vanuit huis te volgen.

## **Voor iedereen een manier om te bankieren**

Klanten en helpers die benieuwd zijn naar de laatste ontwikkelingen kunnen zich aanmelden voor de online cursussen van ABN AMRO. Denk aan allerlei handige tips over veilig- en digitaal bankieren, maar ook over hoe u gemakkelijk de instellingen van uw app aanpast. Wilt u weten wat u allemaal met de ABN AMRO app kunt doen? De cursus 'Voor iedereen een manier om te bankieren' geeft een goede indruk van alle hulpmiddelen die ABN AMRO biedt om thuis uw bankzaken online te kunnen regelen. Wist u bijvoorbeeld dat u de instellingen in de ABN AMRO app zo kunt aanpassen dat deze meer bij u past? Zo kunt u gemakkelijk inloggen met uw vingerafdruk of het lettertype vergroten. En wie zelf aan de slag wil, of meer vertrouwd wil raken met online bankieren, kan de cursussen over Internet- en Mobiel Bankieren volgen.

## **Meld u aan!**

Ga naar [www.abnamro.nl/cursus](https://www.abnamro.nl/cursus) en meld u als klant, helper of gewoon uit nieuwsgierigheid aan om te kijken welke cursussen ABN AMRO allemaal te bieden heeft. Voor meer informatie kijk op: [www.abnamro.nl/toegankelijkheid](https://www.abnamro.nl/toegankelijkheid) of neem telefonisch contact met ons op: 0900-0024 of 088-226 2612 (telefoonnummer zonder keuzemenu).



## Hulp nodig? Schakel een ouderenadviseur in

**Heeft u een probleem in uw dagelijks functioneren en weet u niet goed hoe u het kunt oplossen? De vrijwillige ouderenadviseur van KBO helpt u graag op weg.**



**EDITH MOSTERT**

### OOK VOA WORDEN?

Vrijwillige ouderenadviseurs vertellen ons dat ze veel voldoening halen uit dit werk. Heeft u belangstelling om ook als VOA te werken in uw gemeente? Neem dan contact op met het bestuur van uw KBO-Afdeling. Voordat u aan de slag gaat, krijgt u een driedaagse opleiding.

**H**et lukt u niet om vervoer te regelen voor uw wekelijkse bridgeavond. Of: u zou graag andere mensen willen ontmoeten, maar weet niet goed waar te beginnen. U kunt de tuin niet meer zelf bijhouden of u wilt een schilderijtje laten ophangen, maar weet niet bij wie u hulp kunt vragen. Voor het vinden van een oplossing van deze en vele andere vragen kunt u terecht bij een vrijwillige ouderenadviseur (VOA). Bijna elke KBO-Afdeling heeft een of meerdere VOA's of OA's, zoals ze in sommige provincies genoemd worden..

### De tijd nemen

Een VOA is meestal een leeftijdsgenoot die optreedt als onafhankelijk adviseur. Hij of zij is dus niet verbonden aan de gemeente of een welzijnsorganisatie. 'Een VOA kan u helpen bij het zoeken naar oplossingen voor allerlei soorten problemen en uitdagingen', legt Edith Mostert van KBO-Brabant uit. 'Als mensen een VOA

inschakelen komt die bij hen thuis. Een VOA neemt de tijd om te luisteren naar wat iemand bezighoudt, weet de weg naar organisaties in de directe woonomgeving, kent daarnaast de diensten van KBO in de verschillende provincies en kan daardoor ouderen goed verder helpen.'

### Zetje in de richting

Edith is verantwoordelijk voor de opleiding van VOA's in Brabant.. 'Wij vinden behoud van eigen regie belangrijk en wij merken dat mensen het ook prettig vinden als zij er, met hulp van een VOA, uiteindelijk zelf voor zorgen dat ze bijvoorbeeld wel naar de bridge kunnen. Hij of zij kan u ook doorverwijzen naar bijvoorbeeld een cliëntondersteuner die u kan helpen met een Wmo-aanvraag. Of naar een andere KBO-vrijwilliger die u kan helpen met het op orde brengen van uw administratie. De VOA weet wat er lokaal allemaal mogelijk is en geeft u gewoon net dat zetje in de goede richting.' ■



# DICHTER BIJ ELKAAR DANKZIJ EEN SPEL



**In een voorzorgcirkel helpen mensen die op loopafstand van elkaar wonen, jong en oud, elkaar met hand- en spandiensten. Een voorbeeld daarvan is Oog voor elkaar dat KBO-St. Lucia heeft opgezet. Daar organiseerden ze een spel-avond om elkaar beter te leren kennen.**

**E**en voorzorgcirkel bestaat meestal uit zo'n acht tot vijftien personen. Als onderdeel van een voorzorgcirkel maakt u 'uit voorzorg' afspraken met buurtbewoners om elkaar te helpen en te steunen. Bijvoorbeeld als boodschappen doen (tijdelijk) niet meer lukt, iemand minder mobiel of dementerend is, een buurtbewoner zich eenzaam voelt of bij een klusje als het installeren van een nieuwe televisie.

### Oog voor elkaar

Ton Diris is lid van de activiteitencommissie van KBO-St. Lucia en initiatiefnemer van *Oog voor elkaar* in de Helmondse wijk Brandevoort. 'In 2022 las ik in *ONS Magazine* over de bedenker van de voorzorgcirkels: Henk Geene. Hij richtte de eerste voorzorgcirkels van Nederland op in Land van Cuijk. Ik ben zelf ook altijd sociaal betrokken en actief geweest. Ik was op elfjarige leeftijd al kosten en heb tijdens mijn 43-jarige onderwijs carrière honderden leerlingen bij hun maatschappelijke stage begeleid.

Van Geenes idee ging mijn sociale hart dus meteen sneller kloppen. Ik zocht contact met de gemeente en een aantal maatschappelijke organisaties voor samenwerking en ondersteuning. Zo heeft de gemeente namens ons alle zestigers in de wijk een brief gestuurd met informatie en een oproep om mee te doen. Een medewerker van een welzijnsorganisatie denkt met ons mee bij praktische vragen. In november 2023 gingen we van start met de eerste voorzorgcirkels in deze wijk tijdens een bijeenkomst met wel 180 deelnemers. Inmiddels zijn er al twaalf groepen actief, variërend in grootte van vier tot 24 personen. Per voorzorgcirkel zijn er twee "verbinders" die in hun deel van de wijk vragen ophalen en mensen aan elkaar koppelen. De komende maanden staan er nog flink wat activiteiten op het programma om meer mensen enthousiast te maken én de huidige deelnemers verder aan elkaar te verbinden. Bijvoorbeeld rondom Burendag.'

### Verbinders

Op een regenachtige vrijdagavond in februari 2024 stroomt wijkhuis 't Brandpunt vol met zo'n honderd bewoners van Brandevoort. Die avond worden de eerste ervaringen met de voorzorgcirkels uitgewisseld én wordt het *Hop-On Hop-Off*-spel gespeeld. Ton Diris opent de avond met een samenvatting van de afgelopen maanden. Ook vraagt hij een aantal verbinders en deelnemers van voorzorgcirkels naar hun ervaringen tot nu toe.

Na het uitwisselen van ervaringen en tips is het tijd voor het hoofddoel van deze avond: het *Hop-On Hop-Off*-spel. Het spel heeft de veelzeggende slogan "Een rondje door je eigen toekomst". Verbinders Marie-José Huijbregts en Iet Heystee schuiven samen met buurtgenoten Harry Hagens, Willy van den Heuvel en Elske Sanders aan tafel.



# Hoe houdt u uw blaas gezond?



## Gratis boekje met tips en adviezen

Urineweginfecties zijn een veelvoorkomend probleem voor kathetergebruikers. Uit onderzoek is gebleken dat 1 op de 2 kathetergebruikers last heeft van urineweginfecties.<sup>1</sup>

Het boekje 'tips voor het gezond houden van uw blaas' geeft antwoord op de meest voorkomende vragen over het gezond houden van de blaas bij zelfkatheterisatie.

Scan de QR-code of vraag nu gratis aan via:

[www.coloplast.to/ons](http://www.coloplast.to/ons)

NU  
GRATIS!  
OP=OP



1. Coloplast, IC user survey, 2016, Data on file (PM-06287), N=2942

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2024-03. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S. PM-30835.



## Ja, ik ontvang graag het boekje 'tips voor een gezonde blaas'

Naam: \_\_\_\_\_ Voorletter(s): \_\_\_\_\_ M/V

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Woonplaats: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_

Ik gebruik momenteel eenmalige katheters van:

☐ Coloplast ☐ Hollister (Vapro) ☐ Wellspect (Lofric) ☐ Ander merk ☐ Ik katheteriseer nog niet

Zonder postzegel sturen naar Coloplast B.V., Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort.

### Welke situatie is op u van toepassing?

(meerdere antwoorden mogelijk):

- ☐ Ik heb last van ongewild urineverlies
- ☐ Ik heb last van urineweginfecties
- ☐ Ik kan niet (volledig) mijn blaas legen
- ☐ Ik gebruik een suprapubische/ buikkatheter
- ☐ Ik heb een verblijfskatheter
- ☐ Ik heb een kunstmatige/ neo blaas
- ☐ Ik heb een mitrofanoff/ continent urostoma
- ☐ Ik ben een zorgprofessional
- ☐ Geen van bovenstaande

Door het verstrekken van uw persoonlijke informatie aan ons, geeft u akkoord aan Coloplast, inclusief door Coloplast aangestelde derde partijen, deze informatie op te slaan en te gebruiken om u op de hoogte te houden van producten en diensten van Coloplast middels telefoon, sms, e-mail, brief, social media en andere communicatiemiddelen. U kunt op elk gewenst moment contact met Coloplast opnemen voor het verwijderen van persoonlijke data of verzoeken om alle communicatie te stoppen. Meer informatie over uw rechten en hoe Coloplast met uw gegevens omgaat kunt u vinden op [www.coloplast.nl](http://www.coloplast.nl), via [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com) of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestig ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb.

NL\_IC\_SERVICE\_OFFLINE\_ADVERTISEMENT\_UWI\_ONS\_FY2324\_i538



**HOP-ON HOP-OFF**  
 Het Hop-On Hop-Off-spel  
 is gemaakt door  
 ZorgSaamWonen.  
 KBO-Brabant heeft zestig  
 spellen ingekocht die ter leen  
 zijn voor KBO-Afdelingen  
 in Brabant en Zeeland  
 Organiseert u een  
 bijeenkomst waarbij u  
 het spel eens wilt spelen?  
 Neem dan contact op  
 met Els van Daal via  
[evandaal@kbo-brabant.nl](mailto:evandaal@kbo-brabant.nl)  
 of Edith Mostert via  
[emostert@kbo-brabant.nl](mailto:emostert@kbo-brabant.nl).

### Spelletjesmens

‘Oh gezellig, ik ben een écht spelletjes-mens!’, glundert Elsken. Het spel lijkt op een bordspel als *Ganzenbord* of *Monopoly*, maar bevat ook kaartjes met vragen over de thema’s “Je persoonlijke leven”, “Je buurt”, “Je huis” en “Je vrije tijd”. Op elke kaart staan een hoofdvraag én een paar verdiepende belevingsvragen. Een speler mag zelf beslissen hoe diep hij of zij daarop ingaat. Ook zijn er gouden kanskaarten met extra, vaak humoristische, opdrachten. Willy krijgt als eerste de vraag “Wat is je ochtend-ritueel?”, maar er zijn ook vragen als “Wie doet bij jou de boodschappen?”, “Wie doet de klusjes in huis?”, “Wat is je grootste hobby?” en “Hoe is het contact met je familie?”. Allemaal met als doel om te bezinnen op de toekomst en ouder worden én verder kennis te maken met tafelgenoten, in dit geval buurtgenoten. Tijdens het dobbelen komen natuurlijk ook de stand van zaken op het gebied van veiligheid, plantsoen-onderhoud en af en toe wat luidruchtige buurkinderen in de wijk eventjes voorbij. Halverwege het spel krijgt Elsken de vraag “Wie kan er altijd terecht bij jou voor hulp?”.

‘Da’s een lastige! Ik heb niet veel tijd over, dus praktisch gezien kan ik weinig doen. Maar in mijn hart zou ik iedereen wel willen helpen!’ Bij de rondvraag aan het eind van het spel concludeert Harry: ‘We hebben gezellig gespeeld en zijn een hoop meer over elkaar te weten gekomen. Missie dus geslaagd!’

### Inzicht en bewustwording

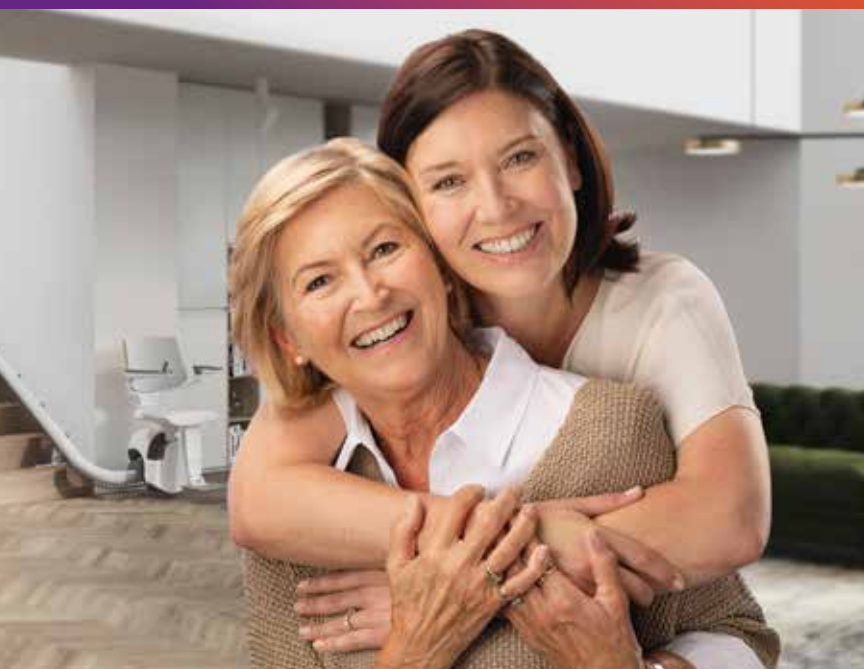
Els van Daal is beleidsmedewerker bij KBO-Brabant en kent het *Hop-On Hop-Off*-spel goed. Ze begeleidt regelmatig KBO-Afdelingen die het spel voor de eerste keer spelen. ‘Het past perfect bij wat we bij KBO ook zo belangrijk vinden: inzicht en bewustwording over wat ouder worden betekent. Welke wensen en behoeftes heb je op het vlak van wonen, gezondheid en vrijetijdsbesteding? Daar organiseren we vanuit KBO ook regelmatig bijeenkomsten over. Dit spel is een speelse en luchtige aanvulling daarop. Het leidt tot fijne gesprekken. Je leert je burens of medeleden beter kennen, waardoor de band steviger wordt en je gespreksstof opbouwt. Het is het leukste en meest effectief om het spel met vier tot zes mensen te spelen. En dan natuurlijk het liefst met iemand aan tafel die graag een beetje doorvraagt!’ Ton Diris sluit de avond ook tevreden af. ‘Er hing een fijne, vertrouwde sfeer. Ik heb zelf meegespeeld met de voorzorgcirkel uit mijn eigen buurt en iedereen klonk erg enthousiast. De groep was eigenlijk wat groot, maar op initiatief van de spelers zijn we niet opgesplitst, juist om elkaar allemáál beter te leren kennen.’ ■



# UW HUIS BLIJFT UW THUIS



reddot winner 2021



**Nu tot €1000,- korting\***

## Met een S200 traplift

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

**Meer informatie over product of actie? Bel 0800-5003 of ga naar [www.trapliften.nl](http://www.trapliften.nl)**

\* Op een nieuwe S200 traplift. Actie onder voorwaarden, zie [trapliften.nl](http://trapliften.nl)



**Gerry Joosen (72) uit Teteringen:**

## **‘Mensen vermaken met muziek is zo mooi’**

**Alsof hij zo uit de Middeleeuwen is gestapt treedt troubadour Gerry Joosen op met eigen en gecoverde liedjes. Gewapend met zijn geliefde gitaar, een vleugje humor en altijd goede zin om een feestje te bouwen, is hij een graag geziene gast.**

‘Er is niets leukers dan mensen te vermaken met muziek. Ik ken zoveel nummers, oefen elke dag op mijn gitaar van dertig jaar oud en pas mijn repertoire aan mijn publiek aan. Van grote feestnummers die iedereen meezingt tot de kleine, intieme luisterliedjes in de geborgenheid van een verzorgingshuis of bij De Zonnebloem. Het liefst begeef ik me midden tussen de mensen. Dan voel je wat ze willen horen. Als ik dagen na een optreden nog zit te genieten, ben ik dankbaar dat dit *boerenlulleke* uit Teteringen dit mag doen. Ook mijn eigen liedjes vallen in de smaak. Mijn zelfgeschreven lied over een troubadour in de Middeleeuwen zou ik eigenlijk eens willen opnemen, alleen moet ik een duwtje hebben om die stap te zetten. Uit volle borst zing ik met gemak voor grote groepen, maar als het om mijzelf gaat ben ik te bescheiden.’ ■



Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

## Dansen bij Jazz in Duketown in Den Bosch

Kom genieten van de muziek en dans mee tijdens *Jazz in Duketown*. Op zaterdag 18 mei is er een dansmiddag voor senioren, met een workshop Lindy Hop van dansschool JazzOut. Liveband Royal Buckets Jazz speelt *traditional jazz* met een vleugje New Orleans en Swing. Denk aan de Foxtrot, Swingdance en Lindy Hop. De zevenkoppige band houdt van interactie met het publiek.

Het is muziek om naar te luisteren én te kijken, maar vooral muziek waarop u lekker kunt dansen. Lindy Hop is een dansstijl uit het swing-tijdperk van de jaren twintig tot vijftig. De senioren-workshop is op instapniveau. Schrijf u in met of zonder partner, iedereen is welkom. De workshop is van 14.00 tot 14.45 uur en daarna kan er tot 17.15 uur vrijgedanst worden.

**Locatie:** Huis73, Hinthamerstraat 74, 5211 MR 's-Hertogenbosch

**Kosten workshop:** Single: € 7,50 Koppel: € 15,00

**Meer info en toegangskaarten workshop:**



[www.swingdanceatjazzout.nl/](http://www.swingdanceatjazzout.nl/)  
2024/02/13/kbo-lindy-hop/



## 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



## Gouden jaren

Econoom en journalist Annegreet van Bergen neemt u in het boek *Gouden Jaren* mee de afgelopen halve eeuw in. Het verhaal vertelt over de ongekende naoorlogse groei die ons leven op alle fronten heeft veranderd. Het boek staat vol met herkenbare anekdotes, observaties en foto's. Het laat zien hoe anders ons leven er een halve eeuw geleden uitzag en dat we rijker zijn geworden dan we ooit voor mogelijk hadden gehouden. Herinnert u zich nog de tv thuis die vroeger maar 24 uur per week uitzond? Of de wekelijkse teil, die inmiddels is vervangen door een dagelijkse douche?

**Uitgeverij:** Atlas Contact, € 17,50

## Utrechtse Lapjesmarkt

Bent u creatief met stof? Dan vindt u de mooiste stoffen en lapjes op de wekelijkse Lapjesmarkt in Utrecht. In de Breedstraat is de grootste én oudste stoffen- en textielmarkt van Nederland. Struin op deze markt langs tientallen kramen met bijzondere stoffen, furnituren en accessoires voor uw naaimachine. Van leer tot broderie, van knopen tot ritsen, en dat allemaal te koop bij lokale Utrechtse ondernemers.

**Locatie:** Breedstraat, Utrecht

**Openingstijden:** elke zaterdag van 8.00 tot 13.00 uur

**Entree:** Gratis



## Slag op de Limburgse Mookerheide

Dit jaar is het 450 jaar geleden dat de Slag op de Mookerheide heeft plaatsgevonden. Om deze gebeurtenis te herdenken hebben de gemeente Mook en Middelaar en de stichting Huys te Moock activiteiten georganiseerd die in het teken staan van begroeten en ontmoeten. Zo is op 13 april de protestante kerk in Heumen open voor publiek, met muziek en optreden van het gilde. 's Middags is er een dorpsfeest in Mook. Op 14 april volgt een herdenking en een fietsroute genaamd *In het spoor van de Spanjaarden*.

**Locatie:** Mook en Middelaar



**Openingstijden:** 13 april en 14 april 2024

**Entree:** gratis

**Meer info:** [www.huystemoock.nl](http://www.huystemoock.nl)

## Rondje Pontje in Gelderland

Een van de populaire fietsroutes in Nijmegen is Rondje Pontje, waarbij u maar liefst drie rivieren oversteekt met een veerpontje. Tijdens deze route kruist u de Waal, het Pannerdens Kanaal en de Rijn bij een tocht van 36 kilometer. Onderweg komt u langs bijzondere bezienswaardigheden, zoals Fort Pannerden. Een handige tip is om voorafgaand aan de fietsroute de exacte vaartijden en tarieven van de pont te bekijken.

**Locatie:** Waaldijk 23, 6691 MB Gendt

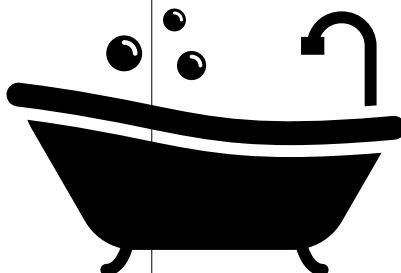
**Entree:** Gratis



**Meer info:** [www.visitnijmegen.com/routes/fietsen/toproutes/7178046/rondje-pontje](http://www.visitnijmegen.com/routes/fietsen/toproutes/7178046/rondje-pontje)

Nuttige tip uit grootmoeders huishoudgids  
*1001 nuttige wenken*

**Het uitglijden in de badkuip voorkomt men door een badhanddoek in de kuip te leggen.**



## De Theefabriek in Groningen

Een theeliefhebber mag een bezoek aan *De Theefabriek* niet missen. In een voormalige kerk en pastorie zijn Nederlands enige themamuseum, een theeschenkerij en een theewinkel gehuisvest. Leer over het proces van plant tot thee, het theezakje en over thee in het buitenland. Bezoek vervolgens de theeschenkerij en kies uit ruim driehonderd theesoorten. Sluit uw bezoek af in de theewinkel, waar smaken worden verkocht die u thuis kunt uitproberen.

**Locatie:** Hoofdstraat 15-25, 9973 PD Houwerzijl

**Openingstijden:** april tot en met oktober van dinsdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur. In november, januari, februari en maart van dinsdag tot en met donderdag van 9.00



tot 15.00 uur. In december gesloten.

**Entree:** € 4,95

**Meer info:** [www.theefabriek.nl](http://www.theefabriek.nl)

## Nóg meer ontspanning

Ga voor meer ontspanningstips en voordeeltjes naar [onsmagazine.nl](http://onsmagazine.nl) waar u ook extra puzzels kunt maken en alle ONS-edities nog eens kunt nalezen. Meld u ook aan voor het Mailmagazine van ONS. U ontvangt dan iedere maand nog meer nieuws en eropuit-tips uit uw regio.



## RENT-A-TENT ZOEKT BEHEERDERS VOOR CAMPINGS

Rent-a-Tent  
35 jaar

### BENT U DIE GASTVRIJE BEHEERDER?

Wij zoeken actieve senioren die hun vrije tijd graag op een camping doorbrengen en aan de slag willen gaan als beheerder van accommodaties van Rent-a-Tent in Nederland of in het buitenland. U bent het aanspreekpunt voor onze gasten op de camping. Een vereiste is dat u in het bezit bent van een eigen accommodatie in de vorm van een caravan, camper of tent. Wij bieden u een gratis kampeerplaats op een mooie camping in Europa.

#### WAT HOUDEN DE WERKZAAMHEDEN IN?

- Ontvangen van gasten
- Wegwijs maken op de camping
- Klaarstaan met advies, raad en daad
- Beheren van de accommodaties; o.a. bijhouden inventaris, aansluiten gasflessen en klein onderhoud en/of reparaties

#### WIJ VRAGEN:

- Ervaren kampeerdere
- Gastvrij en klantvriendelijk
- Zelfredzaamheid en technische handigheid
- Fit en actief
- Minstens 10 weken beschikbaar

#### INTERESSE?

Voor meer informatie kijk op:

🌐 [www.rent-a-tent.nl/beheerder](http://www.rent-a-tent.nl/beheerder)

☎ 0547 36 7041

✉ [logistiek@vakantieplezier.nl](mailto:logistiek@vakantieplezier.nl)



## BR.O.NR. 4.001/24

Een zelfstandig ondernemer, weduwnaar van bijna 80 jaar, zou graag in contact komen met een spontane, verzorgde, lieve vrouw. Alles begint bij vriendschap en vertrouwen. Ik hoor graag van je, liefst met je telefoonnummer, geen e-mail.

## BR.O.NR. 4.002/24

Een levensmaatje, ja wat betekent dat? Ik ben op zoek naar een man van 70-75 jaar. Iemand van wie je zou kunnen zeggen: dat is een mensenmens. Een die ook nog eens kan luisteren. Ik ben een vrouw van 75 jaar. Ik ben eerlijk, verzorgd, empathisch en geniet van mijn familie. Ben jij ook actief of ben je gewoon een gezellig iemand, reageer dan en je krijgt een reactie. In verband met de afstand liefst iemand uit Gelderland of Noord-Brabant.

## Reageren?

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

## Adres

KBO-Brabant, Postbus 3240,  
5203 DE 's-Hertogenbosch  
of [contactadvertentie@  
kbo-brabant.nl](mailto:contactadvertentie@kbo-brabant.nl)

## Groet & Ontmoet

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

## Is uw oproep geplaatst?

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

## BR.O.NR. 4.003/24

Leuke, jeugdige, slanke vrouw van 77 jaar wil graag een man ontmoeten van ongeveer dezelfde leeftijd om samen een liefdevolle en betrouwbare latrelatie op te bouwen. Respect hebben voor elkaar en elkaar accepteren zoals we zijn vind ik heel belangrijk. Houd je van een hartelijke, lieve vrouw, gun jezelf deze kans en wie weet hebben we samen een heerlijke lente. Graag omgeving Eindhoven, Uden, Den Bosch. Liefst met foto en telefoonnummer.

## BR.O.NR. 4.004/24

Een alleenstaande man van 83 jaar, in goede gezondheid en geen overgewicht, is op zoek naar een oudere, alleenstaande vrouw uit Helmond of omgeving waarmee hij in eerste instantie een vriendschappelijke band kan opbouwen en leuke dingen kan ondernemen. Staat zeker open voor een vrouw met alleen AOW en een klein pensioen of een vrouw met een culturele achtergrond. Een volgende stap is afhankelijk van het verdere verloop. Ik ben in het bezit van een auto maar heb de voorkeur om te fietsen of te wandelen. Het alleen-zijn is de aanleiding om deze oproep te doen. Op elke reactie zal ik reageren.

## BR.O.NR. 4.005/24

Vrouw van eind 80 zou graag in contact willen komen met een man van dezelfde leeftijd. Ik hou van buiten zijn en een terrasje pikken. Ik woon in de omgeving van Eindhoven en hoop op een reactie van u.

## BR.O.NR. 4.006/24

Weduwe van 76 is op zoek naar een leuke, bourgondische man van ongeveer dezelfde leeftijd. Ik vind het leuk om te wandelen, fietsen, bioscoop, terras en zoek een maatje om gezellige dingen mee te doen. Kom jij uit Boxtel, dan hoor ik graag van je!



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 een **Omron BF214 weegschaal** en **lichaamscompositiemeter** van Medicura of een exemplaar van **Brabant, brug naar vrijheid**.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 22 april naar: Redactie **ONS Magazine**, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: **puzzel@onsmagazine.nl** met als onderwerp: 'puzzel ONS 4'.

## Winnaars puzzel ONS 2

De oplossing van de puzzel was:

### DROOMTUIN

De winnaars van het boek *Mijn natuurlijke tuin* van Jelle Grintjes zijn:

H. Boerdam,  
P. Goossens,  
A. Ickenroth,  
C. Overweg,  
W. van Schaaijk,  
A. Scheepers,  
C. Siebers en  
H. Veenstra.

|                            |           |           |                             |                |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------------------------|----------------|
| STADIUM                    | UITROEP   | BRUINGEEL | VOORMALIG NEDERLANDS EILAND | WERKTUIG       |
| CONTANT GELD               | DUW       | GROND     | BEHOEFTIG                   | HANDELING      |
| 3                          | 8         | 5         |                             |                |
| DUNNE STOK                 |           |           | WAGEN                       |                |
| TOILET-ARTIKEL             |           |           | PRATENDE VOGEL              | 2              |
|                            |           | BORSTBEEN |                             | SPIEL          |
| 14                         |           | KLAP      | 15                          | 1              |
| BEDRIJF VAN EEN TONEELSTUK | IEP       |           | GELOFTE                     |                |
|                            | JONG DIER |           | LOFLIED                     | TAMELIJK       |
|                            |           | HANDVAT   |                             | SCHAAMTE       |
|                            |           | BLOEM     |                             | 10             |
| 16                         |           |           |                             | 6              |
| GRAFISCH KUNSTWERK         | DEKSEL    |           | IK                          |                |
|                            | SUKKEL    |           | OUDE MAAT                   |                |
|                            |           | HERT      |                             | KLUITEN-BREKER |
|                            |           | THANS     |                             | 9              |
| MAAND                      |           |           | RIVIER IN RUSLAND           |                |
| TUK OP                     |           | 12        |                             | 13             |
| 4                          |           |           | SCHRAAL                     | 7              |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|

## Puzzel mee en win!

Namens Medicura Zorgwinkel mogen we een weegschaal weggeven die naast uw gewicht ook uw lichaamsvet, spiermassa en Body Mass Index (BMI) meet. Het is de Omron BF214 weegschaal/lichaamscompositiemeter ter waarde van € 86,95. Daarnaast mogen we namens Brabant Herinnert drie exemplaren van het boek *Brabant, brug naar vrijheid* weggeven.



advertentie

# aldenhuijsen

*Uitbreidbare bedden vol gemak*

Nu  
**€480,-**  
*voorjaars  
voordeel*

## Er komt een moment dat gewoon 'een lekker bed' niet meer voldoende is.

Met een Aldenhuijsen maakt u uw bed 2x zo snel op én eronder schoon, waardoor u meer tijd en energie heeft voor de leuke dingen. Doordat een Aldenhuijsen altijd later nog uit te breiden is met o.a. elektrisch verstelbaar, hoog laag en extra opties past een Aldenhuijsen op ieder moment bij u in uw leven en kunt u zolang mogelijk in uw eigen vertrouwde omgeving blijven wonen.

- ✓ Voortreffelijke nachtrust door assortiment Aldenhuijsen matrassen
- ✓ Deelbaar, verrijdbaar, elektrisch verstelbaar en hoog laag
- ✓ Eigen fabricaat van betrouwbare (Europese) kwaliteit
- ✓ Persoonlijke service: van advies tot meenemen van uw oude bed. Alles goed geregeld en volledig ontzorgd.

Kom langs bij een van onze Slaapadviescentrums of maak een vrijblijvende thuisafpraak. **Uden** is **maandag t/m vrijdag** (zonder afspraak) geopend van **10:00 - 17:00 uur**. In Slaapadviescentrum **Rotterdam** en **Hilversum** organiseren we **Aldenhuijsen Binnenlooptdagen**. Kijk op de website voor de actuele datums.



Origineel



Design



Solide



Royaal

Trustpilot

4,7 / 5 • Uitstekend



**Gratis brochure en waardebon t.w.v. 480?**

Bel naar **0413 - 74 54 00** of

[www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure](http://www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure)

FreeStyle  
Libre 2

6,2 <sup>mmol/L</sup>



## Dag en nacht meer controle over je suikerwaarden.

FreeStyle Libre 2 meet elke minuut je actuele suikerwaarden en waarschuwt je met optionele realtime<sup>1</sup> alarmen voor hypo's en hypers<sup>2</sup>.



Optionele alarmen



Lagere HbA1c waarden<sup>3</sup>



Geen routinematig vingerprikken<sup>4</sup>



Ervaar het zelf en vraag een gratis proefsensor aan.

Eenvoudig Meer Weten

**Abbott**  
*life. to the fullest.®*

Afbeeldingen zijn alleen voor illustratieve doeleinden. Geen echte patient of gegevens. De app FreeStyle LibreLink is alleen compatibel met bepaalde mobiele telefoons en besturingssystemen. Bekijk de website voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit en besturingssystemen voordat je de app gebruikt. <sup>1</sup> Alva S. et al, Journal of Diabetes Science and Technology, (September 2020). <http://doi.org/10.1177/19322968209587542>. <sup>2</sup> Meldingen worden alleen ontvangen als de alarmen zijn ingeschakeld en de sensor zich binnen 6 meter van het uitleesapparaat bevindt. Je moet de instellingen voor "Niet Storen" hebben uitgeschakeld om alarmen en waarschuwingen op je smartphone te kunnen ontvangen. <sup>3</sup> Jendel J. et al, Diabetes Ther (2021) <https://doi.org/10.1007/s13300-021-01172-1>. <sup>4</sup> Vingerprikken zijn vereist als glucosemetingen niet overeenkomen met symptomen of verwachtingen. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott.

© 2023 Abbott | ADC-85310 v1.0 11/23