

De groei van Brabant
**Verzamelaar Kees
Rovers: 'De misère
van toen herinneren
wij ons niet meer'**



Sandwichgeneratie
**Séverine Smolenaers:
'Het gevoel
onmisbaar te zijn
gaf veel druk'**

Verzetsheld
**Zoon Rob
Zwartendijk:
'Mensen in nood
help je, vond hij'**

ons

**magazine
voor
senioren**

**KBO-BRABANT/ZEELAND
MEI 2024**



Oud-atlete
Olga Commandeur:
**'Gooi er een schepje
bovenop zolang
u dat kunt'**

advertentie

Keuze uit 34
Enjoyhotels!

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.

Enjoyhotel Westerwald

Wirges - westerwald

GEOPEND
VANAF
1 MEI

NIEUW
Enjoyhotel in
Duitsland



Laat u verrassen door de natuur
en cultuur van het Westerwald.

**OPENINGS-
AANBIEDING**

5 DAGEN VANAF
€249,⁹⁵
p.p.



Het Westerwald, een schitterende regio met bossen, glooiende heuvels, spectaculaire uitzichtpunten, kabbelende riviertjes, uitgestrekte weiden, meren en idyllische valleien. Het afwisselende landschap biedt veel mogelijkheden om wandelend en fietsend van de natuur te genieten.

Enjoyhotel Sauerland (Winterberg)

Winterberg - Sauerland



Tophotel nabij het centrum
van het geliefde Winterberg.

5 DAGEN VANAF
€279,⁹⁵
p.p.



Perfekte uitvalsbasis om het Sauerland te ontdekken. Deze gezellige plaats is een geliefde vakantiebestemming vanwege de mooie omliggende natuur. Met bossen, meren en natuurlijk de bergen. Winterberg en het omliggende Sauerland zijn in alle seizoenen zeer de moeite waard.

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 Driegangenuitvalsmenu
- ✓ 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

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

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

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

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
redactie@onsmagazine.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, www.vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

Performis BV, Den Bosch, Hans Peijnenburg *uitgever*,
Etienne Victoria *partnerships*, Misha Stork *advertising*,
www.performis.nl, 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. Voor Zeeland,
ga naar: 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

www.onsmagazine.nl

www.facebook.com/kbobrabant

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

Hoe wilt u later wonen?

Als ik u recht op de man of vrouw af vraag of u zou willen verhuizen als u ouder wordt, naar een woning die beter is afgestemd op de nu eenmaal onvermijdelijke lichamelijke ongemakken die gaan komen. Naar een woning dicht bij allerlei voorzieningen en met de mogelijkheid later gebruik te maken van zorgfaciliteiten om de hoek. Wat zou u dan zeggen?

Mag ik raden? U zou twijfelen. U begrijpt dat een grote gezinswoning met meerdere etages, diverse leegstaande slaapkamers en een grote tuin niet de beste plek is als de jaren gaan tellen. Een supermarkt om de hoek, een gezondheidscentrum drie straten verderop en een verzorgingshuis waar u indien gewenst voor thuiszorg en tafeltje-dek-je kunt aankloppen dichtbij, allemaal pluspunten. Rationeel weet u: verhuizen is een verstandige keus.

En toch zegt u niet meteen en uit volle overtuiging 'ja' op mijn vraag. Dat u van een ruim huis naar een meer bescheiden appartement verkast is tot daar aan toe. Maar dat u uit uw vertrouwde wijk of dorp moet vertrekken... Alleen al van die gedachte gruwelt u. U woont daar fijn, er wonen familieleden op een steenworp afstand, u kent heel veel aardige mensen in de buurt, u bingoot of jeu-de-boult er bij de KBO. Daar wilt u toch niet weg?!

U hakt de knoop door, u weet het zeker: u wilt niet verhuizen uit uw dorp of wijk. U bent stellig, en u bent niet de enige. Bij de zestig bewustwordingsbijeenkomsten die KBO-Brabant de afgelopen tijd in heel de provincie organiseerde, antwoordden de deelnemers massaal dat ze niet willen vertrekken. Maar ja, wat dan? Daar moeten we met elkaar over gaan praten. KBO-Brabant gaat dat organiseren bij u in de wijk of in uw dorp. *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen* heet ons ambitieuze project. En daar gaat u nog veel over horen!



Leo Bisschops, voorzitter

JE BENT NOOIT TE OUD OM TE GENIETEN VAN EEN ONBEZORGDE VAKANTIE!

 Ontdek Wallonië

**VOLLEDIG
VERZORGDE
COMFORTABELE
SENIORENREIZEN**

 Beleef Terschelling

Vereiste
fysieke conditie:
beperkte mobiliteit
geen probleem, ook
een stok of rollator
kan met ons
meereizen.



FOSSA REIZEN

zorgeloos genieten

 Proef de Elzas

Kleine groepen.
Bijzondere activiteiten & ontmoetingen.
Uitgebreid ontbijtbuffet, heerlijke lunches en 3-gangendiners inbegrepen.

VERWEN UZELF MET EEN ONVERGETELIJKE VAKANTIE

- Reisbegeleiding met ervaring in de zorg en persoonlijke aandacht.
- Verblijf in prachtige 4*/5* hotels, garantie voor comfort en sfeer.
- Ontmoet inspirerende gidsen met fascinerende verhalen.
- Ontdek pareltjes in de natuur, interessante musea en kastelen.
- Geniet van bijzondere lokale belevingen; boottochten, proeverijen en pittoreske dorpjes.
- Gezellig huiskamerdiner met live "Gouwe Ouwe" muziek.
- Vervoer per luxe touringcar en desgewenst taxiservice van en naar uw huis.



INFO EN BOEKEN

Bel gerust voor vragen of een persoonlijk gesprek.
Bezoek onze website voor meer informatie of boek direct:

www.fossa-reizen.nl | info@fossa-reizen.nl | 024 - 323 94 89

Seniorenreizen met Unieke Bestemmingen en Zorgeloze Ervaringen



10

MENSEN

10/ Oud-instructrice van Nederland in Beweging Olga Commandeur: 'Waarom zouden we dingen uitstellen totdat we ouder zijn?'

24/ Rob Zwartendijk, zoon van verzetsheld: 'Wrang dat hij dat allemaal niet meer heeft meegekregen'

32/ Mode verbindt jong en oud: prachtige creaties op de catwalk

40/ De sandwichgeneratie zorgt voor ouders én (klein)kinderen: 'Het gevoel onmisbaar te zijn gaf veel druk'

ONS BELANG

16/ Op weg naar een nieuw pensioenstelsel: de eerste fase van het proces

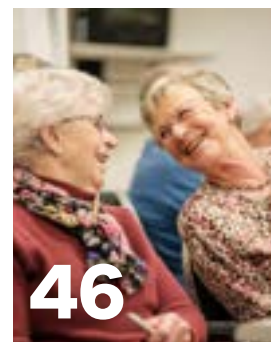
21/ Juridische helpdesk: hoe werkt een schenking op papier?

LEVEN

34/ Verzamelaar Kees Rovers: 'We moeten terug naar een samenleving waarin we elkaar helpen'

46/ Pubquiz bij KBO-Goes: 'Misschien hebben we de vragen te lastig gemaakt'

52/ Therapie op latere leeftijd: 'Daarmee kan iemand eindelijk begrijpen waarmee hij al zijn hele leven worstelt'



46



52

21



30



ELKE MAAND

06/ Schrijf ons

09/ Fotoalbum

21/ Juridische helpdesk

23/ Gezond verstand

30/ Ons kloppend hart

44/ Ons energie

51/ Onze hulp

57/ Onsje geluk

59/ Op zoek

60/ Ontspanning

62/ Puzzel

schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden



Jazz-dansmiddag voor senioren

Trek uw dansschoenen aan en waag een dans op de levendige swingmuziek van Royal Buckets Jazz tijdens het festival *Jazz in Duketown*. Samen met dansers van JazzOut ontdekt u de wereld van Lindy Hop met een workshop op instapniveau. Ook zonder danspartner of ervaring bent u welkom bij dit swingende evenement en ontmoet uw gelijkgestemde dansliefhebbers. Na de workshop is er gelegenheid om vrij te dansen.

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

Datum en tijdstip: zaterdag 18 mei,
workshop van 14.00 tot 14.45 uur, daarna
gratis dansen tot 17.15 uur.

Kosten workshop: single € 7,50, koppel € 15,00



Meer info:

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

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.

MIJN MOOISTE KBO- MOMENT

"Het jeu-de-boules-
toernooi, georganiseerd
door de Kring Veldhoven.
Bloedspannend en
gewonnen met één punt
verschil door KBO Zeelst."

L. Jansen



Boekentip van Mientje Megens

Het boek *Rugdekking* van Erik Gabriëls uit Uden is wat KBO-lid Mientje Megens betreft echt een aanrader. In het boek gaat het over de wanhoopsdaad van de ongeneeslijk zieke Laura en over agent Erwin die een moordzaak moet zien op te lossen. Het verhaal speelt zich voornamelijk af in de Brabantse dorpen Mill en Reek. Echt een thriller uit de streek. Voor € 21,- te bestellen via www.erik-gabriëls.nl

Moederdag

"Mijn moeder was enig kind, maar kreeg zelf dertien kinderen. Ze was een gelovige en kranige vrouw. Ze heeft ons met veel liefde en zorg opgevoed, mede gesteund door vader. Rond haar zestigste werd bij haar Alzheimer/dementie geconstateerd en geleidelijk aan kende ze niets en niemand meer. We woonden in Limburg, maar later woonde en werkte ik in Rotterdam, daarna in Maarssen en Brabant. Bijna maandelijks bezocht ik haar en als ik weer wegging nam ik geëmotioneerd afscheid. Een keer nog heeft ze me herkend aan mijn stem - 'Ben jij daar, Mia?' - een fractie van een seconde. Dit is de mooiste herinnering die ik in mijn hart heb geplant en ieder jaar op Moederdag staat ze weer even in volle bloei. Ze is 83 jaar geworden."

Mia Borsboom-Snijders

Onze hulp

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

Juridische helpdesk

Wilt u een juridische of notariële kwestie aan de juridische helpdesk voorleggen? Stuur uw vraag en telefoonnummer o.v.v. 'juridische helpdesk' naar info@kbo-brabant.nl of per post naar KBO-Brabant, t.a.v. Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. 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 inloopsprek uur van de notarissen op elke derde donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in buurthuis De Meerpaal, Schoenerstraat 10a in Eindhoven en op het kantoor van KBO-Brabant, Albert Luthulilaan 10 in 's-Hertogenbosch.

VIER MEI

Omwille van de doden
moet ik de dodenakker op
de diepte in van mensonwaardig
lijden de bunker in van mensonterend
kwaad dat jaarlijks groter wordt
nog scherper blootgelegd
onthutst zie ik het kwaad
met zware laarzen over mensen
heen gaan ongehinderd niets
ontziend.

Jan van de Ven, Uden



foto:
Patrick van Doorn

Liefde gevierd

KBO Putte heeft op Valentijnsdag zes bruidsparen met een 60-, 65- en 70-jarig huwelijk in het zonnetje gezet met een high tea in MFC De Biezen. Tijdens deze feestelijke middag konden zij hun huwelijksgelofte verlengen dankzij de aanwezigheid van de jongste trouwambtenaar van Nederland, Sebastiaan Waegemakers. Met de muzikale begeleiding van Ron van Hoof werd het echt een feest, waarbij er volop werd gedanst. Van tevoren waren er leuke verhalen verzameld en van alle paren was er een aantal foto's van weleer. Hiervan is een album gemaakt en dat kregen de echtparen cadeau. Ook de familieleden genoten van de gezellige namiddag. Nog niet alle echtparen waren KBO-lid, maar dat gaat hierna vast goedkomen.

Juweeltjes door de brievenbus



Kunst door de Brievenbus, een project waarvoor zeven Afdelingen - met bemiddeling van KBO-Brabant - een opstartsubsidie van het Lang Leve Kunst Fonds hebben gekregen, draait inmiddels goed. Geweldig om te zien hoe deelnemers ieder op hun eigen manier een mooie invulling geven aan de uitvoering van hun tweewekelijkse opdrachten. Eén van de Afdelingen heeft zelfs een ludieke brievenbus

gemaakt waarin de deelnemers hun werkstukken kunnen posten. Afdelingen die meer over *Kunst door de Brievenbus* willen weten en interesse hebben in mogelijke opstartondersteuning van KBO-Brabant kunnen dit kenbaar maken via info@kbo-brabant.nl.

Geen boekingskosten!



Boek dit voordelige arrangement, ontdek Twente en Hotel 't Kruisselt

Twente, een regio vol natuurgebieden, landgoederen en boerderijen. Een groen en glooiend landschap, met bossen, rivieren, stuwwallen en hier en daar een zandverstuiving of heidevlakte. En te midden van deze natuurweelde, gelegen in het Nationaal Landschap Noordoost-Twente, vindt u het charmante Hotel 't Kruisselt. Een 3-sterren Superior hotel, omgeven door een eigen 9-holes par 3 golfbaan.

De professionele medewerkers van 't Kruisselt bieden uitstekende service, nemen de tijd voor u om u te informeren over tips en bezienswaardigheden en maken graag een praatje met u. Het gerenommeerde hotel wordt op Zoover beoordeeld met een 9!

In de lobby vindt u een selectie van de mooiste fiets- en wandelroutes, alle startend vanaf het hotel. Fietsen zijn inbegrepen; tijdens het gehele verblijf heeft u de beschikking over uw 'eigen' hotelfiets. U kunt onderweg picknicken met een smakelijk lunchpakket of geniet van een lunch bij één van de gezellige restaurantjes die u tijdens uw fietstocht tegenkomt. Uiteraard biedt het hotel ook fantastische plekje om te genieten van een borrel of een smakelijke lunch. In de Serre, op het Tuinerras of in de Huiskamer geniet u heerlijk van een hapje en drankje, een mooi boek, of u droomt gewoon weg bij het mooie, rustgevende uitzicht.

Ontspannen doet u in het verwarmde binnenzwembad of de infraroodsauna, actief ontspannen is mogelijk op de uitdagende 9-holes golfbaan, gelegen om het hotel.

Elke ochtend geniet u in de Eetkamer of op het terras van een kakelvers ontbijt en 's avonds bereiden de ambachtelijk geschoolde koks een uitstekend diner, geheel naar uw wensen. Kom ontspannen, kom genieten!

Wees welkom bij 't Kruisselt!
Natuurlijk gastvrij



4-daagse Lentespecial

"Speciaal voor u, de lezer van dit magazine"
van 329,- nú vanaf slechts 279,- p.p.!

- ◆ Ontvangst met welkomstdrankje
- ◆ 3 nachten logeren in een fraaie gastenkamer, voorzien van koffie- en theefaciliteiten
- ◆ Dagelijks ontbijt en uitstekend driegangendiner
- ◆ Gratis gebruik hotelfietsen, fiets- en wandelroutes en jeu-de-boulesbaan
- ◆ Gratis gebruik binnenzwembad en sauna
- ◆ Gratis parkeren (ook voor uw privéfiets) en overal gratis wifi

- Exclusief verblijfsbijdrage à 2,45 p.p.p.n.
- Verlengingsnacht v.a. 75,- p.p. incl. alles!

De prijs (o.b.v. twee personen per kamer) is gebaseerd op de voordeligste kamer; keuze mogelijk uit meerdere kamertypes. Deze Lentespecial loopt tot 14 juni 2024. Daarna is bovenstaand arrangement als Zomerspecial te reserveren vanaf 289,- p.p.

Meer informatie? Zie www.kruisselt.nl of bel!

Boek nu en ontdek Hotel 't Kruisselt! Bel 0541-551567 of kijk op www.kruisselt.nl

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS

1945: In vrijheid opgegroeid



Deze foto is genomen in het voorjaar van 1945 in Luyksgestel, Noord-Brabant. Op de foto zie je mijn moeder Riet met mij als baby. In het jaar 1943, midden in de Tweede Wereldoorlog, zijn mijn ouders getrouwd. Zij gingen in Luyksgestel wonen. Een jaar na hun huwelijk vond in 1944 de landing van de geallieerden plaats aan de kust van Normandië en wilde men via Parijs en Eindhoven naar Duitsland doortrekken. Er volgden hevige gevechten, bij Operation Market Garden waren landingen van wel 20.000 parachutisten en er werden 14.000 andere militairen ingevlogen. Veel mensen moesten evacueren, waaronder mijn ouders.

‘Mijn moeder kreeg blikken melkpoeder van een militair’

Op dat moment was mijn moeder hoogzwanger van haar eerste kind, dat was ik. Mijn ouders vertrokken naar het St.-Jacobusgesticht in Eersel. De huisvesting werd geleid door de Congregatie der Zusters van Liefde. Mijn ouders waren niet de enige die hier een onderkomen zochten. Zo waren er Engelse piloten, onderduikers en vluchtelingen.

Toen Eindhoven werd bevrijd, duurde het niet lang voordat ook Eersel volgde op 19 september. Kort daarna werd ik daar bij kaarslicht geboren, op 21 september. Tijdens hun verblijf in het gesticht legden mijn ouders

contact met een Engelse militair, genaamd Arthur Oates. Hij voorzag mijn moeder van blikken melkpoeder en dankzij hem bleef ik in leven.” ■



JOSÉ HULS-BERTENS

(79 jaar) is al vijftien jaar lid van KBO-Overijssel en woont met haar man Ben in Almelo. Ze hebben twee kinderen en zes kleinkinderen. “Jarenlang hebben mijn ouders contact onderhouden met de Engelse militair die hen geholpen had. Op mijn huwelijksdag in 1967 kregen we nog een felicitatiekaart van hem.”

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.

A portrait of Olga Commandeur, a woman with short blonde hair, smiling and looking slightly to the right. She is wearing a bright pink sleeveless top and a thin gold necklace. The background is a blurred green field with trees.

interview

Olga Commandeur:
**'IK KIJK BEWUST
NAAR WAT IK
WÉL KAN'**

Na bijna een kwart eeuw stopte Olga Commandeur (65) vorig jaar als instructrice van het tv-programma *Nederland in beweging*. Sindsdien heeft ze allesbehalve stilgezeten. Ze is haar werk als vitaliteitscoach blijven doen en is meer gaan reizen. Want actief leven is voor haar heel belangrijk. "Het is de sleutel tot gezond ouder worden."

tekst Yvette Hoogenboom

Op het moment dat *ONS Magazine* met Olga Commandeur spreekt voor het interview is ze net terug van een mooie reis naar Costa Rica. "Mijn man Frank en ik zijn daar vijftien dagen geweest. We hebben al eens eerder het land bezocht. Dat was voor het tv-programma *Race Across the World* waar we samen aan deelnamen. Daarvoor moesten we met beperkte middelen naar het zuidelijkste puntje van Zuid-Amerika reizen. Toen zeiden we al: we gaan hier snel naar terug. We hebben genoten van de natuur, de dieren en het eten. En van de mooie wandelingen die we samen met een gids in de regenwouden hebben gemaakt."

Het nuttige en het aangename

Commandeur is meer gaan reizen sinds ze haar man kent. Het brengt haar veel. "Het reislustige zat helemaal niet zo in mij. Maar sinds ik Frank ken, laat ik mezelf dankbaar meenemen." Er staat altijd wel een nieuwe reis op de planning. De twee proberen er elke maand even tussenuit te gaan. Haar man is degene die de plannen maakt. Commandeur noemt hem haar reisleader. "Hij is met vervroegd pensioen en vindt het heel leuk om een trip van a tot z uit te stippelen. En ik ga lekker met hem mee. Samen genieten is leuker dan alleen. We vinden het heerlijk om de wereld te verkennen en cultuur te snuiven. De verschillende levenswijzen elders op de wereld zetten me aan het denken. En ook op reis zijn we altijd actief en in beweging. Voor ons geen strandvakanties. We wandelen veel en golfen allebei. En ondertussen genieten we van het mooie dat een land of plek te bieden heeft. Zo kunnen we alle dingen die we fijn vinden met elkaar combineren."

Niet uitstellen

"We hebben nu alle tijd om te reizen", vertelt Commandeur. "En niet geheel onbelangrijk: we hebben de energie. We zijn allebei nog fit. Waarom zouden we het uitstellen totdat we ouder zijn? Misschien krijgen we dan wel fysieke problemen, waardoor het lastiger wordt om bepaalde dingen te doen. Zolang we gezond zijn, nemen we het ervan." Toch vindt Commandeur het ook fijn om weer thuis te zijn, waar hun kinderen en kleinkinderen zijn. "Ik kan enorm van de kleinkinderen genieten. Samen hebben we er zes. Af en toe passen we op. Laatst hebben we een hele week op onze kleinzoon van twee jaar gepast. Dat is echt topsport. Het waren korte nachten en dan moet je hem ook nog overdag bezighouden. Ik heb spieren gevoeld die ik anders niet gebruik. »



OLGA

COMMANDEUR

(65) begint haar carrière al op jonge leeftijd als (olympisch) atlete. In de tussentijd behaalt ze haar diploma voor docent lichamelijke opvoeding. Haar eerste presentatieklus is voor het radioprogramma *NOS Sportief*, waarvoor ze de ochtendgymnastiek verzorgt. Van 2000 tot 2023 is ze te zien als instructrice van het tv-programma *Nederland in beweging*. Naast haar televisiewerk was ze een aantal jaren docent op verschillende scholen. Momenteel richt ze zich op haar werk als vitaliteitscoach.

Niet voor niets staat spelen met de kleinkinderen in de top drie van fysieke bezigheden van 55-plussers, naast wandelen en fietsen.”

Werken als coach

Door te stoppen met haar televisieprogramma is er ook een verantwoordelijkheid weggefallen. “Hoewel de afleveringen voor een heel jaar *Nederland in beweging* in zes dagen werden opgenomen, was ik er toch het hele jaar mee bezig. Niet alleen wilde ik fit zijn, wat natuurlijk ook goed voor mijn eigen gezondheid was. Maar ik durfde ook geen risico's te nemen. Zo heb ik zestien jaar niet geskied, omdat het skiseizoen vlak voor de opnames was. Ik was bang voor blessures.” De overige dagen in het jaar hield Commandeur zich bezig met haar werk als vitaliteitscoach, wat ze nog steeds doet. “Door dagelijks op tv te zijn, strooi je ook visitekaartjes door het land. Ik ben docent lichamelijke opvoeding en heb doorgeleerd voor vitaliteitscoach. In heel Nederland organiseer ik workshops en zet ik beweegprogramma's op voor groepen, bedrijven, stichtingen of verenigingen. Hiermee verlaag ik de drempel om mensen aan het bewegen te krijgen.” Nu Commandeur niet meer dagelijks op tv is, ziet ze de aanvragen iets teruglopen. “Ik vind het niet erg om geleidelijk te gaan afbouwen. Maar zolang de vraag er is, blijf ik het doen. Het is namelijk heel leuk. Ik kom in alle hoeken van het land. Komende week ben ik in Groningen en Limburg voor workshops. De reacties die ik van deelnemers krijg, zijn hartverwarmend. Die dankbaarheid is mij veel waard.”

Veerkrachtig

De bekendheid van Commandeur bij het grote publiek komt voor een groot deel

door *Nederland in beweging*. Daar ging al een hele carrière aan vooraf. Als topatlete sportte zij jarenlang op het hoogste niveau. Ze vestigde een wereldrecord op de 800 meter en haalde tijdens de Olympische Spelen van 1984 de halve finale. Dat ging niet zonder slag of stoot. “Het was een mooie tijd, maar ik heb ook veel fysieke ongemakken ervaren waardoor ik niet altijd kon trainen. Daardoor besef ik dat ik niet helemaal aan mijn optimale top ben geweest. Het leerde mij wel veel over veerkracht. Als je hebt geroken aan iets wat je kan en wat je plezier geeft, dan probeer je linksom of rechtsom of je daar toch weer kunt komen. Ik heb nu bijvoorbeeld een slechte knie waarmee ik aan het kwakkelen ben. Ik kijk bewust naar wat ik wél kan. Hoe kan ik tóch door de bergen wandelen? Dat is de kracht. Vaak kun je meer dan je

denkt. Dan vind je andere wegen en dát geeft weer voldoening.”

‘Waarom zouden we het uitstellen totdat we ouder zijn?’

Een schepje erbovenop

Volgens de oud-atlete is er altijd hoop om vaardigheden terug te krijgen.

“Mensen die ouder worden en zeggen: dat moet ik niet meer doen of willen, die weten honderd procent zeker dat ze bepaalde vaardigheden kwijtraken. U moet echt blijven bewegen om uw lichaam te onderhouden en celopbouw te stimuleren. Ook als u ouder bent kunt u uw lichaam prikkelen om sterker te worden.” Over ouder worden gesproken... Hoe kijkt zij daar zelf naar? “Ik heb altijd gezegd dat ik 96 word. Dat wil ik natuurlijk wel in goede gezondheid doen. Dat betekent dat ik goed voor mijn lijf moet zorgen. Bewegen is goed. Goed bewegen is beter. Gooi er een schepje bovenop zolang u dat kunt en stimuleer uw lichaam om sterker te worden. Kijk in uw eigen omgeving wat u leuk vindt om te doen en kijk naar uw eigen mogelijkheden.



Durf ook eens uit uw comfortzone te stappen. Daarmee draagt u ook bij aan het zo lang mogelijk thuiswonen en zelfstandigheid bewaren. Het is de sleutel tot gezond ouder worden.”

Leven als leerschool

Commandeur vindt het mooi dat zij leeftijdsgenoten kan inspireren meer te bewegen. “Ik ben een kleine schakel in de bewustwording hoe belangrijk het is om voor uw eigen gezondheid te zorgen. Wat ik doe spreekt een veertigjarige misschien helemaal niet aan. Die wil waarschijnlijk meer actie. Met 150.000 kijkers voor *Nederland in beweging* heb ik ook niet heel Nederland bereikt. Maar wel een bepaalde groep. En zo heeft iedereen zijn eigen interesses waarmee ik hun aandacht kan pakken.” Volgens Commandeur draagt het open zijn over persoonlijke dingen daar absoluut aan bij. “Een aantal jaren geleden werd bij mij borstkanker vastgesteld en heb ik een borstamputatie gehad. Ik ben altijd heel open geweest over hoe dat voor mij is geweest. Daarmee geef ik andere vrouwen

hoop en inzicht in een manier van denken. Als u beseft dat het leven een grote leerschool is, dan gaat u meer relativieren. Verwoord het als iets u raakt, dan kunt u er ook mee aan de slag en het loslaten. Neemt u een slachtofferrol aan, dan blijft u erin hangen.”

Wat ouderdom brengt

Haar kleinkinderen zorgen bij haar voor bewustwording. Ze maakt de opvoeding wat meer van een afstand mee, wat zorgt voor nieuwe inzichten. “Soms denk ik: had ik dat in mijn tijd maar geweten. Dan had ik dat bij mijn kinderen anders gedaan. Maar ik zie het leven ook als een leerschool. Ik kan het niet overdoen, dus daar kan ik in berusten. Ouderdom brengt dat met zich mee. Ik kan meer van bovenaf bekijken en relativieren. Zo kon ik mij vroeger nooit voorstellen dat iemand geen kinderen zou willen. Ik wilde ze zelf heel graag. Maar met wat er speelt in de wereld en de snelheid waarmee alle ontwikkelingen gaan, begrijp ik waarom iemand dat niet wil. Vroeger zei ik dat ik het begreep. Nu begrijp én voel ik het. Dat komt echt door het ouder worden.” ■

Voor VGZ ontwikkelt Olga Commandeur beweegprogramma's in samenwerking met fysiotherapeuten. Met deze programma's beweegt u dagelijks en werkt u aan een betere balans, coördinatie en meer spierkracht.

Commandeur:

“Het preventief bezig zijn met uw gezondheid is heel belangrijk.”

De programma's kunt u volgen met de gratis app *VGZ Soepel en Sterk Coach*. U downloadt de app via de website www.vgz.nl/olga-commandeur



‘Gooi er een schepje bovenop zolang u dat kunt’



8 voordelen

van de Otolift

Modul-Air Smart



Gratis informatiepakket
ontvangen?



Langer thuis wonen met een Otolift traplift

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

Vrijblijvend thuisadvies

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

De 8 voordelen van de Modul-Air Smart

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

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

ZOLANG MOGELIJK BLIJVEN DOORFIETSEN

Kies voor het model 'Touring' van Spark Bike waar veiligheid en rijcomfort centraal staat. Dankzij de lage instap en compacte banden, bereik je snel de grond, wat het risico op valpartijen bij het op- en afstappen verlaagt. De 'Touring' biedt een praktische oplossing voor alledaags gebruik en verhoogt de veiligheid tijdens het fietsen.

BEKEND VAN:



Snel met
beide voeten
op de grond

ZORGELOOS, COMFORTABEL EN VEILIG ELEKTRISCH FIETSEN



Lage instap

Makkelijk op- en afstappen



Kleine wielen met breed profiel

Sta snel op de grond



Maatwerk en Nederlands product

Fietsen worden volledig op wens van de klant in Nederland geproduceerd



Remlicht

Goed zichtbaar voor achteropkomend verkeer



**KOM LANGS VOOR EEN GRATIS
PROEFRIT EN ERVAAR HET ZELF!**

✉ info@sparkbike.nl

☎ 033-30 30 268

GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR
WWW.SPARKBIKE.NL/VEILIGFIETSEN



achtergrond



DE WEG NAAR EEN NIEUW PENSIOENSTELSEL

Vijf vragen over de eerste fase van het proces

Of we dat nu willen of niet, de Wet toekomst pensioenen lijkt werkelijkheid te worden. De eerste fase van de invoering van het nieuwe pensioenstelsel is zelfs al begonnen. Hoe gaat het nu verder? Pensioendeskundige Rob de Brouwer beantwoordt vijf prangende vragen.

De afgelopen jaren heeft *ONS Magazine* vaak aandacht besteed aan de komst van een nieuw pensioenstelsel.

In de editie van januari bijvoorbeeld had pensioendeskundige Rob de Brouwer een interview met Agnes Joseph, die als pas gekozen Tweede Kamerlid van NSC voorstellen presenteerde om de Wet toekomst pensioenen (Wtp) aan te passen. Of het ooit tot een aanpassing zal komen, staat te bezien. We kunnen ons het beste voorbereiden op een ongewijzigde invoering van de wet. Alle pensioenfondsen zijn al met de voorbereidingen begonnen. Sommige, zoals het Pensioenfonds Zorg en Welzijn, zijn zelfs al in de uitwerkingsfase. *ONS Magazine* stelde aan Rob de Brouwer vijf vragen over het verloop van de startfase van het proces.

Wat is het eerste dat gaat gebeuren voor de invoering van de Wtp?

Rob de Brouwer: “De eerste stap wordt gezet door sociale partners: werkgevers- en werknemersorganisaties. Zij maken voor elk pensioenfonds een ‘transitieplan’. In dat plan worden antwoorden gegeven op talloze vragen. Bijvoorbeeld: welk soort contract willen wij hebben, hoe gaan we het vermogen verdelen, hoe worden de reserves ingevuld, hoe worden de risico’s gespreid en welke methode wordt gebruikt om de uitkeringen te berekenen? Uitermate belangrijke vragen en het antwoord daarop kan een wereld van verschil maken.”

Welke keuzes moeten worden gemaakt op het terrein van contracten en de risicospreiding?

“Er zijn twee contracten mogelijk: het solidaire contract en het flexibele contract. De verschillen zijn groot. Zo kan in het

flexibele contract de fase van uitkeringen tijdens de pensionering zo worden ingericht dat er niet of nauwelijks verschil is met de huidige situatie. De overgang naar het nieuwe stelsel, die bekend staat onder de term ‘invaren’, is in het flexibele contract voor gepensioneerden dan ook niet nodig. Maar in de meeste transitieplannen die we nu kennen of die in voorbereiding zijn wordt gekozen voor het solidaire contract. In het solidaire contract worden alle deelnemers en gepensioneerden in een pensioenfonds ingedeeld in leeftijdscohorten van tien geboortejaren. Dat gebeurt ook bij de gepensioneerden. En elk leeftijdscohort krijgt zijn eigen risicoprofiel. Dat wil zeggen dat naarmate de deelnemers jonger zijn, er meer risico kan worden genomen met de beleggingen die aan hen worden toegewezen. Zo zou men er bijvoorbeeld van kunnen uitgaan dat voor het cohort 20- tot 30-jarigen alle premies worden belegd in aandelen en dat voor het cohort 70- tot 80-jarigen alle beschikbare middelen worden belegd in overheidsobligaties. Elk cohort heeft een ‘risicoprofiel’. Dat wordt vastgesteld aan de hand van een ‘risicobereidheidsonderzoek’ onder alle deelnemers en gepensioneerden. In een flexibel contract mag elke deelnemer zelf zijn risicoprofiel kiezen.”

Hoe wordt het vermogen verdeeld?

“Elk pensioenfonds beschikt over een vermogen dat in het verleden werd opgebouwd door het beleggen van de premies. Natuurlijk werd er in de loop van de tijd ook geld onttrokken aan het vermogen door betaling van pensioenuitkeringen, maar verreweg de meeste pensioenfondsen in Nederland hebben over de afgelopen tientallen jaren hun vermogen zien groeien. Zo had het ABP eind 2022 een vermogen van 460 miljard euro en het Pensioenfonds Zorg en Welzijn 220 miljard. Die vermogens moeten »



ROB DE BROUWER:

‘Het ABP had eind 2022 een vermogen van 460 miljard euro’

■ GEBERIT

Velunova Douchewc

- 1 Installatie in slechts een halve dag, **zonder hakken en breken**
- 2 Comfortabel, gemakkelijk en **hygiënischer dan toiletpapier**
- 3 Een passende oplossing voor vrijwel **elke behoefte en woonsituatie**
- 4 Zowel **wandhangend als vloerstaand** verkrijgbaar

Inruilkorting!

Ruil nu uw huidige toilet in voor een Geberit AquaClean douchewc en ontvang tot **€ 200,- korting!***

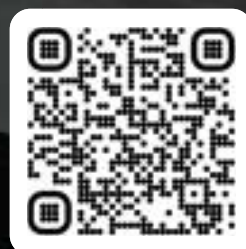
*vraag naar de voorwaarden

U wast uw handen toch ook met water?



Bekijk hier de **werking** van de douchewc.

Scan de QR-code



Velunova; dé nummer 1 douchewc-specialist voor geheel Nederland!

Gratis brochure of advies aan huis ontvangen? Bezoek onze website of bel 0341 - 23 45 00.



velunova
— maakt het u gemakkelijk —

Velunova B.V. | Marconiweg 12a | 8071 RA Nunspeet
0341 - 23 45 00 | info@velunova.nl | www.velunova.nl

worden verdeeld over alle deelnemers en pensioengerechtigden. Maar eerst moeten reserves worden gevormd. De wet zegt dat een pensioenfonds een eigen vermogen van 1 à 2 procent moet hebben. Verder zal men al in het begin de 'solidariteitsreserve' op peil willen brengen. De solidariteitsreserve is bedoeld om in slechte jaren kortingen op de uitkeringen te voorkomen. Tenslotte zal ook nog een 'compensatie-depot' moeten worden gevormd. Dat depot is bedoeld om oudere deelnemers die nadeel ondervinden van de invoering van het nieuwe stelsel te compenseren. Dat hoeft niet in één keer, dat mag worden uitgesmeerd over tien jaar, maar toch zal 4 à 5 procent hiervoor worden gereserveerd. Dat betekent dat ongeveer 10 procent van het vermogen onverdeeld achterblijft. De rest wordt verdeeld. Bij die verdeling hebben sociale partners weer de keuze uit verschillende methoden, maar de meeste zullen voor de standaardmethode kiezen. Daarbij is de rente op het moment van invaren bepalend voor het persoonlijke vermogen - het woord 'potje' mogen we niet meer gebruiken - dat aan eenieder wordt toegewezen."

Hoe zit het met de berekening van de uitkeringen en de toekomstverwachting?

"Sociale partners kunnen keuzes maken over het rendement dat wordt gebruikt om de uitkering te berekenen. Dat heet 'projectierendement'. Het 'projectierendement' is gelijk aan de huidige risico-vrije rente, maar sociale partners mogen wel kiezen voor een enigszins hogere rente. Dat betekent dat er ook een hogere uitkering wordt gerealiseerd. Als er geld overblijft na de verdeling van het vermogen en de toerekening aan reserves, dan zal dat verdeeld worden. Afhankelijk van de financiële positie van het fonds en ook afhankelijk van de beslissing over het projectierendement kan de nieuwe uitkering



MEEDOEN VOOR UW PENSIOEN

In de nieuwe Wet toekomst pensioenen gaan de pensioenen van een vaste naar een variabele uitkering. Zonder dat daarover inspraak mogelijk is. Met een burgerinitiatief willen de voorzitters van de vier in Senioren Netwerk Nederland samenwerkende KBO's bereiken dat pensioenfondsen hun deelnemers en pensioengerechtigden via een referendum instemmingsrecht geven over de aanpassing van hun pensioen. Wilt u ook meebeslissen over uw eigen pensioen? Ga dan naar www.onsmagazine.nl/burgerinitiatief en doe mee!



hoger uitvallen dan de oude. Vervolgens worden berekeningen gemaakt aan de hand van tweeduizend scenario's die door De Nederlandsche Bank zijn aangereikt. Drie van die scenario's worden vervolgens gebruikt om te berekenen hoe de uitkeringen zich gaan ontwikkelen in de toekomst, waarbij voor gepensioneerden tien jaar vooruit wordt gekeken. Eén van die scenario's geeft aan wat de gemiddelde uitkomst zal zijn en vervolgens worden een 'slecht-weer-scenario' en een 'goed-weer-scenario' getoond."

Wie beoordeelt het transitieplan?

"Omdat bij de opstelling van het transitieplan alleen werkgevers- en werknemersorganisaties zijn betrokken, wordt het concept eerst voorgelegd aan vertegenwoordigers van gepensioneerdenorganisaties alvorens het plan aan het bestuur van een pensioenfonds wordt overhandigd. Men noemt dit het hoorrecht. Het hoorrecht wordt verleend aan alle organisaties die representatief worden geacht voor de gepensioneerden van het betreffende pensioenfonds. Dan moet zo'n organisatie kunnen aantonen dat zij een belangrijk deel van de gepensioneerden van het betreffende fonds representeert. De KBO-organisatie verenigd in het Senioren Netwerk Nederland verzamelen helaas (nog) geen informatie over de pensioenfondsen waarbij de leden zijn aangesloten en kan daarom niet meedoen aan dit hoorrecht. Het hoorrecht kan aanleiding geven tot aanpassing van het transitieplan. Als het transitieplan eenmaal is afgerond, dan is het de taak van het pensioenfonds om het verder uit te werken en in te voeren." ■

ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

Profiteer van extra voordeel 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.

Edward Polo Shirts voor Heren

Mario Russo

- Heerlijk comfortabel en perfect voor elke gelegenheid
- Gemaakt van 100% katoen
- Het ademend materiaal zorgt ervoor dat u zich de hele dag frist voelt
- Regular fit; de ideale pasvorm voor iedere man
- Verkrijgbaar in 6 maten: M t/m 4XL
- Verkrijgbaar in 8 kleuren: zwart, antraciet, lichtblauw, navy, legergroen, klassiek blauw, midgreen en sugar coral



Van € 49,95

Voor € 16,95

Sneakers voor Dames en Heren

Travelin' Bradlow / Carnac

- Een stijlvolle keuze voor een sportieve look
- De binnenzool is gemaakt van zacht schuim en uitneembaar voor aanpasbaar comfort
- Gemaakt van 100% echt leer voor duurzaamheid en stijl
- Vervaardigd in Europa
- Beschikbare maten: 36 t/m 46
- **Dames;** verkrijgbaar in 2 kleuren: blauw en wit
- **Heren;** verkrijgbaar in 3 kleuren: grijs, navy en zand



Bradlow / Heren

Van € 189,95

Voor € 79,95



Carnac / Dames

Van € 179,95

Voor € 89,95

iPhone SE 2020 Refurbished Smartphone

Apple

- Gereviseerd en gereinigd; 100% technisch in orde
- Combineert het vertrouwde design van de iPhone 8 met de kracht van de iPhone 11
- Snelle draadloze oplaadmogelijkheden voor ultiem gemak
- Hoogwaardige 64GB opslag voor al uw media en apps
- Ontgrendel eenvoudig met uw vinger via Touch-ID
- Verkrijgbaar in 3 kleuren: wit, zwart en rood
- Inclusief oplaadkabeltje en gratis hoesje t.w.v. €15,-



Van € 489,-

Voor € 189,-



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

Stereoset met FM, DAB+ Radio, CD- en Mp3-speler

Lenco MC-175SI

- Ervaar een heel nieuwe manier van muziek luisteren met deze complete stereoset
- De compacte stereoset ontvangt FM- en internetradiozenders (DAB+)
- Beschikt over een CD- en MP3-speler
- Inclusief bluetooth 5.0 voor een draadloze verbinding
- Heeft de optie tot draadloos opladen van uw smartphone
- Te gebruiken als wekker met het dubbele alarm
- Fraai vintage design met eenvoudige bediening
- Inclusief afstandsbediening



Van € 259,95

Voor € 169,95

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

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

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

Hoe werkt dat, een papieren schenking?



“Het uitgangspunt van een papieren schenking is het behalen van belastingvoordeel”, vertelt oud-notaris Peter van Dongen. Maar hoe doet u dat als het geld in stenen zit of op de bank staat en u er wél over wilt kunnen blijven beschikken?

‘Er bestaat een goede constructie om toch aan de kinderen te schenken. Officieel heet dat een ‘schuldigerkenning uit vrijgevigheid’ of ‘papieren schenking’. De ouders doen op papier de schenking, maar blijven het bedrag schuldig aan de kinderen. Dat is een goede optie als ze geld willen schenken, maar het niet op de bank hebben staan. Het geld zit bijvoorbeeld in de overwaarde van het huis. Of de ouders blijven liever zelf over het geld beschikken.”

Minder erfbelasting

“De schenking is bedoeld om ervoor te zorgen dat de kinderen later minder erfbelasting hoeven te betalen. Tegelijkertijd brengt de schenking het vermogen van de ouders naar beneden. Dat kan ertoe leiden dat een mogelijke eigen bijdrage voor de Wet langdurige zorg (Wlz) lager uitvalt.”

Voorwaarden

“De papieren schenking moet aan twee voorwaarden voldoen. Ten eerste dient de schenking vastgelegd te worden in een

notariële akte. De tweede voorwaarde is dat de ouders over het bedrag dat ze aan de kinderen schuldig zijn een jaarlijkse rente van 6% aan de kinderen betalen.”

Kostenbesparing

“Op dit moment spelen er twee belangrijke ontwikkelingen. Ten eerste heeft de Hoge Raad in december 2022 jaar bepaald dat u de notaris niet jaarlijks hoeft te bezoeken. U kunt eenmalig, in vijf aktes, vijf opvolgende kalenderjaren bij de notaris laten vastleggen. Dat betekent een belangrijke kostenbesparing.”

Nadeel

“De tweede ontwikkeling is minder gunstig en betreft de inkomstenbelasting. In box 3 dient men de schuld op te geven bij de schenker en de vordering bij de begiftigde. Over de schuld en de vordering wordt jaarlijks een bepaald verondersteld rendement vastgesteld. Dit kan een nadeel in de inkomstenbelasting opleveren. Daarom is ons advies om van tevoren te overleggen met uw accountant of boekhouder.” ■

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

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

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

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

Graag komen wij bij u langs voor een vrijblijvend en kosteloos intakegesprek.

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen.

Altijd discreet.

Bel of App:

📞 Telefoon: 076 561 59 55

📱 Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

Online:

🌐 Website: www.fvzvastgoed.nl

✉ Mail: info@fvzvastgoed.nl



FVZ Vastgoed

antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl

Gordelroos

Wat is het en wat kunt u ertegen doen?

Gordelroos is een nare infectieziekte waar elk jaar zo'n 80.000 mensen mee te maken krijgen. Iedereen kan het krijgen, maar de kans wordt groter als u ouder wordt.

Iemand die gordelroos heeft, heeft last van jeuk, pijn, vlekjes en blaasjes op de huid. Die zitten vaak op een heel duidelijk gebied dat meteen de naam verklaart: ze vormen een soort gordel. Het vervelende van gordelroos is dat u lang pijn kunt houden, ook als de blaasjes weg zijn. Volgens Thuisarts.nl komt deze zenuwpijn gelukkig weinig voor. Maar de pijn kan wel heel hevig zijn.

Wist u dat?

- gordelroos een virus is uit dezelfde herpesfamilie als de waterpokken;
- één op de driehonderd mensen gordelroos krijgt;
- de huidziekte vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen;
- een lage weerstand de kans op gordelroos vergroot;
- die kans daardoor vanaf uw zestigste toeneemt.

Bij mensen boven de tachtig is het verloop van de ziekte vaak heviger. Die krijgen grotere plekken en hebben vaak ook langer pijn. Gordelroos gaat meestal vanzelf weer over. Toch is het belangrijk om de huisarts te laten weten dat u gordelroos heeft.

Bij hevige pijn kan de dokter u pijnbestrijding geven. En bij gordelroos in het gezicht is het ook belangrijk om medicijnen te nemen. De infectie kan namelijk uw ogen aantasten.

Vaccineren

Het goede nieuws is dat vijftigplussers en andere mensen die een grotere kans hebben op gordelroos zich kunnen laten vaccineren. Voor deze behandeling krijgt u twee prikken verspreid over maximaal een half jaar. De prikken maken de kans kleiner om gordelroos te krijgen. En als u alsnog gordelroos krijgt, is de kans klein dat u daarna nog zenuwpijn heeft. Vaccineren tegen gordelroos wordt helaas meestal niet vergoed door uw verzekering. De prikken kosten 350 euro. Uw arts weet of u toch recht heeft op vergoeding.

De Gezondheidsraad adviseerde al in 2019 positief over een landelijke vaccinatie-campagne tegen gordelroos voor mensen boven de zestig. Het kabinet legde dat advies ondanks een Kamermotie naast zich neer. De reden: er was geen geld voor extra uitgaven. Misschien dat een nieuw kabinet daar straks anders over denkt. ■

Bronnen: www.thuisarts.nl, www.anesthesiologie.nl en rtlnieuws.nl

BESMETTELIJK

Gordelroos is erg besmettelijk. Daarom is het belangrijk om voorzichtig te zijn als u gordelroos heeft. Vermijd contact met baby's, zwangere vrouwen en mensen die nooit waterpokken hebben gehad. U bent besmettelijk tot een week nadat u voor het eerst blaasjes kreeg.



EEN BESCHEIDEN VERZETSHELD

Hoe Robs vader Jan 'Mr. Radio Philips' Zwartendijk
duizenden Joden redde

Tijdens de Tweede Wereldoorlog hielp Jan Zwartendijk ruim tweeduizend Joden aan een visum, waardoor ze konden ontsnappen uit Nazi-Europa.

Pas vorig jaar, bijna veertig jaar na zijn dood, kreeg hij daarvoor in Nederland de hoogste onderscheiding. We spraken over dit bijzondere verhaal met zijn zoon Rob.

‘Mr. Radio Philips’,
‘de engel van
Curaçao’ en
‘de Nederlandse
Schindler’:

het zijn allemaal bijnamen voor Jan Zwartendijk (1896-1976), de bescheiden Philipsdirecteur die in de zomer van 1940 binnen twee weken duizenden Joden hielp. Hoe? Door zestien uur per dag te schrijven. Dat zit zo. Zwartendijk woonde sinds 1938 met zijn vrouw Erni en drie kinderen in Kaunas, de tweede stad van Litouwen. Als directeur van Philips Litouwen beheerde hij daar ook de winkel waar radio's en verlichting werden verkocht. Hier ontstond dan ook de bijnaam ‘Mr. Radio Philips’. Toen in 1940 de toenmalige consul werd ontslagen vanwege Duitse sympathieën vroeg de ambassadeur van de Baltische landen of Zwartendijk misschien diens plaats wilde innemen. Een consul is iemand die zijn regering vertegenwoordigt in het buitenland en bijvoorbeeld visa kan uitgeven.

Radeloze mensen

Dat Jan Zwartendijk instemde met het verzoek verbaast zijn zoon Rob Zwartendijk (84) niet. “Mijn vader was plichtsgetrouw en had normen en waarden hoog in het vaandel staan. Hij voelde dat hij dit moest doen.” Al snel kwam bij vader Jan het eerste verzoek voor een visum voor Curaçao binnen. Voor Curaçao was geen visum vereist, maar wel toestemming van de gouverneur. Die toestemming werd vrijwel nooit verleend. “Mijn vader schreef een nep-bestemmings-visum in het Frans uit waarin alleen stond dat een visum voor Curaçao niet vereist was en hij liet de zin over de Gouverneur weg”, legt Rob uit. Met het visum konden Poolse Joodse vluchtelingen via de Sovjet-Unie en

Japan het steeds gevaarlijker wordende Europa verlaten. “Mijn vader vroeg bij dit eerste visum nog toestemming aan de ambassadeur, maar daarna ging hij op eigen houtje verder met het verstrekken van visa. Radeloze mensen, vluchtelingen, mensen in nood moet je helpen, vond hij. Klaar.”

Angst

Toen in en ver buiten Kaunas bekend werd dat Mr. Radio Philips deze visa verstrekke, stonden er al snel lange rijen met vooral Poolse Joden voor de winkel. Die waren vanwege de Duitse inval in 1939 hun land ontvlucht. Het was een race tegen de klok, want Zwartendijk wist dat de Russen, die Litouwen even daarvoor waren binnengevallen, zijn consulaat elk moment konden sluiten. Dat gebeurde op 3 augustus, minder dan twee weken later. Vader Zwartendijk had toen 2.345 visa uitgeschreven. Uit later Israëliisch onderzoek bleek dat negentig procent van de gezinnen die op zo'n visum konden reizen de oorlog hadden overleefd. Aan het einde van de zomer mocht het gezin Litouwen verlaten. Rob: “We verhuisden terug naar Eindhoven, waar mijn vader voor Philips bleef werken. Dat bedrijf was inmiddels in Duitse handen. Al die tijd was hij doodsbang dat de Duitsers erachter zouden komen wat hij had gedaan. Want als zij wisten dat hij duizenden Joden had geholpen te vluchten zou hij, en wellicht zijn familie, zijn gefusilleerd. Daarom sprak hij er met niemand over, zelfs niet met zijn tweelingbroer. Toen de Duitsers in 1941 ook de macht overnamen in Litouwen nam de angst alleen maar toe, want die hadden daar allerlei papieren kunnen vinden en met Nederland kunnen bellen. Op wonderbaarlijke wijze is dat niet gebeurd, gelukkig maar.”

Wegwuiven

Rob Zwartendijk was baby toen zijn vader de nep-visa uitschreef. Van zijn ruim tien >>

**‘Mensen in
nood moet je
helpen, vond
hij. Klaar.’**

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 2000m² 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 voor een indruk van ons familiebedrijf.Meer dan
350
relaxfauteuils
onder 1 dak.

jaar oudere broer en zus hoorde hij weleens wat verhalen, maar pas toen Rob zelf 35 was sprak hij voor het eerst met z'n vader over de visa. "Mijn vader wuifde weg wat hij had gedaan. Iedereen zou hetzelfde hebben gedaan, zei hij."

Wel bleef Jan Zwartendijk zijn hele leven nieuwsgierig naar de mensen die met zijn visum op zak waren vertrokken. "Omdat hij maar steeds niets hoorde van eventuele overlevenden moet hij hebben gedacht dat de vluchtelingen in Siberië waren beland en dat hij hen juist de dood had ingejaagd. Pas in de jaren zestig kwam hij via een Amerikaanse krant in contact met een nabestaande. Dat leidde weer tot een interview in de Leeuwarder Courant en zo ging het balletje rollen."

Maar niet alleen maar op een positieve manier. De berichtgeving over de daden van Zwartendijk was voor het ministerie van Buitenlandse Zaken aanleiding om vader Zwartendijk in 1964 een reprimande te geven, omdat hij niet volgens de regels had gehandeld. Zoon Rob: "Ongelooflijk toch? Mijn vader dacht dat hij op het ministerie was uitgenodigd om misschien een complimentje in ontvangst te nemen. Dat dit de reden was heeft hem de rest van zijn leven dwars gezeten."

Toch erkenning

Dankzij de kinderen van Jan Zwartendijk kreeg hun vader decennia later toch de erkenning die hij verdient. Jan junior, de inmiddels overleden oudere broer van Rob, deed in de jaren tachtig en negentig uitgebreid onderzoek naar de verzetsdaden van vader Jan. Dat leidde al in 1997 tot erkenning van het Israëliëse herdenkingsinstituut Yad Vashem. In 2018 werd er in Kaunas een monument voor Jan Zwartendijk onthuld, in aanwezigheid van koning Willem-Alexander. Het ministerie van Buitenlandse Zaken bood toen ook excuses aan voor de reprimande.



Het verhaal van Jan Zwartendijk staat centraal in *De rechtvaardigen*, het boek van historicus Jan Brokken dat in 2018 verscheen. Het boek leest als een roman en doet nauwgezet verslag van het leven van de familie Zwartendijk tijdens en na de oorlog en van de zoektocht van de kinderen na de oorlog. Daarnaast dook Jan Brokken in de levens van vele andere mensen rondom Zwartendijk. Zo lezen we over de Japanse ambassadeur in Kaunas, die ook visa verstrekke, en we volgen enkele overlevenden tijdens hun soms bizarre reis door onder meer de Sovjet-Unie en Japan.

De rechtvaardigen, Hoe een Nederlandse consul duizenden Joden redde, Jan Brokken

Erepenning

Begin vorig jaar vroeg de gehele Tweede Kamer aan premier Mark Rutte en koning Willem-Alexander om Jan Zwartendijk postuum de hoogste koninklijke onderscheiding toe te kennen, de *Erepenning voor Menslievend Hulpbetoon*. Afgelopen najaar namen Rob Zwartendijk en zijn zus Edith de penning in ontvangst. Het was een emotionele ceremonie voor Rob en Edith. "Mijn zuster was toen al 96 en overleed drie weken later. Ik denk dat ze dit koste wat kost wilde meemaken. Dit was belangrijk voor ons. Niet zozeer vanwege de eer, vooral omdat we vonden dat dit verhaal verteld moest worden. We hoopten dat het verhaal van mijn vader mensen aan het denken zet. Wat zou je zelf doen in zo'n situatie? Kun je ook op de achtergrond het goede doen?"

Rob Zwartendijk woonde en werkte enige tijd in de Verenigde Staten en heeft daar diverse lezingen gehouden over zijn vader. Daar ontmoette hij verschillende nabestaanden van overlevenden. Met sommigen heeft hij nog steeds contact. Hij hoopt dat het verhaal van zijn vader en de vele andere verhalen over de Tweede Wereldoorlog de jeugd weer bereiken. "Je merkt dat veel jongeren het verhaal van de holocaust niet goed meer kennen. Daarom moeten we dit soort verhalen blijven vertellen."

Wrang

Dat ruim negentig procent van de gezinnen die een visum kregen de oorlog overleefden, heeft Jan Zwartendijk helaas zelf nooit geweten. De brief van het Israëliëse Holocaust Research Center dat dat cijfer gaf, kwam letterlijk op de dag van zijn begrafenis in 1976 binnen. "Ik vind het wrang dat hij dat allemaal niet meer heeft meegekregen, dus daar kan ik nog wel verdrietig om worden", vertelt zoon Rob. "Tegelijkertijd ben en blijf ik ook enorm trots op hem." ■



IS UW WONING ÉCHT klaar voor uw oude dag ?

Hebt U al gedacht aan een “toiletbril-met-onderdouché” ?

Want als het goed schoonmaken van uw onderlichaam moeilijker wordt en U wilt niet afhankelijk zijn van uw partner of hulp, dan is een “wc-met-onderdouché” onontbeerlijk !

NEEM NU EEN SPATOILET®

dé beste en meest betrouwbare toiletbril-met-onderdouché

Want wat doet U als U uw onderlichaam niet meer zelf kunt reinigen door ouderdom, ziekte of handicap? Als je dus een ander moet vragen om de billen schoon te maken ? Iedereen vindt dat zeer gênant!

DUS blijf zo lang mogelijk zelfstandig **met een Spatoilet®** en geniet van optimale service...!! Zie het artikel in de Consumentenbond van April 2023

Voordelen van een Spatoilet®:

- Verwarmde toiletzitting
- Reiniging van Uw onderlichaam met warm water
- Vaginale reinigingsfunctie
- Ingebouwde föhn voor optimale droging
- Massage- en pulsefuncties
- EN installatie zonder hakken of breken

PLUS

- 100% hygiëne
- Bespaar tot 90% op toiletpapier
- EN nooit meer ‘natte-doekjes’ !

De bediening is uiterst eenvoudig:

- Met extra duidelijke afstandsbediening
- Instelbaar voor 4 gebruikers
- Soft-closing toiletbril

Kortom een heel compleet apparaat voor een uiterst scherpe prijs:

- **1.040 euro INCLUSIEF installatie.** (daar komt *écht* geen cent meer bij!)
- (Bij zelf installeren kost de Spatoilet® 795 euro)

Probeer de Spatoilet nu DRIE WEKEN, gratis voor niets! U betaalt na de proefperiode.

Al meer dan 16 jaar is de Spatoilet een zeer betrouwbaar apparaat en daarom geven wij **5 jaar volledige garantie**. Onze klanttevredenheid is hoog en dat willen we zo houden!

Kijk voor meer specificaties op **SPATOILET.COM**

Frisse service

W.V... koopt in 2021 een Spatoilet – een toilet met sproeier – waar hij erg blij mee is. Door een val van zijn vrouw in de toiletruimte breken de kunststof boutjes van de zitting af. V... mailt Spatoilet. Al snel krijgt hij een telefoontje dat er nieuwe boutjes onderweg zijn. Maar nadat Vos de boutjes heeft vervangen, werkt de afstandsbediening die bij het toilet hoort niet meer. Er is weer telefonisch contact. V... probeert van alles, maar het lukt hem niet om het euvel op te lossen. De leverancier stelt voor om de volgende dag zelf langs te komen. Op een zondag nog wel. Hij plaatst een nieuwe schakelaar in de ontvanger van de wc, waarna alles weer werkt. De leverancier kan net op tijd voor de aangekondigde ijzel weer op pad. Een flinke rit van een paar uur. Spatoilet kan wel een potje breken bij V....

Bron: Consumentenbond
April 2023



Bel nu voor een installatie-afspraak: **06 531 43 234** of **06 290 43 812**

advertentie

T/m 4 mei
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 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



Gabrio sta-op stoel
Vanaf **1390,-**
Nu v.a. **990,-**



Vancouver sta-op stoel
Vanaf **1590,-**
Nu v.a. **1190,-**



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 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

ons kloppend hart



**VIER DAGEN
FIETSEN**

Fietsen in Montferland is een feest. In juni kunt u dit prachtige heuvelgebied aan de grens met Duitsland verkennen tijdens de Montferlandse Fiets4daagse, georganiseerd door KBO Beek-Loerbeek-'s-Heerenberg.

Eigenlijk is het wonderlijk dat er in dit landschap van heuvels, landerijen, bossen en rivieren pas voor de tweede keer een fietsvierdaagse wordt

gehouden. Het idee én de routes waren er al tijden bij twee fanatieke fietsers uit het nabijgelegen Stokkum. Die vonden bij de KBO'ers in Beek een groep enthousiaste organisatoren. De succesvolle eerste editie krijgt dit jaar daarom een vervolg. De routes van 30, 45 of 65 kilometer zijn ook toegankelijk voor duofietsen. KBO Beek heeft zelf zo'n fiets waarmee het hele jaar, en zeker tijdens de vierdaagse, mooie tochten worden gemaakt.

1. Loud Hafkenscheid (79) "Sinds enkele jaren is mijn zichtsvermogen minimaal. Buurman Henk nodigde me uit voor een rit op de duofiets. We gaan nu regelmatig. Misschien ook wel tijdens de vierdaagse!"

2. Henk van der Heijden (77) "Op pad met de duofiets is ontzettend gezellig. Je kletst wat, drinkt wat onderweg en bent zo een hele middag van huis. Het is een dankbaar vervoermiddel voor iemand die graag wil fietsen, maar dat zelf niet zo goed kan."

3. Bart Hendricksen (76) "Een strakke organisatie en het weer bepalen het succes van de fietsvierdaagse. Ik regel de promotie dit jaar. Het is een leuke, drukke boel."

4. Henk ter Voert (79) "Als KBO-Afdeling willen we leefbaar blijven door nieuwe activiteiten te ontwikkelen. De organisatie van de fietsvierdaagse kwam op ons pad. Het is een mooie aanvulling." ■

WEETJE

Bij de Montferlandse Fiets4daagse staat ook een stand van het landelijke programma *Doortrappen*. U vindt er informatie die ouderen helpt zo lang mogelijk veilig te fietsen, zoals over fietshelmen, fiets-fit-oefeningen en fietsen in groepen.

Kijk ook op:
www.doortrappen.nl

ACTIVITEIT

Montferlandse
Fiets4daagse

DEELNEMERS

750 vorig jaar

WANNEER

18 t/m 21 juni 2024

KOSTEN

€ 5,- p.p. per dag

INFORMATIE

www.actiefmontferland.nl/fiets-4-daagse

AFDELING

KBO Beek-Loerbeek-'s-Heerenberg

LEDEN

340

LOCATIE

Gemeenschapshuus
De Averhof, Beek
(Gemeente Montferland)

MEER OP DEZE LOCATIE

Handwerkclub,
EHBO-training,
computerinloop,
open eettafel, bingo,
bridge, (stijl)dansen,
koersbal, gymnastiek.



MODE VERBINDT JONG EN OUD

• Heidi showt een creatie van Sterre, oud-leerling en -stagiaire van Agnes van Dijk en het Koning Willem I College

Jong en oud ontmoetten elkaar op de catwalk: bij modeshows in 's-Hertogenbosch en Molenschot werkten jongeren en senioren eendrachtig samen om de meest prachtige creaties te presenteren aan een enthousiast publiek.

In de hal van het Koning Willem I College in 's-Hertogenbosch schrijden de mannequins statig over de catwalk. Ze zijn er zich van bewust dat ze heel bijzondere creaties mogen showen aan het tweehonderdkoppige publiek. Hier komen kunst en mode samen, en bovendien jong en oud. Studenten van het Koning Willem I College en ouderen van Senioren-

vereniging 's-Hertogenbosch Stad en KBO-Brabant werkten gezamenlijk aan de realisatie van de *Blooms & Blossoms fashion art show*. Het stralend middelpunt van de modeshow, die tot stand kwam met steun van het Fonds voor Cultuurparticipatie, waren vijftig unieke modecreaties van kunstenaars Agnes van Dijk en studenten van de Bossche onderwijsinstelling.

Echt brokaat

Bij iedere door haar ontworpen outfit vertelt Agnes het verhaal achter de creatie, de bijzondere materialen die ze gebruikte en haar inspiratiebronnen. “Ik was als klein meisje al aan het fröbelen”, houdt ze het nieuwsgierige publiek voor. “Ik was - en ben nog steeds - helemaal verzot op een merklap van mijn moeder. Ik draag haar borduurwerk altijd bij me, en van daaruit is mijn liefde voor het modevak ontstaan.” Even later lopen de meest uitbundig geklede modellen aan de toeschouwers voorbij. “Ze dragen creaties gemaakt van uiteenlopende materialen als paardenhaar, pauwenveren, gemummificeerde mandarijnschillen, latex en organza, een los geweven, doorzichtige stof”, legt de modeontwerpster uit. “En die bolero en dat korset zijn gemaakt van echt brokaat. Geen carnavalsbrokaat. Ik ga er speciaal voor naar een winkeltje in Barcelona.”

Tweedejaars studenten

Terwijl het publiek getraakteerd wordt op kunstzinnige modecreaties omlijst met stemmige live muziek, zorgen op de achtergrond vier studenten van het Koning Willem I College ervoor dat alles op rolletjes loopt. “Ze hebben zich maandenlang volledig gericht op het organiseren van dit evenement”, vertelt Mirabel van Lieshout, docent van de studierichting Medewerker evenementenorganisatie. “De tweedejaars studenten kregen de opdracht een concept te ontwikkelen voor deze modeshow. Ze hebben de volledige huisstijl uitgedacht en uitgewerkt, en regelmatig vergaderd met KBO en de Bossche Seniorenvereniging.” Studenten mbo van Yuverta verzorgden de prachtige bloemstukken. Mirabel wijst rond door de mooi aangeklede zaal: “Dit is waar de leerlingen het voor doen en waar ze al die maanden naartoe gewerkt hebben”.

Molenschot

Een echte catwalk compleet met rode loper was er ook in de Annaschool in Molenschot. Vijftig basisschoolleerlingen showden daar vol trots de kleding die ze in de weken daarvoor samen met tien vrijwilligers van Senioren Vereniging Molenschot (SVM) hadden vervaardigd. “In de school richtten we een heus naaiatelier in, met naaimachines, lapjes, bandjes, kralen, knopen, garen, wol en wat er al niet meer nodig is om kleding te vermaken en te pimpen”, vertelt vrijwilligster An Roelen. De kinderen hadden allemaal een oud kledingstuk meegebracht dat zou worden omgetoverd tot iets nieuws. “Ja vintage, dat is erg in op het moment”, vervolgt An. “We hebben de nadruk gelegd op duurzaamheid en recycling. Kledingstukken kun je vaak nog een tweede leven geven door ze te ruilen, vermaken, verkopen of door te geven.”

Joggingbroek wordt rok

“De kinderen droegen zelf vaak erg leuke ideeën aan over hoe hun kledingstuk vermaakt zou kunnen worden”, merkte An. “Zo werd van een joggingbroek een mooie rok gemaakt. Truien werden gepimpt met leuke figuren die uit allerlei kleurrijke lapjes waren geknipt. Van het bovenstuk van een spijkerbroek werd een rokje gemaakt, en van een rok van de moeder een jurkje voor de dochter. Lange broeken werden kort of kregen andere onderstukken. Heel veel meisjes waren gek op een tasje als accessoire. Er werden ook riemen en stropdassen gemaakt en kralen geregen als versiering.” De senioren uit Molenschot kijken met tevredenheid terug op het modeproject en ook de school en de kinderen waren erg enthousiast. Als dank voor hun inzet kregen de vrijwilligers van SVM een toepasselijk cadeautje: een middagje uit naar het Textielmuseum in Tilburg. ■



AGNES VAN DIJK:

‘Ik ben trots op de samenwerking met de studenten’



• Minister Karien van Gennip en Kees Rovers bij het kunstwerk over de ontwikkeling van Zuidoost-Brabant

VAN AARDAPPELETERS TOT TWEESTERREN- RESTAURANT

Zo ontwikkelde Zuidoost-Brabant
zich van arm tot welvarend

De vier C's zorgden in de afgelopen eeuw voor de opbloei van Brabant: de congregaties, coöperaties, corporaties en companies. Volgens rasverzamelaar Kees Rovers vormen *De aardappeleters* van Vincent van Gogh het startpunt van de groei van Zuidoost-Brabant tot één van de slimste en welvarendste regio's ter wereld.

Kees Rovers (78) heeft een hobby en een missie. Die twee vloeiden de afgelopen jaren naadloos in elkaar over. Laten we bij het begin beginnen, bij de hobby van Kees. Samen met zijn vrouw woont Kees in hartje Nuenen, op een steenworp afstand van de plek waar van 1883 tot 1885 Vincent van Gogh woonde. In het gemeentelijke dorpje niet ver van Eindhoven vervaardigde de vermaarde schilder zijn wereldberoemde werk *De aardappeleters*. In de achtertuin van Kees staat de werkplaats van de timmerman die ooit sierlijsten voor Van Goghs schilderijen maakte, zo blijkt uit een kasboek dat Kees bij een renovatie vond. De tekst '42 lijsten voor de jonge heer Vincent' is het overtuigende bewijs dat Van Gogh klant was bij de timmerman. Die opmerkelijke ontdekking prikkelde de Nuenenaar om op zoek te gaan naar nog meer overblijfselen uit de tijd van Vincent van Gogh. En die vond hij al gravend in zijn tuin, waaronder scherven van bierpullen zoals die ook op Van Goghs schilderijen staan.

Stillevens

Die vondst bracht Kees op het idee om alle stillevens die Van Gogh in Nuenen gemaakt had te reconstrueren. "Met originele spullen uit de negentiende en twintigste eeuw", benadrukt Kees. "Jeneverkruiken, wijnflessen, bierpullen, koffiemolens, stoven, pannen en Brabantse mutsen. En daar ben ik in geslaagd." Hij loopt naar één van de dertig diorama's. "Kijk, bijvoorbeeld deze hier. *Joie de Vivre*, mét Bijbel. Om ze allemaal compleet te krijgen was een werk van twintig jaar." Kees loopt naar buiten, waar hij het decor van *De aardappeleters* natuurgetrouw en authentiek heeft nagebootst. "De Nuenense bevolking leefde hier nog heel lang onder ellendige omstandigheden. Die misère herinneren wij ons niet meer", doceert hij. Kees wijst op het befaamde schilderij, dat op een ezel naast het diorama staat. "Brabantse ouderen weten: deze mensen zitten *in den hêrd*. Bij de haard waar de pannen in hingen."

Houten poepdoos

De armoede die Van Gogh in zijn schilderijen uitbeelde werd uiteindelijk de missie van Kees. "Ik wil aan de generatie van mijn kleinkinderen uitleggen hoe beroerd de levensomstandigheden van mijn opa waren. Hij woonde in één van de hutten die Vincent geschilderd heeft. Ze hadden geen gas, geen stromend water, geen licht. Er stond een houten poepdoos buiten, naast de waterput. Mijn kinderen en kleinkinderen kunnen zich daarvan geen enkele voorstelling maken. Je krijgt dat ook niet uitgelegd; dat moet je laten zien. Aan de hand van de schilderijen van Van Gogh kan ik dat inzichtelijk maken."

Van armste tot slimste

Kees wil ook aan de huidige generatie vertellen hoe het mogelijk was dat Brabant, en met name de regio rond Eindhoven, zich ontwikkelde tot één van de welvarendste »



KEES ROVERS

leidt in zijn Nuenense huis graag ouderen rond die kunnen helpen bij zijn missie om het verleden over te dragen aan de huidige generatie. "Want ouderen begrijpen dat hun kinderen geen inzicht meer hebben in het verleden. Dat mogen we niet laten gebeuren", waarschuwt Kees. Ouderen die interesse hebben in het bekijken van Kees' verzameling kunnen contact opnemen met KBO-Brabant via info@kbo-brabant.nl.

'De misère van toen herinneren wij ons niet meer'

☒ **KIES 3 MAALTIJDEN SLECHTS VOOR € 18,-**

- ☐ Asperges hollandaise met krieltjes
- ☐ Hollandse hachee met rode kool en puree
- ☐ Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- ☐ Halskarbonade, witlof spekjes en krieltjes
- ☐ Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- ☐ Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- ☐ Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

Knip uit en stuur op!

In een envelop naar: (frankeren is niet nodig!)

Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)

Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

SOCIAAL BETROKKEN ORGANISATIE Door uw bijdrage kunnen we een grote groep mensen met afstand tot de arbeidsmarkt mee laten doen. Extra ondersteuning, vangnet voor mantelzorgers.
ANBI: Algemeen Nut Beogende Instelling.

**ANBI
STICHTING
Géén
winstoog-
merk

Sinds
1972

Speciaal
voor
senioren!**



maaltijdenexpres

Vriendelijke vaste bezorgers
Via eenvoudig bestelformulier
Veilig achteraf betalen
Voedingswijzer in brochure
Vers, gezond én lekker
Vrijblijvend
Veel variatie
Vast bezorgmoment
www.maaltijdenexpres.nl
013-544 2513



Naam _____ m / v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.

ONS-2024-04

(Aanbieding is éénmalig alleen geldig voor nieuwe klanten. Bezorging nagenoeg in heel Brabant)



Reijshoeve
Tandprothetische praktijk

Alles voor mooie tanden
Kom gerust langs voor een gratis controle!

Tandprothetische praktijk de Reijshoeve maakt voor iedere mond een mooi en passend gebit.

U kunt bij ons terecht voor:

- ✓ volledige prothese
- ✓ implantaatprothese
- ✓ frameprothese
- ✓ reparaties
- ✓ anti snurkbeugel
- ✓ gebitsbeschermers
- ✓ rebasing
- ✓ bleken

**Haal- en Brengservice of
Behandeling aan Huis***

Bent u minder mobiel of heeft u geen mogelijkheden om naar onze praktijk te komen?

Dan komen wij graag naar u. We halen u op en brengen na de behandeling weer netjes thuis of we behandelen u aan huis.

Contract Zorgverzekeraars:

Tandprothetische praktijk de Reijshoeve heeft contracten met zo goed als alle zorgverzekeraars en werkt volgens de landelijke richtlijnen. Wij zijn ISO 9001 gecertificeerd om een goede kwaliteit te waarborgen.



*Alleen geldig in regio Tilburg

Gendringestraat 171 • 5043 LX Tilburg • tel 013-5700641
www.praktijkreijshoeve.nl • info@praktijkreijshoeve.nl

SCOOT₂BE

Feel free with scoot2be

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

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



Bel 0497-518805 voor een afspraak

Voor KBO leden nu extra voordeel bij aankoop:
op hand rolstoelen, trippelstoelen en rollators 10% korting
op fietsen en scootmobielen 2 jaar gratis onderhoud.

regio's ter wereld. "Daar gaat mijn nieuwste project over", vertelt hij. Samen met kunstenaar Jack Liemburg werkte Kees een jaar lang aan zijn *pièce de résistance*, een kunstwerk waarop van links naar rechts te zien is hoe de armste regio uiteindelijk de slimste en welvarendste regio werd. "Het begon vrijwel meteen nadat Vincent van Gogh eind 1885 naar Antwerpen verhuisde", blikt hij terug in de geschiedenis. "In Nuenen was niks: geen huisarts, geen ziekenzorg, geen ouderenzorg. In 1886 werd hier een klooster gebouwd. Toen kwam er voor het eerst zorg en thuiszorg, en ook

'We moeten terug naar een samenleving waarin we elkaar helpen'

onderwijs. Dankzij de nonnen en de paters. Daar hebben we de eerste van de vier C's die verantwoordelijk zijn voor de opbloei van deze regio: de congregaties. De kloosters hebben een enorme rol gespeeld in de ontwikkeling van onze provincie. De tweede C is van coöperaties. In 1898 richtte pater Van den Elsen de Coöperatieve Boerenleenbank en de Boerenbond op. Rond die tijd kwamen ook Anton en Gerard Philips naar deze regio. Later gevolgd door Hub en Wim van Doorne van DAF. Deze *captains of companies* staan allemaal op dit kunstwerk."

Oma van de minister

Kees Rovers wijst naar een pronte vrouw midden op het kunstwerk: "Dat is Frieda van Gennip, de oma van minister Karien van Gennip. Frieda richtte vanuit Nuenen onder andere de Boerinnenbond op, heel belangrijk voor de vrouwenemancipatie in die tijd." Zo geeft het grote, eigentijdse kunstwerk een goed beeld van de regionale ontwikkeling van arm naar welvarend. Daarbij was dus een grote rol weggelegd voor de congregaties, coöperaties en com-

panies, maar tevens voor de corporaties die zorgden voor betaalbare woningen. Ook iconen als rocker Peter Koelewijn, zanger Gerard van Maasakkers en dirigent en componist Harry van Hoof staan op het glazen kunstwerk. "Peter, Gerard en Harry hebben een plaatsje gekregen omdat naast industrie ook cultuur zorgde voor de opgang van Brabant."

Het grote contrast tussen toen en nu wordt het meest duidelijk door de twee uitersten op het tafereel: helemaal links verbeelden de door Vincent van Gogh geportretteerde aardappeleters de schrijnende armoede. Uiterst rechts prijkt het exquise eten van het Nuenense restaurant De Lindehof, dat over twee Michelinsterren beschikt. "Daar komen flessen wijn van duizenden euro's per stuk op tafel", weet Kees.

Collectief belang

"De vier C's - de congregaties, de coöperaties, de corporaties en de companies - werkten destijds intensief samen", besluit Kees zijn verhaal. "Met een gemeenschappelijk doel. Weliswaar uit eigenbelang, maar daarmee ook een groot collectief belang dienende. En die cultuur is aan het verdwijnen. We zijn helaas steeds meer een samenleving geworden van 'Ieder voor zich en God voor ons allen'. We geven minder om de burens en om elkaar. Onze generatie is de meest verwende sinds de schepping: we hebben geen oorlog meegemaakt, geen grote crisissen, ons leven is alleen maar crescendo gegaan. Ik ben bang dat onze kleinkinderen het niet meer zo goed krijgen als wij. We moeten terug naar een samenleving waarin we elkaar helpen; coöperatief, collectief. Laat ik eerlijk zijn: je wordt lid van een coöperatie of bond uit eigenbelang, dat was zo en dat is nog steeds zo. Maar je dient meteen een collectief belang, en dat hebben wij afgeleerd. Dat moet terug. Dat is mijn missie. Dit kunstwerk en mijn verhaal helpen daarbij." ■



'Je krijgt dat niet uitgelegd, dat moet je laten zien'

Fiets uw vrijheid weer tegemoet!

Trigo is dé
driewielfiets
specialist
voor heel
Nederland.



Met een Trigo driewielfiets kunt u weer **zelfstandig de deur uit** om op een veilige én comfortabele manier de dingen te doen die u graag doet!

Service aan huis? Dit doen wij met een glimlach. 😊

Vraag de **gratis brochure** aan op onze website, of bel naar **0341-217321**

Vrijblijvende proefrit
bij u aan huis

Onderhoud en service
bij u aan huis

Optimale garantie
10 jaar op het frame

Ultiem comfort & gebruikersgemak

Tot
€ 900,-
leeftijdskorting



bedder

- ✓ 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
- ✓ CO² neutraal geproduceerd
- ✓ Demontage & afvoer oude bed



bedder



bedder

0561 - 70 02 24

www.bedder.nl

Gratis brochure

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





DUBBELE ZORGEN VOOR DE SANDWICH- GENERATIE

Veel mensen tussen de 45 en 70 jaar zorgen voor twee of soms drie generaties: hun (klein)kinderen én ouders. Een soms pittige, maar vaak ook dankbare taak. Herkenbaar? Dan hoort u misschien ook wel bij de sandwichgeneratie.

De term 'sandwichgeneratie' werd in 1981 geïntroduceerd door de Amerikaanse onderzoekers Dorothy Miller en Elaine Brody. Ze gebruikten de term om uitleg te geven aan sociaal werkers en wetenschappers op het gebied van ouder worden over de positie van mensen die zorgdragen voor twee generaties. Vaak naast een baan, relatie, hobby's en vrijwilligerswerk. De laatste tijd komt de term weer meer in zwang. Ouderen blijven langer thuis wonen met behulp van thuiszorg en mantelzorg. De jongere generatie doet graag een beroep op hun ouders als het om oppassen op de kleinkinderen gaat. Vier leden van de sandwichgeneratie van nu vertellen aan *ONS* hoe zij dat bolwerken.

Connie Slenders (58) is Wmo-, Wlz- en belastingvrijwilliger bij KBO. Daarnaast past ze regelmatig op haar kleinkinderen en zorgt ze sinds vijf jaar voor haar vader.

"Tot eind vorig jaar liep de zorg voor mijn vader al geleidelijk op. Sinds hij in november instortte na een corona-infectie is het flink aanpakken voor mijn zus, schoonzus en mij. Samen zorgen we ervoor dat de thuiszorg en huishoudelijke hulp gecoördineerd wordt, doen we boodschappen en de was en houden we een oogje in het zeil. Onze broer en partners nemen ook klussen op zich. Het moeilijkst vind ik dat de zorg voor mijn vader onvoorspelbaar is. Een dag oppassen op mijn kleinkinderen van twee en drie jaar is ook intensief, maar daar kan ik me op instellen. Ook mijn dochter in het huishouden helpen valt te plannen. Maar mijn vader belt vaak onverwachts en wil dan dat ik meteen langskom. Een vakantie moeten we goed voorbereiden, want als ik weg ben belt hij mijn zus extra vaak om te

vragen wanneer ik er weer ben. Ik help mijn vader met bank-, thuiszorg- en verzekeringszaken. Regelmatig hebben we dan te maken met onderbezetting van personeel of bureaucratische rompslomp. Dat kost erg veel van onze tijd samen, die zou ik liever besteden aan een gezellig praatje. Gelukkig vind ik ontspanning in fotograferen. Ik ga regelmatig in mijn eentje met mijn camera op pad."

Séverine Smolenaers (47) is grafisch vormgever, heeft twee tienerzonen en zorgt voor haar ouders.

"Mijn moeder is al twintig jaar halfzijdig verlamd en tot een jaar of vier geleden kon mijn vader, met wat hulp van mij, voor haar zorgen. Sinds hij door dementie vaak niet meer goed weet hoe dingen werken en moeite heeft met het vragen van hulp, ben ik elke dag bij hen. Gelukkig zijn ze pas verhuisd naar een woonzorgcomplex. Daardoor verdwijnt langzaamaan het constante gevoel dat er iets mis gaat wat meer naar de achtergrond. Het gevoel onmisbaar te zijn gaf veel druk. Het is prettig dat ze nu eerst de zorgverleners daar kunnen bellen voor hulp. Ik heb een fulltime baan als zelfstandig grafisch vormgever en een gezin en dieren om voor te zorgen. Ik ben elke dag bij mijn ouders voor een praatje, boodschappen en de was. Mijn moeder leunt daarin erg op mij en liever niet op bijvoorbeeld een vrijwilliger. Ook doet het woonzorgcomplex steeds meer een beroep op mantelzorgers. Mijn ouders kunnen alleen mee met een wandeling als ik mee ga om de rolstoel te duwen. Natuurlijk wil ik ook nog graag een betrokken moeder zijn en mijn zoons begeleiden bij hun huiswerk. Voor mijn werk is overdag te weinig tijd, dus dat doe ik 's avonds. Mijn partner vindt dat niet altijd even gezellig en zegt dat ik ook wel eens 'nee' mag zeggen. Hij heeft gelijk, dus ik oefen steeds vaker met grenzen afbakenen." »

'Het moeilijkst vind ik dat de zorg voor mijn vader onvoorspelbaar is'



apetito
Met zorg bereid.

Speciaal voor u
Probeer nu 4 maaltijden voor slechts € 22,50!

Bij apetito willen we u laten genieten van gemak... met een keuze uit 130 vriesverse maaltijden! **4 ervan kunt u proberen in een proefpakket voor slechts € 22,50.** Gratis thuisbezorgd en zonder verdere verplichtingen. Ook ontvangt u nu 8 heerlijke stroopwafels in een traditioneel bewaarblik gratis! Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.
KBO-leden ontvangen 10% korting op alle vervolgbestellingen.

Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij uw bestelling actiecode **407-ONS4R24**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 27 mei 2024. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket).

Inclusief stroopwafels in bewaarblik gratis!

www.apetito-shop.nl




Allegoeds
vakanties

Heeft u ook zo'n zin om er even lekker tussenuit te gaan? In een andere omgeving genieten van de natuur, goed gezelschap en een uitstekende verzorging: dat is vakantie!

Of u nu wel of geen zorg nodig heeft, u bent van harte welkom. Kom alleen of samen met uw partner, vriend(in) of mantelzorger.

Nooit te oud voor vakantie!

Bekijk het aanbod en boek uw vakantie
www.allegoedsvakanties.nl | 0318 - 48 51 83

Ellen de Gier (66) is bijna een jaar met pensioen en past al acht jaar om de week op haar kleinkinderen. Ze zorgde daarnaast het laatste jaar intensief voor haar moeder, tot haar overlijden begin 2024.

“Mijn moeder was altijd enorm actief. Ze zorgde voor ons en werkte, tegen de stroom in destijds, na haar huwelijk door als winkelman medewerker en enquêtrice voor het CBS. Op de fiets ging ze tot haar zeventigste bij mensen langs om op haar laptop vragenlijsten in te vullen. Tijdens de coronacrisis raakte ze geïsoleerd en angstig. Ze viel regelmatig en bleek een tumor in haar kaak te hebben. Ze wilde geen behandeling meer, dus hebben we tijdens haar laatste levensjaar intensief voor haar gezorgd. De laatste maanden woonde ze in een hospice. Dat voelde veilig, maar zorgde ook voor een rollercoaster aan emoties. Gelukkig stond mijn man helemaal achter me. We hebben ieder onze eigen bezigheden, maar gaan ook graag samen op pad. Dat lukte het laatste jaar even wat minder goed. De zorg voor de kleinkinderen hebben we wel vol kunnen houden. Mijn oudste zoon woont bij ons in de buurt. Op zijn kinderen passen we om de week, afwisselend met hun andere opa en oma. Onze andere zoon woont wat verder weg, dus daar kunnen we niet regelmatig oppassen. Ik ben dankbaar dat we het leven van mijn moeder op een mooie manier hebben kunnen afsluiten. Mijn pensioen begint voor mijn gevoel nu pas écht, dus ik heb nu tijd voor mijn hobby's en wil op zoek naar leuk vrijwilligerswerk.”

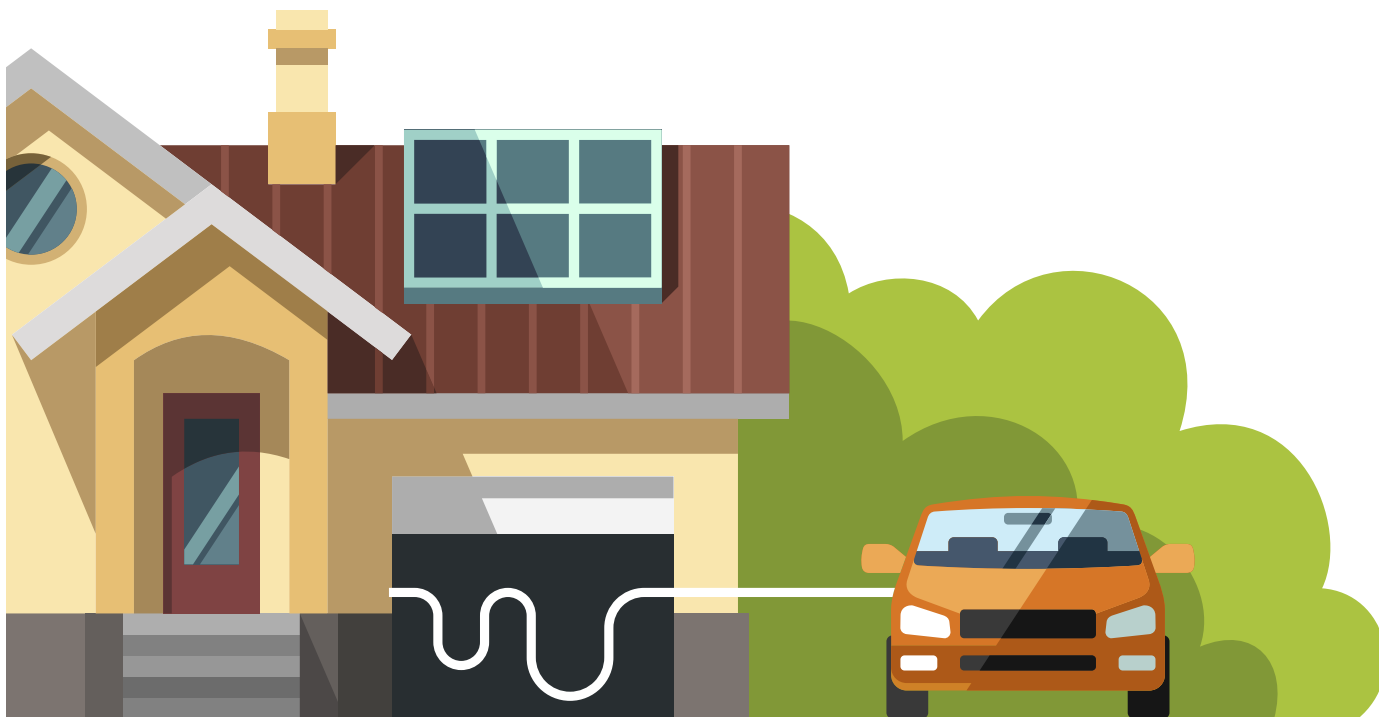
‘Ik ben dankbaar dat we het leven van mijn moeder op een mooie manier hebben kunnen afsluiten’



Willian Kraaij-Vos (58) heeft een dameskledingwinkel, past af en toe op haar kleinkinderen en zorgt samen met haar zussen voor haar moeder.

“Mijn moeder heeft vasculaire dementie en is diabetes type 1-patiënt. Daarom is er al een hele tijd vijf keer per dag thuiszorg bij haar in huis. De laatste weken hebben we zelfs nog extra hulp gekregen. Mijn zussen en ik hebben de mantelzorg samen verdeeld. Mijn oudste zus doet het aanvraag- en regelwerk, ik neem de huishoudelijke taken op me en mijn jongste zus is er in het weekend voor mijn moeder. In onze ‘Sisters’-WhatsApp-groep bespreken we alles en steunen we elkaar. Het zorgen is vooral geestelijk erg zwaar. Toen mijn moeder laatst in het ziekenhuis lag en ik even minder hoefde te doen, kreeg ik een flinke terugslag. Mijn ontspanning vind ik in het werken in mijn winkel. Maar als er iets is, sluit ik de tent af en ga ik naar haar toe. Mijn man begrijpt me gelukkig goed en ondersteunt ons door de meer technische klusjes op zich te nemen. Ik heb het te druk voor een vaste oppasdag met mijn kleinkinderen, maar in nood kunnen ze altijd bij me terecht. Elke twee weken eten we met alle kinderen en kleinkinderen samen, dat is vaste prik! Binnenkort komt er misschien weer wat meer rust in de familie, want mijn moeder mag naar de dagopvang en staat ingeschreven voor een plek in het verzorgingshuis. Dan is ze veilig en hoeven we ons niet meer de hele dag af te vragen wat er mis kan gaan.” ■

‘In onze Sisters-WhatsApp-groep bespreken we alles en steunen we elkaar’



5 VRAGEN OVER ENERGIE TERUGLEVEREN

Wat is er allemaal aan de hand met de teruglevering van energie? Elke week is er wel nieuwe wetgeving of wordt op televisie aandacht besteed aan energie op een manier die vooral nog meer vragen en zorgen oproept. Mensen zien door de bomen het bos niet meer. Stefan van der Boom van onze partner Energiebesteding geeft antwoord op de belangrijkste vragen.

1. Praat **ONS** even bij, wat speelt er?

“De wereld van energie is volop in beweging. We gaan op steeds meer plekken over van grijze stroom (zoals van kolencentrales of gaswinning) op groene stroom (van zonnepanelen en windmolens). Ook groeit het aantal particulieren met zonnepanelen. Hiermee kunnen ze hun eigen stroom opwekken en zelfs stroom terugleveren aan het energienetwerk (saldering). Meestal zorgt dat ervoor dat hun energie-

rekening lager is. Maar niet altijd! Voor groene stroom zijn we afhankelijk van het weer en daar is ons energiesysteem niet op ingericht. Als er weinig zon (of wind) is, moeten we terugvallen op grijze stroom. En als er een teveel is aan groene stroom, raakt het netwerk overbelast. Dan valt de stroom op sommige plekken uit, of zetten netbeheerders op afstand panelen uit. Ook zorgt het grote aanbod van zonne-energie voor lage of zelfs negatieve handelsprijzen.”

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met Energiebesteding.



In Nederland liggen ongeveer zestig miljoen zonnepanelen die vrijwel allemaal op hetzelfde moment volop terugleveren op een zonnige dag, of juist de dag daarna, op een bewolkte dag, bijna niets terugleveren. Dit alles zorgt voor hoge (onbalans)kosten voor energieleveranciers.

2. Ik heb zonnepanelen, waarom kan ik geen vast contract krijgen voor stroom?

“Met zonnepanelen kunt u alleen uw gastarieven vastzetten, stroomtarieven niet. Veel leveranciers leggen een extra heffing op in de vorm van hoge vaste leveringskosten, soms wel tot vijftig euro extra per maand. Energiebesteding hanteert momenteel dezelfde prijs voor levering als voor teruglevering. Daar kunnen we geen vaste prijzen voor geven, vanwege de sterk veranderende marktomstandigheden. Voor eigenaren van zonnepanelen is dat helemaal niet erg: hun kosten voor elektriciteit zijn toch al laag. Bovendien krijgen ze hierdoor niet te maken met negatieve prijzen voor teruglevering.”

Op dit moment geldt dus een maandelijks wisselend tarief voor mensen met zonnepanelen. Dit tarief communiceren we tenminste dertig dagen voordat de nieuwe tarieven ingaan.

3. Stel, de wasmachine draait en daarna gaat het regenen, betaal ik dan het hoge tarief?

“Het is momenteel nog even duur of goedkoop. Wordt er weinig of niets opgewekt door uw zonnepanelen, dan wordt dat aangevuld met de stroom van uw leverancier. Momenteel kunt u nog salderen, dus mochten uw zonnepanelen later weer meer opwekken, dan wordt dat op uw jaarrekening verrekend. Alleen als u meer verbruikt dan uw zonnepanelen per jaar opwekken, dan betaalt u voor dat gedeelte het tarief dat in uw energiecontract staat.”

4. Hoe houdt de stroommeter de tarieven uit elkaar?

“De stroommeter bestaat uit één (enkel) of twee (piek- en daltarief) telwerken. De slimme meter kan ook uw teruglevering bijhouden. Een klok registreert wanneer u stroom verbruikt en/of teruglevert. In het grootste deel van Nederland lopen de daluren van 23.00 tot 07.00 uur. In Noord-Brabant en Limburg is dit van 21.00 tot 07.00 uur. Het daltarief geldt ook in het weekend en op feestdagen. De rest van de uren betaalt u het noomaaltarief.”

Let op: ‘normaal- en daltarieven’ worden ook wel ‘hoog- en laagtarief’ en ‘piek- en daltarief’ genoemd. Met deze termen wordt dus hetzelfde bedoeld.

5. Als de saldering afgelopen is, lever ik dan stroom terug voor niets?

“Voorlopig wordt de salderingsregeling in stand gehouden en kunt u de energiebelasting van ruim 13 cent per kWh nog salderen tot aan uw eigen verbruik op jaarbasis. Bij het verdwijnen van deze regeling ontvangt u alleen nog de marktprijs. Zolang de problemen op het net nog niet zijn opgelost, zullen we te maken blijven houden met heel lage marktprijzen. Dan wordt het nog belangrijker om zoveel mogelijk stroom zelf te verbruiken of op te slaan. Dat laatste is overigens nog niet zinvol. De aanschafkosten en de milieubelasting van een thuisbatterij zijn nog te hoog.” ■

De ontwikkelingen gaan razend snel en wij sluiten niet uit dat de overheid subsidies gaat verstrekken op de aanschaf van thuisbatterijen. Wij volgen deze markt op de voet en komen met een aanbod zodra wij denken dat het zinvol en rendabel voor u kan zijn.



STEFAN VAN DER BOOM VAN ENERGIE- BESTEDING:

‘Ons advies is om geen zonnepanelen uit te schakelen: dat maakt de onvoorspelbaarheid van het energieverbruik alleen maar groter.’

ONS Energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Mooi klantenportal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- ✓ Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- ✓ Zeer voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen

Sluit net als duizenden andere KBO-leden aan bij ONS Energie! We zijn telefonisch te bereiken via (085) 486 33 60 of per e-mail via ons-energie@energiebesteding.nl

GOOGLLEN IS VERBODEN

• De vragen bij de pubquiz in Goes zijn pittig, maar bezoekers vermaken zich uitstekend.



Spieken mag niet. Even snel googlen is ook niet toegestaan. De deelnemers aan de pubquiz van KBO-Goes moeten op eigen kracht – en met eigen kennis – de pittige vragen beantwoorden.

De tafels die in het knusse kerkzaaltje in een carré staan opgesteld worden uit elkaar geschoven. “Enige afstand tussen de tafels is gewenst”, stelt Theo Snel, voorzitter van KBO-Goes. “Een gemoedelijke club met 460 leden en zo’n zestig vrijwilligers”, omschrijft hij de KBO van de Zeeuwse stad. Enkele van die vrijwilligers helpen hem met schuiven. Over een half uurtje worden 25 leden verwacht voor de allereerste pubquiz die KBO-Goes organiseert. “En daarbij moet spieken niet worden gestimuleerd”, glimlacht Theo. De pubquiz is een idee van Ria en Nico van Buuren. “Bij hen in het appartementengebouw werd al tweemaal zo’n quiz gehouden”, legt Theo uit. “En met veel succes. Hun voorstel om voor onze senioren ook eens een pubquiz te organiseren werd door het bestuur met enthousiasme omarmd. Ik was al bekend met het fenomeen; heb zelf al meermaals in de familie een pubquiz gespeeld.” En dan lachend: “Mijn grootste uitdaging was altijd om vooral níet te winnen. De winnaar kreeg steevast een oubollig prijsje. Daar paste ik liever voor!”

Aardrijkskunde en muziek

Pubquizen zijn ergens in de jaren zeventig ontstaan in het Verenigd Koninkrijk. Teams van drie tot zes personen kwamen bij elkaar in een café – vandaar *pub* – om quizvragen te beantwoorden over de meest uiteenlopende onderwerpen. Al snel waaierde het spel uit over het Europese vasteland, en werd het niet alleen in cafés gespeeld, maar ook thuis, bij bedrijfsfeestjes en verenigingen. Hoewel een pubquiz vrij eenvoudig te organiseren is – een locatie en een flinke set originele vragen vormt al een goede basis voor enkele uurtjes succesvol quizen – kost het samenstellen toch wel wat tijd, weet Ria van Buuren uit ervaring. Zij zette de vragen over aardrijkskunde, muziek en Zeeland op papier. “En daar heb ik toch heel wat uurtjes ingestoken”, vertelt ze. “Ik presenter de quiz ook. Dat leverde meteen een mooie vraag op: is een vrouwelijke quizmaster nu een quizmasteres of een quizmasterin? Iemand stelde quizmiss voor. Dat vind ik wel een mooie, daar houden we het op.”

Advocaatje met slagroom

Nadat de vrijwilligers de schoteltjes met koekjes over de tafels hebben verdeeld, de flessen advocaat en spuitbussen slagroom alvast hebben klaargezet en de beamer aan de praat hebben gekregen, stromen de quizdeelnemers binnen. “Hadden we ons moeten voorbereiden?”, vraagt iemand lichtelijk benauwd, de concurrentie in ogenschouw nemend. “Ik zou niet weten waarop”, antwoordt een ander geruststellend. Er worden lukraak groepjes van drie en vier personen gevormd. En dan begint het vermakelijke spel van bluffen om zo de tegenstander wat angst in te boezemen. “Volgens Wim weet ik heel veel”, pocht de één. “Maar Mattie is veel slimmer”, wijst de ander. »



‘Is een vrouwelijke quizmaster een quizmasteres of een quizmasterin?’

BEZORGEN MET PETER

"HEEL DE DAG THUIS ZITTEN IS NIKS VOOR MIJ, IN DE OCHTEND MIJN RONDJE RIJDEN VIND IK HEERLIJK!"

Peter (67) is inmiddels twee jaar werkzaam bij Healthy Fridge. Hij is sinds een aantal jaar met pensioen en geniet hier enorm van, maar de hele dag thuis zitten vindt hij ook snel vervelen.

"Ik wil nu alleen nog doen wat ik leuk vind. Ik heb autorijden altijd al ontspannend gevonden. Nu kan ik het combineren met een bezoek aan bijvoorbeeld een hogeschool, om daar de studenten te voorzien van lekker en gezond eten."



De Healthy Fridge koelkasten staan door het hele land. Deze worden vier keer per week voorzien van verse en gezonde producten door lokale bezorgers.

"Het is fijn om betrokken te zijn bij het leveren van gezond eten aan ziekenhuismedewerkers die 's nachts anders alleen snickers en cola ter beschikking hebben." aldus Peter.

Peter kent de locaties op zijn route goed. Daar maakt hij regelmatig een praatje met de beveiliging of receptioniste, voordat hij naar de koelkast loopt om deze te vullen.



Lijkt het jou ook leuk om als bezorger van Healthy Fridge aan de slag te gaan en wil je graag meer informatie?

Ga dan naar:
www.healthyfridge.nl/senioren
óf scan de QR code:



HEALTHY
FRIDGE

Geef de liefde weer een kans!



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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

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



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail

info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

All in Hotels
Zorgeloos genieten



Nieheim,
Teutoburgerwald
5 daagse all in vakantie
april aanbieding p.p.
€ 239,-



Boppard, Rijndal
5 daagse all in vakantie
april aanbieding p.p.
€ 199,-

KIJK OP ONZE WEBSITE VOOR MEER VAKANTIE HOTELS
www.allinhotels.nl of bel 055 20 320 22



‘Hadden we ons moeten voorbereiden?’, vraagt iemand lichtelijk benauwd

63 JAAR

Waar andere provinciale KBO's ervoor kozen zelfstandig verder te gaan na opheffing van de Unie KBO eind 2023, besloot KBO Zeeland zich aan te sluiten bij KBO-Brabant. “Voor de leden verandert er gelukkig niet veel”, vertelt Theo Snel, voorzitter van het al 63 jaar bestaande KBO-Goes. “Alle activiteiten gaan gewoon verder en de leden krijgen voortaan *ONS Magazine* in de brievenbus.”

“Dáár had ik bij moeten zitten.” Gelach alom. Alle deelnemers krijgen in ieder geval de zegen van paus Franciscus, die vanaf een poster vriendelijk lachend toekijkt. Het vragenspel vindt plaats in een zijzaaltje van katholieke kerk Heilige Maria Magdalena. “Churchquiz was een betere naam geweest”, lacht een slimmerik. Het lachen vergaat echter snel als de eerste vragen doorkomen.

Hoofdstad van Namibië

De quizvragen voor de pauze testen de algemene, de aardrijkskundige en de muzikale kennis van de deelnemers. Op veel voorhoofden verschijnen levensgrote vraagtekens. Want wie weet nu hoeveel planeten ons zonnestelsel telt, de dwergplaneten niet meegerekend? Of hoe hoog de Burj Khalifa in Dubai is? De vraag hoeveel magen een koe heeft, valt in Zeeland beter; die vraag heeft iedereen goed. Net als de vragen welke steden bekend staan om de Brug der Zuchten en de Kleine Zeemeermin. Maar bij hoofdbrekers als ‘Wat is de langste hangbrug ter wereld?’, ‘Wat is de hoofdstad van Namibië?’ en ‘Hoeveel schilderijen heeft Vincent van Gogh tijdens zijn leven verkocht?’ moeten veel deelnemende groepjes passen. Een goochemer weet wel hoeveel zwarte toetsen een standaard piano heeft; hij tilt lachend het deksel

op van de piano die naast hem staat. “Als iemand een antwoord met honderd procent zekerheid weet, moet-ie dat natuurlijk zeggen”, adviseert quizmiss Ria. “Maar verder is het vooral zaak om goed met elkaar te overleggen.” En nee, spieken of elkaar af luisteren mag niet. Net zomin als even googlen. En dat valt veel quizdeelnemers zwaar; de verleiding om de op tafel liggende smartphone er bij te pakken is groot.

Uitslovers!

Na de pauze wordt de kennis over Zeeland getest. Theo Snel steekt de denksporters een hart onder de riem: “Het niveau stijgt. In de eerste ronde had het beste team slechts vier van de tien vragen goed, in de tweede ronde waren dat er al acht.” Uit de zaal klinkt een hardgrondig ‘Uitslovers!’. Dan wordt er weer gezwoegd op hoofdbrekers als wat een Hosternokke is, wat er zo bijzonder is aan het Zeeuwse stadje Sint Anna ter Muiden en welke verschrikkelijke gebeurtenis Zeeland in 1530 trof. “Misschien hebben we de vragen wel te lastig gemaakt en overvragen we de deelnemers”, peinst Theo. “Het gaat gelukkig wel behoorlijk gelijk op. Ik vermoed dat de laatste ronde - waarin we torens uit Zeeland laten zien en aan de deelnemers vragen in welke plaats die toren staat - het verschil gaat maken. In de torenronde wordt de winnaar bepaald.” De gevreesde moeilijkheidsgraad blijkt de aanwezigen niet te storen. “Ook als we hadden geweten dat het zo pittig zou zijn, hadden we toch meegegaan. Het is heel gezellig en het gaat om het spel, niet om de knikkers.” Na ruim twee uur zwoegen op triviale vragen gaat iedereen content naar huis, zeker ook de winnaars. “We hadden best nog wel veel vragen fout”, biecht een lid van het winnende team op. “Maar de anderen hadden er nog veel méér fout!” ■

Sinds 1992
Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...



Fluitende op- en schoonmaak acties

€500
korting op een
boxspring*



€250
korting op een
matras*



Ook fluitend uw bed opmaken?

Profiteer nu!

Bel **0341 27 7010** of ga naar
www.well-fair.nl voor een
gratis brochure.



Meer informatie?

Scan de QR-code

Bekijk ruim **1000 reviews** op **Trustpilot**

Hulp in huishouden na operatie



Een alleenstaande oudere vrouw uit Geertruidenberg had volgens haar gemeente geen recht op huishoudelijke hulp na een operatie. Ook kon ze geen mantelzorgers inschakelen. Ze deed een beroep op Wmo-cliëntondersteuner Theo Kuijpers: "Laat u niet afschepen".

Deze vrouw was er op tijd bij. Al ruim voor haar ziekenhuisopname nam ze contact op met de gemeente, zo vertelt Theo Kuijpers. Theo is vanuit de KBO actief als vrijwillige Wmo-cliëntondersteuner. "De vrouw moest vanwege darmkanker geopereerd worden. Ze vertelde de gemeente dat haar zus al tachtig jaar is en haar dus niet kon helpen als mantelzorger als ze weer uit het ziekenhuis zou komen." De gemeente scheepte haar af: eerst aan de telefoon en later ook bij een keukentafelgesprek. De reden? Een beroep doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) kan alleen voor langdurige zorgvragen.

Zes maanden

De vrouw nam contact op met Theo Kuijpers voor nader advies. Theo: "Als het echt gaat om de hele precieze wetten en regels neem ik altijd contact op met Bert van 't Laar. Die is oud-bestuursrechter en werkt voor de juridische helpdesk van KBO-Brabant." Van 't Laar vertelde dat gemeenten vaak hetzelfde standpunt innemen. Langdurig betekent dan: voor tenminste een half jaar. Sommige gemeenten geven wel ondersteuning na een ziekenhuisopname, maar

hierover zijn geen rechterlijke uitspraken bekend.

Op de website van een advocatenkantoor vond Bert van 't Laar een overtuigend artikel dat laat zien dat de Wmo ook kan gelden voor huishoudelijke hulp voor kortere tijd. Dat deelde Theo op zijn beurt weer met de Wmo-consulent van de gemeente Geertruidenberg. Theo: "Met succes: hierna liet de gemeente weten de aanvraag van mevrouw alsnog in behandeling te nemen. Inmiddels is ze geopereerd en krijgt ze thuis de hulp waar ze recht op heeft. Ze is daar heel blij mee, mailde ze me. Omdat ze zich nu zonder zorgen kan richten op haar verdere herstel."

Afschepen

Theo Kuijpers adviseert mensen om bij een Wmo-afwijzing van de gemeente contact te zoeken met een onafhankelijk cliëntondersteuner, bijvoorbeeld via KBO. "Gemeenten proberen u soms af te schepen of te zoeken naar de mazen in de wet. Als cliëntondersteuner kennen wij de regels. En als wij er niet meteen uitkomen, kunnen wij ook met Bert van 't Laar schakelen voor advies. Zo kunnen we ervoor zorgen dat mensen de hulp krijgen waar ze recht op hebben." ■

OOK HULP NODIG?

Komt u er met uw gemeente ook niet uit? Neem dan contact op met uw lokale KBO-Afdeling. Een cliëntondersteuner of vrijwillige ouderenadviseur kan u dan misschien verder helpen.



NOOIT TE OUD VOOR THERAPIE

Iemand van zeventig doorverwijzen voor therapie bij mentale problemen: heeft dat nog wel zin? Arjan Videler en Rosalien Wilting zien veel ouderen in hun behandelkamer en vinden van wel. Toch wordt dit maar weinig gedaan. En dat terwijl er natuurlijk ook bij deze doelgroep psychische problemen spelen.

De kans dat een zeventig- of tachtigjarige voor een depressie wordt behandeld, is vier tot vijf keer kleiner dan bij iemand van vijftig jaar. Zelfs als de problemen die zij hebben hetzelfde zijn. En dat terwijl therapie op latere leeftijd hetzelfde oplevert als op jongere leeftijd. “Dat er zo weinig doorverwezen wordt, heeft alles te maken met de beeldvorming over ouderen”, vertelt Arjan Videler, psychotherapeut, gezondheidszorgpsycholoog en wetenschappelijk onderzoeker. “Er wordt vanuit gegaan dat ouderen minder baat hebben bij therapie of een diagnose. En dat het op latere leeftijd moeilijker is om patronen te veranderen. Ook ouderen vragen zichzelf af: moet ik dit nog wel doen? Hierdoor wordt er te weinig doorverwezen door behandelaars.” Door deze negatieve beeldvorming – ook wel *ageism* genoemd – is er sprake van onderbehandeling van ouderen met mentale problemen als autisme, ADHD, trauma’s of persoonlijkheidsstoornissen (bijvoorbeeld het wantrouwen van mensen of snel gekwetst zijn). Zij krijgen nu weinig of geen hulp.

Eindelijk antwoorden

In de praktijk blijkt dat ouderen juist wél geholpen zijn met een behandeling. Of alleen al bij het weten wat er aan de hand is. Rosalien Wilting, klinisch psycholoog-psychotherapeut: “In sommige gevallen worstelt iemand al zijn hele leven. Therapie kan ervoor zorgen dat hij eindelijk begrijpt waarom dat zo is. Ik heb bijvoorbeeld een cliënt behandeld die altijd moeite heeft gehad om zijn werk te behouden en het gezin draaiende te houden. Op latere leeftijd bleek dat hij autisme had.” Therapie

leidt dan tot antwoorden waar iemand al heel lang naar op zoek is. Die verklaringen geven rust. Wilting vervolgt: “Praktijkondersteuners en huisartsen zijn veelal terughoudend om ouderen door te verwijzen. Er zijn vaak twijfels: ‘Als ik een cliënt doorverwijs, dan wordt er misschien van alles opengegooid.’ Maar het ligt al open, het is een hele zoektocht voor zo’n cliënt. Als je hem zelf vraagt of hij behandeling zou willen, dan staat hij daar vaak wél voor open.”

Nu of nooit

Het is niet zo dat er nu meer ouderen zijn met psychische problemen. Vroeger was het taboe: er werd niet over gesproken. En hoewel het nu meer onderwerp van gesprek is, wordt vaak de vraag gesteld of een 70-plusser zijn gedrag nog kan aanpassen. Videler: “Ouderen met autisme, ADHD en persoonlijkheidsstoornissen kunnen net zo goed veranderen als vijftigers. Vaak zijn ze nog extra gemotiveerd ook. Ze zien de horizon van het leven naderen; als ze het nu niet doen, dan komt het er nooit meer van.” Wilting vult aan: “Ik heb een cliënt gehad die met de gevolgen van ernstige trauma’s leefde. Hij is daar niet altijd even handig mee omgegaan, wat ook invloed had op zijn partner en kinderen. De herinneringen van vroeger heeft hij altijd geprobeerd weg te stoppen. Toen hij met pensioen ging, kreeg hij nachtmerries. Hij kreeg de gedachten niet meer weggestopt. Hij zei: ‘Het is nu of nooit.’ En dat maakte hem heel gedreven om met de therapie aan de slag te gaan. Ik moet hem zelfs af en toe afremmen, zodat hij kan voelen en ervaren wat de therapie met hem doet.”

Vergroten van wijsheid

Het ouder worden brengt uitdagingen met zich mee, waardoor psychische problemen meer aanwezig kunnen zijn. Videler: “Als men voorheen gewend was om problemen »

**‘Praktijk-
ondersteuners
en huisartsen
zijn veelal
terughoudend
om ouderen
door te
verwijzen’**

Arjan Videler en Rosalien Wilting werken beiden bij PersonaCura, GGZ Breburg, in Tilburg. Ze schreven samen het boek *Met de jaren. Waarom het wel zin heeft om ouderen met psychische problemen te behandelen* (Uitgeverij Boom). Heeft u na het lezen van dit artikel of het boek vragen gekregen? Stel ze aan Videler en Wilting via personacura@ggzbreburg.nl

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



vanaf
€695.-

OP VOORRAAD
200 nieuwe en
jong-gebruikte
Fitform sta-op-stoelen
met garantie
vanaf **€695.-**

Vraag **kosteloos** een
THUISDEMONSTRATIE aan!

Onze experts komen dan met een aantal stoelen, onze meetstoel en stofstalen naar u thuis waar u in uw eigen vertrouwde omgeving kunt proefzitten en uw stoel kunt samenstellen in elk gewenst model, kleur en maat.

Scan de qr-code in
(bellen mag natuurlijk ook)



Koffie?



Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 20 jaar een begrip!

Schijndel ~ Hilvarenbeek ~ Udenhout
seniorenwinkel.nl ~ 073-547 52 78

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

Stadshotel Ootmarsum

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

Faciliteiten:

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



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



- * Groepsreizen per luxe touringcar.
- * Geheel verzorgde arrangementen op basis van V.P., inclusief excursies en avondprogramma (2025)
- * Vraag ook naar onze particuliere arrangementen



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

weg te duwen door hard te gaan werken of te gaan sporten, dan verandert daar iets in als men met pensioen gaat of lichamelijke klachten krijgt door ouderdom. Dan komt er door dat verlies meer ruimte voor de eigen problematiek." Als gewoontes wegvallen, wordt het moeilijker om gedachten of herinneringen weg te blijven drukken. Zo'n manier of gewoonte om met stress of negatieve gedachten om te gaan, wordt ook wel *coping mechanisme* genoemd. Wilting: "Aan de andere kant brengt de gevorderde leeftijd ook voordelen met zich mee. We kunnen in de behandeling terugvallen op eerdere positieve ervaringen." Videler: "We noemen dat ook wel het vergroten van wijsheid. Een automatisch breineffect bij ouderen is dat zij meer focussen op het positieve."

Herkenning

Om aandacht te vragen voor onderbehandeling bij senioren schreven Arjan Videler en Rosalien Wilting samen een boek (zie kader op pagina 53); in eerste instantie voor professionals die ouderen moeten doorverwijzen naar de juiste hulp. Het boek wordt ook veel gelezen door ouderen zelf en hun omgeving die zich in de verhalen herkennen. Wilting: "Er zijn mensen die zelf naar de huisarts gaan en doelgericht vragen naar een bepaalde psychische stoornis omdat ze via via iets gehoord hebben. Anderen zijn al meerdere keren lang geweest met klachten als somberheid, angst of spanning." Videler herkent dat: "We horen nu ook geluiden van ouderen die ons boek hebben gelezen dat ze zichzelf herkennen in de verhalen. Dat ze na het lezen van het boek beseffen dat ook zij een psychisch probleem hebben waar iets aan gedaan kan worden."

Eerder passende hulp

De twee psychotherapeuten werken allebei in de specialistische GGZ op een topklinische

'Therapie kan ervoor zorgen dat iemand eindelijk begrijpt waarom hij al zijn hele leven worstelt'

afdeling. Om door hen behandeld te worden is een verwijzing van een huisarts, psycholoog of ziekenhuisarts nodig. Er is een wachtlijst, net als elders in de gezondheidszorg. Videler: "Op ons pleidooi voor meer behandeling horen we vaak: wat als al die mensen zorg moeten krijgen? Als iedereen - dus drie tot vier keer meer mensen - doorverwezen wordt, kunnen we dat wel aan? Ik maak mij daar niet zo'n zorgen over. Mensen die nu worden doorverwezen hebben vaak al veel problematiek gehad en allerlei hulp gezocht die niet helpend was. Bijvoorbeeld hulp bij de huisarts of in het ziekenhuis voor lichamelijke klachten. Dat kost ook tijd en geld. Als je die mensen eerder passende hulp biedt, dan kan de behandeling vaak korter."

Verbetering op verschillende niveaus

Wat is er nodig voor meer psychische zorg voor ouderen? Wilting: "Er is op verschillende niveaus verbetering nodig. Het is enerzijds een maatschappelijk probleem. Als je alleen al kijkt naar de verhoging van de pensioengerechtigde leeftijd, die is voornamelijk door financiële belangen omhooggegaan. Niet vanuit het belang van de oudere. Er ligt ook een taak bij de specialistische opleidingen. Er wordt vaak maar kort aandacht besteed aan de behandeling van ouderen en bepaalde aandoeningen. En er ligt een taak bij ouderen en hun naasten om meer te herkennen en signaleren. Als je bijvoorbeeld weet dat je dochter behandeld wordt en dat heel normaal vindt, waarom zou je dan niet met jezelf aan de slag gaan? De aanpak van het probleem van onderbehandeling ligt dus niet alleen bij de praktijkondersteuners en huisartsen die door moeten verwijzen. Het ligt veel breder." ■

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

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

**Hermý Oude Veldhuis (70)
uit Oldenzaal:**

“Midwinterhoorn- blazen zorgt voor saamhorigheid”

De oeroude Twentse traditie van midwinterhoornblazen zit heel diep in Hermý Oude Veldhuis. Als hij de kans krijgt vertelt hij er alles over. Maar vraag hem niet om in het voorjaar op zijn hoorn te blazen...

“Nee, dat kan echt niet. Dan heb ik meteen 27 buurtschappen boos aan de telefoon. Midwinterhoornblazen is voorbehouden aan de adventsperiode voor kerst tot aan Driekoningen om de geboorte van Christus aan te kondigen. Nog verder in de historie komt het van de Germanen, die op hun hoorns bliezen om de boze geesten die zorgden voor de donkere winteravonden te verdrijven. Ik was twintig jaar *veurman* van de Stichting Mirrewinterhoornbloazers. In die tijd zorgden we ervoor dat het midwinterhoornblazen op de Unesco-lijst voor immaterieel erfgoed kwam. Daar ben ik trots op. Het hoornblazen geeft mensen een gevoel van gezelligheid en saamhorigheid. Na de adventstijd zitten we vooral in onze werkplaats waar we onze hoorns onderhouden en nieuwe maken. We geven ook lezingen om de traditie door te geven en cursussen om een eigen hoorn te maken. Een gevleugelde uitspraak hier is: ‘Geneen is perfect, maer m’n midwinterhaornbloazer kump mirakels dicht in de buurt!’” ■



MEUBELZORG

advertentie

Laatste kans!

KIES JE KORTING!



Zonza

€1299,- v.a. **€799,-**



Bardos

€1599,- v.a. **€1099,-**



Clifton

€1649,- v.a. **€1149,-**



Sublime

€1499,- v.a. **€999,-**



Magnifique

€1299,- v.a. **€799,-**



Maxime

€1399,- v.a. **€899,-**



Blaize

€1599,- v.a. **€1099,-**



#1 In comfort



Goede service



Op maat gemaakt



Persoonlijk advies



Tot 5 jaar garantie

Kom direct langs in 1 van onze 15 winkels of plan nu een GRATIS demonstratie aan huis!



Scan de QR code



Nu ook elke zondag open

Almere (Outlet) Bostonweg 34
Amersfoort Kraailandhof 11
Arnhem Doctor C. Lelyweg 2A
Barendrecht*** Dorpsstraat 74
Delden De Berken 2E
Geldrop Sint Jozefplein 29
Geleen (Outlet) Egelantier 11
Heerhugowaard W.M. Dudokweg 32
Nunspeet*** Stationslaan 27
Oosterwolde (FR) Veengang 2
Roosendaal Rucphensebaan 3A
Udenhout Kreitenmolenstraat 43A
Venlo Nijmeegseweg 6A
Zoeterwoude Hoge Rijndijk 299C
Zwolle Grote Voort 70

Maak direct een afspraak op meubelzorg.nl/demo of bel gratis 085-1102221

Excellent ★★★★★ **Trustpilot**

* Actie geldig bij aankoop van een motorische stoel of bank op maat. ** Deze vanaf prijs is gebaseerd op een handmatig bedienbare relaxfauteuil in de voordeligste stofcategorie en is inclusief €500,- inruilkorting. De daadwerkelijke inruilkorting is gebaseerd op de taxatie van uw oude stoel (tot wel €1000,-) *** Alle winkels zijn op zondag geopend m.u.v. Nunspeet en Barendrecht.





BR.O.NR. 5.001/24

Ik ben een ongebonden, actieve vrouw van bijna 75 jaar. Ik wil graag in contact komen met een leuke man die net als ik nog actief in het leven staat en het leuk vindt om samen dingen te ondernemen zoals een terrasje pakken of uit eten gaan. Ik dans graag en ook een leuk reisje is altijd fijn. Lijkt jou dit ook wat en denk je dat het zou kunnen klikken, dan zie ik graag je reactie tegemoet. Ik heb een auto en kom uit de omgeving Uden-Veghel.

BR.O.NR. 5.002/24

Al wat oudere man wil graag in contact komen met een vlotte vrouw, leeftijd rond de 70 jaar. Ik heb eigen vervoer en maak graag gebruik van terrasjes. Ik wil graag iemand ontmoeten en ontvang daarom heel graag reacties, liefst met telefoonnummer en pasfoto.

Reageren?

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

Adres

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

Groet & Ontmoet

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

Is uw oproep geplaatst?

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

BR.O.NR. 5.003/24

Verzorgde weduwe van 77 jaar zoekt een lieve weduwnaar van ongeveer dezelfde leeftijd. Een lichamelijke beperking is geen bezwaar. Ik houd van gezelligheid en fietsen, tuinieren, een terrasje pikken en met mensen omgaan! Het lopen gaat moeilijk, maar fietsen gaat heel goed. Ik rook en drink niet en vind het fijn als jij dat ook niet doet. Wil jij ook graag leuk gezelschap? Laat dan iets van je horen. Reacties liefst met foto en telefoonnummer. Omdat ik geen auto heb is het fijn als je in Eindhoven of ten zuiden van Eindhoven woont. Ik kijk uit naar je reactie!

BR.O.NR. 5.004/24

Vitale, alleenstaande, zorgzame man van 79 jaar is op zoek naar een eerlijke, betrouwbare vrouw van rond dezelfde leeftijd om samen nog een leuk leven op te bouwen. Ik hou van wandelen, fietsen, kaarten, terrasje pakken, samen op vakantie. Ik mag nog een auto besturen. Voel je je aangesproken, dan ontvang ik graag een reactie. Omgeving 076.

BR.O.NR. 5.005/24

Vitale vrouw, 71 jaar, zoekt nette man voor een wandeling, fietstocht, theater of een weekendje weg! Samen leuke dingen doen is toch gezelliger dan alleen. Reacties liefst uit omgeving 040 en graag met telefoonnummer en foto.

BR.O.NR. 5.006/24

Ik ben een man van 78 jaar en sinds een paar jaar weduwnaar. Ik hou van gezelligheid. Ik zoek een vrouw van rond de 75 jaar om samen leuke dingen te doen. Ergens een bakje koffie drinken, samen gaan eten of een dagje uit. Als het klikt misschien een latrelatie. Ben jij de vrouw die dat ook wil en bij mij past, laat het me dan weten. Omgeving Schaijk, Ravenstein, Herpen.

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

Museum De Dorpsdokter

Maak een reis terug in de tijd in *Museum De Dorpsdokter*, waar de apotheek nog niet de onpersoonlijke, kille uitstraling had van moderne praktijken. Op de fysiotherapieafdeling wordt een uitgebreide collectie van prothesen tentoongesteld met verhalen uit het verleden. Het museum toont tevens een doktersafdeling met vitrines gevuld met instrumenten zoals boren, zagen en klemmen. In die tijd waren er nog (wijk-)verpleegsters en vroedvrouwen met hun eigen afdelingen. De reis eindigt in een tandartspraktijk waar onder andere een ouderwetse voetboor te zien is.

Locatie: Doelenstraat 51, 5081 CK Hilvarenbeek

Openingstijden: zaterdag en zondag van 13.00 tot 16.30 uur, van juni tot en met september ook woensdag, donderdag en vrijdag van 13.00 tot 16.30 uur



Entree: € 5,00

Meer info:

www.museumdedorpsdokter.nl



OPROEP

Heeft u een mooi boek gelezen, een indrukwekkende tentoonstelling bezocht of een andere leuke uitstap gemaakt? Wij zijn benieuwd!

Stuur uw tips naar de redactie van *ONS Magazine*:

**redactie@
onsmagazine.nl**



Een goede dochter

Met het heerlijke lenteweer is er niets beter dan genieten van het zonnetje met een goed boek, zoals *Een goede dochter* van Diney Costeloe. Het verhaal speelt zich af in het jaar 1912 in Londen. De jonge Mabel Oakley wordt verwacht te werken als dienstmeisje bij een rijke familie, maar ze droomt van een betere toekomst en streeft ernaar om door te leren voor een kantoorbaan. Net wanneer ze haar ouders heeft overtuigd om haar die kans te geven, slaat het noodlot toe en moet Mabel noodgedwongen in dienst treden bij de rijke familie McFarlane. Haar droom lijkt verder weg dan ooit, maar Mabel geeft niet op.

Uitgeverij: De Fontein, € 21,99

Leven na de overgang

Zestig is de MAX-podcast van Elles de Bruin, waarin ze in het leven na de overgang duikt. Ze interviewt verschillende vrouwen tussen de 55 en 65 jaar, waaronder Angela Groothuizen en Renate van der Zee, om te verkennen wie u bent als u eenmaal zestig bent. Hoe kunt u zich voorbereiden? En wat komt u in deze periode allemaal tegen? Daarnaast spreekt De Bruin met diverse deskundigen, zoals artsen, psychologen en experts op het gebied



van carrière en pensioen.

Beluister de podcast op

www.maxvandaag.nl/podcast



©Visit Zuid-Limburg

Bloesemroutes in Limburg

Nu de lente weer is begonnen komen ook de fruitbomen prachtig tot leven met hun bloesems. Loop een wandelroute in de omgeving van Mesch, het meest zuidelijke puntje van Zuid-Limburg. Tijdens de wandelroute kunt u de uitkijktoren beklimmen en genieten van het prachtige uitzicht over de weides met witte en zachtroze bloesems. Ook is er koffie met wat lekkers en volop parkeergelegenheid. De route is 9,1 kilometer lang en wordt aangegeven door blauwe paaltjes.

Locatie: Klokkestraat 1, 6245 KL Eijsden

Meer info: www.visitzuidlimburg.nl/



te-doen-in-zuid-limburg/
routes-in-zuid-limburg/detail/
eijsden-margraten-e5/60106/

Nuttige tip uit
grootmoeders
huishoudgids
1001 nuttige wenken

**Dikke enkels
krijgt men weg
door dagelijks
met vaseline
van onder
naar boven te
masseren.**



Kijkje in de Brabantse Sint-Jan de Doperkerk

Verken de Sint-Jan de Doperkerk in Waalwijk. De grootste neo-Byzantijnse kerk van Nederland is kenmerkend door zijn klokkentoren en koperen koepels. Binnen wordt u betoverd door het koepelgewelf, gedragen door acht pilaren, en de accenten van dit honderd jaar oude gebedshuis. Het biedt een unieke kijk op architectuur.

Locatie: Sint Jansplein 2, 5141 GR Waalwijk

Openingstijden: Woensdag tot en met zondag van 13.30 tot 16.30 uur
(kijk op de website voor actuele informatie)



Entree: Gratis entree, audiotour € 3,00, groepsrondleiding
€ 3,00 per persoon

Meer info: www.vriendensintjanwaalwijk.nl



Een loeigoed idee in Overijssel

Verken Erve Vechtdal langs de Overijsselse Vecht, waar boerin Simone u meeneemt op een Koe Safari langs de bijzondere bewoners: de Brandrode Runderen. Op haar vintage Hanomag-tractor uit 1956 verkent ze het natuurgebied van Staatsbosbeheer, terwijl ze verhalen deelt over de koeien, het landschap en het boerenleven. De ANWB heeft deze ervaring uitgeroepen tot het *Meest Innovatieve Uitje van Nederland*.

Locatie: Larinkmars 4, 7731 RB Ommen

Openingstijden: Reserveren via
info@koesafari.nl



Entree: € 15,00

Meer info: www.koesafari.nl/
koesafari



Nóg meer ontspanning

Ga voor meer ontspanningstips en voordeeltjes naar 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.

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

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

Puzzel mee en win! Een van de zes boeken *Prikkeldraad*. Een geschiedenis van goed en kwaad van Dick Wittenberg

Hoe is het mogelijk dat zo'n simpele uitvinding als prikkeldraad al anderhalve eeuw zo'n grote rol speelt in de wereldgeschiedenis? Prikkeldraad maakte een einde aan de cowboys en het Wilde Westen, bracht de boeren in Zuid-Afrika op de knieën en dook in Nederland op als 'dodendraad'. Schrijver Dick Wittenberg neemt de lezer mee van het Amerikaanse stadje DeKalb, waar prikkeldraad ontstond, via de loopgraven in Vlaanderen naar het niemandsland tussen India en Bangladesh.



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 exemplaar van *Prikkeldraad*. Een geschiedenis van goed en kwaad.

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

AANGEDAAN
AANVANGEN
ASTRONOOM
BAGAGNET
BEZITSTER
BIJENTEELT
BLOEDHEET
COMPAGNON
EERST
EIDEREEND
GARDE
GLANSVERF
GRIEZELN
HERVATTEN
LONDENAAR
LUIDKEELS

MAATLEPEL
NOOIT
OPLOSBAAR
OPOEFIETS
OPPERVLAK
OPSTROPEN
OPVOEDING
PASSIE
PEPER
PIJNBOOM
PIJPNKRUL
PRINTEN
SAUSKOM
STOPWATCH
TAMBOERIJN
ZIENSWIJZE

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 27 mei naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 5'.

Winnaars puzzel ONS 3

De oplossing van de puzzel was:

OERNATUUR

De winnaar van een overnachting voor twee in vakantiehôtel Der Brabander is W. Meijers

advertentie

aldenhuijsen

Uitbreidbare bedden vol gemak

Nu
€480
*voorjaars
voordeel*

**Er komt een moment dan verdient u
meer dan gewoon een 'lekker bed'...**

...dan bent u toe aan een Aldenhuijsen. Met een Aldenhuijsen maakt u uw bed 2x zo snel op én eronder schoon, waardoor u meer tijd en energie heeft voor 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



Royal

Trustpilot

4,8 / 5 • Uitstekend



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

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

www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure

FreeStyle
Libre 2

6,2  mmol/L



Dag en nacht meer controle over je suikerwaarden.

FreeStyle Libre 2 meet elke minuut je actuele suikerwaarden en waarschuwt je met optionele realtime¹ alarmen voor hypo's en hypers².



Optionele alarmen



Lagere HbA1c waarden³



Geen routinematig vingerprikken⁴



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. **1.** Alva S. et al, Journal of Diabetes Science and Technology, (September 2020). <http://doi.org/10.1177/19322968209587542>. **2.** 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. **3.** Jendel J. et al, Diabetes Ther (2021) <https://doi.org/10.1007/s13300-021-01172-1>. **4.** 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