

Grensoverschrijdend
**Wanneer zorg
omslaait in
mishandeling**



Museumbezoek
**Historische
ambachten
en nostalgie**

Veilig wonen
**Goed idee: uw woning
laten checken op
valrisico en comfort**

ons

**magazine
voor
senioren**

**SENIOREN
BRABANT-ZEELAND
JULI/AUGUSTUS 2025**



Jan Slagter:
**'Ik heb altijd
in ons geloofd'**

COLOFON



JAARGANG 15 - JULI/AUGUSTUS 2025

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 elf keer per jaar bezorgd bij 210.000 lezers.
ISSN 2211-5277

CENTRALE REDACTIE

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

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

Performis BV, Den Bosch, Hans Peijnenburg
uitgever, Etienne Victoria partnerships,
Misha Stork advertising, performis.nl,
ons@performis.nl

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

LIDMAATSCHAP

Woont u in Brabant of Zeeland en wilt u lid worden, ga dan naar seniorenbrabantzeeland.nl en klik op 'Word direct lid'.

SENIOREN NETWERK NEDERLAND

Senioren Brabant-Zeeland maakt samen met andere provinciale KBO's deel uit van Senioren Netwerk Nederland.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf van Senioren 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.
Los nummer: € 2,95 (plus porto)

seniorenbrabantzeeland.nl

onsmagazine.nl

 [Senioren Brabant-Zeeland](https://www.facebook.com/SeniorenBrabantZeeland)

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

welkom

Verantwoordelijkheid

"Dit is politiek, het is wat het is. En we gaan weer verder." Zo laconiek reageerde staatssecretaris Vicky Maeijer van Langdurige en Maatschappelijke Zorg enkele weken geleden op voorschrift van haar politieke voorman Geert Wilders om uit het kabinet te stappen. Ook Fleur Agema, vicepremier en minister op Volksgezondheid, Welzijn en Sport, volgde het bevel van haar partijleider op.

Twee bewindslieden die een sleutelpositie innamen op zorg- en ouderenbeleid hingen hun functie aan de wilgen. Op een moment dat er – eindelijk – spijkers met koppen geslagen leken te kunnen worden. Staatssecretaris Maeijer verwachtte op zeer korte termijn met zorgorganisaties, zorgverleners, gemeenten en seniorenorganisaties een hoofdlijnenakkoord op ouderenzorg te sluiten. Het akkoord zou goede en passende zorg voor ouderen mogelijk maken, ondanks het groeiende tekort van zorgmedewerkers. En minister Agema maakte recentelijk trots bekend dat zij de financiën had gevonden om nieuwe technologieën in de (ouderen)zorg in te voeren.

Namens Senioren Netwerk Nederland, waar Senioren Brabant-Zeeland deel van uitmaakt, sprak ik mee over het Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg, over zorg die wordt verleend vanuit de Wmo en de Wlz. Ik had forse kritiek op sommige onderdelen van die overeenkomst, maar zag ook voorstellen die een oplossing kunnen bieden voor het tekort aan personeel in de zorg.

Nu liggen er grote vragen op tafel. Praten we verder over het akkoord? Of schiet alles in de wachtstand? Heeft het demissionaire kabinet nog wel slagkracht? Kunnen de tijdelijke bewindslieden het besluitvormingsproces gaande houden?

In Den Haag is alles weer onzeker. In Brabant en Zeeland niet: wij nemen wel onze verantwoordelijkheid! Bijvoorbeeld met volle zalen voor het

project *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen*. Bij Senioren Brabant-Zeeland werken we er hard aan dat ouderen niet de dupe worden van weer een periode van politieke stilstand!



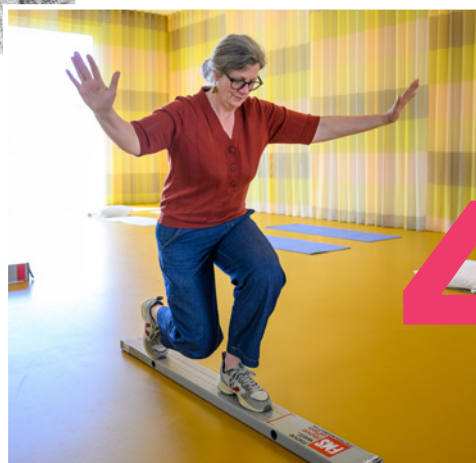
Leo Bisschops,

Voorzitter Senioren Brabant-Zeeland

06



62



MENSEN

06/ Jan Slagter over onrust bij de publieke omroep: *'Ik blijf strijden om de stem van ouderen te laten horen'*

38/ Ties – LeaWeb – van Rijsewijk neemt afscheid: *'Ik vond het altijd fantastisch'*

56/ Herken ouderenmishandeling: *'Zo'n onderbuikgevoel moet je serieus nemen'*

62/ Bezoek van bisschop uit Ethiopië: *'Laten we samen blijven optrekken'*

ONS BELANG

40/ Stichting Sterke Schouders: *'Met persoonlijke zorg voorkomen we dure operaties'*

44/ Belgisch bezoek bij Vitaliteitsdag: *'Zo hoeven we het wiel niet opnieuw uit te vinden'*

49/ Machtigen geeft rust: *'Het was zo geregeld'*

50/ Laat tijdig uw woning checken: *'Trap is meestal grootste bottleneck'*

55/ Bespaartips: *zo hou je het leven betaalbaar*

LEVEN

18/ Een zomer vol crime: *'Meeslepend, onderhoudend en vol verrassingen'*

24/ Campings checken: *'Voorzieningen in Oost-Europa zijn beter dan vaak gedacht'*

34/ Verwondering in museum De Vijfambachten: *'Het lijkt eenvoudig, maar dat is het niet'*

61/ Plezier van eigen oogst: *zo is uw groente en fruit langer houdbaar*

ELKE MAAND

- 12/ U & ons**
- 23/ Fotoalbum**
- 29/ Juridische helpdesk**
- 32/ Ons kloppend hart**
- 67/ Onsje geluk**
- 69/ Ledenservice**
- 69/ Op zoek**
- 70/ Puzzel**

interview

JAN SLAGTER:

'Ik vind ouder worden geen straf'

Al ruim twintig jaar is Jan Slagter het gezicht van Omroep MAX. Met tomeloze energie zet hij zich in voor zijn leden en als het aan hem ligt blijft hij dat nog wel even doen. "Als ik een probleem zie, wil ik dat oplossen. Ik zie geen beren en andere beesten op de weg."

tekst Mirjam Streefkerk | beeld Michel ter Wolbeek

Of er ooit een dag komt waarop de nu 71-jarige Jan Slagter 's ochtends opstaat en moet nadenken over wat hij toch weer eens zal gaan doen?

Hij kan het zich niet voorstellen. "We hebben een huisje in het Spaanse Malaga en toen we daar laatst waren vroeg mijn vrouw: 'Zou je hier eigenlijk helemaal kunnen wonen?' Ik vind het daar heerlijk en ga daar nog zeker heel vaak naartoe. Maar elke dag daar wakker worden? Voor de zoveelste keer naar de ijssalon? De boulevard op en neer lopen? Ik geloof niet dat dat bij mij past."

Al ruim twintig jaar is Jan Slagter een bekende mediapersoonlijkheid. Hij is oprichter en directeur van Omroep MAX en presenteert er verschillende programma's. Daarnaast is hij een graag geziene gast aan de talkshowtafel. Of het nu gaat over het nieuwe pensioenstelsel ("wat de politiek ons flikt is oneerlijk"), klimaatactivisten ("die gaan te ver") of de hervormingen bij de publieke omroep ("Omroep MAX blijft bestaan"): hij steekt zijn mening niet onder stoelen of banken. Zijn drijfveer? Rechtvaardigheid. "Als kind al kon ik niet tegen oneerlijkheid. Ik had een vriendje dat kwam van Ambon. Die Molukse gezinnen werd de hemel op aarde beloofd toen ze hier kwamen wonen, maar ze leefden in armoede. Toen Soeharto naar Nederland kwam, ging ik met hem mee demonstreren. En ook later heb ik regelmatig op het Malieveld gestaan. Tegen de komst van kruisraketten. Voor Veronica, de omroep die toen dreigde te verdwijnen. Als Haagse jongen ging ik in de tijd van Den Uyl ook graag naar debatten in de Tweede Kamer. Om te weten wat er speelde."

Geen engel

Het was datzelfde gevoel van rechtvaardigheid dat hem aan het begin van deze eeuw aan het denken zette. "Ik zag dat de publieke omroep zich focuste op jongeren, terwijl het vooral de vijftigplussers waren die televisie keken. 'Die kijken toch wel', zo was de gedachte. Maar dat vond ik oneerlijk. Er heeft nooit een engel aan mijn bed gestaan die zei dat ik een omroepvereniging moest oprichten, maar ik ging me er steeds meer in verdiepen. Ook al had ik niets met televisie. Ik kon 'm zelf amper aanzetten."

Hij printte de Mediawet uit en las zich goed in. Hij verzamelde meer dan 50.000 leden, schreef een beleidsplan en werd een aspirant-omroep. "Dat was een heel spannende tijd, want er bestond een risico dat de minister ons alsnog zou afwijzen. Dan was al dat werk voor niets geweest. Ik was dus zeer opgelucht toen we werden toegelaten." »



JAN SLAGTER

(71) woont samen met zijn vrouw Ingrid in Scheveningen. Hij heeft twee kinderen en werd dit voorjaar voor het eerst opa, van kleindochter Skye. Slagter begon zijn loopbaan bij de AMRO Bank, was manager van Elly & Rikkert en richtte in 2002 Omroep MAX op. In 2014 werd hij uitgeroepen tot Omroepman van het Jaar. In 2015 werd hij benoemd tot Officier in de Orde van Oranje-Nassau.

Een paar jaar later werd de omroep met meer dan 150.000 leden een volwaardige omroep. En waar bij andere omroepen de ledenaantallen drastisch zijn gedaald, staat bij Omroep MAX de teller nu op 433.000 leden. "Ik had toen niet durven dromen dat we nu hier zouden staan", zegt Slagter. "We werden in het begin *de rollatoromroep* genoemd. Ik werd met de nek aangekeken door collega's. Maar ik heb altijd in ons geloofd. Nu zijn we met onze leden een machtsfactor, ook richting de politiek."

Heel Holland Bakt

De oorzaken van dat succes? Natuurlijk zijn dat typische MAX-programma's als *MAX Maakt Mogelijk*, *Missie MAX*, *Meldpunt* en *Heel Holland Bakt*. Slagter: "Ik heb de juiste mensen om me heen verzameld, mensen die precies weten wat een goed programma goed maakt. Voor ouderen betekent dat: geen wilde camerabewegingen, geen gevloek en geschreeuw. En we zoeken naar onderwerpen die bij hen passen. Onze programma's gaan over vrije tijd, over geld en gezondheid. Cees Grimbergen maakte bijvoorbeeld *Zwarte Zwanen*, een prachtige tiendelige serie over pensioenen, waarin hij onder meer liet zien dat de havenarbeiders miljarden euro afhandig is gemaakt. Daar hoor je verder niemand over."

'Ik blijf strijden om de stem van ouderen te laten horen'

Maar het zijn niet alleen de televisie-programma's die zorgen voor het succes van Omroep MAX, benadrukt Slagter. "We zijn ook echt een vereniging, net als KBO. We doen, meer dan andere omroepen, iets voor onze leden. We willen dat mensen zich bij ons thuis voelen. We hebben de MAX Ombudsman waar mensen terecht kunnen als ze een probleem hebben. We zetten ons in voor pensioenen, je kunt met ons op reis,

we organiseren ledendagen en andere evenementen en sinds kort hebben we zelfs een eigen café, in Zoetermeer. Daar kun je een kopje koffie drinken of een broodje zalm eten." Lid worden van een vereniging past bij de doelgroep die hij bedient. Een doelgroep waar hij nu zelf ook toe behoort; een doelgroep waar hij van houdt. "Ik vind ouder worden geen straf. Senioren zijn mensen die door schade en schande wijs zijn geworden. Die vaak niet in weelde zijn opgegroeid en waarderen wat ze hebben. Ik kom nogal eens bij mensen van tachtig of negentig over de vloer en zie daar dan zoveel rust. Bovendien zijn de senioren van nu heel actief. Ik had een oom en tante die op hun 65ste dolblij aan mijn ouders kwamen vertellen dat er een plekje voor ze was in het bejaardenhuis. Ze gingen van een ruim huis naar een tweekamerflatje en hebben daar de rest van hun leven gewoond. Dat is nu ondenkbaar. Het leven begint bij 65. Je wordt vrijwilliger, helpt je kinderen, past misschien op je kleinkinderen – als dat je gegeven is natuurlijk." Zelf werd hij een paar weken geleden voor het eerst opa, vertelt hij trots. "Het was een grote wens van me om ooit een kleinkind te krijgen, maar ja, dat kun je moeilijk als opdracht aan je kinderen geven. Skye heet mijn kleindochter. Ik heb haar nu een paar keer gezien, maar wil mijn zoon en zijn vriendin ook zelf hun weg laten vinden. Op een gegeven moment zullen we vast wel af en toe gaan oppassen, daar kijken mijn vrouw en ik erg naar uit."

Tegenslag

Slagter groeide op in een gereformeerd gezin in Den Haag – zingen bij het orgel, twee keer naar de kerk, zondagsrust, dat werk –, was als jonge twintiger zeer evangelisch en liet in de jaren die volgden het geloof langzaam los. Al zei zijn vrouw laatst nog tegen hem: "Dat geloof heeft je nooit echt losgelaten, hè?" "Dat klopt eigenlijk wel. Ik ken de tien geboden nog steeds uit mijn hoofd en hou van orgelmuziek."

Tot hij Omroep MAX oprichtte in 2002 was de samenhang in de carrière van Slagter met het blote oog moeilijk vast te stellen. Hij was makelaar, deed het management van zangduo Elly & Rikkert, richtte enkele snookerpaleizen op in België en startte de Stichting Welzijn Gehandicapten Nederland. Wat is zijn eigen analyse? Hij lacht. "Nou, ik ben ondernemend en ik hou van uitdagingen. Als ik iets bedenkt, denk ik: waarom zou ik het niet doen? Ik ben niet een man die veertig jaar lang met z'n broodtrommel onder de snelbinders naar dezelfde werkgever zou kunnen fietsen. Mijn vader deed dat wel en die was daar trots op. Maar dat zit niet in mijn aard. Als ik een probleem zie, wil ik dat oplossen. Ik zie geen beren en andere beesten op de weg. Ik ben positief ingesteld."

Ging hem alles dan voor de wind? Natuurlijk niet, zegt hij, maar echte tegenslag heeft hij in zijn carrière niet gekend. "In mijn werk ga ik doorgaans recht op mijn doel af. Als ik een muur tegenkom maak ik een kleine omweg, maar dan blijf ik er wel in geloven. Voor mij is tegenslag vooral iets uit mijn persoonlijke leven. Ik verloor mijn vriendin Martine, mijn geliefde, toen ik 29 was. Mijn broer ging dood aan aids. Dat zijn wonden die niet helen. Ik denk nog elke dag aan ze."

Meer lucht

Sinds begin dit jaar heeft Slagter een collega-directeur naast zich zitten. "Daardoor heb ik nu wat meer lucht in mijn agenda. Ik ga wat later naar mijn werk, hoef wat minder te vergaderen, dat bevalt me goed." Presentator wil hij nog wel even blijven, als directeur zal hij wat eerder stoppen. "Maar voorlopig nog niet. Ik heb zo mijn gedachten over de hervormingen van de publieke omroep. De PVV en de VVD willen ons een kopje kleiner maken, maar ik wil dat niet laten gebeuren. Ik geloof in het kleurrijke omroepbestel zoals dat er nu is. Natuurlijk kan het hier en daar wel efficiënter, maar we zijn per hoofd van de bevolking goedkoper dan de publieke omroepen van Duitsland en



‘Ik ga wat later naar mijn werk, hoef wat minder te vergaderen, dat bevalt me goed’

Engeland. En we kunnen niet alles aan de commerciële omroepen overlaten: sommige programma's zouden dan simpelweg niet gemaakt worden. Ik blijf dus strijden om de stem van ouderen te laten horen." ■

Nieuwe rekentool voorkomt fouten

Wanneer u met de Wet langdurige zorg (Wlz) te maken krijgt, zijn er allerlei wettelijke regelingen van toepassing. En dat kan wel eens fouten opleveren. Financieel Wlz-adviseur Theo van Hamond weet er alles van, maar heeft goed nieuws: er is een nieuwe digitale rekentool beschikbaar.



De keuze voor de alleenstaande- of gehuwden-AOW heeft grote financiële gevolgen. Met de nieuwe rekentool kunnen de Wlz-adviseurs van Senioren Brabant-Zeeland advies op maat geven. Zo weet u zeker dat u de juiste keuze maakt. Neem contact op voor meer info.

Om ook voor Zeeland een Wlz-financieel-team op te zetten zijn wij op zoek naar vrijwilligers. Meld u aan bij uw lokale afdeling en wij leiden u op.

Het is vaker besproken in dit magazine: wanneer u getrouwd bent en uw partner gaat naar het verpleeghuis, dan krijgt u een brief van de Sociale Verzekeringsbank. Beide partners kunnen dan kiezen voor een AOW voor alleenstaanden of behoud van de gehuwden-AOW. “Welke keuze je moet maken verschilt per situatie, maar hier zit ’m gelijk al de crux”, vertelt Theo. “Zo zijn veel mensen geneigd om te kiezen voor de alleenstaande-AOW, omdat deze zesduizend euro bruto per persoon hoger uitvalt. Mensen vergeten echter dat door deze keuze het inkomen stijgt, waardoor de partner in het verpleeghuis mogelijk een hogere eigen bijdrage moet betalen (en beiden meer inkomstenbelasting). Het heeft mogelijk ook gevolgen voor de toeslagen: die kunnen lager of hoger worden of helemaal wegvallen. Het kan echter ook juist heel gunstig uitpakken.”

Adviesrapport

Speciaal voor leden heeft het Wlz-financieel vrijwilligersteam van Senioren Brabant-Zeeland een digitale rekentool ontwikkeld die het maken van fouten helpt voorkomen.

“Met deze nieuwe rekentool kunnen onze Wlz-adviseurs allerlei variabelen invoeren, en rolt er heel snel een goed adviesrapport uit, inclusief het cijferwerk. In het advies staat welke keuzes iemand het beste kan maken.” De rekentool is niet zomaar beschikbaar voor leden om zelf mee aan de slag te gaan, maar moet ingevuld worden door een vrijwillige Wlz-adviseur van Senioren Brabant-Zeeland. “Het is te ingewikkeld om zelf in te vullen”, vertelt Theo. “Wie er gebruik van wil maken, kan contact met ons opnemen. Onze coördinator verwijst u door naar de dichtsbijzijnde vrijwilliger, die samen met u de rekentool invult en u het advies toestuurt.”

Het onderwerp gaat Theo duidelijk aan het hart. Zo werkte hij mee aan een wetenschappelijk artikel in samenwerking met de Universiteit van Tilburg, in de hoop dat er aanpassingen komen in het systeem. “De informatievoorziening vanuit de overheid is niet goed op dit gebied. Mensen gaan er regelmatig heel erg de mist mee in en betalen dan een veel te hoge eigen bijdrage. Ik heb dat te vaak zien gebeuren.” ■

Brieven, berichtjes en tips
van u en ons



90 jaar en nog steeds vrijwilliger

Eind mei werd Det Smetser uit Oirschot 90 jaar. Samen met haar echtgenoot Leo neemt zij al vele jaren ruim 900 magazines voor de leden van Oirschot Vitaal in ontvangst. Ze steken de nieuwsbrieven in en tellen de juiste aantallen per bezorger af. Die brengen ze dan naar de zeventien bezorgers, die vervolgens de magazines bij de leden in de brievenbus stoppen. Petje af voor zoveel inzet op deze leeftijd.

foto: Shutterstock



Beleef historisch Bergen op Zoom

De Stadsgidsen van Bergen op Zoom nemen u mee op een ontspannen en leerzame wandeling door één van de mooiste vestingsteden van Nederland. Speciaal voor liefhebbers van cultuur en

geschiedenis bieden zij een gevarieerd aanbod: stadswandelingen, thematours, avondwandelingen, monumentenroutes langs iconen als het Markiezenhof en de Gevangenvoort, vestingtochten of een bezoek aan erevelden met aandacht voor oorlogsgeschiedenis. Ook geschikt voor groepen en verenigingen.



Meer info: stadsgidsen-bergenopzoom.nl

Wol verbindt

De handwerkclub Granny's Berghem van seniorenvereniging De Herfstzon werkte drie jaar aan de Vlag voor Verbinding, een indrukwekkend handwerkproject van 4500 delen en 1350 m² groot. Op de Parade in 's-Hertogenbosch werd de enorme rood-wit-blauwe vlag op 21 mei tentoongesteld. Het thema was de kracht van verbinding. De Granny's ontvingen een gehaakte

bloemenbos als dank van initiatiefneemsters Birgitta Hermans en Marianne van Heeswijk. De vlag krijgt een vervolg: delen ervan worden dekens voor het project Wol voor Warmte, bedoeld voor mensen die wel wat extra warmte kunnen gebruiken.



LIEFDE

Waar liefde alles bepaalt
en geluk wordt behaald
als het kan, heel even
daar wil ik leven

Maar hoe het ook zij
Daar hoort een ander bij
Dat kan veel schelen
Geluk moet je immers delen

Liefde en geluk
Deze twee horen bij mekaar
Maak het samen waar.

Ad van Melis

Reageren op artikelen in *ONS Magazine*? Stuur uw reactie naar *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Mailen kan ook: redactie@onsmagazine.nl. Vergeet niet uw naam, adres en woonplaats te vermelden.



SterfTalks: spreken over rouw

Rouw en verlies horen bij het leven, maar erover praten blijft vaak lastig. Daarom organiseren Senioren Brabant-Zeeland en Avans Hogeschool tijdens de Week van de Palliatieve Zorg vijf bijeenkomsten onder de naam SterfTalks. In korte films spreken Adelheid Roosen en Anne Goossensen openhartig met mensen over verlies. Daarna is er ruimte voor een warm en persoonlijk gesprek.



Data:

- 6 okt. – Gilze, 14.00-16.00
- 8 okt. – Sluiskil, 10.00-12.00
- 8 okt. – Oudenbosch, 14.30-16.30
- 9 okt. – Heeze, 10.00-12.00
- 9 okt. – Wanroij, 14.30-16.30



Toegang gratis.
Aanmelden via de QR-code of
(073) 644 40 66.

14

spannende crimeseries zijn deze zomer te zien op televisie tijdens de *Zomer vol crime*.
Lees er meer over vanaf pagina 18.

Steeds meer afdelingen doen mee

Het project *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen* – een samenwerking van Senioren Brabant-Zeeland, KBO Limburg en KBO Senioren Overijssel – groeit hard. De belangstelling voor de bewustwordingsbijeenkomsten is zo groot dat nieuwe sessies pas eind 2025 of zelfs begin 2026 kunnen plaatsvinden. Tot nu toe zijn er al 181 bijeenkomsten geweest, met in totaal 13.743 deelnemers. Senioren praten er over wonen, zorg en fit blijven, vaak samen met gemeenten, zorgaanbieders en woningcorporaties. Het project voorziet ook in voorzorgcirkels, valpreventie en woonscaans, en dat allemaal onder het motto *Van vergrijzingsangst naar samenredzaamheid en draagvlak*.

'Ik had een grote bek. Dat hebben veel mensen met angsten'

In een interview met *Trouw* vertelt journalist en presentator Philip Freriks (80) openhartig over zijn jeugd en de impact van oorlogstrauma's. Hij reflecteert op zijn levenshouding, waarin lichtvoetigheid en ironie centraal staan, en benadrukt het belang van het naleven van de rechtsstaat.

Ontvangt u *ONS Mailmagazine* al,
met de meest actuele artikelen?
Aanmelden op onsmagazine.nl.



Slechthorende- button

In dit magazine kon u al eerder lezen over de slechthorende sticker voor achter op de fiets. Deze sticker

bestaat inmiddels zes jaar en krijgt steeds meer bekendheid, wat de veiligheid in het verkeer ten goede komt. Op verzoek is er ook een button gemaakt, die gemakkelijk op kleding te spelden is. De button is ter grootte van een 2 euromunt en bijzonder geschikt voor kinderen en volwassenen die moeilijk kunnen aangeven moeite te hebben met horen.

Meer info: slechthorendesticker.nl



Meteen 18 holes of eerst kennismaken?

KBO Midden-Brabant organiseert voor leden van alle provinciale KBO's voor de veertiende keer de KBO Golf-dag in Esbeek op woensdag 6 augustus. U kunt meedoen aan een 18-holeswedstrijd als u een geldig GSN-nummer heeft. Wie nog nooit heeft gegolfd kan deelnemen aan de golfclinic en op een leuke manier kennismaken met het spel. Ontvangst is vanaf 9.30 uur met koffie en lekkers. Na afloop is er een warm en koud buffet.



Inschrijven kan via golfmiddenbrabant.nl/kbo2025 of met de QR-code. Een mooie dag voor golfers én beginners!



Fiets4Daagse De Peel

Fietsen, plezier en gezelligheid staan centraal tijdens de 48e Fiets4Daagse De Peel, van 8 tot 11 juli. Kies elke dag een andere startplaats: Deurne, Meijel of Stiphout. U fietst over routes van 30, 45 of 60 kilometer door het prachtige Peelgebied, de Maasvalleien en de Brabantse Kempen. Onderweg is er live muziek, lekkers bij controleposten en een warm welkom. Dagelijkse vertrektijden zijn tussen 9.00 en 13.00 uur, eindcontrole sluit steeds om 17.00 uur. Wie alle vier dagen meedoet, krijgt een herinneringsmedaille. Inschrijven kan tot 4 juli online of ter plekke. Parkeren is gratis, fietsenstalling aanwezig. Een evenement om niet te missen!

Meer info: www.fiets4daagsedepeel.nl

**Al vinden we ons geheugen slecht
Meestal komt alles toch nog goed terecht
We zouden 't ons eigenlijk beter gunnen
Maar bedenk wat we allemaal wél nog kunnen!**

Anny Ermers, Asten



'De leuke zestigers liggen voor het oprapen'

"Vroeger was je met zestig al oud, nu is het de derde generatie, die vaak nog werkt, naar het theater en het museum gaat, en daarnaast zorgt voor de vierde generatie, de mensen van tachtigplus", zegt José Rozenbroek (64), de nieuwe hoofdredacteur van weekblad Margriet.

EEN ZOMER OM EEN MOORD VOOR TE DOEN

Uiterst gevarieerd aanbod voor crime-liefhebber

Een goede traditie houd je in ere. Vandaar dat de NPO ook deze zomer weer uitpakt met talloze misdaadseries. Ideaal kijkvoer voor wie liever op zoek gaat naar de 'dader' dan naar de grasmat.

Voor wie niets heeft met voetbal of wielrennen – en er is nogal wat sportaanbod deze zomer – gaan bekende en nieuwe tv-detectives op pad om de liefhebber een avond vol spanning te bezorgen tijdens de *Zomer vol Crime*. Zonder voetbalstress en rode kaarten, maar wel met rood bloed en afgebakend met politielint. Met de geruststellende gedachte dat aan het eind van de avond de dader steeds weer veilig achter slot en grendel zit.

Oude getrouwen

Onder het motto *the old ones are the best* komen oude getrouwen als *Silent Witness*, *Grantchester* en *Vera* langs. De pathologen-serie *Silent Witness* (vanaf 18 augustus werkdagelijks op NPO2) weet al jaren een trouwe schare fans aan zich te binden en gaat zijn 27e seizoen in. Tien losse afleveringen staan op het programma waarin dr. Nikki Alexander en forensisch wetenschapper Jack Hodgson op het spoor komen van een seriemoordenaar. Ze doen onderzoek naar de dood van een Burundese man die wordt gevonden op een verlaten strand en er wordt een massagraf ontdekt onder een treinstation.



© Silent Witness, BBC Studios



Voor een serie die zó wordt beheerst door de dood, zit er na al die jaren nog heel wat leven in *Silent Witness*, schreef de vooraanstaande Britse tv-gids *Radio Times* enkele jaren geleden. “Ik denk dat dat komt”, zegt hoofdrolspeler David Caves desgevraagd, “doordat we een goede balans weten te vinden tussen het laten zien van dat soort heftige zaken en het leven zelf. Door wat dieper te duiken in de persoonlijke levens van de hoofdpersonages zien we hoe ze ermee omgaan, hoe ze alles verwerken. Daardoor wordt het verhaal menselijker en interessanter. Mijn personage Jack en zijn vriendin Nikki vormen inmiddels een hecht team. Ze steunen elkaar als het moeilijk wordt.”



Afscheid

Nieuwe ontwikkelingen in een twintig jaar oude moordzaak leiden ertoe dat hoofdinspecteur Vera Stanhope (een rol van Brenda Blethyn) wordt gevraagd het onderzoek te leiden naar de dood van Marion Corbridge, de vrouw van een vakbondsleider. De pers zit er bovenop; vandaar dat haar chef iemand van Vera's kaliber nodig heeft om de zaak in goede banen te leiden. De dramatische gebeurtenissen vormen de start van het nieuwste en tegelijkertijd allerlaatste seizoen van de populaire misdaadserie *Vera* (20 en 27 juni op NPO1). Na de twee afleveringen levert hoofdrolspeelster Brenda Blethyn voorgoed haar politiepenning in, tot groot verdriet van de vele fans. "Als het aan de mensen van de productie had gelegen, waren we nog jaren doorgestaan", zegt de inmiddels 79-jarige actrice. "Maar er komt een moment waarop je ook aan andere dingen moet gaan denken. Het was niet



alleen zo dat ik zelf ouder word, mijn familie wordt dat natuurlijk ook. En ik dacht op een gegeven moment: misschien ben ik wel egoïstisch dat ik hier steeds maar blijf zitten. Voor de opnamen was ik namelijk zo'n zes maanden per jaar van huis. En omdat er nogal wat afstand zit tussen Newcastle (waar de opnamen plaatsvinden, red.) en Ramsgate, waar ik woon, kon ik in het weekend niet zomaar even naar huis. Op een gegeven moment drong het tot me door dat ik al veertien jaar geen zomer meer écht thuis had doorgebracht. Maar de beslissing om te stoppen viel me niet licht, want ik heb altijd enorm veel plezier aan de opnamen van *Vera* beleefd."

Help, eerwaarde

Terug voor een gloednieuw seizoen is ook *Grantchester*, waarin een priester en een

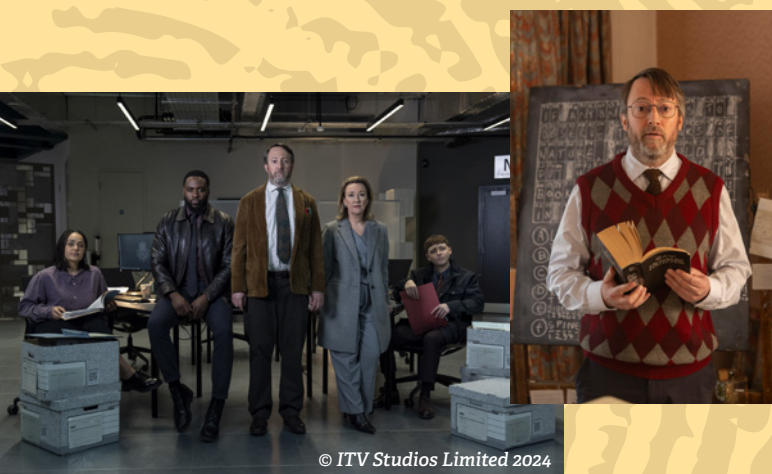


rechercheur samen misdaden oplossen in een lieflijk dorpje in het Engeland van begin jaren zestig. Halverwege dit negende seizoen maakt vaste dominee Will Davenport (Tom Brittney) ruim baan voor een nieuwe geestelijke: *Reverend* Alphy Kottaram, gespeeld door aanstormend talent Rishi Nair. Maar de

overgang verloopt bepaald niet zonder slag of stoot. "Mijn personage is absoluut géén vriend van de politie", zegt Nair. "Alphy heeft als donkere man, opgegroeid in

het Groot-Brittannië van de jaren veertig en vijftig, een negatiever beeld van de politie. Héél anders dan de vorige dominees. Hij heeft bovendien een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Alphy zal dan ook snel van zich laten horen zodra iemand in een hoge functie zijn macht dreigt te misbruiken." De gemoederen lopen hoog op wanneer Alphy tijdens zijn eerste ontmoeting met inspecteur Geordie Keating meteen wordt gearresteerd. "Vanaf dat moment plaatst Alphy Geordie in dezelfde categorie als de politieagenten die hij zijn leven lang heeft meegemaakt. Reden ook waarom hun relatie in het begin zo stroef verloopt; Alphy wil niks met Geordie te maken hebben." Wie wil zien hoe Geordie uiteindelijk toch een prettige band opbouwt met de nieuwe vicar, kijkt vanaf 4 augustus via NPO2.





Nieuwe detectives

Het afscheid van *Vera* mag dan straks wel even wennen zijn, het opent tegelijkertijd de deur voor een hele generatie nieuwe tv-speurders. Zoals meester-puzzelmaker John 'Ludwig' Taylor, gespeeld door David Mitchell. "Onze serie *Ludwig* (vanaf 7 juni, NPO2) is een ouderwets gezellige detective en absoluut niet grimmig", zegt Mitchell in de persmap. "We blijven niet hangen in het misdrijf maar richten ons vooral op de context, het mysterie en de menselijke emoties die tot die daad leidden. Vergelijkbaar met een spelletje Cluedo."

'Meeslepend, onderhoudend en vol verrassingen'

De serie is doorspekt met de nodige humor, niet in de laatste plaats dankzij het wat excentrieke karakter van John Taylor die op zoek gaat naar zijn verdwenen tweelingbroer James, die voor de politie van Cambridge werkzaam is. John gaat zich voor zijn broer uitgeven en dat levert bijzondere situaties op. Mitchell: "Ik dacht meteen: wat een leuk, grappig en origineel idee. Ik ben gek op tv-detectives. Ik groeide op met *Miss Marple*, *Inspector Morse* en *Poirot*, dus het is voor mij echt een droom om zelf in zo'n serie te mogen spelen."

Bijzonder is ook de serie *Out There* (13 juni NPO2) met Martin Clunes, over een alleenstaande boer die ontdekt dat zijn zoon verstrikt raakt in een netwerk van drugs-handelaars.

En wie zich tenslotte afvraagt waar de Scandinavische 'detective met de trui' toch is gebleven, moet vanaf 19 juni zeker afstemmen op NPO3 voor de Deense serie *Prisoner* (*Huset*). Sofie Gråbøl, ooit bekend als inspecteur Sarah Lund uit *The Killing*, verruilt haar kenmerkende trui van Faeröer-scheerwol voor het uniform van een gevangenis-cipier. "*Prisoner* is uitzonderlijk goed geschreven, goed geregisseerd en goed geacteerd", aldus de actrice. Ze speelt de rol van cipier Miriam, een vrouw die in steeds grotere problemen komt wanneer ze haar verslaafde zoon wil beschermen. "Als je je niet laat afschrikken door de gevangenis-setting en de bijbehorende wreedheden, denk ik dat het publiek een ongelooflijk drama te wachten staat. Ons verhaal is meeslepend, onderhoudend en vol verrassingen." Kortom, voor wie niets met sport of voetbal heeft, valt er de komende maanden weer méér dan voldoende te speuren. ■



Naast bovengenoemde series kan de liefhebber van Britse en Scandinavische series uitkijken naar:

Those Who Kill 5 (14 juni, NPO3), *Vigil* 2 (28 juni, NPO2), *Shetland* 9 (16 juli, NPO2), *Blue Lights* 2 (19 juli, NPO3), *The Crow Girl* (25 juli, NPO2), *Dalglish* 3 (2 augustus, NPO2) en *Black Snow* 2 (9 augustus, NPO3). Als klap op de vuurpijl wordt de indrukwekkende miniserie *The Sixth Commandment* herhaald op NPO2, vanaf 19 juli. De Zomer vol Crime wordt tenslotte, ook weer zo'n traditie, afgetrapt met de jaarlijkse KRO-NCRV *Crimenacht* op vrijdag 6 juni op NPO2.

De series zijn vooruit en terug te kijken via NPO Plus.

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



TRUUS VAN DONGEN

(77) woont samen met haar echtgenoot in Boxtel, waar ze lid is van Senioren Boxtel. Samen hebben ze vier kinderen en zeven kleinkinderen. Ze heeft een passie voor breien, beeldhouwen en schilderen. Het liefste doet ze dit met een club vriendinnen.

1955: Volkswagen vol kinderen

Elk jaar liet mijn vader een foto maken van ons gezin. Trots was hij op iedereen en ook op zijn eerste bedrijfsauto: een blauwe Volkswagen met laadbak.

Voor deze foto stonden we allemaal op een rijtje van oud naar jong:

Joke, Pietje, Cootje, Rietje, Trusje, Wilma, Wimmie, Elsje, Fransje en helemaal rechts Sjakie in de armen van mijn moeder. Later kwamen daar nog Ansje en Petra bij.

Ons gezin was druk, maar ook gestructureerd. Iedereen had zijn eigen kleine en grote taken, die over het algemeen redelijk goed werden uitgevoerd. Als gezin gingen we

'Ons gezin was druk, maar ook gestructureerd'

geregeld op uitstapjes: met z'n allen in de laadbak. Dan smeerden we boterhammen, die in grote blikken dozen werden meegenomen. Mijn moeder nam flessen Gazeuse-limonade mee. Ik herinner me een uitje naar Arcen, naar een plek aan de beek waar we de hele

dag konden spelen, zwemmen en picknicken. Als ik terugdenk aan mijn familie, denk ik vooral aan al die mooie herinneringen die we

samen als groot gezin hebben gemaakt. Helaas zijn sommige van hen al overleden. Met de anderen heb ik nog steeds goed contact. Ze wonen verspreid over heel Nederland, maar ik zie ze minimaal één keer per jaar tijdens de zussen- en schoonzussendag." ■

UW FOTO?

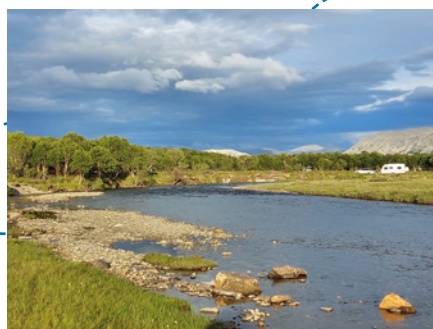
Heeft u een bijzondere foto die u met ONS Magazine wilt delen? Stuur uw foto met toelichting en uw contactgegevens per e-mail naar redactie@onsmagazine.nl of per post naar Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. ONS Magazine behoudt zich het recht voor uw reactie te bewerken en/of in te korten. De foto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

MET CARAVAN EN CHECKLIST OP PAD

Elk jaar trekken deze drie koppels met hun caravan door Europa om campings te inspecteren voor kampeerorganisatie ACSI. Ze keuren de campings op tweehonderd punten en genieten ondertussen van mooie plekken.

Jan Dirk Focker (65) gaat voor het tweede jaar naar Noorwegen om daar samen met zijn vrouw tientallen campings te controleren.

"Toen ik met vroegpensioen ging, zagen mijn vrouw en ik in de ACSI-gids een oproep voor inspecteurs. Dat leek ons nou echt iets voor ons. Inmiddels gaan we deze zomer alweer voor de tweede keer met de caravan naar Noorwegen. Ik vind het voor de camping-eigenaren fijn dat ze een paar jaar dezelfde gezichten zien, want dan weten ze een beetje waar ze aan toe zijn. Vorig jaar hebben we vijftien campings geïnspecteerd en dit jaar doen we er tweeëntwintig. We zijn dan een maand op reis, maar proberen de campings in een dag of tien te inspecteren, zodat we ook nog een paar weken vakantie hebben. De campings keuren we op meer dan tweehonderd punten. Dat gaat echt over van alles. Denk aan sanitair, ligging, recreatie, wellness, de campingwinkel. Ook houden we interviews. We spreken dan andere kampeerders, maar natuurlijk ook het personeel van de camping zelf. Dat is wat ik zo leuk vind aan dit werk. Ik reis al jaren en kom op mooie plekken, maar écht contact met de mensen heb je dan niet. Ik heb vijfentwintig jaar in de communicatie gewerkt, dus dan ben je automatisch benieuwd



'We keuren de campings op meer dan tweehonderd punten'

naar de drijfveren van mensen. Op zo'n camping spreek je dan bijvoorbeeld iemand wiens ouders in de jaren vijftig die camping zijn begonnen. Dan zit je met hem op zijn terras, kijk je ondertussen uit op een fjord en hoor je zijn levensverhaal. Dat zijn van die momenten waar ik echt van kan genieten. Net als toen we een brilduiker zagen zwemmen. We zijn allebei IVN-natuurgids, dus daar werden we heel blij van. Het is leuk dat je op vakantie bent, maar tegelijkertijd een doel hebt. Je draagt ook bij aan de vakantie van anderen. Zo lang het kan, blijven we dit doen."



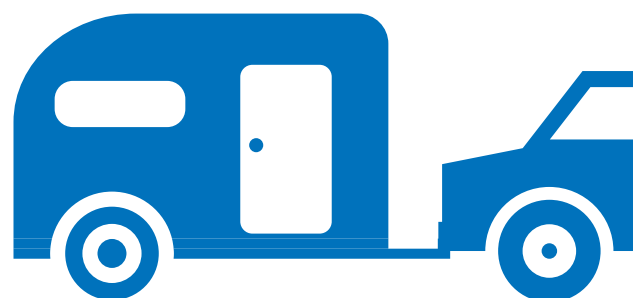
Hillie Hooiveld (73) keurt samen met haar man campings in Hongarije en Roemenië.

"Als ACSI-inspecteur maken we vooraf een afspraak met de camping, melden we ons bij de receptie en lopen dan samen met de eigenaar alle punten na. We beoordelen onder andere het sanitair, het terrein, de rust, of er warm water is, internet, invalidevoorzieningen... een hele lijst. Wij doen dit al vier jaar in Oost-Europa, vooral Hongarije en Roemenië. Het is een regio die ons ligt. We kamperen er graag en vinden het leuk om die campings te helpen zich te ontwikkelen. De voorzieningen in Oost-Europa zijn vaak veel beter dan mensen denken. Natuurlijk kom je ook weleens iets tegen wat niet in orde is. Een camping waar de herfstbladeren in de zomer nog op het terrein lagen, of een toiletgebouw dat zo vies was dat we meteen weer zijn vertrokken. Dan volgt een afkeuring, maar we geven campings ook de kans om zich te verbeteren. Als we een jaar later terugkomen en het is nog steeds niet op orde, dan verdwijnen ze definitief uit de gids. Wat dit werk zo bijzonder maakt, is dat je op een heel andere manier een land leert kennen. Je bent geen



gewone toerist meer. We spreken kampeers, campingbeheerders en zelfs kinderen. Zo wilde een jochie van elf per se ook een enquête invullen, dat was heel leuk. We houden ook contact met sommige mensen. Zo zijn we bevriend geraakt met een archeoloog die in de zomer met schoolklassen opgravingen organiseert. Tussen de inspecties door maak je van alles mee. Vorig jaar reden we door de Roemeense bergen en toen zagen we ineens een beer langs de weg. Dat zijn van die momenten die je niet snel vergeet." »

'De voorzieningen in Oost-Europa zijn veel beter dan mensen denken'





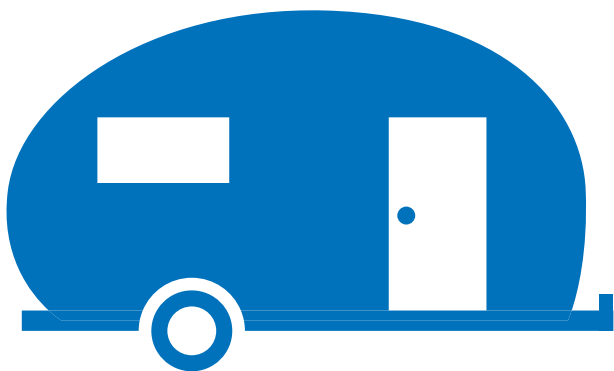
Peter Geukes (74) is samen met zijn vrouw ACSI-inspecteur en ziet inmiddels campingeigenaren als oude bekenden.

"Mijn vrouw en ik doen dit nu voor het vierde jaar. Per jaar maken we een reis van zo'n zes à zeven weken, waarin we een stuk of dertig campings inspecteren. Het eerste jaar zijn we naar Schotland gegaan en nu gaan we voor de derde keer naar de Algarve. Als je ergens vaker terugkomt, merk je dat je een band opbouwt. Elk jaar zien we dezelfde mensen op een camping. Op sommige campings kennen ze ons inmiddels bij naam. Er zijn ook vriendschappen uit ontstaan. We worden elk jaar met open armen ontvangen, dat is geweldig.



Mijn vrouw en ik vullen elkaar mooi aan. Zij vindt het leuk om de kampeerders te interviewen en ik spreek graag met de managers van de camping. Dat sluit ook een beetje aan bij wat ik vroeger deed, ik was accountmanager en sprak veel met directeuren van bedrijven. Zulke gesprekken gaan alle kanten op. Vorig jaar spraken we met iemand die met een terreinwagen dwars door de Sahara was gereden. Voor ons is dit werk een leuke toevoeging aan onze vakantie. We zijn sowieso al fanatieke 'caravanners', dus reizen doen we toch wel. Dit sluit er mooi op aan. Zelf vind ik het ook fijn om mij van tevoren goed te kunnen oriënteren als ik naar een camping ga. Je wilt weten waar je terechtkomt, dus het is belangrijk dat de informatie klopt. Het is eigenlijk een win-winsituatie. We zijn samen op reis en tegelijkertijd voorzien we mede-kampeerders van goede informatie." ■

'Op sommige campings kennen ze ons inmiddels bij naam'



ACSI is een Europese campingspecialist die kampeerders helpt met betrouwbare campinginformatie.



Hun inspecteurs controleren jaarlijks duizenden campings in heel Europa. Kijk voor meer info op acsi.eu/nl/acsi-inspectieteam.

Het belang van de Wlz-clausule

Wanneer iemand naar het verpleeghuis verhuist, heeft dat financiële gevolgen. In dit artikel leest u over de Wlz-clausule. Wat is dit precies, hoe regelt u het en waarom is het zo belangrijk? Oud-notaris Dré Teeuwen legt het uit.



In de wet is geregeld dat als een van de ouders komt te overlijden, de langstlevende al het geld en goederen in eigendom krijgt en de kinderen een vordering in geld krijgen op de langstlevende. Het kindsdeel is opeisbaar bij overlijden, faillissement of schuldsanering. Maar zodra iemand naar het verpleeghuis gaat, is hierover in de wet niets vastgelegd. “Je moet dus zelf in het testament zetten dat wanneer de langstlevende verhuist naar het verpleeghuis de verplichting ontstaat om de kindsdelen uit te keren. Dat noem je de Wlz-clausule.”

Minder eigen bijdrage

Met deze clausule zorgt u ervoor dat het geld opeisbaar is, en uw vermogen dus daalt zodra u naar het verpleeghuis gaat. Dit heeft tot gevolg dat u mogelijk minder eigen bijdrage voor het verpleeghuis hoeft te betalen. “Het testament maakt u bij de notaris. Daarin moet deze clausule worden opgenomen, maar regel dit ook in het levenstestament.”

Goed om te weten: bij het bepalen van de eigen Wlz-bijdrage, kijkt het CAK altijd naar het vermogen van twee jaar terug. Dat kan

natuurlijk veel verschillen met de actuele situatie, nu u (bijvoorbeeld) de kindsdelen hebt uitbetaald. “U heeft de mogelijkheid om een verlegging van de peildatum aan te vragen: dan berekent het CAK de eigen bijdrage op basis van de huidige situatie.”

Gehuwden-AOW

Als iemand naar het verpleeghuis gaat, is het sowieso goed om een aantal zaken in de gaten te houden. Denk bijvoorbeeld ook aan de keuze voor alleenstaande- of gehuwden-AOW: deze kan invloed hebben op toeslagen en bijdragen. Dré Teeuwen raadt aan u ook hierover goed te laten informeren, bijvoorbeeld door een deskundige Wlz-vrijwilliger van uw seniorenvereniging of door een notaris.

Ook belangrijk: als u verhuist naar het verpleeghuis, dan moet u dat doorgeven aan de gemeente. “De gemeente geeft dat weer door aan allerlei instanties en instellingen, zoals de SVB en de Belastingdienst. Maar u moet uw verhuizing dus echt zelf doorgeven, dat is van belang om uw rechten en plichten na de verhuizing te waarborgen.” ■

Heerlijk, zomer!

Een blijde portemonnee bij zon én bij sneeuw!

Wilt u optimaal profiteren van de huidige situatie op de energiemarkt? Kies dan in de zomer voor een dynamische prijs en in de winter voor een vaste prijs. Een uniek en nieuw energiecontract bij ONS Energie. Simpel geregeld als u al klant bent, online via uw eigen portaal of bel onze klantenservice.

ONS ENERGIE

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

Je kunt de klok er bijna op gelijk zetten; vanaf april tot en met september is de marktprijs voor elektriciteit overdag, als de zon schijnt, rond de nul of zelfs negatief. **In 2024 waren er meer dan 500 uren met een tarief van nul of negatief, en dat aantal neemt toe.** Door in de zomermaanden te kiezen voor een dynamisch contract, met ieder uur de marktprijs plus opslag inkoopkosten, profiteert u van naar verwachting zeer lage en negatieve tarieven, zeker als u overdag zoveel mogelijk energie kunt verbruiken.

Kies voor Dynamisch-Vast

In de winter zien we vaak het tegenovergestelde. De zonnepanelen houden hun winterslaap, terwijl de vraag dan juist hoog is. Zeker op windstille en sombere, koude dagen zien we de (uur)prijzen geregeld de lucht in schieten. Het zorgvuldig opgebouwde voordeel in de zomer kan dan in de winter als sneeuw voor de zon verdwijnen. Met ons nieuwe energiecontract Dynamisch-Vast lossen we dit op een unieke wijze voor u op: Kies in de zomer voor een dynamisch



contract en kies per oktober voor een zes maanden vast contract. Zo profiteert u optimaal van de lage tarieven in de zomer, en hoeft u zich in de winter geen zorgen te maken over mogelijk grote prijsschommelingen.

Voor meer uitgebreide informatie zie: <https://www.energiebesteding.com/dynamisch-vast/>

Wilt u vrijblijvend een persoonlijk advies?

U kunt ons bellen op **(085) 486 33 60** (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur). Mailen kan naar:

ons-energie@energiebesteding.nl of laat

 een terugbelverzoek achter op onze website **[kbo.energiebesteding.com/tarieven](https://www.kbo.energiebesteding.com/tarieven)**

ons kloppend hart



**FRIESE
DOORTRAPPERS**



In Zuidwest-Friesland lijkt de natuur je bij elke bocht te omarmen. De fietsclub van KBO Bakhuizen trapt er wekelijks enthousiast doorheen, dankbaar voor elk vergezicht dat hun pad kruist.

Met zoveel keuze aan paden en wegen is het bedenken van een nieuwe route elke week een feest. Het landschap nabij het IJsselmeer verrast bovendien met onverwachte hoogteverschillen, een nalatenschap van de laatste IJstijd. Soms moet er dan even een tandje bijgeschakeld worden, maar deze Friezen zijn wel wat gewend. Eén element is vooral bepalend: de wind. Die speelt hier altijd een rol en het liefst heb je hem in de rug op de terugtocht.

① Riet Kuipers (82) “Ik fiets altijd met helm, dat geeft een veilig gevoel. Het is niet verplicht, maar wel verstandig. Eén keer had ik hem niet op tijdens een fietstocht met mijn man en toen viel ik. Er zat een flinke jaap in mijn hoofd.”

② Claartje Sikkes (75) “Samen met mijn tweelingzus Hinke bedenk ik de routes uit de losse pols, meestal 25 à 30 kilometer. Bijvoorbeeld langs Sloten, Hindeloopen of Stavoren. Met veel wind zoeken we een beetje de luwte van het bos.”

③ Hinke Haarsma (75) “Fietsen in een groep is anders dan alleen. Je moet extra alert zijn, voldoende afstand houden en duidelijk communiceren. Eigenlijk zouden de voorste en achterste fietser een geel hesje moeten dragen voor de zichtbaarheid.”

④ Corrie Boersma (76) “Fietsen is heerlijk: je bent buiten, maakt je hoofd leeg en voelt je daarna weer helemaal opgeladen. Onderweg maak je vaak een praatje. En we wisselen steeds van plek, dus je fietst nooit naast dezelfde persoon.” ■

WEETJE

De fietsclub doet mee aan *Doortrappen, veiliger fietsen tot je honderdste*, een landelijk overheidsprogramma dat ouderen helpt veilig te blijven fietsen. In Bakhuizen fietste een sportbegeleider van de gemeente enkele jaren geleden regelmatig mee en gaf tips om veilig op pad te gaan. Nog steeds haakt hij elk seizoen een keer aan en organiseert dan bovendien een excursie. Vorig jaar bezochten ze het Jopie Huisman Museum.

ACTIVITEIT

Fietsen

AFDELING

KBO Bakhuizen

LEDENTAL

125

DEELNEMERS

Gemiddeld vijftien

WANNEER

Elke donderdagmiddag van april t/m oktober

KOSTEN

€ 1,- per deelnemer per keer voor koffie en wat lekkers, gesponsord door de plaatselijke SPAR, waar de fietsclub altijd start.

BIJZONDERHEID

De fietstocht is voor zowel KBO-leden als niet-leden. Aan- of afmelden is niet nodig. Wie zin heeft, gaat mee.



Bezoek aan museum De Vijfambachten

STAP TERUG IN DE TIJD





In een sfeervolle boerderij in Sint-Michielsgestel komen verleden en vakmanschap tot leven. Een groep leden van KBO Waalre bracht een bezoek aan museum De Vijfambachten en ontdekte de ambachten van weleer. Een middag vol nostalgische verhalen, geuren en smaken.

Op een woensdagmiddag verzamelen vijftientig leden van Senioren Vereniging Waalre zich bij museum De Vijfambachten in Sint-Michielsgestel. Het is een frisse lentedag, maar binnen in de historische boerderij wacht een warm welkom. Eigenaresse en gastvrouw Karin van Breugel ontvangt de bezoekers met koffie, thee en zelfgemaakte appeltaart met slagroom en boterkoek met bosbessen. “Wat een smakelijke start”, zegt deelnemer Frans Tegenbosch, terwijl hij geniet van zijn dampende koffie uit een boerenbontkopje.

Vijf oude ambachten

Na de hartelijke ontvangst geeft Karin een korte introductie. Ze vertelt over haar vader, Thijs van den Helm, die als plaatselijke smid de boerderij in de loop der jaren uitbreidde tot een ambachtencentrum. Inmiddels telt het museum vijf historische ambachten: een smederij, schoen-

makerij, blikslagerij, bakkerij en brouwerij. Elk ambacht heeft een eigen ruimte, ingericht met authentieke gereedschappen en materialen. De groep mag overal zelfstandig een kijkje nemen, maar krijgt eerst een rondleiding door de brouwerij en smederij, verzorgd door Karins man John van Breugel.

Van blond tot tripel

In de volledig zelfgebouwde brouwerij wordt sinds 1994 Mieghelm-bier gebrouwen volgens traditionele methodes. “Ons eerste eigen gebrouwen bier was Abraham, vernoemd naar mijn inmiddels overleden schoonvader Thijs, die toen vijftig werd.” Inmiddels brouwen John en zijn zoon Han verschillende bieren, van witbier en bokbier tot tripel. Met passie en humor beschrijft John het brouwproces, dat in totaal zo’n zeven weken duurt. Hij legt uit hoe de koperen ketel, de kwaliteit van gerst, hop en mout én de omzetting van

suikers in alcohol de smaak van Mieghelm-bier bepalen. Judith van Barschot, medeorganisator van het uitje, kan de spitsvondigheid van John wel waarderen: “Hij lijkt wel een *tonproater*!”

Bewaren

De groep luistert geboeid naar de uitleg en stelt de nodige vragen. “Waarom zijn bierflessen eigenlijk bruin?”, vraagt een deelnemer zich af. John legt uit: “Hoewel bier eigenlijk niet kan bederven, hebben zonlicht en temperatuur invloed op de smaak. Vanaf een graad of zeven kan bier gaan

‘Het ziet er eenvoudig uit, maar dat is het niet’

gisten. De donkere kleur van de fles helpt dit tegen te gaan. Daarnaast bestaan er ook groene flessen; dit is dan geen natuurzuiver bier, maar gepasteuriseerd.” Volgens John is een donkere, koele plek de beste bewaarplaats. »

“Zet een krat dus liever niet in de tuin. Maar eerlijk gezegd is bier niet gemaakt om te bewaren, maar om op te drinken”, lacht hij.

Brabants Buikske

Tijd om te proeven. Hendrik Hartjes laat zich het Brabants Buikske goed smaken. “Lekker vol en wat zoet van smaak”, zegt Hendrik, nadat hij een slokje van het ambachtelijke bier proeft. En dat klopt, licht John toe: “Het is een zoet dubbelbiertje van hoge gisting met lichte tonen van chocola en een vleugje fruit.” Hoewel bier de nodige calorieën bevat, heeft het volgens John ook voordelen: “Bier van hoge gisting bevat vitamine B12, en gist is goed voor de spijsvertering.”

Wonderpan

Tijdens de pauze bezoeken de leden het ouderwetse bakkers-winkeltje. Deze ruimte is gevuld met oude blikken en de warmte van een houtgestookte kachel. Op de toonbank staan diverse zelfgemaakte lekkernijen uitgestald: van taartjes tot vijgenjam. Bij de bezoekers roept dit nostalgische herinneringen op. “Kijk, dat koekblik heb ik ook!”, roept Toos enthousiast. Ook ziet ze in de kast een wonderpan staan. “Deze pan wordt gebruikt om een tulbandcake te bakken op het fornuis, dat heb ik nog geleerd op de huishoudschool”, vertelt ze.

Vonken en verhalen

John roept de groep bijeen voor een bezoek aan de naastgelegen smederij. Hij demonstreert hoe vroeger ijzer werd bewerkt en

vraagt aan een deelnemer om de blaasgalg te bedienen. “Dit werk werd vroeger gedaan door jonge krachten, die hierdoor enorme gespierde armen kregen”, legt hij uit. Tegenwoordig gebruikt John een speciale ventilator.

‘Hij lijkt wel een tonproater’

De demonstratie van het smeden van een kachelpook maakt indruk; de vlammen laaien op, het metaal gloeit rood en met enkele krachtige slagen krijgt het ijzer vorm. “Het ziet er wellicht eenvoudig uit, maar dat is het niet”, stelt John.

Bierstachelen

Daarna volgt het bierstachelen. John plaatst enkele glazen bier op het aambeeld, pookt het vuur stevig op en houdt de eerder gesmede gekrulde ijzerstaaf erin. De withete pook laat de alcohol in het glas deels verdampen en de suiker karamelliseren, waardoor het een bijzondere smaak krijgt. Niet iedereen is even enthousiast. “Het lijkt wel paardenzeik”, roept een van de proefpersonen. Hierop reageert een ander gevat: “Oh ja, heb je dat weleens geproefd dan?” De groep barst in lachen uit.

De blikslagerij

Boven de smederij bevindt zich de blikslagerij, een minder bekend maar fascinerend ambacht. Vroeger werden hier huishoudelijke en industriële voorwerpen van blik en koper gemaakt. John legt uit: “Alles



Museum De Vijfambachten is gevestigd in een karakteristieke boerderij in Sint-Michielsgestel. Hier worden vijf oude ambachten tot leven gebracht: smederij, schoenmakerij, blikslagerij, bakkerij en brouwerij. Het museum is op afspraak te bezoeken. Meer informatie: vijfambachtenmuseum.nl

watnu van plastic en Tupperware is, werd vroeger in de blikslagerij vervaardigd. Maar door de hoge kosten en arbeidsintensiviteit is dit ambacht bijna verdwenen.” Dan zit het bezoek erop. Met een hoofd vol verhalen en handen vol bierpakketten keren de leden van Senioren Vereniging Waalre huiswaarts. Het bezoek aan museum De Vijfambachten was een bijzondere reis door de tijd en een herinnering aan de waarde van vakmanschap en geschiedenis, die nog altijd voortleeft in de oude ambachten. ■

'IK GA NU ECHT MET PENSIOEN'



Na 28 jaar neemt Ties van Rijsewijk afscheid van de werkgroep LeaWeb, het landelijke ledenadministratiesysteem. Niet omdat hij het niet meer leuk vindt, maar omdat hij het als negentigjarige welletjes vindt. "Ik ben trots op wat we hebben neergezet. Het is toch een beetje mijn kindje."

LeaWeb begon in 1997 als LeaSenior. Het systeem dat voorheen gebruikt werd, voldeed simpelweg niet meer. “Toen ik bij de KBO kwam, werd de ledenadministratie nog helemaal op papier uitgetypt”, zo blikt Ties terug. “Daar werd dan steeds weer iets bijgeschreven, totdat iemand weer alles opnieuw moest uittypen. Zo trof ik het aan. Ik had net tien jaar in de automatisering gewerkt bij landbouworganisatie ZLTO, dus gezien mijn achtergrond kon ik dat natuurlijk niet langer aanzien.”

Floppy's

Al snel na de komst van Ties wordt gestart met de ontwikkeling van LeaSenior: een nieuw ledenadministratiesysteem op de pc. “Dat was toen een hele vooruitgang. In die tijd werkten we nog met floppy's (of diskettes) die bij ons werden afgeleverd zodat we alles konden invoeren. Dat is wel even wat anders dan hoe het nu gaat, maar toentertijd was het een verbetering.”

Inmiddels staat er al enige jaren een 'web-based' versie van het systeem: LeaWeb. Het wordt door KBO's in heel Nederland gebruikt, op twee provincies na. Ties was nauw betrokken bij de ontwikkeling en fungeerde jarenlang als hét aanspreekpunt voor secretarissen en penningmeesters van KBO-afdelingen die met het systeem aan de slag gingen. Alle digitale vragen kwamen bij hem terecht. “Er zijn tijden geweest dat ik wel vier of vijf telefoontjes per week kreeg. Dan ging ik langs om ze te ondersteunen. Het waren vaak goedwillende mensen, maar zo'n database ligt natuurlijk niet iedereen. Dan kregen ze een ledenlijst niet uitgedraaid, of het lukte niet om de contributie te innen. Ik vond het altijd fantasistisch om ze te helpen.”

Eén druk op de knop

Het systeem staat inmiddels als een huis en is wat Ties betreft essentieel. De gegevens van ruim 220.000 leden staan erin, het sys-

teem int de contributie en alle activiteiten worden geregistreerd. Met een druk op de knop kun je een select deel van de leden een mail sturen, of juist iedereen bereiken. Een wereld van verschil met hoe dat vroeger ging.

‘Ik kreeg soms wel vier of vijf telefoontjes per week’

Het ledenadministratiesysteem LeaWeb wordt landelijk gebruikt, maar is ooit begonnen bij KBO-Brabant en KBO Berkel-Enschot, de woonplaats van Ties van Rijsewijk. 28 jaar lang was hij betrokken bij de (door)ontwikkeling van het systeem en lid van de werkgroep, waarvan 15 jaar als voorzitter.

‘Het heeft me ontzettend veel gebracht’

“Als een activiteit dan niet doorging, moest je de mensen gaan afbellen of even langsgaan”, lacht Ties. “Dat geldt ook voor de automatische incasso. Nu is dat algemeen gebruik, maar vroeger ging de penningmeester met de fiets rond om het geld contant op te halen.”

Ties heeft veel cursussen gegeven om mensen wegwijs te maken in LeaWeb. Daarnaast was hij ook altijd deelnemer van de helpdesk. In Brabant bestond deze ooit uit zo'n 25 vrijwillige medewerkers. Inmiddels zijn dat er veel minder. “Dat is aan de ene kant jammer, maar aan de andere kant is het ook een compliment. Want het systeem draait nu gewoon zo goed dat er bijna geen helpdesk meer nodig is. Dat is eigenlijk wel iets om trots op te zijn.”

Pensioen

Nu de werkzaamheden voor LeaWeb wegvallen, hoeft hij zich allerm minst te gaan vervelen. Samen met zijn vriendin is hij vaak op stap met de fiets of de auto – ‘mijn rijbewijs is net weer verlengd’ – of hij gaat briden of biljarten. Daarnaast blijft hij voorlopig nog even beschikbaar als deelnemer van de LeaWeb-helpdesk. Want hij mag dan een dagje ouder zijn, Ties heeft nog altijd interesse in automatisering en kan alles nog prima bijbenen. “Dat ik het nog goed begrijp, apprecieer ik enorm. Maar ik vind niet dat een negentigjarige nog bezig moet zijn met het onderhoud en de ontwikkeling van zo'n systeem. Het heeft me ontzettend veel gebracht en ik heb er goede contacten aan overgehouden, maar nu ga ik echt met pensioen.” ■



SAMEN WERKEN AAN STERKERE SCHOULDERS

Een verkeerde beweging bij het sporten of te lang in een slechte houding zitten. Het kan iedereen overkomen, soms met lichamelijke klachten tot gevolg. Jaarlijks komen er zo'n 33.000 mensen met schouderklachten bij de fysiotherapeut. Stichting Sterke Schouders wil samen met VGZ de schouderzorg in Nederland flink verbeteren.

Wat in 2013 regionaal begon als Schouder Centrum Nijmegen is inmiddels uitgegroeid tot de landelijke Stichting

Sterke Schouders. Een samenwerkingsverband tussen fysiotherapeuten, huisartsen en orthopeden die samen de zorg voor patiënten met schouderklachten willen verbeteren. Steeds meer praktijken sluiten zich sinds 2023 aan bij dit initiatief. In 2022 kreeg het ook nog eens erkenning van coöperatie VGZ als voorbeeld van Zinnige Zorg. De stichting werkt samen met VGZ om verschillende regionale centra op te zetten, zoals Regionaal Centrum Sterke Schouders. Pim Kreutzer is fysiotherapeut gespecialiseerd in schouderklachten en medeoprichter van deze stichting. "Sinds 2005 denken we in de regio Nijmegen met diverse zorgverleners na over het verbeteren van de zorg voor mensen met schouderklachten. Uiteindelijk vormde zich de Sterke Schouders-aanpak. Hierin leggen we een nadruk op het bieden van passende, persoonlijke zorg die toegankelijk is voor iedereen. We merkten dat cliënten soms wanhopig bij een gespecialiseerde fysiotherapeut terechtkwamen, na een vergeefse



PIM KREUTZER

Fysiotherapeut
gespecialiseerd in
schouderklachten en
medeoprichter
van Stichting
Sterke Schouders.

'Met wat aanpassingen in gedrag krijg je meer voor elkaar dan je denkt'

reis langs allerlei zorgverleners, zoals de huisarts en orthopeed. We zijn gaan onderzoeken of wij als gespecialiseerde fysiotherapeuten, in samenwerking met andere zorgverleners, nog wél iets voor hen konden betekenen. En dat bleek meer te zijn dan we dachten! We kwamen erachter dat zorgverleners regelmatig niet goed op elkaar ingespeeld zijn en niet weten wat ze voor elkaar en de patiënt kunnen betekenen. Vaak wordt er nog onnodig

verwezen naar tweedelijns-specialisten, terwijl met de juiste aanpak de fysiotherapeut, waar je zonder verwijzing terecht kunt, het probleem kan verhelpen."

Mentale factoren

Die juiste aanpak bestaat volgens Stichting Sterke Schouders uit verder specialiseren in schouderklachten en óók rekening houden met factoren die misschien niet puur lichamelijk zijn. Kreutzer legt uit: "Daarom zijn we bijvoorbeeld gaan werken aan meer aandacht voor psychosociale factoren die mogelijk meespelen. Laat ik voorop stellen: de klacht aan de schouder is natuurlijk altijd reëel. Maar als je al jaren met pijnklachten rondloopt, gaan mentale factoren als angst, zorgen en frustratie ook vaak meespelen. Dat kan zelfs tegenwerken in het herstel. Ook zien we vaak dat patiënten bepaalde bewegingen gaan vermijden, terwijl het misschien juist slimmer is om de schouder wel regelmatig op een verantwoorde manier te gebruiken." Volgens Kreutzer ontbreekt de aandacht voor deze aspecten vaak nog in het zorgtraject. "Ik merk dat het oog hebben voor de context van de klacht mijn patiënten veel rust geeft. In het verlengde daarvan proberen we onze patiënten meer regie te geven."

Controle over de klacht

Aan het begin van het behandeltraject vult een nieuwe cliënt een uitgebreide vragenlijst in, zodat de fysiotherapeut de klacht en de beste behandelopties goed kan inschatten. Een onderdeel van de vragenlijst gaat bijvoorbeeld over de mate van controle over de klacht die de patiënt ervaart. Heeft u het gevoel dat alles al geprobeerd is? Maakt u zich veel zorgen? Kreutzer: "Ik probeer goed te luisteren en ervoor te zorgen dat de patiënt zijn of haar mogelijkheden en het tijdspad van de behandeling realistisch in beeld heeft. Ook doen we aan *shared decisionmaking*, besluiten nemen we samen. Tijdens de behandeling die volgt, zetten we in op denken in mogelijkheden. »

Vaak kun je met wat aanpassingen in je gedrag meer voor elkaar krijgen dan je denkt. Maar misschien heb je nét dat zetje nodig van de fysiotherapeut om daar weer vertrouwen in te krijgen. De *frozen shoulder* is een veelvoorkomende klacht. Als een patiënt klaagt dat het heffen van de arm pijn doet, kunnen we eens proberen of het bijvoorbeeld met een gebalde vuist wél lukt. We willen klachten zeker niet bagatelliseren, maar juist de patiënt zelf laten voelen hoe hij of zij weer een stapje vooruit kan maken.”

Persoonlijke zorg

Eén van de belangrijkste doelen van Stichting Sterke Schouders is dus het persoonlijker maken van de zorg: het centraal stellen van de voorkeuren en mogelijkheden van de patiënt. Daarnaast wordt er gewerkt aan optimale en

‘We hebben een dure en intensieve operatie voorkomen’

effectieve behandeling door de juiste zorgverlener. Als het kan, en dat blijkt in negentig procent van de gevallen zo te zijn, wordt een patiënt geholpen door de huisarts en de (in schouderklachten gespecialiseerde) fysiotherapeut. Werkt dat niet voldoende? Dan wordt bijvoorbeeld een psychosomatisch fysiotherapeut, een orthopeed of andere medisch specialist ingeschakeld. Het streven is hierbij onnodige zorg zo minimaal mogelijk te houden. En daar zorgt Stichting Sterke Schouders voor door samenwerking en kennisdeling tussen huisartsen, fysiotherapeuten en orthopeden te stimuleren. Er zijn duidelijke onderlinge afspraken én er wordt volop geleerd!

Vliegren

Kreutzer: “Fysiotherapeuten die zich bij ons aan willen sluiten, volgen een gedegen opleidingstraject. Ze volgen digitale en fysieke lessen én moeten laten zien, door het opnemen van een filmpje tijdens twee behandelingen,

SNELLER GEHOLPEN DOOR ZORGVERNIEUWING

De zorg vernieuwen, het is belangrijker dan ooit. VGZ zorgt ervoor dat zorgvernieuwingen voor iedereen sneller beschikbaar zijn. En dat mensen sneller geholpen worden. Dit doen ze door goede ideeën te delen met



andere zorgverleners en ze te helpen het in de praktijk te brengen. Zo kan iedereen die nu (te) lang moet wachten sneller geholpen worden en zijn we ook in de toekomst zeker van goede en betaalbare zorg. Meer weten? Ga naar vgz.nl/zorgvernieuwing of scan de QR-code.

dat ze de Sterke Schouders-aanpak onder de knie hebben. Ook hebben ze zeker drie jaar ervaring en helpen ze minimaal dertig schouderpatiënten per jaar in hun praktijk. Je wordt natuurlijk alleen een echte specialist door zoveel mogelijk vliegren te maken.”

Weer tennissen

Marjolijn, een patiënt van Pim Kreutzer, kon door schouderklachten maandenlang niet tennissen. Inmiddels staat ze weer op de baan. Ze vertelt hierover aan ambassadeur Zorgvernieuwing Eva Eikhout van VGZ: “Ik kon niet meer serveren en niet meer naar achteren reiken met mijn arm. De huisarts vertelde me dat de enige oplossing een operatie was. Bij mijn sportschool vertelden ze over Stichting Sterke Schouders en dat bleek voor mij dé oplossing. Ik leerde van mijn fysiotherapeut simpele oefeningen die ik ook zelf thuis kon doen. Zo hebben we een dure en intensieve operatie kunnen voorkomen. En dit is een duurzame oplossing, want als de klachten terugkomen, kan ik het zó weer oppakken!” ■

Dit artikel is tot stand gekomen
in samenwerking met VGZ.



Samen voorop met

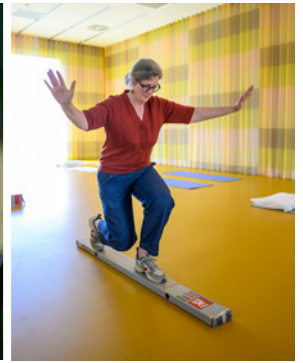
vcz





INTERNATIONALE AANDACHT VOOR VITALITEITSDAG





Goede contacten kunnen deuren openen, zeker ook als je je inzet voor het welzijn van senioren. Tijdens de Vitaliteitsdag in Bergeijk zien we hoe dat netwerken er in de praktijk aan toe gaat. Een Vlaamse delegatie én de wethouder krijgen er een warme ontvangst. "Gelukkig zijn onze lijntjes kort."

In de gymzaal van cultureel centrum en theater De Kattendans in Bergeijk stapte een vrouw met een ingespannen gezicht over een touwtje heen. Het is op zo'n veertig centimeter hoogte gespannen tussen twee paaltjes. Er blijft genoeg ruimte over. "Heel goed", zegt de fysiotherapeut die de oefening begeleidt. "Mag ik u een tip geven?" Dat mag. "Blijf doorademen. Ook als u het spannend vindt." De oefening heeft twee doelen: checken of de balans van de deelnemer in orde is en kijken of diens heupmobiliteit nog goed is. De vrouw slaagt met vlag en wimpel. Nu is Carla Borgmans aan de beurt. Ook zij stapte met gemak over het touwtje heen. Al pufte ze even later nog na van een andere oefening die ze in deze zaal deed. "Ik had gedacht dat mijn linkerarm wel wat sterker zou zijn", lacht ze. Borgmans werkt voor het landelijk bureau van de 130.000 leden tellende Vlaamse

ouderenvereniging OKRA en komt vandaag met wat collega's en vrijwilligers van de OKRA-afdeling Westmalle een kijkje nemen op de Vitaliteitsdag die Seniorenvereniging Bergeijk vandaag voor de tweede keer organiseert, samen met Senioren Brabant-Zeeland. In Brabant worden deze dagen circa 25 keer per jaar georganiseerd. Op zo'n Vitaliteitsdag krijgen deelnemers inzicht in hun gezondheid. In een paar uur tijd lopen ze langs tien stations waar ze bijvoorbeeld hun knijpkracht, reactievermogen, conditie of balans testen. Bij andere stations gaan ze in gesprek: over hun daginvulling, het cijfer dat ze hun leven geven of waar ze dankbaar voor zijn. Bij de stations staan mbo-studenten, lokale zorgverleners of vrijwilligers die in de zorg hebben gewerkt. Zo is er vandaag in Bergeijk een gepensioneerd audicien en gepensioneerde tandarts aanwezig.

Goede contacten

Ook de lokale wethouder Lindy Wijnen komt vandaag een kijkje nemen. Bij binnenkomst worden zij en haar beleidsmedewerker hartelijk ontvangen door Wim Burgmans, voorzitter van Seniorenvereniging Bergeijk, en door Wilma Schrover, directeur van Senioren Brabant-Zeeland. Burgmans en Wijnen kennen elkaar goed en spreken elkaar regelmatig. Goede contacten met de gemeente zijn essentieel als je zo'n dag wil organiseren, zegt Burgmans. "En dat zij hier nu

'Op zo'n Vitaliteitsdag krijgen deelnemers inzicht in hun gezondheid'

zijn en dat wij dit op deze plek kosteloos mogen organiseren, laat zien dat onze gemeente het ook belangrijk vindt dat ouderen blijven bewegen." »

Burgmans kaart bij de wethouder meteen een belangrijk onderwerp aan: valpreventie. Dat wordt in de gemeente nu wat versnipperd georganiseerd, terwijl het goed zou passen bij de Vitaliteitsdag. “Ik wil zeker verder onderzoeken hoe we dit op een goede manier toekomstbestendig kunnen wegzetten. Gelukkig zijn onze lijntjes kort”, zegt wethouder Wijnen. Daar is ze blij mee, “want met lokale sterke netwerken kun je veel voor elkaar krijgen. Ik ben er erg trots op dat een organisatie als Senioren Brabant-Zeeland zich ook met vitaliteit en preventie bezighoudt.”

Vermanend vingertje

Terwijl Wijnen en de Vlaamse delegatie een rondleiding krijgen langs de stations, kijkt Lowie van Donick tevreden rond. Hij is vanuit Avans Hogeschool in Breda betrokken geweest bij de opzet van de Vitaliteitsdagen. Hij ontwikkelde het programma samen met studenten en met Senioren Brabant-Zeeland. “Wij willen mensen inspireren

**‘Vitaliteit
gaat over je goed
voelen’**

om meer met hun gezondheid bezig te zijn. Niet door met een vermanend vingertje te wijzen, maar juist door te focussen op wat wel goed gaat. In de stations komen allerlei onderdelen van vitaliteit aan bod en het interessante is dat als iemand besluit om een klein dingetje te veranderen,

dat vaak ook op andere delen van het leven effect heeft.”

Een paar meter verderop ziet Van Doninck zijn dorpsgenoot Vinus Bleyen verrassend goed stokken vangen. Bij dat station wordt het reactievermogen getest. Bleyen vangt er acht van de tien. De vrijwilliger van de OKRA-afdeling uit Westmalle kent Van Donick al meer dan veertig jaar en nodigde hem alweer een tijdje terug uit voor een open-denk-namiddag. “Daar nodigen we mensen van buiten uit om frisse ideeën op te halen. Met elkaar blijf je anders ook maar in rondjes draaien. In het beleid van OKRA is *active ageing* een van de vier pijlers, dus ik dacht dat zo’n Vitaliteitsdag wel wat voor ons zou zijn. En nu ik dit hier zo zie, denk ik dat dat zeker zo is. Er is zoveel positiviteit en variatie. Mensen zijn hier actief en worden aan het denken gezet.”

Preventie of vitaliteit

Omdat Bleyen wel vermoedde dat het organiseren van zo’n dag een heel geregeld zou zijn voor een lokale afdeling, nam hij contact op met het landelijk bureau van OKRA. Carla Borgmans was meteen enthousiast. “Vitaliteit is bij ons in Vlaanderen als term nog helemaal niet zo ingeburgerd. Wij hebben het meestal over preventie, maar dat klinkt veel negatiever. Dat gaat over het voorkomen van iets ergers. Terwijl vitaliteit gaat over je goed voelen.”

Het bureau van Senioren Brabant-Zeeland heeft een draaiboek klaarliggen voor afdelingen of



OOK EEN VITALITEITSDAG ORGANISEREN?

Wilt u als afdeling ook een Vitaliteitsdag organiseren? Ga dan gerust eens kijken bij een Vitaliteitsdag van een andere afdeling of neem direct contact op met Marian van Balen of Ellen Willemsen van Senioren Brabant-Zeeland:



telefoon (073) 644 40 66 of
info@seniorenbrabantzeeland.nl
o.v.v. Vitaliteitsdag.

kringen die een Vitaliteitsdag willen organiseren. De afvaardiging uit Vlaanderen krijgt dat ook toegestuurd. OKRA en Senioren Brabant-Zeeland hadden hiervoor af en toe weleens contact, maar zo’n kennisuitwisseling was er nog niet eerder. Terwijl het eigenlijk zo logisch is, zegt directeur Wilma Schrover. “Als we dit soort kennis uitwisselen hoeft een van ons het wiel niet opnieuw uit te vinden. Volgens mij is dit dus een interessant startpunt om verdere samenwerking te verkennen.” Daar sluit Borgmans zich bij aan. “Ik vind het superinspirerend om hier te zijn en te zien hoe het bureau en de lokale afdeling elkaar versterken, daar kunnen wij zeker veel van leren.” ■

Ida Sahutara (82) over haar bankzaken:

‘Machtigen geeft mij zoveel rust’

Sinds haar zoon Ronald gemachtigd is om haar bankzaken te regelen, voelt Ida Sahutara (82) zich een stuk rustiger. “Er is echt een last van mij afgevallen.”



Ik heb het heus geprobeerd, maar bankzaken doen op een scherm? Dat gaat mij veel te snel. Ik werd er zenuwachtig van. Je hoort ook verhalen over oplichting van ouderen, daar word je bang van. Gelukkig kwam de bank met een oplossing: machtigen.”

Computers

Ida is sinds 2010 weduwe. Haar man Udi regelde altijd de administratie. “Hij vond het leuk om met computers bezig te zijn. Eerst op de laptop, later met de iPad – die ging overal mee naartoe. Hij deed alle bankzaken digitaal. Post van de bank kregen we haast niet meer.”

Oplossing

Na zijn overlijden stond Ida er alleen voor. Gelukkig kreeg ze steun van haar drie kinderen. “Ze probeerden me te helpen met de bankapp. Dan vroegen ze me een bedrag over te maken, maar ik had geen idee hoe. Ik begon ervan te trillen.” Haar oudste zoon Ronald zocht contact met de bank en samen hebben ze een machtiging aangevraagd. “Er kwam wat papierwerk bij kijken, maar het was eigenlijk zo geregeld.”

Vertrouwen

Sindsdien beheert Ronald haar bankzaken. “Hij regelt betalingen en ik hou zelf mijn saldo in de gaten. Ook mijn andere kinderen weten wat er speelt. We hebben geen geheimen en vertrouwen elkaar. Dat geeft rust.” ■

HOE REGELT U UW GELDZAKEN?

Lukt het nog om uw bankzaken zelf te doen? Of merkt u dat het soms lastig wordt? Weet dan: u staat er niet alleen voor. Vraag hulp aan iemand die u vertrouwt en regel het via uw eigen bank. Meer weten? Kijk op bankinformatiepunt.nl of bel gratis met de DigiHulplijn via 0800 - 1508.



VREEMDE OGEN ZIEN MEER

Als vrijwillig woonadviseur bekijkt Arnold Weerts of een huis ook nog veilig en comfortabel is als de jaren gaan tellen. “Denk daar al vroeg over na, zodat u voldoende tijd heeft om uw woning in alle rust goed aan te passen”, adviseert Arnold.

Begin dit jaar werd tweemaal achter elkaar een oudere op het nippertje gered van de dood. Het was groot en heftig nieuws. Beide senioren waren in hun woningen ten val gekomen en konden niet meer zelfstandig overeind komen. In het ene geval ging een zorgmedewerker poolshoogte nemen nadat haar cliënte niet op een

afpraak verschenen was. De onfortuinlijke vrouw bleek al twee dagen onderaan de trap in haar huis te liggen. In de tweede situatie was een oudere man van zijn stoel gevallen. Ook hij lag al twee dagen op de grond. Hij werd gered door de politie. “Meestal treffen we mensen onder zulke omstandigheden overleden aan”, gaf de betrokken agent na afloop van de geslaagde reddingsactie aan.



Laagdrempelige oplossingen

Door de toenemende vergrijzing en doordat ouderen steeds langer thuis blijven wonen neemt het aantal ernstige valpartijen in de eigen woning duidelijk toe. Op twee manieren kan het valrisico fors verkleind worden.

Enerzijds door de spierkracht te trainen en balansoefeningen te doen. Hoe fitter, hoe minder kans op vallen. Anderzijds door een optimale woonsituatie te creëren. “Met kleine, laagdrempelige oplossingen kan een huis al veel veiliger worden”, vertelt Arnold Weerts. De 72-jarige heeft een bouwkundige opleiding genoten en is nu actief als vrijwillig woonadviseur bij Senioren Brabant-Zeeland.

“Ik voer op verzoek van leden woonscans uit”, vertelt hij. “Ik loop samen met de bewoners door de woning en geef advies over hoe het wooncomfort en de veiligheid vergroot kan worden.”

Vandaag inspecteert Arnold de woning van Karen Roelofs. Is zij met haar 61 jaar niet nog betrekkelijk jong voor een woonscan? “Vind ik niet. Ik wil toch nu al naar ons huis laten kijken. Dan hebben we ruim tijd om aanpassingen aan te brengen. En misschien moeten we wel om gaan kijken naar een nieuwe, meer geschikte woning om ouder in

WOONEXPERTS

Wilt u net als Karen Roelofs eens een expert een woonscan laten maken van uw huidige woning? In sommige plaatsen bestaat de mogelijkheid dat door een opgeleide vrijwilliger te laten doen. Informeer hiernaar bij uw lokale afdeling.

‘Een douchestoel is ook fijn om zittend de voeten te wassen’

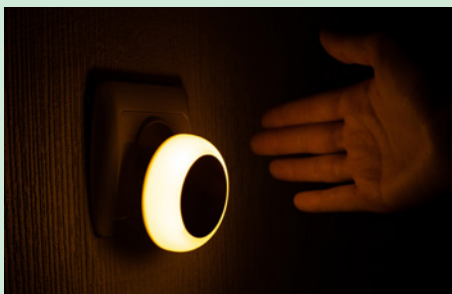
te worden”, zegt Karen realistisch. Arnold knikt bevestigend: “Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met nadenken over je woonsituatie. Als iemand ongelukkig valt met de fiets en daardoor in een rolstoel komt, is het te laat. Liever vroeg goed voorbereid, dan te laat om actie te ondernemen.”

Speeltjes op de grond

Woonadviseur Arnold bekijkt de woonstek van Karen met een kritische blik. “De woonkamer staat erg vol”, zegt hij quasi streng. “En er liggen ook allerlei speeltjes op de grond. Met een rollator wordt het hier moeilijk manoeuvreren.” Karen geeft hem gelijk: “Maar mijn poezen Muis en Mia vinden het heerlijk om met hun knuffelspeeltjes rond te sjouwen.” Arnold en Karen stappen naar buiten, want al meteen bij de voordeur heeft de woonadviseur een toekomstig probleemesignaleerd. “Een trappetje om binnen te komen ziet er leuk uit, maar wordt een onoverkomelijke hobbel als een van jullie onverhoopt een rollator of rolstoel krijgt”, wijst Arnold. “Een hellingbaan is misschien mogelijk, maar is kostbaar en van jullie voortuintje blijft niets meer over.” De achterom biedt meer mogelijkheden. De achtertuin heeft weliswaar ook een hoogteverschil, maar meer ruimte voor een eventuele rolbaan. »

LICHT IN DE DUISTERNIS

Heeft u dat ook? Dat als u 's nachts naar het toilet moet en de maan vol naar binnen schijnt, het net even makkelijker vinden is? Dat effect kunt u eenvoudig zelf oproepen met een simpel lampje met bewegingsmelder. Zo'n lampje gaat in het donker automatisch branden wanneer de sensor beweging detecteert.



Het gedempte licht schakelt na een korte tijd vanzelf weer uit. De handigste lampjes zijn die met batterijen, want die kun je overal kwijt: op de overloop, de trap, de berging of in de meterkast. Ze zijn ook te koop voor in het stopcontact.

Arnold noteert alles wat besproken wordt netjes in het adviesrapport dat straks aan de woningeigenaar zal worden overhandigd.

Voeten wassen

Arnold en Karen lopen naar boven. “De badkamer is vaak een uitdaging”, weet Arnold. “En de trap natuurlijk, dat is meestal de grootste bottleneck. Ik adviseer altijd om op termijn een tweede trapleuning te laten installeren. Als je je aan twee kanten kunt vasthouden is de trap beklimmen beter te doen.” En een traplif, is dat een optie?, wil Karen weten. “Het is een flinke ingreep, maar wel heel effectief”, stelt Arnold. “Nadeel is wel dat voor de partner die nog goed ter been is het oppervlak van de traptreden kleiner wordt.” In de badkamer constateert de woonadviseur dat de douche

VERKLEIN VALRISICO IN HUIS

Voorzorgsmaatregelen in de woning kunnen het risico op een vervelende val in eigen huis beperken. De kans om te vallen verkleinen kan ook door regelmatig simpele balansoefeningen te doen. Dat maakt u krachtiger en stabiel. We geven u een paar voorbeelden.

- **Op uw tenen:** sta rechtop en hou u vast aan een tafel of stoel. Ga nu op uw tenen staan en hou dat drie seconden vast.
- **Op uw hielen:** hou u weer vast en hef nu uw tenen op. U staat dan op uw hielen. Hou ook weer drie seconden vast.
- **Knietje hoog:** til één knie op tot (ongeveer) heuphoogte. Hou even vast en laat rustig zakken. Wissel telkens van been.
- **Voorwaartse beenheffing:** til een been zover mogelijk recht omhoog en hou even vast.
- **Balanceren:** til een voet op en blijf zo tien seconden staan. Bouw het langzaam op tot dertig seconden.
- **Zitten en opstaan:** ga op een rechte stoel zitten en kom rustig omhoog zonder uw handen te gebruiken.

Doe elke oefening tien keer.

HEEFT U EEN TOEKOMSTBESTENDIGE WONING?

Wilt u zelf checken of uw woning geschikt is om veilig en gerieflijk in te (blijven) wonen? Loop dan eens de checklist van het project *Senioren zelf aan zet* na.



U vindt de checklist in de brochure *De toekomstbestendige woning*.

U leest er ook praktische tips hoe u uw woning kunt verbeteren met het oog op ouder worden.



De brochure is online te raadplegen via seniorenzelfaanzet.nl

‘Misschien moeten we omkijken naar een nieuwe woning’

ruim genoeg is. “Beugels om je aan vast te houden en aan op te trekken zijn nog wel een goed idee”, tipt hij. “En later ook een douche-stoel, die is ook fijn om zittend de voeten te wassen. De thermostatische kraan is prima; het verkleint het gevaar van verbranden”, prijst Arnold. Ook de keuken kan zijn goedkeuring wegdragen: “Jullie koken op inductie. Prima! Koken op gas geeft meer kans op een vlam in de pan of het vlamvatten van wijde kleding. En de afzuigkap geeft goed licht, netjes!”

Erg privé

Stap voor stap lopen Karen en Arnold door het hele huis. Op elke verdieping geeft de woonadviseur tips en constateert hij mogelijke ongemakken en gevaren. “Ik besef dat een woonadvies ter plekke erg privé is, je komt echt achter de voordeur bij mensen. Maar wie een scan laat uitvoeren is wel goed voorbereid op de toekomst. Voor wie liever zelf door een kritische bril naar zijn of haar huis kijkt is onze brochure *De toekomstbestendige woning* heel geschikt. Daarin staat een lijst met eenvoudige aanpassingen die een woning meteen al veel veiliger en comfortabeler maken.”

Karen heeft veel geleerd van de woonscan, zegt ze na afloop. “Ik had zelf al wel nagedacht over oud worden in dit fijne huis, maar ik heb toch ook nieuwe inzichten, tips en voorstellen gehoord. Ik kan iedereen zo’n woonscan aanraden.” ■

‘De trap is meestal de grootste bottleneck’

Profiteer van uw lidmaatschap!

Zon, rust en aanbiedingen die u niet wilt missen! De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€ 6,95 verzendkosten) met twee jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

Smartwatch met snellader

BREND BR-2223 en BR-2212

- Dagelijkse monitoring van activiteit, slaap en sport
- Perfect voor fietsen, wandelen, hardlopen en meer
- Meet o.a. uw hartslag, bloeddruk, saturatie en verbrande calorieën
- Ontvang meldingen van oproepen, berichten en agenda
- Lange batterij duur en oplaadbaar via de meegeleverde usb-kabel

Let op! de snellader dient u apart te bestellen!



Smartwatch voor € 39,95

Snellader voor € 14,95

Elektrische massagemat en kussen

BREND BR-2230

- Vier massagezones gericht op schouders, rug, billen of benen met vibratie voor ultieme ontspanning
- Pas de intensiteit volledig aan dankzij de vijf modi en drie intensiteitsniveaus voor een massage op maat
- Warmtecompressie met drie verwarmingsniveaus in het matras en een geïntegreerde verwarmingsfunctie in het kussen
- Makkelijk instelbaar dankzij het handbedieningspaneel
- Matras en kussen zijn via de rits apart te gebruiken
- Instelbare werktijd van 10-30 minuten

Van € 149,95

Voor € 89,95



Been- en voetmassageapparaat

Nexxt

- Zorgt voor directe verlichting van pijn in voeten en benen
- Stimuleert de bloedcirculatie en verstevigt spieren
- Met automatische modus, handmatige modus en 20 snelheidsniveaus
- Beschikt tevens over een Shiatsu-massagefunctie
- Gebruiksvriendelijk met afstandsbediening
- Geniet van een professionele massage, gewoon vanuit uw luie stoel
- Geschikt voor uw voeten en delen van het been, zoals de kuit



Van € 199,95

Voor € 89,95

Inklapbare tuinkruk met kniesteun

FlinQ Garden Kneeler

- Voorkom pijnlijke knieën en een vermoeide rug met dit veelzijdige tuinkrukje
- Stevig stalen frame, geschikt tot 150 kilogram
- Twee gebruiksstanden: zittend en knielend
- Inklapbaar en makkelijk op te bergen
- Ook bruikbaar voor huishoudelijke klussen of hobby's
- Handige zijtassen voor al uw gereedschap
- Met zacht EVA-schuim voor comfortabele kniesteun



Van € 59,99

Voor € 29,99



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.

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.

Slim besparen zonder in te leveren

Het is voor veel mensen herkenbaar: de uitgaven stijgen en soms is het een uitdaging om het leven betaalbaar te houden. Gelukkig zijn er manieren om uw pensioen toereikend te houden, zonder in te leveren op comfort en plezier. We zetten hieronder wat tips op een rij.



Bewust winkelen

De dagelijkse boodschappen vormen een steeds aanzienlijker deel van het budget. Door bewust te winkelen, kunt u flink besparen. Er zijn apps - zoals *Too Good To Go* - die voordelige pakketten bieden met overgebleven producten van bijvoorbeeld lokale winkels. De kwaliteit is nog prima, u bespaart geld én u gaat voedselverspilling tegen.

Restjesdag

Uiteraard loont het om aanbiedingen en kortingsacties in de gaten te houden. En heeft u er weleens aan gedacht om producten in bulk te kopen en te delen met burens of vrienden? Dat is ook een manier om te profiteren van lagere prijzen. Een wekelijkse 'restjesdag' kan ook helpen om wat te besparen, minder te verspillen en creatief om te gaan met overgebleven ingrediënten. Er zijn genoeg tips en recepten te vinden, zowel online als in kookboeken, waarmee u lekkere gerechten kunt maken met kliekjes.

Gratis warmtemanagement

Zodra de temperatuur weer stijgt, gaat bij veel mensen de airconditioning aan. Maar er zijn goedkopere alternatieven. Houd bijvoorbeeld overdag ramen en gordijnen gesloten

om de hitte buiten te houden en ventileer 's avonds en 's ochtends vroeg wanneer het koeler is. Het gebruik van natte doeken voor ramen of het ophangen van vochtige lakens kan ook helpen om de temperatuur binnen te verlagen zonder extra energiekosten. En voor in de winter: u hoeft niet te wachten tot 'warme-truiendag' om met warmere kleding te zorgen dat u minder hoeft te stoken.

Seniorenkorting

Het is heerlijk om er af en toe op uit te gaan, maar ook op cultureel vlak moet er soms flink in de buidel getast worden. Let daarom goed op kortingen die beschikbaar zijn voor senioren. Veel musea, theaters en bioscopen bieden speciale tarieven voor 65-plussers en daarnaast zijn er vaak speciale voorstellingen of dagen waarop extra kortingen gelden. Kijk ook eens op groupon.nl, socialdeal.nl of vakantievelingen.nl. En vergeet uiteraard niet om gebruik te maken van de lidmaatschapsvoordelen van uw seniorenvereniging!

Kortom: alle beetjes helpen. Door bewust om te gaan met uw uitgaven en gebruik te maken van beschikbare kortingen en apps, kunt u genieten van uw pensioen met zo min mogelijk financiële zorgen. ■

Er zijn nog veel meer mogelijkheden om kosten te besparen. Controleer uw verzekeringen en abonnementen en koop wat vaker tweedehands dingen via *Vinted* of *Marktplaats*. Informeer ook eens bij familie, burens en vrienden: wie weet hebben zij nog een gouden tip.

WANNEER ZORG OMSLAAT IN MISHANDELING

Het begint vaak klein en onopvallend. Een mantelzorger die overbelast raakt, een familielid dat ongevraagd geldzaken regelt. Maar waar ligt de grens tussen ondersteuning en overheersing? En hoe herkennen we signalen van ouderenmishandeling?



Ouderenmishandeling is een moeilijk onderwerp. Veel mensen praten er liever niet over, soms uit schaamte, soms uit ongemak of onwetendheid. Uit onderzoek blijkt dat één op de twintig thuiswonende ouderen er ooit

mee te maken krijgt. Hoewel uit cijfers van hulporganisatie Veilig Thuis blijkt dat er steeds vaker meldingen worden gemaakt, blijft ouderenmishandeling vaak onzichtbaar. Nelleke Westerveld, senior projectleider bij kennisinstituut Movisie, houdt zich bezig met geweld in afhankelijkheidsrelaties.

Ze benadrukt hoe belangrijk het is om het onderwerp bespreekbaar te maken.

“We denken bij ouderenmishandeling vaak aan extreme situaties, maar meestal begint het heel subtiel”, zegt Westerveld. “Juist daarom is bewustwording zo belangrijk. Als we met een andere blik leren kijken, valt er meer op. Door signalen op tijd te herkennen, kunnen we erger voorkomen.”

VERSCHILLENDE VORMEN

Ouderenmishandeling betreft mensen vanaf vijftien jaar wiens persoonlijke grenzen worden overschreden en die daar schade van ondervinden. Er zijn verschillende vormen te onderscheiden: fysiek geweld, psychisch geweld, financieel misbruik, fysieke verwaarlozing, psychische verwaarlozing en seksueel misbruik.

Ontspoorde mantelzorg

Westerveld benadrukt dat ouderenmishandeling niet altijd uit kwade bedoelingen ontstaat. “Er zijn veel mantelzorgers die met de beste bedoelingen voor ouderen zorgen. Maar het kan zijn dat iemand overbelast raakt. Vanuit die overbelasting kan de zorg uit de pas lopen. Dat noemen we ‘ontspoorde mantelzorg’”, legt Westerveld uit. “Door vermoeidheid kunnen mensen sneller geprikkeld raken, waardoor ze het slechter verdragen als iemand voor de zoveelste keer dezelfde vraag stelt. Zo kan de zorgrelatie geleidelijk verslechteren.”

Er zijn verschillende risicofactoren die de kans op ouderenmishandeling kunnen vergroten. “Als er een geschiedenis van geweld is in de familie, is het risico groter”, zegt Westerveld. “Ook sociaal isolement en een beperkt netwerk zijn belangrijke factoren, net als toenemende afhankelijkheid van zorg.”

Signalen herkennen

Ouderenmishandeling speelt zich grotendeels af achter gesloten deuren. Toch komen er soms mensen over de vloer, zoals burens,

familieleden of zorgverleners, die signalen kunnen opvangen. Het begint vaak met een onderbuikgevoel: iets klopt niet, maar je kunt niet precies zeggen wat. “Dat gevoel moet je serieus nemen”, benadrukt Westerveld. “Het hoeft niet meteen te betekenen dat er sprake is van ouderenmishandeling, maar het is hoe dan ook een signaal dat aandacht verdient.” De signalen van ouderenmishandeling zijn vaak uiteenlopend en afhankelijk van de vorm. Bij financieel misbruik ziet men bijvoorbeeld dat er plotseling geld of waardevolle spullen verdwijnen. Bij psychische mishandeling kan iemand angstig worden of zich terugtrekken. Fysieke mishandeling kan zichtbaar worden door blauwe plekken of verwondingen, en verwaarlozing door slechte hygiëne of ondervoeding.

Volgens Westerveld worden ouderen te vaak benaderd als kwetsbaar en afhankelijk. “We moeten denken aan waarden als zelfbeschikking, autonomie, gelijkwaardigheid en toestemming. Bij ouderen zijn we vaak geneigd die autonomie en zelfbeschikking een beetje af te pakken, omdat ze misschien niet meer helemaal helder zijn. Maar waarom mag iemand van tachtig jaar niet meer zelf beslissen wat belangrijk is?”

‘Ouderenmishandeling speelt zich grotendeels af achter gesloten deuren’

In gesprek gaan

Als er signalen worden opgemerkt is het belangrijk om daar zorgvuldig mee om te gaan. Een gesprek is vaak een goede eerste stap, zolang dat op een respectvolle manier gebeurt. “Gebruik geen grote woorden zoals mishandeling”, zegt Westerveld. “Die kunnen mensen afschrikken en ervoor zorgen dat ze zich terugtrekken. Zeg liever: ‘Ik maak me zorgen’ en benoem wat je ziet. Bijvoorbeeld: ‘Ik zie dat de koelkast leeg is, is er wel genoeg te eten?’ of ‘Ik zie een blauwe plek, wat is er gebeurd?’” »

SIGNALLEN OM OP TE LETTEN:

- Onverklaarde verwondingen of blauwe plekken
- Slechte verzorging of verwaarlozing
- Plotseling verdwenen spullen of geld
- Steeds minder mensen zien (isolatie)
- Verlies van eigen keuzes en beslissingen
- Gedragsverandering wanneer bepaalde personen aanwezig zijn
- Onverklaarbare angst of stress
- Plotselinge veranderingen in testament of financiële situatie

Westerveld adviseert om het gesprek op een laagdrempelige manier aan te gaan door te praten over wat je feitelijk ziet. "Als je bijvoorbeeld merkt dat iemand vaker in slordige kleren rondloopt, kun je vragen: 'Hoe gaat het, lukt het nog om de was te doen?'. Op deze manier kan de ander vertrouwen krijgen om meer te vertellen. Het is belangrijk om te beseffen dat slachtoffers vaak in een complexe situatie zitten. Er speelt loyaliteit, afhankelijkheid, en vaak ook schaamte", legt Westerveld uit. "Er zijn ook mooie momenten met de pleger, of men is afhankelijk van de zorg. Het is zelden zwart-wit."

Een belangrijk advies van Westerveld is om aan te sluiten bij het tempo van de ander: "Realiseer dat de neiging om het probleem direct op te lossen niet altijd aansluit bij het tempo van de ander. Voor iemand die vastzit in schuldgevoel, schaamte, loyaliteit en afhankelijkheid is het een heel proces om stappen te zetten. Wees daarom geduldig en blijf beschikbaar, ook als verandering tijd kost."

Hulp zoeken

Voor praktische hulp zijn er verschillende mogelijkheden. "Je kunt altijd advies vragen bij Veilig Thuis, zonder direct een melding te doen", zegt Westerveld. "Veilig Thuis denkt met je mee en kijkt vervolgens of het nodig is

‘Denk na over wie u vertrouwt en met wie u een gesprek zou willen voeren’

WAAR KUNT U TERECHT?

Praat met iemand die u vertrouwt. U kunt ook advies vragen bij Veilig Thuis via 0800 - 2000 (gratis, 24 uur per dag) of veiligthuis.nl.

Mantelzorgondersteuning loopt via de gemeente.

om een melding te doen. Als dat gebeurt, brengen ze eerst de mate van onveiligheid in kaart en kijken ze welke hulp geboden kan worden."

Voor mensen die zelf slachtoffer zijn adviseert Westerveld om een eerste gesprek aan te gaan met iemand die ze vertrouwen. "Denk na over wie u vertrouwt en met wie u een gesprek zou willen voeren als direct naar een hulpverlener stappen als een te grote stap voelt. Het is belangrijk om het met iemand te delen. Dat kan met een huisarts zijn, iemand van het wijkteam of een andere vertrouwenspersoon."

Westerveld adviseert mantelzorgers die merken dat het hen te veel wordt om op tijd hulp in te schakelen. "We weten dat mantelzorgers het zwaar kunnen hebben en overbelast kunnen raken. Het is belangrijk dat zij ondersteuning krijgen om het vol te houden." Mantelzorgers kunnen vervangende zorg, ofwel respijtzorg, of mantelzorgondersteuning aanvragen. Ze kunnen met de huisarts, het wijkteam of een mantelzorgsteunpunt in gesprek gaan om passende ondersteuning te vinden. "Als je iets doet waarvan je zelf al denkt: dit wil ik eigenlijk niet, zoals schreeuwen, is het goed om daar open over te praten", zegt Westerveld. "Niet om iemand ergens op af te rekenen, maar om samen te kijken hoe je het volhoudt."

Het is soms moeilijk te bepalen waar goede zorg ophoudt en grensoverschrijding begint. "Positieve zorg kunnen we goed omschrijven en extreme gevallen zijn duidelijk, maar er is een groot grijs middengebiet dat niet eenduidig te definiëren is. Daarom is het belangrijk om er samen met anderen naar te kijken en deskundige partijen erbij te betrekken. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter, want geweld verergert vaak naarmate het langer duurt en mensen steeds vaster komen te zitten in het patroon." ■

Langer plezier van eigen oogst

Heeft u verse groenten en/of fruit uit eigen tuin? Heerlijk! Met eenvoudige technieken zoals inmaken en fermenteren bewaart u uw oogst. Daarmee voorkomt u verspilling en geniet u ook buiten het seizoen.

Wie een moestuin heeft, kent het vast: ineens is er een overvloed aan groenten en fruit, veel te veel om in één keer op te eten. Gelukkig hoeft u niets te verspillen. Het boek *Oogsten en bewaren* van Rian Nix-Gommeren staat vol praktische methodes en recepten om uw oogst te conserveren – zonder vriezer of ingewikkelde apparaten. Denk aan inmaken, fermenteren of drogen: eeuwenoude technieken die vandaag opnieuw populair zijn.

Inmaken

Vroeger waren inmaken en fermenteren pure noodzaak om ook in de winter groenten en fruit te kunnen eten. Inmaken is een manier om uw eten langer houdbaar te maken en ervoor te zorgen dat u niets verspilt. Dit doet u door voedsel in luchtdichte potten of flessen te bewaren. Ideaal voor rijp fruit of restjes die u anders zou weggooien.

Inmaken kan met veel verschillende groente- en fruitsoorten. Denk aan chutney (waarbij fruit of groenten worden gekookt met azijn, suiker en specerijen om een pittige saus te maken) of jam (fruit wordt gekookt met suiker tot een geleijachtige substantie en in potten opgeslagen) maken. Probeer het eens uit!

Fermenteren

En andere geweldige manier om groenten langer houdbaar te maken én tegelijk uw darmgezondheid te ondersteunen is fermenteren. Klassiekers als kimchi of zuurkool maakt u gemakkelijk zelf. Begin bijvoorbeeld met witte kool: snijd deze fijn, laat het in zout water staan in een pot en na twee weken heeft u heerlijke, zelfgemaakte zuurkool.

Bezint eer ge begint

Voordat u begint met inmaken of fermenteren is het belangrijk om eerst aandacht te besteden aan het schoonmaken van de potten. Alleen afwassen is niet voldoende. Voor een grondige reiniging gebruikt u heet sodawater: los soda op in heet water en was hiermee de potten en deksels zorgvuldig af. Kook het glaswerk vervolgens tien minuten in een pan met water. Vergeet ook de deksels niet. Spoel alles daarna zo heet mogelijk na en laat de potjes omgekeerd uitlekken op een schone theedoek. Laat ze zo staan tot gebruik. ■



WIN!

ONS Magazine mag vijf exemplaren weggeven van het boek *Oogsten en bewaren*. Wilt u kans maken op dit praktische en inspirerende boek? Stuur vóór 25 augustus een e-mail naar redactie@onsmagazine.nl of een kaart naar Redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch onder vermelding van 'Oogsten en bewaren'.

oud in Afrika



'GELOOF EN SOLIDARITEIT IN PRAKTIJK GEBRACHT'





Het carillon van de Sint-Jan in Den Bosch speelt als op deze voorjaarsdag de zon het plein voor de kathedraal met een weldadige warmte omhult. Binnen wordt de eucharistie gevierd. Gewijde stilte vult de ruimte van de imposante kathedraal. Het is een bijzondere viering met een speciale gast: bisschop Getahun Fanta uit Ethiopië.

De Ethiopische bisschop is te gast bij Senioren Brabant-Zeeland en door bisschop De Korte uitgenodigd om samen met hem deze mis op te dragen. Senioren Brabant-Zeeland ondersteunt al jarenlang de werkzaamheden van de stichting Oud in Afrika in het apostolisch vicariaat Nekemte, in het westen van Ethiopië. Daar werd Getahun Fanta (52) op 22 september 2024 tot bisschop gewijd. In datzelfde jaar werd Oud in Afrika overgedragen aan de christelijke ontwikkelingsorganisatie Woord en Daad, die de projecten voor ouderen in Nekemte heeft geïntegreerd in haar activiteiten in die regio. Later op de dag zal bisschop Fanta dan ook doorreizen naar Gorinchem voor een bezoek aan het kantoor van Woord en Daad.

Na de eucharistieviering in de Sint-Janskathedraal wordt het gezelschap door bisschop De

Korte uitgenodigd in het naastgelegen bisschoppelijk paleis. Met in hun kielzog een kleine delegatie van Senioren Brabant-Zeeland en Woord en Daad wandelen de beide bisschoppen naar het achttiende-eeuwse 'Paleis aan de Parade'. In de koffiekamer, waar schilderijen van bisschoppen uit vervlogen tijden neerkijken op het gezelschap, ontspint zich een geanimeerd gesprek over geloof, armoede en hulp.

Twee werelden

Bisschop Fanta vertelt op betrokken wijze over de streek waar hij woont en werkt. "In Ethiopië leven we als het ware in twee werelden. In de steden maakt de overheid de dienst uit, op het platteland is vrijwel geen gezag. En hoewel er ruim acht miljoen mensen rond Nekemte wonen, is het bij velen een vergeten plattelandsregio. De bevolking daar is oorlogsmoe,

de mensen willen vrede." "Veel hulporganisaties durven het gebied echter niet in vanwege politieke spanningen en onveiligheid", voegt hij eraan toe. "Maar wij blijven", zegt hij stellig. "De Kerk is geworteld in de gemeenschap. We worden gerespecteerd en erkend, ook door mensen die niet katholiek zijn." Zo voert de Kerk al ruim twintig jaar het OPA-project (*Old Person Assistance*) uit, waardoor circa 2.500 ouderen ondersteuning krijgen met een klein maandelijks pensioen van 300 Ethiopische birr (zo'n drie euro). "Het is weinig", beaamt bisschop Fanta, "maar het helpt. Mensen hoeven niet te bedelen en kunnen medicijnen kopen tegen diabetes of hoge bloeddruk." Bisschop De Korte wil graag horen hoe katholieken leven in Ethiopië. Door die vraag komt bisschop Fanta helemaal op dreef. De Katholieke Kerk in Ethiopië »

kent, zoals hij het noemt, twee vleugels. “De pastorale vleugel verzorgt de ziel, de sociale vleugel zorgt voor het lichaam. We hebben scholen, klinieken, programma’s voor gemeenschapsontwikkeling en hulp aan ouderen.” De bisschop is zichtbaar dankbaar voor de financiële ondersteuning die hij daarbij krijgt van Woord en Daad en de support van Senioren Brabant-Zeeland.

Worstelingen

Bisschop Fanta kent de armoede van binnenuit, want hij groeide zelf op in deze regio. “Mijn familie behoorde tot de middenklasse. Maar ik had vrienden op school die vaak zonder eten of schoolspullen zaten. Ik ken hun worstelingen.” Hij noemt werkloosheid als grootste probleem, vooral onder jongeren. “Zij vinden geen werk, hebben geen opleiding of toekomstperspectief. Velen trekken weg, raken betrokken bij politieke onrust of laten zich ronselen door het leger.” Wie wel op het platteland blijft, werkt op een klein stukje land of voor dagloon op de boerderij van een ander. “De landbouw is verouderd, de opbrengsten zijn laag. Er is te weinig toegang tot scholing, gezondheidszorg of schoon drinkwater.” Al vertellend komt bisschop Fanta nauwelijks toe aan het gebakje dat hem is voorgezet. Hij is bewogen over zijn mensen, in het bijzonder over ouderen. “Vroeger zorgden kinderen voor hun ouders. Maar nu jongeren wegtrekken blijven ouderen eenzaam achter, zonder hulp en zonder inkomen. En er is geen

pensioenstelsel”, vertelt hij. “De Kerk is vaak de enige die hen nog helpt.”

Senioren Brabant-Zeeland is blij met de voortzetting van de projecten van de voormalige stichting Oud in Afrika door Woord en Daad. Hiermee wordt zorg en begeleiding, soms voedselhulp en medische ondersteuning geboden aan de meest kwetsbare ouderen. “Het is niet genoeg, maar het is wel een begin”, zegt Getahun. “En het is een teken van hoop.”

Roepingsbesef

Zijn bezoek aan Nederland wordt gekleurd door dankbaarheid. “Ik ben hier om Senioren Brabant-Zeeland en Woord en Daad en hun donateurs te bedanken”, zegt hij. “Zonder die hulp zouden we dit werk niet kunnen doen. Jullie maken verschil in levens van mensen die jullie nooit hebben ontmoet. Maar wij zijn jullie zó dankbaar.” “Deze samenwerking laat zien wat er mogelijk is als betrokken mensen uit verschillende werelden elkaar weten te vinden”, aldus voorzitter Leo Bisschops van Senioren Brabant-Zeeland. Bisschop Fanta is zich bewust van zijn missie. “We zien dit als een roeping”, zegt hij. “Het evangelie vraagt om daden. Jezus genas zieken, gaf hongerigen te eten en herstelde de gemeenschap. Wij proberen dat in onze tijd ook te doen.” Zijn grote voorbeeld is Vincentius a Paulo, stichter van zijn congregatie. Deze Franse pastoor, die leefde van 1581 tot 1660, is de oprichter van de Lazaristen en legde zich vooral toe op de armenzorg. “Vincentius

zei: als je tien keer de armen bezoekt, zie je tien keer Jezus.” En dat is precies wat bisschop Getahun Fanta wil meegeven aan Nederlandse donateurs. “Uw gift is niet zomaar een bedrag. Het is een daad van liefde. Een christelijke daad. U helpt mensen, u helpt Jezus zelf.” Wat hoopt hij dat zijn bezoek oplevert? “Nieuwe contacten. Meer bekendheid over ons ouderenwerk. Maar bovenal: dat we samen blijven optrekken in deze missie. Want het werk is nog lang niet klaar.” Bisschop Gerard de Korte knikt instemmend. “Wat u doet, is het hart van het evangelie. Geloof en solidariteit in praktijk gebracht.” Buiten speelt het carillon van de Sint-Jan opnieuw, zonnestralen vallen naar binnen. Bisschop Fanta knikt, raakt even het grote witte kruis dat om zijn hals hangt aan en glimlacht. “We proberen mensen waardigheid te geven, ook als ze niets meer hebben. Dat is onze missie.” ■

WILT U HELPEN?



Ga naar woordendaad.nl/oudinafrika en steun het werk van bisschop Getahun Fanta voor de ouderen in Ethiopië. De ontwikkelingsorganisatie Woord en Daad, gevestigd in Gorinchem, werkt aan duurzame verandering voor mensen in armoede. Woord en Daad verbindt mensen, organisaties, bedrijven en lokale partners uit alle sectoren. Meer weten? Kijk op woordendaad.nl.



Scan de code voor de link naar de bijzondere eucharistieviering in de Sint-Janskathedraal op 12 mei 2025.



Henk Wennekers (73) uit Deurne:

‘Als ik mijn flapschoenen aantrek, ben ik meteen de clown’

Vlak voor zijn pensionering als vrachtwagenchauffeur kreeg Henk Wennekers een clownspak van zijn kinderen om niet in het zwarte gat te vallen. Het was een schot in de roos. Al zo'n tien jaar treedt hij op als Clown Makkie in Nederland, België en Duitsland.

“Als ik mijn pak en flapschoenen aantrek, zit ik meteen in mijn rol. Ik maak figuren met ballonnen en doe goocheltrucs voor jong en oud op kinderfeestjes, braderieën en kermissen. Alles op mijn eigen manier, en een beetje afgekeken bij anderen. Dat doet iedereen. Meestal heb ik ook een karretje met muziek bij me. In het begin had ik ook een pruik op, maar ik merkte dat kinderen daar soms van schrikken. Nu hou ik het alleen bij schmink en een pet. En ik ga vaak zitten tussen de kinderen. Dan kom je op gelijke hoogte en heb je snel contact. De verwondering in hun ogen en die rode, blijde wangetjes zijn het mooist. Als een kind dan zegt: ‘Kijk opa, daar is die lieve clown weer’, dan heb ik een prachtige dag.” ■

Meer informatie en boekingen: clownmakkie.nl



BR.O.NR. 7.001/25

66-jarige weduwe zoekt leuke, verzorgde, niet-rokende man, 62-71 jaar, om samen leuke dingen te ondernemen in een eerlijke, open relatie. Wandelen, lunchen, theater, musea, reizen, dat geeft sjeu aan het leven met de juiste persoon. Ik ben creatief, houd van lezen, natuur, bridge, muziek en sporten. Uiteraard is er ruimte voor ieders eigen hobby's en verplichtingen. De bedoeling is er beiden gelukkiger van te worden. Spreekt dit u aan, laat het me weten. Voorkeur omgeving Breda-Oosterhout-Etten-Leur.

BR.O.NR. 7.002/25

Ik ben een vrouw van 85 jaar en op zoek naar een man van ongeveer dezelfde leeftijd die wat gezelligheid zoekt om de eenzaamheid op te lossen. Ik zoek geen relatie, gewoon een leuke vriendschap of een maatje om van de weekenden iets leuks te maken. Wel iemand die nog goed auto-rijdt en waarvoor de afstand niet te groot is. Reacties graag uit de omgeving van Sint Anthonis, liefst met telefoonnummer. Je krijgt altijd antwoord. Sta je open voor een leuke vriendschap, schrijf mij dan.

BR.O.NR. 7.003/25

Graag zou ik een maatje ontmoeten die openstaat voor af en toe een fijn gesprek en gezellig wat drinken samen. Ik ben een vrouw van 85+ dus doe alles rustig aan nu. Ik heb jarenlang gewerkt aan mijn hobby en ben geïnteresseerd in natuur, cultuur en kunst, maar sta ook open voor andere hobby's. Zo kunnen we samen toch nog enkele jaren een leuk leven hebben. Graag reacties uit regio 0497.

BR.O.NR. 7.004/25

Alleenstaande vrouw, 73 jaar, mbo-niveau, zoekt een lieve, sociale vriend om leuke dingen mee te delen zoals: fietstochtje, terrasje, dagje uit, markten, lekker eten, filosoferen, vakantie, weekendje weg of gewoon thuis. Ben eerlijk, oprecht, kleinburgerlijk. Hobby's: lezen, documentaire, puzzelen, pianoles, handwerken, uitslapen. Zoek jij nog wat gezelligheid? Graag omgeving Zuidoost-Brabant/Midden-Limburg.

BR.O.NR. 7.005/25

Welke lieve, gezellige vrouw van in de tachtig heeft zin om nog samen van het leven te genieten? Ik ben een weduwnaar en wil graag een vriendschapsband opbouwen. Ik woon zelfstandig en rijd nog auto. Ik hou van gezellig babbelen, geschiedenis en muziek luisteren, genieten van de tuin, thee of koffie thuis of op een terrasje. Ik wacht met spanning op uw reactie, liefst uit regio Eindhoven.

OP ZOEK

Reageren? Stuur uw bericht inclusief uw naam en adres of e-mailadres in een gesloten envelop naar Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of contactadvertentie@seniorenbrabantzeeland.nl. Zet linksboven op de envelop 'Reactie contactoproep *ONS*' én het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw envelop ongeopend door. Kijk ook eens op seniorenbrabantzeeland.nl bij de rubriek *Groet en Ontmoet*.

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@seniorenbrabantzeeland.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 team Wlz-financieel.

JURIDISCHE HELPDESK

Wilt u een juridische of notariële kwestie aan onze juridische helpdesk voorleggen? Stuur uw vraag en telefoonnummer o.v.v. 'Juridische helpdesk' naar info@seniorenbrabantzeeland.nl of per post naar 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 inloopsprekuren 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 in het kantoor van Senioren Brabant-Zeeland, Albert Luthulilaan 10 in 's-Hertogenbosch.

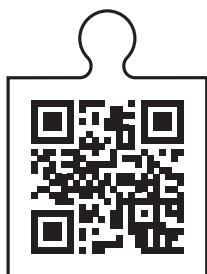
In elke editie van *ONS Magazine* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een houten skyline van WoodWideCities.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 25 augustus naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 7-8'.

Winnaars puzzel ONS 5

De oplossing van de puzzel was: Tandwiel

De winnaar van de Knoopunter Fietsbox Nederland is A. Wiegink. De winnaar is geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

Elke dag acht nieuwe puzzels voor onze leden op onsmagazine.nl/puzzelen

HOOFDSTAD VAN KROATIË		LUI		VULKAAN OP SICILIË		LASTER-PRAATJE		VLEES-GERECHT	
KLAAR	1	ZUIVER						DUNNE DEEGWAAR	7
						GROOT-MOEDER			
ZOT				BOOS					
MEETKUNDIG LICHAAM				BEKER	3				
						TOILET-ARTIKEL			
		8							
PLUS			GECAS-TREEERDE STIER		LIDWOORD			VOORDAT	
GETIJ					ERBINNEN			5	
		IN ORDE				SKI			
		6	BLADNERF			LEKKERNIJ			
ZANDWEG	SPIJL			FILE			BLAD-GROENTE		RIJTOER
	BERG			VOORSCHRIFT				9	
			VEGER						
			JAPANS BORDSPEL						
LOSSEN						SCHRIJF-BORDJE			
KLEINE ZEEVIS					4				
					KERN				
			2						

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

Puzzel mee en win!
Eén van de vijf houten skyline (40cm) van WoodWideCities t.w.v. € 39,95.

Een unieke houten skyline van uw favoriete stad naar keuze. Met zorg gemaakt, duurzaam geproduceerd en met de mooiste plekken uit uw stad. Past perfect op uw bureau, plank of kast. **Kunt u niet wachten?** Gebruik de code **ONS10** voor 10% korting op woodwidecities.com.

