

LIMBURG

ons

magazine voor senioren

— APRIL 2023 —

Schrijver Marcia Luyten:

**'Ik wilde het geluk
laten zien van
Limburg in de
jaren '50 en '60'**



Interview

**Letty van der Geest:
'Mannen zijn dus niet de
sleutel naar geluk'**

Achtergrond

**Ruzie met zorginstelling
'Mijn tante vroeg waarom
ik niet meer kwam'**

Gezondheid

**Ziek door armoede:
'Mensen overlijden
gemiddeld acht jaar eerder'**

Keuze uit 29
Enjoyhotels!

advertentie
enjoyhotels.nl
Alles-inclusief-vakanties

29
Jaar
Enjoyhotels

ALLES INCLUSIEF
5 dagen met eigen auto!

Hoe kan het voor zo'n prijs?

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

SAUERLAND

ENJOYHOTEL WINTERBERG



NIEUW
Enjoyhotel
in Duitsland!



Fijn hotel in gezellig Winterberg,
perfecte uitvalsbasis om het
Sauerland te ontdekken.

5 DAGEN
VANAF

€ 289,95
p.p.

MOEZEL

Enjoyhotel Hutter



Direct aan de Moezel - Bremm

5 DAGEN
VANAF
€ 264,95
p.p.

SAUERLAND

ENJOYHOTEL AM KURPARK BRILON



Brilon

NIEUW
Enjoyhotel
in Duitsland!

5 DAGEN
VANAF
€ 279,95
p.p.

GRONINGEN

Enjoy Deluxe Wellnesshotel Groningen



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

5 DAGEN
VANAF
€ 339,95
p.p.

ZUID-LIMBURG

Enjoy Deluxe Hotel La Source Epen



Epen

5 DAGEN
VANAF
€ 349,95
p.p.

Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie:

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



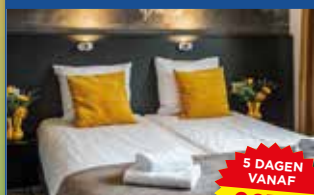
De nieuwe Enjoyhotels

**BROCHURE
2023**

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

LIMBURG

Enjoyhotel Riche



Valkenburg

5 DAGEN
VANAF
€ 279,95
p.p.

MIDDEN-RIJNDAL

Enjoyhotel am Rhein



Kestert

5 DAGEN
VANAF
€ 264,95
p.p.

SAUERLAND

Enjoyhotel Marleen



Siedlinghausen - Winterberg

5 DAGEN
VANAF
€ 269,95
p.p.

WESTERWALD

Enjoyhotel Im Wald (Heiderhof)



Tussen Moezel & Eifel / Obersteinebach

5 DAGEN
VANAF
€ 264,95
p.p.

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

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

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage. 🍷 Geen boekingskosten 🍷 Geen toeslag 1-persoonskamer

JAARGANG 13 - APRIL - 2023

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

REDACTIE KBO LIMBURG

Ben Ubachs, Leo Thomas, Nico Beckers,
Hans Hollanders, Joan Raaijmakers.
Postbus 960, 6040 AZ Roermond
Tel. (0475) 381740, redactie@onsmagazine.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, (0172) 477733, hallo@vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

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

LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden van de KBO in Limburg, ga dan
naar www.kbolimburg.nl/lid-worden
Daar vindt u de contactgegevens van uw lokale
KBO-Afdeling.

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

www.kbolimburg.nl

www.facebook.com/kbolimburg1/

[@KBOLimburg](https://www.instagram.com/KBOLimburg)



provincie limburg



Aardig op koers?

De afgelopen maanden hebben we een stevig veranderingsproces doorgemaakt. Met nieuwe taken en nieuwe uitdagingen, zoals dit nieuwe ledenblad. Ik ben er echt trots op hoe we dit samen hebben opgepakt met de afdelingen en met de vier andere bonden die zich hebben losgemaakt en verenigd in Senioren Netwerk Nederland. We zijn samen ook al menig keer op de bres gesprongen voor onze leden en ook voor alle andere senioren.

Ondertussen gaat natuurlijk ook het 'gewone' werk door. Bijvoorbeeld nieuwe activiteiten ontwikkelen voor de afdelingen. Daartoe gaan we dit jaar een samenwerking aan met het Discovery Museum in Kerkrade. Zij bieden een workshop digitale weerbaarheid aan voor senioren via onze Afdelingen. Zeer de moeite waard.

Onlangs kwam er in Roermond een grote groep bij elkaar rondom het landelijke project *Doortrappen*. Doel daarvan is dat onze 80-plussers zo lang en zo veilig mogelijk blijven fietsen. Goed voor de zelfredzaamheid, het contact met anderen en uiteraard ook voor de beweging. Samen met de provincie werken we eraan dat dit Limburg-breed wordt opgepakt door gemeenten en KBO-Afdelingen.

Van diezelfde provincie kregen we onlangs een brief over de subsidietoekenning voor Netwerk Senioren Limburg. Op zich een vrij technische brief, maar tussen de regels door sprak toch ook waardering voor wat we samen doen als KBO. Zo schrijft de provincie: 'U heeft zich de afgelopen jaren goed ingezet voor de senioren in Limburg. Zeker in coronatijd wist u oog voor de leden te hebben.' Daarnaast waardeert de provincie de adviezen die via de Raad van Ouderen worden gegeven, de bijeenkomsten die zijn gehouden, zowel fysiek als digitaal, en de manifesten die zijn opgesteld rondom de provinciale en gemeentelijke verkiezingen. Toch mooi om deze complimenten te ontvangen! Het geeft me ondanks alle veranderingen en hectiek toch het gevoel dat we

aardig op koers liggen. Laten we die koers vooral ook samen vasthouden!



Marcel Ballas, voorzitter



KASTEELTUINEN
ARCEN

Een park om lief te hebben

Ontdek duizenden tulpen, viooltjes en andere voorjaarsbloeiers in het mooiste bloemen- en plantenpark van Limburg. Een ontspannen dagje uit in de natuur!

Vanaf 1 april weer geopend!

kasteeltuinen.nl



comfertschoenen • steunzolen • braces
pro- en orthesen • (semi) orthopedische
schoenen • medische diensten • advies
en bemiddeling

smeets loopcomfort[®]
expertisecentrum: voeten | schoenen | bewegen

**LAAT EENS NAAR
UW VOETEN KIJKEN**

Snel last van pijnlijke of vermoeide voeten? Kom naar Smeets loopcomfort voor een GRATIS voetonderzoek en schoenadvies. Maak een afspraak op een van onze locaties bij u in de buurt.

Lissabonlaan 10 • Sittard (GRATIS parkeren en oplaadpunt)
www.loopcomfort.nl • T 046 47 46 45 1

SPATOILET.COM

**VEGEN,
VEGEN, vegen...**

Hoeveel toilet-papier verbruikt U per keer? En per week of maand?

NIET MEER vegen?
EN NOOIT MEER natte doekjes?

HOE ? NEEM NU een WC-met-onderdouche.

- Verwarmde zitting
- Reinigt optimaal
- En droogt uitstekend

Kijk op: **SPATOILET.COM**
5 jaar garantie; **3 weken** gratis proberen.

**Inclusief installatie aan huis:
Slechts € 940,00***
(Daar komt echt geen cent meer bij!)
**Voor Wmo-vergoeding ? Info bij uw gemeente.*

Klantbeoordeling **9,7**

**Maak NU een installatie-afspraken of hebt U vragen,
bel: 072 5629269 / 020 6141232**



10

MENSEN

10/ Letty van der Geest was relatieverslaafd: 'Als kind leerde ik dat geluk van een man moet komen'

16/ Zorginstelling zet 'lastige' familie buitenspel: 'Verschrikkelijk om de regie over een dierbare over te moeten dragen aan onbekenden'

30/ Marcia Luyten: 'Een verfilming van *Het geluk van Limburg?* Dat lijkt me fantastisch!'

32/ Elske Doets: 'Senioren: ga leven en laat jezelf zien'

ONS BELANG

26/ Sybren van der Velde Walda over cybercrime: 'De belangrijkste tip: vertrouw op uzelf'

48/ Ziek door armoede: 'Voor artsen is het dweilen met de kraan open'

LEVEN

22/ Seks op latere leeftijd: 'Leg de focus op wat wél mogelijk is'

40/ Het belang van vitamine D: 'Zonder neemt het risico op botbreuken toe'

54/ Too good to go: Met deze app winkelt u met korting om voedselverspilling tegen te gaan



26



48



30



ELKE MAAND

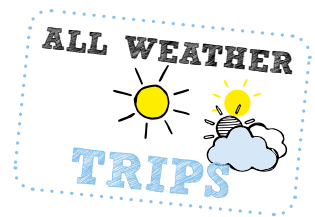
- 07/ Schrijf ons!**
- 09/ Fotoalbum**
- 30/ Ons kloppend hart**
- 35/ Hoe zit dat?**
- 37/ Juridische helpdesk**
- 43/ Wmo-cliënt-ondersteuning**
- 47/ Onze hulp aan u**
- 59/ Onsje geluk**
- 60/ Ontspanning**
- 62/ Puzzel**



Rederij Stiphout

Welkom aan boord!

MAASTRICHT



Uw bezoek aan Maastricht is pas echt compleet als u gaat varen op de Maas. De passagiersschepen van Rederij Stiphout liggen afgemeerd in hartje Maastricht zodat u onze boottocht goed kunt combineren met deze bruisende stad. Er is een ruime keuze uit verschillende boottochten en tijdens alle boottochten is de scheepsbar en de kombuis geopend.

Beleef de sensatie van een sluispassage!

Een leuk dagje varen in of rondom Maastricht, maar dan wilt u ook geschut worden in een sluis. Dat kan tijdens een van de volgende tochten.

MAASTRICHT-LUIK VV

Een gezellige dagtocht naar de boeiende stad Luik. De boot passeert zowel op de heen- en terugweg de bekende sluis van Ternaaien met een verval van maar liefst 15 meter. Omstreeks 12.00 uur arriveert de boot in Luik en heeft u tijd voor een bezoek aan de stad. Op zondag is er op het Batte ook de bekende vlooiemarkt. Om 14.30 uur vaart de boot weer terug naar Maastricht.



4-SLUIZENTOCHT

een 4 uur durende variërende tocht die u voert over de Maas, Zuid-Willemsvaart en het grote Albertkanaal. De boot passeert tijdens deze tocht 4 sluisen waaronder de sluis van Ternaaien met een verval van 15 meter.

HISTORISCHE VAARROUTE DOOR BINNENHAVEN 'T BASSIN

Tijdens deze 2 uur durende tocht laat Rederij Stiphout u oude tijden herleven. De boot passeert tijdens deze tocht 3 sluisen en een tunnel die onderdeel uitmaakte van de voormalige vestingswerken van de stad.

Genieten op het water!

Tijdens verschillende tochten van Rederij Stiphout kunt u niet alleen genieten van het prachtige uitzicht maar ook van bijvoorbeeld een heerlijk diner of brunchbuffet.



SATURDAY NIGHT DINNER CRUISE

Op zaterdagavond is er aan boord bij Rederij Stiphout een sfeervolle 2,5 uur durende avondcruise op de Maas inclusief een uitgebreid diner. Elke maand heeft zijn eigen thema bijvoorbeeld asperges of tapas. Om ca. 22.00 uur meert de boot weer af in Maastricht en eindigt deze sfeervolle tocht.

BRUNCHBOOTTOCHT

Op zondag is er aan boord bij Rederij Stiphout een gezellige brunchboottocht. Tijdens deze 2 uur durende tocht presenteert de bemanning een uitgebreid brunchbuffet. Koffie, thee en melk wordt naar wens geschonken.

PANNENKOEKENBOOTTOCHT

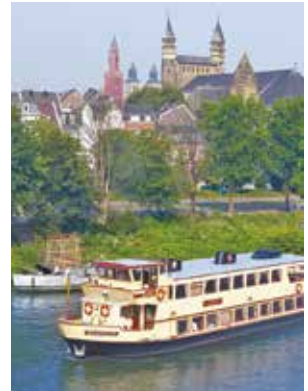
Ook op zondag is er in de middag een leuke pannenkoekenboot. Tijdens de tocht presenteert de bemanning vanaf een buffet onbeperkt pannenkoeken die u zelf mag garneren met gebakken spek, appelschijfjes, warme kersen en ijs.

Ontdek de mooiste plekjes van Maastricht!

De binnenstad van Maastricht verkennen doet u natuurlijk met de rondvaartboot of de stoere Amerikaanse schoolbus van Rederij Stiphout.

RONDVAART OP DE MAAS

De boot vaart ca. 1 uur op de Maas langs de stad. U kunt deze boottocht ook combineren met een bezoek aan de Sint Pietersberg voor bijvoorbeeld een wandeling of een rondleiding door de grotten, want de boot maakt daar een korte stop. U kunt dan met één van de latere boten terugkeren naar Maastricht.



CITY-TOURS

Als u niet van varen houdt biedt Rederij Stiphout u toch de mogelijkheid om de stad te verkennen. Met een stoere Amerikaanse schoolbus maakt u een circa 45 minuten durende rondrit waarbij u op een comfortabele wijze en originele manier kunt kennismaken met zowel het historische als moderne Maastricht.

Liever een eigen boot?

De luxe passagiersschepen van Rederij Stiphout zijn natuurlijk ook te charteren voor uw bedrijfs- of familiefeest. Maar ook voor kleine gezelschappen, zijn er 3 sloepen die u zonder vaarbewijs kunt huren.

U verkent dan zelf de omgeving in uw eigen tempo. Er zijn 2 sloepen met een capaciteit van 5 personen en 1 grote sloep voor maximaal 8 personen.



Meer informatie over onze boottochten vindt u op stiphout.nl of bel gerust met onze reserveringsafdeling 043 351 53 00.

schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden



GEDICHT OUDERDOM

Van mevrouw Laenen uit Weert, 91 jaar,
ontvingen we het volgende gedicht.

*Als je oud wordt en versleten,
alles loopt niet meer in het gareel,
word je langzaam ingeschreven,
in het boekje tweede deel.*

*Als je oud wordt en versleten,
krijg je moeite met lopen
en badden in het bad.
Voorzichtigheid is dan geboden,
voor je het weet, lig je plat.*

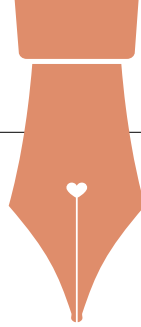
*Als je oud wordt en versleten,
gaat je gehoor af en toe op slot.
Word je geholpen met het plassen,
vreemde mensen helpen je op de pot.*

*Als je oud wordt en versleten,
wordt niet meer veel van je verwacht.
Maar blijf alert en laat niet met je sollen,
dat geeft een ieder mens weer kracht.*

*In beweging is het motto,
iedere morgen met een lach,
laat de zon toch maar weer schijnen,
we zijn maar mensen van de dag.*

*In het geniep komt dan het einde,
wordt een ieder toch verrast.*

*Is de inbreng van je leven,
misschien nog de foto op de kast!*



We zijn altijd nieuwsgierig
naar wat u bezighoudt
en hoe u over bepaalde
zaken denkt. Maar ook een
gedichtje of een recept is
welkom. Alles wat leuk is
om te delen met andere
senioren, daar is deze
rubriek *Schrijf ons* voor
bedoeld. Dus: Schrijf ons!

Dat kan per mail naar
info@kbolimburg.nl
maar natuurlijk ook per
post: KBO Limburg, Postbus
960, 6040 AZ Roermond.

Mooi blad

Een KBO-lid uit Haelen van 84 jaar
schreef een mooie reactie aan ONS op
het nieuwe ledenmagazine. 'Het is een
mooi blad voor ouderen. Prettig leesbaar,
heel belangrijk. Ook ik heb moeite met
digitaal bankieren (...). Ik ben heel
zelfstandig maar praat me niet over
digitaal, daar word ik supernerveus van.
Er verandert zoveel, maar ik heb steun
aan jullie magazine!' Hartelijk dank voor
deze reactie, leuk om te lezen!

beeld KBO Groot Stein



KBO Groot Stein in beeld

Onlangs was KBO Groot Stein twee dagen achter elkaar te zien in
het L1 televisieprogramma *Ongerwaeg*. Er werd verslag gedaan
van de Snertwandeling, maar ook ingezoomd op de Afdeling.
Voorzitter Herman Stijnen vertelde daar over 'zijn' KBO, die hij
twintig jaar geleden zelf oprichtte. Hij was net gepensioneerd en
wilde zijn vrije tijd goed besteden! En met succes, inmiddels zijn er
800 leden aangesloten!

GENIETEN...

advertentie

Altijd beter uit met Ghielen!



EEN GREEP UIT ONS AANBOD



vanaf € 1695,-

RONDREIS SCHOTLAND & IERLAND

Vertrekdata: 4 mei, 23 augustus
12 dagen halfpension



SPECIALE SISSIREIS!

vanaf € 650,-

STEDENREIS WENEN

Vertrekdatum: 26 juni – bezoek aan musical Sissi (concertversie) 6 dagen logies/ontbijt en 3x diner



FIETSREIS

€ 1495,-

DONAURADWEG PASSAU WENEN

Vertrekdata: 8 juni, 14 september
10 dagen halfpension



vanaf € 995,-

ANDORRA

Vertrekdata: 24 juni, 14 oktober
10 dagen halfpension



€ 925,-

KIRCHBERG – OOSTENRIJK – Kitzbüheler Alpen

Vertrekdata: 3 juni, 16 juli, 19 augustus
8 dagen halfpension



FIETSREIS

€ 575,-

FIETS HET PIETERPAD

Vertrekdata: 30 mei, 14 augustus, 25 september
5 dagen halfpension



vanaf € 775,-

AUER – ZUID-TIROL – ITALIE

Vertrekdata: 8 april (8 dgn), 7 juli, 6 augustus (10 dgn)
halfpension



INCL. BUGA 2023 MANNHEIM!



€ 525,-

ROTHENBERG – DUITSLAND

Vertrekdata: 18 juni, 31 juli, 10 september
5 dagen halfpension



MORE INCLUSIVE!

vanaf € 595,-

ODOORN - DRENTH

Vertrekdata: 22 mei, 21 augustus, 9 oktober
5 dagen volpension en heel veel excursies inclusief!

DAGTOCHTEN



PROEF HET VOORJAAR MET
GHIELN EN BOEK EEN BUSREIS
NAAR KEUKENHOF!

€ 68,-

KEUKENHOF

Vertrekdata: 1, 11, 19, 22 april*, 2 en 5 mei
incl. busreis, entreekaart *Bloemencorso!



Foto: André Rieu Producties

€ 140,-

NIEUWSJAARSCONCERTEN ANDRÉ RIEU

Vertrekdata: 6 januari 2024 (Amsterdam) 7 januari
2024 (Antwerpen) Incl. busreis, entreekaart 2e rang



€ 144,-

DISNEY'S AIDA

Vertrekdata: 21 mei, 9 juli
incl. busreis, 1e rangs ticket



vanaf € 125,-

SOLDAAT VAN ORANJE DE MUSICAL

Vertrekdata: 23 april, 4 en 25 juni
incl. busreis, 1e rangs ticket

WWW.GHIELN.NL
TEL (077) 307 19 88



STANDAARD
COMFORTKLASSE

GHIELN

sinds 1921

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1921: Het is een poëtisch plaatje

Deze foto kreeg ik toegestuurd van mijn zusje. De vrouw op de foto is onze oma. Mooie hond heeft ze, hè? Als ik het goed zie is het een Duitse Herder.

Mijn oma is in 1900 geboren en van Belgische afkomst.

Haar ouders zijn in de Eerste Wereldoorlog naar Nederland gevlucht vanuit Turnhout. Zij vestigden zich toen in Eindhoven. Deze foto is waarschijnlijk in 1921 gemaakt. Hier is ze nog vrijgezel. Later is ze met een man uit Gelderland getrouwd, die voor haar naar Eindhoven is gekomen. Samen zijn ze een fietsenwinkel begonnen op de Stratumsedijk. Mijn opa is

al op jonge leeftijd overleden. Na een tijdje heeft mijn oma de fietsenwinkel opgeheven en is een speelgoedwinkel begonnen: *Het Wonder van Eindhoven*. Dat is lange tijd een begrip geweest in de stad. Toen ze rond de zeventig was, is ze gestopt en nam haar zoon - mijn oom - het over. Hij heeft het ook ongeveer tot zijn

zeventigste volgehouden.

Inmiddels bestaat de winkel niet meer.

Mijn oma had ook nog een dochter, mijn moeder, en ze heeft ook twee zoontjes

gekregen die op jonge leeftijd zijn overleden. Op de foto poseert mijn oma voor een kunstmatige achtergrond, zoals in die tijd gebruikelijk was. Het is een poëtisch plaatje. ■

'Het wonder van Eindhoven was een begrip in de stad'



CHANTAL BIJNEN
is 59 jaar. Ze is werkzaam op het secretariaat bij KBO-Brabant 'We zijn erachter gekomen dat veel van onze familieleden herdershonden hebben gehad en die heetten allemaal Kazan. Deze hond waarschijnlijk ook.

Uw foto?

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

interview



**LETTY VAN
DER GEEST:**
'Ik verwachtte álles
van zo'n man'



Letty van der Geest was 43 toen ze voor het eerst leerde dat mannen níét de sleutel zijn naar een gelukkig leven. Dat ze relatieverslaafd was en moest afkicken. Dat het leven eigenlijk niet veel soeps is, maar zodra je dat accepteert, er juist veel mooie dingen te ontdekken zijn.

tekst Lieke van der Kroon / *beeld* Werry Crone

Ze leerde dit allemaal in een periode van twaalf jaar in de stoel bij Meneer Veltman, zoals ze haar inmiddels overleden psychiater met veel tederheid noemt. Hoewel ze eerst niet wilde horen wat hij te zeggen had, voelde Van der Geest zich wel meteen veilig bij hem. Hij was de eerste therapeut die haar echt begreep. Ook haar omgeving zou zijn 'zinnnetjes' leren kennen, want die deelde ze maar al te graag. Hij deed nuchtere uitspraken als 'Het gaat niet om u' en 'Het leven is niet veel soeps'. Inzichten die haar eerst gevloerd hebben en haar later juist de houvast gegeven hebben die ze zo hard nodig had. Die zinnnetjes heeft ze nu in een boek verzameld, samen met haar verhaal.

Ten einde raad

'De eerste jaren zat ik bij mijn Meneer Veltman letterlijk met mijn handen over mijn oren. Ik wilde helemaal niet horen dat het leven niet veel soeps was en dat er geen ridder op het witte paard zou komen. Waarom ik dan toch bleef terugkomen bij Meneer Veltman? Ik heb zo

lang geprobeerd om mijn leven op orde te krijgen. Dat lukte maar niet. Dus ik dacht: misschien moet ik toch maar aannemen wat hij zegt. Tegenstribbelend legde ik mijn lot in zijn handen. Ik moest leren niet naar mijn intuïtie te luisteren. Meneer Veltman werd mijn nieuwe kompas. Ik wilde van dat nare gevoel af, voelde me ontzettend slecht en ongelukkig. Ik wilde dat mijn leven eindelijk begon. En daardoor lukte het. Het duurde vele jaren, maar het lukte.'

Toen Van der Geest voor het eerst bij dokter Veltman kwam, was ze op een dieptepunt beland. 'Samen met mijn twee kinderen woonde ik bij een man die mij niet meer wilde. De relatie was over en ik kon het niet accepteren. Bovendien had ik niet zo snel een ander huis gevonden. En dat werd nog lastiger toen ik ook nog eens mijn baan verloor en daarmee een vast inkomen en een plek om elke dag naar toe te gaan. Ik was ten einde raad. De sfeer in huis was vreselijk. Je mag er eigenlijk niet zijn, je bent te veel. Dat was voor mijn kinderen ook niet te doen. Ik vind het nog steeds heel erg dat ik ze dat heb aangedaan.'

Toch gedaan

'Met mijn kinderen heb ik het nog wel eens over die moeilijke periode. Ik heb geleerd dat je dat ter sprake moet brengen, ook (of juist) als dat niet vanzelf gebeurt. Dan geef je namelijk je kinderen de gelegenheid om er iets over te zeggen, wat misschien niet zo leuk is. En ik heb er vooral ongelooflijk veel spijt van. Mijn moeder zoude met ons, sprong in de houding als de man van dat moment dat verlangde en liet ons dan zitten. Dat wilde ik beslist mijn kinderen niet aandoen en dat heb ik toch gedaan. Erg hè?

Ik blijf het dus van geen vreemde te hebben. Mijn moeder zette mannen altijd op één. Ze had er gigantisch behoefte aan dat er >>



WIE IS LETTY VAN DER GEEST?

Letty van der Geest is 74. Ze heeft een afwisselende carrière gehad met banen in de muziek, confectie, reclame en als productieleader en samensteller bij de publieke omroep. Nu is ze actief met schrijven op haar eigen website en op social media, volgt opleidingen bij het Hoger Onderwijs voor Ouderen aan de VU en laat haar boek *Het leven is niet veel soeps* naar het Engels vertalen. Ze is getrouwd met journalist en schrijver Ton Verlind en heeft twee kinderen uit een eerder huwelijk.

van haar gehouden werd. Van mijn vader moest ze het niet hebben, dus zocht ze het buiten de deur. Ik ben eigenlijk het kind van de slager. Dat was tot mijn twintigste een groot geheim. Hij kwam elke woensdag langs, als mijn vader er niet was. Niet voor mij hoor, hij kwam vooral voor mijn moeder. Ik hield me dan maar zo stil mogelijk en zat lief te lachen in een hoekje. En toen ik vier was ging die relatie uit. Ik heb hem daarna nooit meer gezien.'

Nooit genoeg

'Mijn moeder is al lang geleden overleden. Ze was altijd bezig met contactadvertenties in de krant en met huwelijksbureaus. Ze verlangde zo naar iemand die haar kwam redden. Iemand die nou eens een keertje aardig voor haar was en een beetje voor haar zorgde. Zo'n man is er nooit gekomen.'

Van der Geest leerde als kind dat geluk van een man moet komen. 'Dat is nogal wat om bij een man neer te leggen. Daar heb ik veel werk aan gehad: ik moest onder ogen zien wat mijn eigen rol is geweest bij het kiezen van verkeerde mannen.

Want ook ik heb heil gezocht bij een man waar ik het niet van moest hebben. Daar kon hij ook niets aan doen, ik heb gewoon verkeerd gekozen.

Ik stopte daar dan al mijn liefde en aandacht in. Ik deed alles voor die man. En dan verwachtte ik ook alles terug. Maar dat 'alles' is natuurlijk nooit genoeg. En dan werd ik jaloers en boos en dat kon erg uit de hand lopen. Ik leerde dat dit relatieverslaving heet, of codependentie. En daar moest ik dus van afkicken.'

Troost

Het belangrijkste dat ze bij Meneer Veltman heeft geleerd, is dat het gat uit haar jeugd niet meer wordt gevuld. 'Ik heb een soort droombeeld van thuishkomen bij

een moeder die de aardappelen schilt en die klaarzit met thee en een koekje, van samen spelletjes doen en zwemmen en naar het bos gaan, van een vader die me leert fietsen. Dat verlangen wordt nooit meer vervuld en dat zal pijnlijk blijven. Lange tijd wilde ik dat écht niet horen. Maar Meneer Veltman hield vol, hij bleef herhalen dat ik moest accepteren dat het nu eenmaal zo was. Uiteindelijk was dat een bevrijding, het biedt troost. Want nu hoef ik niet meer te zoeken naar iets om dat gat mee te vullen, zoals bijvoorbeeld een man. Het was echt niet makkelijk om dat los te laten, ik ben daar zo lang zo druk mee geweest. Maar nu kan ik al die tijd en energie steken in andere dingen.'

Is Letty van der Geest bang dat de geschiedenis zich blijft herhalen? 'Mijn kinderen en ik praten overal over. Ik wil natuurlijk niet dat zij ook weer dezelfde fouten maken die mijn moeder en ik hebben gemaakt. Zij zijn gelukkig al een stuk verder dan ik. In het verleden heb ik wel eens iets tegen ze gezegd, als ik vond

dat ze te lang in een relatie bleven die niet goed was.

Iedereen om mij heen zei: je moet je nooit bemoeien met de relaties van je kinderen.

Maar ik dacht: dat zal allemaal wel, ik doe het

toch. Ik heb in ieder geval gezegd wat ik zag gebeuren en hoe je daar volgens mij naar moet kijken. En daar hebben ze dan toch wel wat aan gehad.'

Redding

Inmiddels is Van der Geest alweer 23 jaar gelukkig getrouwd met oud-tv-presentator Ton Verlind. Voor hem was het even wennen aan deze kijk op het leven. 'Hij is heel ongecompliceerd. Hij vond het wel interessant wat ik vertelde, maar wilde het verder niet oplossen, wat

'Als kind leerde ik dat geluk van een man moet komen'

andere mensen wel vaak willen. In het begin vond ik dat heel moeilijk: hij zit al zo goed in elkaar, ik had er geen werk aan. Ik was gewend om hard te werken in een relatie. Dat voelde een beetje leeg. Gelukkig werd ik gecoacht door Meneer Veltman. Ik kreeg een heel lijstje met wat ik allemaal niet mocht doen. Ik mocht mijn partner niet lastigvallen met mijn sores, hij had daar niks mee te maken. Ik mocht hem niet om oplossingen vragen en ik mocht hem ook geen tips en adviezen geven. Hij was voor mij extra en ik ook voor hem, niet meer en niet minder. En dat is de redding geweest. Daarom zijn we nog altijd samen.'

Bodemloze put

'Ondanks de vele positieve reacties op het boek, denk ik nooit: wat goed, nu kan ik achterover hangen. Met referenties in het boek zoals die van Dirk De Wachter en Jim van Os is er wel een beginnetje van erkenning. Maar er is altijd nog wel iemand waar ik graag een reactie van wil, wat dan niet komt. Dit is voor mij een bekend patroon, toch erkenning blijven zoeken. Het klinkt hebbertig, maar het voelt voor mij juist als verlies. Ik ben een bodemloze put.

Nu ik ouder word - 1 maart ben ik 74 geworden - vind ik niet dat het leven er vanzelf leuker op wordt. Veel mensen worden ziek of gaan dood. Ik merk dat ik daarom veel tijd steek in het ontmoeten van nieuwe mensen, jonge mensen. Via social media reageer ik veel op berichten die ik interessant vind. En als het dan met iemand klikt, drinken we een keertje koffie. Daar komen de leukste gesprekken uit voort. Ik wil vooral niet inkakken, wil veel dingen blijven doen. Ik kom ook veel mensen tegen bij het uitlaten van onze hond Suzie, een witte Zwitserse herder. Dat is meteen mijn tip aan iedereen: neem in godsnaam een hond. Je kan je liefde kwijt en je komt altijd mensen tegen.'



Aardig voor elkaar

'Wat ik echt zorgelijk vind, is dat de ene crisis na de andere erbij komt. Wordt er ook eens iets opgelost? Mijn kinderen kunnen niet eens een gezinswoning kopen of huren, terwijl ze beiden fatsoenlijke banen hebben. Dat is toch te gek?

Ik denk dat we mensen meer hun gang moeten laten gaan. Wat ik merk omdat ik veel op social media zit: onderaan in de maatschappij willen mensen elkaar helpen. Hogerop zijn er honderden regels en kaders en moet je al een cursus doen als je wilt voorlezen in de bibliotheek. Maar als je van mens tot mens gaat kijken, dan staan we voor elkaar klaar. Op een oproepje op Facebook heb je zo dertig reacties van "Ik wil wel helpen". Mensen zijn eigenlijk heel aardig voor elkaar.' ■

ONS Magazine mag 3 exemplaren weggeven van *Het leven is niet veel soeps*. Wilt u in aanmerking komen voor een gratis exemplaar? Dan kunt u mailen naar redactie@onsmagazine.nl of een kaart sturen naar ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch o.v.v. *Het leven is niet veel soeps*



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

Vraag naar de hoog-laag functie

Hoog-laag? Ja... hoog-laag, vertikaal verstel-functie (los van de rug-en benen verstelbaar!)

Hoog-laag functie in boxsprings is redelijk nieuw en wordt vrij duur verkocht in Nederland.

Nu bij ons rug+benen+hoog-laag van ~~€ 3995,-~~ voor **€ 1995,-** (unicum)

Gemakkelijk stofzuigen onder het bed:



Tv kijken of een boek lezen in de relax stand:



Verrijdbaar en indien nodig zorgboxspring voor later met de cruciale hoog-laag functie (vertikale omhoog functie) alles in-1.

 **De gildeslapen**

010 333 04 60 - www.degildeslapen.nl

NIEUW in Nederland

Zo lang mogelijk Zelfstandig Thuiswonen!

BEKEND VAN TV

ZIE VIDEO
OP ONZE
WEBSITE

HET NIEUWSTE TYPE SENIOREN BOXSPRING!

Voor het eerst een **hoog-laag bed** en **boxspring in -1**. Wie wil er nu een 'ziekenhuis-achtig' bed in huis?

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

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

Dus wilt u ook:

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

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

543 mensen gingen u voor!

WINNAAR BESTE IDEE 2021!

De Goedkoopste van de BeNelux!

Oude bed? Dat voeren wij kosteloos voor u af. Lever uw oude bed in en u ontvangt max. € 500,- retour.

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

NU elektrisch verstelbaar rug en benen + **HOOG/LAAG!**

€ 1995,-* i.p.v. € 3995,-

*Prijs o.b.v. 1 pers. Excl. matras. Maat o.b.v. 80x200cm

- ✓ Rug-/ benen elektrisch verstelbaar + hoog laag functie
- ✓ Verrijdbaar middels onopvallende wieltjes met rem
- ✓ Geen motoren zichtbaar
- ✓ Geen kabels zichtbaar
- ✓ 1 jaar slaap garantie
- ✓ In- uitstap verlichting (optioneel)
- ✓ Ergonomisch maatwerk per individu

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

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

543
mensen
gingen u voor
beoordeeld met
8,9

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

RUZIE OVER ZORG EN GELD

Over de relatie tussen zorginstellingen en soms veeleisende families

Het contact tussen zorginstellingen en naasten van cliënten verloopt niet altijd goed. Soms omdat er echt geen goede zorg is, andere keren omdat naasten onrealistische verwachtingen hebben van de zorg. Conflicten kunnen hoog oplopen en families komen buitenspel te staan.

Het begon allemaal met een foute diagnose bij Lusie van den Broek, de tante van Mieke van den Broek. 'Ze werd in 2012 van de ene op de andere dag op een gesloten afdeling geplaatst omdat ze Lewy body dementie zou hebben, een nogal grillige vorm van dementie', vertelt Van den Broek. 'Maar mijn tante was helemaal niet ziek, ze gedroeg zich nog net zo als in de jaren ervoor. En de verpleeghuisarts wilde niet meewerken aan een second opinion.'

De foutieve diagnose in 2012 werd pas negen jaar later bevestigd, na het overlijden van tante Lusie. Toen liet Van den Broek een autopsie doen: er waren in de hersenen geen tekenen van Lewy body dementie. Na de foutieve diagnose volgde een jarenlange strijd tussen Van den Broek en de zorginstelling: over de behandeling, over medicijngebruik, over geld en over bezoek. In 2015 vroeg de zorginstelling aan de rechter of zij een bewindvoerder en mentor mocht aanstellen. En als het aan die instelling lag, werd dat niet Van den Broek.

Mentor en/of bewindvoerder

In 2014 veranderde de wet, waardoor zorginstellingen bij de rechter een verzoek mogen indienen tot het aanstellen of ontslaan van een bewindvoerder of mentor. 'Door die wetswijziging is de invloed van de zorginstellingen gegroeid', zegt voormalig rechter Herman Poeth, thans vrijwilliger bij de juridische helpdesk van KBO-Brabant. 'Het is voor een rechter lastig om een situatie precies te doorgronden. Instellingen hebben



vanuit zorgperspectief een voorsprong, zij zijn dag en nacht met de cliënt bezig en hebben een wat zakelijkere benadering. Bij de familie is, logischerwijs, de emotionele betrokkenheid groot.'

De aanleiding voor zo'n verzoek verschilt per situatie. 'Het eerste conflict met de naasten kan ontstaan nog voor er überhaupt een bewindvoerder of mentor voor de betreffende cliënt is aangewezen, simpelweg omdat dat nog niet geregeld is,' zegt Poeth. 'Als vervolgens een partner of kind bewindvoerder wordt, kan de instelling door dat conflict denken: dat is een lastig heerschap, wij willen liever dat iemand anders het doet. In dat geval kunnen zij daar een verzoek voor indienen. Terwijl de wet daar eigenlijk niet voor bedoeld is. Die stelt bij een benoeming de eigen voorkeur van iemand voorop, gevolgd door de wens van partner en familie en pas dan komt een derde partij in beeld.'

Emotionele gesprekken

Bij zorgorganisatie Mijzo is het gelukkig nog nooit zo ver gekomen dat ze naar de rechter hoefden te stappen. Wel herkennen ze dat er soms lastige families zijn, of althans: 'Ik noem veeleisende families liever niet lastig of moeilijk', zegt clustermanager Petra Lepolder. 'Kritiek en klachten zijn voor ons een kans om onze zorg te verbeteren. En wij merken dat we er met een goed gesprek bijna altijd uitkomen. Familie wordt pas lastig als ze ook onredelijk gedrag gaan vertonen. In de afgelopen maanden hebben we bijvoorbeeld drie keer een officiële waarschuwing gegeven aan mensen die dreigende taal uitsloegen naar onze collega's. Wij kunnen het heel erg met elkaar oneens zijn, maar dat gedrag accepteren we niet.'

Commentaar en klachten van families kunnen over van alles gaan: over activiteiten, over kosten, over hoe vaak de cliënt wordt



Mieke van den Broek

gewassen en ook over de zorg die de cliënt krijgt. Lepolder: 'Wij hebben bijvoorbeeld geregeld discussies met families over het te voeren medisch beleid. Families willen soms dat hun naaste in de laatste levensfase nog naar het ziekenhuis gaat, terwijl daar niets meer voor de cliënt kan worden gedaan. Dat kunnen moeilijke en emotionele gesprekken zijn.'

De Vlaamse ouderenpsycholoog Lucas van de Ven, verbonden aan de Katholieke Universiteit Leuven, doet veel onderzoek naar relaties tussen instellingen en familieleden. Hij onderscheidt verschillende vormen van problematisch gedrag: veeleisend gedrag, als hulpverleners continu kritiek krijgen. Gedrag dat de behandeling van de cliënt doorkruist, bijvoorbeeld door geen rekening te houden met een dieet of beweegproblemen. Soms zijn er ook conflicten binnen families waar de cliënt last van heeft. En in extreme gevallen is er zelfs sprake van lichamelijke of geestelijke mishandeling van de cliënt door families. »

'Mijn tante vroeg waarom ik niet meer kwam, dat was hartverscheurend'



Met zorg bereid.

Speciaal voor u
**Probeer nu 4 maaltijden
 voor slechts € 19,95!**

Bij apetito willen we u laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! **4 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.** Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bovendien ontvangt u nu een heerlijke paasstol gratis!



Inclusief gratis paasstol!

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan. Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **406-ONS03P23**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 28 april 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.



Bestel & geniet van:



www.apetito-shop.nl



vanTilburg

VERMAAK JE MET EEN GRATIS KOFFIE COMPLEET!
 OP VERTOON VAN DEZE ADVERTENTIE GENIET JE VAN EEN GRATIS KOFFIE COMPLEET IN ONZE WINKEL IN NISTELRODE. TOT GAUW!
 Geldig t/m 30-04-2023.
 #ONS_lim@apr

VERMAAK JE BIJ VAN TILBURG
Mooi van Van Tilburg

NISTELRODE 15.000M² MODE/SCHOENEN/SPORT | RAVENSTEIN 2.000M² MODE | SCHIJNDEL 1.000M² MANNENMODE | GRATIS VERMAAKSERVICE | PERSONAL SHOPPING

VERMAAK JE IN DE GROOTSTE MODEWINKEL VAN NEDERLAND OF OP VANTILBURGONLINE.NL

Verwachtingen afstemmen

De relatie tussen zorginstellingen en families kan aanzienlijk verbeteren als zorginstellingen ook aandacht besteden aan het lijden van die families. We zien in de praktijk dat het enorm kan helpen als een instelling - voordat de zorg begint - de familie uitnodigt voor een gesprek.' In zo'n gesprek worden wederzijdse verwachtingen besproken en kan de instelling laten weten dat ze openstaan voor kritiek. 'Hulpverleners moeten daarin ook getraind worden.'

Mijzo besteedt veel aandacht aan de relatie met naasten. Zo organiseert de zorgorganisatie familieavonden, heeft iedere locatie een actieve cliëntenraad en worden medewerkers getraind om goed om te gaan met veeleisende families. Lepolder: 'Kritiek en ook officiële klachten komen bijna altijd voort uit de verwachtingen die mensen hebben van zorg. Mensen denken soms nog dat het is zoals vroeger in de bejaardenhuizen, toen er personeel en geld genoeg was. Maar de werkelijkheid is dat ook verpleeghuizen te maken hebben met een krappe arbeidsmarkt en minder geld dan voorheen. Dat betekent dat we voor onze zorg ook een beroep doen op de cliënt en zijn of haar naasten. Uw ouder woont bij ons, maar wij vinden het bijvoorbeeld normaal dat u even uw kopje en bordje afwast als u op bezoek bent geweest.'

Nieuwe panty's

Bij Mieke van den Broek ging het om veel meer dan de afwas: haar verhaal laat zien dat het voor cliënten en hun naasten soms moeilijk is om een vuist te maken tegen een instelling. Zij hoorde via via van het verzoek tot bewindvoering dat de instelling bij de rechter had ingediend. Zelf diende zij daarop ook een verzoek in om mentor en bewindvoerder te worden. Haar tante zette dat verzoek kracht bij door tijdens de zitting te zeggen dat ze graag wilde dat haar

nichtje haar zou vertegenwoordigen. Maar de rechter besloot anders. Die wees een 'neutrale' bewindvoerder aan, iemand die de instelling had aangedragen. Van den Broek mocht wel mentor worden, maar alleen op de voorwaarde dat zij goed zou samenwerken met de bewindvoerder. Dat bleek moeilijk. 'De bewindvoerder zette meteen na haar aantreden allerlei contracten over naar de zorginstelling. Ze mocht niet meer naar haar eigen kapper, maar moest naar die van de zorginstelling. En daar hing een flink prijskaartje aan: 210 euro per knip- en permanentbeurt. Terwijl ze daarvoor 89 euro betaalde.' Toen Van den Broek aan de bewindvoerder vroeg of ze een paar nieuwe panty's en een nieuwe winterjas mocht kopen voor haar tante, kreeg ze te horen dat er geen geld voor panty's was en dat de zomerjas ook in de winter gedragen kan worden.' Acht maanden nadat Van den Broek officieel mentor was geworden van haar tante, moest ze die titel weer inleveren. Volgens de rechter waren de verhoudingen tussen haar en de instelling en de bewindvoerder niet verbeterd. Ook in hoger beroep krijgt Van den Broek geen gelijk. De nieuw aangestelde mentor isoleert tante Lusie van de buitenwereld. Post en bezoek mag ze niet meer ontvangen. Via een beeldverbinding heeft Van den Broek haar tante nog één keer gezien. 'Mijn tante herkende me meteen en vroeg waarom ik niet meer kwam. Dat was hartverscheurend.'

Hoewel tante Lusie in 2021 is overleden, laat het dossier Mieke van den Broek voorlopig nog niet los. 'Het is verschrikkelijk om de regie over een dierbaar familielid over te moeten dragen aan mensen die die persoon niet eens kennen. Dat hoor ik ook van lotgenoten waar ik veel contact mee heb. Daarom blijf ik strijden voor rechtvaardigheid.' ■

WETTELIJKE VERTEGENWOORDIGING

Een bewindvoerder is iemand die voor iemand die dat zelf niet meer kan de financiële zaken regelt. En een mentor gaat over alles wat daar niet mee te maken heeft: bijvoorbeeld over de zorg die iemand krijgt. In een levenstestament kunnen mensen aangeven wat hun wensen zijn als ze zelf geen goede beslissingen meer kunnen maken en dus ook wie hun bewindvoerder en/of mentor wordt. Dat kan conflicten binnen families voorkomen, maar ook helpen als er onverhoopt een conflict tussen de instelling en de naasten van de cliënt ontstaat, zoals bij Mieke van den Broek. 'De persoonlijke voorkeur van de belanghebbende speelt een grote rol bij beslissingen van de rechter', zegt ook voormalig rechter Herman Poeth. 'Die kan daar alleen in echt uitzonderlijke situaties van afwijken.'

advertentie

Sinds
1992

Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...

Tot
€750,-
inruil!*



*Vraag naar de voorwaarden



Een bed voor het leven?

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



Gratis brochure?

Bel **0341 277 010** of
kijk op **www.well-fair.nl**



SEKS OP LATERE LEEFTIJD

Waarom praten we er zo weinig over?

Seks en intimiteit is van alle leeftijden, dus ook voor ouderen. Het is leuk en fijn om te doen, en het is ook nog eens goed voor de fysieke en mentale gezondheid. Toch wordt er maar weinig gesproken over seks op latere leeftijd. Waarom is het nog zo'n taboe?

Ouderen doen niet aan seks. Dat is een gedachte die zich in onze hoofden heeft genesteld. Ouder worden is niet sexy. Naarmate de jaren vorderen worden mensen gerimpelder, gaat de huid hangen en kunnen er lichamelijke klachten optreden. Dat wordt niet geassocieerd met seksualiteit.

Onzin, vindt Sandra Hock. Zij is seksuoloog met een eigen praktijk en is daarnaast werkzaam in verpleeghuizen. 'Seksualiteit en intimiteit horen bij het leven. Of u nu jong of oud bent: het is belangrijk voor de kwaliteit van leven. Als iemand liefdevol bejegend wordt en zich gezien en gewaardeerd voelt, draagt dat bij aan positief welbevinden.'

Uit onderzoek¹ blijkt dat zestigplussers volop seksueel actief zijn. Al neemt de seksuele activiteit naarmate mensen ouder worden geleidelijk af.

- Van de 55-70-jarigen heeft 69 procent in het afgelopen half jaar seks met een partner gehad.
- Bij de 70-80-jarigen gaat het om 51 procent.
- 83 procent van de mannen en 61 procent van de vrouwen tussen de 55 en 79 jaar geeft aan seks belangrijk te vinden.

Niet van toepassing

Maar waarom wordt er dan nog zo weinig over gesproken? Voor een kwart van de ouderen is seks een lastig onderwerp om over te praten. 78 Procent van de ouderen geeft aan dat het in hun leven (zeer) ongebruikelijk was om over seks en intimiteit te praten.² 'Als u vroeger niet hebt geleerd om over dit onderwerp te praten, dan is dat op latere leeftijd ook lastig. Ik zie het ook in mijn eigen praktijk. Ik krijg maar weinig aanvragen van ouderen, het zijn juist de jongvolwassenen die de weg naar een seksuoloog weten te vinden. Toch merk ik dat ouderen zich gehoord voelden in een een-op-een-gesprek. Ze zijn dan juist heel open over hun wensen.'

In verpleeghuizen is seksualiteit weinig onderwerp van gesprek. 'Het is een ongemakkelijk onderwerp voor jonger zorgpersoneel. Daar leeft soms het beeld dat ouderen niet aan seks doen. Ik heb bijvoorbeeld meegemaakt dat er op de vragenlijsten die ingevuld moeten worden bij het onderwerp seksualiteit "niet van toepassing" staat. Omdat het gewoonweg niet besproken wordt. Jongeren vinden het gênant om erover te praten. Het is heel triest dat een oudere - met of zonder een

ziekte - niet meer als seksueel wezen wordt gezien. Als seksuoloog in de ouderenzorg geef ik daarom ook scholing aan zorgpersoneel, zodat het een toegankelijker onderwerp wordt. Het is belangrijk dat signalen van behoeften worden opgepikt en ernaar gehandeld wordt. Het bespreekbaar maken is de eerste stap,' vertelt Hock.

Ongestoord intiem kunnen zijn

Helaas is er in verpleeghuizen vaak weinig aandacht voor privacy, iets wat zeker in zo'n setting noodzakelijk is om ongestoord intiem te zijn. Dat is niet het enige wat intimiteit kan belemmeren. 'In een verpleeghuis zijn de eenpersoonskamers voorzien van een eenpersoonsbed. Een tweepersoonsbed kan vaak niet in verband met de zorg. Een koppelbed kan hiervoor de oplossing zijn. Daarnaast kan de deur in een verpleeghuis vaak niet op slot, en loopt het personeel weleens zonder te kloppen binnen. Een gordijn voor de deur kan al een barrière bieden. Een bordje met *Niet storen* haalt alsnog alle privacy weg, omdat men toch snel weet wat er achter de deur gebeurt. Dat zorgt voor verlegenheid. Mensen moeten de deur dicht kunnen doen en daarna kunnen doen wat ze willen. Of dat een intiem gesprek, geslachts-gemeenschap of lang knuffelen is. Elke vorm van intimiteit is lastig in een verpleeghuis, er wordt te weinig rekening mee gehouden. En het fysieke contact wat er wel is, is vaak functionele aanraking. Een arm om je heen. Dat is heel wat anders dan wanneer iemand je intiem knuffelt of zoent.'

Wat is intimiteit voor u?

Ouderen die thuis wonen zijn vaak op latere leeftijd nog wel seksueel actief. Als een partner ziek wordt, stopt echter het seksuele leven vaak ook. Toch hoeft dat niet. 'Als een partner bijvoorbeeld halfzijdig verlamd raakt of Parkinson krijgt, dan zijn er zeker nog mogelijkheden om >>

WAAROM INTIEM?

Intimiteit wordt belangrijker gevonden als mensen ouder worden. De groep die 'dicht bij elkaar zijn' belangrijker vindt dan 'seksuele opwinding' neemt met het ouder worden dan ook toe.

Dit geldt vooral voor vrouwen: het percentage vrouwen in de leeftijd van 55 tot 79 jaar dat 'dicht bij elkaar willen zijn' noemt als reden voor het hebben van seks, is hoger dan het percentage vrouwen dat 'seksuele opwinding' als reden noemt. Bij de mannen is er nauwelijks verschil op te merken in redenen.

Bron: seksindepraktijk.nl

'Seksualiteit en intimiteit horen bij het leven'

Leyden Academy on Vitality and Ageing doet onderzoek naar seksualiteit en intimiteit op latere leeftijd. Daarom organiseren ze groepsgespreken voor senioren om hierover van gedachten te wisselen. Leyden Academy zoekt deelnemers. Heeft u interesse? Stuur een e-mail naar onderzoek@leydenacademy.nl



“

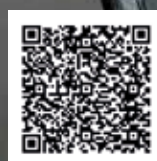
M'n tweede heupprothese voelt als m'n tweede jeugd

”

Na mijn eerste heupprothese bleef ik pijn houden en stapte ik niet meer op mijn vertrouwde fiets. Mijn arts kon me niet verder helpen en verwees me door naar de Sint Maartenskliniek. Samen met de arts daar nam ik alle mogelijkheden door en viel de keuze op het vervangen van de heupprothese. Pittig, maar ik voel me nu jaren jonger.



Sint Maartenskliniek



*Heupprothese
klachten?
Doe de
zelfchecker.*

intiem te zijn. Het is belangrijk om in elke situatie het gesprek met elkaar aan te gaan. Voer dat gesprek niet in bed, maar bijvoorbeeld bij een kopje koffie. Praat over jullie wensen en behoeften. Als jullie altijd op dezelfde manier actief zijn geweest, is het wellicht lastiger om creatief met de situatie om te gaan. Nu de situatie aan het veranderen is, moeten jullie inventief zijn. Leg de focus op wat wél mogelijk is. Het is ook belangrijk om te praten over wat het verlies van intimiteit met jullie doet en wat intimiteit voor jullie is. Dat gaat niet alleen over gemeenschap, maar ook over kussen, knuffelen en samen zijn. En hoe laten jullie lijfelijk merken dat jullie om elkaar geven? Ouder worden brengt lichamelijke ongemakken met zich mee. Mannen kunnen erectieproblemen krijgen, vrouwen kunnen last hebben van verminderde lubricatie of veranderde zin. Ook medicijngebruik kan van invloed zijn. Wat merken jullie daarvan? Al deze dingen zijn belangrijk om over te praten.'

Gemis en mogelijkheden

Een groot deel van de ouderen (77 procent) vindt dat seks hebben gezond is en dat een bevredigende seksuele relatie belangrijk is voor een langdurige relatie (70 procent). Toch krijgt het seksleven gemiddeld het cijfer 4,6. Ouderen die geen partner (meer) hebben, halen het gemiddelde sterk omlaag.² Vooral de intimiteit en warmte van een partner wordt gemist, niet zozeer het seksuele contact. Sommige ouderen willen wel weer een nieuwe partner ontmoeten, anderen hebben meer behoefte aan 'gewoon' contact met mensen. En als de behoefte er wel is om seksueel actief te blijven, dan zijn er verschillende mogelijkheden. 'Soloseks is een optie, daar moet u wel voor openstaan. Ik zie bijvoorbeeld dat dit bij een oudere generatie niet tot de mogelijkheden behoort door de invloed van het geloof

of door normen en waarden waarmee iemand is opgegroeid. Wilt u graag een nieuwe partner omdat u zich eenzaam voelt? Ga dan vooral op zoek. Dat kan met datingapps, maar ook via verenigingen en sociale activiteiten waar leeftijdsgenoten zijn.

Belangrijk voor welzijn

Seksuele activiteit en intimiteit zijn niet alleen leuk, maar hebben ook een positieve invloed op het fysieke, mentale en emotionele welzijn. 'Door aanraking komt een hormoon vrij dat een bijdrage levert aan het geluksniveau. Die geluksstofjes blijven vrijkomen in een gezond brein, ook als het lijf en brein ouder worden. Die stofjes zorgen ervoor dat u een warm gevoel krijgt als u geknuffeld wordt en vlinders in de buik krijgt. Aanraking en nabijheid is heel belangrijk voor de gezondheid.' Sandra Hock pleit ervoor dat seksualiteit en intimiteit bij ouderen en het praten daarover genormaliseerd wordt. 'Blijf gewoon seksueel actief als u dat wil. Op het moment dat bepaalde posities of handelingen niet meer kunnen, ga dan op zoek naar andere mogelijkheden. Er zijn allerlei hulpmiddelen die dan kunnen helpen. Onderzoek samen wat u belangrijk vindt en heel belangrijk: blijf erover praten. Daarnaast moet seksualiteit en intimiteit bij ouderen vaker onderwerp van gesprek zijn in de ouderenzorg. Seksuologen kunnen hierbij helpen. Het is zo belangrijk voor het welzijn van mensen.' ■

1 Bron: Seksuele Gezondheid in Nederland, 2017

2 Bron: Onderzoek KBO-PCOB, 2022



Sandra Hock is GZ-psycholoog en seksuoloog. Ze heeft een eigen praktijk in Ewijk voor uiteenlopende psychologische en seksuele problemen.

Daarnaast werkt ze in verschillende verpleeghuizen.

www.psychologie-seksuologie-ewijk.nl



'Mensen moeten de deur dicht kunnen doen en daarna kunnen doen wat ze willen'

DATEN VOOR 50+

www.50plusmatch.nl

www.parship.nl/

senioren-dating

www.ourtime.nl

www.hetrelatiebureau.nl



'VERTROUW OP UZELF EN WEES ALERT'

Zo voorkomt u dat u slachtoffer wordt van internetcriminelen

Ook senioren krijgen steeds meer te maken met verschillende soorten digitale criminaliteit. Daarom besteedt de landelijke campagne *Senioren & Veiligheid* in april extra aandacht aan dit belangrijke onderwerp. Sybren van der Velden Walda is vanuit de politie medeorganisator en geeft alvast een paar belangrijke tips. 'U hoeft zich niet te schamen als u hiermee te maken krijgt.'

Stelt u zich eens voor. U zit rustig thuis en u wordt gebeld. De persoon aan de telefoon stelt zich voor als een medewerker van de bank en hij heeft een waarschuwing: u moet uw spaargeld overmaken naar een andere rekening, omdat criminelen er anders bij kunnen. Wat doet u? Pakt u meteen uw internetbankieren erbij? Of ruikt u onraad?

Sybren van der Velden Walda kent helaas te veel verhalen van mensen die dat geld in deze situatie toch overmaken en zo slachtoffer worden van internetcriminelen. Hij is projectleider en coördinator woninginbraak, heling en senioren & veiligheid bij de Nationale Politie. 'Het zal u maar overkomen: u bent van uw pensioen aan het genieten en gebruikt uw spaargeld om af en toe leuke dingen te doen. Of u wilt dat het naar kinderen of kleinkinderen gaat. En in één klap is het weg. Dat doet wat met u.'

Kwetsbare groep

Een sms'je van KPN over niet-betaalde facturen, nagemaakte dagvaardingen van de politie, mailtjes van de Belastingdienst of een whatsappje van 'uw dochter': ze lijken echt - net als het telefoontje van de bank, maar zijn dat niet. Ze zijn het werk van criminelen die u op een slinkse manier geld afhandig proberen te maken.

De overheid en de politie organiseren al een paar jaar in april de campagne *Senioren & Veiligheid*. 'We doen dit omdat senioren bij sommige vormen van criminaliteit als slachtoffers oververtegenwoordigd zijn, bijvoorbeeld bij babbeltrucs. En tegelijkertijd vormen senioren ook een steeds grotere, kwetsbare groep. Het is een generatie die meer dan andere generaties vertrouwen heeft in de medemens. En senioren helpen graag andere mensen, ze zeggen niet zo snel nee.'

SYBREN VAN DER VELDEN WALDA

is projectleider en coördinator woninginbraak, heling en senioren & veiligheid bij de Nationale Politie. U kent hem misschien wel van het televisieprogramma *Opsporing Verzocht*. Daar geeft hij regelmatig belangrijke tips over wat we zelf kunnen doen om inbraak en andere vormen van criminaliteit te voorkomen.

HANDIGE ÉN VEILIGE LINKS

Twijfel over een mail

Op www.checkjelinkje.nl kunt u controleren of de link die erin staat betrouwbaar is. Op www.fraudehelpdesk.nl vindt u veel voorbeelden van valse mails en brieven.

Online daten

Op www.hetccv.nl/dating vindt u allerlei tips om te voorkomen dat u slachtoffer wordt van datingfraude.

Veilig bankieren

Tips om veilig te kunnen internetbankieren vindt u op www.veiligbankieren.nl. Hier staat ook goed uitgelegd op welke manieren fraudeurs allemaal te werk gaan.

Liever iemand spreken?

De Digihulplijn is gratis te bereiken via 0800 - 1508 van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 en 17.00 uur

Daarom richten criminelen zich vaak bewust op senioren, legt Van der Velden Walda uit. 'Online worden er grote databestanden met persoonlijke gegevens verhandeld. Daar pikken criminelen graag de oudste mensen uit, omdat ze weten dat die sneller toehappen.'

Zelf voorkomen

Met de campagne willen Van der Velden Walda en zijn collega's u bewust maken van deze vormen van criminaliteit. 'Maar dat is niet het enige: we willen vooral ook laten zien dat mensen zelf kunnen bijdragen aan preventie.' De belangrijkste tip die Van der Velden Walda daarvoor heeft: vertrouw op uzelf. 'Mensen kunnen negen van de tien keer heel goed inschatten of gedrag betrouwbaar is of niet. Volg daarom uw onderbuikgevoel. Als iets in u zegt: klopt dit wel, ga ervan uit dat het niet klopt. Stop dan het gesprek.'

Daarnaast is het verstandig om alert te zijn als u e-mails of sms'jes krijgt van bekende bedrijven of organisaties. 'Kijk goed naar het mailadres en de url, de websitelink: u ziet al snel of die er verdacht uitzien. Bijvoorbeeld als het niet eindigt op .nl, maar op .de, .fr of een minder bekende lettercombinatie. En kijk ook goed naar wat ze vragen: organisaties zullen u nooit om inloggegevens vragen.'

Wachtwoorden

Kijk bij twijfel ook op de website van de Fraudehelpdesk. Daar staan talloze actuele voorbeelden van valse e-mails die criminelen rondsturen en andere vernuftige manieren die ze gebruiken. Zo'n link in een sms of e-mail lijkt misschien onschuldig. Maar als u erop klikt, kunnen criminelen software op uw computer installeren, waarmee ze precies kunnen zien wat er allemaal op uw computer staat. Ook kunnen ze dan uw wachtwoorden achterhalen. >>

Al 50 jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit

Teun Arts

Al bijna **50** jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit!



Ja.. U leest het goed:

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

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

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

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

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

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

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



Lekker zitten..



..makkelijk opstaan..



..en vooral, heerlijk relaxen!

Opruiming!

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



Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



Kamerfauteuils
meer dan 40 modellen



Klassieke relaxfauteuils
meer dan 50 modellen



Banken & bankstellen
Meer dan 45 modellen



Handmatige relaxfauteuils
meer dan 280 modellen



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

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

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

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

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

* nvt op aktiemodellen, niet icm overige akties & aanbiedingen

kijk alvast op: www.teunarts.nl voor een indruk van ons familiebedrijf.

Verstandig omgaan met wachtwoorden is voor iedere computergebruiker een uitdaging. Ook voor Van der Velden Walda zelf. 'Het is gewoon gedoe om steeds weer een nieuw wachtwoord te moeten kiezen. Helemaal omdat u het liefst meer dan twaalf tekens gebruikt en een combinatie van hoofdletters, kleine letters, getallen en speciale tekens. Probeer daarom iets te kiezen dat dichtbij u ligt: een mooie dichtregel of een lied uit uw favoriete musical.' Een wachtwoordmanager is ook fijn. Dat is een digitaal hulpmiddel waarin u al uw verschillende wachtwoorden kunt opslaan. De wachtwoordmanager logt vervolgens overal voor u in. U hoeft daarmee dus nog maar een wachtwoord op te slaan. Bij de Consumentenbond kwamen vorig jaar de wachtwoordmanagers *IPassword Premium*, *Bitwarden* en *NordPass* als beste uit de test. 'Wat u ook doet: sla in elk geval geen apart word-document op met uw wachtwoorden: als criminelen toegang hebben tot uw computer is dat het eerste waar ze naar zoeken.'

Schaamte

Als u onverhoopt toch slachtoffer wordt van dit soort oplichting: doe dan altijd aangifte. 'Ik weet dat bij veel slachtoffers de schaamte groot is', zegt Van der Velden Walda. 'Ze kunnen zichzelf wel voor hun kop slaan. Maar vergeet niet dat dit echt iedereen kan overkomen. Ook digitaal vaardige jongeren worden vaak slachtoffer.' Door aangifte te doen helpt u de politie. 'Daardoor weten we hoe groot het probleem is. We hebben nu wel wat cijfers over het aantal meldingen - tienduizenden per jaar -, maar die zeggen niet zo veel. We merken dat als er in de media meer aandacht is voor het onderwerp, we ook meer meldingen krijgen. Daarom denken we dat we nog steeds slechts het topje van de ijsberg zien en blijven we mensen aanmoedigen om aangifte te doen.'



DE CAMPAGNE

In de campagnemaand zijn er verspreid over het land zes bijeenkomsten met senioren & veiligheid als thema. U bent daar van harte welkom. Ook besteden gemeenten, lokale media en andere organisaties via sociale media extra aandacht aan dit belangrijke onderwerp. Acteur Kees Hulst is ambassadeur van de campagneweek. In verschillende filmpjes onderzoekt hij samen met Sybren van der Velden Walda de meest voorkomende trucs die criminelen gebruiken. Daarnaast geven ze u tips waarmee u kunt voorkomen dat u slachtoffer wordt. Op www.maakhetzeniettemakkelijk.nl vindt u deze filmpjes terug. U vindt daar ook meer informatie over de bijeenkomsten.

De politie heeft cybercriminaliteit aangemerkt als *high impact crime*, wat betekent dat ze veel aandacht aan de opsporing van deze criminelen besteden. 'Dat is niet makkelijk, omdat de vorm vaak verandert en er ook veel vanuit het buitenland geopereerd wordt. Maar ik kom veel bij regionale rechte teams en ze hebben altijd wel een paar digitale zaken op hun onderzoekslijst staan. Regelmatig lukt het om mensen op te pakken.'

Zelf doen

Nee, de projectleider wil zeker geen mensen bang maken. 'We willen juist laten zien dat u veel zelf kunt doen om te voorkomen dat u slachtoffer wordt van digitale criminaliteit', zegt Van der Velden Walda. U hoeft uw computer en telefoon dus niet weg te doen. 'Juist niet. Als u zich bewust bent van wat er mis kan gaan, dan kunt u er ook zelf iets tegen doen.' ■

'Organisaties zullen u nooit per telefoon of mail om inloggegevens vragen'



MARCIA LUYTEN

‘Het geluk van Limburg was er echt’

Marcia Luyten voltooide in 2015 het boek *Het geluk van Limburg*. Het boek werd ongekend populair en heeft inmiddels een twintigste druk. In het kasteel in haar geboortedorp Wijnandsrade dwalen haar gedachten af naar haar gelukkige jeugdijaren. Ze voelt zich nog steeds honderd procent Limburgse: ‘Ich ken och plat kalle.’

Met twaalf jaar ging ze naar een school in Hoensbroek. 'Wij gingen uit in Heerlen en stapten daar letterlijk over de spuiten en de gebruikers heen. Mijn vader had daarvoor gewaarschuwd, maar ik dacht dat dat normaal was, het waren wel de *doom-days*. Die had je natuurlijk ook in Amsterdam, maar hier had je net "dat grote ongeluk" gehad: de mijnsluiting, een groot gat! Niet alleen in de grond, maar ook in de harten en hoofden van de mensen. Maar ik bruiste van levenslust. Ik keek uit over de horizon vanuit Wijnandsrade en dacht: ik moet naar Amsterdam. Daar gebeurt het. Wat "het" ook moge zijn. Toen ik thuis zei dat ik theaterwetenschappen wilde gaan studeren, zei mijn vader dat ik dat zelf moest weten, maar ook: "dan ga ik je nu alvast inschrijven voor een uitkering".'

Ze ging bedrijfseconomie studeren, maar werd daar ongelukkig van. Ze koos snel voor een tweede studie erbij: Cultuur- en wetenschapsstudies. 'Dat voelde alsof ik thuiskwam en het heeft mijn leven veranderd.' Luyten bleek al op de middelbare school een groot schrijftalent te hebben. Een opstel werd echter met een magere één beloond, omdat haar leraar dacht dat zij dit niet zelf had geschreven. 'Je gebruikt een woord als 'gedistingeerd' dat ken je helemaal niet!' Ze nam zich voor nooit meer een woord te schrijven. Maar dat liep anders. In het derde studiejaar in Maastricht zocht het studentenblad *D'n Observant* een student/verslaggever. 'Mijn hart maakte een sprong. Dat werden mijn eerste gepubliceerde stukken.'

Boek over de mijnbouw

Tijdens een periode in Oeganda en Rwanda schreef Luyten meerdere verhalen over mijnbouw. Over hoe ingrijpend die was

voor de bevolking. 'Ik realiseerde me dat ik zelf uit een mijnbouwgebied kom en geen idee had van wat zich onder mijn voeten heeft afgespeeld. Ik wilde een boek schrijven, dat je liet voelen wat daar is gebeurd.' Ze deed intensief onderzoek in Limburg. Woonde in Maastricht en was ook veel in Kerkrade. Ze las kranten uit die tijd en voerde ellenlange gesprekken aan de keukentafel van Jack Vinders. 'Intensief, maar zo mooi, echt een lot uit de loterij. Hij vertrouwde mij en was bereid heel veel te geven. Dat heeft mijn beeldvorming over de mijn en de mijnwerkersgezinnen sterk gevormd.'

'Hier had je net dat grote ongeluk gehad: de mijnsluiting'

Luyten is anders naar Limburg gaan kijken. 'Ik ben Heerlen gefascineerd blijven volgen. In het Limburgs Museum mag ik nu een tentoonstelling inrichten naar aanleiding van het boek. Daarin kijk ik ook naar de ontwikkelingen na de periode waar het boek stopt. Toen walste men alles plat en zette er iets nieuws neer. Dat voelt als een groot ongeluk, maar ik wilde echt het geluk laten zien van de jaren '50 en '60. De trots, de koempels als macho's, die rennen, bidden en sjansen. Het geluk was er echt. Tot het moment dat de mijnen moesten sluiten en de stoere mijnwerkers boutjes op de lopende band moesten gaan aandraaien. Afschuwelijk. Je kunt niet zeggen: 'Er is niets geprobeerd!'. Dat zou historisch onjuist zijn. Want het is de duurste herstructurering geweest in de Nederlandse geschiedenis.'

Of er uiteindelijk een vervolg komt op *Het geluk van Limburg* kan Marcia Luyten nu nog niet zeggen. Ze hoopt vurig, dat iemand iets ziet in het verfilmen van het verhaal. 'Dat lijkt me fantastisch.' ■



FRAGMENT

'De mijnsluiting was in volle gang toen ik aan het randje van de Mijnstreek werd geboren. Ik zag de horizon veranderen. De vertrouwde, hoge schoorsteenpijpen van de Lange Jan en de Lange Lies gingen neer, koeltorens werden als reuzen geveld, mijngebouwen en steenbergen platgeslagen. Gauw kwamen er graszoden en nieuwe gebouwen overheen. Alsof er niks gebeurd was.' (Uit *Het geluk van Limburg*).



'DE WISSELWERKING TUSSEN JONG EN OUD IS MOOI'

Ondernemer Elske Doets (50) heeft een missie: senioren uitdagen hun kwaliteiten en talenten – ook na hun pensioen – te blijven inzetten om energiever en levenslustiger in het leven te staan. Contact tussen jongeren en ouderen is daarbij onontbeerlijk volgens haar. 'Er ontstaan vriendschappen die anders nooit tot stand waren gekomen.'

Ze nam als twintiger het reisbedrijf van haar vader over, werd in 2017 Zakenvrouw van het Jaar, is spreker, ondernemer en ontplooit tal van initiatieven. Kortom, een indrukwekkende loopbaan. Zelf is ze daar nuchter onder. 'Het is een organisch proces waarbij er steeds iets anders op mijn pad komt. Mijn kernkwaliteit is om beweging te creëren in maatschappelijke kwesties. Dat doe ik allereerst met mijn reisbedrijf - mensen iets moois laten beleven. Daarnaast zet ik mij met mijn academie (zie kader, red.) in voor *gender equality*. Ook ben ik, toen mijn reisbedrijf stillag door corona, BuddyBold gestart waarbij een senior wordt gekoppeld aan een jongere.' Dat project was voor haar het startschot om zich verder te verdiepen in het thema vergrijzing.

Vriendschappen

Een deelnemer van de Young Lady Business Academy - waarbij Doets jonge vrouwen begeleidt naar gezichtsbepalende functies binnen het bedrijfsleven - vertelde over haar werk in de ouderenzorg. 'Zij werkte in een zorginstelling. Daarnaast deed zij als student onderzoek naar de effectiviteit van zorgrobots,' licht Doets toe. 'De conclusie was dat zorgrobots handig zijn om iemand eraan te herinneren medicijnen in te nemen. Maar zo'n robot speelt geen enkele rol van betekenis in menselijke interactie. Terwijl dat juist zo belangrijk is voor ouderen en verzorgend personeel daar vaak geen tijd voor heeft. Hier wilde ik iets mee doen en ik ben het project BuddyBold gestart.' Het idee achter BuddyBold is senioren op regelmatige basis in contact brengen met een jongere 'buddy'. Dat betekent meer persoonlijk contact voor senioren en een leerzame en betekenisvolle bijbaan voor jongeren. Volgens Doets is er veel

vraag naar. 'Er zijn ouderen die drie keer per week een buddy hebben. Er ontstaan vriendschappen die anders nooit tot stand waren gekomen. De wisselwerking tussen jong en oud is heel mooi. Nu doen we het voornamelijk nog voor thuiswonende senioren, maar er is enorme behoefte aan dit buddysysteem in zorginstellingen.'

Tempo

'Helaas is de zorg traag, wat mij betreft mag daar veel meer tempo in komen,' zegt Doets. 'Het is voor mij een *eyeopener* geweest om te ervaren hoe vast de zorg zit. Er is bedroevend weinig oog voor mensen die in hun laatste levensfase zitten. Als ik zakendoe, kan ik vaak snel een deal sluiten. In de zorg heb je bij gratie Gods over zes weken een afspraak ingepland, de *follow up* duurt drie maanden en vervolgens ben ik zes maanden verder voordat een samenwerking tot stand is gekomen. Het hele proces zit zo vast, er zit geen tempo in. Terwijl de situatie van mensen zo schrijnend is; ouderen in zorginstellingen zitten vaak in schemerdonkere kamers - soms echt apathisch. In Italië zijn ouderen veel meer onderdeel van de samenleving. Niemand kijkt raar op als een tachtigjarige achter de kassa zit en het allemaal wat trager gaat. Hier ben je verplicht waardeloos, terwijl onze economie om een andere waardering vraagt.'

Met BuddyBold probeert ze hierop in te springen en een maatschappelijke bijdrage te leveren. Dat is volgens haar helemaal niet zo ingewikkeld. 'Om te ondernemen hoef je niet eerst een 250 pagina's tellend document te schrijven. Een goed plan past op een bierviltje. Het belangrijkste is gewoon te beginnen. *On the way* kun je aanpassingen maken. Voor BuddyBold ben ik gewoon begonnen met een website en vandaaruit ga ik verder.' »

'Er is bedroevend weinig oog voor mensen in hun laatste levensfase'

BOEK DE LEEFTIJD-LOZE SAMENLEVING. EEN NIEUWE VISIE OP JONG EN OUD

Dit boek is Doets' pleidooi voor een samenleving die senioren meer op waarde schat en hun talenten vaker inzet. Ze gaat in op factoren die senioren in hun kracht zetten, het onbegrip tussen generaties en hoe we als samenleving naar ouderen kijken en hoe we met ouderen omgaan. Uitgeverij Business Contact, 192 pagina's, € 21,99.





ELSKE DOETS (1972)

Directeur van Doets Reizen, Zakenvrouw van het Jaar (2017), ondernemer en spreker. Richtte de Young Lady Business Academy op, een non-profit initiatief om jonge vrouwen te begeleiden naar gezichtsbepalende functies binnen het bedrijfsleven. In 2020 zette zij BuddyBold op; een startup om de toenemende eenzaamheid onder een groeiende groep ouderen te bestrijden. Ze is auteur van *Het lef om gelukkig te zijn* (2018), *Bloei, een nieuw scenario voor groei* (2020) en haar onlangs verschenen boek *De leeftijdloze samenleving* (2023). Doets is getrouwd en heeft twee tienerzonen.

**'Senioren:
Ga leven en
laat jezelf
zien'**

Bezig blijven

Voor Doets was BuddyBold de aanleiding om zich verder te verdiepen in de manier waarop onze samenleving met ouderen omgaat. 'Ik zie ook een grote tegenstelling tussen de oudere en jongere generatie. Jongeren ervaren stress om een huis te kunnen kopen, er is klimaatstress en bij de babyboomers, met hypotheekvrije huizen, zie je meer de houding "het zal mijn tijd wel duren". Die patstelling mag doorbroken worden. Het is belangrijk dat deze groepen met elkaar in contact komen. Dat probeer ik met BuddyBold en mijn nieuwe boek te bereiken.' In haar nieuwe boek *De leeftijdloze samenleving. Een nieuwe visie op jong en oud* geeft ze voorbeelden van mensen die op oudere leeftijd nog volop in hun kracht staan. Volgens Doets is het voor senioren ontzettend belangrijk bezig te blijven en te werken. 'Het is een illusie om te denken dat er na je pensioen een Zwitserleven-gevoel ontstaat, want met een beetje fietsen krijgen mensen gewoon niet genoeg prikkels. Ik ken een zeventiger die besluit een brillenwinkel te openen en een vrouw die op haar vierennegentigste nog balletles geeft; enorm vitale mensen. Ik geloof dat ze daardoor minder snel aftakelen. Bezig blijven is goed voor henzelf én heel waardevol voor de samenleving.'

Laat jezelf zien

Als de ondernemer senioren een suggestie zou mogen doen, dan zou ze aanraden hetgeen te doen waar men ten diepste blij van wordt. 'Wees radicaal eerlijk naar uzelf en maak van uw hart geen moordkuil. Voel de ruimte om te doen wat ú wilt. In Nederland zijn we nogal calvinistisch, moeten we vooral "normaal" doen en onze kop niet boven het maaiveld uitsteken. Maar ik zeg: doe dat juist wel! Onze wereld en samenleving heeft dat nodig. Ga leven en laat uzelf zien.'

Het grote voordeel van ouder worden is volgens Doets een meer realistische blik op het leven. 'Veel jongeren streven naar perfectie. Een grote valkuil, het weerhoudt hen er soms zelfs van stappen te ondernemen. Senioren zeggen eerder: "Laat die perfectie los want fouten maak je toch wel, daar is geen ontkomen aan. Doe het maar gewoon".'

Over haar eigen drijfveren is ze duidelijk. 'Die drive komt vanzelf. Ik hoef niets nieuws te bedenken, ik ben een vragensteller. Als ik de krant lees, zie ik zoveel uitdagingen op het gebied van klimaat, ongelijkheid en vergrijzing. Het zijn onderwerpen waar ik mij druk om maak en wat ervoor zorgt dat ik in actie kom.' Daarin kijkt ze ook naar het aandeel dat haar eigen reisorganisatie heeft op het klimaat. 'De reisbranche heeft een negatieve invloed op het klimaat, daar kan ik kort over zijn. Daar ben ik mij heel bewust van, spreek me erover uit en streef ernaar om dat om te draaien naar een meer positieve impact. De verre reizen naar Amerika en Canada die wij aanbieden, zijn drukkend op het klimaat. Om die reden willen we Scandinavië nog sterker presenteren als reisbestemming. Het is ons doel om in vijf jaar tijd 80 procent van de omzet van verre reizen naar dichtbij te transformeren. Daarnaast werk ik samen met klimaat-activisten en zit ik in de Sustainability Advisory Board van Schiphol.'

De noodzaak die ze voelt om zich voor het klimaat in te zetten, past ook in haar ambities en plannen voor de toekomst. 'Ik ben al een beetje een klimaatactivist, maar misschien word ik dat over een paar jaar wel volledig. Naast een studie Filosofie.' Volgens haar heeft terugkijken naar het verleden geen zin: 'Ik ben toekomstgericht. En in die *mindset* liggen mogelijkheden en groei.' ■

ENERGIECONTRACTEN

Nieuwe regels voor overstapboete

De Autoriteit Consument & Markt (ACM) heeft nieuwe regels voor opzegvergoedingen vastgesteld, ook wel overstapboete genoemd. De nieuwe regels gaan gelden voor het tussentijds opzeggen van een energiecontract met een vaste looptijd en een vaste prijs voor de levering van elektriciteit of gas. Deze regels, die gelden vanaf 1 april 2023, moeten ervoor zorgen dat het aanbod van vaste contracten weer op gang komt.

Voor vaste contracten die vóór 1 april 2023 zijn afgesloten, blijven de huidige regels gelden: energieleveranciers mogen alleen een opzegvergoeding vragen voor het tussentijds opzeggen van een contract met een vaste looptijd en een vaste prijs. In het nieuwe systeem betaalt de consument voor het verlies dat de leverancier hierdoor lijdt. Doordat dit risico door de consument wordt afgedekt, zullen energieleveranciers naar verwachting weer vaste contracten aanbieden.

De maximale opzegvergoeding wordt afhankelijk van de hoeveelheid energie die de consument volgens het lopende contract nog zou afnemen en het verschil tussen het tarief van het lopende contract en het actuele tarief voor eenzelfde contract bij dezelfde leverancier. De nieuwe opzegvergoeding is dus laag als de resterende hoeveelheid af te nemen energie laag is of als het verschil tussen

het lopende en het nieuwe tarief klein is. Bij een grotere resterende hoeveelheid energie of een groter verschil tussen tarieven kan de opzegvergoeding hoger zijn.

De ACM past de regels voor opzegvergoedingen aan, omdat energieleveranciers hebben aangegeven geen vaste contracten meer aan te bieden. De inkooprijzen zijn hoog terwijl de leveranciers dan blijven zitten met de duur ingekochte energie die de afnemers beloofd hadden af te nemen.

Extra maatregelen om de consument te beschermen

De ACM vindt het belangrijk dat consumenten bij het overstappen naar een andere leverancier goed geïnformeerd worden over de hoogte van de opzegvergoeding. De nieuwe leverancier dient de oude leverancier direct bij het afsluiten van het nieuwe contract te informeren over de overstap. De oude leverancier is dan verplicht de klant onmiddellijk te informeren over de hoogte van de opzegvergoeding. Als een klant de opzegvergoeding niet kan of wil betalen, kan deze alsnog afzien van de nieuwe overeenkomst en de oude overeenkomst voortzetten. ■

Heeft u vragen

U kunt vrijblijvend contact opnemen met onze klantenservice. Wij helpen u graag. Wij zijn te bereiken op (085) 486 33 60 of stuur en e-mail naar ons-energie@energiebesteding.nl

ONS energie

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



advertentie

DE BESTE HOOG/LAAG BOXSPRING VAN NEDERLAND!

Ervaar het ultieme comfort en gebruikersgemak, met een zorg minder voor later



Gratis thuisadvies
onze adviseurs komen vrijblijvend bij u thuis langs om u kosteloos te informeren over de unieke kenmerken van onze hoog/laag boxsprings
Neem nu contact op!

Tot
€900,-
Leeftijds
korting

- ✔ Traploos in elke hoogte verstelbaar
- ✔ Makkelijk onder uw bed stofzuigen
- ✔ Op elke hoogte in- en uitstappen
- ✔ Volledig verrijdbaar en deelbaar
- ✔ Een groot gemak met opmaken
- ✔ 365 dagen slaapgarantie



☎ 0561 700224
🌐 www.bedder.nl

Gratis brochure?
Scan de QR code



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

Deze keer: is het verstandig uw woning alvast aan de kinderen te schenken?

Huis op naam van de kinderen zetten?



Scheelt het later erfbelasting als u nu alvast uw woning aan de kinderen verkoopt of schenkt? Vroeger wel, weet oud-notaris Dré Teeuwen. 'Tussen 1988 en 1997 gold de Wet op de bejaardenoorden. Als mensen in die tijd naar het bejaardenhuis gingen, moesten ze eerst het eigen huis "opeten". En dat was heel zuur.'

Op tv
Dré Teeuwen en Peter van Dongen geven in ONS Magazine advies over juridische en notariële kwesties. In de aflevering Meldpunt van 6 januari jl. op NPO 2 benadrukken zij het belang van een testament of levenstestament: 'regel het'!



In die tijd was het voor ons notarissen dagelijkse kost om het huis op naam van de kinderen te zetten. Het huis werd aan de kinderen geschonken onder voorbehoud van het recht van gebruik en bewoning. Doordat de ouders in het huis bleven wonen, was de waarde van de verkrijging van het huis door de kinderen lager. Want het recht van gebruik en bewoning drukte de waarde. Bovendien kwam de waardevermeerdering van de woning, als de ouders verhuisden naar het bejaardentehuis, belastingvrij bij de kinderen.'

'Hetzelfde gold als de woning door de ouders aan de kinderen werd verkocht, onder het voorbehoud van het recht van bewoning. Stel, het huis werd in 1992 aan de kinderen verkocht voor 100.000 gulden of geschonken met dezelfde waarde. Bij overlijden van de ouders, als zij op dat moment in het huis woonden,

werd het huis bij de kinderen belast voor de erfbelasting, destijds successierechten geheten. Tot 2010 konden de kinderen dan kiezen voor de erfbelasting over de waarde ten tijde van de verkoop/schenking in 1992 of de waarde ten tijde van het overlijden in 2005. U zult begrijpen dat dan de waarde uit 1992 werd gekozen, omdat die lager was en er dus minder erfbelasting betaald moest worden.'

'Helaas is deze keuzemogelijkheid in 2010 uit de wet gehaald, waardoor het alleen in uitzonderingsgevallen nog voordelig kan zijn om het huis aan de kinderen te verkopen of te schenken. Dat voordeel is er alleen nog als de ouders zeer vermogend zijn en veel spaargeld bezitten. Ouders kunnen het huis overdragen aan de kinderen, en vervolgens huren van de kinderen voor een jaarlijkse huur van 6% van de WOZ-waarde van de woning.' ■

We kunnen hier nog jaren blijven wonen

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen is voor veel mensen een belangrijke wens. Maar wat als er door het ouder worden of een aandoening problemen ontstaan met de mobiliteit? Overweeg dan eens een traplift. U kunt weer veilig naar boven en beneden en u kunt fijn in uw vertrouwde omgeving blijven wonen.

1

Als traplopen niet meer gaat

De trap is een van de eerste obstakels in huis als we ouder worden. Maar liefst een kwart van de 75-plussers heeft moeite met traplopen. Een traplift is snel geïnstalleerd en kan al binnen 48 uur geleverd worden. Het is daarom ook een van de meest overwogen woningaanpassingen.



2

Een traplift op maat

Een traplift moet perfect passen bij u en uw trapsituatie. Daarom wordt deze altijd op maat gemaakt. De trap wordt tot op een tiende van een millimeter nauwkeurig opgemeten, zodat de traplift zo goed en zo compact mogelijk geplaatst kan worden. Op een trap met bochten kan de traplift vaak aan de binnenzijde geplaatst worden. Dat betekent dat de rail over de smalle zijde van de treden loopt, waardoor de trap goed beloopbaar blijft. En de trapleuning kan in de meeste gevallen blijven zitten.



De trap is een van de eerste obstakels in huis als we ouder worden

3

De beste trapliften, al meer dan 50 jaar

Hoe uw trap er ook uitziet en wat uw wensen ook zijn, bij Koninklijke Otolift vindt u altijd de beste oplossing voor uw situatie. Elke traplift wordt op maat gemaakt in de eigen fabriek. Daar combineert Otolift meer dan 50 jaar ervaring met innovatieve productietechnieken. En wordt er continu gewerkt aan het perfectioneren van de producten. De Otolift Modul-Air Smart, combineert comfort, design, veiligheid en de modernste technieken. En door het unieke modulaire ontwerp past deze traplift op vrijwel elke trap.

Wilt u meer informatie? Bel gratis **0800 - 444 777 5** of ga naar **Otolift.nl**



'BLIJF VITAMINE D SLIKKEN EN GA IEDERE DAG NAAR BUITEN'

Vitamine D wordt sinds 1 januari 2023 niet meer vergoed vanuit de zorgverzekering. Apothekers vrezen dat veel mensen het supplement niet zelf kopen, waardoor een groter risico op een vitaminedeficiëntie ontstaat. Maar waarom is dat een probleem? Verouderingsdeskundige Andrea Maier legt het uit.

Vitamine D voor iedereen

Het belang van vitamine D is niet te onderschatten, stelt Maier. 'Het Voedingscentrum adviseert een supplement voor kinderen tot drie jaar, voor mensen met een getinte huid, voor zwangere vrouwen, voor mensen die niet veel in de zon komen, voor alle vrouwen boven de vijftig jaar en voor alle mannen boven de zeventig jaar. Eigenlijk is dat vrijwel iedereen, want veel mensen komen nou eenmaal niet vaak buiten of de zon schijnt te weinig. Terwijl zonlicht de belangrijkste bron van vitamine D is. Iedereen zou dus iedere dag een half uurtje

'Iedereen zou een half uur per dag in de zon moeten lopen'

in de zon moeten zitten, of beter nog: lopen. Zo sla je twee vliegen in een klap, want zowel vitamine D als beweging is goed voor de spieren en botdichtheid. Lukt dit niet, dan is het slikken van een vitamine D3-supplement een oplossing. Vitamine D3 werkt beter dan vitamine D2, omdat D3 een actieve vitamine is. Het lichaam moet vitamine D2 eerst nog omzetten naar de actieve vorm. Iedere cel in het lichaam heeft actieve vitaminen nodig, dit is essentieel voor de celdeling en de gezonde groei van weefsels.'

Risico's van tekorten

In het kader van besparing schrapte minister Ernst Kuipers het supplement uit het basispakket, ondanks verzet van patiëntenverenigingen, ouderenbonden en de apothekersorganisatie KNMP. Deze besparing levert ongeveer 129 miljoen euro op. 'Dit is een relatief klein bedrag als je kijkt naar de waanzinnig hoge zorgkosten in totaal. Als veel mensen die het wel nodig hebben nu geen vitamine D meer slikken, zouden de kosten van de schadelijke

gevolgen daarvan wel eens veel hoger kunnen zijn. Het risico op botbreuken neemt bijvoorbeeld toe. Met name voor vrouwen boven de vijftig, die meer kans hebben op botontkalking. Maar daarnaast zijn er meer gevaren: vitamine D is een van de essentiële stoffen die het lichaam nodig heeft, je hebt het voor alle cellulaire systemen nodig. Een gebrek daaraan kan leiden tot een verzwakt immuunsysteem. De gevolgen zie je echter pas na een aantal jaar, omdat het lichaam eerst sluimerend achteruitgaat voordat je grote gevolgen ziet. Maar ook nu al is het aantal ouderen dat een tekort aan vitamine D heeft groot. Uit een onderzoek uit 2015 in Nederland bleek dat de helft van de thuiswonende ouderen een verlaagd vitamine D-gehalte had, en maar liefst 85 tot 90 procent van de ouderen die in verzorgings- of verpleeghuizen woonde. Het lijkt me dus erg belangrijk dat de overheid de 129 miljoen euro die nu wordt bespaard, investeert in educatie over het belang van gezond leven en vitamine D-suppletie.'

Duur?

Toch hoeft het schrappen van de vitamine uit het basispakket niet per se tot grote problemen te leiden, verwacht Maier. 'Vitamine D is op veel plekken voor weinig geld te koop. Als zeventigplusser moet je dagelijks 20 microgram vitamine D slikken. Als je bij de drogist het goedkoopste potje vitamine D3 koopt met een dosering van 25 microgram, kun je voor zeven euro per jaar klaar zijn. Wel is het oppassen voor mensen die gebruik maken van de baxterrol, de kant-en-klare zakjes van de apotheek waarin alle medicijnen voor de dag zitten. Het gevaar is dat mensen er niet aan denken om de vitamine D te nemen als het niet in het zakje met de andere medicijnen zit. Onderschat het belang niet en zorg dat je de supplementen blijft slikken!' ■



Andrea Maier is onder andere hoogleraar Gerontologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en aan de Nationale Universiteit van Singapore, waar zij directeur van het Centre for Healthy Longevity is. Ze is ook bekend van het boek *Eeuwig houdbaar - De ongekende toekomst van ons lichaam*.

TIPS VAN HET VOEDINGSCENTRUM:

- Probeer dagelijks een kwartier tot een half uur buiten te zijn;
- Neem uw supplement op een vast moment van de dag, dan vergeet u het minder snel;
- Zonlicht en supplementen zijn de belangrijkste bronnen van vitamine D, daarnaast zit vitamine D ook in voeding, zoals vette vis of producten waaraan het is toegevoegd.
- Te veel vitamine D kan zorgen voor schadelijke bijwerkingen, dus overschrijd de aanbevolen bovengrens niet.

Hulp voor je mannelijke potentie

Zo kreeg ik hulp bij erectie en uithoudingsvermogen

Een goed seksleven is altijd heel belangrijk geweest voor de 64-jarige Fredrik. Hij besloot een jaar geleden hulp te zoeken om het goede seksleven te bewaren. Het kwam echt als een verrassing dat dit op een meer natuurlijke manier kon.

Het gevoel van mannelijkheid wordt vaak verbonden met het seksleven, energieniveau of vitaliteit. Er zijn zaken die je leven kunnen doen veranderen en dat is heel normaal. Dat weet Fredrik maar al te goed. In verband met een schouderblessure en een periode met veel gepieker kwam het seks- en energieniveau heel natuurlijk op een waakvlammetje te staan.

De helpende hand van Moeder Natuur

“Ik ben een man in de bloei van mijn leven, zei ik tegen mezelf. Dit is het moment om echt alles te geven en van het leven te genieten”, vertelt Fredrik, die al snel hulp zocht via het internet.

Toen hij een behandeling kreeg voor zijn schouder, kreeg hij advies, dat een grote invloed zou hebben. Hij vernam dat ginseng de energie en potentie kan ondersteunen.* Het natuurlijke ingrediënt wekte onmiddellijk Fredriks interesse. Hij ging op zoek naar een

plantaardig en natuurlijk produkt.

- Toen ik Wellvita's advertentie voor Virizil zag, was ik onder de indruk. Virizil zijn tabletten met concentraat van ginseng, aminozuren en zink. Het leek me perfect en heb meteen een doosje besteld... het is de beste beslissing die ik in lange tijd genomen heb. Ik ben erg tevreden over Virizil.

Kan het zeker en vast aanbevelen

De potentie en het seksleven van een man zijn vaak een verhaal op zich. Het ligt heel gevoelig en er hangt ook best wel een taboe over wat er in de slaapkamer gebeurt. Maar Fredrik wou hier niet aan toegeven. Hij wou er openlijk over praten. Virizil wil hij daarom ook aanraden aan al zijn vrienden en kennissen.

- Waarom niet? Ik wil ook andere mensen helpen die, net als ik, de plantaardige en natuurlijke ingrediënten van de tabletten kunnen leren kennen. Virizil is een geheim dat ik maar al te graag met ieder-glimlacht de man.

DE INGREDIËNTEN VAN VIRIZIL

GINSENG kan de mannelijke potentie ondersteunen en je helpen met je uithoudingsvermogen en vitaliteit.*

bij tot een normale vruchtbaarheid en voortplanting.

ZINK draagt bij tot de instandhouding van normale testosterongehalten in het bloed. Zink draagt bovendien ook

De aminozuren, **L-ARGININE** en **L-CITRULLINE**, zijn ook populair geworden in supplementen die door atleten worden gebruikt.



KOOP VIRIZIL MET GINSENG

Ieders' seksleven kan veranderen met de leeftijd - de meeste mannen zullen dit kunnen bevestigen. Het fysieke prestatievermogen van een 65-jarige kan anders zijn dan dat van een 25-jarige, daardoor kan je nieuwe uitdagingen ervaren in de slaapkamer. De duur, frequentie en kwaliteit van de erectie van mannen kunnen veranderen gedurende het hele leven. Hoewel het normaal is, kan het de gemoedstoestand en het zelfvertrouwen beïnvloeden.

Is dit iets wat je kan herkennen? Is het antwoord 'ja', dan is de kans groot dat je het nog aan niemand hebt verteld. Sommige mensen worstelen alleen met deze zorgen. Als we erover zouden praten, zouden we snel ontdekken dat veranderingen in het seksleven normaal zijn. Er zijn bovendien ook voordelen aan ouder worden: we krijgen meer ervaring en leren ook onszelf kennen. Omarm de veranderingen en zie ze als het begin van een nieuw hoofdstuk in je seksuele leven.

SEKSLEVEN: PRESTATIE & UITHOUDINGSVERMOGEN

De reden waarom mannen veranderingen ervaren in hun seksuele activiteit en prestaties kan moeilijk te achterhalen zijn. Er kunnen namelijk zowel lichamelijke als psychische factoren zijn. Wens je je potentie te ondersteunen? Overweeg dan hulp te zoeken in de natuur. Virizil bevat ginseng, dit kan de mannelijke potentie ondersteunen en een positieve invloed hebben op het mentale welzijn en energieniveau*.

Probeer voor de helft van de prijs

Probeer een VIRIZIL-abonnement voor de helft van de prijs op het 1e doosje.

Prijs vanaf € 21,95*
(Incl. Verzendkosten € 26,85)

*Mogelijk om te kopen als losse bestelling of met herhaalgemak. De getoonde prijs is met herhaalgemak. Je kan je bestelling op ieder moment wijzigen.

020-262 36 00
Ma t/m Do 8-16 uur
Vrijdag 8-14:30 uur

wellvita.nl



*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating.

Deze rubriek gaat over het werk van de KBO-vrijwilligers die zich bezighouden met de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Deze keer: voorbereid zijn op minder mobiliteit.

Moet u zichzelf voorbereiden op minder mobiliteit?



Ouderen die jarenlang in hetzelfde huis blijven wonen, hebben op een gegeven moment misschien aanpassingen nodig zoals een traplift of een drempelloze douche. Is dat een kwestie van eigen verantwoordelijkheid? De gemeente heeft een zorgplicht, vertelt Wmo-cliëntondersteuner Anneke van Wijmen, maar die heeft wel grenzen.

Meneer Maas (83) kan sinds kort niet meer goed traplopen. Hij wil graag een traplift en vraagt de gemeente om hulp. Die weigert echter. Meneer Maas vraagt een Wmo-cliëntondersteuner om hulp.

Traplift

Iedere burger heeft recht op hulp van de gemeente om langer thuis te kunnen blijven wonen. Dat is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De vraag van meneer Maas is dus terecht, zegt Wmo-cliëntondersteuner Anneke van Wijmen. 'Ik was verbaasd over de afwijzing van de gemeente en heb daarom contact opgenomen. Toen bleek dat de gemeente in samenwerking met de woningcorporatie meneer Maas een andere woning had aangeboden, op de begane grond en gelijkvloers. Maar meneer Maas wilde die woning niet. Zonder het aanbod van een goede alternatieve woning had de gemeente meneer Maas zeker moeten helpen met de traplift. Maar nu hij die andere woning heeft geweigerd, is de gemeente niet meer verplicht om mee te betalen aan de traplift, die in de huidige woning nogal moeilijk in te bouwen is. Van Wijmen: 'Ik heb meneer Maas uitgelegd wat zijn rechten en plichten en die van de gemeente zijn

bij dit soort vraagstukken. Dat gaf duidelijkheid. Hij denkt nu nog na over de vraag of hij wel of geen traplift wil aanschaffen.'

Spannende gesprekken

Bij vragen over hulpmiddelen om langer thuis te blijven wonen, zegt de gemeente soms dat mensen zich er maar op hadden moeten voorbereiden dat ze minder mobiel worden, bijvoorbeeld door op tijd te verhuizen. 'Dat is dan het argument voor de gemeente om niet aan die voorzieningen mee te betalen', zegt Van Wijmen. Uit een uitspraak van de Centrale Raad van Beroep uit 2018 blijkt dat de gemeente niet op die manier mag redeneren. Van Wijmen, sinds vijf jaar Wmo-cliëntondersteuner, is blij dat ze dit soort regels en uitspraken kan uitleggen aan oudere mensen. 'Het is soms spannend voor mensen om een keukentafelgesprek met iemand van de gemeente te hebben. Als ik dat met ze kan voorbereiden en erbij kan zitten, neemt dat vaak wat spanning weg. Ik vind het mooi om senioren te ondersteunen, zodat ze zelf tijdens het keukentafelgesprek naar voren kunnen brengen wat hun mogelijkheden en beperkingen zijn. Op die manier is de kans het grootst dat de klantmanager van de gemeente een goed beeld krijgt en een passende beslissing kan nemen.' ■



Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

FITFORM
DEALER

**ALTIJD 100% GELD TERUG BIJ AANKOOP VAN EEN
NIEUWE OF EEN GEBRUIKTE**

STOEL
DUS OOK ZONDER REDEN!

Koopt u bij ons een nieuwe of gebruikte fitform stoel, dan mag u deze na drie maanden al weer terug geven en krijgt u 100% van uw aankoopbedrag retour.

Wij zetten de koop dan om in huur voor de tijd dat u de stoel in gebruik gehad heeft. Dat kan al vanaf 3 maanden tot wel 5 jaar na aankoop.

**SENIORENWINKEL SCHIJNDEL
AL 20 JAAR EEN BEGRIP**

Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ seniorenwinkel.nl

Zitcomfort


Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur



Allegoeds
vakanties



**Nooit te
oud voor
vakantie!**

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

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

Bekijk het aanbod en boek uw vakantie

www.allegoedsvakanties.nl | 0318 - 48 51 83



UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Vraag naar onze acties en voorwaarden!*

Met een S200 traplift

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

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

*Actie onder voorwaarden, zie trapliften.nl

Een nieuw jaar, een nieuwe liefde



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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

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



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail
info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSJ / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

Stadshotel Ootmarsum

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

Faciliteiten:

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



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



- * Groepsreizen per luxe touringcar.
- * Geheel verzorgde arrangementen op basis van V.P., inclusief excursies en avondprogramma (2024)
- * Vraag ook naar onze particuliere arrangementen



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



VOLLEDIG VERZORGD VAKANTIE- WEKEN VOOR SENIOREN

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

Vraag naar de mogelijkheden,
onze folder en zomerarrangementen



Tel: +31 (0)13 528 2555 Mobiel: +31 (0)6 300 21776
info@hoteldepaddestoel.nl www.hoteldepaddestoel.nl

SENIOR WEEKARRANGEMENT

Voel u thuis
en geniet
van onze
gastvrijheid



inclusief:

- Halen en brengen vanaf uw opstapplaats
- Volpension, incl. koffie/thee in de ochtend en avond
- Mooie middagtochten door Twente en Duitsland
- Gezellige avonden met professionele optredens
- Bezoek centrum Oldenzaal
- Ochtendgymnastiek, jeu de boules en modeshow
- Op aanvraag kunt u gebruikmaken van thuiszorg
- Te boeken van 6 mei tot 23 september (za-za)
- toeslag eenpersoonskamer v.a. € 55,00

Het Landhuis

Hotel • Café • Restaurant
Hotel Het Landhuis
Bentheimerstraat 118
7573 EC Oldenzaal
0541-512496
www.hotelhetlandhuis.nl

vanaf
€ 620,-

Kijkt u op onze site voor onze
fiets- & wandelarrangementen



Wat geeft u door aan de Belastingdienst als uw naaste overlijdt?



Bij het overlijden van iemand uit uw omgeving, moet er veel geregeld worden. Niet iedereen denkt eraan om ook de belastingzaken goed te regelen. Wat moet u precies doen? ONS Magazine zet vier stappen voor u op een rij.

STAP 1: geef een contactpersoon door

Het belangrijkste is dat u een contactpersoon doorgeeft, inclusief een postadres (ook als dit hetzelfde adres is als van de overledene). Zo kan de Belastingdienst post naar de juiste persoon sturen. Hoe sneller u dit doorgeeft, hoe minder kans dat er post kwijtraakt in de grote stapel. De Belastingdienst stuurt hierover een brief naar het adres van de overledene. U hoeft het overlijden zelf níét door te geven aan de Belastingdienst, dat regelt de gemeente.

STAP 2: aangifte inkomstenbelasting doen

U doet in ieder geval aangifte inkomstenbelasting voor de overledene over het jaar van overlijden. De Belastingdienst stuurt u binnen vijf maanden na het overlijden een bericht hierover. Daarnaast kan het zijn dat er nog aangifte gedaan moet worden over het voorgaande jaar. De jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting doet u altijd tussen 1 maart en 14 juli. U krijgt hierover automatisch bericht.

STAP 3: wijziging in vermogen doorgeven

Toeslagen komen op naam van de achterblijvende partner te staan en zijn inkomensafhankelijk. In het geval dat uw partner overlijdt, verandert uw inkomen. Denk bijvoorbeeld aan een nabestaandenpensioen of de hoogte van de AOW. Dit is van invloed op de toeslagen. Wanneer u wijzigingen niet tijdig doorgeeft, kan het zijn dat u later een nabetaling krijgt of juist moet terugbetalen. U kunt een checklist invullen op www.toeslagen.nl om te zien of u niet te weinig of te veel toeslag ontvangt.

STAP 4: voorkom verrassingen over de erfbelasting

Naast de inkomstenbelasting kan het zijn dat u erfbelasting moet betalen over de nalatenschap van de overledene. Hier kunt u denken aan het erven van een geldbedrag, een huis of een waardevol kunstwerk. De belasting die u moet betalen hangt af van de waarde van de erfenis én van uw relatie tot de overledene. Via *Erfbelasting berekenen* (zie qr-code) kunt u zien hoeveel u moet afdragen. ■

Onze vrijwillige belastinginvulhulpers kunnen u hierbij helpen. Neem contact op met uw lokale KBO-Afdeling. U kunt ook veel informatie terugvinden op www.belastingdienst.nl/nabestaanden en www.rijksoverheid.nl/overlijden



ZIEK DOOR ARMOEDE

Artsen, ziekenhuisdirecteuren, hoogleraren en tientallen andere organisaties pleiten voor onmiddellijke actie. Het kabinet moet voor bestaanszekerheid zorgen, stellen ze in een brandbrief aan minister Carola Schouten (Armoedebeleid) en staatssecretaris Maarten van Ooijen (Volksgezondheid). De ondertekenaars willen dat alle Nederlanders gelijke kansen krijgen op een zo gezond mogelijk leven. En dat begint bij een stabiel en toereikend inkomen.

Want ga maar na. Een zak chips kost 1,29 euro. Een kleine bloemkool kost 2,99 euro. Als u ieder dubbeltje moet omdraaien, is de keuze snel gemaakt. De goedkope keuze is vaak de ongezonde keuze. En dat terwijl uw leefstijl en uw sociale en fysieke omgeving voor bijna 70% uw gezondheid bepalen. De impact van medische zorg is maar 11%. Mensen worden letterlijk ziek door armoede.

Moedeloos

Seniorenconsulent Hans van Dijk (71) herkent dat helemaal. Al twaalf jaar helpt hij zijn dorpsgenoten in Gemert bij het aanvragen van bijvoorbeeld huishoudelijke hulp of energietoeslag. Het zijn gesprekken waarbij het huishoudboekje vaak op tafel komt. En dan wordt hij wel eens moedeloos van wat hij ziet. 'Mensen denken dat we het goed geregeld hebben in dit land, maar ik zie enorme armoede. Ook onder mensen die een AOW en een klein pensioen hebben. Er hoeft maar iets dwars te zitten en zij zakken door hun hoeven.'

Sinds een jaar of vijf begeleidt Van Dijk een licht dementerende man. 'Laten we hem Karel noemen'. Met zijn AOW en een paar honderd euro pensioen had hij het niet breed in zijn huurwoning, maar hij kon het redden. Van Dijk hielp hem met het aanvragen van hulp bij het huishouden, wijkverpleging en warme maaltijden. 'Dat ging een poosje goed. Maar Karel raakte steeds meer in de war. Hij vergat zijn pincode. Hij kreeg zijn tv niet meer aan. Hij ging steeds vaker een beroep op ons doen.'

Van Dijk en de wijkverpleegkundige konden uiteindelijk niet anders dan meer hulp inschakelen. De rechter wees een bewindvoerder en een mentor aan. 'Maar omdat Karel net te veel inkomsten had, moest hij deze kosten zelf betalen. Dat gaat om een paar honderd euro per maand. En toen kwam hij in de knel. Hij had geen geld meer voor kleding of een nieuw matras. En dan ga je bekknibbelen op voedsel. Hij at alleen nog krentenbollen en die warme maaltijd.'

Van Dijk zag het met lede ogen aan. Geld voor een kopje koffie in een café was er niet meer.

'Mensen denken dat we het goed geregeld hebben in dit land, maar ik zie enorme armoede'



Hans van Dijk (71) is oud-wethouder Sociaal Domein van de gemeente Gemert-Bakel. Als seniorenconsulent komt hij al twaalf jaar bij mensen thuis, bij voorbeeld om ze te helpen met het aanvragen van financiële ondersteuning. Ook is hij lid van de werkgroep Bestaanszekerheid van KBO-Brabant.

Dus Karel werd steeds eenzamer. ‘Medisch was het goed geregeld. De wijkzuster kwam. Hij kreeg op tijd zijn medicijnen. Maar maatschappelijk en financieel ging hij achteruit. En het gevolg was vereenzaming en een slechte gezondheid.’

Soep

Het dieptepunt werd eind vorig jaar bereikt. Per 1 januari zou de prijs van de warme maaltijden stijgen. ‘Dat kon Karel niet meer betalen. Zijn bewindvoerder vroeg zich toen af of het eigenlijk wel nodig was om soep te eten. Als de soep eraf kon, scheelde dat namelijk weer in de kosten.’ Van Dijk is er nog steeds stil van. ‘Hoe schrijnend is dat. Karel zakte door de bodem van de bestaanszekerheid heen. Hij kreeg een blaasontsteking, een delier, viel van de trap. Gelukkig kon hij in februari worden opgenomen in een verpleeghuis. Daar is hij niet meer alleen en ook financieel is hij nu beter af.’

‘Voor artsen is het dweilen met de kraan open’, zegt voorzitter René Héman van artsenfederatie KNMG. ‘Een kind met astma krijgt een puffer, maar zou eigenlijk uit dat schimmelige huis weg moeten. Een patiënt ligt nachtenlang wakker van zorgen om zijn inkomen. Hij krijgt slaappillen, terwijl de oorzaak van zijn zorgen blijft bestaan.’

Gebit

Van Dijk denkt aan een andere dorpsgenoot. ‘Laten we hem Wim noemen’. Wim is bijna zijn hele AOW kwijt aan huur, servicekosten, energie en zorg. ‘Hij kan niet zelf koken, maar elke dag 11 of 12 euro betalen voor een maaltijdservice kan hij ook niet. Dus hij eet steeds ongezonder en uiteindelijk krijgt hij wat aan zijn gebit. Zijn verzekering vergoedde maar een deel van de tandartskosten. Hij moest nog 1.400 euro zelf ophoesten. Dat is toch één grote brok ellende?’



advertentie

PAASACTIE

Geldig t/m 24 April 2023

7,50 korting*

per levensjaar

+

gratis appeltaart

bij uw bezoek



Willeke
Alberti

Rekenvoorbeeld: Henk is 76 jaar. $76 \times 7,50 = 570$ euro korting

Probeer in 3 stappen uw nieuwe stoel of bank vrijblijvend uit, kom naar de Velderhof winkel bij u in de buurt.



1. Ontdek Kies uw favoriete stoelen uit de uitgebreide Velderhof collectie.



2. Ervaar Probeer uw geselecteerde stoelen vrijblijvend bij u thuis of bij de Velderhof winkel bij u in de buurt.



3. Geniet Heeft u uw keuze gemaakt? U ontvangt zo snel mogelijk uw nieuwe zitmeubel.

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

Scherp
geprijsd



Relaxstoel
Maggiore
nu al 970,-

Inruil
korting



Sta-op stoel
Endine
~~1945,-~~ v.a. 1375,-

Optima



Relaxbank
Enza bank
~~1990,-~~ v.a. 1420,-

Inruil
korting



Relaxstoel
Orba
~~1445,-~~ v.a. 875,-

Stoel van
de maand!



Relaxstoel
Varese
~~970,-~~ v.a. 745,-

*Kijk op velderhof.nl (algemene voorwaarden). Op geselecteerde modellen. Prijzen o.b.v. rekenvoorbeeld 76 jaar.



Onze rijdende showroom
bij u thuis!

Bel 0499-729 366 voor meer informatie of de gratis brochure. Of ga naar onze website www.velderhof.nl.

Bel 0499 - 729 366

Velderhof

1-2-3 ZITTEN

Trustpilot 4,7/5



U vindt ons door heel
Nederland!

- Apeldoorn
- Best
- Breda
- Delden
- Haren
- Laren
- Neerbeek
- Velp
- Zeist

NIEUW | Alphen aan den Rijn

Van Dijk kon voor Wim een beroep doen op bijzondere bijstand van de gemeente. 'Dat bedrag is gelukkig uiteindelijk betaald. Maar we hebben met elkaar een heel doolhof aan toeslagen gecreëerd. Ik kan zó zes organisaties opnoemen waar je je weg moet kennen. Dat gaat Wim of Karel nooit alleen lukken. Ik heb er zelf al moeite mee.'

Toeslagen

De ondertekenaars van de brandbrief pleiten voor onmiddellijke actie. Van Van Dijk mag de overheid per direct aan de slag met orde scheppen in de toeslagen-chaos. 'Ze hebben er nu een potje van gemaakt, met al die verschillende toeslagen. De afgelopen tijd hebben we 250 mensen geholpen met het aanvragen van de energietoeslag. Zonder onze hulp zouden die er niet uit zijn gekomen. Dat had hen honderden euro's gescheeld. Het is allemaal veel te ingewikkeld.'

Van sportkoepel NOC*NSF tot de KBO's van het Senioren Netwerk Nederland en van het Landelijk Actie Komitee Scholieren tot de Hartstichting; het pleidooi voor recht op bestaanszekerheid wordt breed gedragen. De noodzaak is dan ook hoog. Mensen op de onderste treden van de maatschappelijke ladder overlijden gemiddeld acht jaar eerder dan mensen in een hogere sociaal-economische positie. Ook leven ze 23 jaar in minder goede gezondheid en die verschillen nemen alleen maar toe.

Uitzichtloos

Van Dijk: 'Alles wat in die brandbrief staat is waar. Ik zie met eigen ogen hoe armoede effect heeft op je gezondheid en dat is écht niet alleen bij ouderen een probleem. Ik ken een meisje van negentien met MS. Ze heeft een uitkering en bouwt geen pensioen op. Wat is dat uitzichtloos, daar krijg je hoofdpijn van. Wat zou het fijn zijn als zij zich niet ook nog druk moet maken om haar bestaan.'



Artsenfederatie KNMG, hoogleraren en ruim zeventig organisaties als ziekenhuizen, GGD's en Senioren Netwerk Nederland roepen het kabinet in een brandbrief op om bestaanszekerheid te garanderen. Alle Nederlanders hebben recht op gezond eten, onderwijs, veilig wonen en werken. En dat begint bij een acceptabel en stabiel inkomen, stellen zij. In een brief aan minister Schouten van Armoedebeleid en staatssecretaris Van Ooijen van Volksgezondheid wijzen ze erop dat mensen nu letterlijk ziek worden door armoede.

'Om iets aan bestaanszekerheid te doen, kun je aan twee knoppen draaien. Je kunt inkomens verhogen en uitgaven beperken. Niet iedereen die van een minimum-inkomen moet rondkomen, heeft het te zwaar. Maar wel als de uitgaven buitenproportioneel hoog zijn. Dat is het moment waarop de overheid moet ingrijpen. Ik denk dat dat lokaal moet. Het Rijk moet geld geven en de gemeenten moeten ervoor zorgen dat mensen tegen een betaalbare prijs kunnen wonen, zonder dat ze daaraan al bijna hun hele inkomen kwijt zijn. Iedereen in Nederland heeft toch recht op een fatsoenlijk bestaan? We moeten als samenleving toch in staat zijn om mensen als Wim en Karel te helpen vóórdat ze ziek worden?' ■

'Iedereen in Nederland heeft toch recht op een fatsoenlijk bestaan?'

1814  2002

ZILVEREN GULDEN UIT 1867

HET HERINNERINGSPOLSHORLOGE

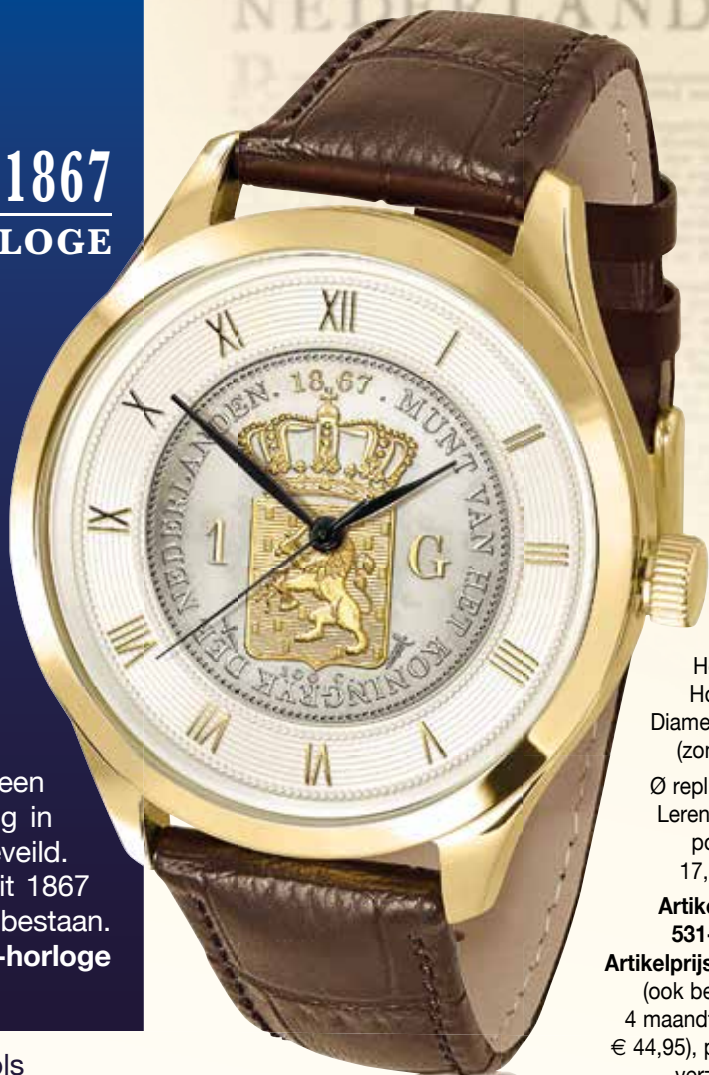


Goudgeaccentueerd wapen, jaar van uitgifte en waarde – geïnspireerd door het slaan van de munt in 1867



Achterzijde met het portret van Willem III en uw persoonlijke uitgavenummer

De duurste ooit in Nederland verkochte munt is een zilveren gulden uit het jaar 1867. Op een veiling in 2016 werd de munt voor meer dan € 100.000 geveild. Het bijzondere van de “zilveren gulden”-munt uit 1867 is, dat er wereldwijd slechts drie exemplaren van bestaan. **Word nu de trotse eigenaar van het replica-horloge “Zilveren gulden uit 1867”.**



Horlogekast:
Hoogte 1 cm
Diameter: 4,2 cm
(zonder kroon)
Ø replica: 2,8 cm
Leren band voor
polsomvang:
17,5–22,5 cm

Artikelnummer:
531-WAT01.01
Artikelprijs: € 179,80
(ook betaalbaar in
4 maandtermijnen à
€ 44,95), plus € 8,95
verzendskosten

Draag een stukje munthistorie aan uw pols

In 1867 sloeg de Koninklijke Nederlandse Munt in Utrecht drie exemplaren van de “zilveren gulden”-munt. Twee munten waren bestemd voor de wereldtentoonstelling in Parijs, terwijl een derde munt naar een Rotterdamse koffiehandelaar ging. Op 15 november 2016 werd een van deze munten geveild voor de sensationele prijs van € 104.550.

Edele goudplattering – Leren band – Roestvrij staal

Eer deze historische munt met een uitzonderlijk polshorloge. Een goudgeaccentueerde reliëfvoorstelling van de munt uit 1867 siert de wijzerplaat. Op de achterzijde van de van roestvrij staal met de hand vervaardigde en goudgeplatteerde kast ziet u een portret van Willem III en uw persoonlijke uitgavenummer. De bruine band van echt leer rondt het elegante geheel perfect af.

Exclusief bij The Bradford Exchange

Het horloge verschijnt exclusief bij The Bradford Exchange en is niet in de handel verkrijgbaar. De oplage is gelimiteerd tot 90 productiedagen. U komt overtuigend over met dit historische polshorloge voor de elegante heer. **Bestel uw exemplaar beter nog vandaag!**

www.bradfordexchange.nl

Voor online-bestelling
referentie-no: **24944**

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

Antwoordnummer 282 • 8200 VB Lelystad • klantenservice@bradfordexchange.nl
Telefoon: **010 80 80 97 8**



Het aanbod is beperkt – reserveer daarom nog vandaag!

PERSOONLIJK REFERENTIE-NR.: 24944
Met 120-DAGEN-teruggeef-garantie

Tijdelijk beperkte aanbieding:

Antwoord uiterlijk voor **17 april 2023**

Ja, ik reserveer de horloge “Zilveren gulden uit 1867”

Artikelnummer: 531-WAT01.01

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

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

Naam/voornaam

A.u.b. in blokletters invullen

Straat/huisnummer

Postcode/woonplaats

Geboortedatum

E-mail (alleen voor afwikkeling bestelling)



Handtekening

Telefoon (alleen voor nadere informatie)

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

TRIGO

advertentie



Fiets uw vrijheid

weer

tegemoet!

*Driewiel fietsen
vanaf € 1.799,-*

Fietsen met
vertrouwen

Voorjaars-
Actie!

**Korting tot € 250,-
op uw aankoopbedrag.**

Met een driewiel fiets van Trigo, fietst u met vertrouwen uw vrijheid weer tegemoet!

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

Trigo is dé driewiel fiets specialist voor heel Nederland. Service aan huis? Dit doen wij met een glimlach. ☺

Vraag de **gratis brochure** aan en ontdek ons assortiment!

Wilt u in het echt kennismaken met de driewiel fiets, vraag dan een **gratis en vrijblijvende proefrit aan bij u thuis**. Fietsen in uw vertrouwde omgeving maakt de kennismaking met een driewiel fiets aangenamer. Één van onze adviseurs komt graag naar u toe.

achtergrond



Eten kopen dat anders
wordt weggegooid?

**DAT KAN MET DE APP
TOO GOOD TO GO!**

In Nederland gooien we elk jaar een kwart van ons voedsel weg. Dat is natuurlijk zonde! Met de app Too Good To Go kunt u helpen om deze voedselverspilling tegen te gaan. Voor een zacht prijsje kunt u dan bij een winkel in de buurt een pakket eten ophalen.

Van huis uit heeft u het misschien wel meegekregen: eten gooien we niet weg. En misschien heeft u het ook wel aan uw kinderen overgebracht. Kliedjes gaan niet de prullenbak in, nee, die warmen we de volgende dag op. Bij de lunch of bij het avondeten. Niet iedereen is zo zuinig. Wereldwijd gooien we jaarlijks ongeveer 1,6 miljard ton aan voedsel weg. Dat is meer dan een derde. Bij mensen thuis gaat er

veel de prullenbak in, maar bij bedrijven nog veel meer. Producten die over de datum zijn mogen zij immers niet meer verkopen. En brood dat aan het einde van de dag nog in de vitrine ligt, wil je als bakker ook niet meer verkopen de volgende dag. De app Too Good To Go wil daar iets aan doen. 'Voedselverspilling heeft veel impact op het milieu', vertelt Roderick Verplanken van Too Good To Go. 'Voor de productie van die 1,6 miljard ton gebruiken we een gebied ter grootte van China. Voor niets. We gebruiken miljarden liters water en ontzettend veel energie om dat voedsel te produceren. Ook voor niets. We gooien dus letterlijk euro's in de prullenbak. Terwijl ook nog eens 811 miljoen mensen in de wereld niet elke dag toegang hebben tot genoeg voedsel.'

Magie Box

Daar is dus veel ruimte voor verbetering. Met Too Good To Go kunt u pakketten - het bedrijf noemt die Magie Boxes - kopen van winkels bij u in de buurt. Denk bijvoorbeeld aan bakkers, supermarkten, benzinepompen, hotels en restaurants. Ook voedselproducenten bieden steeds vaker hun producten aan via de app. Bijvoorbeeld omdat van een serie producten het etiket niet goed is en ze die anders moeten weggooiden. Verplanken: 'Aanbieders stellen een »

DE APP TOO GOOD TO GO GEBRUIKEN

U kunt de app van Too Good To Go downloaden op uw smartphone. Daar maakt u een account aan: u geeft alleen uw e-mailadres en een gebruikersnaam. Als u uw locatiegegevens deelt, kan de app zien waar er bij u in de buurt Magie Boxes te koop zijn. Als u een pakket reserveert, betaalt u er meteen voor via uw eigen bank. U kunt dus niet in de winkel afrekenen. Na betaling krijgt u een code die u moet laten zien in de winkel. Daar haalt u uw Magie Box op. Let op: neem zelf een tas mee. Eet smakelijk!



RODERICK VERPLANKEN
Head of marketing
bij Too Good To Go in
Nederland.

We gooien wereldwijd jaarlijks zo'n 1,6 miljard ton aan voedsel weg, dat heeft veel impact op het milieu'

De *nieuwe generatie* mannenkatheters

LujaTM

80+ micro-oogjes. Blaas volledig leeg.¹

LujaTM met Micro-hole Zone Technology zorgt ervoor dat de blaas in één keer volledig geleegd wordt.¹

Bijna de helft van de kathetergebruikers beschouwen urineweginfecties als één van de grootste uitdagingen in hun leven.

LujaTM is de eerste en enige katheter met de unieke Micro-hole Zone Technology, die ontworpen is om het risico op urineweginfecties te verkleinen.²

Met 80+ micro-oogjes in plaats van 2 katheteroogjes leegt Luja de blaas in één keer volledig³; herpositioneren is niet meer nodig.

Micro-oogjes. Macro verschil.



Micro-hole Zone
Technology™

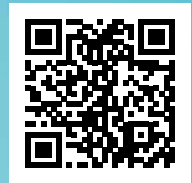
1. Luja heeft een bijna ononderbroken urinestroom en volledige blaaslediging wordt gedefinieerd als minder dan 10 ml. Coloplast, study CP353, 2022, Data on file (PM353), N=84

2. Kennelly M., et al., 2019. 'Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections'. Advances in Urology, Volume 2019, Article ID 2757862, <https://doi.org/10.1155/2019/2757862>

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2023-03. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S. PM-26145



Gratis proefpakket:
www.coloplast.to/probeer-luja



Ja, ik wil de Luja mannenkatheter proberen en/of meer informatie!

Naam Voorletter(s) m/v*

Adres Postcode Woonplaats

Telefoon E-mail

Ik katheteriseer sinds: ____ / ____ / ____ CH: Ik gebruik geen katheters

Ik gebruik momenteel (svp merk en productnaam katheter invullen):

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel naar Coloplast® Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort.

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

Magie Box samen: een verrassingsbox met producten die zij niet meer kunnen verkopen. Gemiddeld betalen kopers zo'n 5 euro voor een box.

Ze krijgen dan producten waarvoor ze in de winkel zo'n 15 euro zouden moeten betalen.' Per winkel kun je wel ongeveer inschatten wat je krijgt. Zo heeft de Lidl groente- en fruitboxen voor 3 euro. Bij een benzinepomp krijgt u verpakte broodjes, en bij Dunkin' Donuts - inderdaad ja - donuts. Bij andere winkels kunt u nogal eens verrast worden. 'En precies dat is ook een van de redenen dat mensen deze app gebruiken', zegt Verplanken. 'Ze vinden het leuk om verrast te worden en te gaan koken met wat ze krijgen.'

Vriezer

Een andere belangrijke reden dat mensen de app gebruiken is de prijs. Ze betalen weinig geld voor best veel eten. En dat eten hoeven ze heus niet meteen op te eten. Verplanken: 'Stel dat je alleen woont en er zit een kilo gehakt in je pakket. Dan kun je dat in porties in de vriezer doen. Hetzelfde geldt voor de maaltijden die je ervan maakt. En brood kan natuurlijk ook gewoon in de vriezer.' De sociale onderneming wil dat mensen en bedrijven anders over de houdbaarheid van eten gaan nadenken. Op verpakkingen is er een verschil tussen THT (ten minste houdbaar tot) en TGT (te gebruiken tot). TGT is echt een datum die voor voedselveiligheid belangrijk is en waar u zich aan moet houden. 'THT gaat over tot wanneer de kwaliteit van een product gegarandeerd wordt. We gooien thuis vaak producten weg omdat ze volgens de verpakking over de THT-datum zijn', zegt Verplanken. 'Maar die datum betekent niet zoveel: producenten moeten die erop zetten vanwege de wet. Ons advies is daarom: kijk, ruik en proef voor je een product weggooit. Dat deden we ook voordat er houdbaarheidsdata waren.' ■

'Voor zo'n 5 euro krijgt u producten waarvoor u in de winkel zo'n 15 euro zou moeten betalen'



Wendy Kersten (42) uit Den Bosch is een enthousiast gebruiker van de app Too Good To Go

'Ik ben er een paar jaar geleden mee begonnen omdat ik het idee erachter mooi vond: voedselverspilling tegengaan. We zijn geen heilige boontjes thuis en gooien heus wel eens eten weg. Maar dit is gewoon een laagdrempelige manier om iets te kunnen doen. Ik haal het liefst bij de bakker hier op de hoek en de Ekoplaza. En we hebben hier in Den Bosch ook 'Oven aan, kom eraan', die hebben maaltijden voor één persoon. Altijd fijn om in de vriezer te hebben. Het leuke vind ik dat het altijd een verrassing is wat je krijgt en dat je veel krijgt. We hebben vier kinderen, dus het eten komt altijd wel op. Ik heb ook weleens wat bij de Albert Heijn en Jumbo gehaald, maar daar kreeg ik best veel vlees. Daar ben ik mee gestopt. Wat ik ook jammer vind is dat ik de laatste tijd steeds vaker misgrijp: een bedrijf verkoopt maar een bepaald aantal pakketten dus als je te laat bent, heb je pech. Je kunt ook meldingen aanzetten geloof ik, misschien moet ik dat maar eens gaan doen.'

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

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

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

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

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen.

Altijd discreet.

Bel of App:

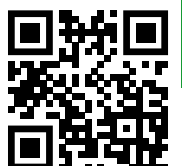
☎ Telefoon: 076 561 59 55

📞 Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

Online:

🌐 Website: www.fvzvastgoed.nl

✉ Mail: info@fvzvastgoed.nl



FVZ Vastgoed

antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl

**Margreet Keijzer (68)
uit Zutphen:**

**‘Mijn diorama’s zorgen
altijd voor een glimlach’**



Het *Margriet Kookboek* met de grappige illustraties van Ies Spreekmeester (1914-2000) ligt al decennialang op menig keukentafel. Creatieveling Margreet Keijzer maakt kleurrijke diorama’s van de taferelen uit het boek en voegt daar haar eigen werkelijkheid aan toe.

‘Gefascineerd door wat ik zag, tekende ik de illustraties als kind al na. Het boek van mijn moeder is ondertussen tot het binddraad versleten, maar de losse bladen heb ik bewaard. In het jaar dat de illustrator honderd jaar zou zijn geworden, ben ik begonnen met mijn diorama’s. Bijna vijftig tekeningen heb ik inmiddels verwerkt, met toestemming van zijn familie. Ik maak de tekeningen exact na in 3D, de wereld eromheen bestaat niet in het boek en is mijn eigen fantasie. Ik doe veel met klei, daar kun je zoveel mee. Ik koop ook weleens miniaturen en ik hergebruik veel materialen. Haren van tandenborstels en tandenstokers bijvoorbeeld. Of flessendoppen, daar maak ik pannen van. Ik geniet enorm van het creëren, maar nog blijer word ik van de glimlach van de mensen die het zien.’



Bekijk meer werk van Margreet Keijzer en hoe ze haar diorama’s maakt op www.m-k-peta.nl/virtuele-zalen ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

KUNST VAN ZAND

't Veluws Zandsculpturenfestijn in Garderen is het grootste zandsculpturevenement van Nederland. Vanaf 13 maart worden er nieuwe indrukwekkende sculpturen gemaakt waar u live bij kunt zijn. U kunt aanschouwen hoe de prachtige zandbeelden worden gemaakt en hoe de tentoonstelling wordt opgebouwd. Bij het zandsculpturenfestijn krijgt u antwoorden op al uw vragen over de kunstenaars, de sculpturen zelf en over praktische zaken. Want wat gebeurt er bijvoorbeeld met de sculpturen als het regent?

Locatie: Oude Barnevelderweg 5, 3886 PT Garderen

Openingstijden: maandag t/m zondag van 10.00 tot 17.30 uur.

Entree: € 13,50

Meeslepend verhaald

Het boek *Het weeskind* van John Lahutsky vertelt het verhaal van een kleine jongen met een groot hart en een ongelooflijke wil om te overleven. Het verhaal speelt zich af in Rusland, in 1990. Het jongetje Vanya wordt te vroeg geboren en heeft door zuurstofgebrek een kleine hersenbeschadiging, waardoor zijn motoriek hapert. Achttien maanden later wordt Vanya door zijn moeder aan zijn lot overgelaten en naar een deprimerend weeshuis gestuurd: Weeshuis Nummer 10. Daar begint de nachtmerrie waarin hij acht jaar zal blijven. Duik in het heftige leven van Vanya in *Het weeskind*.

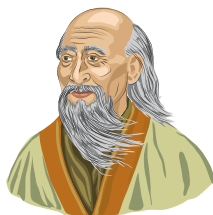
Uitgeverij: Boekerij.

OPROEP

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

Stuur uw tips naar de redactie van ONS Magazine:

**redactie@
onsmagazine.nl**



WIJSHEID

'Als je troebel water met rust laat, wordt het vanzelf helder.'

LAO TSE
(+- 600 V.C.)
Chinees filosoof



Ontdekking op het water

Ontdek het prachtige watergebied in de kop van Overijssel: Giethoorn. Vaar met een boot door het centrum van Giethoorn, langs oude boerderijtjes en onder bruggetjes door. Bij Rondvaart Zuideinde kunt u kiezen uit verschillende rondvaarten. Tijdens de 1-uurs dorpstocht vertelt de schipper over de bijzondere schoonheid van Giethoorn. Als afsluiter kunt u het centrum van Giethoorn in om hier te genieten van de lentezon op een gezellig terras.

Locatie: Maaiensteeg 1, 8355 CC Giethoorn.

Entree: 1-uurs dorpstocht voor € 9,-

Basiliek met geschiedenis

In het hart van Maastricht staat de oudste kerk van Nederland: de Basiliek van Sint Servaas. Maastrichtenaren bouwden boven het graf van Sint Servaas een kleine houten kapel. Deze kapel werd later, rond 550, vervangen door een stenen kerk. In 800 werd deze kerk verwoest, maar in het jaar 1000 weer opgebouwd. De kerk diende vanaf dat moment als pelgrimskerk. In 1985 verhief Paus Johannes Paulus II de kerk tot Basiliek. De kerk heeft een prachtige ligging tussen drie pleinen: het Vrijthof, het Keizer Karelplein en het Henric van Veldekeplein. Kijk uw ogen uit in het hart van Maastricht!

Locatie: Keizer Karelplein 4, 6211 TC Maastricht

Openingstijden: maandag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur. **Entree:** € 5,-

Wandelen in Breda

Door de stad Breda kunt u een mooie wandelroute nemen. De gemeente Breda wil zichzelf in 2030 een *Stad in een park* kunnen noemen. Langs de groene stadswandeling kunt u hier veel kenmerken van zien. De route is 8 kilometer lang en duurt zo'n tweeënehalf uur. Pauzeren kan onderweg natuurlijk bij een van de gezellig horecagelegenheden in Breda.

Vertrekpunt: Stationsplein 16, 4811 BB Breda

Openingstijden: Zondag van 12.30 tot 17.00 uur

Meer informatie: www.anwb.nl/wandelen/routes/groene-stadswandelroute-breda



Een tip voor meer ontspanning:

Overall leest u: bewegen is gezond. Probeer eens te bewegen op muziek. Dansen is ontzettend goed voor uw gezondheid en kan bijvoorbeeld ook zittend op een stoel.



Beleving van het verleden

In het prachtige groene landschap van Groesbeek ligt het Vrijheidsmuseum. Dicht bij Duitsland en midden in het gebied van de twee belangrijkste operaties aan het Westfront, *Market Garden* en *Veritable*, kunt u een belangrijk stuk geschiedenis beleven. Het Vrijheidsmuseum is een indrukwekkende plek voor zowel jong als oud. De Tweede Wereldoorlog krijgt in het museum een veelzijdig gezicht.

Dit gaat in samenhang met de 20e eeuw en de tijd van nu. Het museum zit vol beleving, interactiviteit en museale topstukken. Bezoekers worden uitgedaagd om kritisch na te denken over vrijheid van toen en nu.

Locatie: Wylerberaan 4, 6561 KR Groesbeek

Openingstijden: Maandag t/m zaterdag: 10.00 tot 17.00 uur. Zon- en feestdagen: 12.00 tot 17.00 uur.

Entree: € 17,50

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

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

Puzzel mee en win!
Eén van de acht exemplaren
van het Knooppunter Fietsboek
Zuid-Nederland, ter waarde van
€ 25,99.

Kristien Hansebout zette dertig unieke fietsroutes door het zuiden van Nederland uiteen. Langs de Scheldes en meren in Zeeland, door de bossen en natuurparken in het bourgondische Noord-Brabant en klimmend en dalend langs de Maas en de Geul in Limburg.



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 *Knooppunter Fietsboek Zuid-Nederland*

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

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| ALPEN | INKLEUREN | NAADLOOS |
| AMBACHT | INSTANT | NAAST |
| BEDSTRO | INTRINSIEK | ONVERHARD |
| CENTRAAL | KEILER | OPMETEN |
| COUPLEGER | KENIANEN | OPTREKKEN |
| DEMONTEREN | KLUIVEN | RATIO |
| DRIELING | KNUTSELEN | RECHTOP |
| DUMPEN | LEESMAP | ROOMSOES |
| ELFTAL | LICHTEN | SLUITEN |
| EUFORIE | MAGNEET | STUURMAN |
| FORMIDABEL | MAHDI | TIMER |
| GRIND | MANDIR | TRIAS |
| IBSEN | MODUS | VETER |
| INEEN | MONOTOON | VLIET |

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 24 april naar: Redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 4'.

Winnaars puzzel ONS 2

De oplossing van de puzzel was:

WINTERKOST

De drie winnaars van een winterbox van Vers aan Tafel Maaltijdservice zijn: M. Aretz, M. Tielenburg en A. van den Tillaart

Van harte gefeliciteerd!

Kies voor een praktisch bed vol gemak van het merk Aldenhuijsen



- ✓ Makkelijker uw bed op- en schoonmaken
- ✓ Prettiger in- en uitstappen
- ✓ Verrijdbare boxsprings en ledikanten
- ✓ Later uit te breiden met functionaliteiten
- ✓ In een Aldenhuijsen slaapt u voortreffelijk

Ontvang nu
€ 450
voor uw oud bed*

*Vraag naar de voorwaarden

Geniet van de leuke dingen in het leven

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

De Aldenhuijsen collectie bestaat uit verschillende (één- en tweepersoons) modellen met diverse functies zoals vlak, elektrisch verstelbaar en hoog laag. Uniek voor een Aldenhuijsen is dat u uw Aldenhuijsen nog altijd later kunt uitbreiden van bijvoorbeeld vlak naar hoog laag. Kies nu voor wat u daadwerkelijk nodig heeft in de wetenschap klaar te zijn voor de toekomst.

Kom er in alle rust alles over te weten in ons slaapadviescentrum in **Uden (NB), Rotterdam (ZH)** of tijdens een thuisbezoek. Altijd vrijblijvend.



Ontdek de volledige
collectie in de
gratis brochure!

4,8 van de 5 sterren op
reviewwebsite Trustpilot



www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure
c. contact@aldenhuijsenslaapsystemen.nl
t. 0800 - 400 10 10 (gratis)

Der Brabander ★★★★ Busreizen naar Winterberg

Der Brabander Busreizen Komt u ook eens beleven waarom deze zo populair zijn?

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



Inbegrepen bij alle busreizen:

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

5-daagse reizen (4 overnachtingen)		Verschillende categorieën					
Vertrekdatum		Klein	Stand.	Stand. +	Royal	St+ met 2 slpk	App. met 2 slpk
10 april	voordeelreis	359	399	409	459	429	489
17 april	Helaas al vol	359	399	409	459	429	489
14 mei (zo - do)	extra voordeelreis	359	399	409	459	429	489
22 mei		399	439	449	499	469	529
29 mei		399	439	449	499	469	529
5 juni		399	439	449	499	469	529
12 juni		399	439	449	499	469	529
26 juni		399	439	449	499	469	529
10 juli		399	439	449	499	469	529
21 augustus		399	439	449	499	469	-
11 september		399	439	449	499	469	529
25 september		399	439	449	499	469	529
2 oktober		399	439	449	499	469	529
9 oktober		399	439	449	499	469	529
11 december	adventsreis	379	419	429	479	449	499

8-daagse reizen (7 overnachtingen)		Verschillende categorieën					
Vertrekdatum		Klein	Stand.	Stand. +	Royal	St+ met 2 slpk	App. met 2 slpk
7 april (incl. Pasen)	voordeelreis	579	619	649	699	689	759
23 april	extra voordeelreis	579	619	649	699	689	759
7 mei		619	659	689	739	729	799
19 juni	Helaas al vol	619	659	689	739	729	799
3 juli	Helaas al vol	619	659	689	739	729	-
28 augustus		619	659	689	739	729	799
4 september		619	659	689	739	729	799
18 september		619	659	689	739	729	799
25 september		619	659	689	739	729	799

Alle prijzen zijn per persoon en op basis van twee personen per kamer of appartement (1-persoonskamers op aanvraag)

Opstapplaatsen: Zevenbergen, Breda, Tilburg, Eindhoven, Veghel en Nijmegen*.
(voor de exacte tijden en locaties kijkt u op www.brabander.nl/busreizen).

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



Het programma en meer vindt u op www.brabander.nl/busreizen