

LIMBURG

ons

magazine voor senioren

— JUNI 2023 —



Oud-wielrenner Peter Winnen

**‘Hoe je moet rouwen?
Ik zou het nog
steeds niet weten’**

Gezondheid

**Sander de Hosson: ‘Pas
uitbehandeld als de laatste
adem is uitgeblazen’**

Ons kloppend hart

**Grensoverschrijdend
gedrag: wat als het u
overkomt?**

Interview

**Wonen via een CPO:
‘Hier weet u zeker dat
mensen elkaar helpen’**

Keuze uit 30
 Enjoyhotels!

Hoe kan het voor zo'n prijs?

5 dagen alles inclusief!

Overnachten, eten, drinken en entertainment.

MOESEL 

Enjoyhotel Hutter



Bremm - direct aan de Moezel

5 DAGEN VANAF
€ 304,⁹⁵
 p.p.

MOESEL 

Enjoy Deluxe Hotelschip Prinses Juliana

NIEUW
 Enjoyhotel in Duitsland

VERBLIJF OP VASTE LIGPLAATS OP DE MOESEL



Mülheim an der Mosel

5 DAGEN VANAF
€ 399,⁹⁵
 p.p.

WESERBERGLAND 

Enjoy Landhotel Lippischer Hof

NIEUW
 Enjoyhotel in Duitsland



Lügde

OPENINGSAANBIEDING

5 DAGEN VANAF
€ 299,⁹⁵
 p.p.

GRONINGEN 

Enjoy Deluxe Wellnesshotel Groningen



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

5 DAGEN VANAF
€ 399,⁹⁵
 p.p.

ARDENNES 

Enjoyhotel Maison des Ardennes

NIEUW
 Enjoyhotel in België



Maissin

5 DAGEN VANAF
€ 349,⁹⁵
 p.p.

WESTERWALD 

Enjoyhotel Im Wald (Heiderhof)



Obersteinebach, tussen Moezel en Eifel vlakbij de Rijn

5 DAGEN VANAF
€ 309,⁹⁵
 p.p.

SAUERLAND 

Enjoyhotel am Kurpark Brilon

NIEUW
 Enjoyhotel in Duitsland



Brilon

5 DAGEN VANAF
€ 349,⁹⁵
 p.p.

SAUERLAND 

Enjoyhotel Winterberg

NIEUW
 Enjoyhotel in Duitsland



Winterberg

5 DAGEN VANAF
€ 319,⁹⁵
 p.p.

SAUERLAND 

Enjoyhotel Marleen



Siedlinghausen - Winterberg

5 DAGEN VANAF
€ 289,⁹⁵
 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 Driegangenuitkeuze 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 Enjoyhotels
BROCHURE
2023
 Vraag 'm nu gratis aan
 op www.enjoyhotels.nl

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

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

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

JAARGANG 13 - 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 verveelvoudigd
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



Samen voor elkaar!

De KBO is een vereniging van en voor senioren. Ik denk dat veel mensen, vooral die ons niet kennen, daar een bepaald idee bij hebben. Zouden ze vermoeden hoeveel we doen en waar we allemaal mee bezig zijn? Hoeveel mensen zich met hart en ziel en heel veel tijd inzetten voor onze senioren, voor elkaar? Ik denk dat ze aangenaam verrast zouden zijn als ze dat wisten en vooral ook zagen en meebeleefden. Daar ligt voor ons nog een wereld te winnen, daar ben ik van overtuigd.

De komende maanden gaan we dan ook weer stevig aan de slag met het werven van nieuwe leden. Iedereen kan meedoen, want ieder van ons kent wel iemand die eigenlijk lid zou moeten worden van onze club! Gewoon vragen, want zo'n club als de onze, die gunt u een ander toch ook?!

Hoe kom ik daar nu zo bij? Deze week kreeg ik het Jaaroverzicht 2022 onder ogen. Ik was helemaal *flabbergasted*. Wat hebben we er met z'n allen toch weer een goed jaar van gemaakt. Meer Bewegen voor Ouderen werd gered, nieuwe Ouderenadviseurs werden opgeleid en we hadden een sprankelend afscheid van Elly Gubbels, die aan de wieg stond van 'haar OA's'.

En zo kan ik wel even doorgaan.

Misschien wilt u het zelf wel lezen in ons jaaroverzicht. Wat mij betreft een aanrader! Ook om na het lezen door te geven aan iemand waarvan u vindt dat hij of zij ook zou moeten weten wat de KBO allemaal doet en waar we voor staan. E-mail of bel met KBO Limburg voor een gratis jaaroverzicht. Dan hebben we samen meteen een begin gemaakt met onze nieuwe ledenwerfcampagne. Zoals we dat gewend zijn, samen voor elkaar!



Marcel Ballas,
Voorzitter KBO Limburg

Genieten...

Altijd beter uit met Ghielen!

Klanten beoordelen onze chauffeurs met een **8,8**



HEËL VEEL INCLUSIEF

Vanaf € 995,- p.p.

Andorra

Andorra is een klein bergstaatje en ligt midden in de Pyreneeën, op de grens van Frankrijk en Spanje. Een geweldige vakantiereis; genieten van de Spaanse zon en het leven als god in Frankrijk.

24 juni en 14 oktober - 10 dagen



Scan de QR-code voor het complete aanbod

Vakantie-reizen & dagtochten

€ 550,- p.p.



Stedenreis Kopenhagen

21 juni, 2 aug., 19 okt. en 13 dec. - 5 dagen

€ 325,- p.p.



Weekendje Ieper België

11 aug. en 22 sept. - 3 dagen

€ 1125,- p.p.



HEEL VEEL INCLUSIEF

Matrei am Brenner Oostenrijk

20 mei, 15 juli, en 16 sept. - 9 dagen

€ 995,- p.p.



Fietsreis Altmühlradweg

3 en 24 juli - 9 dagen

€ 105,- p.p.



Dagtocht Biesbosch & Museum Eiland

7 juni, 13 juli, 31 aug. en 4 okt.

€ 49,- p.p.



Dagtocht Leuven & Hasselt

27 juni, 26 juli, 14 sept. en 19 okt.

GHIELEN DEAL



Reserveren?

Ga naar www.ghielen.nl
of bel (077) 3071988

Busreizen met mensen uit uw eigen regio • Meer ruimte • Luxe comfortclass • Al meer dan 100 jaar ervaring



GHIELEN sinds 1921

Vrijwilligers maken hét verschil bij

De Zorggroep



Scan de QR-code en meld je aan!

Vrijwilligerswerk bij De Zorggroep betekent een betekenisvolle invulling geven aan het leven van kwetsbare mensen en bijdragen aan de lokale samenleving. Ontdek wat jij als vrijwilliger kunt betekenen en wat je daarvoor terug krijgt.



Jij maakt hét verschil
dezorggroep.nl/vrijwilligers



Vanaf 1-4-23 tot en met 31-8-23

Gratis zonneglazen op sterkte bij aanschaf complete bril

ZELFS MULTIFOCaal!

ZOMERACTIE!

*Vraag in de winkel naar de voorwaarden



UNIQUE
— OPTIEK & OPTOMETRIE —

Unique Optiek & Optometrie | Kerkstraat 51 | Tegelen
077-3731453 | optometrie@uniqueoptiek.nl | www.uniqueoptiek.nl



MENSEN

10/ Voormalig profwielrenner Peter Winnen: 'Ik vond het steeds moeilijker om me op te laden'

22/ Als zestigplusser in de schoolbanken: 'Er kriebelde nog iets'

46/ Stiefgrootouders: 'Soms heeft een kind wel acht opa's en oma's'

ONS BELANG

26/ Veilig in het verkeer: 'Het is belangrijk om de regels bij te houden'

32/ Claim woekerpolissen: Hoe staat het ervoor?

35/ Compensatie Rabobank: Heb ik er recht op?

LEVEN

16/ Palliatieve zorg: 'Iemand is pas uitbehandeld als de laatste adem is uitgeblazen'

30/ Grensoverschrijdend gedrag: 'Over traumatische ervaringen wordt nog vaak gezwegen'

40/ Gezamenlijk wonen met een CPO: 'Zorgzaam betekent niet dat je elkaars billen hoeft te wassen'



30



ELKE MAAND

07/ Schrijf ons!

09/ Fotoalbum

30/ Ons kloppend hart

39/ Juridische helpdesk

45/ Onze hulp

50/ Ledenvoordeel

51/ Onsje geluk

52/ Ontspanning

54/ Puzzel



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!



kasteeltuinen.nl

comfortschoenen • 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

Samen vechten tegen kinderkanker!



Doneer
nu

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



Kinder Kanker Genezing

www.kinderkankergenezing.nl

schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden



SCHILDERIJEN VAN SEF WEHRENS

'Het is misschien leuk voor jullie om mijn website www.sefwehrens.nl te bezoeken. Ik ben bijna 87 jaar oud en schilderen is nog steeds mijn hobby. Vooral aquarelleren, omdat dit een uitdagende schildertechniek is. De natuur is mijn inspiratie!'



We zijn nieuwsgierig naar wat u bezighoudt en wat u van *ONS Magazine Limburg* vindt. Maar ook een gedichtje of een recept is welkom. Alles wat leuk is om te delen met andere senioren. Dus: Schrijf ons! Dat kan per e-mail naar info@kbolimburg.nl maar natuurlijk ook per post: KBO Limburg, Postbus 960, 6040 AZ Roermond.



KBO Limburg zoekt rayonbezorger voor ONS Magazine Limburg

De reacties die we tot nu toe op *ONS Magazine Limburg* ontvangen, zijn positief. Onze leden stellen het magazine op prijs en vinden het fijn het iedere maand te ontvangen. Maar dat magazine valt niet vanzelf in de brievenbus. Een belangrijke

schakel in het hele distributieproces zijn de rayonbezorgers. Zij bezorgen elke maand de benodigde exemplaren bij onze Afdelingen die *ONS* vervolgens bij de leden bezorgen. In het zuiden van Limburg (onder Roermond) kunnen we nog een rayonbezorger gebruiken, daarnaast zoeken we iemand die kan vervangen als een van onze zes bezorgers onverhoopt uitvalt. *ONS Magazine Limburg* komt elf keer per jaar uit, altijd tegen het einde van de maand. In de zomer combineren we twee edities (juli en augustus). Het rondbrengen van de magazines naar de Afdelingen kost een of twee dagen. Dat heeft te maken met het aantal Afdelingen en de hoeveelheden die bezorgd moeten worden. Er staat uiteraard een goede kilometervergoeding tegenover van € 0,35 per kilometer. Interesse? Neem contact op met KBO Limburg via info@kbolimburg.nl of bel (0475) 38 17 40.



Afasiekoor in Horst

Van Arie Verbruggen, lid van KBO Horst, ontvangen we een bericht over het afasiekoor in Horst.

'Ons koor bestaat uit mensen die een hersenaandoening hebben. Hoe dat zo gekomen is, doet er niet toe. Het gaat om hun taalfunctie; dat heet afasie. Ze hebben dus vaak moeite met praten en ook lezen gaat moeizaam. Afasie betekent echter niet dat je minder snapt of minder weet. Alleen het 'taalgebeuren' hapert. Voor deze mensen is er het afasiekoor. Elke maandagmiddag zingen we in De Schuilplaats in Horst liedjes in het Nederlands en het Limburgs. Soms zingen we ook Engelse en Duitse nummers. Er is ook altijd een combo voor de begeleiding. Piet speelt accordeon, Wolfgang gitaar en Leo de trommel. Mart probeert er wat leiding aan te geven. Na het zingen is er altijd koffie met koekjes; heel gezellig. Af en toe verzorgen we een optreden buiten de deur. Om eerlijk te zijn: er zijn een paar leden die geen afasie hebben. Maar denk erom: gezelligheid is heel belangrijk. Dus iedereen is welkom en er kunnen nog leden bij! Interesse? Stuur een bericht naar info@kbolimburg.nl of bel (0475) 38 17 40.

wat
alz...

**je niet meer weet wat
je net gelezen hebt?**

1 op de 3 vrouwen krijgt dementie.
Geef nu voor meer onderzoek,
zodat dementie niet jouw toekomst wordt.
stopdementie.nu

a
alzheimer
nederland

Scan de
code en
doneer
gemakkelijk
online!



**‘Wij kunnen
mensen met onze
nalatenschap een
toekomst geven’**



Ontdek hoe jouw idealen kunnen
voortleven op **toegift.nl**

toegift.nl

Lezers delen een foto van een memorabel moment met **ONS**



FRANCINE DELIËN VAN ERP is 76 jaar en gepensioneerd. Zij is KBO-lid van Seniorenvereniging Tilburg-Oost en werkt daar ook als vrijwilliger op het secretariaat. Daarnaast past ze regelmatig op haar kleinkinderen.

1947: Weduwe met acht kinderen

‘Deze foto is gemaakt bij ons in de voortuin in de Lijsterstraat in Broekhoven (Tilburg). Alle kinderen staan erop, zeven meisjes en één jongen. Ik was de jongste van het gezin en sta vooraan op de foto. Het was die dag mijn communie, ik was zeven jaar. Die dag herinner ik me nog goed. Ik droeg mooie, nieuwe schoenen en kleren en ’s middags voor het lof een lichtgrijs jasje en een roze hoed met een rand eromheen. Als iemand daar tegenaan stootte in de kerk, dan vond ik dat vreselijk want het was zo mooi nieuw. We hadden een warm gezin. Mijn vader

‘Mijn moeder is een groot voorbeeld’

overleed toen ik nog maar vijf maanden oud was en mijn moeder was op haar negenendertigste al weduwe. Om rond te komen maakte ze schoon op scholen, ze waste voor anderen en deed naaiwerk. We kwamen niets tekort.

Mijn moeder, Marie van Erp-Fransen, is op twee dagen na 99 jaar geworden. Zij was een hartstikke lieve en bezorgde moeder. Ze is en blijft voor onze hele familie een groot voorbeeld! Als je met zoveel kinderen alleen achterblijft en het zo knap weet te redden, dan heb je een sterk karakter. Ze was een moeder die de boel regelde en haar kinderen zo goed mogelijk wilde opvoeden.’ ■

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

PETER WINNEN:

‘De tijdsbeleving
is nu heel anders’





Peter Winnen is een gevoelsmens. Meer denker dan prater. Nadat zijn wielercarrière werd afgebroken door een bekkenblessure, volgde de zoektocht naar een nieuwe uitdaging. Die zoektocht leidde naar uitgeverij Thomas Rap. Schrijven werd zijn nieuwe passie. Nu hij bijna 66 is, neemt hij gas terug.

tekst Ben Ubachs | beeld Stefan Koops

Winnen maakt niet de indruk te worstelen met het ouder worden. Het wegvallen van prestatiedruk heeft ook zijn charmes. Zeeën van tijd heeft hij voor zijn gevoel echter niet. 'Met het ouder worden vliegen de dagen voorbij. De tijdsbeleving is heel anders dan toen je jong was. Als je terugkijkt, denk je wel eens: wat heb ik in godsnaam allemaal gedaan? Toen ik op de basisschool zat, duurde het speelkwartier een eeuwigheid. Als kind is alles nieuw en je beleeft dingen voor de eerste keer. Wanneer je ouder wordt, gooi je onbewust veel ballast weg. En bovendien denk ik dat je "het" ook wel een beetje gelooft. Je hoeft niet elke seconde te benutten.' Het *dolce far niente* ligt nu voor het grijpen, maar met een vrolijke lach relativeert een filosoferende Winnen het zalige niets doen: 'Op de bank liggen en naar het plafond kijken, blijkt soms nog hard werken te zijn!'

Goede show

De voormalige profwielrenner heeft andere, veel intensere tijden gekend. 'Bij topsport ligt de lat ontzettend hoog. Het is een harde business. Zeker vandaag de dag is het geen liefhebberij meer want je móet blijven leveren. Er zijn zoveel partijen die aan de bak willen: sponsors, de media, het publiek, noem maar op. Er wordt van de profwielrenner een goede show verwacht als onderdeel van de vermaakindustrie. Wanneer je van je hobby je beroep maakt, kom je in een soort cocon terecht. Het is bijna obsessie hoe je dan met je vak bezig moet zijn.'

Na de middelbare school maakte hij met goede cijfers de Pedagogische Academie af. Daarnaast trainde hij volop als amateurrenner. Kort na de Pabo-opleiding vervulde hij een aantal invallersbaantjes, maar het onderwijs gaf in die tijd weinig zekerheid. 'Bijna automatisch verdween je in de kaartenbak van het arbeidsbureau. Nadat ik uit militaire dienst kwam, verdween het onderwijs helemaal uit beeld. Met fietsen maakte ik grote sprongen. Toen ik bij een grote Europese amateurkoers tweede werd, volgde al snel een profcontract bij IJsboerke. De rest is geschiedenis.'

Passie

In zijn elfde jaar als profwielrenner werd Winnen tijdens een trainingsrit aangereden en liep een lelijke bekkenblessure op. Het aanvankelijke optimisme over een rentree op niveau bleek misplaatst. 'Wanneer je prestaties tegenvallen, begint dat mentaal te wringen. Ik had er geen moeite mee dat de aandacht voor mij begon terug te lopen. Maar de passie die ik eerst in mijn vak kon stoppen, viel door die blessure ineens weg. Toch vond ik die eerste maanden niet eens zo onplezierig. Ik zag mijn jongste zoon, toen een jaar of twee-drie, van dichtbij opgroeien. Dat mis je wanneer je als prof zo veel en vaak van huis bent.' >>

‘Het was fijn om te kunnen ontspannen en tijd te krijgen voor de kinderen’

Toen duidelijk werd dat de racefiets niet meer voor het inkomen kon zorgen, moest een switch gemaakt worden. Winnen: ‘Het was in die tijd nog niet zo ver dat je je financieel kon binnenfietsen.’ Met een kwinkslag: ‘Ik was eigenlijk wel gepensioneerd, maar was nog lang niet dood!’

Cold turkey

Stoppen met professioneel fietsen betekent bijna letterlijk afkicken. ‘Ik kreeg een soort *cold turkey*-gevoel, heel fysiek. De hele chemie in mijn lichaam was ingesteld op extreme inspanning. Mijn lichaam moest weer terug naar een normale stand. Dat was nog een hele klus, die zeker een jaar heeft geduurd. Dat jaar heb ik me fysiek niet goed in mijn vel gevoeld. In mentale zin vond ik de situatie absoluut niet onprettig. Het was



fijn om te kunnen ontspannen en tijd te krijgen voor de kinderen.’

Het einde van zijn profcarrière betekende de start van een nieuw leven. Winnen gaf ruim baan aan zijn creatieve kwaliteiten. Hij volgde de Design Academy in Eindhoven tot en met het propedeusejaar, en stapte vervolgens over naar de Kunstacademie in Arnhem. Toen hij bijna klaar was in Arnhem, klopte uitgever Thomas Rap bij hem aan voor een literaire bijdrage aan de reeks *Nederlandse Sportbibliotheek*. De teerling was geworpen. Winnen, van jongs af aan behept met een vlotte pen, pakte een oude liefde op en schreef zijn eerste boek: *Van Santander naar Santander, brieven uit het peloton*. Daarbij schuwde hij geen moeilijke onderwerpen. ‘Als je het over profwielrennen hebt, heb je het ook over de meer donkere kanten. Die moet je ook aanraken, anders ben je niet geloofwaardig. Dat je het D-woord (doping, red.) zou moeten vermijden, is een van de grote problemen in die sport.’

Sportcolumn

Tot nog toe heeft hij elf boeken geschreven. Het laatste boek *De dag dat ik in de berm ging zitten* kwam in 2021 onder grote belangstelling uit. Gedurende 25 jaar verzorgde Winnen, aanvankelijk voor NRC en vervolgens voor de Volkskrant, elke week een veelgelezen sportcolumn waarin dieper in de keuken van de wielwereld werd gekeken. In maart van dit jaar stopte hij met zijn wekelijkse columns voor de Volkskrant. ‘Ik vond het steeds moeilijker om me op te laden en kreeg steeds meer moeite om tegen de deadline aan te vechten.’ Winnen maakte in 2005 een zijsprongetje en schreef de tekst voor de muziektheaterproductie *Fiets* die het Tilburgse gezelschap Drieons twee seizoenen lang op de planken bracht. ‘Dat was een prachtige belevenis met prima muzikanten. Echte klasse, en ik heb me trouwens doodgelachen hoe die dingen tot stand komen.’

Voor Winnen is filosoferen geen onbekende bezigheid. Al in het peloton was hij in dat opzicht een buitenbeentje. 'De mens is van nature hoopvol en optimistisch en heeft levenskracht. Zoals de Griekse wijsgeer Plato al zei: "de mens zoekt het Schone, het Ware en het Goede." Als ik naar mijn eigen leven kijk, dan ben ik blij met de mogelijkheden die ik kreeg om me te ontwikkelen. Het waren ook jaren van vrijheid, blijheid, waarin alles kon. Er waren volop kansen en die zijn er trouwens nog steeds. Wel dreigt een kloof in de samenleving te ontstaan. Dat heeft niet alleen met financiën te maken, maar ook met het vermogen om aan de eisen van de tijd te voldoen. Die eisen worden steeds hoger en zijn niet voor iedereen bereikbaar. Het neoliberalisme focust te veel op efficiency.'

Er zijn ontwikkelingen die hem zorgen baren: 'De laatste jaren is er een soort waanzin in de wereld geslopen. Het lijkt wel of de mensheid in een soort pers terecht is gekomen, die steeds maar verder wordt aangedraaid. Het dalend vertrouwen in de overheid geeft te denken. Maar alle gekkies die toeteren dat het hier een dictatuur is, moeten maar eens stage gaan lopen in Rusland of zo!'

Asgrauw

De donkere, schurende kant van het leven is Winnen niet bespaard gebleven. Zijn eerste vrouw Yvonne overleed kort voor Kerstmis 2013, na een ziekbed van enkele maanden. Er viel een asgrauw gordijn neer. 'Het overlijden van je partner hakt er ontzettend in, je voelt je geamputeerd en stuitert met je gevoel alle kanten op. Hoe je moet rouwen, ik zou het nog steeds niet weten.' In het NPO-programma (2014) *Ode aan de doden*, waarin mensen een kaarsje opstaken voor een overleden geliefde, heeft Peter Winnen zijn verhaal van rouw verteld. Zijn diepste gevoelens heeft Winnen ook beschreven in het lied *Waar je ook bent* van

Guus Meeuwis. Winnen maakte er de tekst voor. 'Bij het schrijven over je geliefde komt er een heleboel kladpapier aan te pas voordat de zinnen in een goeie volgorde vallen. Mentaal en emotioneel gaat het in zo'n lied vooral om sublimatie, de tekst moet opgetild worden en geen zelfbeklag zijn. Dat kun je een ander niet aandoen.'

Zo schrijft hij in een van de coupletten: *Waar ben je als je slaapt en ik de uren tel
In de hitte van de nacht, waarin we dolden
En ons enig licht de glinstering van je tranen was
Of ben jij het meisje, in de ongebroken spiegel
Waar je ook bent, ik ben er ook
Waar je ook bent, ik ben er ook.*

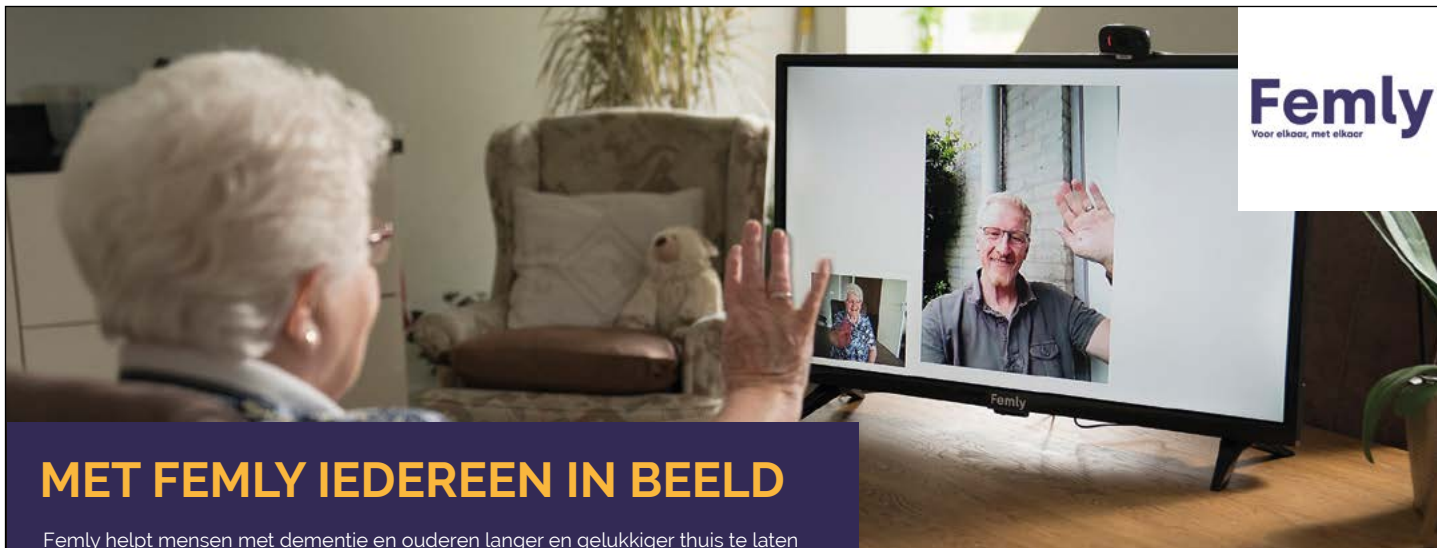
Vonk

Wielrennen, schrijven, kunst. Bij Winnen thuis zijn legio sporen van alle drie terug te vinden. Thuis is nu met Mieke, een vriendin van Yvonne die ook alleen was komen te staan. Ongeveer twee jaar na het overlijden van Yvonne sprong de vonk over en genieten zij nu van de vier kinderen en acht kleinkinderen die zij samen hebben. Er is weer volop kleur in het leven. In de hal van hun woning valt meteen het oog op fleurig behang, geïnspireerd op Van Gogh's *Amandelbloesem*. Een reproductie van een rijk bloemenmotief van Claude Monet geeft extra kleur aan de woonkamer. Zaken vallen uiteindelijk weer op hun plaats. Zo pakt Peter Winnen nog altijd graag de racefiets. Oude liefde roest niet. Geregeld trapt hij menig uurtje de kilometers weg, het liefst in zijn eentje. Alleen met zijn gedachten. ■



WIE IS PETER WINNEN?
Oud-wielrenner Peter Winnen (1957), geboren in Ysselsteyn en woonachtig in Venray, werd legendarisch door in het begin van zijn profcarrière de koninginnenrit naar Alpe d'Huez te winnen en derde te worden in het eindklassement van de Tour de France. Na zijn wielercarrière ontwikkelde hij zich tot een verdienstelijk schrijver en columnist.

'Hoe je moet rouwen, ik zou het nog steeds niet weten'



MET FEMLY IEDEREEN IN BEELD

Femly helpt mensen met dementie en ouderen langer en gelukkiger thuis te laten wonen. Dit doet Femly door de televisie smart te maken: de familie heeft een app, de Femly app, die de televisie kan aansturen. De familie kan videobellen, foto's laten zien en structuur teruggeven door de agenda op de televisie te laten zien.

De oudere of persoon met dementie hoeft niets te doen. Bij beginnende kwetsbaarheid is Femly de beste oplossing om langer en gelukkiger thuis te kunnen blijven wonen. Femly ondersteunt bij het voorkomen van eenzaamheid en bij uitstel en compensatie van een toenemende kwetsbaarheid. Een langer gelukkig leven thuis is het resultaat. Daarnaast helpt Femly de mantelzorger, door het gevoel te geven dat die er niet alleen voorstaat. De hele familie, en ook vrienden, kunnen bellen en foto's toevoegen, zodat niet altijd de mantelzorger voor de sociale contacten moet zorgen en met Femly iedereen in beeld is.

NU IS ER EEN SPECIALE ACTIE VOOR DE LEZERS

VAN ONS: een gratis refurbished Femly tv met een abonnement voor € 9,95 per maand of een **nieuwe tv** voor € 99,- met een abonnement voor € 9,95 per maand:

- 1) gratis refurbished tv en abonnement € 9,95 per maand - <https://femly.nl/actie-ons>
- 2) nieuwe tv voor € 99,- en abonnement € 9,95 per maand - <https://femly.nl/actie-ons-nieuw>



HOTEL ***

De Paddestoel

VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIEWEKEN 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

Geef de liefde weer een kans!



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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

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



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

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

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

BEORDEELD MET EEN

De gildeslapen

8,9

010 333 04 60

info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl



Palliatieve zorg **'NIET DE AANDOENING, MAAR DE MENS STAAT CENTRAAL'**

Over palliatieve zorg bestaan nog steeds misverstanden en het ontbreekt geregeld aan kennis over dit onderwerp, zegt longarts Sander de Hosson. Terwijl het in de laatste levensfase helpt om te weten wat er komen gaat.

Longarts Sander de Hosson maakt zich sterk voor meer aandacht in Nederland voor goede palliatieve zorg - de zorg voor patiënten die ongeneeslijk ziek zijn en daar op enig moment aan

komen te overlijden. Zijn geluid blijft niet onopgemerkt; eind maart stond hij met een uitgebreid interview in de *NRC* en hij schrijft sinds kort columns voor *LINDA*. 'Het onderwerp gaat leven en hopelijk voor een beweging zorgen,' deelt De Hosson.

‘Het mooie aan palliatieve zorg is de holistische kijk daarop: niet de aandoening staat centraal, maar de mens. Je kunt eenzijdig kijken naar hoe het medisch met iemand gaat, hoe je een patiënt kan behandelen of welke medicijnen je voorschrijft. Maar bij palliatieve zorg kijk je vooral ook naar iemands sociale omstandigheden, psychische problematiek en zingeving.’

De mens als geheel

De Hosson benadrukt hoe belangrijke deze aspecten zijn. ‘In iemands laatste levensfase speelt er zoveel meer dan de medische behandelingen voor het bestrijden van een aandoening. Het is van groot belang om na te gaan wat écht belangrijk voor iemand is. Met chemo kun je misschien een paar weken aan tijd winnen, maar hoe zijn die weken dan? Is er kwaliteit van leven? Ik geloof dat we veel breder moeten kijken naar mensen die hun laatste levensfase ingaan. We zijn zo ingezoomd op het lichamelijke en medische aspect, dat we het proces rondom doodgaan vergeten.’

Praten over de dood

De focus in ziekenhuizen ligt op het behandelen van patiënten. Maar als mensen de dood tegemoet gaan dan is daar nauwelijks aandacht voor, was De Hosson zijn ervaring tijdens zijn opleiding tot arts. ‘Ik leerde lichamen beter te maken, maar de realiteit was dat mijn patiënten doodgingen. Daar werd amper op ingegaan. Mijn patiënten waren vaak heel bang als ze hoorden dat ze doodgingen, dat vond ik schrijnend om te zien. Ik heb geleerd over de dood te praten met mijn patiënten. Dat zorgt voor veel rust bij mensen. In mijn spreekkamer gaat het vaak over stikken. Veel mensen denken dat ze stikken als ze sterven, maar dat klopt niet. Door kennis daarover te delen, kan ik iemands angst verminderen. Angst voor de dood mag er zijn, maar onnodige angst neem ik graag weg.’

Kwaliteit van leven

Volgens De Hosson is een meer holistische benadering bij ziekte én bij het voorbereiden van een sterfbed ontzettend belangrijk. ‘Bij palliatieve zorg kun je van tevoren nadenken over je wensen rondom doodgaan, dat heet *advanced care planning*,’ licht hij toe. ‘Ongeneeslijk zieke patiënten die weten dat ze zullen overlijden, overwegen dan wat hun wensen en behoeften zijn voor de periode die komen gaat. Wat wil je wel of niet rondom behandelingen? Waar en hoe wil je sterven? Wil je eventueel een euthanasietraject ingaan? Er is vaak een honger naar informatie over dit onderwerp.’ Toch wordt er in het algemeen weinig gesproken over de dood. En als het einde nadert, dan gaat het vaak over de praktische kanten: wil iemand begraven worden of gecremeerd? Hoe zit het met spullen en is er een testament? Maar praten over de dood gebeurt veel minder. De Hosson: ‘Mijn dochter van acht jaar praat heel makkelijk over doodgaan. Ik denk dat we dat naarmate we ouder worden ergens verliezen. Dat is jammer, want wie de dood ziet, ziet het leven. Je kunt bewuster gaan

‘Je kunt bewuster gaan leven als je de dood onder ogen komt’

leven als je het onder ogen komt.’ Zorg daarbij voor een proactieve zorgplanning, is De Hossons advies. ‘Zeker bij mensen op leeftijd waarbij kwetsbaarheden gaan spelen. Denk goed na hoe je richting de dood wilt en maak dat bespreekbaar. Denk aan een simpele vraag als: “Wil ik nog naar het ziekenhuis als ik heel ziek word?”’

Misverstand

De Hosson ziet graag dat er meer bekendheid komt rondom de mogelijkheden van »



WIE IS SANDER DE HOSSON?

Sander de Hosson (1977) is longarts bij het Wilhelmina Ziekenhuis Assen, met als aandachtsgebied palliatieve zorg. Hij behandelt patiënten met een ongeneeslijke ziekte, bij wie de laatste levensfase is aangebroken. Hij is initiatiefnemer van het zorgplatform Carend (www.carend.nl) om meer aandacht te genereren voor palliatieve zorg.

UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu tot € 1000,- korting*

Met een S200 traplift

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

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

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

palliatieve zorg. 'Er is steeds meer mogelijk en zorgverleners kunnen veel bieden. Het woord "uitbehandeld" vind ik dan ook verschrikkelijk. Niemand is uitbehandeld als er geen chemo of immunotherapie meer wordt gegeven, iemand is pas uitbehandeld als de laatste adem is uitgeblazen.' Het grootste misverstand over wat er in de laatste levensfase mogelijk is, is volgens De Hosson het idee dat een euthanasieaanvraag automatisch wordt goedgekeurd.

'Iemand is pas uitbehandeld als de laatste adem is uitgeblazen'

'Euthanasie is een traject waar je ingaat en dat is aan allerlei criteria gebonden. Het is niet zo dat je dinsdag naar de huisarts kan gaan voor een spuitje en dat dan meteen krijgt. Zo werkt het niet. Daarnaast bestaat er ook palliatieve sedatie,' gaat hij verder. 'Wanneer bijvoorbeeld morfine niet meer voldoende tegen de pijn werkt, krijg je een sterk slaapmiddel toegediend waardoor je bewustzijn wordt verlaagd. Dit wordt alleen gedaan als iemand stervende is. Euthanasie en palliatieve sedatie zijn begrippen die vaak door elkaar worden gehaald. Dat kan verwarring opleveren. Zorgverleners moeten dit goed bespreekbaar maken.'

Lepeltje lepeltje

Ook dierbaren en naasten moeten weten wat ze te wachten staat in de laatste levensfase, zodat ze enigszins voorbereid zijn, betoogt De Hosson. Hij noemt een aantal symptomen op die kunnen optreden als iemand stervend is. 'Iemands gelaat kan invallen, mensen kunnen een spitse neus krijgen en er heel grauw en anders uit gaan zien. Een ander bekend fenomeen is dat mensen kunnen gaan reutelen. Dat is een schurend geluid dat akelig kan klinken,

maar waar de patiënt zelf geen last van heeft. Ook kunnen ademstops voorkomen die tien tot dertig seconden kunnen duren. Het is voor naasten fijn dit soort dingen van tevoren te weten, zodat ze niet hoeven te schrikken.'

Volgens De Hosson zijn er ook veel vormen van informele zorg. Hij noemt een 'waakmand'; vergelijkbaar met een kraammand, maar dan met andere producten erin zoals een deken, kussen en tandpasta. 'Een soort survivalpakket voor naasten die waken,' aldus De Hosson. 'Het koppelbed vind ik echt de uitvinding van de eeuw. Dat is een bed dat je tegen een ziekenhuisbed plaatst. Door het overheellende matras kunnen geliefden samen nog *lepeltje lepeltje* liggen. Dit heb ik voor patiënten al tientallen keren ingezet.'

Toekomst palliatieve zorg

'De palliatieve zorg in Nederland gaat veranderen', voerspelt De Hosson. 'Mede door de druk op de zorg en het zorginfarct, zal palliatieve zorg zich steeds meer naar de eerste lijn gaan verplaatsen. Veel mensen willen thuis sterven, daar waar ze zich veilig voelen. Het vraagt wel om een noodzakelijke en structurele wijziging om dat mogelijk te maken. Als specialist kan ik prima bij mensen thuis langsgaan, maar dat moet wel mogelijk gemaakt worden door het ziekenhuis. In Australië en Nieuw-Zeeland werken veel palliatieve artsen in hospices waar soms wel veertig bedden staan. Dat zou voor Nederland ook wel iets zijn.' ■



In 2013 is De Hosson gaan bloggen over zijn specialisatie als longarts in de palliatieve zorg. Zijn columns verschenen in het *Dagblad van het Noorden* en de *Leeuwarder Courant*. Later werden zijn teksten gebundeld in het boek *Slotcouplet* (Arbeiderspers). Eind maart verscheen zijn nieuwste boek *Leven toevoegen aan de dagen*. De Hosson geeft ook lezingen en workshops voor bedrijven binnen én buiten de zorg.



IS UW WONING ÈCHT klaar voor uw oude dag ?

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

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

NEEM NU EEN SPATOILET®

dé beste en meest betrouwbare toiletbril-met-onderdouche

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

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

Voordelen van een Spatoilet®:

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

PLUS

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

De bediening is uiterst eenvoudig:

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

Kortom een heel compleet apparaat voor een uiterst scherpe prijs:

- **940 euro INCLUSIEF installatie.** (daar komt *ècht* geen cent meer bij!)
- (Bij zelf installeren kost de Spatoilet® 695 euro)

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

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

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

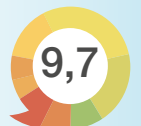
Bel nu voor een installatie-afspraak: **06 53143234** of **020 6141232**

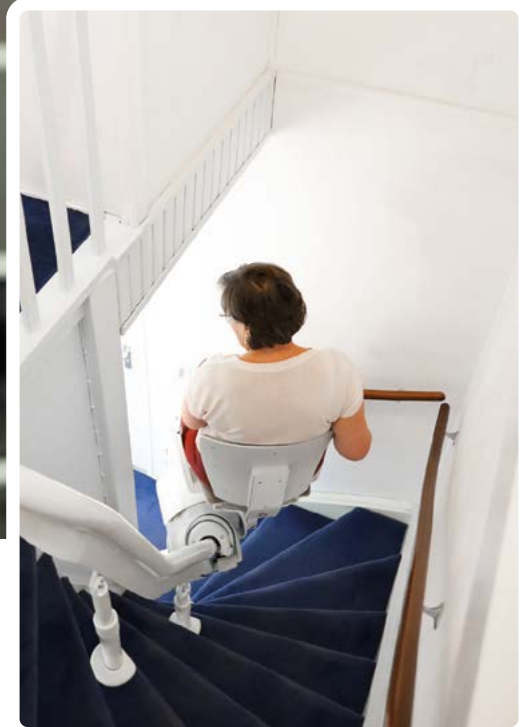


Frisse service

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

Bron: Consumentenbond
April 2023





'Ik dacht 's avonds: hoe moet ik naar boven?'

Agnes (71 jaar) en Aad (84 jaar) van Boven wonen in een ruim huis in Zoetermeer. Agnes heeft haar eigen atelier op de eerste verdieping waar zij beelden maakt. En op zolder staat de werkbank van Aad. Maar ze kreeg steeds meer last van haar knieën als ze de trap op liep. Toch wil het stel liever niet verhuizen. Een traplifft bleek de goede oplossing te zijn, maar het moest er wel een zijn die precies bij hen paste.

Aad: "Alleen Otolift kon precies uitvoeren wat we wensten. We wilden de traplifft namelijk aan de smalle kant van de treden, zodat wij op de brede kant kunnen lopen. De traplifft gaat nu in één keer helemaal naar zolder. Daar staat de wasmachine en is mijn knutselkamer." Agnes voegt hieraan toe: "Nu de traplifft er is, heb ik bijna niet meer zelf trapgelopen. Ik ben blij met de doorlopende lift, zodat ik kan blijven zitten als ik naar zolder moet."

Wel of niet verhuizen?

Aad gebruikt de traplifft niet en wil er dus makkelijk langs kunnen lopen. Ook vindt hij het een fijn idee dat de traplifft er is. Agnes gaat wel met de lift naar boven en beneden. Agnes: "Ik heb slijtage in mijn knieën, maar conditie heb ik genoeg. Wandelen gaat goed en fietsen ook, behalve dus het traplopen." Traplopen zorgt bij Agnes voor zoveel pijn dat het eigenlijk niet meer gaat. "In de avond stond ik echt voor die trap dat ik dacht: hoe moet ik naar boven? Zo'n pijn had ik in mijn knieën. We hadden wel al een tweede leuning gemaakt, maar dat helpt maar een beetje." Wat de oplossing was om de pijn te vermijden, werd duidelijk tijdens een vakantie: "Op vakantie ontdekte ik pas hoe fijn het is als je geen trappen hoeft te lopen. We sliepen in een villa waar alles gelijkvloers was.

Dat was zo ideaal dat ik zei: ik wil verhuizen!" Maar daar was Aad het niet mee eens: "Doordat we hier blijven wonen, kunnen we zo veel meer doen. We kunnen makkelijk op vakantie, naar terrasjes en de kinderen wat geven." Daarnaast zijn Aad en Agnes ook heel blij met dit huis. "Hier hebben we ook nog een tuin, waar we graag eten en een wijntje drinken met vrienden", aldus Agnes.

Traplopen doet Agnes niet meer vanwege de pijn in haar knieën. Maar ze is, net als Aad, nog wel heel actief. Zo is Agnes lid van een wandelclub en speelt Aad badminton. Ook fietsen ze samen graag flinke stukken. "Wij fietsen zo'n 45 tot 50 kilometer, soms ook 60 op een dag. Maar we hebben nu wel elektrische fietsen hoor", vertelt Agnes. Aad vertelt over de fietsvakanties: "We hebben ook meerdere keren meerdaagse fietstochten gedaan. Nu willen we nog het Gardameer rond."

Staat u net als Agnes en Aad ook voor de keuze om wel of niet te verhuizen en wilt u meer informatie over de traplifften van Otolift?

Bel dan gratis naar **0800 - 444 777 5** of ga naar **www.otolift.nl**



NOOIT TE OUD OM TE LEREN

Op latere leeftijd de schoolbanken induiken? Het kan! Studeren is namelijk niet alleen voor jongeren. Misschien was het volgen van een studie eerder niet mogelijk, is de wens om iets nieuws te leren sterker geworden of is er nu tijd genoeg voor een andere uitdaging. Drie (oud-)studenten vertellen over hun keuze om de boeken weer open te slaan.

'Ik ben de oudste in de collegezaal'

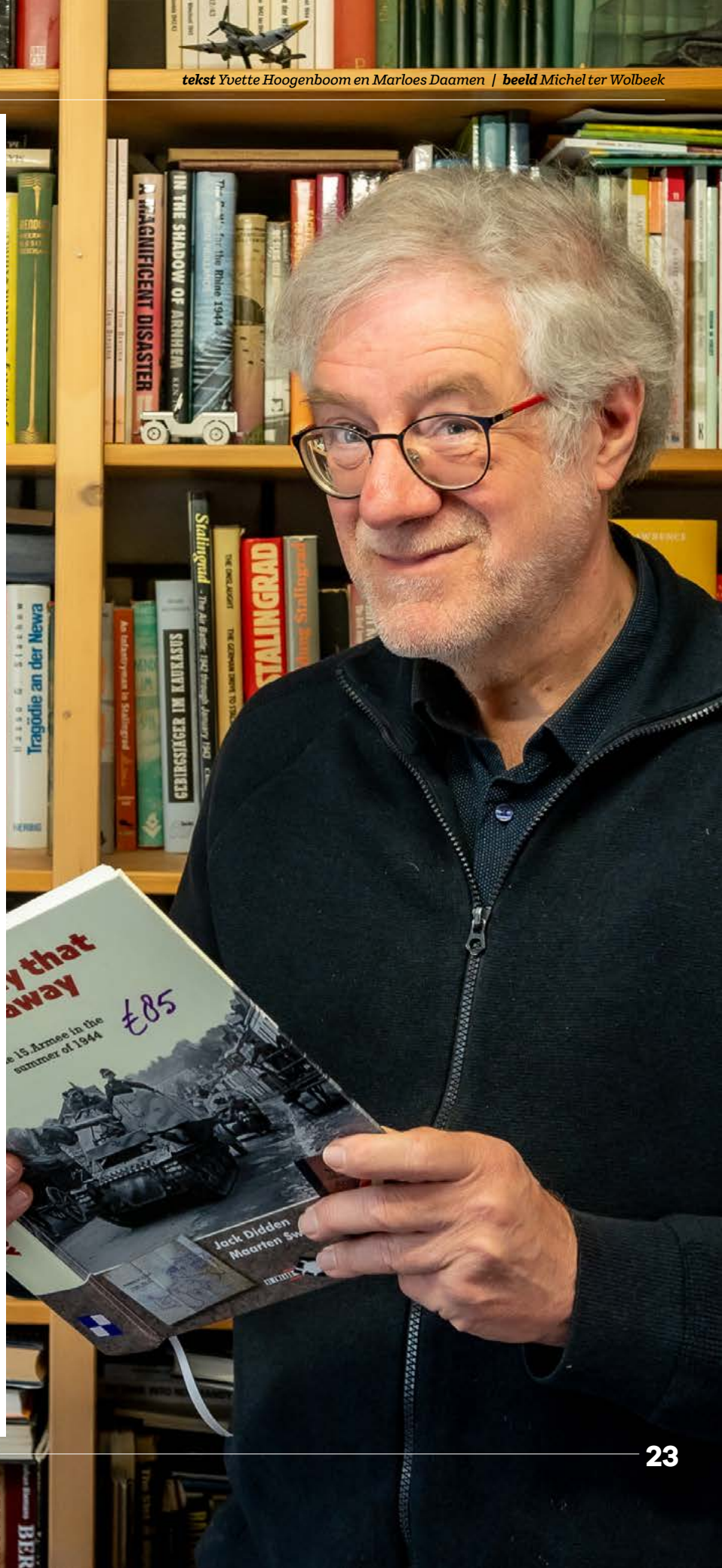
Na 45 jaar in de IT te hebben gewerkt, ging Tonnie van de Burgt (65) haar grote droom achterna: kunstgeschiedenis studeren. Ze is eerstejaarsstudent aan de Radboud Universiteit in Nijmegen en wil zich specialiseren in kostuumgeschiedenis.

'Van jongs af aan wilde ik graag kunstgeschiedenis studeren. Ik ben erg geïnteresseerd in geschiedenis en in het bijzonder in kostuums. Toch besloot ik om te gaan werken in de informatica. De kans op een baan binnen dat vakgebied was destijds hoger. Ik beloofde mezelf: als ik met pensioen ben, dan ga ik studeren. Vorig jaar was het zover. Ik koos voor de studie in Nijmegen; het studieprogramma en de kleinere eerstejaarsgroep spraken mij erg aan. Ik ben de oudste in de collegezaal, mijn medestudenten zijn rond de twintig. Ik vind het heerlijk om weer in de boeken te duiken. Ik kon altijd makkelijk leren, maar ik moet er nu echt een paar uur voor gaan zitten. In tegenstelling tot vroeger vind ik dat helemaal niet erg. Als ik iets heel graag wil, dan ga ik ervoor. Een aantal keer per week moet ik heel vroeg weg om met alle files op tijd te zijn voor het eerste college. Als oud-IT'er verbaas ik mij er wel over dat colleges niet online bij te wonen of terug te kijken zijn. Wat ik met mijn opgedane kennis ga doen? Ik volg de studie echt voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik reis graag en zou nog eens een reis willen maken met mensen die net zo geïnteresseerd zijn in de geschiedenis van kunst. Ook lijkt het me leuk om workshops bij textielmusea te geven. Eerst maar eens mijn propedeuse halen!'

‘Er kriebelde nog iets’

Jack Didden (70) stond vijf dagen per week voor de klas toen hij besloot om daarnaast een promotieonderzoek te doen. Hij dook in de geschiedenis van de Tweede Wereldoorlog en promoveerde tot historicus.

‘Na mijn militaire dienst twijfelde ik tussen de studies Engels en geschiedenis. Ik koos voor Engels en haalde daarvoor mijn doctoraaldiploma. Ondertussen gaf ik Engelse les op een middelbare school. De liefde voor geschiedenis bleef echter groot. Rond mijn tweeëndertigste deed ik onderzoek naar de Tweede Wereldoorlog, een onderwerp dat mij erg boeit. Daarnaast was schrijven een grote droom van mij, dus ik schreef er een boek over. Het bleef niet bij één boek; naast mijn fulltimebaan als docent en decaan schreef ik meer boeken. Toch kriebelde er nog iets. Ik durfde mijzelf geen historicus te noemen. Ik besloot om promotieonderzoek te doen over een vraagstuk uit de Tweede Wereldoorlog. In de avonduren deed ik zelfstandig onderzoek en werd ik begeleid door promotoren die mijn stukken controleerden. Het was een tijdrovend proces, maar ik vond het erg leuk om in de materie te duiken. Het was pittig, zes jaar lang al mijn vrije tijd en vakanties eraan besteden. Het vroeg om veel zelfdiscipline. Een grote drijfveer hierbij was de “levenshaast” die ik ervaar; het constante besef dat het afgelopen kan zijn terwijl ik nog het een en ander wil. Op mijn zestigste promoveerde ik tot historicus. Ik ben er trots op dat ik een stukje historie weer compleet heb gemaakt. Ik schreef over mijn onderzoeksonderwerp verschillende boeken, en dat schrijven doe ik nog steeds. Het willen delen van kennis, dat is toch de leraar in mij. Ook al ben ik nu met pensioen.’ >>



“Die knierevisie heeft mijn leven veranderd”

Nadat hij een knieprothese kreeg, kon Eddie Meulendijks zijn knie niet meer buigen. Hij leek uitbehandeld, maar eenmaal in de Sint Maartenskliniek kon hij tóch geholpen worden.
 “Nu kan ik weer fietsen en voor mijn vissen zorgen.”

Achttien Japanse Koikarpers zwemmen in Eddies vijver. Het is zijn grootste hobby. En hij is er druk mee. “Ik volg zelfs een liveblog van iemand die ook Koikarpers houdt.” Grinnikend: “De meeste mensen beginnen hun dag met koffie, ik bekijk éérs die liveblog.”

Knieprothese

In 2019 krijgt Eddie te horen dat zijn rechterknie is versleten. Een knieprothese is nodig en een paar weken later wordt hij geopereerd in een ziekenhuis in de buurt. “In het begin had ik veel pijn, na vier weken ging het beter. Er was alleen een ander probleem: ik kon mijn knie niet meer buigen.” Eddies knie blijft ‘hangen’ op zeventig graden. “Tijdens het zitten ‘bungelde’ mijn been ergens in de lucht, recht vooruit.”

Second opinion

Tijdens een nieuwe operatie wordt Eddies knie helemaal doorgebogen, maar zonder succes. “De arts vertelde dat hij niks meer kon doen. Vreselijk: ik had weliswaar geen pijn, maar wel een knie die altijd stijf was.” De arts stelt een second opinion in de Sint Maartenskliniek voor. “Ik begreep dat de dokters daar gespecialiseerd zijn in complexe knieproblemen. Ik greep sowieso alles aan – als ik mijn leven maar weer kon oppakken.”

Ruim de tijd

Zijn gevoel bij de Sint Maartenskliniek, en in het bijzonder dokter Smolders, is meteen goed. “Ze nam echt de tijd voor me, luisterde naar mijn verhaal – ik zat er wel een halfuur. Ik vond haar zó menselijk. En belangrijker: ze nam me serieus.” Eddie krijgt een kijkoperatie om te zien of er littekenweefsel in de weg zit. Dat blijkt zo te zijn en tijdens de ingreep wordt dat verwijderd.”



“De dokter nam echt de tijd voor me, dat vond ik zo fijn.”



Knierevisie

Helaas blijft de knie van Eddie deels stijf, dus besluit dokter Smolders zijn knieprothese te vervangen. In september 2022 is het zover. “Na de operatie kreeg ik medicatie waardoor ik geen pijn voelde. Dokter Smolders wilde namelijk dat ik meteen mijn knie ging bewegen – na anderhalf uur moest ik al in een speciale buigmachine zitten, lopen én fietsen. Dat lukte! Ik vond het spannend toen die medicatie na twee dagen stopte: wat als ik pijn kreeg? Gelukkig was dat niet het geval. Ik was zó blij!”

Inmiddels gaat het goed met Eddie. “Mijn knie buigt alweer 110 graden! Ik fiets weer en kan onze hond uitlaten. Maar het allermooiste is dat ik weer zonder belemmeringen voor mijn vissen kan zorgen. Ik ben zó blij dat ik in de Sint Maartenskliniek terecht ben gekomen. Het heeft mijn leven echt veranderd.”

Gespecialiseerde zorg

De Sint Maartenskliniek is zeer ervaren en gespecialiseerd in het verhelpen van aanhoudende klachten bij een knie- of heupprothese. Waar andere ziekenhuizen soms niets meer kunnen doen, kan de Sint Maartenskliniek mogelijk wel een oplossing bieden. De kliniek is gevestigd in Nijmegen, Boxmeer en Woerden. Vraag je huisarts of specialist om een verwijzing.

Knieprothese klachten? Doe de zelfcheck!



MEER INFORMATIE?
 KLIK OP [MAARTENSKLINIEK.NL/knierevisie](https://www.maartenskliniek.nl/knierevisie)



Sint Maartenskliniek

'Ik ben afgestudeerd, maar niet uitgestudeerd'

Ellen Klute (74) behaalde eerder dit jaar haar master in theologie. Ze startte in 2005 met de studie aan de Tilburg University. In 2007 stapte ze over naar de Radboud Universiteit in Nijmegen om zich te kunnen specialiseren in exegese, het verklaren en kritisch interpreteren van de bijbel.

'Dat kritisch zijn, zat al vroeg in me. Toen ik als puber met mijn ouders naar de kerk ging, had ik al zo mijn eigen opvattingen bij wat de pastoor vertelde. Ik ging zelf verder denken en lezen en trok graag mijn eigen conclusies. Toen ik ging studeren, koos ik voor wiskunde aan de Technische Universiteit in Eindhoven. We waren in die tijd met maar zeven eerstejaars meiden op de hele universiteit en ik was de tweede vrouw die afstudeerde als wiskundig ingenieur. Ondertussen bleef ik altijd geïnteresseerd in het geloof, volgde lezingen en sloot me aan bij de Benedictijnse gemeenschap. Toen ik in 2005 door Tilburg reed, zag ik een reclamebord van de studie theologie en wist meteen: dit ga ik doen. Ik heb ruim de tijd genomen en moeten nemen voor de studie. Ten eerste omdat er zó veel interessante onderwerpen te bestuderen zijn, maar ook omdat er op latere leeftijd lichamelijke ongemakken en mantelzorg bij kwamen kijken. Ik zet de kennis die ik opdeed tijdens mijn studie nu graag in tijdens mijn vrijwilligerswerk voor de parochie in mijn buurt. Ik ben wel afgestudeerd, maar niet uitgestudeerd! Ik zou andere senioren graag adviseren om ook op latere leeftijd interesses de ruimte te geven en te blijven ontwikkelen, ook al gaat het dan misschien wat minder snel. Mij bezorgt het veel levensvreugde! ■





VEILIG MEE BLIJVEN DOEN IN HET VERKEER

Verkeersregels veranderen regelmatig. En ook de drukte in het verkeer neemt toe. Of u nu bestuurder bent van een auto, elektrische fiets of scootmobiel: er is reden genoeg om u af en toe even te laten bijspijkeren via een opfriscursus van Veilig Verkeer Nederland. We vroegen drie KBO-leden naar hun ervaringen.

'Het is belangrijk om de regels bij te houden'

Els van den Heuvel (77) uit het Brabantse dorpje De Rips volgde een paar jaar geleden een opfriscursus autoverkeer van VVN. Over een jaar gaat ze nog een keer meedoen.

'Ik reed altijd best veel voor mijn werk bij de Rabobank. Daar noemden ze me een racefiguur. Ik was inderdaad een vlotte rijder, nog steeds wel. Maar ik was van al mijn collega's de enige die nooit een bekeuring

had gehad, haha. Nog steeds rijd ik veel auto. Grote afstanden lukken me niet meer doordat ik een beschadigde knieschijf heb. Maar ik rijd nog regelmatig naar Helmond om wat boodschappen te doen, of naar vrienden in de buurt.

Via via hoorde ik over de opfriscursus van Veilig Verkeer Nederland en dat die heel fijn was. Bij de cursus werd ik behoorlijk met mijn neus op de feiten gedrukt.

We kregen eerst drie ochtenden theorie, waarin we vragen over regels moesten beantwoorden en die vervolgens gingen bespreken. In de vijftig jaar dat ik autorij is er veel veranderd qua regels en borden. Omdat ik in een klein dorpje woon, zie ik lang niet alle borden en verkeerssituaties. In De Rips is er niet eens een stoplicht. Ik weet nog dat het ging over wegen buiten de bebouwde kom. Dat zijn tegenwoordig vaak 60-kilometerzones. Je herkent ze aan de fietspaden aan beide kanten van de weg, die met strepen zijn aangegeven. Ook zijn de kruisingen gelijkwaardig. Nu weet ik dat ik extra moet opletten als ik over zo'n weg rijd. Er was ook een praktijkochtend. Toen ging ik in Gemert met een rij-instructeur op pad. Op een gegeven moment vroeg ze of ik dat 50-kilometerbord had gezien, ik denk omdat ik toen iets te hard ging. Maar verder ging het heel goed. Ik ben secretaris van KBO De Rips en vertel het in onze nieuwsbrief altijd als er weer een nieuwe opfriscursus is. Ik vertel er ook altijd over aan anderen. Het is belangrijk om de regels bij te houden. Voor je eigen veiligheid, maar ook voor die van anderen. Daarom ga ik zelf volgend jaar ook weer meedoen.'



Promotiefoto VVN

'Ik vond de opfriscursus heel waardevol'

Henk Koerhuis (86) woont in het Overijsselse Hoonhorst en heeft sinds een paar jaar een scootmobiel. Vorig jaar volgde hij een opfriscursus.

'Een paar jaar geleden reed ik voor het eerst op een scootmobiel. Ik had er een nodig omdat ik een versleten rug heb. Daardoor kreeg ik op de fiets de trappers niet meer rond. Ik rijd ook nog steeds auto en heb altijd veel op mijn motor gereden. Ik moest bij de scootmobiel wel even wennen aan de bediening, maar verder reed ik er wel makkelijk mee weg. Als je gaat rijden, knijp je je handgrepen in. Als je wil remmen moet je ze loslaten. Terwijl ik van mijn fiets en motor natuurlijk gewend was om juist de handremmen in te knijpen. Dit schijnt op alle scootmobielen zo te zijn. Ik vond de opfriscursus heel waardevol. Het geeft je veel inzicht over hoe het werkt met een scootmobiel op de weg en wat je rechten en plichten zijn. Doordat ik al een tijdje met mijn scootmobiel reed, wist ik al veel. Bijvoorbeeld dat je op een stoep niet harder dan vijf kilometer per uur mag. Daarom rijd ik liever op het fietspad, daar mag je vijftien kilometer per uur. »



Promotiefoto VVN

advertentie



MEUBELZORG

met hart voor u en uw meubels!



Bel direct: 085 110 22 24

Download de gratis brochure

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

Stel je eigen stoel samen

Onze opties

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

AL
RELAXFAUTEUILS
VANAF
€695,-



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Sublime



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Leon



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Lens



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Santes



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Borgo



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Baron



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Engelberg



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Rhone



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Toulouse



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Luzern



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Promenade



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Magnifique



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Jolie



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Blaize



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Rians



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Zonza

✔ direct leverbaar

✔ laagste prijsgarantie

✔ gratis bij u thuis proefzitten

✔ garantie tot 10 jaar

Gratis proefzitten aan huis
Demonstratie



Bel nu: 085 110 22 24
of mail info@meubelzorg.nl

Altijd bij u in de buurt
Onze winkel locaties

Amersfoort: Kraailandhof 11

Barendrecht: Dorpsstraat 74

Delden: Berken 2E

Geleen: Egelantier 11

Heerhugowaard: W.M. Dudokweg 32

Oosterwolde (FR): De veengang 2

Roosendaal: Rucphensebaan 3A

Udenhout: Kreitenmolenstraat 43A

Venlo: Nijmeegseweg 6A (nieuw)

Arnhem: opening 27 mei



Ma t/m Za: 09:00-17:00

Bij elke Meubelzorg winkel kunt u gratis parkeren voor de deur!

Een van de waardevolste tips vond ik dat je bij een kruising niet helemaal rechts moet gaan staan, maar juist een beetje in het midden. Dan heb je meer zicht naar allebei de kanten. We deden ook praktijkgerichte oefeningen. Ik moest met m'n scootmobiel een lift in rijden, door de bibliotheek rijden en langs een fietsenstalling manoeuvreren. Dat ging me allemaal wel goed af. Als je er goed mee kunt omgaan, geeft een scootmobiel je veel vrijheid. Maar als je in een scootmobiel terechtkomt, ben je vaak niet meer de jongste. Je leert daardoor dingen minder snel. Daarom denk ik dat het voor iedereen met een scootmobiel slim is om zo'n cursus te volgen.'

Trees Fletterman-Schuilting (73) woont in het Overijsselse Wijhe en fietst al meer dan twaalf jaar op een e-bike. Dit voorjaar volgde ze een VVN-opfriscursus over de elektrische fiets, die de gezamenlijke ouderenbonden van Wijhe en Olst samen organiseerden.

'Ik woonde in België toen ik mijn eerste e-bike kocht. Het is daar nogal heuvelachtig, dus daar kon ik 'm goed gebruiken. Inmiddels heb ik een nieuwe e-bike, die ik ook veel gebruik. Afgelopen zomer ben ik met mijn man zelfs op fietsvakantie geweest. Omdat ik al zo'n ervaren *e-biker* ben, hoorde ik niet veel nieuwe dingen op de voorlichtingsochtend. Maar sommige dingen kun je niet vaak genoeg horen: bijvoorbeeld dat je nooit vlak naast of achter een vrachtwagen moet stoppen, omdat die een grote dode hoek heeft. Houd altijd minimaal drie meter afstand. En ga in een bocht altijd even achter elkaar fietsen, zodat je veilig kunt afslaan. De voorlichter hamerde ook wel op het gebruik van een helm. Ik doe dat vooral als ik langere stukken fiets, maar mijn fietsenmaker zei laatst dat er



Promotiefoto VVN

'Sommige dingen kun je niet vaak genoeg horen'

eigenlijk meer ongelukken gebeuren op de korte stukjes, bijvoorbeeld hier in het dorp. Daar is een drukke winkelstraat met terrasjes. Ik heb nu sinds een jaar ook een spiegel op mijn fiets. In het begin moest ik daar wel aan wennen, maar inmiddels vind ik het prettig dat ik me niet meer helemaal hoeft om te draaien om te kijken of de weg vrij is. Mijn advies aan andere Kringen en Afdelingen van de KBO is om bij VVN heel goed aan te geven wat voor soort voorlichting je wilt. Wij hadden dat niet helemaal goed afgestemd. Bij ons lag de focus iets te veel op de elektrische fiets, terwijl de meeste mensen in de zaal ook wel wat wilden horen over nieuwe verkeersregels. Veel mensen rijden ook nog auto en er zijn de afgelopen jaren best veel verkeersborden bijgekomen en regels veranderd. Neem alleen al die rotondes die overal anders zijn, zo vertelde de voorlichter. Soms hebben auto's van rechts voorrang, soms heb je zelf voorrang. Soms heb je een turborotonde, waarbij je verschillende banen hebt voor verschillende richtingen. Dat wordt van tevoren meestal goed aangegeven, maar je moet er wel scherp op zijn.' ■

Grensoverschrijdend gedrag **ELKE DRIE MINUTEN OVERKOMT HET EEN OUDERE**

De afgelopen jaren is het taboe op grensoverschrijdend gedrag doorbroken. Voorbeelden als de *MeToo*-beweging en de openbaarmakingen rondom het Nederlandse muziekprogramma *The Voice* spreken boekdelen. Soms gaat het overduidelijk om wangedrag in combinatie met scheve machtsverhoudingen. Maar zo duidelijk is het niet altijd. Wat nu als het u overkomt? We praten erover met gepensioneerd klinisch psycholoog en psychotherapeut Frans de Laat.



Op latere leeftijd ontstaan situaties waarbij hulp van anderen zeer welkom is. Denk aan het digitaal regelen van bankzaken of boodschappen. Niet iedere oudere is vertrouwd met de computer. Ondersteuning van mensen uit de directe omgeving is dan prettig, maar handelen zij altijd met een juiste intentie? Wanneer is er sprake van grensoverschrijdend gedrag? Een algemene definitie is er niet. Of gedrag, verbaal of lichamelijk, toelaatbaar is, blijft immers subjectief. Soms lijkt het duidelijk dat er over 'alle grenzen' is heengegaan. Maar waar liggen die grenzen dan precies? Het is een hardnekkig misverstand dat het altijd vreemden zijn die misbruik maken van kwetsbare situaties. Hetzelfde geldt voor de opvatting dat alleen mannen over de schreef gaan. Het advies- en meldpunt *Veilig Thuis* heeft berekend dat er in Nederland elke drie minuten grensoverschrijdend gedrag bij een senior plaatsvindt.

Daar zijn zowel mannen als vrouwen bij betrokken. Jaarlijks wordt één op de vijftig senioren slachtoffer van mishandeling.

Luisterend en ondersteunend oor

Frans de Laat (76) is hier heel duidelijk over. Tijdens zijn werkzame leven als klinisch psycholoog en psychotherapeut, had hij contact met ouders en slachtoffers van ongewenst gedrag. Tegenwoordig biedt hij ouderen die 'in de knel' zitten een luisterend oor. Hij constateert verschillende manieren van ongewenst gedrag en onderscheidt daarin vijf categorieën: psychologisch, fysiek, verwaarlozing, financieel en seksueel. We zijn geneigd om deze laatste vorm het ergste te vinden. Maar psychologische manipulatie of het onthouden van eten of drinken is niet minder erg. En wat te denken van het onder druk laten aanpassen van een testament?

Het herkennen van ongewenst gedrag is niet altijd eenvoudig. Ja, blauwe plekken of verwondingen kunnen natuurlijk vragen oproepen. Maar opgesloten negatieve herinneringen zijn niet altijd van buitenaf zichtbaar. De huidige generatie ouderen is zelden "uitgenodigd" om over grensoverschrijdende gebeurtenissen te praten. Over traumatische ervaringen met een vergaande impact, zoals een oorlogsverleden, wordt nog vaak gezwegen. Dat geldt zeker ook voor actuele nare gebeurtenissen. Dat (ver)zwijgen kan verstrekken gevolgen hebben. Naast (ernstig) lichamelijk letsel kunnen zich psychosomatische klachten ontwikkelen. Maar ook eenzaamheid, vereenzaming en/of depressie liggen op de loer. Door (langdurig) intimiderend gedrag kunnen angststoornissen ontstaan die zelfs tot suïcidaliteit kunnen leiden.

Tactvolle hulpverlening

Frans de Laat begeleidt nog dagelijks mensen die in de knoop zitten. 'Hulpverlening vergt een tactvolle benadering. De hulpvrager

GRENDOERSCHRIJDEND GEDRAG BIJ OUDEREN

Gevolgen van zwijgen

Relationeel: moeite met vertrouwen van mensen en relaties aangaan.

Fysiek: onverklaarbare lichamelijke klachten. Stress, hoofdpijn, verkrampt, opgejaagd gevoel, schichtigheid.

Psychisch: klachten van somberheid, ongelukkig zijn, angstig en/of onzeker zijn.

Veiligheid: alert zijn, altijd op je hoede, nooit op je gemak voelen.

Niet uit bed komen, slecht eten, moeite met concentreren.

Wel doen

Luisteren, begripvol zijn, gevoelens en feiten koppelen, gevoelens zijn juist, vragen of je verder kunt helpen en/of je iemand moet inschakelen.

Niet doen

Kritische vragen stellen, betuttelen, kruisverhoor afnemen, gevoelens en feiten ontkennen, geen onnodige en onwenselijke hulp opdringen.

heeft immers psychische schade opgelopen en mag in het hulpverleningstraject niet nog verder "verwond" raken. Een hulpvrager op leeftijd heeft als het ware een schil rond het trauma gelegd. Er is een manier ontwikkeld om met stressvolle omstandigheden en tegenslagen om te gaan, en zo te overleven.'

Psychologische ondersteuning daarbij hoeft niet altijd een ingewikkeld therapeutisch traject te zijn. Veel mensen hebben nooit de ruimte genomen of gekregen hun probleem uit te spreken. Opmerkingen dat het 'eigenlijk wel meeviel' of suggesties dat er sprake zou zijn van uitlokking, werpen vaak blokkades op. De huidige generatie ouderen ging en gaat trauma's vaak uit de weg door hard te werken en te zwijgen. Als een verhaal echter oprecht en begripvol wordt aangehoord, kan dit al heel bevrijdend werken. Zonder betutteling en zonder waardeoordeel. Er is altijd sprake van een 'eigen waarheid', een eigen beleving. Zodra een verhaal wordt verteld, is het echt zo. 'Met het oprecht koppelen van gevoelens en feiten kun je al heel ver komen. Maak het vooral betrouwbaar. Geef aan dat het verhaal veilig is bij jou.' Als het wenselijk is een hulpverlener in te schakelen, dan gebeurt dit altijd in overleg. ■

KBO Limburg ontwikkelt met Frans de Laat een workshop grensoverschrijdend gedrag bij ouderen voor de ouderenadviseurs.



CLAIM WOEKERPOLISSEN HOE STAAT HET ERVOOR?

Vereniging Woekerpolis.nl komt in samenwerking met ConsumentenClaim op voor gedupeerden met een zogeheten woekerpolis. Door het voeren van collectieve procedures wil ze banken en verzekeraars dwingen tot uitbetaling van de werkelijke schade. Er lopen procedures tegen Nationale-Nederlanden, ASR, Aegon, Reaal en in samenwerking met de Consumentenbond ook tegen Achmea. Stef Smit, directeur van ConsumentenClaim, vertelt *ONS* over de laatste stand van zaken.

In Nederland zijn ruim 7 miljoen woekerpolissen verkocht. Deze producten waren vaak gekoppeld aan een hypotheek of pensioen, waarvoor banken en verzekeraars onterecht hoge kosten in rekening brachten. Stef Smit vertelt: 'Na de zomer verwachten wij - eindelijk - de belangrijke uitspraak van het Hof in Den Haag in de zaak tegen

Nationale-Nederlanden. Deze procedure zijn we gestart in 2013, dus we zijn ondertussen al tien jaar onderweg. In die periode is er wel een hoop gebeurd, want zowel het Europese Hof als de Hoge Raad hebben zich over de zaak uitgelaten, en die uitspraken waren positief. Later dit jaar volgen dan mogelijk ook nog uitspraken tegen andere verzekeraars.'

Onderstaand wordt het laatste nieuws over de procedures per verzekeraar gegeven.

Nationale-Nederlanden

- 2013: De Vereniging Woekerpolis.nl start de procedure tegen Nationale-Nederlanden.
- 2015: Het Europese Hof doet uitspraak in de zaak Nationale-Nederlanden/Van Leeuwen die bepalend is voor het vervolg van de procedure bij de rechtbank.
- 2017: De vorderingen van Vereniging Woekerpolis.nl worden afgewezen. De Vereniging gaat in hoger beroep.
- 2021: Het Hof in Den Haag stelt vragen aan de Hoge Raad. Het Hof hoopt zo van de Hoge Raad duidelijkheid te krijgen over hoe zij de vorderingen van de Vereniging moet beoordelen.
- 2022: De Hoge Raad geeft positieve antwoorden op de vragen van het Hof. Hiermee wordt de procedure bij het Hof voortgezet.
- 2023: eind september wordt een uitspraak van het Hof in Den Haag verwacht.

Achmea

In januari 2023 vond een zitting bij het Hof plaats, waarbij partijen hun standpunten mondeling konden toelichten en waarbij het Gerechtshof vragen aan partijen heeft gesteld. Achmea verzocht na de zitting van januari 2023 om vervanging van alle rechters, omdat één van hen in een eerdere procedure over een beleggingsverzekering een adviserende rol zou hebben gehad. Dit wordt 'wraking' genoemd. Dit verzoek is op 21 maart 2023 toegewezen. Dit betekent dat nu eerst drie nieuwe rechters moeten worden aangewezen. Daarna vindt hoogstwaarschijnlijk opnieuw een zitting bij het Hof plaats. Op welke termijn is onduidelijk.

ASR en Aegon

ASR en Aegon maakten in november 2022 bekend dat ASR de Nederlandse activiteiten van Aegon overneemt, waaronder de woekerpolis-portefeuille. ASR is daarmee met stip de grootste woekerpolis-verzekeraar van Nederland geworden met maar liefst 2,4 miljoen woekerpolissen.

Door de ontwikkelingen in de zaak tegen Nationale-Nederlanden lag zowel de procedure tegen Aegon als die tegen ASR enige tijd stil. De Gerechtshoven wilden de uitspraak van de Hoge Raad in de zaak tegen Nationale-Nederlanden afwachten. Inmiddels zijn de zaken weer opgepakt. In april vond in de zaak tegen Aegon een pleidooi plaats. Later dit jaar doet het Hof uitspraak. In de zaak tegen ASR heeft de Vereniging Woekerpolis.nl het Hof gevraagd om ASR een datum te geven waarop zij kan reageren op de standpunten in het hoger beroep. Daarna mogen partijen hun standpunten waarschijnlijk nog mondeling toelichten in een pleidooi.

Reaal

De Rechtbank Alkmaar stelde op 20 december 2017 de Vereniging Woekerpolis.nl voor een belangrijk deel in het gelijk. Reaal moet de door haar klanten geleden schade, veroorzaakt door het hefboom- en inteer-effect, vergoeden. Ook bepaalde de Rechtbank dat een aantal van de door Reaal gehanteerde voorwaarden moet worden aangemerkt als een oneerlijk beding. Alle kosten die uit hoofde van deze bedingen zijn ingehouden, moet Reaal inclusief wettelijke rente terugbetalen. Een deel van de vordering van de Vereniging Woekerpolis.nl is niet toegewezen. Beide partijen zijn vervolgens in hoger beroep gegaan.

Ook de procedure tegen Reaal heeft geruime tijd stilgelegen door de ontwikkelingen in de zaak tegen Nationale-Nederlanden. In 2023 wordt de procedure hervat. ■



**STEF SMIT,
DIRECTEUR
CONSUMENTEN-
CLAIM**

In samenwerking met ConsumentenClaim komt de Vereniging Woekerpolis.nl op voor gedupeerden met een woekerpolis. Er wordt gewerkt op basis van *no cure no pay*. Alleen bij succes bent u een vergoeding verschuldigd. U loopt dus geen financieel risico. Bij de Vereniging woekerpolis.nl zijn 140.000 gedupeerden aangesloten. Aanmelden kan via de website www.woekerpolis.nl



Seniorenwinkel

voor een vitaal leven

ALTIJD 100% GELD-TERUG-GARANTIE 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.

WIJ HEBBEN RUIM 100 NIEUWE EN JONG GEBRUIKTE FITFORM STA-OP STOELLEN OP VOORRAAD

VANAF **€ 899.-**

SENIORENWINDEL AL 20 JAAR EEN BEGRIP

Diessenseweg 13 ~ Hilvarenbeek
Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ seniorenwinkel.nl

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

apetito

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. Bij uw bestelling ontvangt u bovendien 12 ijsdesserts gratis! Dat smaakt naar meer toch?

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 **108-ONS05Z23**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 23 juni 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.



Inclusief
12 heerlijke
ijsdesserts
gratis!



Bestel
& geniet
van:



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

RECHT OP TERUGBETALING RENTE?

Rabobank biedt een compensatieregeling voor (oud-)klanten die te veel rente hebben betaald. Mogelijk heeft u hier ook recht op!

Heeft u geld geleend voor bijvoorbeeld een auto, caravan of verbouwing? Heeft u het krediet rechtstreeks of via een tussenpersoon afgesloten bij Rabobank, Freo of Fideaal? Dan heeft u mogelijk recht op compensatie. Ook als u nu geen klant meer bent.

Klanten en oud-klanten van Rabobank die een zogeheten *consumptief krediet met variabele rente* hadden, hebben mogelijk te veel rente betaald. Dit geldt ook voor kredieten van dochterbedrijven Freo en Fideaal.

Rabobank biedt (oud-)klanten die te veel rente hebben betaald een compensatie aan. Klanten van Rabobank, Freo of Fideaal die in aanmerking komen voor een compensatie krijgen automatisch bericht hierover. Voor oud-klanten gebeurt dit niet door privacyregels, dus zij moeten zich zelf melden bij Rabobank. Ook nabestaanden kunnen een aanmelding verzorgen voor bijvoorbeeld overleden ouders.



Producten die onder de compensatieregeling vallen zijn *Doorlopend Krediet*, *Krediet op Betaalrekening*, *Rabo Kort Roodstaan*, *Rabo Studenten Roodstaan* en *Krediet op Creditcard*. Had u één van deze producten? Dan kunt u zich nu aanmelden via www.rabobank.nl/compensatie



variabele-rente Daar vindt u ook meer informatie. U kunt ook met de bank bellen via (088) 727 11 51. ■



Rabobank

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**

KIES
550,-
inruil
korting*

of
20%
op een
complete set

“Dat zit
wel goed!”

*Willeke
Alberti*

Inruil
korting



Relaxstoel
Liri
1945,- v.a. 1395,-

Scherp
geprijsd



Relaxstoel
Maggiore
nu al v.a. 970,-

Set
aanbieding
20%

Ontdek de nieuwe Optima
banken collectie



Complete set - 3 artikelen naar keuze
Belice verstelbare bank, Marino bijzet stoel, Varese relaxstoel
2714,- v.a. 2170,-

Inruil
korting



Sta-op stoel
Tirso
2545,- v.a. 1995,-

gratis
appeltaart
bij uw bezoek



Kom naar de winkel voor het
beste zitadvies of maak vrijblij-
vend een afspraak én ontvang
uw gratis appeltaart.

Bel 0499 - 729 366

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

Velderhof
1-2-3 ZITTEN



U vindt ons door heel Nederland!

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

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

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

Deze keer: vergeet uzelf niet bij het schenken van uw vermogen aan de kinderen.

‘Regelmatig merkte ik in de praktijk dat ouders te veel geld willen schenken aan hun kinderen’, vertelt oud-notaris Peter van Dongen. ‘Dat gebeurt natuurlijk met de beste bedoelingen, maar ouders vergeten wel eens dat ze zelf méér geld voor hun eigen onderhoud nodig kunnen hebben dan verwacht.’



Kleedt u zich niet uit vóór u naar bed gaat

Zo is er het voorbeeld van een vader die zijn bedrijf had overgedragen aan zijn zoon. Niet voor de reële waarde, maar voor minder, omdat de zoon het bedrijf financieel gezien anders niet zou kunnen voortzetten. Later bleek dat vader te weinig geld had om in zijn eigen onderhoud te kunnen voorzien. Het is erg vervelend als je 75 jaar bent en dan nog bij de bank geld moet gaan lenen met hypothecaire zekerheid om in je eigen levensonderhoud te kunnen voorzien. Mensen staan hier vaak niet bij stil. Denk bijvoorbeeld aan extra geld voor het inhuren van zorg of voor aanpassing van de woning. Niemand kan in de toekomst kijken. Dus denk goed aan uzelf voordat u vermogen overhevelt naar uw kinderen. Zorg dat u uzelf niet tekortdoet. Natuurlijk wilt u voorkomen dat te veel vermogen bij de overheid komt in het kader van de Wet langdurige zorg, maar vergeet uzelf niet.’

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

‘Het is dus van belang dat u eventuele financiële tegenslagen kunt opvangen. Regel daarom dat u de schenking zo nodig kunt terugdraaien (herroepen) of dat u de schenking over een aantal jaren uitsmeert. Om zeker te weten dat alles goed is vastgelegd, kunt u schenkingen het beste via een notaris regelen. Geld dat in uw huis of in beleggingen vastzit, kunt u pas schenken als het geld op uw betaalrekening staat. Wilt u toch liever eerder schenken, doe dan een schenking op papier, door middel van een notariële akte.’

‘Als u een bedrag wilt schenken waarover uw kinderen geen belasting hoeven te betalen, bedenk dan dat de Belastingdienst een gehuwd stel als één persoon beschouwt. Het bedrag van de schenkingen aan een echtpaar dienen - bij elkaar opgeteld - binnen het belastingvrije bedrag te vallen. Dit geldt ook in het geval van geregistreerd partnerschap.’ ■



VAN UW BUREN MOET U HET HEBBEN

In een maatschappij die steeds individualistischer wordt, zijn er gelukkig ook nog mensen die omkijken naar elkaar. Als u mazzel heeft, wonen ze al bij u in de buurt. Maar u kunt ook samen een nieuwe plek vinden, zoals bijvoorbeeld in Den Bosch.



Artist impression van de appartementen en de gezamenlijke binnentuin van CPO De Buurtvrienden Gaasterland

Daar waar nu nog een voormalig kinderdagverblijf staat, moet eind 2025 een gebouw met veertien tot zestien koopappartementen zijn verzezen. Monique Goossens (60) en haar man Ton van de Veerdonk (67) uit Den Bosch hopen over twee jaar in een van die appartementen Kerst te kunnen vieren.

In de wijk Maaspoort zijn ze - samen met nog vier andere huishoudens - een Collectief Particulier Opdrachtgeverschap (CPO) gestart. Samen grond kopen, samen de appartementen ontwikkelen, voor ieder een eigen woning, maar wel met gemeenschappelijke ruimtes. En dan omkijken naar elkaar.

Nabuurschap

Want nabuurschap, dat is in Maaspoort de kern. Behalve het eigen appartement, kopen de bewoners via een verdeelsleutel namelijk ook allemaal een stukje van de gezamenlijke ruimtes. Samen bepalen ze waar die voor bestemd zijn en hoe die eruit moeten komen te zien.

Met hulp van een gespecialiseerde organisatie hebben de toekomstige bewoners een plan ontwikkeld en daarmee de bieding bij de gemeente gewonnen. De Vereniging Buurtvrienden Gaasterland is opgericht, de aanbesteding is gedaan, de architect is bezig. Nu nog op zoek naar meer burens. 'Er zijn nu vijf appartementen verkocht aan in totaal acht personen,' vertelt Monique. 'De jongste is 59 jaar, de oudste is zeventig.

Dat is de kerngroep die hier vanaf het begin bij betrokken is, nu anderhalf jaar geleden.' Maar de andere appartementen moeten ook nog worden verkocht.

Billen wassen

Een hogere leeftijd is daarbij geen vereiste, gemeenschapszin wel. 'Een groot goed van onze CPO-vereniging is dat je zorgzaam wil zijn naar elkaar. Dat betekent niet dat je elkaars billen gaat wassen, maar wel dat je een boodschap doet voor iemand die ziek op bed ligt. Of dat je een spijker in de muur slaat bij iemand die dat zelf niet kan.' Monique moet lachen. 'Als jongere mensen met kinderen dit zien zitten, zijn ze zeker welkom. Maar we vermoeden dat het in de praktijk toch om mensen van boven de vijftig zal gaan. Iedereen is welkom, als je maar naar elkaar wil omkijken.'

Voor Monique en Ton is het een langgekoesterde wens die uitkomt. 'Wij zijn nu 35 jaar getrouwd en op onze bruiloft deden onze vrienden al stukjes over deze manier van wonen. Ton en ik zagen dat gemeenschappelijke toen al zitten. Ik ben mijn carrière begonnen in verpleeghuizen en Ton was als architect bekend met senioren-huisvesting. Dat was een schrikbeeld; dat je later nét genoeg ruimte hebt voor een bed, een stoel en een fotolijstje. Toen al dachten we "dat nooit".'

Laagdrempelig

Inmiddels komt Monique als ergotherapeut vaak bij mensen thuis. 'Ik zie veel oude mensen die enorm eenzaam zijn. Hun partner is weggevallen. De kinderen zien ze een paar keer per jaar. Vrienden en familie vallen weg. Die mensen verpieteren, dat is zo triest om te zien. Een project als het onze is een mooie manier om dat te voorkomen. Misschien kun je in een reguliere wijk ook bij je burens terecht, maar hier weet je zéker dat mensen contact willen en elkaar willen helpen. De drempel is laag.' >>

'Zorgzaam betekent niet dat je elkaars billen moet wassen'

CPO DEN BOSCH
Op het terrein van een voormalig kinderdagverblijf in de wijk Maaspoort in Den Bosch worden veertien tot zestien koopappartementen ontwikkeld. CPO Buurtvrienden Gaasterland 's-Hertogenbosch wordt daarbij geholpen door Stichting KilimanjaroWonen uit Eindhoven. Heeft u interesse? Stuur een e-mail naar buurtvriendenDB@gmail.com of bel Martie via (06) 47 38 20 56 of Palmyra via (06) 10 14 46 44.

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

Wat bijvoorbeeld al vaststaat, is dat er een grote gemeenschappelijke ruimte komt om elkaar te ontmoeten. Monique ziet het al helemaal voor zich. 'Er is een dame bij die schilderles geeft. Dat kan daar. Of misschien een yogaclubje. Niet dat we allemaal huis-mussen zijn, juist niet. Maar als je wat moeilijker ter been wordt, is het wel heel fijn dat je dichtbij een kop koffie kunt drinken en dat er dan iemand aanhaakt.'

Delen

De toekomstige bewoners borrelen van de ideeën. Variërend van een grote gezamenlijke boekenkast tot een deelauto en een moestuin. 'We worden geen commune, absoluut niet. En niet iedereen hoeft overal aan mee te doen. Maar we willen wel allemaal terug naar de gemeenschapszin van vroeger. Ton en ik woonden zelf in een doodlopend straatje. Dan zaten we op woensdagmiddag met de burens op een muurtje te kijken naar de kinderen die heerlijk aan het keutelen waren.'

Nu wordt er nagedacht over een logeerkamer voor de (klein)kinderen. Gemeenschappelijk, zodat niet iedereen een eigen logeerkamer hoeft te bouwen waar relatief toch maar weinig gebruik van wordt gemaakt. 'Later kan daar dan misschien ooit een nacht-zuster slapen als iemand dat nodig heeft. En waarom zou je alles zelf willen aan-schaffen? Misschien komt er ook wel een gezamenlijke wasruimte. Want wat een onzin om straks vijftien wasmachines te hebben! Je moet zuinig zijn op de wereld. We denken samen na over hoe we het duurzaam kunnen houden. De architect houdt daar in het ontwerp ook rekening mee.'

Golflengte

Binnenkort wordt een tuingroep samengesteld om zich te buigen over het ontwerp. De een zal zo veel mogelijk tegels willen; lekker onderhoudsvrij. De ander wil juist

ANDERE WOONPROJECTEN

Gezamenlijk wonen en omkijken naar elkaar wint aan populariteit. In Limburg start eind 2023 de verkoop van appartementen en woningen van een CPO in Venray. Het voormalige klooster Sint Oda en de bijbehorende parktuin gaan daar plaats bieden aan de toekomstige bewoners van wooncoöperatie Villa Romana. De focus ligt daarbij op senioren, maar 20% van de woningen is bestemd voor jonge gezinnen. Ook bij de ontwikkeling daarvan staat nabuurschap hoog op de agenda. Meer informatie: www.villa-romana.nl

Ook voor huurwoningen kunt u in een woongemeenschap terecht. Op de grens van Gelderland en Overijssel bijvoorbeeld, in het centrum van Twello. In Woongroep De Pioniershof staan negentien appartementen, een gezamenlijk appartement en een binnentuin. De bewoners variëren in leeftijd van 58 tot 84 jaar. Er is een wachtlijst en een toelatingscommissie. Meer informatie bij Riet Brugman via rietbrug@gmail.com of via (06) 83 56 37 39.



zoveel mogelijk de natuur haar gang laten gaan. 'Daar zul je het inderdaad met elkaar over eens moeten worden, dat beseffen we allemaal. Als je een hekel hebt aan de mening van anderen, tja. Dan denk ik niet dat je in een CPO geïnteresseerd zult zijn. Je moet snappen dat je niet altijd je zin kunt krijgen. En je kunt leren om op dezelfde golflengte te praten.'

Toch zien ze de vrienden van de bruiloft straks niet terug als medebewoner. 'Dit soort projecten moet je niet doen met je vrienden. Als het dan botst, ben je elkaar als vrienden kwijt en zit je toch nog met elkaar opgescheept. In een gewone wijk kun je je burens ook niet kiezen, hè.' ■

'Dit moet je niet met vrienden doen. Je burens kun je ook niet kiezen'



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



☎ 0561 700224
🌐 www.bedder.nl

Gratis brochure?
Scan de QR code



Uiteindelijk goed geholpen



Een Wmo-aanvraag bij de gemeente is soms een langdurig en ingewikkeld proces. Om u daarbij te helpen hebben vrijwel alle KBO-Afdelingen vrijwillige ouderenadviseurs en/of cliëntondersteuners. Zo hielp de Eindhovense cliëntondersteuner Ton Smeets vorig jaar een vrouw die huishoudelijke hulp moest regelen voor na een heupoperatie.

De vrouw in kwestie nam in november 2022 contact op met KBO. Ze stond op de wachtlijst voor een heupoperatie, maar het ziekenhuis kon moeilijk aangeven wanneer de operatie precies zou plaatsvinden. Daardoor had de gemeente negatief beslist over haar eerste Wmo-aanvraag voor tijdelijke huishoudelijke ondersteuning. 'Die zou ze tijdens haar revalidatie nodig hebben', vertelt Smeets. 'Want ze woont alleen en doet normaal het huishouden zelf.'

Haar aanvraag voor thuiszorg na de operatie was al goedgekeurd en als ze ook huishoudelijke hulp kon krijgen, zou ze zelfstandig naar huis gaan. 'Dat is ook precies het idee van de Wmo', zegt Smeets. 'Ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig zijn. En zo de maatschappij ook kosten besparen.'

Toch oordeelde het Wmo-servicebureau van de gemeente Eindhoven na een telefonisch onderzoek negatief over de aanvraag.

Zo kwam mevrouw in contact met Smeets. 'Met toestemming van mevrouw heb ik ook contact opgenomen met het Wmo-servicebureau. Die oordeelden opnieuw negatief: mevrouw kon pas een aanvraag doen als ze een datum voor haar operatie zou hebben.'

Maar Smeets liet het daar niet bij zitten. 'Ik heb gezegd dat ik de procedures begrijp, maar ze ook dringend verzocht om een aantekening bij de afwijzing op te nemen: of het bureau de casus per direct kan oppakken, zodra bekend is wanneer de operatie plaatsvindt.'

Die oproep van Smeets heeft gelukkig geholpen. In de loop van januari kreeg mevrouw te horen dat ze op 23 januari geopereerd zou worden. Het servicebureau gaf toen per direct het tijdelijke *Besluit Huishoudelijke Ondersteuning* af. Smeets: 'Dan is het altijd nog spannend of zorgaanbieders meteen iemand beschikbaar hebben, maar dat was hier gelukkig zo. Mevrouw is dus uiteindelijk goed geholpen en kon na haar operatie direct naar huis.' ■

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

achtergrond

'MAAK UW WENSEN ALS STIEFGROOTOUDER BESPREEKBAAR'

De term stiefouder is algemeen bekend. Maar over stiefopa's en stiefoma's hoort u weinig. Terwijl de rol van stiefgrootouder knap lastig kan zijn. Auteur en gezinscoach Merel Kerremans heeft gelukkig waardevolle tips.

En op de drie huwelijken strandt, vaak als er al kinderen zijn. Als mensen een nieuwe liefde vinden, ontstaat er in veel gevallen een samengesteld gezin: met kinderen van de nieuwe partner. Dit is meestal al ingewikkeld genoeg. Maar deze 'bonuskinderen' komen ook met 'bonusgrootouders', die soms ook nog gescheiden zijn en een nieuwe partner hebben. Hierdoor hebben sommige kinderen wel acht opa's en oma's.

Dat klinkt heel gezellig, maar de realiteit is vaak anders. Want wat is de rol van een stiefopa of stiefoma? En kunt u verschil maken tussen uw eigen kleinkinderen en stiefkleinkinderen? Over deze en nog veel meer relevante vragen gaat het boek *Mijn kleinkind, jouw kleinkind* - over stiefgrootouders van nu van Merel Kerremans en Corrie Haverkort, beiden experts op het gebied van samengestelde gezinnen.

Recht doen aan loyaliteit

Merel Kerremans spreekt deels uit eigen ervaring: 'Mijn ouders gingen scheiden toen ik zeventien was. Dan stel je jezelf vragen als: aan wie ben ik loyaal en waarom? En wat is mijn plek in de nieuwe situatie? Toen ik zelf zwanger was van mijn eerste, begon ik me te verdiepen in de relatie van mijn toekomstige kind met mijn ouders en hun nieuwe partners. Ik wilde natuurlijk

graag dat mijn kind een goede band zou krijgen met haar grootouders, maar ook met haar stiefgrootouders. Maar wilde ik ook dat de nieuwe partners echt opa en oma werden? En op welke manier dan en wanneer? Hoe bewaakte ik mijn eigen behoeften op dat vlak en hoe kon ik recht doen aan mijn ouders, hun partners en hun loyaliteit? Dit soort dilemma's wilde ik graag bespreekbaar maken, maar hoe? Ik had het gevoel dat ik overal tussenin stond, ik was een echte *in-between-ouder*.'

Onzekerheden en ergernissen

'Ik had veel vragen, maar kon er geen enkel boek over vinden. Er moeten toch meer mensen zijn die hiermee worstelen, dacht ik. Daarom besloten mijn collega Corrie Haverkort en ik er een boek over te schrijven. Hiervoor interviewden we ouders in samengestelde gezinnen, biologische grootouders en stiefgrootouders. We vroegen aan hen hoe zij de onderlinge relaties ervaren, tegen welke dilemma's ze aanlopen, waar onzekerheden en ergernissen zitten en waar op dit vlak winst te behalen valt. Alle plussen en minnen van het stiefgrootouderschap komen in het boek aan bod.'

Meer praten, minder conflicten

Het resultaat is een lekker leesbaar, praktisch en herkenbaar boek. Met valkuilen en tips voor een goede band tussen *in-between-ouders*, hun kinderen en alle opa's en oma's. 'Het is een leidraad voor alle betrokkenen, gericht op het rekening houden met elkaars gevoelens', legt Merel Kerremans uit. 'Voor een goede familieband is het belangrijk dat u oprechte interesse in elkaar toont en elkaars gezinscultuur leert herkennen. Vooral ook wat betreft uw eigen rol en positie daarin. We hebben dit boek geschreven met als belangrijkste doel: het taboe rond stiefgrootouderschap doorbreken en ervoor zorgen dat het een normaal gespreksonderwerp wordt. Heel belangrijk, want >>

'Het is oké dat een stiefkleinkind anders voelt'

MIJN KLEINKIND, JOUW KLEINKIND MEREL KERREMANS & CORRIE HAVERKORT

Dit boek geeft een inkijkje in de wereld van stief-/plus-/bonusgrootouders, hun kleinkinderen en de *in-between-ouders* die alle ballen in de lucht proberen te houden. Hoe maakt u de wensen en gevoelens van iedere betrokkene bespreekbaar?



Al 50! jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit

Teun Arts



Relaxbanken? We hebben d'r een hoop!

Ondertussen..
50 jaar!
zitcomfort-
speciaalzaak



Levertijd?
Ruim 250 relaxfauteuils direct uit voorraad leverbaar.



Lekker zitten? Teun Arts!



Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen

Nu:
Showroom-opruiming!
Ruim 150 Weg = Weg aanbiedingen
direct leverbaar.



Klassieke relaxfauteuils
meer dan 50 modellen



Banken & bankstellen
Meer dan 45 modellen



Handmatige relaxfauteuils
meer dan 280 modellen



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

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

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

Onze openingstijden: Di-Vr 10:00 - 17:30, Zaterdag 10:00 - 17:00, Open zondagen (zie website) tel.: 0485 - 45 29 86 www.teunarts.nl info@teunarts.nl

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

* nvt op aktiemodellen, niet icm overige akties & aanbiedingen

door een scheiding zijn de familiebanden verdund. Ook maakt spreken over de komst van een nieuwe partner mensen vaak kwetsbaar. Als we meer met elkaar praten over onze verlangens, ontstaat er verbinding en zijn er minder conflicten.'

Herkenbare dilemma's

Welke dilemma's komen stiefgrootouders zoal tegen? Merel Kerremans: 'Het begint al bij de naam die u gebruikt: wordt het stiefoma, bonusoma of gewoon oma? Dit kan al heel ingewikkeld zijn. En hoe groot is de rol die u als stiefgrootouder vervult? Is die even groot of kleiner dan die van de biologische opa en oma? Soms is de concurrentie echt voelbaar en krijgen kinderen van de ene opa en oma grotere cadeaus. Of trekt de stiefoma een kind vaak op schoot, wat tot irritatie leidt bij de biologische oma. Misschien is de nieuwe stiefopa heel flamboyant en trekt hij veel aandacht naar zich toe. Het is een heel ingewikkelde dynamiek, waar u goed met elkaar over moet praten om ergernissen en zelfs ruzies te voorkomen.'

Onbegrip tijdens de Kerstdagen

Volgens Kerremans willen (stief)grootouders vaak één grote gezellige familie vormen en alle (stief)kinderen en (stief)kleinkinderen om zich heen verzamelen. Maar hoe voegt u iedereen samen tijdens de Kerstdagen? Kan dat? En gaat dat goed? Merel: 'Vaak heeft u als *in-between-ouders* een eigen cultuur. Als u hier nieuwe familieleden aan toevoegt, voelt het niet meer vertrouwd. Veel *in-between-ouders* zwijgen hierover uit loyaliteit naar hun ouders. Of ze willen geen gedoe veroorzaken door te zeggen dat ze het niet fijn vinden als de nieuwe partner er altijd bij is. Terwijl ze blij zijn voor hun ouders en hun nieuwe liefde natuurlijk. Hierdoor ontstaan gemakkelijk conflicten die zorgen voor verdriet en onbegrip. Tijdens de interviews

is ons opgevallen dat alle betrokkenen heel graag willen dat er meer openheid zou zijn, maar het moeilijk vinden om het bespreekbaar te maken. Sinds het boek uit is, krijgen we veel positieve reacties. Zo horen we regelmatig dat familieleden elkaar het boek cadeau geven en aan tafel eindelijk in gesprek gaan en aan elkaar vragen hoe het gaat. Ik word hier heel blij van.'

Praktische tips

Heeft de auteur nog praktische tips? 'Jazeker! Mijn belangrijkste tip is: neem de tijd voor het proces als u stiefgrootouder wordt. Juist bij een samengestelde familie. Forceert u het, dan ontstaan er scheuren in de onderlinge relaties. Laat de band langzaam groeien. Leer elkaars gezinscultuur kennen en geef elkaar hierin de ruimte.' Een andere tip die Merel Kerremans geeft, gaat over het herkennen van uw eigen belangen. 'Wat wilt u wel graag en wat juist niet? Misschien wilt u helemaal niet op uw stiefkleinkinderen passen: geef dit dan aan. En voelt u zich vooral niet schuldig als u meer verdraagt van uw eigen kleinkinderen dan van uw stiefkleinkinderen: dat is heel normaal. Ik merk vaak dat de oudere generaties hun kleinkinderen en stiefkleinkinderen gelijk willen behandelen en geen verschil durven te maken. Wij stimuleren om toch onderscheid te maken. Gelijkwaardig behandelen betekent niet dat alles gelijk moet zijn. Het is oké dat een stiefkleinkind of een stiefgrootouder anders voelt. En dat u vaak voor uw stiefkinderen en stiefkleinkinderen meer uw best moet doen. Dat is heel natuurlijk, kinderen merken dat ook en het is prima. En hoe u dat kunt doen zonder een kleinkind of stiefkleinkind achter te stellen, staat allemaal in het boek.' ■



WIE IS MEREL KERREMANS?

Merel Kerremans is sociaal-pedagogisch hulpverlener, gezinscoach, docent aan de opleiding Stiefplan-Coaches en Schip-behandelaar van ouders in scheiding. Corrie Haverkort is filosoof, auteur van meerdere boeken over het samengestelde gezin, medeoprichter van en docent aan de opleiding Stiefplan-Coaches en zelf stiefgrootmoeder.

'Soms is de concurrentie echt voelbaar bij de grootte van de cadeaus'

Profiteer van uw lidmaatschap!

Deze nieuwe aanbiedingen maken het leven leuker, makkelijker, goedkoper en gezonder. De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€6,95 verzendkosten) met 2 jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via IDEAL of bankoverschrijving!

UITSCHUIFBARE WATERBORSTEL

Shine 4.6 meter

- Vegen en nat reinigen in één keer
- Eenvoudig aan te sluiten op de tuinslang
- Zeepdispenser met doseerknop
- Ideaal voor (hoge) schoonmaakwerkzaamheden buiten
- Telescopische stang met soft grip uitschuifbaar tot 4,6 meter
- Ook verkrijgbaar met stang tot 7 meter voor €57,95



Van €89,95 voor
€42,95

POLO SHIRTS VOOR HEREN

Mario Russo Edward Polo Shirt

- Gemaakt van 100% katoen
- Regular fit: de ideale pasvorm voor iedere man
- Een perfecte combinatie tussen stijl en comfort
- Beschikbaar in 6 kleuren en 5 maten



Van €34,95 voor
€17,95

SANDALEN VOOR DAMES & HEREN

Travelin' Helsem & Travelin' Horten

- Zacht voetbed zorgt voor optimaal comfort
- Europees gefabriceerd
- Geschikt voor zowel dames als heren
- Damesmodel verkrijgbaar in 2 kleuren: bruin en beige
- Herenmodel verkrijgbaar in 2 kleuren: zwart en bruin
- Beschikbare maten: 36 t/m 46



Van €79,95 voor
€39,95

QLT LUCHTCOMPRESSOR

Draadloos opblazen

- Draadloze pomp met automatische werking
- Ideaal voor alles wat lucht nodig heeft, zoals banden, zwembadje en luchtbed
- Dankzij lichtgewicht en compact design gemakkelijk mee te nemen
- Beschikt over 4 bijgeleverde opzetstukken en handige verlichting
- Duidelijk digitaal display en eenvoudig op te laden via USB
- Tot 10.3 bar of 150 PSI druk



Van €79,95 voor
€39,95

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

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

onsje geluk

tekst en beeld Ivo Hutten



**Hans (76) en Siebren (71)
uit Maasdriel/Gorinchem:**

**‘Onze muziek bezorgt
mensen een mooie middag’**

Muziekvrienden Hans Muilman en Siebren Zwaan vormen al tien jaar het muzikale duo *De 2 Stemmige Heren*. Ze treden op in zorginstellingen en andere locaties met muziek uit de jaren zestig en zeventig. Siebren als zanger (bas) en toetsenist, Hans als zanger (tenor) en soms percussionist.

Hans: ‘Moderne muziek doet het goed in verzorgingshuizen. Daaraan merk je dat de huidige ouderen “jonger” worden. Denk aan de Beach Boys of de Everly Brothers. En ook het ritme en de vrolijkheid van de Zuid-Amerikaanse nummers vallen enorm in de smaak.’ Siebren: ‘Dat is precies wat ons verbindt met het publiek. Als wij onze passie voor muziek kunnen overbrengen, dan hebben de mensen een mooie middag. Wij willen geen luisterconcert geven, maar vooral samen iets beleven. Het is prachtig om te zien hoe ouderen met dementie opleven, meezingen



of een dansje doen.’ Hans: ‘Zeker onze toegift *Een reisje langs de Rijn* is altijd een succesnummer.

Regelmatig volgt er dan een polonaise door de huiskamer! Meer informatie: zwaanmuziek.weebly.com

Voor boekingen: h.muilman@upcmail.com of (06) 50 96 72 21. ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

Levende kunst

Een uniek museum: dat is het Marius van Dokkum Museum in Harderwijk. Dit museum is het enige geregistreerde museum van een levende kunstenaar in Nederland. Het werk van Van Dokkum bevat vaak milde maatschappijkritiek waar menig bezoeker van in de lach schiet. De locatie is ook bijzonder: het is de voormalige snijkamer van de Universiteit van Harderwijk. Hier kregen studenten anatomische lessen. Door Van Dokkums eigenzinnige stijl kunt u steeds wat nieuws ontdekken in de kunstwerken.



schilderij Beste reizigers, Marius van Dokkum
foto Art Revisited, Tolbert NL

Locatie: Academiestraat 7 in Harderwijk
Openingstijden: dinsdag t/m zondag van 10.00 tot 17.00 uur



Entree: € 10,-

Meer informatie:

www.mariusvandokkummuseum.nl

OPROEP

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

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

**redactie@
onsmagazine.nl**



Van Boxtel naar Best

Juni is meestal een heerlijke maand om erop uit te gaan. Van station Boxtel naar station Best kunt u een prachtige wandelroute afleggen. Al wandelend door de rustige bossen, langs een beekje en bijzondere landgoederen komt u helemaal tot rust. En als u geluk heeft, kunt u op deze route zomaar oog in oog staan met een edelhert! De kans om een hert tegen te komen is het grootst tijdens schemering. Deze wandelroute is zonder een hert-ontmoeting echter ook de moeite waard. Op de route zijn de wegen vooral onverhard en er bevinden zich weinig horeca-gelegenheden. Trek daarom goede wandel-



schoenen aan en neem wat lekkers mee voor onderweg.

Meer informatie: <https://ap.lc/rXEKJ>

Uw zesde zintuig

Beleef Zintuigentuin Zwartsluis in Overijssel. In de Zintuigentuin vindt u tal van interessante samenstellingen van natuur, cultuur en ambacht. De Zintuigentuin is geen klassieke tuin met geurplanten en harige planten. In de tuin worden uw zintuigen geprikkeld met behulp van natuurlijke materialen en authentieke objecten. Daarnaast wordt de zintuigentuin ook gezien als fraai rustoord.

Locatie: Van der Meulenstraat in Zwartsluis
Openingstijden: De hele week van 06.00 tot



22.00 uur.

Entree: gratis

Meer informatie: <https://ap.lc/WezCH>

Buien

**Ik heb een dolle bui,
ik huppel door het groen,
die buien maak ik zelf,
kan niemand voor je doen.**

Toon Hermans



foto Martien van Gaalen

Brouwen in Arcen

In het pittoreske Arcen in Limburg vindt u de Hertog Jan Brouwerij. Een bezoek aan deze brouwerij is zeer geschikt voor een leuke dag weg. Van authentieke koperen brouwketels tot een sfeervolle kelder met flessen van diverse jaargangen. Tijdens een bezoek aan de karakteristieke brouwerij in Arcen volgt u onder begeleiding van een ervaren gids het complete brouwproces. In de brouwerij is het een heuse geur- en smaaksensatie, in een schitterend oud pand. De rondleiding is niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn: er zijn meerdere traptreden en er zijn lage door- gangen in het pand.

Locatie: Kruisweg 44 in Arcen

Openingstijden: dinsdag tot en met zondag van 11.00 tot 17.00 uur

Entree: vanaf € 15,95

Meer informatie:
brouwerij.hertogjan.nl



WIJSHEID

**'Er is slechts
één weg naar
geluk en dat is
stoppen met u
zorgen te maken
over dingen
waar u geen
invloed op hebt.'**

**EPICETUS
(50 - 130)**

Romeins stoïcijnse filosoof



LEZEN:

HUIZE VOLVERVE

Negen ouderen wonen samen op de tweede verdieping van verzorgingshuis Volverve. Stuk voor stuk kijken ze terug op een bewogen leven dat diepe sporen heeft nagelaten. Tussen de bewoners spelen conflicten uit een gezamenlijk verleden waarover niet openlijk gesproken wordt. Een van hen, Annie van der Pol, is de draad kwijt en valt mede- bewoners lastig. Maar als de directrice laat weten dat Annie weg moet, bundelen de bewoners hun krachten.

In het boek *Huize Volverve - Het schilderij met de roze olifant* van Monique van Roosmalen wordt u meegenomen in een missie die in het honderd loopt, oud zeer naar boven haalt, en de onderlinge verhoudingen op scherp zet.

Uitgeverij: VBK Lab

Prijs: € 19,99 paperback, € 9,99 E-book

advertentie

Een praktisch bed vol gemak

aldenhuijzen
Praktische bedden vol gemak

dát is een Aldenhuijzen

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

Gratis brochure
en waardebon t.w.v.

€ 450



Meer tijd voor leuke dingen

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

Bekijk de mogelijkheden in de gratis brochure of kom er in alle rust alles over te weten in ons slaapadviescentrum in **Uden (NB)**, **Rotterdam (ZH)** of tijdens een **thuisbezoek**. Altijd vrijblijvend.

Vraag **gratis**
aan via de website
of bel naar
0413 - 74 54 00

Aldenhuijzen
uw waardebon t.w.v.
€ 450,-



Bel naar 0413 - 74 54 00 • www.aldenhuijsenslaapsystemen.nl/brochure



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



Gratis brochure ontvangen?



Langer thuis wonen met een Otolift traplift

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

Vrijblijvend thuisadvies

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

De 8 voordelen van de Modul-Air Smart

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

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