

LIMBURG

ons

magazine voor senioren

— JULI/AUGUSTUS 2023 —



Luitenant-generaal B.D.
Leo Beulen:

**‘Nu ik klaar ben
met mijn loopbaan,
krijgt mijn
gezin prioriteit’**

Interview

Monique van de Ven:
*‘Ik leerde over het leven
door mijn rollen’*

Nederlands-Indië

Joenoës Polnaja: *‘Wij
vertellen wat onze opa’s
nooit konden bespreken’*

Gezondheid

**Tips om te voorkomen
dat u valt: ‘Blijf actief en
maak het veilig’**

Hoe kan het voor zo'n prijs?

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

WESERBERGLAND 

Enjoy Landhotel Lippischer Hof

NIEUW
 Enjoyhotel
 in Duitsland!



5 DAGEN
 VANAF
€ 319,95
 p.p.

Lügde

ARDENNEN 

Enjoyhotel Maison des Ardennes

NIEUW
 Enjoyhotel
 in België!



5 DAGEN
 VANAF
€ 349,95
 p.p.

Maissin

SAUERLAND 

Enjoyhotel Winterberg

NIEUW
 Enjoyhotel
 in Duitsland!



5 DAGEN
 VANAF
€ 319,95
 p.p.

Winterberg

MOEZEL 

Enjoy Deluxe Hotel Prinses Juliana

NIEUW
 Enjoyhotel
 in Duitsland!



Als extra krijgt u bij Enjoy Deluxe o.a.:

- ✓ Dagelijks Kuchen-/vlaaien-/taartenbuffet
- ✓ Uitgebreide high tea
- ✓ Luxe wijn- of bierproeverij
- ✓ Dagelijks cocktail van de dag
- ✓ Laatste avond 5-gangendiner

5 DAGEN
 VANAF
€ 399,95
 p.p.

Mülheim an der Mosel

**Inbegrepen bij uw 5-daagse
 alles-inclusief vakantie:**

- ✓ Ontvangst met warme lunch of koffie met gebak
- ✓ 4 x Overnachting met uitgebreid "Enjoy" ontbijtbuffet
- ✓ 4 x Warme lunch of lunchpakket
- ✓ 4 x Driegangenkeuze menu
- ✓ Koffiecorner: koffie en thee gehele dag GRATIS
- ✓ Dagelijks alle drankjes van 17:00 t/m 24:00 GRATIS
- ✓ Bieren, wijnen, fris- en vruchtendranken, jenevers 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

SAUERLAND 

Enjoyhotel am Kurpark Brilon

NIEUW
 Enjoyhotel
 in Duitsland!



5 DAGEN
 VANAF
€ 349,95
 p.p.

Brilon

BELGISCH LIMBURG 

Enjoy Eurotel Lanaken



5 DAGEN
 VANAF
€ 355,95
 p.p.

Lanaken - Maastricht

De Enjoyhotels
BROCHURE 2023
 Vraag 'm nu gratis aan
 op www.enjoyhotels.nl

LIMBURG 

Enjoyhotel Riche



5 DAGEN
 VANAF
€ 329,95
 p.p.

Valkenburg

WESTERWALD 

Enjoyhotel Im Wald (Heiderhof)



5 DAGEN
 VANAF
€ 309,95
 p.p.

Obersteinebach, tussen Moezel en Eifel vlakbij de Rijn

GRONINGEN 

Enjoy Deluxe Wellnesshotel Groningen

NIEUW
 Enjoyhotel
 in Duitsland!



5 DAGEN
 VANAF
€ 399,95
 p.p.

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

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**

JAARGANG 13 - JULI/AUG - 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)

kbo
limburg

provincie limburg



Wisseling van de wacht

In veel organisaties is het een komen en gaan van personeel. De huidige krapte op de arbeidsmarkt biedt aan de aanbodkant immers veel kansen. We zien dat zelfs bij onze KBO, waar binnen één jaar twee consultants vertrokken. En binnenkort vertrekt er weer iemand: onze directeur Hans Hollanders! De enige directeur die we bij KBO Limburg hebben gehad in ons inmiddels 71-jarig bestaan. Hans gaat in oktober na ruim 41 jaar bij de KBO met pensioen! Een heel raar idee voor ons allemaal, de KBO zonder Hans. Wat er ook gebeurt, waar we ook maar bij moeten zijn, Hans is altijd van de partij. Een rots in de branding, iemand waar we op kunnen bouwen en terugvallen. Hans heeft onze KBO dan ook veel gebracht. Daar zouden we deze hele editie van *ONS Magazine* makkelijk mee kunnen vullen. Maar... daar is het nog te vroeg voor. Hans blijft immers nog even. Maar in oktober gaan we zeker terugkijken op zijn mooie carrière bij de KBO. Nog even geduld.

Waar iemand vertrekt, moet een plek worden opgevuld. Niet zo simpel dachten wij, zeker niet met de al genoemde krapte op de arbeidsmarkt. Maar... ik kan u geruststellen. We hebben een waardige opvolger voor Hans gevonden: Simone Gerono-van Bun. Tijdens de Algemene Vergadering van 14 juni jl. hebben we haar voorgesteld aan de afgevaardigden van de Afdelingen. Veel mensen zullen haar kennen van Meer Bewegen voor Ouderen, waarvoor ze al jarenlang actief is. Op 1 september treedt ze aan als onze nieuwe directeur. Uiteraard gaan we haar dan uitgebreid voorstellen zowel op papier in *ONS Magazine* als ook fysiek met een ronde door Limburg. Ik heet Simone van harte welkom en wens haar alvast veel succes.



Marcel Ballas,
Voorzitter KBO Limburg



Sevagram ~ welzijn, wonen, zorg & werken

www.sevagram.nl 0900 - 7774777 www.werkenbijsevagram.nl

voor Planetree gecertificeerde en persoongerichte ouderenzorg in Zuid-Limburg



Het professionele team van de Annadal Kliniek staat voor U klaar!

De Annadal Kliniek is een kleinschalige zelfstandige kliniek en biedt een uitgebreid pakket aan medisch specialistische behandelingen. Artsen en medewerkers hebben oprecht aandacht voor de patiënt. Die persoonlijke benadering is de kracht van de kliniek.

U kunt bij ons terecht voor **verzekerde zorg** binnen de volgende specialismen:

- Orthopedie
- KNO
- Heelkunde
- Plastische chirurgie

Voor een volledig overzicht van onze behandelingen verwijzen wij u naar onze website.

De Annadal Kliniek staat voor een hoge kwaliteit van zorg en korte wachttijden. Neem vandaag nog contact met ons op of benader uw huisarts voor een doorverwijzing.

Voor meer informatie bezoek ook onze **PATIËNTEN INFORMATIE AVOND**.

Exacte data voor deze interessante avond vindt u op onze website.



Brouwersweg 100 C02
6216 EG Maastricht

043 - 347 99 44
info@annadal-kliniek.nl

www.annadal-kliniek.nl



MENSEN

10/ Actrice Monique van de Ven: 'Ik hoef niet meer zo nodig. En dat is een heel lekker gevoel'

22/ Daan van Citters over De Oost: 'Ik speelde soldaat en mijn opa wás soldaat'

26/ Oppashondjes voor senioren: 'In mijn eentje wandelen, dat doe ik niet zo snel'

40/ Mijn Woongenoot: 'Zo'n match kan ook ontlastend zijn voor mantelzorgers'

ONS BELANG

30/ Ons kloppend hart: Leo Beulen blikt terug op zijn carrière als commandant der landstrijdkrachten.

39/ Juridische helpdesk: 'Hoe verdeelt u de erfenis?'

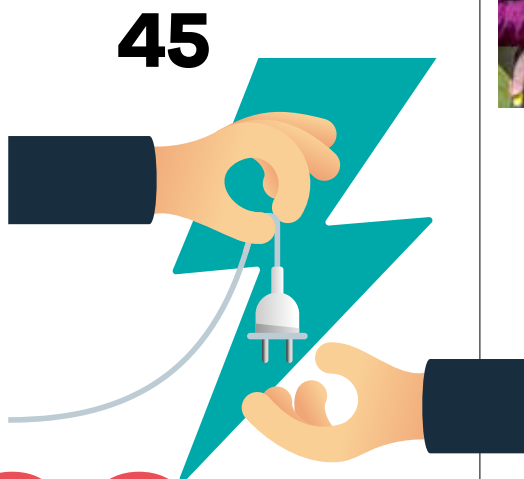
45/ Hoe zit dat? Vijf voorbeelden van misleidende energiepraktijken

LEVEN

16/ Valpreventie: 'Zo blijft u fit en in staat om op pad te gaan'

32/ Oogaandoeningen herkennen: 'Wordt uw zicht snel slechter? Wacht niet en ga naar de huisarts'

46/ Vers of diepvries: wanneer zijn groenten gezonder?



ELKE MAAND

07/ Schrijf ons!

09/ Fotoalbum

30/ Ons kloppend hart

36/ Ledenvoordeel

39/ Juridische helpdesk

45/ Hoe zit dat?

51/ Onsje geluk

52/ Ontspanning

54/ Puzzel



Reis voor een laag bedrag, op de piek van je leven!



BUS DAL DAGKAART VOOR

€1,-



Lever deze kortingscoupon in bij de buschauffeur.

Deze voucher is géén vervoerbewijs • Betaling alleen met pin • Geldig in alle Arriva-bussen in Limburg van ma t/m vr na 9.00 uur. Weekend en feestdagen de gehele dag geldig • Geldig als dagkaart voor één persoon • Enkel geldig in juli en augustus 2023 • Op lijn 83 alleen geldig van Venlo t/m halte Milsbeek Helweg • Niet geldig op lijn 44, 64, 350 en SB3

Geef de liefde weer een kans!



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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

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



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail

info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

SPATOILET.COM

IS UW WONING ÉCHT KLAAR VOOR UW OUDE DAG ?

En wat doet U als U zich niet meer zelf kunt reinigen ? Vraagt u dan Uw partner of de thuishulp ? Genânt toch ?

NEEM NU EEN SPATOILET®.
De meest betrouwbare
WC-met-onderdouche.

- Verwarmde zitting
- Reinigt optimaal
- En droogt uitstekend

EN: **5 jaar** garantie;
3 weken gratis proberen.

Inclusief installatie aan huis:

€ 940,-*

(Daar komt écht geen cent meer bij!)

*Voor **Wmo**-vergoeding ? Info bij uw gemeente.



Klant
beoordeling
9,7



Kijk op Spatoilet.com of bel:
06 53 14 32 34 / 020 6 14 12 32

schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden



Genoten van ONS

Voor de eerste keer *ONS Limburg* in de bus. Ik heb ervan genoten. Alles is mooi leesbaar en interessant. Ik ben 81 jaar en woon 300 meter van de voormalige Oranje Nassauwijn 3 op Heerlerheide. Voor het trouwen woonde ik langs de spoorlijn van de mijn Emma Hoensbroek. Ik heb van alles meegemaakt. Op 30 november waren wij 60 jaar getrouwd en we zijn ook al zeker 23 jaar lid van de KBO. Hopelijk kunnen wij nog heel wat jaartjes van *ONS* genieten.

Succes met het blad! Wil Winkens-Smits

Waardevol vrijwilligerswerk

KBO Limburg is op zoek naar fiscalisten en belastinginvullers. De hulp bij de aangifte inkomstenbelasting is een belangrijke dienstverlening vanuit de KBO. Zeker voor de mensen die niet zoveel te besteden hebben. Dat lukt alleen met deskundige vrijwilligers. Daarom zijn we op zoek naar twee fiscalisten én naar nieuwe belastinginvullers. De fiscalisten zijn deskundigen die ervoor zorgen dat de belastinginvullers hun werk goed kunnen doen. Zij zorgen voor de jaarlijkse bijscholing en staan, als het nodig is, de invullers bij met raad en daad. Van de belastinginvullers verwachten we vooral kennis van en ervaring met het doen van aangiftes. Omdat het daarbij om persoonlijke en financiële zaken van de leden gaat, staan kwaliteit en zorgvuldigheid voorop. Daarnaast zijn digitale vaardigheden van belang, ervaring met het invullen van belastingaangiftes en kennis van de zorg- en de huurtoeslag.

Interesse om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de KBO als fiscalist of belastinginvuller? Stuur een bericht naar info@kbolimburg.nl of bel (0475) 381740. Van harte welkom!

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.

Heimwee

Als ik terugdenk aan mijn jeugd
zo'n 80 jaar geleden
zie ik alleen maar soberheid
maar we waren heel tevreden.

De lange tafel met de bank
en ieder had zijn eigen plek
de broers en zussen schoven aan
voor boerenkool met spek.

De lange koude winters
op klompjes naar de school
over autoloze wegen
toch hadden we pret en jool.

De school met de Zusters aan het roer
met veertig kinderen in de klas
waar orde en discipline heersten
en een grote mond ondenkbaar was.

Op zaterdag in de grote teil
daar werd gewassen klein en groot
dicht bij de grote kolenkachel
die zoveel warmte bood.

In het schemerdonker verstopperdje spelen
of tikkertje rond de korenmijs
dat zijn van die herinneringen
die raak je nooit meer kwijt.

Die mooie grote boerderij
waar dorst met melk werd gelest
bij die herinnering voel ik nog
de warmte van dat grote nest.

**Mevrouw Camp-Vranken, 82 jaar
Stramproy**



Andreas Schotel, *Opbouwen van een korenmijs, ets op papier, collectie Esbeek, inv.nr 69/29, www.andreasschotel.nl*



**1 miljoen Nederlanders
hebben moeite hun
rekeningen te betalen!**



WWW.HULPBIJARMOEDE.NL

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1963: Fijne vakanties in Biggekerke

Dit is een vakantiefoto van toen ik twee was. Met mijn zus Cocky (links) scheel ik bijna een jaar. Dat vonden we vroeger heel leuk: we zijn drie weken per jaar even oud. En Margriet (midden) is hier vier jaar.

We hebben veel fijne vakanties gehad in Biggekerke, Zeeland. Mijn ouders hadden daar een caravan en een strandhuisje. Ik was nog klein, maar ik weet nog goed dat het altijd heel gezellig en ontspannen was. Wij waren de hele dag in de weer met emmertjes en schepjes. Als het eb was, ontstonden er van die plassen die dan lekker warm werden. Dat was

veilig, daar konden we niet verdrinken. Het ergste wat er kon gebeuren was dat je een kwal tegenkwam. We zijn volgens mij allemaal wel eens gestoken.

Toen we wat ouder waren, gingen we jaarlijks naar Lago di Piano in Italië. Dan waren we de hele vakantie in dat meertje te vinden. Iets mooiers bestond er gewoon niet. Ik weet nog heel goed wat ik dacht als ik de eerste dag in het water lag: ik

kan gewoon nóg vijf weken zwemmen. Mijn vader had lang vrij vanwege zijn baan in het onderwijs en het leven daar was niet duur. Deze zomer gaan we daar ook heen met onze zoon,

schoondochter en kleindochter. Ik kijk er al enorm naar uit.' ■

'Iets mooiers bestond er gewoon niet'



JOAN RAAIJMAKERS is 61 jaar en al elf jaar KBO-lid én communicatieadviseur bij KBO Limburg. 'Een jaar na deze foto werd ons broertje Timo geboren. Als we vroeger dit soort foto's bekeken, vroeg hij altijd: "En waar ben ik dan?" Jou hadden we toen nog niet, zeiden we dan. Daar begreep hij niks van.'

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

A close-up portrait of Monique van de Ven, a woman with short, wavy, light-colored hair. She is wearing a light-colored, possibly white, top and a pearl earring. She has a slight smile and is looking towards the camera.

MONIQUE VAN DE VEN

‘Alles wat ik weet
heb ik door films geleerd’

Hoe zou het gaan met Nederlands grootste film-icoon Monique van de Ven? Ze wordt deze zomer 71 en geeft ONS een inkijkje in haar leven. 'Ouder worden bevalt me eigenlijk wel. Er is meer tijd voor vriendschappen, kunst en reizen. Dat we nu spontaan met twee koffertjes achterin een paar maanden op weg kunnen gaan, daar geniet ik van.'

tekst Lieke van der Kroon | beeld Ester Gebuis

Ouder worden, daar heeft Van de Ven het niet zo moeilijk mee. 'Mijn man en ik zijn gezond van lijf en leden, daar hebben we veel geluk mee. Ik merk niet zoveel verschil met tien jaar geleden. Een pijntje hier, een pijntje daar, maar dat is dan ook alles. Ik vind ouder worden eigenlijk iets positiefs. Behalve dat er om je heen meer mensen doodgaan. Daar heb ik het af en toe wel moeilijk mee, met die confrontatie. Maar het doet je er ook aan denken dat je nu gewoon moet genieten van wat je wél hebt. Ik kan wel zeggen dat wij heel erg leven in het nu.'

Druk genoeg

Van de Ven doet het sinds een jaar of drie wat rustiger aan, maar vervelen doet ze zich nooit. 'Toen de serie *Dokter Deen* afliep,

wat een fantastische tijd was, dacht ik: ik heb 51 jaar keihard gewerkt. Nu neem ik een jaartje een sabbatical. Een jaar lang niets hoeven, dat beviel ontzettend goed. Toen brak corona uit en kreeg ik er nog twee jaar aan vastgeplakt. En inmiddels ben ik er zo aan gewend, dat ik eigenlijk niet meer hoef.

Toch heb ik het druk genoeg. Edwin (de Vries, haar echtgenoot, red.) heeft een geweldig scenario geschreven met een Amerikaanse schrijfster. Daar zit een mooie rol voor mij in en dat produceren we ook. Het is nog een lang traject, maar heel leuk om mee bezig te zijn. Daarnaast wordt er een documentaire over mij gemaakt. En ik doe nog steeds veel interviews.'

Blijven vechten

Ook is Van de Ven al jaren ambassadeur van UNICEF. 'Er gebeurt zo veel in de wereld, daar kan ik 's nachts van wakker liggen. Het lijkt zo onoplosbaar. Al die verschrikkelijke dictators die de boel verzieken voor iedereen. Veel kinderen gaan eraan ten onder. Ik vind het belangrijk dat we met z'n allen blijven vechten voor een betere wereld en ons daarover uitspreken. We moeten naar elkaar omkijken.'

En dat geldt wat Van de Ven betreft natuurlijk ook in ons eigen land. 'Alles wordt maar wegbezuinigd. Ik zou iedereen wel wakker willen schudden: wat zijn jullie nou aan het doen? Ik zie een familielid vreselijk tussen wal en schip raken. Dan denk ik: had nou meteen in het begin beter voor haar gezorgd. Dan had ze niet drie keer naar het ziekenhuis hoeven, wat veel meer geld kost. Het is allemaal zo *penny-wise pound-foolish*. Kijk naar de asielcrisis. Eerst sluiten ze asielzoekerscentra om kosten te besparen en nu is er nergens meer plek. Dan worden mensen dus niet meer goed opgevangen en wat creëer je dan? Daar kan ik echt woedeaanvallen over krijgen.' »



WIE IS MONIQUE VAN DE VEN?

Monique van de Ven (70), geboren in het Brabantse dorpje Zeeland, debuteerde op negentienjarige leeftijd in *Turks Fruit*, nog steeds de meest succesvolle Nederlandse bioscoopfilm allertijden. Meer dan vijftig films en series in binnen- en buitenland volgden. Drie keer won ze een Gouden Kalf: in 1984 voor haar oeuvre, in 1990 voor haar hoofdrol in *Romeo* en in 2018 voor haar aandeel in de Nederlandse filmcultuur. Met haar man Edwin de Vries kreeg ze twee kinderen. De oudste, Nino, overleed toen hij twintig maanden oud was. De jongste heet Sam en is 29 jaar.

‘We hebben beiden veel te danken aan *Turks Fruit*’

Dierbaar

Toch staat Van de Ven positief in het leven. Haar gezin en vrienden, daar leeft ze voor. ‘We zijn net vijf weken in Los Angeles geweest en hebben daar Paul Verhoeven en zijn vrouw Martine veel gezien. We zeiden nog tegen elkaar: niet te geloven dat we al 51 jaar bevriend zijn. In het begin met *Turks Fruit* hebben we veel aan elkaar gehad. We hebben natuurlijk allebei veel te danken aan die film, daar zijn we heel gelukkig mee. En ook in de jaren daarna hebben we alles van elkaar meegemaakt, er is veel geschiedenis. Het was een dierbaar weerzien.’

Het dag in dag uit samen op de set staan, heeft Van de Ven vaker dicht bij haar collega’s gebracht. ‘Mijn carrière is een aaneenrijging van families geweest. En die mensen zie ik ook nog steeds. Ga maar na:



Foto: Anefo, Nationaal Archief

vanaf half zes ’s ochtends sta je samen op een set en dat een paar maanden lang. Ik voel me ook altijd heel verantwoordelijk. Meestal speel ik een hoofdrol. De mensen die er niet dagelijks zijn, probeer ik dan zo veel mogelijk op hun gemak te stellen. Dat geeft mij zelf ook een fijn gevoel, een beetje als moeder van de cast en crew. Achteraf hoorde ik wel eens dat collega’s het van tevoren spannend vonden om met mij te werken, omdat ze bijvoorbeeld mijn foto op de toneelschool hadden zien hangen. Maar echt, dat is binnen een uur weg, want zo zit ik helemaal niet in elkaar.’

Willen leren

Met veel toewijding bereidde Van de Ven altijd haar rollen voor, en dat was voor haar een van de mooiste kanten van het vak. ‘Alles wat ik weet heb ik door films geleerd. Ik leerde over het leven door mijn rollen, door met regisseurs te praten en me te verdiepen in de personages. De ene keer was ik vroedvrouw, de andere keer fotograaf. Ik heb voor *Dokter Deen* lang stagegelopen bij mijn eigen huisarts. Wie heeft dat geluk? Dat je dat soort dingen mag doen? Dat zijn natuurlijk fantastische leerscholen.’

De voorbereidingen zaten niet alleen in het verdiepen in het personage. ‘Ik heb het altijd belangrijk gevonden om ook alle technische facetten van films te begrijpen. De camera is voor mij een partner, als wij geen goed rapport hebben met elkaar, dan kan ik de sterren van de hemel spelen, maar dan komt het niet over. Dus ik wilde altijd weten hoe het zat met het licht, de camera, de lenzen. Je speelt heel anders met een 24mm lens dan met een 50mm lens, die close-up is. En ik heb me als *script girl* verdiept in continuïteit. Als je niet continu bent in bepaalde shots, dan kan de regisseur het niet aan elkaar plakken. Ik heb altijd willen leren, willen weten hoe ik het beter kon doen. Dat is gewoon een interesse.’

Interessanter

De rollen veranderen natuurlijk mee met de leeftijd van een acteur. Maar de voorbereiding op een rol, dat blijft volgens Van de Ven eigenlijk altijd hetzelfde. 'Er is altijd heel veel werk aan de winkel om een rol goed te doen. Dat wordt niet makkelijker of sneller omdat je meer ervaring hebt. Misschien moet je er juist wel iets harder voor werken als je ouder wordt. De rollen worden vooral interessanter. Het zijn personages met meer bagage, ze hebben meer meegemaakt. Ik zou misschien nog wel eens in een koningsdrama willen spelen. Shakespeare, of iets in die categorie. Maar eerlijk gezegd is het voor mij wel klaar, ik heb genoeg gedaan. Als er iets voorbijkomt, kijk ik of ik er zin in heb. En soms lees ik een boek waarvan ik denk: nou, dat is toch wel interessant. Dat blijft altijd. Maar ik hoef niet meer zo nodig. En dat is een heel lekker gevoel.'

Griezelig

Hoe kijkt Monique van de Ven aan tegen de *cancelcultuur* en de opgelegde inclusiviteit die nu door onder andere de culturele sector raast? 'Ik denk dat we - net als met *MeToo* - door een periode van extremen moeten gaan, om uiteindelijk ergens in het midden uit te komen. Je ziet nu in elk programma en elke serie: oh ja, natuurlijk, we moeten inclusief zijn. En dat leidt af, je kijkt niet meer naar de karakters die ze spelen. Maar ja, het zal moeten. Anders verandert er niets. Als ik hoor dat we teksten gaan veranderen in boeken die lang geleden geschreven zijn, word ik daar behoorlijk gek van. Of als kinderen in Amerika niet meer mogen lezen over seksualiteit. Dat is te absurd voor woorden allemaal. En ook griezelig. Ik denk wel dat we in opstand moeten komen als het te ver gaat, er zijn grenzen. Al is het maar om ter sprake te brengen dat er ook een andere kant is.'



Uit *Dokter Deen*, foto: Mark de Blok

Nieuwsgierig blijven

Van de Ven heeft wel ideeën over hoe we kunnen zorgen dat we niet doorslaan. 'Lees veel en blijf op de hoogte van politiek en kunst. Mensen gaan nog veel te weinig naar musea. Terwijl het zo heerlijk is om je onder te dompelen. Zeker als je ouder wordt, is het belangrijk om nieuwsgierig te blijven. Reis eens door Nederland, ga eens naar een stad die je nog niet kent. Wees een spons die zoveel mogelijk opzuigt, zodat je daar nog heel lang op kan teren. Dat maakt het leven zo rijk.' ■

**'Ik hoef niet
meer zo nodig.
En dat is een
heel lekker
gevoel'**

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

Vraag naar de hoog-laag functie

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

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

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

Gemakkelijk stofzuigen onder het bed:



Tv kijken of een boek lezen in de relax stand:



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

 **De gildeslapen**

010 333 04 60 - www.degildeslapen.nl

NIEUW in Nederland

Zo lang mogelijk Zelfstandig Thuiswonen!

BEKEND VAN TV

ZIE VIDEO
OP ONZE
WEBSITE

HET NIEUWSTE TYPE SENIOREN BOXSPRING!

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

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

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

Dus wilt u ook:

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

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

543 mensen gingen u voor!

WINNAAR BESTE IDEE 2021!

De Goedkoopste van de BeNelux!

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

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

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

€ 1995,-* i.p.v. € 3995,-

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

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



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

543
mensen
gingen u voor
beoordeeld met
8,9

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

Tillift alsmede zijrekken geschikt!



HOE VERKLEINT U HET RISICO OM TE VALLLEN?

Van vallen en opstaan wordt men sterk en krachtig. Maar wat als u ouder en brozer wordt? Dan kunnen de gevolgen van een val zowel fysiek als emotioneel groot zijn. Gelukkig kunt u zelf het valrisico beperken. We geven u graag de nodige praktische tips. Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met zorgverzekeraar VGZ, die vanuit de aanvullende verzekering diverse preventiecursussen en programma's vergoedt.

Vallen is een veelvoorkomend probleem onder ouderen. De cijfers liegen er dan ook niet om volgens Kirsten Evenblij van Veiligheid.nl, het kenniscentrum letselpreventie: 'In Nederland belandt elke vijf minuten een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp (SEH) na een valpartij. Eén op de drie ouderen valt minstens een keer per jaar. Ongeveer 10% van deze incidenten zorgt voor lichamelijke schade, zoals hoofdletsel of een gebroken heup waarvoor behandeling op de SEH nodig is. Hoe hoger de leeftijd, hoe groter de kans op een valincident. Van de 85-plussers komt de helft in een verpleeghuis terecht na een val en is het percentage ernstig letsel en verlies van kwaliteit van leven het grootst.'

Valangst

Ook wanneer er geen lichamelijke schade is, kan een val grote impact hebben. 'Vaak ontstaat de angst om opnieuw te vallen, waardoor iemand onzekerder wordt en minder gaat bewegen. Dit heeft ook weer gevolgen: spieren worden minder sterk, mensen verliezen hun zelfstandigheid, komen het huis minder uit en kunnen hierdoor in een sociaal isolement raken. Dan is het raadzaam om een speciale valangst-training te volgen', aldus Evenblij. Toch is er volgens de valpreventie-expert ook goed nieuws te melden: u kunt zelf veel doen om een val te voorkomen. Verderop vindt u de voornaamste tips van Veiligheid.nl.

Combinatie van factoren

Maar waarom wordt de kans om te vallen eigenlijk groter naarmate u ouder wordt?

VALPREVENTIETIPS

Blijf actief in beweging Door het trainen van evenwicht en spierkracht voelt u zich zekerder en valt u minder snel.

Maak het huis veilig Denk aan een goede (sensor)verlichting, antislipmatten, een handgreep bij het toilet en het wegwerken van kabels.

Geneesmiddelencheck Sommige medicijnen hebben invloed op de bloeddruk, het evenwicht of de hersenen. Gebruikt u verschillende medicijnen tegelijk? Dan is er meer kans om te vallen. Bespreek het medicijngebruik daarom regelmatig met uw apotheker of arts.

Ogencheck Goed kunnen zien is belangrijk voor een goede balans. Laat uw ogen jaarlijks controleren door de opticien, poets uw bril regelmatig en schaf een losse leesbril aan.

Goed passende schoenen Draag stevige, passende schoenen met voldoende profiel en een lage hak. Zo heeft u minder kans om uit te glijden.

Lekker en voedzaam eten Het is belangrijk om genoeg eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Hierdoor blijven de botten stevig, de gewrichten soepel en de spierkracht op peil.

Bron: Veiligheid.nl

Volgens Evenblij is het vaak een combinatie van factoren: 'Uw spiermassa neemt vanaf uw vijftigste snel af, tot wel 50% op tachtigjarige leeftijd. Zorg daarom dat u dagelijks voldoende beweegt. Dit houdt de gewrichten soepel, versterkt botten en spieren, verbetert het evenwicht en zorgt ervoor dat u langer zelfstandig dagelijkse taken kunt blijven uitvoeren.'

Medicatie en voeding

Het uithoudings- en gezichtsvermogen nemen eveneens af, terwijl de kans op aandoeningen zoals reuma en Parkinson toeneemt. Bovendien stijgt veelal het medicijngebruik. 'Medicijnen kunnen, zeker in combinatie, invloed hebben op het reactievermogen en de bloeddruk. Laat u daarom goed adviseren door uw apotheker of huisarts', raadt Evenblij aan. Ondervoeding kan eveneens een rol spelen. 'Deze oorzaak komt vaak pas na een val aan het licht. Voldoende goede voeding is belangrijk voor uw botten en spierweefsel, en helpt om uw bloedsuiker stabiel te houden.' »

'Voorkom dat u valt'

APP: VGZ SOEPEL EN STERK COACH

De VGZ Soepel en Sterk Coach is een gratis app met beweegprogramma's ontwikkeld door fysiotherapeuten.

Deze app is voor iedereen

beschikbaar, ook voor niet-VGZ verzekerden.



Nu *éxtra* voordelig: 4-daagse Zomerspecial Hotel 't Kruisselt in Twente!

Ontdek de betoverende schoonheid van Twente en geniet van de warme gastvrijheid van het hotel. Gelegen te midden van schilderachtige heuvels en glooiende landschappen.

Twente biedt een perfecte mix van rust, natuur en cultuur.

Begin je dag met een uitgebreid ontbijtbuffet, verken daarna per fiets de kronkelpaadjes langs dorpjes, bossen en 'oale grond'.

Geniet 's avonds van een uitstekend diner.

Het hotel is gunstig gelegen tussen Oldenzaal en De Lutte, waardoor je gemakkelijk Duitsland kunt verkennen.

Ontspan in het verwarmde binnenzwembad of geniet op het tuinterras. Ontdek één van de mooiste plekjes van Twente en geniet van de rust, ruimte en de kwaliteit van Hotel 't Kruisselt!

4-daagse Zomerspecial vanaf slechts 269,- p.p. inclusief:

- Welkomstdrankje
- Drie nachten logeren, ontbijten en dineren
- Gratis gebruik van fietsen, fiets- en wandelroutes
- Jeu-de-boulesbaan, binnenzwembad, wifi en parkeren

Meer informatie of reserveren?
0541 551 567 of info@kruisselt.nl
www.kruisselt.nl

Geen boekingskosten!



‘Wij kunnen mensen met onze nalatenschap een toekomst geven’



Ontdek hoe jouw idealen kunnen
voortleven op toegift.nl

toegift.nl

Losliggend kledje

Daarnaast zijn er omgevingsfactoren die het valrisico verhogen. 'Denk bijvoorbeeld aan een gladde vloer of een losliggend kledje. Slecht licht, hoge drempels of te losse pantoffels kunnen eveneens een val veroorzaken. Het grootste aantal valpartijen vindt plaats in de badkamer, waar iemand uitglijdt of struikelt. Het uit bed en van de trap vallen komt ook veel voor. Kijk daarom eens kritisch naar de veiligheid in huis.'

Valrisicotest

Nederland telt zo'n 1,1 miljoen ouderen met een verhoogd valrisico. Maar wanneer behoort u nu tot deze groep? Evenblij: 'Stel uzelf drie vragen: bent u de afgelopen twaalf maanden gevallen? Bent u bezorgd om te vallen? En heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? Als het antwoord bij een of meerdere vragen 'Ja' is, dan heeft u een matig of verhoogd valrisico. Neem dan contact op met uw huisarts, die een valanalyse en looptest bij u kan uitvoeren.' Maar ook als u een laag valrisico heeft, is het belangrijk om u bewust te zijn van de risico's en om preventieve maatregelen te nemen. 'Want zo blijft u fit en in staat eropuit te trekken of uw hobby's uit te oefenen', benadrukt ze.

Beweegprogramma's

Evenblij adviseert ouderen dan ook om in beweging te blijven: 'Er is altijd een passend beweegprogramma te vinden. *In Balans* is bijvoorbeeld bedoeld voor thuiswonende 65-plussers met een verhoogd valrisico. In veertien weken tijd gaan zij in een groep aan de slag met zowel de bewustwording van risicofactoren als het verbeteren van balans, mobiliteit, conditie en zelfvertrouwen. Deze cursus is niet alleen leerzaam, maar zorgt vaak ook voor nieuwe sociale contacten, merken we. Een mooie bijvangst! En voor senioren die kwetsbaar zijn, is het *Otago*-oefenprogramma zeer

VALPREVENTIECURSUSSEN

VGZ vergoedt vier valpreventiecurssussen vanuit de aanvullende verzekering:

1. In Balans
2. Otago
3. Vallen Verleden Tijd
4. Zoek op Evenwicht



Bekijk de vergoedingpagina
via www.vgz.nl/vergoedingen

geschikt. Deze cursus van twaalf maanden wordt op maat gemaakt en is zowel individueel als in een groep te volgen.'

Taboe

VGZ vergoedt vanuit de aanvullende verzekering (het preventiebudget) vier preventieve cursussen en trainingen. De hoogte verschilt per aanvullende verzekering. Heeft u als lid van KBO-Brabant de aanvullende verzekering VGZ Zorgt? Dan heeft u een extra ruim budget. En vanaf 2024 krijgen gemeenten van de landelijke overheid de taak om valpreventie aan te bieden aan hun inwoners van 65 jaar en ouder. 'Zo wordt de drempel zo laag mogelijk gehouden. Niet alleen financieel gezien, maar ook door ouderen te helpen om over een stukje schaamte heen te stappen', stelt Evenblij. Volgens haar heerst er onder hen namelijk vaak een taboe op vallen. 'Het nadeel van valpreventie is dat de noodzaak hiervan vaak pas voelbaar is op het moment dat het u overkomt. Beseffen dat u een hoger risico loopt om te vallen, hoort echter bij het erkennen van een toenemende kwetsbaarheid bij het ouder worden. Dus neem de regie in handen, zorg ervoor dat u fit en op de been blijft door uw valrisico's te beperken.' ■

'Zo blijft u fit en in staat eropuit te trekken'

VGZ ZORGT

Bent u verzekerd bij VGZ, maar heeft u geen aanvullende verzekering VGZ Zorgt via het collectief van KBO-Brabant? Dan kunt u als KBO-lid daar nog steeds voor kiezen. VGZ Zorgt heeft een extra ruim preventiebudget, waardoor u aan verschillende cursussen/trainingen mee kunt doen. Regel dit zelf in Mijn VGZ of bel naar (0900) 8490 (standaard belkosten). VGZ is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 8.00 en 18.00 uur.

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 levenslooptbestendig bed voor nu en later.




Gratis brochure?

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

Nederlands-Indië

EEN VERZWEGEN VERLEDEN VERFILMD



Het kan uw buurman zijn. Of uw vriend.
Of uw vader. Zo'n 200.000 soldaten
vochten vanaf augustus 1945 voor
Nederland tegen een onafhankelijk
Indonesië. Maar hun verhalen horen we
nauwelijks. Ze dachten de Oost te gaan
bevrijden van de Jappen, maar kwamen
terecht in een onafhankelijkheidsoorlog.
En zwegen erover.

Voor filmmaker Daan van Citters (30) en acteur Joenoes Polnaija (33) ging het om hun opa's. Daans opa was commandant in het Koninklijk Nederlandsch-Indisch Leger (KNIL). Beide opa's van Joenoes waren voetsoldaat in datzelfde KNIL. Mannen die allemaal voor Nederland vochten, maar toch op geen enkele manier gelijk waren. Op zoek naar de geschiedenis van hun grootvaders, traden de vrienden letterlijk in hun voetsporen. Daan en Joenoes vertrokken naar Indonesië, waar ze de documentaire *Kleinkinderen van de Oost* maakten. Het deed de kleinzonen nadenken over goed en fout. Over slachtoffers en daders. Over trauma's die van generatie op generatie worden doorgegeven.

Japan

Mei 1945. In Nederland was de vijand verslagen, maar in Nederlands-Indië was Japan nog de baas. In de euforie rond de bevrijding was de oproep van de Nederlandse Staat om de Oost te bevrijden bepaald niet aan dovemansoren gericht. Vrijwilligers en dienstplichtigen kusten hun geliefden vaarwel en scheepten zich in.

Willem Johan van Citters was een van hen. 'Ik wist vrijwel niets van hem', bekent Daan. 'Mijn opa is overleden toen mijn vader vijf jaar was en er is eigenlijk nooit meer over hem gesproken. Ik had wel eens gehoord dat hij in Nederlands-Indië had gediend, maar meer niet.'

Dat veranderde toen Daan een rol kreeg in de speelfilm *De Oost* (2020). 'Ik speelde soldaat en mijn opa wás soldaat. Dat maakte wat los. Ik wilde er meer van weten.'



WIE IS DAAN VAN CITTERS?

Daan van Citters (30) groeide op in Suriname, Griekenland en Nederland. Na de middelbare school besluit Daan om niet verder te studeren. Hij jaagt zijn droom na en wordt filmmaker. Hij is internationaal actief als regisseur van videoclips en commercials. Ook acteert hij. *Kleinkinderen van de Oost* is zijn eerste lange documentaire.



'Wij hebben verteld wat onze opa's nooit konden of mochten bespreken'

Onafhankelijkheidsoorlog

Augustus 1945. Na de atoombommen op Hiroshima en Nagasaki capituleerde Japan. Ook Nederlands-Indië was weer vrij, maar terug onder Nederlands regime was voor de inwoners ondenkbaar. Een nieuwe vrijheid lonkte, zonder het juk van de Nederlandse kolonisator. Soekarno riep de onafhankelijke Republiek Indonesië uit, maar Nederland verzette zich met hand en tand. Op 17 augustus, twee dagen na de capitulatie van Japan, startte de Indonesische Onafhankelijkheidsoorlog. Tijdens die oorlog, die tot en met december 1949 zou duren, zette Nederland zo'n 200.000 militairen in. Deels uit Nederland, deels van de eilanden zelf. Joenoes' opa's Simon Lumulisanaj en Frans Polnaija leefden een simpel, maar arm leven op de Molukken. 'Hen werd soldij geboden en kans op een beter leven', legt Joenoes hun keuze uit om zich bij het KNIL aan te sluiten. Zouden de grootvaders het anders hebben gedaan als ze vooraf hadden geweten waar ze in terecht kwamen? Dat ze hoopten net zo onthaald te worden als de Canadezen, maar in werkelijkheid dorpen moesten bestormen waar ook vrouwen en kinderen werden vermoord? Daan en Joenoes vermoeden van wel.

Zelfmoord

Het is niet bepaald een geschiedenis om trots op te zijn. 'Mijn opa deed wat hem werd opgedragen en tóch voel je schaamte', zegt Daan. 'Net zoals zoveel anderen stapte mijn opa op die boot met de gedachte een land te gaan bevrijden. Maar hij kwam terecht in een heel andere oorlog. In een land waar hij niet welkom was. Dat niet van hem was. Waar hij zijn broeders zou gaan verliezen. Maar dat zeg ik als zijn kleinkind met de kennis van nu. Hij wist dat niet.'

De familie vermoedt dat dat de reden is waarom zijn grootvader er niet meer is. »



UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu met 0% BTW*

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

‘Mijn opa heeft zelfmoord gepleegd en mijn oma kreeg te horen dat ze het er maar niet meer over moest hebben’, zegt Daan. ‘Dat er zoiets bestaat als posttraumatische stressstoornis was in die tijd nog helemaal niet bekend.’

‘Hij heeft ook nooit over zijn tijd in de Oost gesproken’, zegt Daan. ‘Mensen vroegen de teruggekomen soldaten of het fijn was onder de palmbomen. Hoe moet je dan uitleggen wat voor gruwelijks je allemaal hebt gezien? Dan zwijg je maar.’

‘Zijn opa heeft gezwegen, mijn opa’s is altijd het zwijgen opgelegd’, legt Joenoës een van de verschillen uit. ‘Vanuit de Molukse gemeenschap is talloze keren geprobeerd om gehoord te worden. Maar niemand luisterde.’

Materieel

Daan heeft harde bewijzen dat zijn opa betrokken was bij wat verhullend ‘politioele acties’ worden genoemd. Zijn naam staat in officiële documenten. ‘Commandant Van Citters heeft geen manschappen verloren’, het staat er zwart-op-wit. Het zorgt voor trots, zien we in de documentaire. En voor irritatie bij Joenoës. ‘Je praat dan toch met lof over het KNIL’, zegt hij tegen Daan. ‘Maar ik heb daar geen positieve woorden voor.’

Voor Daan vielen er puzzelstukjes op zijn plaats. Voor Joenoës gebeurde dat niet. ‘Ik hoopte dat ik tijdens het maken van deze documentaire een stukje van het persoonlijk verhaal van mijn opa’s zou vinden’, zegt Joenoës. ‘Dat ik ook hun naam in documenten zou tegenkomen. Maar ik ben erachter gekomen dat ze gewoon een nummer waren. Ze stonden in het rijtje materieel. Bezittingen: 5 jeeps, 200 geweren en 500 inlanders. Dat was zó confronterend, om dat met eigen ogen te moeten zien. Dat deed pijn. Ik wist toen dat ik nooit, maar dan ook nooit iets over hen zou kunnen vinden.’



WIE IS JOENOEES POLNAIJA?

Acteur Joenoës Polnaja (34) studeerde af aan de Theaterschool Rotterdam. Hij speelde bij verschillende theatergroepen, in speelfilms en tv-series. Joenoës gebruikt kunst, muziek en theater om verhalen te vertellen. Hij is een trotse Molukker die regelmatig spreekt over zijn Molukse cultuur en identiteit.

‘Molukse soldaten werden gerekend tot het materieel’

Tweederangsburgers

December 1949. Nederland verloor de strijd, Indonesië werd onafhankelijk. Zo’n 12.500 Molukkers – vooral KNIL-soldaten en hun gezinnen – vertrokken naar Nederland. In Indonesië lag vergelding om de hoek. Bovendien zou hun komst tijdelijk zijn. Maar de belofte dat de Molukken binnen zes maanden onafhankelijk zouden worden, werd niet waargemaakt. De Molukkers werden in Nederland opgevangen in barakken van voormalige concentratiekampen. ‘Als tweederangsburgers’, legt Joenoës uit. ‘Voorgelogen. Zoet gehouden. Stank voor dank.’ Tot op de dag van vandaag woedt er een strijd om nooit uitbetaalde soldij. En toch staat er maar bijzonder weinig over in de geschiedenisboeken. ‘Ik voel me bevoorrecht dat ik het verhaal van mijn voorouders kan vertellen’, zegt Joenoës. ‘Dat het nu een plek krijgt in het openbaar en dat mensen ernaar willen luisteren.’

Gevoelig

Hun opa’s maken het niet meer mee, die zijn inmiddels allemaal overleden. Maar andere familieleden zijn trots. Al duurde dat even. ‘Er was weerstand tegen onze documentaire, ja’, snapt Joenoës. ‘Mijn opa was niet alleen mijn opa. Hij was ook vader, broer, oom, vriend. In onze cultuur werkt het zo dat je toestemming moet vragen aan de oudste van de familie. Die had overlegd met andere familieleden en kwam terug met een *nee*. Ze wilden liever niet dat het over opa zou gaan. Het ligt gevoelig.’ Daan paste het verhaal een beetje aan. ‘De documentaire gaat uiteindelijk over Joenoës en over mij. En bij ons horen ook de verhalen van onze familie. Van onze opa’s. Toen was het goed.’

‘Uiteindelijk hebben ze de film allemaal gezien en overheerst trots’, zegt Joenoës. ‘Wij hebben verteld wat onze opa’s nooit konden of mochten bespreken.’ ■

HONDEN- OPPAS GEZOCHT!

Het zorgen voor een hond is gezond



Stichting OPOEH, 'Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier', koppelt hondenbezitters aan senioren die graag op een hond willen passen. Het blijkt een regelrechte 'win-win-win-situatie': baasjes vinden een oppas, senioren krijgen meer beweging en de hond krijgt alle knuffels!

'In m'n eentje wandelen, dat doe ik niet zo snel'

Stichting OPOEH zet zich in voor een actiever leven voor senioren en een (nog) leuker leven voor honden. Veel senioren zijn dol op honden, maar willen of kunnen de volledige zorg voor een eigen dier niet meer dragen. Mensen die jarenlang een eigen hond hebben gehad, missen vaak de gezelligheid en de wandelingen, maar zien nu op tegen de verantwoordelijkheid. Omgekeerd kunnen hondenbezitters vaak niet de hele dag bij hun hond zijn, vanwege werk of andere bezigheden. Honden voelen

zich vaak eenzaam als de baas van huis is. Een dag kan dan best lang duren. Stichting OPOEH biedt uitkomst: senioren kunnen zich opgeven als oppas, als maatje, voor honden in de buurt. U bepaalt zelf welke hond u gezelschap wilt houden en hoe vaak. Er zijn geen kosten aan verbonden: de inschrijving is gratis en voor de zorg van de hond hoeft u nooit financieel bij te springen. Fijne bijkomstigheid: het zorgen voor een hond is gezond! Het verbetert uw conditie, helpt tegen een hoge bloeddruk en heeft een positieve invloed op uw stemming!

'DE MATCH KAN NIET BETER!'

ONS Magazine ging in gesprek met OPOEH Hillie Andries, die sinds haar pensionering al vierenhalf jaar elke dinsdag op hond Kellie past. Tonnie Hogendoorn, baasje van Kellie, is fervent golfer en vertelt dat ze door de hondenoppas elke dinsdag - onbezorgd - naar de damesdag op de golfbaan kan. Voor Kellie zijn de oppasdagen een feestje.

'Als je met pensioen gaat, dan zit je ineens hele dagen thuis', vertelt Hillie. 'En ik wilde wél in beweging blijven. Maar in m'n eentje wandelen, dat doe ik niet zo snel. Mijn vriendin - die zelf ook een hond heeft - had het al een keer over de Stichting OPOEH gehad. Toen ik met pensioen ging, heb ik me daar ingeschreven. Zo ben ik aan Kellie gekoppeld. En écht, de match kan niet beter!'

Beweging én gezelschap

'Ruim vier jaar geleden, in oktober, hebben Tonnie, Kellie en ik kennis met elkaar gemaakt. Het klikte meteen. We voelden elkaar aan, de hond en ik. We hebben toen direct afgesproken voor de dinsdag, elke

'Ik kijk er elke week weer naar uit'

week. Dan heb je structuur. Bovendien komt het goed uit met het golfen van Tonnie. Elke dinsdag om negen uur komt ze Kellie brengen. Dan ga ik met haar wandelen. Daarna krijgt ze haar eten en 's middags, om een uur of twee, ga ik nog een keer met haar naar buiten. Om een uurtje of vijf wordt ze opgehaald. Zo heb ik mijn beweging en tegelijk een dag gezelschap van Kellie. Dat vind ik hartstikke leuk.

Tonnie is ongeveer van mijn leeftijd, ook weduwe. Dat past wel. We bezoeken elkaar op onze verjaardagen en ze brengt mij altijd iets met Sinterklaas en Kerst. Maar zelf mag ik niets terugdoen', zegt Hillie lachend.

Allemandsvriend

'Met een hond kom je ook makkelijker in contact met anderen. Je maakt sneller een praatje met de mensen die je onderweg tegenkomt. "Wat heeft de hond een hoop haar en wat zal ze veel geborsteld moeten worden", hoor ik vaak. Maar daar heb ik geen last van, ik heb Kellie maar een dagje in de week, ik hoef haar niet te borstelen. >>



Hillie Andries

Heeft u interesse om 'OPOEH' te worden van een lieve hond in uw buurt? De matchmakers van de stichting helpen u graag bij het vinden van een hondje dat helemaal bij uw wensen past. Lange wandelingen of juist een kort rondje, elke week of gewoon af en toe: op basis van uw wensen zoekt Stichting OPOEH de ideale match. Neem alvast eens een kijkje op www.oopoe.nl of bel naar (020) 785 37 45. Vele hondjes in heel Nederland staan te trappelen om kennis met u te maken.

Vier vragen over trapliften

Dit moet u weten over trapliften

Als de trap een steeds groter obstakel wordt, maar thuis blijven wonen een grote wens is, biedt een traplift de oplossing. Dan is het goed om te weten wat de mogelijkheden zijn. Past een traplift bijvoorbeeld ook op een trap met bochten? En hoe snel kan de traplift geleverd worden? Otolift geeft antwoord op 4 belangrijke vragen.



1 Past een traplift op elke trap?

Net als dat er verschillende soorten trappen bestaan, zijn er ook verschillende soorten trapliften. De belangrijkste soorten zijn rechte trapliften en trapliften met bochten. Door moderne technieken en innovaties passen trapliften vrijwel altijd. Ook op zeer steile of smalle trappen. De Reverse Drive Technology maakt plaatsing al mogelijk op trappen vanaf slechts 60 centimeter breedte. Daarnaast wordt de traplift altijd op maat gemaakt, zodat deze zo goed en zo compact mogelijk op de trap geplaatst wordt.

2 Blijft de trap beloopbaar?

Natuurlijk is de beloopbaarheid van de trap belangrijk. De trapliften van Otolift zijn volledig opklapbaar en zo ontworpen dat ze zo compact mogelijk geplaatst worden. De traplift kan zowel aan de binnenzijde als de buitenzijde van de trap geplaatst worden. Voor trappen met één bocht of meerdere bochten betekent plaatsing aan de binnenzijde dat de brede zijde van de treden vrij blijft. Zo blijft de trap zo goed mogelijk beloopbaar en kan de trapgebruiker vaak gewoon blijven zitten.

3 Hoelang is de garantietermijn?

Standaard heeft u 2 jaar garantie op een traplift. Bij Otolift krijgt u maar liefst 5 jaar volledige garantie.

Dat is langer dan gebruikelijk, omdat deze trapliften van de hoogste kwaliteit zijn. En uitgebreider: de garantie geldt namelijk ook op slijtagegevoelige onderdelen én op zowel nieuwe als tweedehands trapliften.

4 Wat is de levertijd van een traplift?

Wie eenmaal de keuze gemaakt heeft voor een traplift, wil daar niet te lang op wachten. Een traplift zoals de Otolift Modul-Air Smart is door het modulaire karakter zeer snel leverbaar. De traplift bestaat uit innovatieve en onderling uitwisselbare modules, die op voorraad gemaakt kunnen worden in de fabriek. Dit zorgt ervoor dat de traplift al binnen 48 uur na opdracht geleverd kan worden. En de installatie is in gemiddeld 4 uur afgerond, zodat de trap zo snel mogelijk weer veilig toegankelijk is.

Is een traplift ook de oplossing voor u?

Wilt u weten of een traplift ook de oplossing is voor uw situatie? Of bent u benieuwd naar de trapliften van Koninklijke Otolift? Maak dan een afspraak voor een gratis en vrijblijvend thuisadvies. Of vraag gratis een brochure aan. Bel gratis naar **0800 - 444 777 5** of kijk op www.otolift.nl.

Voor De Zonnebloem doe ik ook werk als vrijwilligster. Eén keer in de veertien dagen ga ik langs bij een mevrouw, die ook gek van hondjes is. Kellie neem ik dan altijd mee. Dat is leuk voor haar én het is leuk voor Kellie. Ze is echt een allemansvriendje.'

Verrijking van m'n leven

'Via OOPOEH ben ik een keer meegegaan naar een koffieconcert in Tivoli Vredenburg. De stichting organiseert regelmatig uitjes voor deelnemers, maar als het op een dinsdag is, dan ga ik niet, want dan heb ik Kellie natuurlijk. Het oppassen op haar is écht een verrijking van m'n leven. Ik kijk er elke week weer naar uit. En Kellie kennelijk ook. Haar baasje vertelt dat als ze hier de hoek om komt, Kellie begint te kwispelen en piepen van plezier.'



Tonnie Hogendoorn

UITJES VOOR OOPOEH'S
OOPOEH organiseert regelmatig gezellige, educatieve uitjes, waar de 'opa's en oma's' kosteloos aan deel kunnen nemen. Elk kwartaal wordt een nieuwsbrief met uitnodigingen voor de uitjes rondgestuurd.

TONNIE HOGENDOORN: 'HET KLIKTE METEEN'

'Kellie is een Duits rashondje, een Elo, langharig en middelgroot. Je ziet ze niet zoveel in Nederland. Elke dinsdag speel ik golf op de damesdag en dan mag Kellie niet mee. Op andere dagen, als ik geen wedstrijd speel, mag ze wel de baan op. En ze kan nu ook wel wat langer alleen thuis zijn. Maar ze gaat nu al vier jaar naar Hillie, dus dat gaat helemaal prima. Via OOPOEH komt je hond bij mensen terecht die het fijn vinden om op een hond te passen. Dat is veel persoonlijker dan bijvoorbeeld een uitlaatservice, ook voor het beestje.'

De kennismaking

'Hillie is eerst een keer bij mij geweest om kennis te maken. Het klikte meteen en daarna heb ik m'n hond voor de eerste keer bij haar gebracht. Dat verliep allemaal prima.'

'Veel persoonlijker dan een uitlaatservice'

Na een keer of drie begon Kellie zelfs al te piepen als we in de buurt kwamen. Ze is altijd blij als ze daar weer een dagje heen mag.'

Ik mag haar altijd bellen

'Ze is ook een keer een weekje bij Hillie geweest, waardoor ik op vakantie kon. En als ik een keer onverwachts weg moet, mag ik haar altijd bellen. Dat vind ik heel fijn. Als ik Kellie weer op kom halen, dan maken we altijd even een praatje. Maar ons contact gaat écht over de hond. Hillie is daar heel blij mee en ik uiteraard ook. Het is voor ons allemaal een win-win-win situatie', zegt Tonnie beslist. ■



Leo Beulen

'WIE VREDE WIL, MOET ZICH VOORBEREIDEN OP DE OORLOG'

Luitenant-generaal Buiten Dienst Leo Beulen blijkt een "bezige bij". In zijn 41-jarige loopbaan bij defensie is hij zo'n twintig keer van functie veranderd. 'Als ik terugkwam van vakantie, was er altijd weer wat nieuws. Dat gaf mij energie. Altijd bereikbaar zijn, want in het uitzendgebied is het niet interessant of jij weekend hebt. Als er wat gebeurt, moet je het oplossen en wel direct.'

Toen hij zestien jaar werd, wilde hij naar de Koninklijke Militaire Academie (KMA). ‘Ik wilde lichamelijk bezig zijn, een opleiding volgen en met mensen werken.’ Op zijn tweeëntwintigste werd hij beëdigd als tweede luitenant. ‘Ik kreeg direct 35 man onder me. Hiermee ga je het veld in. Je bent verantwoordelijk voor al die mensen en al dat materieel. Grote oefeningen met tienduizenden militairen. We trokken door heel Duitsland, sliepen bij boeren. De Berlijnse muur stond toen nog. Als er in die tijd een echte oorlog was gekomen met de Russen, dan waren we niet meer thuis gekomen. Daar ben ik wel van overtuigd.’

Oorlog

Leo verwacht niet dat er nooit meer oorlog komt. ‘Wie vrede wil, moet zich voorbereiden op de oorlog. Als je niet wilt vechten, moet je de ander overtuigen dat het beter is om niet te vechten. Je moet altijd in staat zijn om te winnen. Vaderland is een heel ander begrip geworden. Mensen vechten in principe voor de groep die om hen heen staat. Een inzet die je doet, is nooit voor Nederland alleen. Zelfs niet als je mensen uit bijvoorbeeld Soedan terug gaat halen. Die mensen zitten in de knel en moeten daar weg. Maar er zitten ook Duitsers, Fransen en meer. Dan moet je het samen doen. Je kunt je toch niet voorstellen dat Nederland er bij al die brandhaarden in de wereld alleen voor staat. Absoluut niet.’

Leo is al veertig jaar getrouwd. Hij leerde zijn vrouw kennen vóór hij naar de KMA ging. ‘Ze ervoer dus al snel wat het betekent

om met een militair getrouwd te zijn. Als je dat onderweg niet meer leuk vindt, dan stop je met elkaar. Maar wij zijn doorgegaan. Onze kinderen misten me ook wel. Toen de oudste haar bul kreeg bij de Universiteit Maastricht kon ik er niet bij zijn door een uitzending naar Afghanistan. Mijn jongste is in februari jarig. Dan was ik meestal op oefening. Die dingen horen erbij. Nu ik klaar ben met mijn loopbaan, draai ik het om en krijgt mijn gezin prioriteit.’

MH17

‘Ik heb veel gesport. Op de KMA heb ik de 4Daagse van Nijmegen gelopen, dat was verplicht. Nu loop ik deze vrijwillig.’ In 2014 werd op de derde dag de MH17 neergehaald. ‘Ik vergeet die donderdag nooit meer. Pas in de loop van de dag kwamen we erachter wat er echt aan de hand was. Vanaf het weekend zijn we drie weken onafgebroken ingezet om de slachtoffers terug naar Nederland te halen. Een van de meest indrukwekkende dingen waaraan ik heb mogen meewerken.’

Leo woont inmiddels met zijn gezin weer in Limburg. Hij zit in de Raad van Toezicht van de Defensiemusea, omdat hij musea ontzettend interessant vindt. ‘Ik ben ook vrijwilliger in het museum van de luchtverdediging in de Peel’. Verder zit ik in de Raad van Toezicht van de Stichting Echos, de voormalige militaire tehuizen, en ben ik mantelzorger. Ik ben zo vaak weggeweest, dat ik nu blij ben als ik thuis in de tuin kan zitten.

Wat wil hij senioren meegeven? ‘Je moet je nooit druk maken over dingen waar je niets aan kunt veranderen. Besteed je energie aan dingen waar je wél iets aan kunt doen. Mijn glas is altijd halfvol en mijn lijfspreuk is: “Hoe moeilijk je het ook hebt, morgen schijnt de zon weer. Misschien achter de wolken, maar hij schijnt!”’ ■

Van maart 2016 tot augustus 2019 was Leo (L.J.A.) Beulen (Horn, 1960) Commandant der Landstrijdkrachten. Inmiddels is hij luitenant-generaal B.D. van de Koninklijke Landmacht.

‘Ik ben zo vaak weggeweest, nu ben ik blij als ik in de tuin kan zitten’

OOGAANDOENINGEN: WAT ZIJN HET EN WAT MOET U DOEN?

Hoe ouder u wordt, hoe groter de kans op oogandoeningen. Staar en maculadegeneratie zijn veel voorkomende oogziekten bij ouderen, die gelukkig meestal goed te behandelen zijn. Netvliesloslating komt wat minder vaak voor. Maar hoe herkent u ze? En wat kunt u doen?



**MANON
VAN HECKE**

Oogaandoeningen herkennen

Manon van Hecke is oogarts in het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg. Ze behandelt allerlei soorten oogandoeningen. Van Hecke vertelt: 'Staar is de meest voorkomende aandoening onder ouderen, daarna komen maculadegeneratie en glaucoom. Een oogandoening herkent u meestal doordat uw zicht waziger wordt. Het kost dan

bijvoorbeeld moeite om te lezen, u krijgt last van fel licht, of u ziet tijdens het autorijden de borden niet meer goed. De eerste stap is dan om naar de opticien te gaan. Het kan zijn dat u een (nieuwe) bril nodig heeft. Er kan ook iets anders aan de hand zijn. Als de opticien het zicht niet goed kan verbeteren, is het advies om een afspraak te maken met een oogarts. Die onderzoekt dan of er meer aan de hand is. Als het zicht geleidelijk achteruitgaat, is er vaak niet veel spoed. Maar wordt uw zicht snel slechter? Of ziet u ineens een grijze of zwarte vlek? Dan is het van belang om niet te lang te wachten. Ga dan naar de huisarts en vraag om een doorverwijzing naar het ziekenhuis. Uzelf jaarlijks preventief laten checken is niet nodig. Dat heeft pas zin als u ergens last van krijgt. Het is wel zo dat maculadegeneratie en glaucoom erfelijk kunnen zijn. Heeft u een of meer familieleden met deze aandoening? Dan is het goed om uw gezichtsscherpte extra in de gaten te houden. Bij familieleden met glaucoom wordt wel geadviseerd iedere twee of drie jaar even te laten screenen. Verder is gezond leven van belang, want dat heeft ook invloed op de gezondheid van uw ogen. Als oogarts adviseer ik iedereen om niet te roken en veel fruit en groene groentes te eten.'

STAAR

De kans op staar wordt groter naarmate u ouder wordt. Van Hecke vertelt hoe u merkt dat u staar ontwikkelt: 'Het kan jaren duren eer u het doorheeft, maar langzaam wordt de lens van het oog troebel. Het is alsof u een vieze bril draagt: u ziet waziger en kleuren zijn minder helder. Het begint vaak al op uw veertigste, maar mensen krijgen er rond hun zeventigste vaak pas echt last van. Het voordeel is dat de aandoening door middel van een operatie goed te behandelen is. Een staaroperatie is een kleine, veilige en pijnloze ingreep van een kwartier, onder plaatselijke verdoving. De lens wordt dan vervangen door een kunstlens. De eerste dagen ziet u vaak wazig, daarna verbetert het zicht. Het duurt vaak een aantal weken eer u weer helemaal goed ziet. U kunt tegenwoordig kiezen uit verschillende soorten implantlensen. De standaard monofocale kunstlens is de enige die wordt vergoed vanuit de zorgverzekering. Dan heeft u misschien nog wel een leesbril nodig. Daarom kiezen sommige mensen voor een multifocale lens, dan kunt u zowel veraf als dichtbij zien. Ook een torische lens, die een cilinderafwijking corrigeert, is mogelijk. Na een operatie komt staar niet meer terug, want een kunstlens gaat een leven lang mee. Wel kunt u na de operatie 'nastaar' ontwikkelen. Er komt dan een vliesje achter de kunstlens, waardoor u weer waziger gaat zien. Gelukkig is dit makkelijk te verwijderen met een laser.'

NETVLIESLOSATING

Een netvliesloslating komt wat minder vaak voor. Het kan verschillende oorzaken hebben, maar meestal komt het door de veroudering van het oog. 'Naarmate u ouder wordt, krimpt het glasvocht in uw oog', legt Van Hecke uit. 'Dat is een normaal verouderingsproces. Het krimpende vocht trekt dan aan het netvlies dat eromheen zit. Daar kan een scheurtje in ontstaan, waardoor vocht achter het netvlies kan komen. Vaak laat het netvlies dan gedeeltelijk los. Zelf merkt u een netvliesloslating doordat u een vlek, een gordijn, of lichtflitsen in beeld ziet. Dit kan gebeuren als u zestig bent, maar ook als u tachtig bent. Het is belangrijk dat u snel wordt behandeld. Niet behandelen kan namelijk tot slechtiendheid of zelfs blindheid leiden. Een netvliesloslating wordt behandeld met een operatie van ongeveer een uur. Tijdens de operatie wordt het glasvocht weggehaald en het netvlies weer op zijn plek gezet. Soms zijn er meerdere operaties nodig. Het herstel kan een tijdje duren: een paar weken tot een paar maanden na de operatie kan het zicht nog verbeteren.'

MACULADEGENERATIE

Maculadegeneratie is slijtage van een stukje van het netvlies, om precies te zijn de gele vlek. Dit is een relatief veel voorkomende aandoening bij ouderen die in twee vormen voorkomt. Van Hecke legt uit: 'Bij de *natte* vorm ontstaan er nieuwe bloedvatjes in het netvlies die gaan lekken. Vaak kunt u al vrij snel minder goed zien en ziet u golfbewegingen of een vlek in uw zichtveld. Het voordeel is dat deze aandoening sinds een jaar of vijftien kan worden geremd, mits u er op tijd bij bent. Om deze vorm van maculadegeneratie te stoppen, krijgt u injecties in uw oog met een medicijn. Deze houden de ziekte tegen en zorgen dat het zicht stabiel blijft. Zo kunnen we mensen helpen om redelijk goed te blijven zien. Mensen zullen nooit meer perfect zien, maar kunnen soms nog wel kaarten, televisiekijken, of lezen. Dat is belangrijk voor de kwaliteit van leven. Bij *droge* maculadegeneratie gaat het zicht meestal langzaam achteruit. Helaas is hier nog geen behandeling voor. Ik raad mensen met maculadegeneratie aan om een kijkje te nemen bij de maculavereniging. Deze vereniging deelt tips en informatie en organiseert bijeenkomsten voor lotgenoten.' Op www.maculavereniging.nl vindt u meer informatie.

GLAUCOOM

'Bij glaucoom duurt het vaak langer eer mensen doorhebben dat er iets aan de hand is', vertelt Van Hecke. 'Bij deze aandoening is de oogzenuw die in verbinding staat met de hersenen beschadigd. Dit komt doordat de oogdruk langere tijd te hoog is. U merkt dit doordat u aan de zijkanten van uw blikveld minder goed kunt zien. Het lastige is dat het best lang kan duren eer u dit doorheeft, omdat uw hersenen de ontbrekende zijkanten van uw zicht automatisch invullen. Net als maculadegeneratie kan glaucoom erfelijk belast zijn. Daarom screenen we geregeld familieleden van mensen met glaucoom. Dit wordt gedaan omdat u in het begin niet merkt dat u glaucoom hebt. Als een oogarts oogschade door glaucoom vaststelt, zijn er drie behandelmethoden mogelijk. Medicijnen, laserbehandeling of een operatie. Deze methoden zijn alle drie bedoeld om de oogdruk te verlagen. De oogarts kan adviseren wat het beste is. Door de behandeling kan de oogarts verdere schade aan uw oogzenuw stoppen of vertragen. Als er al uitval in het blikveld is, kan dit helaas niet meer herstellen. Daarom is het belangrijk om het vroeg te ontdekken.'

Deze week!

550,-

Wil-ik korting*

Willeke
Alberti

DIE *Wil-ik* WEKEN!

Willeke's favorieten

Wil-ik korting



Sta-op stoel
Liri
3069,- v.a. 2519,-

Scherp geprijsd



Bijzet stoel
Bolsena
nu al v.a. 745,-

Wil-ik korting



Relaxstoel
Willeke
1070,- v.a. 520,-

Wil-ik korting



Relax bank
Willeke
1590,- v.a. 1040,-

Scherp geprijsd



Relaxstoel
Orba
nu al v.a. 1030,-

gratis
appeltaart
bij uw bezoek

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

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

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

BLIJF BEZIG: POSITIEF LEVEN MET EEN VISUELE BEPERKING

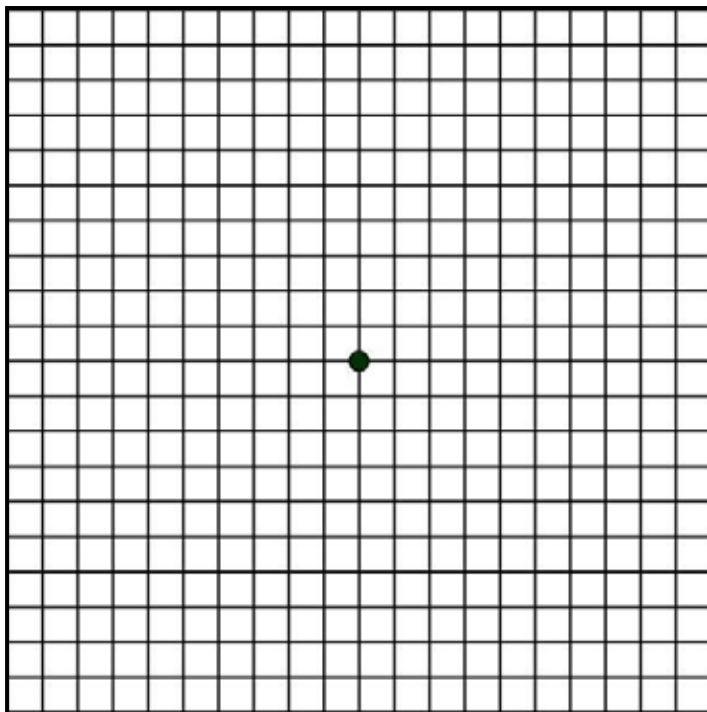
Petra den Hartog (62) en Maarten van der Velden (58) zijn een echtpaar uit Son en Breugel. Beiden hebben een visuele beperking. Petra heeft een zeldzame vorm van maculadegeneratie: Pseudoxanthoma elasticum (PXE). Dit is een bindweefselziekte die tot verkalking leidt. 'In mijn ogen zijn de bloedvaatjes gaan verkalken. Mijn zicht verslechterde zo snel dat ik in 2006 volledig ben afgekeurd.' Maarten heeft het Boucher Neuhauser syndroom, een zeer zeldzame neurodegeneratieve aandoening. Hierdoor is het alsof hij door een kokertje kijkt met vitrage ervoor. Ondanks hun visuele beperking zit het echtpaar geenszins bij de pakken neer. 'Wij hebben een heel positief en goed gevuld leven', vertelt Maarten enthousiast. 'Er zijn ook zo veel dingen die u wél kunt doen met slecht zicht. Wij zijn bijvoorbeeld vrijwilliger bij oogcafé Eindhoven. Oogcafés zijn plekken door heel Nederland waar mensen met een visuele beperking lotgenoten kunnen ontmoeten én in contact komen met mensen die wel goed zien. Samen helpen we elkaar vooruit, bijvoorbeeld met het aanvragen en gebruiken van hulpmiddelen.' Ook heeft het echtpaar veel hobby's. Petra vertelt: 'We hebben elkaar leren kennen op een tandemweek in 2014. Als visueel beperkte fiets je dan met iemand die wel goed ziet. Verder ondernemen we van alles. Bijvoorbeeld wandelen en boodschappen doen, maar we hebben ook een leesclub voor slechtzienden opgericht. Via Passend Lezen heeft u toegang tot heel veel luisterboeken. Mijn advies is dan ook: blijf bezig en maak er wat van!'



Kijk voor een overzicht van alle oogcafés op www.oogvereniging.nl/wat-we-doen/oogcafes/



Kijk hier voor gesproken boeken op www.passendlezen.nl/audiolezen



Dit is een voorbeeld van de Amslertest. De test is het meest betrouwbaar op stevig papier/karton, zodat het papier niet kan buigen. De officiële test is op te vragen via www.oogfonds.nl/brochure/maculadegeneratie

MACULADEGENERATIE TEST

De zogenaamde Amslertest is bedoeld om vroegtijdig signalen van maculadegeneratie op te sporen en is gemakkelijk zelf uit te voeren. Herhaal de test regelmatig.

1. Draag uw (lees)bril of lenzen die u normaal gebuikt om te lezen.
2. Houd het rooster op 40 centimeter afstand van uw gezicht.
3. Bedek één van de ogen met uw hand.
4. Kijk met het andere oog strak naar de stip in het raster.
5. Neemt u golvende lijnen of vervormingen waar? Verschijnen er zwarte of vage vlekken? Neem dan contact op met uw huisarts of een optometrist.
6. Herhaal de test nu met het andere oog.

Profiteer van uw lidmaatschap!

Ga een comfortabele zomer tegemoet met verkoelende producten die u nu extra voordelig kunt bestellen! 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.

MOBIELE AIRCO

TechnoLife TL-7002

- 7.000 BTU: geschikt voor het koelen van ruimtes tot 35 m²
- 3-in-1 klimaatbeheersing: ventileren, koelen en ontvochtigen
- Beschikt over een 24-uurs timer
- Ventilatorfunctie met 2 snelheden én een extra slaapmodus
- Bediening via touchscreen en afstandsbediening
- Ook verkrijgbaar met 9.000 BTU (geschikt tot 50 m²) voor €249,95!

Van € 599,95 voor
€ 199,95



MOBIELE AIRCOOLER

HomeTech FL-1701R

- 3-in-1: verkoelt, bevochtigt én ventileert via water
- Beschikt over 3 ventilatiesnelheden en een instelbare timer tot 4 uur
- Inclusief swingfunctie voor optimale luchtverplaatsing
- Uitneembaar waterreservoir met een inhoud van 4 liter
- Afstandsbediening en 2 koelelementen inbegrepen

Let op: dit is een aircooler (luchtcooler), géén airconditioning.

Van € 129,95 voor
€ 59,95



TORENVENTILATOR

First Austria 5560-3

- Slaapmodus: ultra stille motor met een geluidsniveau tot 45 dB
- Oscillatiefunctie met een draaihoek van 80°
- 3 ventilatiesnelheden voor de perfecte blaasintensiteit
- Digitaal display, touchscreenbediening en afstandsbediening
- Instelbare timer tot 8 uur

Van € 149,95 voor
€ 89,95



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.

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 thuis geleverd (€6,95 verzendkosten) met 2 jaar fabrieksgarantie. U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

UITSCHUIFBARE WATERBORSTEL

Shine 4,6 meter

- Maak makkelijk schoon op hoogte
- Eenvoudig aan te sluiten op de tuinslang
- Voorzien van zeepdispenser met doseerknop
- Ideaal voor bijvoorbeeld gevels en zonnepanelen
- Telescopische steel met soft grip uitschuifbaar tot 4,6 meter
- Ook verkrijgbaar tot 7 meter uitschuifbaar voor €57,95!



4,6 meter
Van € 79,95 voor
€ 39,95

ELEKTRISCHE ONKRUIDBRANDER

HomeTech HTG022

- Verhit tot wel 650 °C
- Onkruid enkele seconden behandelen is voldoende
- Extra smal mondstuk is ideaal voor het aansteken van de BBQ
- Duurzaam en veilig: geen chemische bestrijdingsmiddelen, gas of open vlam
- Hitte-element is voorzien van veilige beschermkap



Van € 59,95 voor
€ 29,95

SMARTWATCH

FlinQ Chrono fit

- Volg uw dagelijkse activiteiten, sportprestaties en slaapritme
- Met ingebouwde hartslag-, bloeddruk- en bloedzuurstofmeter
- Toont berichten, oproepen, activiteiten op social media en agendapunten
- Met 1.69 inch lcd-display in HD-kleurkwaliteit met touchscreen
- USB-oplaadbaar met een gebruiksduur tot 7 dagen
- Leverbaar in 3 kleuren: zwart, blauw en roze



Van € 149,95 voor
€ 39,95

KWIKVRIJE HOORTOESTELBATTERIJEN - 60 STUKS

Rayovac én Power One

- Extra lange levensduur
- Kwikvrij, dus beter voor het milieu
- Beschikbare merken: Rayovac en Power One
- U heeft de keuze uit 4 soorten

Altijd voor slechts
€ 19,95



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

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

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,-
Leefijds
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



Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Deze keer: kan een kind zijn erfdeel opeisen?

De kern van het verhaal is dat sinds 2003 de wettelijke verdeling in de Nederlandse wet is opgenomen. Dat betekent dat als één van de ouders overlijdt, de erfenis naar de langstlevende ouder gaat,' legt oud-notaris Dré Teeuwen uit. 'De kinderen hebben recht op een kindsdeel, maar kunnen dat niet direct opeisen.'



Hoe verdeelt u de erfenis?

De langstlevende ouder is de enige eigenaar, met op papier een schuld aan de kinderen. Die kinderen kunnen de vordering op de langstlevende volgens de wet pas opeisen als deze overlijdt, failliet gaat of in de *schuldsanering natuurlijke personen* terechtkomt. Niet eerder.'

'De mensen die vóór 1 januari 2018 in het huwelijk zijn getreden, zijn in algehele gemeenschap van goederen getrouwd. Dat betekent dat de langstlevende recht heeft op de helft. De andere helft wordt verdeeld tussen de langstlevende en de kinderen, ieder voor een gelijk deel. Stel het totale vermogen is 300.000 euro en er zijn twee kinderen, dan heeft ieder van de kinderen een vordering op de langstlevende van 50.000 euro.'

'Toen in 2003 het nieuwe erfrecht werd ingevoerd, dacht men binnen het notariaat

dat er minder testamenten gemaakt zouden worden. Maar niets bleek minder waar. Want stel, de langstlevende komt in de bijstand. Dan heb je liever dat het geld naar de kinderen gaat in plaats van naar de overheid. Hetzelfde geldt als de langstlevende naar een verpleeghuis moet. Om te voorkomen dat het geld dan naar de overheid of het verpleeghuis gaat, neem je in het testament op dat de kinderen in die gevallen hun deel kunnen opeisen. Heb je een oud testament en staat er nog iets in over de wet op de bejaardenoorden, dan is mijn advies om het testament aan te laten passen. Schep duidelijkheid over wanneer de vorderingen van de kinderen opeisbaar zijn. Overigens raad ik aan om elke vijf jaar het testament door een notaris te laten checken.'

'Tenslotte, mocht de langstlevende een nieuwe partner krijgen, ga dan naar de notaris om u goed over de gevolgen te laten informeren.' ■

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

Doortje Vermulst en Clary Wytzes

HEEFT U EEN KAMER OVER IN HUIS?

Mijn Woongenoot brengt
generaties samen



Verskillende generaties kunnen veel van elkaar leren. Dat is de overtuiging van Kitty van der Made-Bogaerts. Met haar platform MijnWoongenoot koppelt ze kamerzoekers aan mensen die een kamer over hebben in hun huis.

Als zestienjarig meisje ging Kitty van der Made met haar oma op vakantie. In de bus naar Lourdes trof ze slechts één leeftijdsgenoot.

Verder waren haar reisgenoten vooral senioren. Heel erg vond ze dat niet. 'Ik heb altijd fijn contact gehad met mensen van allerlei leeftijden. Als kind met mijn opa's en oma's en ook nu heb ik vriendschappen met mensen die veel ouder en veel jonger zijn dan ik. Ik heb het altijd merkwaardig gevonden dat verschillende generaties zo gescheiden van elkaar leven.'

Het zijn de levensverhalen van senioren die haar boeien. Maar ook hun relativeringsvermogen, hun levenslessen. De manier waarop ze omgaan met tegenslag. Na een studie maatschappelijk werk, volgde ze daarom ook nog de opleiding Gerontologie. 'Dat is eigenlijk de leer van ouder wordende mensen, naar hoe ze zich sociaal, psychisch en lichamelijk ontwikkelen.' Die kennis werd haar specialisatie.

Inmiddels werkt ze vijftien jaar aan de Avans Hogeschool in Breda als docent en onderzoeker bij de Academie Welzijn,

Educatie en Gezondheid. 'Dat vind ik belangrijk omdat we in onze samenleving verwijderd zijn van elkaar. Jongeren die geen grootouders hebben, ontmoeten nauwelijks senioren. En senioren zonder kleinkinderen komen geen jongeren tegen. Oud zijn is blijkbaar niet interessant. Er zijn in de afgelopen jaren veel opleidingen Gerontologie gestopt vanwege een gebrek aan inschrijvingen.'

Niet praten over maar praten met, is het motto van Van der Made. In haar lessen nodigt ze daarom vaak senioren uit om bijvoorbeeld te praten over zingeving, over eigen regie en over hun levenseinde of het gebruik van zorgtechnologie. 'Studenten waarderen die lessen altijd hoog. Ze gaan met nieuwe inzichten de klas uit. Ze zien hoe veerkrachtig deze mensen zijn. Senioren krijgen door deze contacten in de les juist weer meer vertrouwen in de jeugd.'

Huisgenoten

Door de wederzijdse interesse bij deze ontmoetingen kwam Van der Made op het idee voor MijnWoongenoot. 'Veertig procent van de senioren woont alleen, soms in best ruime woningen. Aan de andere kant zie ik veel studenten ploeteren: om een kamer te vinden, maar soms ook met het leven. Ik zie aan alles dat zij veel kunnen hebben aan de levenswijsheid van anderen, aan hun relativeringsvermogen. We kunnen veel maatschappelijke uitdagingen verlichten door generaties op deze manier met elkaar in contact te brengen.'

Met MijnWoongenoot koppelt Van der Made kamerzoekers aan mensen die een kamer in hun huis willen verhuren. Dat hoeven overigens niet per se senioren en jongeren te zijn: MijnWoongenoot helpt ook mensen die tijdelijk woonruimte zoeken, bijvoorbeeld omdat hun relatie is verbroken. Of mensen die een paar dagen per week in een andere stad werken en »

MIJNWOONGENOOT

Heeft u een kamer over in uw huis en heeft MijnWoongenoot uw interesse gewekt? Kijk op www.mijnwoongenoot.nl of stuur vrijblijvend een e-mail naar info@mijnwoongenoot.nl.

Als het dan niet bevalt, kunt u altijd opzeggen'

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. Bovendien ontvangt u een heerlijke luxe ijstaart gratis! Dat smaakt naar meer toch?



Inclusief gratis luxe ijstaart!

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan. **Leden van KBO krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.** Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **405-ONS06K23**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 juli 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.



Bestel & geniet van:



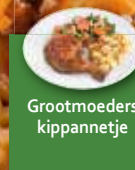
Runderhachee met rode kool en aardappelen



Nasi goreng met kipsaté



Macaronischotel met rundergehakt



Grootmoeders kippannetje

www.apetito-shop.nl



SENIOR WEEK ARRANGEMENT

inclusief:

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

Het Landhuis
Hotel • Café • Restaurant

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

vanaf
€ 620



Kijkt u ook op de site voor onze fiets- & wandelarrangementen



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

Faciliteiten:

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



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



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



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

daar een logeerplek zoeken. 'In landen als Canada, Nieuw-Zeeland en Frankrijk is dat woning delen al veel gebruikelijker. In Nederland minder. Dat komt ook doordat er allerlei regeltjes zijn die mensen afschrikken.'

Maar dat afschrikken hoeft helemaal niet: MijnWoongenoot helpt een verhuurder bijvoorbeeld met het huurcontract, het bepalen van de huurprijs en andere administratieve zaken. Soms is er bijvoorbeeld een vergunning nodig of toestemming van de woonstichting. 'Maar het belangrijkste is de klik tussen de deelnemers, een goede match en de begeleiding', zegt Van der Made. 'Ik kijk of mensen bij elkaar passen en organiseer dan een klikgesprek. In het matchingsplan neem ik dan ook wederzijdse verwachtingen en huisregels op. Na een maand plan ik ook weer een evaluatiegesprek om te zien of alles naar wens verloopt.'

Win-win situatie

Als we Van der Made spreken heeft ze zes matches gemaakt en zijn nummer zeven, acht en negen in de maak. Voor de matching en begeleiding ontvangt de ondernemer een vergoeding. Haar bedrijf is een sociale onderneming, dus Van der Made wil vooral impact maken en zorgen dat er een win-win-situatie ontstaat. 'De huurder en de verhuurder moeten allebei voordeel hebben van de situatie. Soms wil een verhuurder wat hulp bij klusjes of bij het koken en daar kan dan bijvoorbeeld een huurkorting tegenover staan.'

Ze matchte onder meer een vrouw van 60 waarvan de kinderen net uit huis waren aan een student uit Moldavië. 'Die student woonde in een hotel en heb ik bij die vrouw kunnen onderbrengen. Ze hebben een fantastische klik. De student woont nu tijdelijk in Oostenrijk, maar komt na de zomer weer bij deze vrouw wonen.'

Haar oudste deelnemer tot nu toe is 91.

CLARY WYTZES (75) HEEFT VIA MIJNWOONGENOOT ENKELE MAANDEN EEN LOGÉ

Mevrouw Wytzes: 'Ik begrijp goed dat Kitty ons aan elkaar gekoppeld heeft. Ik ben oud-verpleegkundige en Doortje studeert verpleegkunde. Ze woont in Boxtel en loopt stage in Breda en zocht een logeeraadres. We houden allebei erg van lezen. Ik denk dat ze een van de weinige twintigers is die weet waar ik het over heb als ik het over *Kort Amerikaans* heb, haha. (Een boek van Jan Wolkers, red.) Maar we lezen ook allebei hedendaagse schrijvers, zoals Marieke Lucas Rijneveld.

Ik zie Doortje niet heel vaak. Als ze een vroege dienst heeft komt ze vaak pas 's avonds en dan is ze 's ochtend alweer weg. Als ze een paar dagen achter elkaar moet werken, dan is ze weleens een avondje hier. Dan lezen we bijvoorbeeld allebei en dan praten we wat. Doortje had me laatst ook uitgenodigd voor haar verjaardag; dat vond ik wel heel bijzonder. Ik vond het leuk om haar huis te zien en haar ouders te ontmoeten.

Ik zou niet zo snel fulltime een kamer aanbieden aan iemand, maar dit vind ik eigenlijk wel een fijne vorm. De logeervergoeding is ook een leuk extraatje. Als er dus later weer een goede match is, sta ik daar zeker voor open.'

Diens zoon van 70 is ook heel blij met de match: een verpleegkundestudent die elke week een paar nachtjes bij zijn moeder logeert als ze naar haar opleiding moet. 'Ze eten en puzzelen dan samen. De zoon woont wat verder weg en ziet zijn moeder eens per week. Hij heeft nu wat meer rust omdat hij weet dat zijn moeder niet steeds alleen is. Zo'n match kan dus ook ontlastend zijn voor mantelzorgers.'

Landelijke dekking

De sociaal ondernemer benadrukt dat mensen niet bang hoeven te zijn om voor altijd aan een huurder vast te zitten, als ze eenmaal beginnen. Veel mensen zijn al geholpen met een paar maanden onderdak of een logeerplek voor een paar nachten per week. En bovendien is er in het huurcontract een proeftijd van negen maanden opgenomen. Als het dan niet bevalt, kunt u altijd opzeggen.' Van der Made benadrukt: 'Overall is een oplossing voor. U moet alleen weten hoe u het moet regelen. En ik kan daarbij helpen.' ■

'Zo'n match kan dus ook ontlastend zijn voor mantelzorgers'

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

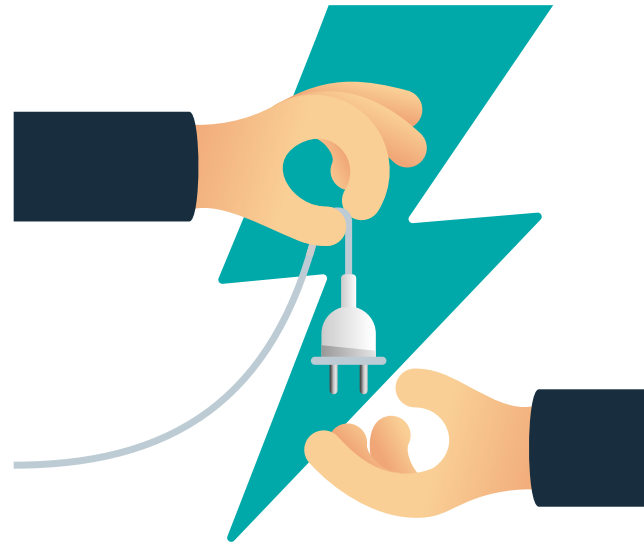
antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl

ENERGIECONTRACTEN

Trap er niet in!

Energieverkoopers verleiden u met allerlei lokkertjes om over te stappen. In deze ONS vijf voorbeelden van misleidende verkooppraktijken.



Heeft u vragen

U kunt vrijblijvend contact opnemen met de klantenservice van onze partner Energiebesteding, te bereiken op (085) 486 33 60 of via ons-energie@energiebesteding.nl

Variabel

Energiebesteding neemt wel nieuwe overstappers aan, maar de afgelopen maanden en tot nu toe alleen op een variabel contract.

De reden hiervoor is dat zij verwachten dat de energietarieven richting augustus lager zullen zijn. Mogelijk bieden ze dan in juli weer wel vaste contracten aan. Mensen met een variabel contract kunnen dan ook kosteloos overstappen naar een vast contract.

ONS energie

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

1. Lager voorschotbedrag

Door het noemen van een lager maandelijks voorschotbedrag (termijnbedrag) proberen verkopers u het gevoel te geven dat u bij hen voordeliger uit bent. Dit is misleidend. Vergelijk niet het voorschotbedrag, maar de tarieven voor stroom, gas, de vaste leveringskosten per aansluiting en eventueel administratiekosten. Is dit lastig voor u, laat de klantenservice van onze partner Energiebesteding het dan voor u uitrekenen alvorens u een besluit neemt.

2. Telefonisch aanbod

Sommige verkopers bellen u met een aanbieding. Wees dan alert, want de KBO en onze partner Energiebesteding bellen u alléén als u zelf een vraag heeft gesteld, bijvoorbeeld per e-mail of als u al klant bent. Wij gebruiken hiervoor uitsluitend het telefoonnummer dat begint met (085) 486 33 __. Twijfelt u? Hang dan op en bel ons (terug) op (085) 486 33 60. Zo neemt u geen enkel risico.

3. Aan de deur

Sommige verkopers doen zich ten onrechte voor als vertegenwoordigers

van KBO of onze partner Energiebesteding. Goed om te weten: wij komen nooit aan de deur voor (energie)verkoop!

4. Hallo, u kunt veel besparen!

Veel verkopers beginnen een gesprek met: 'Hallo, u kunt veel besparen!'. Soms noemen ze zelfs een concreet bedrag. Dan weet u dat er iets niet klopt, want alleen u en uw huidige energieleverancier beschikken over deze informatie.

5. U krijgt korting of een welkomstbonus

De verkoper - dat kan ook uw huidige energieleverancier zijn - wilt u graag als klant behouden of binnenhalen en biedt u om die reden soms een korting of bonus aan. Realiseer u goed: beide betaalt u uiteindelijk terug. Een korting of bonus is bovendien alleen van toepassing als u aan bepaalde (actie)voorwaarden voldoet. Geef telefonisch geen akkoord, maar vraag om de aanbieding eerst per e-mail of gewone post naar u toe te sturen. Leg vervolgens de aanbieding aan onze partner Energiebesteding voor, die u graag helpt met het uitrekenen of het echt om een voordeel gaat of niet. ■



AANNAMES DE IJSKAST IN

Zijn verse groenten gezonder
dan diepvriesgroenten?

Misschien ligt het aan de manier waarop ze eruitzien, verpakt worden of uitgesteld worden in de supermarkt, maar veel mensen kwalificeren verse groenten als gezonder dan diepvriesgroenten. Klopt dat wel?

**‘Eigenlijk
betekent vers
niets’**

Glanzende pompoenen, krakende sperziebonen, friscgroene spinazie: wie op zoek is naar lekkere groenten voor een gezonde maaltijd, valt al gauw voor de verleidingen van de sappige en kleurrijke losse exemplaren in de schappen. Ze zijn vers, u kunt ze ter

plekke beoordelen in de hand en u weet zeker dat u iets gezonds in uw mandje heeft. Dezelfde groentesoorten die verderop in de diepvries liggen, worden vaak als minder vers en gezond beschouwd, maar klopt die aanname wel? Zijn verse groenten daadwerkelijk zo veel beter dan diepvriesgroenten?

Van oogst naar de eettafel

Er bestaat geen eenduidig antwoord op de vraag of u beter verse groenten of diepvriesgroenten kunt eten, stelt Matthijs Dekker van Wageningen University. Maar dat verse groenten per definitie gezonder zijn dan hun ingevroren soortgenoten, is in elk geval niet waar. 'Diepvriesgroenten bevatten in de meeste gevallen minstens net zo veel voedingswaarden als verse groenten', vertelt de levensmiddelen-technoloog. 'Ze worden meestal direct na de oogst verwerkt en ingevroren. Bij iedere handeling in dat proces gaat wel enige voedingswaarde verloren, maar dat geldt ook voor groenten die na de oogst nog op transport moeten. Voordat verse groenten in de winkel liggen, zijn ze in voedingsstoffen al enigszins teruggelopen. Eenmaal in de schappen zet zich dat voort. Er is onderzoek gedaan op sperziebonen: daarvan kan de voedingswaarde zelfs halveren gedurende transport en opslag.' Voor alle verse groenten en fruit geldt dat de voedingswaarde langzaam terugloopt na de oogst. Het hangt er dus vanaf hoelang het duurt voordat de geoogste groenten op uw bord liggen. Buiten het Nederlandse groeiseizoen komt een groente vaak uit Afrika of zelfs uit Zuid-Amerika, dan wordt er nog een lange weg afgelegd tot aan de Nederlandse supermarkt.

Dekker vervolgt: 'Eigenlijk betekent vers niets. Er is geen wetgeving die voorschrijft wanneer iets vers genoemd mag worden. En hoe lang iets vers blijft, verschilt ook weer per groente.' Waar we in elk geval vanuit kunnen gaan: hoe korter na de oogst een groente gegeten wordt en dus hoe verser, hoe meer voedingsstoffen deze nog bevat. 'U komt er het beste vanaf als u een eigen moestuintje naast de deur heeft. Dat wint het altijd van geïmporteerde verse groenten, diepvriesgroenten of groenten uit pot of blik.'

Verwerking

Het ontloopt elkaar dus niet veel, als we kijken naar de verschillen tussen verse en diepvriesgroenten. Bij alles wat er in een verwerkingsproces met groenten gebeurt, daalt de voedingswaarde - of groenten nu gewassen, gesneden, gekookt of gebakken worden. Dat kan op verschillende manieren gebeuren: sommige stoffen worden afgebroken bij hoge temperaturen, andere kunnen reageren met zuurstof uit de lucht. Door groentes te snijden gaan cellen kapot, maar ook tijdens verhitten gebeurt dat. Zelfs bij het invriezen prikken de ijskristallen door die cellen heen. 'Als cellen eenmaal kapot zijn, lekken de wateroplosbare voedingsstoffen er sneller uit in water', legt Dekker uit. Dat geldt voor zowel verse als ingevroren groenten. 'Neem bijvoorbeeld diepvriesspinazie. Na de oogst wordt spinazie vaak eerst nog even geblancheerd voordat de bladeren gehakt of gesneden ingevroren worden. Bij de korte verhitting in water gaan cellen kapot. De vitamines in die cellen lekken dan voor een deel uit in het water.' Dat geldt ook voor koelverse groenten. 'Water toevoegen is eigenlijk nooit goed voor het behoud van voedingsstoffen, dus het is het beste om het kookwater tot een minimum te beperken. Veel voedingsstoffen zijn namelijk wateroplosbaar. Vitamines die tijdens het koken uitlekken, worden dus direct door het water opgenomen en spoelen weg bij het afgieten. Overigens kunt u dat water opvangen om er saus of soep mee te maken, zodat u toch de waardevolle voedingsstoffen binnenkrijgt.'

Voordeel

Moeten liefhebbers van zachtgekookte worteltjes en fijngesnipperde kool zich dan zorgen maken om hun vitamine-inname? Nee, stelt Dekker gerust: 'U krijgt als u die groenten eet nog voldoende gezonde voedingsstoffen binnen. Maar wie erop >>

'U komt er het beste vanaf met een eigen moestuintje naast de deur'



MATTHIJS DEKKER
Levensmiddelentechnoloog
en associate professor
Food Quality and Design
bij Wageningen University.
Dekker doet veel onderzoek
naar de gezondheidseffecten
van (voedings)stoffen in
voedingsmiddelen.

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

wil letten, kan bijvoorbeeld vaker kiezen voor de magnetron, wokken, roerbakken of stomen. Dat zijn allemaal bereidingsmethoden waarbij de groente niet in direct contact komt met water.'

Toch hebben kapotte cellen in verhitte groenten ook een voordeel: voedingsstoffen komen daardoor óók eerder vrij bij consumptie. 'Kapotte cellen zorgen voor het uitlekken van voedingsstoffen, maar eenmaal in de darm is dat juist gunstig. Vitamines worden sneller opgenomen door het lichaam en het voedsel wordt beter verteerd. Om die reden is het ook niet aan te raden om alleen maar rauwe groenten te eten. Sommige mensen zweren bij het *raw food*-dieet: een eetpatroon met alleen maar ongekookt en onbewerkt eten. Voedingsstoffen in rauwe groenten en fruit komen minder makkelijk vrij dan wanneer ze zijn verwerkt, dus daarin variëren is heel belangrijk.'

Verpakking

Maakt het dan misschien nog uit dat diepvriesgroenten verpakt zijn? Heeft dat effect op de voedingswaarden? Dat kan inderdaad verschil uitmaken, bevestigt Dekker. 'Een verpakking kan het verouderingsproces van een groente vertragen. Verse, voorgesneden groenten hebben onverpakt een erg korte houdbaarheid, maar een goede verpakking kan voor een vertraging van het vitamineverlies zorgen.' Bederving, en het bruin worden van groenten en fruit, wordt veroorzaakt door de blootstelling aan zuurstof. Door de reactie die hierdoor ontstaat - de oxidatiereactie - versnelt het verouderingsproces. Met name vitamine C is gevoelig voor het contact met zuurstof. Hoe langer groenten en fruit blijven liggen na het snijden, hoe meer vitamine C verloren gaat. Doordat voorgesneden groenten in een verpakking zitten met een verlaagd zuurstofgehalte, zijn ze toch nog ruim een week houdbaar.

Houdbaar

Qua houdbaarheid zijn diepvriesgroenten en groenten uit blik en pot in het voordeel, legt Dekker uit. 'Metaal en glas vormen de beste barrière tegen zuurstof. Daarom blijven groenten in blik en pot ook jarenlang goed. In de diepvries is die barrière tegen zuurstof minder, omdat daar veel gebruikgemaakt wordt van karton. Aan de andere kant gaan oxidatiereacties trager bij lagere temperatuur, dus het verouderingsproces wordt in de diepvries automatisch al vertraagd. Het verlies van vitamine C gaat wél door, maar in zo'n traag tempo, dat dat verwaarloosbaar is.' Technisch gezien zijn alle groenten geschikt om in te vriezen, vervolgt Dekker. 'U zou zo van elke groente en fruitsoort de voedingswaarde langer kunnen behouden. Maar voor de smaak en textuur is het minder gunstig. Sommige groenten en fruit zijn daar gevoeliger voor, zoals aardbeien. Die zijn na het ontdooien beduidend slapper en waterig.'

De conclusie: verse groenten zijn niet per se gezonder dan ingevroren groenten, maar andersom ook niet. Het voedingsstoffengehalte op het bord is afhankelijk van allerlei factoren zoals tijd, plaats, verwerkingsmethode en meer. U kunt wel stellen dat, als u verse groente koopt in het Nederlandse groeiseizoen, uw groente sneller van de akker op uw bord is beland. En dan nog, als alles 'tegenzit', hoeft u nog steeds niet te vrezen voor een ongezond stukje broccoli. Er zitten namelijk nog steeds heel veel gezonde stoffen in. ■

SEIZOENSGROENTEN

Of u nu verse groenten eet of vaker iets uit de vriezer pakt: het is altijd aan te raden om te bekijken welke groenten 'in het seizoen' zijn. Minder reistijd, een duurzamere maaltijd én natuurlijk versere groenten op uw bord. In deze zomermaanden zijn dat bijvoorbeeld tuinbonen, spinazie en bloemkool.

'Als cellen kapot zijn, lekken voedingsstoffen uit'





Bel direct: 085 110 22 21

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
- ✔ Verwarming
- ✔ 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 21

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: Doctor C. Lelyweg 2A

Nunspeet: Stationslaan 27 **Geopend 1 juli**

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

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





Paula Withagen (79) uit Halsteren:

‘Iets creëren uit ruwe steen is zo leuk’

De beeldentuin van Paula Withagen is elke dag geopend, maar in de zomer exposeert ze er twee weekenden met andere kunstenaars. Zo geeft zij zichzelf en anderen al jaren een podium en laat ze bezoekers genieten van hun werk.

‘Ik hou van mensen om mij heen. Waarschijnlijk staan ze daarom vaak centraal in mijn werk. Paartjes of personen alleen, meestal vrouwen, lang en slank. Zoals dit beeld, mijn meest recente beeldhouwwerk. Het is een parmantige dame, waarbij ik gespeeld heb met verschillende structuren. Volgens mijn kleindochter lijkt ze wel een beetje op mij, alleen ben ik niet zo lang. Ik werk veel met *springstone* en serpentijn uit Zimbabwe. En ook met marmer, arduin of albast. Een beeld creëren uit een ruwe steen vind ik zo leuk. Dat is aanvankelijk noeste arbeid, later wordt het steeds verfijnder. Het is ook mooi dat het een duurzame kunstvorm is. Naarmate ik ouder



word, realiseer ik me steeds vaker dat ik met mijn beelden iets van mijzelf nalaat.’

De expositie is te bezoeken van vrijdag 30 juni t/m zondag 2 juli en van vrijdag 7 juli t/m zondag 9 juli in Halsteren. Meer informatie: www.paulawithagen.nl ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

Een levenswerk

Het boek *Uit ervaring leer je niets* is het levenswerk van de Eindhovense Martinus Koop. Hij leidde naar eigen zeggen een turbulent leven.

Zo had hij maar liefst 31 verschillende beroepen, lifte door Noord-Amerika en werd in de Koude Oorlog als Amerikaanse soldaat naar West-Duitsland uitgezonden. Hij voedde zijn kinderen grotendeels alleen op. Martinus Knoop kende in zijn leven grote pieken en diepe dalen, maar bleef altijd optimistisch. Lees erover in zijn boek. Te koop in de boekhandel voor € 16,99.

Uitgeverij: mijnbestseller.nl



De fietsvierdaagse van Sint-Oedenrode

Rooi Fietst is hét evenement om gezellig samen te fietsen in het groene en gemeidelijke Brabant. Dit jaar is de twaalfde editie en het is elk jaar weer een groot succes voor jong en oud! Voor elke dag is er een prachtige route uitgestippeld. Perfect om te genieten in alle rust. Doet u ook mee?

Wanneer: dinsdag 18 t/m vrijdag 21 juli 2023

Start- en finishlocatie: Horecapaviljoen De Helden van Kien, Bremhorst 1, 5491 LR Sint-Oedenrode

Prijs: € 5,- per dag en € 12,- voor alle vier de dagen

Meer informatie: www.rooifietst.nl



WIJSHEID

Indien ge vreugde wilt vermenigvuldigen, moet ge haar delen.

**PYTHAGORAS
(540 – 495 V.C.)**

Grieks filosoof en wiskundige

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**



Genieten in exotische natuur

Helemaal tot rust komen en genieten van exotische natuur? Dat kan bij de Millinger Theetuin onder het genot van een lekker kopje koffie of thee. De tuin bevindt zich midden in het natuurgebied De Millingerwaard. Een mooie wandeling van 2,5 kilometer brengt u vanaf het kerkje in Kekerdom, dwars door het prachtige natuurgebied naar de Millinger Theetuin. Houd er rekening mee dat de theetuin alleen te voet of per fiets te bereiken is.

Locatie: Klaverland 9, 6566 JD

Millingen aan de Rijn

Openingstijden: mei t/m september geopend van 10.00 uur tot 18.00 uur

Entree: € 7,50. Senioren vanaf 75 jaar hebben gratis toegang.

Meer informatie: www.millingertheetuin.nl



Hoe ging dat vroeger?

In Landbouwmuseum De Laarman in Luttenberg zult u zich verbazen over de tijdsbestendige bouw van oude landbouwmachines. Het museum heeft een grote collectie oude tractoren en andere prachtstukken. U krijgt een authentiek beeld van de landbouwhistorie van Salland door diverse exposities en prenten. Nieuw bij het museum is een grote collectie dameskleding uit de jaren '30 en '40. In de horecaruimte is een grote speelhoek te vinden met een 'echte' trekker en een 'echte' koe om te melken. Kortom: een groot plezier voor zowel jong als oud!

Locatie: Butzelaarstraat 60, 8105 AR Luttenberg

Entree: € 6,-

Openingstijden in juli en augustus: dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur en zaterdag en zondag van 13.00 tot 16.00 uur.

Meer informatie: delaarman.nl



Beleef Maastricht vanaf het water

Het zomerse weer is perfect voor een boottocht. Met de boottochten van Rederij Stiphout kunt u Maastricht beleven vanaf het water. Tijdens de boottocht vertelt de kapitein over de verschillende bezienswaardigheden. Er zijn korte of lange tochten en een brunchcruise of pannenkoekencruise. Er is van alles mogelijk!

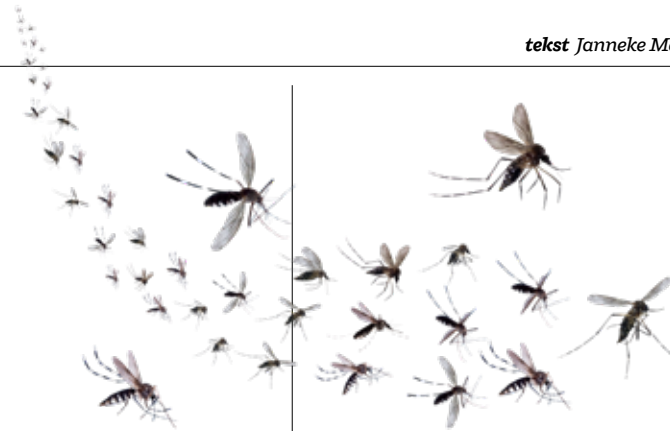
Locatie: Maaspromenade 58, 6211 HS Maastricht

Prijs: Afhankelijk van de gekozen tocht

Meer informatie: www.stiphout.nl/ boottochten



Wist u dat? Grootmoeders tip om muggen weg te houden door uzelf flink in te zepen, dat blijkt een fabel. Nieuw onderzoek toont aan dat muggen dol zijn op de geur van zoete zeep. Dit werkt dus averechts.



GOLFEN MET DE KBO

Zin in een gezellige en sportieve dag? Dit jaar wordt voor de twaalfde keer de KBO Midden-Brabant Golfdag georganiseerd. Leden van de KBO's van Brabant, Gelderland, Limburg, Noord-Holland en Overijssel zijn van harte uitgenodigd. Ervaren golfers kunnen deze dag deelnemen aan de wedstrijd. Voor beginners is er een golfclinic.

Wanneer: woensdag 2 augustus

Locatie: Dunsedijk 1, 5085 ND Esbeek

Prijs: Afhankelijk van de gekozen activiteit:

Golfwedstrijd met buffet € 76,45,

zonder buffet € 54,95

Golfclinic met buffet € 37,75,

zonder buffet € 15,25

Ontvangst met koffie/thee en

iets lekkers is sowieso inbegrepen.

Meer informatie en inschrijven:

www.golfmiddenbrabant.nl/kbo2023



In elke editie van **ONS Magazine** maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een **overnachting voor twee personen in vakantiehôtel Der Brabander**.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 28 augustus naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 7/8'.

Winnaars puzzel ONS 5

De oplossing van de puzzel was:

ONDERDRUK

De winnaar van de *Omron M3 Comfort bloeddrukmeter* van *Medicura* is: M. Staps. Daarnaast zijn er nog 23 winnaars getrokken die een set XL-speelkaarten van *Medicura* ontvangen.

| | | | | | | | | | |
|----------------|-------------|----------------|----------------|------------------|-------------|------------------|---------------------|-----------------|--------|
| cadans | ▼ | ouderloos kind | ▼ | deel v.e. ladder | ▼ 4 | tegen | ▼ | hemds-boord | ▼ |
| koningstittel | | gul | | | | | | noodlot | |
| ▶ | 2 | ▼ | | wielerwedstrijd | ▶ | | | ▼ | |
| gesloten | ▶ | | | rode vrucht | | geweldig | ▶ | | 9 |
| raadsel | ▶ | | | ▼ | | wiel | ▼ | | |
| vrouw v. Jakob | | | | | | | | | beroep |
| ▶ | | | houten klepper | 7 | herfstbloem | | moeder | ▶ | ▼ |
| | | | | | | | deel v.e. korenhalm | | |
| jammer | grote vloot | ▶ | | | | | | kampeerverblijf | 6 |
| | nobel | ▼ | | | | | | | |
| 1 | ▶ | | | | | ongelukkig-godin | ▶ | | |
| | | | | | | een zekere | ▼ | | |
| waan-zinnig | | kwetteren | ▶ | 3 | | | | | |
| | | pers. vnv. | ▼ | | | | | | |
| ▶ | | | | | | | deel v.d. bijbel | ▶ | |
| optater | ▶ | | | | interest | ▶ | | | 5 |
| | 8 | | | | | | | | |

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

Puzzel mee en win! Een overnachting voor twee in vakantiehôtel Der Brabander t.w.v. € 164,-

Geniet van twee heerlijke dagen weg in sfeervol Winterberg (D). Het hotel ligt op slechts 500 meter afstand van het centrum en staat bekend om de goede keuken, de gezelligheid, entertainment en het verwarmde buitenzwembad. Vakantiehôtel Der Brabander schenkt de winnaar van

de puzzel een verwezendagnacht voor 2 personen in een keurige standaardkamer inclusief uitgebreid ontbijtbuffet en luxe diner. Meer info: www.brabander.nl/zondagnachtspecial



Een praktisch bed vol gemak

dát is een Aldenhuijsen

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



Meer tijd voor leuke dingen

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

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



Otolift, dé meest gekochte traplift van Nederland



- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Uw trapeuning kan blijven zitten
- ✓ Nieuw, huur & tweedehands
- ✓ 48 uur levertijd mogelijk
- ✓ Standaard 5 jaar garantie



Dunste enkele rail ter wereld



Gratis brochure



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon

Stuur deze bon in een ongefrankeerde envelop naar:
Otolift, Antwoordnummer 17014, 2810 VK Bergambacht

01423

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