

Jeugdsentiment
**Het echte verhaal
achter klassieker
The Sound of Music**



Reportage
**Met meer plezier,
zelfvertrouwen en
veiligheid op de fiets**

Gezondheid
**Loslaten en
rust vinden door
EMDR-therapie**

ons

**magazine
voor
senioren**

**SENIOREN
BRABANT-ZEELAND
JANUARI 2026**

*Jan Struijs en
Corrie van Brenk:*
**‘We zijn een
dynamisch duo’**



Groen.
groener.
groenst

**Blijf lezen als je
zicht achteruit gaat.
Gesproken boeken, kranten**

**Blijf lezen als je
zicht achteruit gaat.
Gesproken boeken, kranten
en tijdschriften vind
je op passendlezen.nl**



COLOFON



JAARGANG 16 - JANUARI 2026

ONS Magazine is een uitgave van de provinciale seniorenverenigingen van Brabant, Flevoland, Friesland, Gelderland, Groningen, Limburg, Overijssel, Utrecht, Zeeland en diverse KBO-afdelingen in Drenthe, en wordt elf keer per jaar bezorgd bij 210.000 lezers.
ISSN 2211-5277

CENTRALE REDACTIE

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

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

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

LIDMAATSCHAP

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

SENIOREN NETWERK NEDERLAND

Senioren Brabant-Zeeland maakt samen met andere provinciale seniorenverenigingen deel uit van Senioren Netwerk Nederland.

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf van Senioren Brabant-Zeeland. Het toesturen van foto's en teksten impliceert toestemming tot publicatie in ONS Magazine. Toegestuurde foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.
Los nummer: € 2,95 (plus porto)

seniorenbrabantzeeland.nl

onsmagazine.nl

Senioren Brabant-Zeeland

@senioren_nb_zl

welkom

Het kán wel!

Wist u dat ONS Magazine één van de grootste tijdschriften van Nederland is? Van ons ledenblad worden elke maand meer dan 150.000 exemplaren gedrukt! Daar is de drukker vijf volle werkdagen mee bezig. Tussen de eerste redactievergadering en het moment dat het blad bij u op de mat valt liggen tien weken. Gelukkig hoef ik niet al tien weken vooraf mijn welkomstwoord aan u te schrijven. De redactie heeft enige clementie met mij: ik mag drie weken voor de verschijningsdatum mijn boodschap inleveren.

Tien weken of drie weken, het maakt een groot verschil. En toch: ook in drie weken kan er veel gebeuren. Zo weet ik niet of er als u dit leest al een nieuw kabinet is. Ik vermoed van niet, maar de wonderen zijn de wereld nog niet uit. Wat ik wel weet is dat de nieuwe regeringsploeg een enorme kluit krijgt aan het inspelen op de dubbele vergrijzing. Dat in ons land het aantal senioren de komende decennia fors stijgt én dat die senioren daarbovenop ook nog een stuk ouder worden noemen we 'dubbele vergrijzing'. Ik ben eerlijk gezegd geen fan van die term, ook al omdat het vaak in één adem wordt genoemd met stikstofproblemen, economische malaise, klimaatvraagstukken en de keerzijde van de overbevolking.

Door hun kennis, ervaring, vrijwilligerswerk en maatschappelijke betrokkenheid biedt de groeiende groep senioren juist heel veel kansen. Kom kabinet, maak daar gebruik van! Ga de uitdagingen op het gebied van zorg, wonen, arbeid, eenzaamheid en digitalisering aan! Uit een recente peiling* onder onze lezers blijkt dat liefst 54 procent weinig of geen vertrouwen heeft dat de regering met structurele oplossingen voor de dubbele vergrijzing komt. Dus zeg ik tegen het kabinet: bewijs hun ongelijk! Toon visie en daadkracht die verder reikt dan één kabinetsperiode. Want het kán wel!



Leo Bisschops,

Voorzitter Senioren Brabant-Zeeland



P.S. Kijk voor de volledige uitslag van de peiling op onsmagazine.nl of scan de QR-code.

Voel je altijd veilig en zeker met Persafe valalarm!



Senioren valalarm, voor thuis en onderweg Slechts €10,95 per maand

- Lichtgewicht noodknop
- Simpel te bedienen
- 2 jaar batterijreserve
- Meldkamer inclusief 24/7

**ALS BESTE
GETEST!**

Keuze uit alarmknop met halsketting en kledingclip (€70,-) of polsband (€110,-)

Keuze uit 2 abonnementen:

1. alarmeren naar eigen contactpersonen (€10,95 p/mnd)
2. alarmeren naar de Persafe meldkamer (€14,95 p/mnd)

Verzekerd van hulp met één druk op de knop. Persafe maakt slim gebruik van je mobiele telefoon. De alarmknop of polsband wordt draadloos met jouw smartphone verbonden.

 **PERSAFE**

Werkdagen 09:00 - 17:00

085-0717308

Persafe.eu

06



32



42



54

MENSEN

06/ Kamerlid Jan Struijs stroopt samen met Corrie van Brenk de mouwen op: *'Er zit van nature veel strijdbaarheid in mij'*

24/ Filosoof Suzanne Biewinga over ouder worden: *'Niemand is onafhankelijk, ook jongeren niet'*

48/ EMDR op latere leeftijd: *'Ik leefde vooral in mijn hoofd en voelde nauwelijks emoties'*

ONS BELANG

34/ Fietsen testen op de Probeer & Beleef-dag: *'Ik zag haar breed lachend rondjes rijden'*

40/ Senioren Expo: *ontdek hoe u zich wapent tegen online fraude, valrisico's verkleint en meer*

LEVEN

18/ Zestig jaar The Sound of Music: *weet u nog de eerste keer dat u deze filmklassieker zag?*

42/ Wonen in een woonzorgzone: *'Ik mag met alle ideeën komen die ik kan bedenken'*

54/ Bloemschikken met leerlingen: *'Misschien kiest een van die meiden straks wel voor een baan in de zorg'*

ELKE MAAND

- 12/ U & ons**
- 23/ Fotoalbum**
- 29/ Juridische helpdesk**
- 32/ Ons kloppend hart**
- 53/ Onze hulp**
- 59/ Onsje geluk**
- 61/ Op zoek**
- 61/ Ledenservice**
- 62/ Puzzel**

A photograph of two people, a man and a woman, walking towards the camera in a large, brightly lit hallway. The man, on the left, has grey hair and is wearing a dark grey textured blazer over a black shirt and dark trousers. The woman, on the right, has short blonde hair and is wearing a bright blue jacket over a black top and black trousers. They are both looking at each other as they walk. In the background, there are large wooden doors and a blurred figure of another person walking away. The overall atmosphere is professional and modern.

interview

KAMERLEDEN JAN STRUIJS & CORRIE VAN BRENK:

‘We gaan met de kop in de wind’

Onder aanvoering van oud-politievakbondsman Jan Struijs kwam 50PLUS glorieus terug de Tweede Kamer in. Met twee zetels: samen met Corrie van Brenk gaat hij de mouwen opstropen voor senioren. "Er zit van nature veel strijdbaarheid in mij, en dat vuur is nog lang niet gedoofd", aldus Struijs.

tekst Adri van Esch / beeld Michel ter Wolbeek

Druk overleggend lopen Jan Struijs en Corrie van Brenk door de brede gang achter de grote vergaderzaal van de Tweede Kamer. Ze houden de pas erin, want de agenda is zoals gebruikelijk boordevol. Even lopend wat zaken afstemmen onderweg naar een volgende afspraak bespaart tijd en is wel zo praktisch. Hun tempo is de fotograaf echter iets te hoog. "Hoho, als jullie zo snel lopen kan ik geen goede foto maken", maant hij. Dan maar even een tandje terug: Struijs en Van Brenk minderen vaart. Dat is eigenlijk tegen hun principes, want de twee kersverse Kamerleden van 50PLUS houden van doorpakken.

Dienend leiderschap

In amper een half jaar tijd lukte het Struijs om 50PLUS opnieuw op de kaart te zetten en met twee zetels terug te brengen in de Tweede Kamer. "Ja", lacht de 64-jarige, "ik had inderdaad met pensioen kunnen gaan. Na 44 jaar werken bij de politie, waarvan acht jaar succesvol als voorzitter van de Nederlandse Politiebond, had dat gekund. Het idee was om

vervroegd pensioen te nemen. Maar dat is er niet van gekomen en nu zit ik hier. Met volle overtuiging overigens. In de aanloop naar het accepteren van het partijleiderschap heb ik met veel mensen gesproken. Ik wilde de sfeer van de partij proeven. En die was hartstikke goed. Ik kom uit een cultuur van dienend leiderschap en samen een team zijn – als je met zes politiecollega's een inval doet en ééntje let niet op, kan dat dodelijk zijn. Ik constateerde dat 50PLUS juist daarin heel erg geïnvesteerd heeft. Ik kwam een heel ander 50PLUS tegen dan ik kende uit het verleden. Ik was ervan overtuigd dat het een goede keus was om die club te gaan leiden. Dus ik heb 'ja' gezegd. En toen moest ik plots in de versnelling komen, want het kabinet viel. We hadden maar vijf maanden tijd om alles voor de verkiezingen geregeld te krijgen. Ik wilde mijn stempel kunnen drukken op het verkiezingsprogramma dat geschreven werd, en ik wilde bewaken dat we goed op koers bleven als middenpartij. Want dat zijn we. Soms buigen we wat naar links, soms wat naar rechts, maar als gemene deler komen we toch altijd weer op die middenstip uit."

Meerwaarde

Het geluid van 50PLUS werd echt gemist, vindt Struijs. "Het kan toch niet zo zijn dat de partij wel in de Eerste Kamer, in gemeenteraden, provincies en waterschappen zit, en niet in de Tweede Kamer? Met een achterban van bijna 3,7 miljoen AOW'ers en dus potentiële kiezers!" Ook Van Brenk is ervan overtuigd dat er een plek in Den Haag is voor 50PLUS. "Als mensen de meerwaarde zien van een politieke partij voor wie ouderen hoofdzaak zijn in plaats van bijzaak, en we over vier jaar meer zetels krijgen in de Tweede Kamer, dan is mijn missie geslaagd", zegt ze. Een positieve ontwikkeling is volgens Struijs ook dat veel veertigers en vijftigers op de partij hebben gestemd. "Zij zien belangrijke ontwikkelingen in de maatschappij waar ook zij mee te maken hebben. Ze zien dat wij generaties aan het verbinden zijn. »

PARLEMENTAIRE OUDEREN- AMBASSADEURS

Er is een nieuwe Tweede Kamer. *ONS Magazine* spreekt in de serie *Parlementaire ouderen-ambassadeurs* met Kamerleden die ook de vergrijzing van Nederland en het belang van de senioren structureel meenemen in hun werk. In deze eerste aflevering portretteren we meteen twee belangen-behartigers: Jan Struijs en Corrie van Brenk, de onlangs aangetreden Kamerleden voor 50PLUS.



Wij gaan ons hardmaken voor 290.000 goede nieuwe seniorenwoningen. Dat geeft een gigantische doorstroming en dat spreekt vijftigminners aan. Ik noem de erfbelasting; dat je van je oma en opa geld krijgt en je daar fors belasting over moet betalen, terwijl er al belasting over betaald is. Ik noem het opnieuw introduceren van de Zilvervloot, de jongerenrekening waarop je met een hoog rendement kunt sparen. Allemaal redenen waarom ook veel jongere kiezers op ons hebben gestemd. Zij willen de bestaande voorzieningen voor later behouden.”

Kokend bloed

Jong en oud met elkaar verbinden, dat is een speerpunt voor Struijs. Respect hebben voor elkaar staat op nummer één. En daar is nog een wereld te winnen, vindt hij. “Ik kan echt boos worden over hoe soms over ouderen

gesproken wordt. ‘Laat ze lekker met pensioen gaan en met hun caravannetje rondtrekken, dan hebben we van ouderen geen last.’ Bij zulke opmerkingen gaat mijn bloed koken, want ouderen dóen ertoe! Moet je je eens voorstellen dat alle mantelzorgers en vrijwilligers ouder dan vijftig ermee stoppen. Dan hebben we geen voetbal- en hockeyclubs meer, geen scouting, alles dondert in elkaar. Ik vind het belangrijk dat er waardering is voor alles wat ouderen in onze samenleving doen!”

Inspiratiebron

Voor Jan Struijs waren zijn beide opa's heel belangrijk in zijn leven, vertelt hij. Struijs komt uit een arbeidersgezin en groeide op in Vlaardingen. “Opa Jan Albert, waar ik naar vernoemd ben, was mijn inspiratiebron. Hij was zijn leven lang zeeman en is in de oorlog zelfs zes jaar vermist geweest. Hij bracht veel tijd met me door: hij nam me mee naar Sparta en leerde me Indisch koken. Beide opa's waren gek op me, maar beide opa's wilden niet dat ik bij de politie ging. Ze hadden in hun zware leven zoveel onrecht meegemaakt dat ze liever hadden dat ik een andere beroepsrichting koos. Ik heb het tóch gedaan en uiteindelijk waren ze heel trots op me. Ik werd met 21 jaar de jongste rechercheur van Nederland, op het Marconiplein in Rotterdam. In het eerste jaar mocht ik al tien moordzaken mee onderzoeken. Ja, dat kon hun goedkeuring wel wegdragen. Mijn opa's hadden een moeilijk leven en kregen te maken met groot onrecht. Dat heeft mij gevormd. In mij zit, mede door hen, van nature heel veel strijdbaarheid. En dat vuur is nog lang niet gedoofd!”

Overvolle rugzak

Voor Corrie van Brenk is Leo Bisschops een van de inspiratiebronnen. “Voor die man heb ik zoveel respect. Leo is een fantastische voorzitter van Senioren Brabant-Zeeland, een geweldige woordvoerder voor Senioren Netwerk Nederland en een echt boegbeeld

voor senioren. Ik hoop later te worden zoals Leo!"

Van Brenk was projectleider van *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen*, een succesvol bewustwordingstraject dat door Senioren Netwerk Nederland in Brabant, Limburg, Zeeland en Overijssel wordt uitgevoerd. "Vanuit die functie neem ik een overvolle rugzak met ervaringen mee. De gesprekken tijdens de bijeenkomsten van *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen* waren waardevol en gaven inzicht in waar senioren mee worstelen en waar ze behoefte aan hebben. Jan en ik hebben allebei oog voor mensen die het minder hebben en in de knel komen. We kunnen beiden niet tegen onrecht en willen ons daar onverminderd voor inzetten."

In goede handen

Van Brenk heeft in haar nieuwe functie de portefeuilles Zorg, Wonen en Bestaanszekerheid onder haar hoede. En die zijn volgens partijleider Struijs bij haar in goede handen. "Ik ben dolgelukkig met Corrie! We delen een verleden in de vakbond en zijn uit hetzelfde hout gesneden als het gaat om strijdbaarheid. Ze neemt heel veel kennis mee uit de zorg en natuurlijk als Kamerlid, want zij zat al eens vier jaar op een blauwe Kamerzetel. Je kunt echt op Corrie bouwen en we vallen niet om als het een keertje tegenzit. Dan gaan we met de kop in de wind en weer door."

Van Brenk beaamt de woorden van Struijs. "We zijn een dynamisch duo ja", glimlacht ze. "We zijn beide teamspelers en waarderen ieders inbreng. Jan heeft een heel andere achtergrond, maar samen zijn we zoveel meer dan ieder voor zich. Denk bijvoorbeeld aan het onderwerp ouderenmishandeling; daar hebben we de eerste Kamervragen al over gesteld. Jan kijkt daarnaar vanuit een juridisch en veiligheidsaspect: hoe pakken we deze criminelen aan? En ik kijk ernaar vanuit de overbelaste mantelzorger die de hulpvraag niet meer aankan en uit onmacht handelt."

Heel alert

Ouderenmishandeling is ook het eerste thema dat Struijs uitgebreid wil aanpakken in de Tweede Kamer. "En eenzaamheid. Op die twee thema's wil ik beter beleid", zegt hij. "Dat zit me echt hoog. Tijdens mijn werkbezoeken kom ik schrikbarend veel ouderen tegen die eenzaam zijn. Zij leveren daardoor zoveel in op hun gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Ik zou het fantastisch vinden als we oud met jong kunnen verbinden om dit probleem op te lossen."

"Natuurlijk duiken we ook onmiddellijk op alles wat met veiligheid, pensioenen en AOW te maken heeft", vervolgt hij. "Veiligheid staat in een steeds verder digitaliserende wereld onder druk. Ouderen die door frauduleuze mailtjes of appjes al hun spaargeld kwijtraken, daarvan krijg ik kippenvel. Sommige partijen willen morrelen aan de AOW. Dat is voor ons echt onbespreekbaar. De AOW is gewoon een volksverzekering, een sociaal vangnet. En bij pensioenen is nog niets wettelijk geregeld voor zware beroepen, de mensen zijn niet goed meegenomen en we gaan een enorm financieel risico aan door al het geld op de markt te dumpen. Dat zijn de onderwerpen waarop we héél alert zijn."

'Morrelen aan de AOW is voor ons onbespreekbaar'

Er ligt al een groslijst met moties klaar, verkapt Struijs. "Maar we wachten het juiste moment af. Want je moet wel aanvoelen wanneer je voorstellen de meeste kans maken om aangenomen te worden. Dat is het politieke spel dat op de wagen staat. Daar zal ik hier en daar nog wel in moeten leren, maar ik wil me niet te veel op dat politieke spel focussen. Het moet om de inhoud gaan, en het moet om de mensen gaan. Ben ik bij een tenniswedstrijd, dan zie ik dat iedereen de bal volgt. Behalve ik: ik kijk naar de mensen." ■

advertentie

Een nieuwe & veilige badkamer in 1 dag

Tijdelijk tot
€ 1.500,-
korting

Wilt u uw badkamer vernieuwen, zodat u er nog jarenlang van kunt genieten? MAX Badkamers plaatst uw nieuwe badkamer in één dag en zorgt ervoor dat deze veilig, comfortabel én mooi is.

Vraag de **gratis brochure** aan op
www.maxbadkamers.nl
of bel 0341 - 78 11 11



Marktleider in Nederland



Montage in 1 dag



Uitsluitend Duitse en
Nederlandse producten



Geleverd binnen 4 weken



Tot 10 jaar garantie



Eigen monteurs



Bezoek ook onze showrooms:

Oosteinderweg 90 te Nunspeet
Oirschotseweg 14 te Best



Scan de QR-code om de brochure aan te vragen



Uitstekend



 **Trustpilot**

* Score November 2025

Brieven, berichtjes en tips
van u en ons



Fietsenstalling cadeau

Zo kan het ook: Senioren Boekel krijgt van de gemeente een overdekte fietsenstalling bij haar ontmoetingscentrum. Zo kunnen leden die met de (elektrische) fiets of scootmobiel naar activiteiten komen hun voertuig voortaan droog stallen en opladen. De gemeente Boekel trekt voor de fietsenstalling 20.000 euro uit. Vrijwilligers van Senioren Boekel voeren een deel van de werkzaamheden zelf uit.

Meer openbare toiletten

Brabant staat op de één na laatste plaats als het gaat om de beschikbaarheid van openbare toiletten. De provincie Zeeland presteert als één van de beste. Senioren Brabant-Zeeland is aangesloten bij de Toiletalliantie omdat een toegankelijke leefomgeving inclusief voldoende toiletten essentieel is voor de zelfstandigheid en mobiliteit van senioren. Het landelijke wc-tekort leidt dagelijks tot directe

hinder. Vooral voor Nederlanders met een darmziekte of blaasprobleem: een deel van hen durft de deur niet uit vanwege de angst geen toilet te kunnen vinden onderweg.

Met de app

WC Wijzer ziet u waar de dichtstbijzijnde wc is die open is. U kunt ook zoeken op een wc voor rolstoelgebruikers. U kunt de app WC Wijzer downloaden via de App Store of Google Play.



Oproep:

Heeft u ervaring met hypnische hoofdpijn?

Mevrouw M. Aarts wil graag aandacht vragen voor een weinig bekende aandoening waar zij al jarenlang last van heeft: hypnische hoofdpijn, ook wel 'wekkerhoofdpijn':

"Al jarenlang ga ik fit naar bed en word ik vaak wakker met hoofdpijn, altijd aan de linkerkant. Door mijn fysiotherapeute ben ik erachter gekomen dat het hier om hypnische hoofdpijn gaat. Preventief zou hier cafeïne goed bij helpen, dus een kopje koffie of glaasje cola voor het slapengaan; ik persoonlijk gebruik capsules. Mijn ervaring is dat blijven liggen de klachten zeker niet vermindert. Mijn huisarts had nog nooit van deze aandoening gehoord en kent ook niemand die het heeft. Misschien zijn er meer lezers met deze klachten en kunnen we elkaar helpen."

Heeft u zelf ervaring met hypnische hoofdpijn, of beschikt u over informatie die voor mevrouw Aarts helpend kan zijn? Stuur uw reactie naar: redactie@onsmagazine.nl of redactie ONS, Postbus 3240, 5203 DE Den Bosch.

'Het geluk in je leven hangt af van de kwaliteit van je gedachten'

Marcus Aurelius

Nieuwe naam voor NOV

Onze vereniging drijft op vrijwilligers. Om de belangen van onze onmisbare vrijwilligers te behartigen is Senioren Brabant-Zeeland al jarenlang aangesloten bij de Vereniging NOV. Deze actieve belangenbehartiger heeft een nieuwe naam: VrijwilligerswerkNL. Met deze nieuwe naam willen ze nóg duidelijker laten zien waar ze voor staan: vrijwilligerswerk zichtbaar maken, versterken en stimuleren in heel Nederland. Op de website vrijwilligerswerk.nl vinden vrijwilligers veel kennis, een community, netwerken en programma's van de vereniging.



Dank aan Cees Swagemakers

Advocaat Cees Swagemakers ontving bij zijn afscheid in november uit handen van directeur Wilma Schrover

de speld van Senioren Brabant-Zeeland als erkenning voor zijn jarenlange inzet. Samen met Jan Hermes, Marius de Jong en Herman Poeth was hij in 2016 initiatiefnemer van de juridische helpdesk voor Senioren Brabant-Zeeland. Deze drie advocaten en een rechter behandelen jaarlijks tussen de 100 en 150 hulpvragen van leden. Cees is ruim 9,5 jaar een van de dragende krachten van onze helpdesk geweest. Als voormalig advocaat richtte hij zich vooral op letselschade en aansprakelijkheidsrecht. Zijn kennis, betrokkenheid en vrijwillige inzet werden zeer gewaardeerd. Inmiddels heeft de juridische helpdesk in Paul Knaapen een opvolger gevonden. Paul is voormalig rechter.



Op pad met spreekwoorden

Tijdens de Spreekwoordenspeurtocht ontdekt u het mooie Geertruidenberg op een leuke en originele manier. Onderweg komt u allerlei bekende gezegden tegen die verwijzen naar de geschiedenis van de stad en de Zuiderwaterlinie. Het is leuk om samen te doen en nog leerzaam ook! Onderweg lost u puzzels op, verzamelt u aanwijzingen en probeert u de code van de kluis te kraken. U kunt de brochure gratis ophalen bij het VVV-kantoor in Geertruidenberg.

Meer ouderenmishandeling dan gedacht

Ouderenmishandeling komt veel vaker voor dan gedacht, meldde het televisieprogramma *Meldpunt Actueel*. Naar schatting is niet één op de twintig, maar mogelijk een veel groter deel van de ouderen slachtoffer van mishandeling of verwaarlozing. Nu ouderen steeds langer thuis wonen, neemt hun kwetsbaarheid toe. Veel ouderen durven er niet over te praten, uit schaamte, angst voor de gevolgen of omdat ze afhankelijk zijn van degene die hen verzorgt. Leo Bisschops, voorzitter van Senioren Brabant-Zeeland, pleit daarom voor meer signalering en training van mensen die achter de voordeur komen. "Tijdens de cursussen die wij organiseren voor onze Vrijwillige Ouderenadviseurs komt het thema grensoverschrijdend gedrag en het herkennen van ouderenmishandeling heel ruim aan bod", aldus Bisschops. Veilig Thuis is dag en nacht bereikbaar voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld. Gratis en anoniem. Telefoonnummer 0800 – 2000.

‘Tandarts, ben ik de mondzorg nog waard?’



Dit is de vraag die ouderen het meeste stellen aan tandarts-geriatrie Peter de Goede. Peter houdt iedere woensdag van 13.30 tot 14.30 uur telefonisch spreekuur voor senioren en hun familieleden, mantelzorgers en zorgverleners met vragen



over het gebit. Hij geeft kosteloos advies (telefoon 073 - 303 64 44). Ouderen zijn de mondzorg méér dan waard, want een verzorgd gebit is heel belangrijk, stelt hij. "Mensen die tanden missen of een heel vies gebit hebben, doen namelijk niet meer mee met de samenleving."

BESCHERM MENSEN OP DE VLUCHT MET UW NALATENSCHAP

© UNHCR/Aymen Alfiadli

Overweegt u iets na te laten aan een goed doel? Denk dan eens aan mensen die een van de meest ingrijpende dingen meemaken: je eigen huis moeten ontvluchten. Vrezen voor je leven en dat van je geliefden. Niet weten waar je de volgende dag zult zijn. Alles wat veilig en vertrouwd is, wat troost en stabiliteit geeft, verliezen.

Meer dan honderd miljoen mensen wereldwijd zijn op de vlucht voor oorlog, geweld of vervolging. Achter dat enorme aantal gaan evenzoveel persoonlijke verhalen schuil, van gezinnen die alles achterlieten in de hoop op veiligheid. In een wereld die onzekerder is, hebben zij bescherming en hulp nodig. Vandaag en in de toekomst. **De bescherming van mensen op de vlucht mag nooit verdwijnen.**

U levert daar een onmisbare en concrete bijdrage aan als u UNHCR een plaats geeft in uw testament. Zo zorgt u dat mensen op de vlucht ook in de toekomst kunnen leven in waardigheid – met toegang tot onderdak, voedsel, schoon water en medische zorg. **Kijk voor meer informatie op unhcr.nl/nalaten**



Neem gerust contact op. Ik vertel u graag meer over de mogelijkheden en beantwoord vrijblijvend uw vragen.
 Sara Kleine Vennekate, Relatiemanager Nalatenschappen
 E: kleineve@unhcr.org
 M: 06 8248 3981

Als u nalaat aan UNHCR, kiest u voor blijvende bescherming van mensen op de vlucht.

Als vluchtelingenorganisatie van de Verenigde Naties is UNHCR wereldwijd aanwezig in conflictgebieden, langs grenzen en in vluchtelingenkampen. Wij zorgen voor eerste levensbehoeften en komen op voor de rechten en het welzijn van mensen op de vlucht.

Al sinds 1950 staan we mensen bij die alles zijn kwijtgeraakt. En dat blijven we doen, zolang onze hulp nodig is. Zo weet u zeker dat uw nalatenschap terechtkomt waar die echt van betekenis is.

scan deze QR-code
en vraag de gratis
brochure aan



unhcr.nl/bescherm

'Senioren zijn bereid veel meer zelf te doen en voor elkaar te zorgen'

"Voor de lokale overheid ligt hier een geweldige kans deze potentie te gebruiken: samen met senioren werken aan oplossingen. Dat is goud", zegt Peter Weda in Twentsche Courant Tubantia. Weda is één van de procesbegeleiders van het project seniorenzelfaanzet.nl. "De seniorenbonden verzameld in Senioren Netwerk Nederland richten zich niet langer alleen op sociale activiteiten en gezelligheid. Ze zetten de stap naar belangenbehartiging", aldus Weda.



Ontdek De Schat van Simpelveld

In het Limburgse Simpelveld vindt u een bijzonder museum dat nog maar weinig mensen kennen: De Schat van Simpelveld. Hier maakten de Zusters van het Arme Kind Jezus eeuwenlang prachtige kunstwerken, van schilderijen, kelken en wassen beelden tot fijngeborduurde kazuifels. Alles is door de zusters zelf gemaakt. Het museum is gevestigd in het klooster waar zij tot 2012 woonden. U kunt er niet alleen de collectie bewonderen, maar ook overnachten en genieten van koffie met Limburgse vlaai.



Meer info: newloreto.com

DOE MEE!

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



Verlichte wandelroute

Kasteel de Haar verandert in december in een sfeervol wandelpark vol licht en geluid. U loopt 's avonds via een vaste route langs lichtinstallaties die het kasteel en het park een andere aanblik geven.

De wandeling is ongeveer 2,2 kilometer en duurt tussen de 60 en 90 minuten. Een combiticket van NS maakt de reis makkelijk: trein, shuttle en entree in één ticket. Ga naar ns.nl/spoordeelwinkel.

Locatie: Kasteel de Haar, Parkweg 5, 3455 RH Haarzuilens

Data: 19 december tot en met 5 januari



Entree (zonder combiticket): € 23,50 per persoon, reserveer een tijdslot

Meer info: delumineuzenachten.nl



'Het werk van PensioenVoldoen.nl wordt zo ongeveer afgeschilderd als landverraad'

"Ik vind dat stuitend", schrijft econoom Han de Jong in zijn column voor BNR. De Jong is onbezoldigd lid van de Raad van Toezicht van PensioenVoldoen.nl, de stichting die mensen bijstaat van wie de belangen mogelijk geschaad worden bij de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel. "Laat het helder zijn: ik ben niet enthousiast over de nieuwe pensioenwet. Daarom zet ik mij graag in voor PensioenVoldoen.nl."



Van kleine kooi naar een leven samen op de savanne.

Bij Stichting Leeuw krijgen grote katachtigen uit noodsituaties een nieuwe kans.

Stichting Leeuw biedt professionele opvang in Nederland voor o.a. leeuwen, tijgers en panthers uit bijvoorbeeld circussen, privébezit en oorlogssituaties.

Na een zorgvuldige herstelperiode bij Stichting Leeuw, verhuizen de dieren, wanneer mogelijk, naar het natuurreservaat in Zuid-Afrika. Bij The Lions Foundation krijgen de dieren alle ruimte in natuurlijke verblijven op de savanne.



Help mee met een donatie of adopteer een dier op stichtingleeuw.nl

'Vaak wordt een crisis pas een crisis als je niet genoeg vooruitkijkt'

"Of als je wel vooruitkijkt, maar niets doet met wat je daar in de toekomst ziet", zegt meteoroloog Peter Kuipers Munneke in zijn column in NRC over het grote woningtekort. Dat de woningvoorraad niet aansluit bij de huidige bevolkingspiramide had volgens hem niet gehoeven: "Men keek wel, maar vergat daarna iets te doen".

Blij met de puzzelprijs

Lezer Mart Eijsbouts reageerde enthousiast nadat hij zijn gewonnen puzzelprijs ontving: "Wat een ongelooflijke verrassing mocht ik vandaag via DHL ontvangen: een werkelijk fantastisch boek viel ons ten deel. Prachtige foto's, mooie verhalen van leeftijdgenoten – de één wat jonger, de ander een jaartje ouder. Een boek waar we zeer blij mee zijn! Weet in ieder geval dat wij het enorm waarderen. Dat wilde ik toch even laten weten. Ook namens mijn vrouw: zeer bedankt!"

Cor & Co



Nostalgie op het podium

Met liedjes van vroeger, veel herkenning en een vleugje humor is de voorstelling *Als de dag van toen* voor ouderen en mensen met dementie – samen met hun mantelzorgers – een

heerlijke middag uit. Acteurs Henk Poort en Marjolijn Touw spelen de hoofdrollen in dit warme verhaal over liefde, familie en herinneringen, begeleid door het Trio van Toen. De voorstelling is dementievriendelijk: prikkelarm, zonder



pauze en toegankelijk voor iedereen. Tot maart 2026 toert *Als de dag van toen* door heel Nederland.

Meer info: musiccare.nl

60

jaar geleden ging de nog altijd populaire film *The Sound of Music* in première. Lees er meer over op pagina 18.

Een royale huisvrouw in Schinnen, wil het nieuwe jaar goed beginnen.

Zij zegt tot haar man:

"Ik beloof je, Jan, dit jaar zal ik minder gaan pinnen!"

Truus Versteanis-Mijzen

ONS MAILMAGAZINE

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



Zestig jaar Sound of Music A FEW OF MY FAVORITE THINGS

Voor velen is het de allereerste film die ze zagen in de bioscoop. En wie het geluk had de elpee te bemachtigen kon binnen een week alle liedjes meezingen. *The Sound of Music* bestaat volgende maand zestig jaar en heeft nog niets aan kracht en charme verloren.



WAAR TE ZIEN?

The Sound of Music draait momenteel niet in de grotere bioscopen. Houd de programmering van uw lokale filmhuis in de gaten. De film is te streamen via *Disney+* of *Pathé Thuis*.

Wie herinnert zich niet de zingende familie Von Trapp met zeven kinderen die door de straten van Salzburg en over de omliggende heuvels dansten? Met de speelse gouvernante Maria die zelfs de strenge vader wist te ontgooien. Met de feestdagen voor de deur is dit een ideaal moment om nieuwe generaties te laten kennismaken met deze klassieker, of om de film zelf weer eens te bekijken.

Het is geen geheim dat deze familie echt heeft bestaan. Maar de film is niet overal even waarheidsgetrouw. Zo was de baron in

werkelijkheid ook vóór de komst van Maria een liefhebbende vader. En als ze inderdaad te voet door de heuvels waren vertrokken, waren ze rechtstreeks in de armen van Hitler gelopen. Hoe is het de echte familie Von Trapp vergaan?

Hoe het begon

Maria Kutschera was speels en muzikaal, maar wilde ook graag non worden. Door het gebrek aan buitenlucht en beweging in het klooster ging haar gezondheid achteruit, waarop de dokter een functie buiten het klooster adviseerde.

Ondertussen had bij de familie Von Trapp de



rampspoed toegeslagen. Er heerste roodvonk in het gezin en bij het verzorgen van de kinderen was ook moeder Agatha besmet geraakt. Zij overleed aan de gevolgen. Eén dochter bleef chronisch ziek en vader Georg zocht voor haar een gouvernante. Dat werd Maria. Ze keerde nooit meer terug naar het klooster en trouwde met baron Von Trapp. Samen kregen ze nog twee dochters. Door een faillissement van de bank raakten ze bijna al hun geld kwijt. Om rond te komen besloten ze kamers te verhuren en één van die huurders was pater Franz Wasner.

DE LODGE

In Vermont is nog steeds de Von Trapp Family Lodge & Resort te bezoeken, waar ook een muziekkamp is, een bierbrouwerij, langlaufcentrum en vele vakantieverblijven. De familie geeft aan verliefd te zijn geworden op de bergen van Vermont die hen deden denken aan de bergen van Oostenrijk. Meer info: vontrappresort.com.

Hij bracht de muzikaliteit van het gezin naar een hoger niveau en zo kwam het dat ze onder de naam Trapp Family Singers begonnen op te treden bij festivals door Oostenrijk en later Europa.

Op de vlucht

In 1938 diende de *Anschluss* zich aan en vluchtte het gezin naar Amerika, om zo de Duitse dienstplicht van vader Georg en de oudste zoon te ontlopen. Doordat ze een optreden hadden in Italië konden ze doodgemoedereerd op klaarlichte dag in de trein stappen. Daar hadden ze geen dag langer mee moeten wachten: de volgende dag werden alle grenzen van Oostenrijk gesloten en ging het land potdicht. Hun vluchtroute liep via Nederland, waar ze naar verluidt enkele weken bij de bevriende familie Menten in Warmond hebben gelogeed. Zij kenden elkaar via de *Salzburger Festspiele*. Van daaruit namen ze de boot via Engeland naar de Verenigde Staten. Al die tijd bleven ze zingen om voor brood op de plank te zorgen. Zoon Johannes werd geboren en drie jaar later vestigde de familie zich definitief op een boerderij in Vermont. Daar begonnen ze het gastenverblijf dat later zou uitgroeien tot de Von Trapp Family Lodge die het nu is. Ook in de lodge bleven ze optreden. Dat hebben ze nog zestien jaar lang gedaan, totdat ook de jongste kinderen hun eigen gezinnen wilden beginnen. »

FEIT OF FICTIE?

U gelooft het misschien niet, maar de kapitein had echt een fluitsignaal voor elk van de kinderen. Maar zij hoefden nooit te marcheren. Het fluitje gebruikte hij in zijn tijd als duikbootcommandant om zichzelf hoorbaar te maken boven de huilende wind en de bulderende zee. Het huis in Salzburg en de omliggende tuinen waren zo groot dat de kinderen vader nooit konden horen roepen. Ieder van de kinderen had een eigen speciale roep en er was er één voor als hij alle kinderen tegelijk nodig had. Maar hij bracht ook nog andere gebruiken mee uit zijn marinetijd en de kinderen koesterden die warme herinneringen. Zo leerde hij ze hoe ze in hangmatten konden slapen, leerde ze zeilen in rubberen kano's en liet hij zien hoe ze vuur konden maken zonder lucifers.



ABSOLUUT DE BESTE EN MEEST BETROUWBARE TOILETZITTING-MET-ONDERDOUCHE

Je went er in no-time aan en dan wil je nooit meer anders.

- Installatie zonder hakken of breken.
- Eigen technische dienst.
- Zeer hoge tevredenheidsscore.

Inclusief installatie 1.140 euro incl. btw
(Installeert u zelf: 795 euro incl. btw)

En altijd:
3 weken gratis op proef en 5 jaar garantie.
Niet langer aarzelen; **BESTEL NU!**



Klant
beoordeling
9,7

Kijk op
www.spatoilet.com of bel
voor een installatieafspraak
06 53 14 32 34 of
06 29 04 38 12

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



Volledig verzorgde vakantieweken voor senioren

- * Heerlijk temidden van bossen en vennen in 'De Parel van Brabant' Oisterwijk!
- * U verblijft in ruime, alle op begane grond gelegen, en volledig vernieuwde kamers met eigen terras.
- * In huiselijke sfeer kunt u genieten van onze uitmuntende keuken.
- * Wij bieden een volledig dag- en avondprogramma met 4 halve dagtochten.
- * Al ruim 50 jaar een succesvol familiebedrijf met persoonlijke aandacht!



Vraag naar de mogelijkheden, onze folder en zomerarrangementen



Tel: +31 (0)13 528 25 55
Mobiel: +31 (0)6 577 846 95
info@hoteldepaddestoel.nl
www.hoteldepaddestoel.nl

Het verhaal

Bij een van hun optredens moest de familie lang wachten op de instrumenten. Om de tijd op te vullen begon Maria aan het publiek verhalen te vertellen over haar bijzondere gezin en de reis die ze hadden afgelegd. Na afloop van het optreden kwam iemand naar haar toe en zei: "Hier moet je een boek over schrijven". Dat heeft ze gedaan. Het boek werd een musical, de musical werd een film en de rest is geschiedenis. Het verhaal kwam bij elke adaptatie verder af te staan van de werkelijkheid. Vooral aan de strenge rol van de vader hebben de Von Trapps wel moeten wennen. Maar door de jaren heen zagen ze aan hoeveel mensen het verhaal inspiratie bood en hebben ze de film volledig omarmd.

Groot succes

De film heeft bij het uitbrengen ruim 4,5 jaar in de bioscopen gedraaid, en stootte daarmee *Gone with the Wind* van de troon. Mensen wilden de film keer op keer zien, waardoor hij maar bleef draaien. Overal, behalve in Duitsland. Daar hadden ze in eerste instantie de hele derde akte geknipt. Het publiek bleef massaal weg. Het is later teruggedraaid, maar dat mocht niet meer baten.

Door de jaren heen is de film wereldwijd vaak opnieuw in bioscopen verschenen en alles bij elkaar zijn er meer dan 283 miljoen kaartjes verkocht. De film won *Oscars* voor beste muziek, filmmontage, geluid, regisseur en film. Nog steeds worden er wereldwijd rond de vijfhonderd musicalproducties per jaar opgevoerd.

NIET DE BEDOELING

In de definitieve film zijn ook twee bloopers beland. Als Maria naar de voordeur danst met haar koffer en gitaar in de hand, verstapt ze zich. Ze blijft in haar rol en zingt gewoon door. Eigenlijk past het te mooi in het verhaal: een beetje onzeker en toch doorgaan. En even later, als het bootje met de kinderen en Maria is omgevalen, krijgen zij en de kapitein ruzie. Midden in de hoog opgelopen emoties versprekt acteur Christopher Plummer zich en noemt haar *captain* in plaats van *fräulein*. Mooie momenten, zonde om eruit te knippen.

KOPJE ONDER

De cast beleefde een angstig moment tijdens de opnames. De actrice die Gretl speelde – Kym Karath – kon als enige niet zwemmen. Bij het omvallen van de boot zou actrice Julie Andrews zich over haar ontfermen. Maar Julie viel de verkeerde kant op en Gretl verdween onder water. Door de snelle reactie van crew-leden op de kant liep het gelukkig goed af.

IN BEELD

De echte Maria is heel kort in beeld, op het moment dat actrice Julie Andrews zichzelf moed inzingend onder een poort in Salzburg door loopt.



Foto Conrad Poirier



DE ECHTE KINDEREN

Baron Georg von Trapp kreeg samen met zijn vrouw Agatha zeven kinderen: Rupert, Werner, Johanna, Agathe, Maria, Martina en Hedwig. Samen met Maria kreeg hij nog drie kinderen: Rosmarie en Eleonore en later in de Verenigde Staten volgde Johannes.

Wat is het geheim van dit succes? Het verhaal gaat over moed, schoonheid, het belang van familie en goed dat kwaad overwint. Universele thema's die ook nieuwe generaties blijven aanspreken. Zelfs kinderen van nu – met alle media die ze tot hun beschikking hebben – vinden het een betoverende film en kennen de liedjes binnen een week uit hun hoofd. En nog altijd banen hordes toeristen zich een weg door Salzburg, langs de trappetjes waar de kinderen *Do-re-mi* zongen, waar ze in het water vielen, waar Liesl en Rolf hun eerste kus deelden en waar de trouwerij van Georg en Maria plaatsvond. ■

Sinds
1992

Well-Fair

by **comfora**

Uitstekend ★★★★★

Bekijk ruim 1.200 reviews op ★ Trustpilot

DEZE MAAND
€750
INRUIL*

1

Het beste bed voor nú en later

- ✓ Fris en uitgerust wakker worden
- ✓ Makkelijk op- en schoonmaken
- ✓ Altijd deel- en verrijdbaar

2



- ✓ Unieke comfortstanden

3

**Vraag gratis
de brochure aan**



Bel **0341 - 27 7010**
of ga naar **well-fair.nl**



Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



CILIA VAN LEEUWEN

(92) is KBO-lid en woont in Apeldoorn. Ze was getrouwd en heeft vijf kinderen, twaalf kleinkinderen en een aantal achterkleinkinderen. Ze houdt van postzegels verzamelen en typte voor haar zus een dagboek over de Tweede Wereldoorlog uit.

1939: plezier op de vakantieschool

Deze foto is genomen in 1939 met alle kinderen van de vakantieschool Berg en Bos in Apeldoorn. Rechtsonder in de derde rij sta ik met een strik in mijn haren. Mijn zus heeft haar handen op mijn schouders. Eigenlijk kenden alle kinderen elkaar wel van school. Ik ging er graag naartoe.

's Ochtends wandelden we dan vanuit de kerk naar het bos. Daar werden we de hele dag beziggehouden. We deden veel spelletjes, zoals blokjes rapen waarbij je zes blokjes zo snel mogelijk naar de overkant moest brengen. Degene die het snelst was, werd de winnaar. Soms kwamen moeders even langs

om te kijken. Ook waren er lampetkannen met limonade, en als het regende konden we in een keet schuilen. Pas veel later toen ik met mijn inmiddels overleden man Jan van Leeuwen naar deze oude foto keek, kwamen we erachter dat hij er ook op stond. Dat was een verrassing! Het blonde jongetje aan mijn voeten is Jan. Ik trouwde in 1954

met hem. Doordat we er allebei opstaan is dit een heel dierbare foto geworden. Ik ben benieuwd of er nog

andere mensen uit Apeldoorn zijn die zich herkennen op deze foto."

Herkent u zichzelf op de foto? Mail dan naar redactie@onsmagazine.nl ■

'Mijn man staat ook op deze foto'

UW FOTO?

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

VERNIEUWENDE GESPREKKEN OVER OUDER WORDEN

Met mede-senioren in gesprek over wat het betekent om ouder te worden: dat is het idee achter de *filosofiewerkplaatsen* die momenteel in het hele land als paddenstoelen uit de grond schieten. En daar is de bedenker, filosoof Suzanne Biewinga (71), hartstikke blij mee: "We moeten af van het idee dat ouder worden iets is om je voor te schamen".



Suzanne Biewinga zit wat te wiebelen op haar stoel en verontschuldigt zich. “Ik ben door mijn rug gegaan vanochtend en moet eigenlijk in beweging blijven”, glimlacht ze. Die overbelaste rug is een gevolg van de vriendelijke wervelstorm waarin ze zich momenteel bevindt: haar boek *Ouder worden als ervaring* is inmiddels aan een vijfde druk toe. Elke week doet ze wel een interview en haar agenda is de komende maanden behoorlijk volgeboekt met sprekebeurten. Laatst vroeg iemand haar zelfs of ze ergens in de zomer van 2027 haar verhaal wilde komen houden. “Veel hiervan is natuurlijk heel mooi: mijn boek valt kennelijk in vruchtbare bodem. Het vraagstuk is actueel. Maar mijn rug liet me vanochtend zien dat ik misschien wat minder moet willen. Ikzelf ben met mijn 71 jaar natuurlijk ook ouder dan vroeger.”

Wil om te leven

Biewinga is geen doorsnee filosoof. Ze begon pas op haar 57e aan de studie, na een carrière in de gezondheidszorg en belangenbehartiging van patiënten. Ze werkte in een hospice en had zelf kanker op jonge leeftijd. Ze liep dus veel rond bij de randen van het leven, zoals ze dat zelf zo mooi formuleert. “Met een studie filosofie hoopte ik wat dingen op een rij te kunnen zetten over wat kwaliteit van leven nu eigenlijk is. Ik had daarover al wel gesproken, gedacht, gelezen en geschreven, maar ik wilde meer verdieping.” Tijdens haar studie kwam ze erachter dat filosofen het onderwerp ‘ouder worden’ bar weinig hadden geagendeerd. Simone de Beauvoir publiceerde er in 1970 over. “Zij kaartte sociale misstanden rondom ouderen aan, slechte huizen, geen pensioen.

Dus dat was op zich goed. Maar tegelijkertijd vond ze ouder worden ook onontkoombaar biologisch weerzinwekkend. Toen ik dat ontdekte, dacht ik alleen maar: dat kan niet de bedoeling zijn van het leven. Dat je, zoals

‘Niemand is onafhankelijk. Ook jongere mensen niet’

De Beauvoir schrijft, een soort karikatuur van jezelf wordt en pas in ere wordt hersteld als je dood bent. Vanuit de evolutie hebben wij een wil om te leven. Waar komt die dan vandaan?”

Nooit meer jong

Na haar afstuderen besloot Biewinga haar vragen te bespreken met andere ouderen. Ze plaatste een oproepje in een lokale krant in Zutphen en dacht: hopelijk reageert er iemand. De belangstelling was overweldigend: in plaats van één groep van twaalf mensen startten er vijf groepen. Ze voerde uiteindelijk niet drie maar 92 groepsgesprekken. “Ik vond het zo vernieuwend en inzichtgevend wat er in al die gesprekken gezegd werd. Over hoe mensen omgaan met verlies. Hoe ze de bakens verzetten als hun lijf het laat afweten. Hoe zij hun leven onder gewijzigde omstandigheden telkens weer betekenis geven. Hoe ongelooflijk bescheiden oudere mensen zijn – dat mag van mij trouwens wel ietsje minder. Ouderen hebben veel te bieden.”

De verslagen van de gesprekken vormden de basis van het proefschrift waarop ze begin 2025 promoveerde. En dat proefschrift werd een boek: *Ouder worden als ervaring, filosofie van het late leven*. Dat boek heeft inmiddels zijn weg naar de nachtkastjes van duizenden Nederlanders gevonden. Het boek gaat over de vraag wat het betekent om ouder te worden in de 21e eeuw. Biewinga: “In de gesprekken die ik voerde kwam ik erachter hoe sterk de ideologie er is om jong te blijven. »

‘Veel
ouderen
schamen
zich over
hun ouder
worden.
Maar
waarom
eigenlijk?’

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 we 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: 076 515 45 06

📞 Mobiel/Whatsapp: 06 15 51 95 19

Online:

🌐 Website: www.huisopkopen.nl

✉ Mail: info@huisopkopen.nl

Huis opkopen?

antwoord op uw financiële woonvragen



www.huisopkopen.nl

Het is haast gênant om ouder te worden. Alsof je faalt als je er ouder uit ziet, fysiek minder snel bent. Als ouderen zijn we allemaal verschillend, maar één ding hebben we gemeen: we zijn niet jong. We kunnen als



‘Zolang je leeft, kun je iets doorgeven’

ouderen onze levenservaring inzetten, vitaal blijven, leren leven met verlies en levenslustig zijn. Maar jong zullen we nooit meer worden.”

In dialoog

Omdat de gesprekken zo vernieuwend waren ging Biewinga ze *filosofiewerkplaats* noemen. Ze ontwikkelde er een soort handleiding voor, die terug te vinden is op haar website. In het hele land komen er nu groepjes mensen samen die met het boek van Biewinga op tafel met elkaar in gesprek gaan. “Het uitgangspunt is dat je een dialoog aangaat. Het is geen debat”, benadrukt ze. “Je hoeft je gelijk niet te halen. Vanuit je eigen ervaring onderzoek je samen wat waar is en wat van waarde is. Je gaat zonder oordeel in gesprek. Stelt vragen. Trage vragen waarna er misschien ook stiltes vallen. Waar een ander gesprek vaak stopt na een ‘goh, dat heb ik ook’, gaat een filosofisch gesprek op een dieper niveau door. Dat is heel verhelderend en bevrijdend om mee te maken.” In de documentaire die Biewinga maakte over de *filosofiewerkplaats* zien we bijvoorbeeld een gesprek over of gelukkig zijn belangrijk is. “Ik voel mij gelukkig als ik in goede én in barre omstandigheden staande kan blijven”, zegt een vrouw. “Dan streef je dus naar harmonie in jezelf”, stelt een werkplaatsgenoot vast. “Ja, vanuit kracht.” Andere vragen die aan bod kunnen komen zijn ‘hoe word je oud?’, ‘waardoor voelen veel ouderen zich eenzaam?’ en ‘wanneer schaam je je?’. Biewinga: “Ik heb schaamte als thema toegevoegd omdat ik in de literatuur en ook in de gesprekken merkte dat dit een belangrijk onderwerp is bij het ouder worden.



MEER WETEN?

Meer over Suzanne Biewinga, haar boek *Ouder worden als ervaring*, de *filosofiewerkplaatsen* en de documentaire lees [u op suzannebiewinga.nl](http://u.op.suzannebiewinga.nl). Daar vindt u ook blogs met praktische tips om zelf een filosofisch gesprek te starten.



Veel ouderen schamen zich over hun ouder worden. Maar waarom eigenlijk? Er lijkt een soort norm te heersen dat iedere volwassene in elk opzicht competent en onafhankelijk moet zijn. Maar niemand is volmaakt. Niemand is onafhankelijk. Ook jongere mensen niet.”

Niet ingewikkeld

Filosofie klinkt voor sommige mensen als iets zweverigs of als iets van de intellectuele elite. Maar dat hoeft het helemaal niet te zijn, zegt Biewinga. “Of je wel of geen filosofisch gesprek kunt voeren heeft helemaal niets met opleiding te maken. Het heeft te maken met levenservaring en die hebben ouderen genoeg. Je onderzoekt zaken die je altijd vanzelfsprekend vond. Eigenlijk is dus de enige voorwaarde om mee te kunnen doen dat je vragen durft te stellen: aan jezelf en aan anderen. Je hoeft natuurlijk niet alles te vertellen. Wat je niet wilt delen, hou je voor je.”

Biewinga hoopt dat er door haar werkplaatsen ruimte ontstaat voor een nieuwe manier van spreken over ouder worden vanuit ervaring. Dat jong blijven niet meer de norm is voor ouderen, alleen al omdat dat simpelweg niet kan. En ze hoopt dat mensen door die werkplaatsen bevestiging vinden dat hun leven zeker nog betekenis heeft. “Verlies is een dominant thema in de werkplaatsen omdat je daar als oudere veelvuldig en op allerlei manieren mee te maken krijgt. Je verliest mensen om je heen, dat is heftig. Mensen ontnemen veel waarde aan hun betaalde werk, maar dat valt met je pensioen weg. Tegelijkertijd ontstaat er ook weer vrijheid: voor vrijwilligerswerk en mantelzorg, om kunst te maken of om op de kleinkinderen te passen. Zolang je leeft, kun je iets doorgeven, al is het maar een laatste knipoog vanuit je bed: dat maakt je leven zinvol.” ■



De nr.1 in
zitcomfort



Topkwaliteit
uit Duitsland



Tot 7 jaar
garantie

DECEMBER DEALS

NIEUW


flowsit®
adaptief
zitcomfort

TOT
€650
KORTING*

Dé specialist in zitten ✓ Sta-op-stoelen ✓ Relaxstoelen ✓ Maatwerkstoelen ✓ Relaxbanken

Echt heerlijk zitten met Flowsit®

Wij vieren feest met onze nieuwste innovatie; **Flowsit®**.
De stoel die zich vormt naar uw lichaam. Kom proefzitten
en ontdek **Flowsit®** in onze winkels of bij een thuisadvies:

- ✓ Echt ontspannen zitten
- ✓ Drukverlaging en pijnverlichting
- ✓ Relaxen en genieten

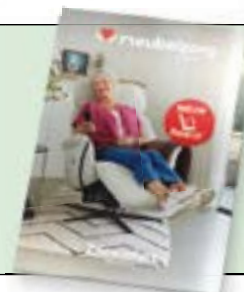


Vraag onze brochure aan

- ✓ Bekijk alle stoelen en banken
- ✓ Relaxstoelen v.a. €795,-
- ✓ Lees meer over Flowsit®



Ga naar **meubelzorg.nl**
of bel ons:
085 - 401 75 67



Wettelijke garantie, wat is dat precies?

Stel: uw televisie of wasmachine begeeft het nét nadat de twee jaar garantie is verlopen. Veel mensen denken dan dat ze geen recht meer hebben op reparatie of vervanging. Toch ligt dat juridisch vaak anders.

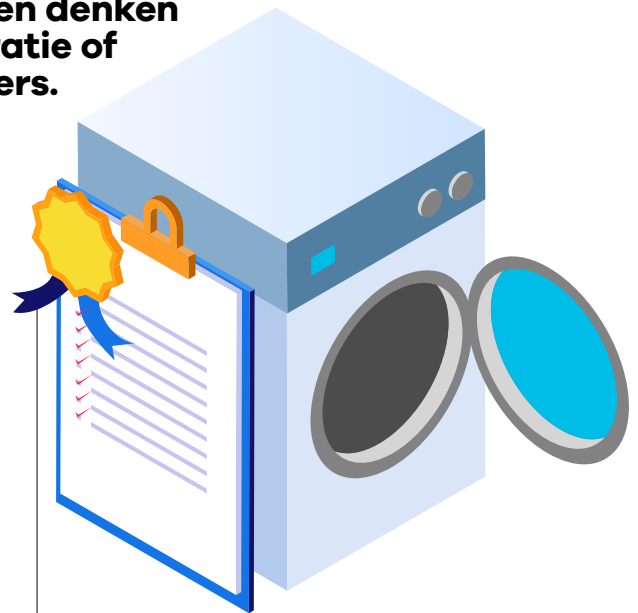
Vaak wordt gedacht dat producten maar twee jaar garantie hebben. De standaard aankoop- of fabrieksgarantie is inderdaad meestal één of twee jaar, maar dat betekent niet dat u daarna nergens meer recht op heeft. Naast die fabrieksgarantie bestaat namelijk de wettelijke garantie en die gaat vaak verder.

Repareren of vervangen

De wettelijke garantie houdt in dat een product moet doen wat u er redelijkerwijs van mag verwachten. Bijvoorbeeld een wasmachine, koelkast of televisie hoort langer mee te gaan dan twee jaar. Gaat zo'n apparaat eerder kapot – terwijl u het altijd normaal heeft gebruikt – dan moet de verkoper dit voor u oplossen door het product te repareren of vervangen, of geld terug te geven.

Contact met verkoper

Belangrijk om te weten: de winkel waar u het product kocht is verantwoordelijk voor een goede oplossing, niet de fabrikant. Neem daarom dus altijd contact op met de verkopende partij wanneer een product kapotgaat. Hoe lang de wettelijke garantie geldt, daar is overigens geen vast termijn voor en hangt af van de prijs, het soort product en wat u als consument mag verwachten.



Een dure koelkast moet langer meegaan dan bijvoorbeeld een goedkoop koffiezetapparaat.

Voorbeeldbrief

Kortom: van goedkope producten kunt u niet verwachten dat ze jarenlang meegaan. Maar gaat een duur product eerder stuk dan redelijk is, dan kunt u mogelijk een beroep doen op de wettelijke garantie. Neem dan contact op met de winkel waar u het product gekocht heeft. Als u dit ingewikkeld vindt, kijk dan op de website consuwijzer.nl. Daar staan onder meer voorbeeldbrieven die u kunt gebruiken om een reparatie of vervanging aan te vragen. Ook als u er samen met de verkopende partij niet uitkomt verwijzen we u naar dezelfde website voor meer informatie en tips. ■

Op de website consuwijzer.nl kunt u ook informatie vinden over abonnementen, rekeningen, reizen en vakanties, online veiligheid en meer.

Last van droge ogen?

Weet wat u zelf kunt doen



Heeft u regelmatig last van branderige, vermoeide of tranende ogen? Grote kans dat u droge ogen heeft. Het klinkt onschuldig, maar droge ogen kunnen uw dagelijks leven flink beïnvloeden.

Droge ogen ontstaan doordat er te weinig óf een slechte kwaliteit traanvocht wordt aangemaakt. Dat traanvocht zorgt ervoor dat uw ogen vochtig, schoon en beschermd blijven. Zonder voldoende traanvocht drogen de ogen uit, wat kan leiden tot irritatie, roodheid en zelfs wazig zicht.

Het Oogfonds zet zich in voor wetenschappelijk onderzoek naar oogziekten én wil u helpen om goed voor uw ogen te zorgen. Daarom vindt u op onze website de tien meestgestelde vragen over droge ogen, beantwoord door oogarts en droge ogen specialist dr. Jelle Vehof.

U leest daar wat u zelf kunt doen, wanneer u beter naar een specialist kunt gaan en welke behandelingen er zijn. Ook kunt u een gratis digitale brochure over droge ogen downloaden. Ga naar: oogfonds.nl/droge-ogen



Gratis online training

Meer weten over ooggezondheid en hoe u goed voor uw ogen kunt zorgen? Meld u aan voor de gratis online training!



oogfonds.nl/training

Oogfonds

Algemeen Nut
Beoogende Instelling
ANBI





OP NAAR LUIK!



DE VURIGE STEDE

Op slechts 2 uur van Nederland ligt Luik, een stad vol geschiedenis, cultuur en charme. Slenter door het sfeervolle historische centrum, adem de rust in op de hellingen van de citadel, of ontdek het Parc de la Boverie met zijn indrukwekkende Museum voor Schone Kunsten.

In Luik houdt men van lekker eten en drinken en dat proef je overal! Ontdek lokale klassiekers zoals boulets à la Liégeoise, Luikse salade, café liégeois, peket, chocolade, Luikse wafels en streekbieren. Elk seizoen brengt zijn eigen lekkernijen mee, van boûkêtes en oliebolletjes tot lacquemants.

Het Maison du Tourisme du Pays de Liège biedt een rijk en gevarieerd aanbod aan begeleide bezoeken: ontdek de stad, musea, tijdelijke tentoonstellingen en lokale producenten van lekkernijen – perfect voor groepen die Luik op een ontspannen en smaakvolle manier willen beleven.

Het hele jaar door bruist Luik van festivals, markten en culturele evenementen, van culinaire hoogtenpunten tot muziek en theater. Luik is makkelijk bereikbaar, toegankelijk voor groepen en een onvergetelijke bestemming voor een ontspannen en veelzijdig verblijf!

Zoekt u een leuke bestemming met uw vereniging of uw familie voor een dagje uit of een korte trip ?

Onze reserveringsdienst staat van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur voor u klaar. Bel ons op +32 4 221 93 03 of stuur een e-mail naar reservation@visitezliege.be

Maison du Tourisme du Pays de Liège
Quai de la Goffe 13
4000 Liège - Belgique

OP NAAR LUIK!

LUIK ZAL U VERRASSEN

VISITEZLIEGE.BE



ons kloppend hart



**KOOR VOOR
ÉCHT CONTACT**



Muziek activeert het brein én zorgt voor gezelligheid. Daar weten ze bij contactkoor *De stem van ons geheugen* in Deurne alles van. Inhaken en meezingen!

In wijkgebouw D'n Houtenhoek in Deurne zweven de klanken van het keyboard van koordirigent Carolien van der Hulst door de ruimte. Elke maand verzamelen zo'n 25 muziekliefhebbers met dementie of niet-aangeboren hersenletsel en hun mantelzorgers hier om samen te zingen. Of je nou hoog, laag of misschien een klein beetje vals zingt, dat maakt niemand wat uit. Het gaat om het contact, ontspanning en herinneringen oproepen, met 'gouwe ouwe' nummers als *Twee motten* van Dorus en *Laat me* van Ramses Shaffy.

1 Theo Engelen (82) zingt met zijn vrouw Annie "Ik zing al vanaf mijn zesde in koren. Sinds ik vasculaire dementie heb, moet Annie overal met me mee naartoe. Gelukkig vinden we naar het koor gaan heel fijn om nog samen te kunnen doen."

2 Joep Mutsaers (81) "Ik kwam hier altijd als begeleider van mijn vrouw. Sinds ze er niet meer is, vind ik het nog steeds fijn om erbij te zijn. Je bent gezellig onder de mensen en ik vind het zingen erg ontspannend."

3 Maria Meulendijks (77) "Ook ik kwam via iemand anders bij het koor en ben gebleven. Het leuke is dat je bij Carolien ook verzoeken nummers in kunt dienen. Ik hou vooral van écht Deurnese en Limburgse volksliedjes."

4 Ad van Helmond (84) zingt met zijn vrouw Lenie "Ik gaf vroeger muziekles op school en zong bij een mannenkoor. Een paar jaar geleden kreeg ik een ooginfarct en kon ik de liedteksten niet meer lezen. Het refrein meezingen lukt gelukkig nog goed!" ■

WEETJE

Om de buitenwereld binnen te halen speelt de koordirigent met haar muziekkeuze in op de actualiteit, thema's en seizoenen. Ook is er een koffer met instrumenten waar gretig gebruik van wordt gemaakt.

ACTIVITEIT

Contactkoor
De stem van ons geheugen

AFDELING

KBO Deurne West

DEELNEMERS

Mensen met
(beginnende) dementie
of NAH en hun familie
en mantelzorgers

WANNEER

Elke tweede maandag
van de maand
van 14.00 tot 16.00 uur

KOSTEN

3 euro

LOCATIE

Wijkhuis
D'n Houtenhoek

**Het gaat
om het
contact,
ontspanning
en
herinneringen
oproepen**

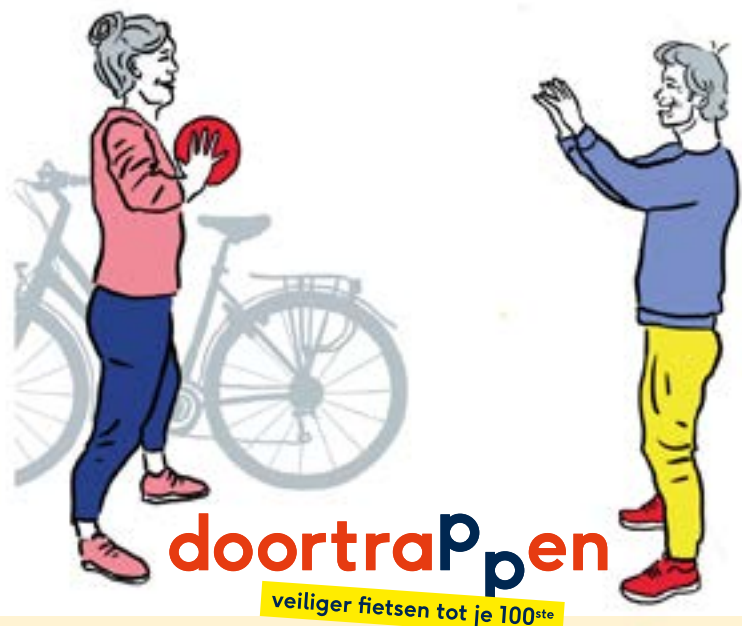
VEILIG FIETSEN MET MEER ZELFVERTROUWEN

Het was gezellig druk op de wielerveen in Breda. Geen langsflitsende wielrenners dit keer, maar enthousiaste senioren die nieuwsgierig elektrische fietsen, driewielers en zelfs fatbikes uitprobeerden. De *Probeer & Beleef*-dag was een groot succes!

De *Probeer & Beleef*-dag werd georganiseerd door verschillende partijen. Met als doel om senioren veilig, met plezier en met meer zelfvertrouwen op de fiets te laten stappen. Anne Wuijts is projectleider *Doortrappen Noord-Brabant*, een van de organisatoren. Ze vertelt: "Het idee voor deze *Probeer & Beleef*-dag kwam van Martijn Geervliet, adviseur mobiliteit van de gemeente Breda. Hij zag een oudere man op een fatbike. Die fietste naar de brievenbus, zette zijn voeten op de grond zonder af te stappen, gooide een brief in de bus en fietste zo weer weg. Martijn dacht: dat is handig! Zo'n fiets is veilig, met minder kans op vallen. Op basis hiervan hebben we de koppen bij elkaar gestoken en het evenement georganiseerd."

Van driewieler tot fatbike

De *Probeer & Beleef*-dag in Breda is tot stand gekomen in samenwerking met de provincie Noord-Brabant, de gemeente Breda, de Fietzersbond, ontwikkelaar van innovatieve fietsveiligheidsproducten Bypoint, diverse fietsfabrikanten en Veilig Verkeer Nederland. Met als resultaat dat geïnteresseerde senioren op de wielerveen van Wielervereniging Breda vrijblijvend allerlei fietsen konden uitproberen. Van e-bikes met een lage instap tot driewielers met twee wielen voor of juist



Het landelijke programma *Doortrappen* is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat en heeft één duidelijke missie: ervoor zorgen dat ouderen zo lang mogelijk veilig en met plezier kunnen blijven fietsen. Want fietsen houdt u fit, zelfstandig en in contact met anderen. Toch zijn oudere fietsers kwetsbaar in het verkeer: bij maar liefst 72 procent van de fietsongevallen met dodelijke afloop is een oudere betrokken. *Doortrappen* wil hier via lokale organisaties verandering in brengen. Met activiteiten, tips en voorlichting leert *Doortrappen* senioren hoe ze hun fietsveiligheid kunnen vergroten.

achter, al dan niet elektrisch. En dus ook fatbikes. Niet de brommerversie, maar een stevige kwaliteitsfiets met brede banden die de fiets stabiel maken. Heel geschikt voor de wat oudere fietser dus.



Blijf soepel, zo stapt u in het voorjaar weer fit op de fiets

Meer veiligheid

Naast de verschillende fietsmodellen konden de bezoekers ook kennismaken met technische hulpmiddelen die de veiligheid op de fiets vergroten. Zo demonstreerde Bypoint een sensor die achteropkomend verkeer waarschuwt dat er iemand fietst. Wuijts legt uit: "Deze sensor bevestigt u aan de



achterkant van de fiets. Nadert een voertuig de fiets van achteren, dan begint een fel lampje te knipperen." Ook liet het bedrijf een valdetectie-apparaatje zien. Als de sensor daarvan merkt dat de fiets valt, dan stuurt het automatisch een berichtje naar een vooraf ingesteld noodnummer, bijvoorbeeld van een familielid. Het systeem geeft meteen de locatie van de fiets door, zodat degene die is gevallen snel te vinden is. Daarnaast waren er fietshelmen met ingebouwde verlichting aan de achterkant en zijkanten en antislip-pedalen te zien en te koop. Net als verstelbare zadelpennen, te bedienen via een knopje op het stuur: ideaal voor wie moeite heeft met op- en afstappen. "Dat vonden mensen echt bijzonder", vertelt Wuijts. "Wilt u even stoppen, bijvoorbeeld voor een verkeerslicht, dan drukt u op het knopje. Hierdoor zakt het zadel, zodat u met beide voeten op de grond kunt staan. Zodra u weer weg wilt fietsen, drukt u opnieuw op het knopje en het zadel gaat weer omhoog. Zo hoeft u dus niet af te stappen en staat u meteen met beide voeten op de grond. Dat geeft balans én rust." »

Langer thuis

wonen met een

Otolift traplift



★★★★★ 9,1
(7872 beoordelingen)

Blijf genieten van uw vertrouwde woning

Uw huis is de plek waar u zich thuis voelt. Maar als traplopen moeilijker wordt, kan die vertrouwde plek ineens een uitdaging worden. Bij Otolift begrijpen wij dat u het liefst zo lang mogelijk in uw eigen woning wilt blijven wonen. Een traplift brengt u veilig en comfortabel naar boven en beneden. Zo blijven alle verdiepingen van uw huis eenvoudig bereikbaar en kunt u volop genieten van uw vertrouwde omgeving.

Benieuwd wat Otolift voor u kan betekenen?

Met ons gratis informatiepakket krijgt u alle informatie die u nodig heeft om rustig te bekijken welke traplift het beste aansluit bij uw persoonlijke situatie en wensen.



Gratis informatiepakket
ontvangen?

- ✓ **Praktische tips** om vallen te voorkomen
- ✓ **Alle trapliften** in een overzicht
- ✓ **Urenlang gratis puzzelplezier**

⌚ Het informatiepakket wordt
vandaag nog verzonden

✓ Meer dan **140.000 klanten**
kozen al voor een Otolift traplift

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



Voldoende ruimte

De belangstelling voor de *Probeer & Beleef-dag* was groot: er was oorspronkelijk plek voor vijftig deelnemers, maar er meldden zich maar liefst 77 geïnteresseerden aan. Wuijts: "Dat de middag zo'n succes zou worden, hadden we niet verwacht. We hebben de groepen iets groter gemaakt en gewerkt met vijf tijdslots, zodat iedereen voldoende ruimte had op het parcours. Er waren mannen en vrouwen van ongeveer zestig tot ver in de tachtig. Mensen die nog regelmatig fietsen, of juist mensen die niet meer durfden en wilden proberen of een driewieler een optie zou kunnen zijn. De sfeer was heel goed: de deelnemers hadden duidelijk plezier. Zo was er een vrouw die pijn had op haar eigen fiets en andere opties wilde proberen. Ik zag haar later breed lachend rondjes rijden, dus dat zat wel goed." De deelnemers konden na afloop aangeven wat ze van de fietsen vonden: welke voelde veilig en welke niet? Welke fiets of welk hulpmiddel zouden ze willen aanschaffen? "Dat leverde waardevolle inzichten op. Sommigen hadden nooit gedacht dat ze zich nog comfortabel zouden voelen op een fiets. Anderen ontdekten dat een driewieler of lage-instap-fiets precies bij hen past."

TIPS: ZO BLIJFT U VEILIG FIETSEN

Anne Wuijts deelt graag een paar praktische tips die u helpen om met vertrouwen te blijven fietsen:

- Draag een fietshelm. Hiermee verkleint u de kans op hoofdletsel aanzienlijk.
- Gebruik een fietsspiegel. Oudere fietsers draaien hun hoofd minder makkelijk, waardoor ze achteropkomend verkeer soms missen.
- Kies voor een antislip-laag op uw pedalen. In de winter zijn uw schoenzolen vaker nat en glad.
- Zorg dat u goed zichtbaar bent in het donker. Zet uw fietslicht aan en draag een felgekleurde jas of, liever nog, een reflecterend hesje.
- Draag geen lange jas op de fiets; die kan blijven haken achter uw zadel of tussen de spaken komen.
- Neem de tijd. Wordt het te druk op de weg of voelt u zich onzeker? Minder vaart en stop even aan de kant. Rustig oversteken is veiliger dan haasten.
- Blijf soepel. Op de website doortrappen.nl vindt u eenvoudige fietsfit-oefeningen die helpen om soepel te blijven bij het op- en afstappen. Ideaal in de winter, wanneer u minder fietst. Zo stapt u in het voorjaar weer fit op.

'We merken dat veel mensen vooral blij zijn dat ze weer durven fietsen'

Fietsen houdt vitaal

"We merken dat veel mensen vooral blij zijn dat ze weer durven fietsen, bijvoorbeeld op een driewieler", geeft Wuijts aan. "Fietsen betekent vrijheid: even boodschappen doen, naar een vriendin of gewoon lekker een rondje door de buurt. Als we kunnen helpen om dat mogelijk te maken, dan is mijn dag geslaagd."

Meer weten?

Wilt u meer weten over het programma *Doortrappen* of over activiteiten bij u in de buurt? Kijk op doortrappen.nl. Of ga naar vvn.nl/in-je-buurt voor cursussen, workshops en fietstips van Veilig Verkeer Nederland. Wilt u zelf ontdekken hoe het is om op een driewieler te fietsen? Kom dan naar een van de driewielfiets-ontdekdagen van de Fietzersbond. U vindt de data en plaatsen op fietzersbond.nl/veilig-fietsen/doortrappen/driewielfiets-ontdekdagen. ■



ANNE WUIJTS

projectleider

Doortrappen

Noord-Brabant



Basisverzekering
vanaf
149,90

Kies voor de collectieve zorgverzekering **VGZ Zorgt**

Profiteer van korting en extra voordelen
via Senioren Brabant-Zeeland

VGZ helpt de zorg vernieuwen om goede zorg te behouden. We moeten blijven vernieuwen, zodat jij beter én sneller geholpen wordt. Dat doet VGZ niet alleen. Zo werken we ook samen met Senioren Brabant-Zeeland. Om jou de best passende zorgverzekering te bieden: VGZ Zorgt.

De 10 belangrijkste voordelen op een rij:



1. Collectiviteitskorting op VGZ Zorgt

Als lid van Senioren Brabant-Zeeland ontvang je 15% korting op alle aanvullende verzekeringen VGZ Zorgt. En 5% korting op alle tandartsverzekeringen VGZ Zorgt.



2. Korting op beweeg- en gezondheidsproducten

Een nieuw collectief voordeel is korting op beweeg- en gezondheidsproducten. Zo krijg je korting op veel verschillende artikelen zoals wandelschoen, sportartikelen, fietsen maar ook bloeddrukmeters.



3. Een ruim budget voor cursussen en trainingen

Je krijgt een persoonlijk gezondheidsbudget waarbij je tot € 700 per jaar kunt besteden aan trainingen en cursussen. Bijvoorbeeld een EHBO-cursus of een cursus omgaan met een chronische aandoening.



4. Vergoeding van jouw lidmaatschap bij Senioren Brabant-Zeeland

Kies je voor VGZ Zorgt Goed, Beter of Best? Goed nieuws! Dan vergoeden wij jouw lidmaatschap bij Senioren Brabant-Zeeland. Ieder jaar tot € 25 per verzekerde.



5. Ruime vergoeding voor fysiotherapie

Actief en fit blijven is belangrijk. De aanvullende verzekering VGZ Zorgt kan je hierbij helpen. Want hiermee kun je tot wel 32 keer per jaar naar de fysio.



6. Extra hoge vergoedingen voor de zorg van jouw naaste

Voor bijvoorbeeld vervangende mantelzorg. Of schakel de hulp in van een mantelzorgmakelaar. Die helpt je door veel regeltaken over te nemen. Zo heb je tijd om op te laden.



7. Hulp bij het verkorten van de wachttijd

Als je zorg nodig hebt, dan is het prettig als je snel wordt geholpen. Onze zorgadviseurs kijken of je bij een ander ziekenhuis of kliniek sneller terecht kunt. Zodat je eerder geholpen wordt. Of gebruik de nieuwe Wachttijdvergelijker in de VGZ app.



8. Alles voor je gezondheid en zorg op één plek

De VGZ app is de best gewaardeerde zorgverzekering-app. Gebruik de VGZ app als jouw persoonlijke assistent om te helpen bij gezondheid én zorg.



9. Je bent altijd welkom. Ook als je zorg nodig hebt of al ontvangt

Sta je onder behandeling van een arts? Of word je binnenkort geopereerd? Geen zorgen. Je bent altijd welkom. Er is geen medische keuring bij het afsluiten van je zorgverzekering.



10. Handige workshops en apps om jou te helpen met je gezondheid

Wil je zelf aan de slag met je gezondheid? Op vgz.nl/gezondleven vind je alles over mentale gezondheid, gezonder eten en meer bewegen.

Vernieuw nu jouw zorgverzekering

Bereken je premie op vgz.nl/sbz
Of scan de QR-code



Samen voorop met





WIJZER WORDEN OP SENIOREN EXPO

Wie de Senioren Expo bezoekt gaat wijzer naar huis. Want de populaire jaarlijkse consumentenbeurs heeft meer informatieve stands dan ooit! Steek uw licht op over het voorkomen van online fraude, veilig bankieren, valpreventie, recht op toeslagen en digitaal meedoen. Van 13 tot en met 18 januari in Veldhoven.

Een dagje struinen over de Senioren Expo is een dagje vol variatie. Het ene moment lokken de heerlijke geuren van een kookdemonstratie en even later probeert u relaxfauteuils of een fiets met lage instap uit. U stopt tevreden dat handige

brillenpoetsdoekje in uw tas, bekijkt een modeshow of u waant zich in zomerse sferen bij het maken van vakantieplannen. Naast vier grote hallen vol interessante exposanten is er ook nog een podiumzaal waar de hele dag orkesten, blaaskapellen, koren en artiesten optreden.

En wist u dat u op de Senioren Expo ook terecht kunt voor informatie en advies op het gebied van veilig bankieren, belastingzaken, veiligheid in huis en valpreventie?

Online fraude

Meer nog dan andere jaren is er op de komende Senioren Expo ruimte ingericht voor organisaties die u wijzer maken. In de grote stand van de *Integrale aanpak online fraude* informeren onder meer de politie en de Nederlandse Vereniging van Banken u over veilig online bankieren. Omdat nepwebsites, valse e-mails en nep-telefoontjes steeds moeilijker te herkennen zijn, kan iedereen slachtoffer worden van online oplichting. Bezoekers van de Senioren Expo krijgen informatie en persoonlijk advies over alles wat met online fraude te maken heeft. Wie wil weten hoe sterk zijn of haar wachtwoord is, wil controleren of een e-mailadres onderdeel is geworden van een hack of de kennis over fraude wil testen, kan dat ontdekken in de stand. Met enkele praktische handvatten neemt de kans dat u opgelicht wordt aanzienlijk af.

Geld opnemen

Dat u altijd uw pincode geheim moet houden en niemand moet laten meekijken als u de cijfers intoetst weet u wel. Maar wist u ook dat als de geldautomaat uw betaalpas 'inslikt' u dan vooral niet moet ingaan op spontane 'hulp' van anderen? Geldmaat heeft een eigen stand op de beurs waar u vragen over veilig geld opnemen kunt stellen. Een andere organisatie op het financiële terrein waar haast iedereen mee te maken krijgt is de Belastingdienst. Op de Expo informeert deze instantie de bezoekers over het recht op huur- en zorgtoeslagen en waar men online, telefonisch of met persoonlijke ondersteuning hulp kan krijgen bij het invullen van belastingaangiften.

Veiligheid

Veiligheid is een belangrijk thema op de Senioren Expo 2026. De organisaties Digi-

Welzijn en HCC Seniorenacademie helpen mensen om veilig en met vertrouwen mee te doen in de digitale samenleving. Ze hebben beide speciale aandacht voor ouderen die moeite hebben met computers, smartphones of online diensten. Brabant Veilig kan bezoekers inlichten over welke soorten van beveiliging er zijn voor hun huis of appartement. Via het

BEWEGEN MET ONS

De Diezetal van conferentiecentrum Koningshof is zes dagen lang het domein van Senioren Brabant-Zeeland, Senioren Limburg en Senioren Netwerk Nederland. *ONS Magazine* organiseert in deze hal de hele dag beweegactiviteiten. Waag een dansje op de livemuziek of – heel speciaal – dans met een koptelefoon op tijdens de *silent disco*. U kunt ook uw reactiesnelheid testen met het stokkenvangspel. Leuk om actief mee te doen én leuk om naar te kijken!

bedrijf kan men ook een WoonVeiligScan laten uitvoeren. Losliggende matten, gladde vloeren, onvoldoende verlichting in huis, het zijn extra risico's om te vallen. Het ministerie van VWS geeft op de beurs informatie over programma's om het valrisico te verkleinen en zelfstandig leven te ondersteunen.

Gezondheid

Ook zorg en gezondheid krijgen volop aandacht op de Senioren Expo. Er zijn onder meer stands van de Apneuvereniging, de Lichen Planus Vereniging Nederland, de Patiëntenvereniging Vasculaire en Veneuze Netwerken (PVVN) en de Nederlandse Hartstichting. De stichtingen Dovidia Nederland, die zich inzet voor mensen die doof of slechthorend zijn, en Koninklijke Visio, het expertisecentrum voor mensen die blind of slechtziend zijn, vertellen over hun werk en over hoe zij senioren kunnen helpen. ■

De Senioren Expo is van dinsdag 13 tot en met zondag 18 januari in het NH Conference Centre Koningshof in Veldhoven. Leden krijgen 5 euro korting op de entreeprijs. Meer informatie en tickets op seniorenexpo.nl.



Vrijwilliger Lizet Wilhelmus

Woonzorgzone Daalhof: **ZORG EN ONTMOETING OP ÉÉN PLEK**

We nemen een kijkje in woonzorgzone Daalhof, waar mensen alles binnen handbereik hebben om prettig ouder te worden in hun eigen buurt. Met een wijkpoli en een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Bewoners 'van boven' en uit de wijk, vrijwilligers en professionals, jong en oud; allemaal samen.

Net als overal in het land slaat ook in het Bourgondische Maastricht de vergrijzing in veel wijken toe. Zo ook in de wijk Daalhof. Vroeger was dit een plek waar jonge gezinnen zich vestigden in betaalbare nieuwbouwwoningen. De jongere generatie trok weg, de ouders bleven en werden vanzelf de ouderen van nu. Lizet Wilhelmus is 71 jaar en heeft het allemaal zien gebeuren. "De vergrijzing is groot."

Lizet is zelf vrijwel dagelijks te vinden in de Herculeshof, het fysieke gebouw waarin het centrum van de woonzorgzone Daalhof is gesitueerd. Ze helpt als vrijwilliger mee bij de koffiemomenten in de huiskamer en bij de maaltijden die hier worden gekookt voor wie maar wil. "Voor 3,50 euro krijg je een warme maaltijd met voor- en hoofdgerecht en voor 2,50 euro een heel goede lunch." Tegelijk maakt ze zelf ook gebruik van de aangeboden diensten. Zo komt ze om te sporten bij de fysio en krijgt ze lymfoedeem-massage. "Ik ben graag onder de mensen. Ik weet dat de zorg ook aan huis gegeven kan worden, maar ik loop er graag een klein eindje voor om om hier te worden geholpen." Ze vertelt dat de ontmoetingsplek onmisbaar is. "Hier wonen veel mensen die behoefte hebben aan gezelschap. Vroeger liepen we

gewoon bij elkaar binnen voor een kop koffie, nu is dat minder. Maar we willen het eigenlijk nog wel. Dit bezoekerscentrum is daar een antwoord op. Hier drink je die kop koffie of eet je samen. Het voelt gewoon als gezellig buurten."

Zorg- en sociaal concept

Danny Gijsen is manager van de wijkzorg van Envida en vertelt hoe de wijkpoli ook een belangrijke rol speelt in woonzorgzone Daalhof. "Even vooropgesteld, we bieden

'Mensen kunnen hier terecht voor verpleging en verzorging'

gewoon thuiszorg aan voor wie dat nodig heeft. Maar mensen die in staat en bereid zijn om naar ons toe te komen, kunnen hier terecht voor verpleging en verzorging. Dat kan zijn voor het aanleren van druppelen van de ogen door de Academie voor Zelfzorg, of het aanbrengen van een nieuwe zwachtel, maar ook voor het douchen bijvoorbeeld door de zorgmedewerkers. Het grote voordeel is dat je een afspraak kunt maken die jou schikt. Behalve de wijkpoli is er in de Herculeshof ook een fysio- en een huisartspraktijk. Dat maakt het voor mensen overzichtelijk. »

'Hier zorgen we niet voor elkaar, maar met elkaar'

Woonzorgzone Daalhof won op 25 september 2025 de ZorgSaamWonen Award. Deze award wordt jaarlijks uitgereikt aan de meest verrassende plekken of ideeën die ontmoeting, samen zijn en omzien naar elkaar stimuleren. Toelichting van de juryvoorzitter: "Hier zorgen mensen niet voor elkaar, maar met elkaar". Woonzorgzone Daalhof is een van de praktijkvoorbeelden binnen het Deltaplan Ouderenzorg Maastricht-Heuvelland. Hierin brengen zeventien organisaties wonen, welzijn en zorg samen in woonzorgzones, met als doel ouderen zo lang mogelijk prettig thuis te laten wonen met passende ondersteuning in hun buurt.

advertentie



*Speciaal voor de lezers
van ONS magazine*

Met een bed van Bedder blijft u langer zelfstandig
en slaapt u zorgeloos en comfortabel verder!

Nederlands maatwerk in Hoog-Laag bedden, vanuit
een vertrouwd familiebedrijf.

365 dagen slaapgarantie & levenslange service.
Wij zijn pas tevreden als u dat bent!

Google ★★★★★ 4,8

Trustpilot ★★★★★ 4,8



Gratis brochure? Scan de QR-code,
of bel naar 0561-700224, of bezoek: www.bedder.nl



Ze komen hier regelmatig en het wordt een herkenbaar onderdeel van hun leven, dat ook nog eens heel prettig kan zijn. Want je krijgt op deze plek de zorg én bent gewoon gezellig onder de mensen op de momenten dat je het zelf wilt. Het is een zorg- en een sociaal concept tegelijkertijd.”

Jong en oud

Loop je door de gangen van het complex, dan voel je meteen hoe hier alles naadloos op elkaar aansluit. De grote kracht schuilt in de samenwerking. De ene deur (en die staat gewoon open voor iedereen) is van het kantoor van de wijkzorg, de andere deur leidt naar het Wijkleerbedrijf. Iris staat meteen op van achter haar bureau en vertelt met veel enthousiasme hoe 'haar' leerlingen hier een stukje opleiding in de informele zorg krijgen. “Ze verrichten lichte huishoudelijke taken in de zorgwoningen die boven ons gesitueerd zijn en leren zelf ook heel veel van de mensen. Terwijl ze de afwas doen of een wandeling met iemand maken, hebben ze waardevolle gesprekken met senioren die hun levenservaring delen. Of horen ze van bewoners hoe het is om met een beperking te leven. Voor hen is het een mooi leertraject en voor de veelal senioren die hier komen is het heerlijk om de energie van jonge mensen om je heen te voelen.”

Mmm, de geur van kruidig eten komt je tegemoet. Soep? Nee, macaroni is in de maak. Ellen is de beroepskracht die het in goede banen leidt en Shadé (16) en Djalissa (15) helpen mee. “We vinden het leuk om te zien hoe dankbaar de mensen zijn voor wat ze krijgen en wat we doen.”

Samen

Het is een prettige drukte in de Herculeshof. De waardering van de beroepskrachten voor de vrijwilligers is duidelijk merkbaar en vooral ook de goede band. Samen zijn ze een hecht team. Lizet vertelt: “Ik voel me altijd goed ondersteund door de mensen van Envida. Ik mag met alle ideeën komen die ik



‘Ze hebben waardevolle gesprekken met senioren die hun levenservaring delen’

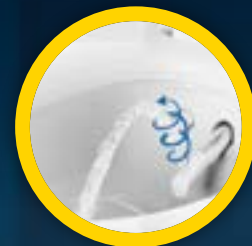
kan bedenken. Van de Sinterklaasviering tot de Burendag; ze staan overal voor open en wat te realiseren is, faciliteren ze. Het voelt gewoon echt als een samenwerking. Dat houdt je als vrijwilliger aangehaakt. Je wordt gewaardeerd en krijgt veel ruimte, terwijl er altijd die beroepskracht is om op terug te vallen.”

Ook belangrijk: iedereen is welkom. Lizet vertelt hoe zelfs een meneer uit Borgharen (een kerkdorp helemaal aan de andere kant van Maastricht) hier naar toe komt omdat hij het zo gezellig vindt. “Op ons koffie-uurtje komen meestal zo’n 25 personen. Dan zit de huiskamer ook echt goed vol. Gisteren hadden we het Schlagerfestival, niemand wilde naar huis! De saamhorigheid is groot. Er komt een mevrouw die hierboven woont en doofstom is. Om met haar te communiceren moet je alles opschrijven. Maar iedereen doet dat graag. Niemand vindt het lastig. Ze hoort er echt bij en staat midden in de gesprekken. Een andere bezoeker is halfblind en heeft daar echt wel hinder van in het dagelijks leven. Maar hier voelt ze zich thuis en oh, wat kan die vrouw heerlijk lachen. We genieten allemaal van haar. Iedereen gaat om met iedereen.” Het is niet vreemd dat dit een plek is waar je met plezier naar toe wandelt om de ‘thuis’zorg te krijgen. Terwijl je je zelfstandigheid behoudt, vind je hier een tweede thuis. Gezelligheid en warmte. En overheerlijke macaroni. ■

U wast uw handen toch ook met water?

Om deze redenen kiest u voor de **Velunova Douchewc**:

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



■ GEBERIT

Scan de QR-code

om de werking van de douchewc te bekijken.



Nieuwjaarsactie

Bij aanschaf van een Geberit AquaClean douchewc bij Velunova ontvangt u nu tot **€250,- korting** op de installatiekosten!

Gratis brochure ontvangen en/of kosteloos en vrijblijvend advies aan huis?

Bel 0341 - 23 45 00 of bezoek onze website.



velunova
— maakt het u gemakkelijk —

Velunova B.V. • Marconiweg 12^A • 8071 RA Nunspeet
0341 - 23 45 00 • info@velunova.nl • www.velunova.nl

Profiteer
deze
winter
nog

LAGE GASPRIJS

Simpel en in een paar minuten geregeld via ONS Energie

ONS ENERGIE

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

Al maanden heeft ONS Energie de laagste gasprijs. Vele leden hebben we recent succesvol kunnen oversluiten: zij profiteren tot honderden euro's per jaar.

Een reden voor de lage gasprijs (peildatum: december 2025) is dat het aanbod van gas de afgelopen tijd in Nederland goed op orde is. Er is een stabiele aanvoer van vloeibaar gas uit de VS en Qatar en een betrouwbare stroom aardgas uit Noorwegen.

Tijdelijke actie

Zit u nog vast aan een contract met een hoge gasprijs, maar loopt dit vóór of uiterlijk 1 september 2026 af, dan kunt u kosteloos overstappen naar ONS Energie als u kiest voor een 3-jarig vast contract. U profiteert dan deze winter nog van een lage gasprijs.

Wij regelen het voor u, zonder gedoe. Deze actie is geldig tot en met 31-01-2026.

Heeft u een variabel of dynamisch contract, dan kunt u op ieder moment kosteloos overstappen en binnen enkele weken al profiteren van deze lage gasprijs. Uiteraard kunt u ook kiezen voor een 1-jarig vast, variabel of een dynamisch energiecontract. Wij maken voor u graag een vrijblijvend aanbod dat past bij úw situatie.

Hoeveel kunt u besparen?

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



ons-energie@energiebesteding.nl
of laat een terugbelverzoek
achter op onze website
kbo.energiebesteding.com/tarieven



EEN NIEUW BEGIN MET EMDR-THERAPIE

Op latere leeftijd nog in therapie? Die drempel is bij veel ouderen erg hoog. Mensen zijn opgegroeid met 'flink zijn' of weinig praten over gevoelens. Dat het toch echt zin heeft, weten psycholoog Toon Bierman en zijn ex-cliënt Dian.

De soorten therapie die mensen in Nederland kunnen volgen zijn talrijk. Van cognitieve gedrags- tot schematherapie en van systeemtherapie tot EMDR. Deze laatste afkorting staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing en is een therapievorm voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een ingrijpende ervaring, zoals een ongeval, het verlies van een geliefde, seksueel geweld of een ander geweldsincident. Als iemand vastloopt in de verwerking van zo'n gebeurtenis kan diegene zich anders gaan gedragen of voelen. Dat kan heel duidelijk merkbaar zijn, maar dat is niet altijd het geval. Het kan ook eerst alleen anderen opvallen. Concentratieproblemen, nare herinneringen of herbelevingen, een kort lontje, somberheid, angst en paniek, schaamte of een negatief zelfbeeld kunnen klachten zijn die hierbij horen. Als iemand veel last heeft van deze klachten kan dat leiden tot de diagnose posttraumatische stressstoornis (PTSS). EMDR-therapie is bedoeld voor de behandeling van PTSS en andere trauma-gerelateerde angstklachten. Maar ook bij chronische pijn, depressie, eetstoornissen, verslavingen en psychose wordt EMDR steeds vaker ingezet als onderdeel van een bredere behandeling.

Het ouder wordende brein

Toon Bierman is GZ-psycholoog en in opleiding tot klinisch psycholoog bij GGZ. Hij is gespecialiseerd in EMDR en werkte tijdens een deel van zijn opleiding in de ouderenpsychiatrie. "Lang hebben we in de geestelijke gezondheidszorg aangenomen dat we vooral voor ouderen moeten zorgen in de traditionele zin. Dat het te zwaar is voor hen om nog, soms pittige, behandelingen aan te gaan. Maar is dat wel zo? Uit steeds meer

HOE WERKT EMDR-THERAPIE?

Bij deze therapie wordt gevraagd terug te denken aan de ingrijpende gebeurtenis en de beelden, gedachten en gevoelens die daarbij omhoog komen. Eerst om meer informatie over het trauma te verzamelen, daarna om te verwerken. Steeds als de beelden opnieuw voor de geest gehaald worden zet de therapeut een vorm van afleiding in. Vaak is dat de hand van de therapeut die van links naar rechts beweegt en met de ogen gevolgd moet worden, soms aangevuld met een koptelefoon waarin piepjes te horen zijn. Dit gebeurt in korte series met tussendoor even rust. Tijdens die pauze wordt besproken welke gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties er naar boven komen en of er een verandering voelbaar is. Hierop wordt dan weer geconcentreerd tijdens de volgende serie. Dit proces leidt er langzaam maar zeker toe dat de herinnering haar kracht en lading verliest en steeds meer een plekje krijgt voor de persoon die de therapie volgt.



TOONBIERMAN

is GZ-psycholoog en
in opleiding tot klinisch
psycholoog bij GGZ

‘Therapie
kan ook
later in het
leven de
moeite
waard zijn’

wetenschappelijk onderzoek naar therapie bij ouderen blijkt van niet. Het is voor mij als behandelaar wel belangrijk om rekening te houden met het werkgeheugen van het ouder wordende brein. Je vraagt een cliënt in deze therapie namelijk om verschillende taken tegelijkertijd uit te voeren, bijvoorbeeld een herinnering oproepen én het met de ogen volgen van bewegende vingers. Als je daarin de juiste balans vindt, kan EMDR de emotionele lading van de nare herinnering doen vervagen. Af en toe moet ik de behandeling bij ouderen wat meer afstemmen op de capaciteit van dat werkgeheugen, voor het beste resultaat. Maar in essentie doe je dat bij iedereen die deze therapie krijgt. Ik denk dan ook dat iedere EMDR-therapeut goed met ouderen kan werken.”

Levenskwaliteit

“Veel mensen uit de wat oudere generaties zijn opgevoed met niet veel over emoties praten en zich zelfs wat te verbijten. Dat heeft hen in zekere zin wat opgeleverd, want ze hebben het lang zonder ondersteuning gered. Maar als een pijnlijke gebeurtenis uit het verleden in de weg blijft zitten en iemand belemmert in het dagelijks leven, denk ik dat het zeker de moeite is om te ontdekken of EMDR-therapie iets kan betekenen. »



Zelfstandig blijven wonen in eigen huis

Wanneer traplopen een uitdaging wordt, begrijpen wij hoe belangrijk het is om uw vrijheid te behouden. De S200 traplift van **TKE Trapliften** combineert modern design met maatwerk en geavanceerde technologie, zodat u veilig en comfortabel in uw vertrouwde huis kunt blijven wonen.

**Speciaal in december: €1.000 korting
op een nieuwe S200 traplift!**

Waarom kiezen voor de S200 traplift?

- ✓ Geschikt voor smalle, steile en gebogen trappen
- ✓ Hoogste veiligheidseisen
- ✓ Remote monitoring
- ✓ Modern en stijlvol design
- ✓ Eenvoudige bediening
- ✓ Persoonlijk maatwerk
- ✓ Ergonomische zitting

Meer informatie over de traplift?

Bel 0800-5003 of ga naar www.tke-trapliften.nl



Vaak kiezen mensen liever voor de pijn die ze al kennen, omdat de angst voor wat er los kan komen tijdens behandelingen groter is. Toch kan therapie ook later in het leven de levenskwaliteit aanzienlijk verbeteren. Helemaal genezen is niet altijd een realistische verwachting. Maar je kunt in therapie ook werken aan het herkaderen van herinneringen, meer praten en het leren omgaan met klachten. Uit mijn ervaring blijkt dat het ook op latere leeftijd nog heel erg waard kan zijn!”

Jeugdtrauma

Dian (87) stapte in het najaar van 2024 voor het eerst de behandelruimte van Toon Bierman binnen voor een behandeltraject met EMDR.

‘Mijn eigenwaarde groeide en mijn zelfbeeld verbeterde’

Ze koos daarvoor bij het verwerken van een jeugdtrauma. “Een paar maanden voor de start van mijn therapie hoorde ik in een praatprogramma op televisie over de gevolgen van zo’n jeugdtrauma. Ik wist niet dat dat zelfs

op hoge leeftijd nog zulke invloed kon hebben. Ik ging verder op onderzoek uit en ontdekte dat veel van de omschreven symptomen ook bij mij speelden. Al mijn hele leven voelde ik

‘Ik ging openstaan voor activiteiten buitenshuis’

IN THERAPIE?

Een zorgprofessional, zoals de huisarts, psycholoog of medisch specialist, kan (EMDR-)therapie voor u aanvragen. Op watisemdr.nl, de website van Vereniging EMDR Nederland, vindt u een register van gecertificeerde behandelaren.

me vaak niet gezien en had een lage eigenwaarde. Daardoor vond ik het moeilijk om bijvoorbeeld mijn eigen behoeftes aan anderen te communiceren. Ik leefde vooral in mijn hoofd en voelde nauwelijks emoties. Gelukkig kon de huisarts me een verwijzing geven en kwam ik terecht bij Toon. Vanaf de eerste ontmoeting voelde ik me veilig bij hem. Ik leerde van Toon dat het niet gaat om wat er precies gebeurd is, maar dat je kunt werken aan het gevoel dat je erbij hebt. De sessies vond ik af en toe best zwaar, zelfs mijn lichaam reageerde er op verschillende manieren op.”

Doorgeven

Dian merkte al snel dat de eerste veranderingen optraden. En niet alleen in de therapieruimte. “Voor het eerst maakte ik contact met krachtige emoties, mijn eigenwaarde groeide en mijn zelfbeeld verbeterde. Ik leerde mezelf kwetsbaar op te stellen en overwon angst en terughoudendheid. Ook ging ik openstaan voor activiteiten buitenshuis. Zo zat ik eerst vooral thuis achter de computer. Nu doe ik aan houtbewerking en help ik in een moestuin. Ook de Kerst die ik tijdens mijn traject met mijn kinderen vierde was onvergetelijk: ik kon veel beter liefde geven én ontvangen. Nu merk ik dat ik kan doorgeven wat ik heb gewonnen door mijn EMDR-behandeling. Zo leerde ik bij houtbewerking iemand kennen die door mij te helpen met mijn computer ontdekte dat hij het leuk vindt om computerles te geven. En ik heb laatst voor het eerst op een podium gestaan om te spreken over mijn ervaringen. Dit had ik allemaal nooit durven dromen!” ■



Helpt je te leven met diabetes op jouw manier.

De FreeStyle Libre 2 sensor meet je suiker elke minuut.¹ Zo maak je ook tijdens een koffiepauze bewust de keuzes² die je stap voor stap vooruithelpen.

This is progress.

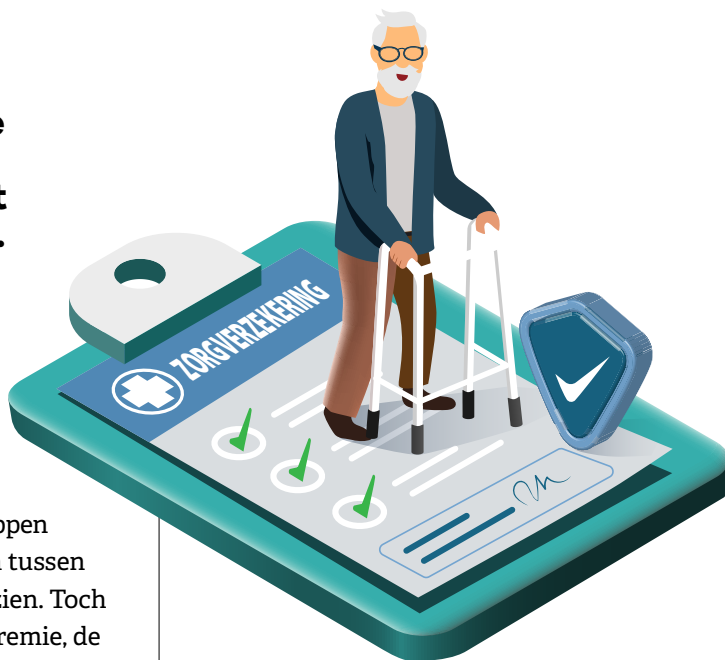
Meer informatie www.FreeStyleLibre.nl

De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele telefoons en besturingssystemen. Bekijk de website voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit en besturingssystemen voordat je de app gebruikt. Het delen van glucosegegevens kan registratie bij LibreView vereisen. 1. De sensor heeft een opwarmperiode nodig van 60 minuten. 2. Fokkert, M. BMJ Open Diabetes Research & Care (2019). <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>.

© 2025 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. Andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Afbeeldingen zijn enkel voor illustratieve doeleinden. Geen echte patiënt of gegevens. ADC-112593 v3

Past uw zorgverzekering nog bij u?

Veel mensen hebben al jaren dezelfde zorgverzekering. Toch kan het lonen om even te kijken of uw polis nog past bij uw gezondheid, wensen en budget. In dit artikel zetten we een aantal aandachtspunten op een rij.



Leden in Brabant, Zeeland, Limburg, Gelderland en Overijssel kunnen gebruikmaken van collectiviteitskortingen bij CZ, VGZ en Zilveren Kruis. Leden in Groningen, Flevoland, Friesland en Utrecht kunnen gebruikmaken van collectiviteitskorting bij Zilveren Kruis. Kijk voor actuele informatie op de website van deze verzekeraars en zoek daar uw collectiviteit op.

vgz.nl/zorgverzekering/premie-berekenen-en-afsluiten

cz.nl/zorgverzekering/collectieve-zorgverzekering

zilverenkruis.nl/consumenten/collectiviteit

Wellicht herkent u het: u bent al jaren trouw aan dezelfde zorgverzekeraar. Begrijpelijk, want overstappen lijkt ingewikkeld en de verschillen tussen verzekeringen zijn soms lastig te zien. Toch verandert er elk jaar wel iets: de premie, de dekking en natuurlijk de zorg die u nodig heeft. Daarom is het verstandig om regelmatig even naar uw verzekering te kijken.

Overstappen

De nieuwe premies en voorwaarden van alle zorgverzekeraars zijn inmiddels bekend. U kunt vanaf nu tot 31 december overstappen. Doet u dat op tijd, dan zegt uw nieuwe verzekeraar de oude polis automatisch voor u op. Dat is wel zo gemakkelijk, want dan heeft u daar geen omkijken naar. Wie niets doet, blijft stilzwijgend verzekerd bij dezelfde maatschappij. Bent u voornemens om dit jaar te gaan vergelijken, let dan in ieder geval op de volgende drie punten:

- Dekking: sluit de basis- en eventuele aanvullende verzekering nog aan op uw huidige zorgbehoefte?
- Premie: wat betaalt u maandelijks, en krijgt u daarvoor de zorg die u nodig heeft?
- Zorgkeuze: kunt u terecht bij uw eigen ziekenhuis, huisarts of apotheek of wordt u in uw keuze beperkt?

Veranderende zorgkosten

Met het ouder worden kunnen uw zorgkosten veranderen. Misschien gebruikt u meer medicijnen, heeft u fysiotherapie nodig of juist minder aanvullende zorg dan vroeger. Dan is het slim om uw verzekering hierop aan te passen. Let ook goed op de vergoeding voor hulpmiddelen zoals hoortoestellen, rollators, brillen of steunkousen. En heeft u mantelzorg of wijkverpleging nodig? Controleer dan hoe dat in uw polis geregeld is. Vergeet daarnaast het eigen risico niet: u kunt dit zelf verhogen om op de maandelijkse premie te besparen, maar bedenk goed of dat past bij uw gezondheid en financiële situatie.

Overstappen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Er zijn volop hulpmiddelen om verzekeringen te vergelijken, of vraag een bekende om even mee te kijken. Het kan u immers veel opleveren: een betere dekking van uw zorgkosten, duidelijkheid over wat u betaalt én mogelijk een lagere premie. ■

reportage



EEN MIDDAG VOL BLOEMEN, CAKE EN RODE WANGEN





Ouderen en leerlingen ontmoetten elkaar tijdens een middag bloemschikken of een voederkrans maken in het schoolgebouw van de Regionale Scholengemeenschap in Ter Apel. Anita Zuidinga, voorzitter van KBO Ter Apel, vertelt enthousiast over de middag: “Álles klopte!”.

De geur van versgebakken cake mengt zich met die van bloemen en een vleugje lijm uit het lijm-pistool. Aan twee lange tafels in het schoolgebouw van de Regionale Scholengemeenschap in Ter Apel zitten ruim twintig ouderen. Zij zijn geconcentreerd bezig met het maken van een voederkrans voor vogels of zijn aan het bloemschikken, onder begeleiding van Nellie, een docent en voormalig bloembindster. Intussen scharrelen leerlingen van vmbo Zorg en Welzijn tussen de tafels door om thee in te schenken en te helpen waar nodig.

Samenwerking

Het project *Doe mee met KBO RSG* is in volle gang. Dit is een samenwerking tussen de afdeling Ter Apel en de docenten en scholieren van de RSG. “We wilden iets voor elkaar betekenen”, vertelt Anita, die mede aan de wieg van het initiatief stond. “De leerlingen ontdekken hoe het is om met ouderen te werken,

en wij ouderen krijgen er een heerlijke middag voor terug.” Het project ontstond vorig jaar toen Anita – net met pensioen na een loopbaan in zorg en onderwijs – zich afvroeg of ze iets kon opzetten waarbij ouderen en jongeren elkaar kunnen ontmoeten. “De middelbare school in Emmen waar ik voorheen werkte had regelmatig dit soort maatschappelijke middagen. Ik ben gaan kijken of we dat hier in Ter Apel ook konden organiseren.” Al snel ontstond er een samenwerking met de school. “Begin van dit jaar vond de eerste verwenmiddag op school plaats. De leerlingen laken onze nagels, bakten koekjes, verzorgden thee en gaven een rondleiding door de school. Toen we naderhand evalueerden was iedereen het erover eens: dit moest een vervolg krijgen!”

Zalige cake

En zo geschiedde. Dit keer konden de ouderen zich inschrijven voor

een bloemschik-workshop of het maken van een voederkrans. De inschrijflijs zat binnen *no time* vol, vertelt Anita trots. “We waren met 21 mensen, waarvan één meneer”, lacht ze.

Het project laat leerlingen ervaren wat zorg en welzijn in de praktijk betekent

“Hij kwam eigenlijk alleen als chauffeur voor zijn vrouw, maar hij wilde het schoolgebouw graag zien en kreeg een privérondeleiding van een oud-leerling. Dat vond hij prachtig.”

Tijdens de middag geven Nellie en collega's uitleg. De deelnemers hebben allemaal een bloempotje en een snoeischaar meegenomen, en met bloemen en takken kan iedereen zijn eigen creatie maken. “Als er op een gegeven moment te weinig takjes waren, gingen de leerlingen met de snoeischaar naar buiten om takjes af te

»

SeniorenExpo ^{22e editie}

De leukste beurs voor 50 plussers in Nederland!

Dinsdag 13 t/m zondag 18 januari 2026 10.00 - 17.00 uur

NH Conference Centre Koningshof
Locht 117 - 5504 RM Veldhoven

Ontmoeten, ontdekken en genieten voor 50-plussers!

De Senioren Expo is terug voor de 22e editie! Met zo'n 100 exposanten, boeiende lezingen, workshops, proeverijen en meer, is er echt voor ieder wat wils. Kom langs bij het 'CreActief met ons'-plein en ontmoet verschillende hobbyisten met hun zelfgemaakte creaties. Ze vertellen er graag alles over!

Geniet ook van de liveoptredens, modeshows, dansvoorstellingen en verrassende exposities.

- Wonen & Leven
- Vakanties
- Gezondheid & Beweging
- Mode & Beauty
- Maatschappij
- Vrije tijd
- Senioren Brabant-Zeeland Ontmoetingsplein



Koop
je ticket
gemakkelijk
en snel op
seniorenexpo.nl



U komt toch ook?

SeniorenExpo ^{22e editie}

KORTINGSBON voor 2 personen

Lever deze kortingsbon in aan de kassa tijdens de Senioren Expo of bestel uw reductieticket online en ontvang € 5,- korting en betaal slechts € 10,- p.p. entree in plaats van € 15,- p.p.

VISITWallonia.be

Ontdek de Ardennen

Genieten bij de Zuiderburen



Ontmoet de experts van VISITWallonia op de Seniorexpo van 13 t/m 18 januari 2026 in Veldhoven. Ontvang informatie over de natuur, steden, erfgoed en gastronomie. Gratis brochures met routes en overnachtingsadressen voor een vakantie dicht bij huis. Nu al inspiratie opdoen:

bezoek onze website VISITWallonia.be



Beleef Wallonië en de Ardennen

knippen”, vertelt Anita. Voor de voederkrans kregen de deelnemers een mooie rieten krans en konden ze met een lijmpistool nootjes, takken en andere dingen plakken. “Deze middag was iedereen heerlijk bezig”, zegt Anita. “Al die dames zaten gezellig te keuvelen. Ondertussen schonken de leerlingen thee in en kregen we zelfgebakken cake. Nou, daar zijn ze expert in, dat kunnen ze zo heerlijk klaarmaken! Als we daar een compliment over maakten voelden ze zich soms wat verlegen.”



Deze dag is onderdeel van een bredere samenwerking tussen KBO Ter Apel (Kracht, Beweging, Ontmoeting) en de Regionale Scholengemeenschap (RSG) in Ter Apel. Leerlingen organiseren activiteiten voor KBO-leden als onderdeel van hun maatschappelijke stage. De ouderen komen naar school voor gezellige middagen of helpen bij examens.

Tevredenheid alom

Bijzonder was ook het contact tussen een 95-jarige deelnemster en een leerling. “Die leerling vroeg specifiek waar deze dame was, want zij had haar op de verwenmiddag ontmoet. ‘Ze heeft zich

glimlacht Anita. “Ze laten zien wat ze kunnen. En wie weet, misschien kiest een van die meiden straks wel voor een baan in de zorg.”

De ruim twintig ouderen kijken terug op een prachtige en creatieve

‘Voor dit project zijn er nog volop mogelijkheden en er is genoeg te bieden’

niet opgegeven,’ zei ik. ‘Maar misschien kan ik nog wat regelen’. Ik ben naar haar toegegaan en vertelde haar dat er door een leerlinge om haar gevraagd werd. Op haar scootmobiel kwam ze er toen alsnog aan! Ze wilde best meedoen met bloemschikken.” De oudere dame liet aan de leerling foto’s van haar pasgeboren achterkleinkind zien. “Daarop raakten ze in gesprek. Dat zijn zulke mooie momenten. Dát is precies waarom we dit doen.”

Warme reacties

Tegen het eind van de middag staan de tafels vol bloemstukken en voederkransen, en klinkt er geroezemoes van tevreden stemmen. De leerlingen hebben rode wangen. “Een meisje dat de thee rondbracht zei: ‘Mevrouw, ik vind dit zó leuk!’ Nou, dan weet je: missie geslaagd,” vindt Anita. “Het was een fantastische middag, álles klopte gewoon.” Ook de docenten zijn tevreden. Het project past precies bij het maatschappelijke karakter van de school en laat leerlingen ervaren wat zorg en welzijn in de praktijk betekent. “Voor de school is het ook mooie reclame”,

middag. “De reacties waren zo warm”, zegt Anita. “Uitspraken als: ‘Wat een fijne dag!’ en ‘Goh, wat is dit gezellig met elkaar’ en ‘Wat maken we mooie dingen!’ hoorden we geregeld vallen. Iedereen was ook vol lof over de leerlingen. Voor hen is het natuurlijk ook heel anders om met een ouder iemand te praten die niet hun opa of oma is. Maar het was allemaal zo vriendelijk en liefdevol.”

Toekomstplannen

“Het is voor mij nog geen tijd om op mijn lauweren te rusten”, zegt Anita. “Ik krijg hier veel energie van. Voor dit project zijn er nog volop mogelijkheden en er is genoeg te bieden!”

In november organiseerden de leerlingen opnieuw een bingo-middag bij de seniorenvereniging. En in februari, als de vereniging haar twintigjarig jubileum viert, verzorgen de jongeren een high tea. “We zijn allemaal enthousiast”, concludeert Anita. “Samen maken we er iets moois van.” ■



Profiteer van uw lidmaatschap!

Kerst wordt nóg leuker met onze speciale decembervoordelen. De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€ 6,95 verzendkosten) met twee jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

Puzzelmap tot 1.000 stukjes

BREND BR-2246

- Geschikt voor puzzels tot 1.000 stukjes
- Antislip puzzelvlak houdt alle stukjes netjes op hun plek
- Handige ritssluiting sluit de map veilig af
- Licht en opvouwbaar ontwerp, ideaal om mee te nemen
- Comfortabel handvat voor makkelijk dragen
- Ruim formaat van 80 bij 54,2 cm
- Perfect voor thuisgebruik, op reis of een weekendje weg



Van € 89,95

Voor € 44,95

Been- en voetmassage apparaat

QLT VibroPulse

- Zorgt voor directe verlichting van pijn in voeten en benen
- Stimuleert de bloedcirculatie en verstevigt spieren
- Met 10 programma's en 20 snelheden
- Beschikt tevens over een Shiatsu-massagefunctie
- Gebruiksvriendelijk met afstandsbediening
- Geniet van een professionele massage vanuit uw luie stoel
- Geschikt voor uw voeten en delen van het been, zoals de kuit



Van € 199,95

Voor € 69,95

Wildcamera met nachtzicht tot 20 meter

BREND BR-2248

- Automatische dag- en nachtmodus met IR-CUT filter
- Geschikt voor SD/TF-kaarten tot 128 GB / 512 GB
- Stand-bytijd tot ca. 8 maanden
- Infrarood-bereik tot 20 meter voor nachtbeelden
- IP66: water- en stofdicht
- Werkt op 4x AA-batterijen of externe 6V voeding
- Compact en camouflerend ontwerp
- Werkt betrouwbaar van -20°C tot +60°C



Van € 119,95

Voor € 59,95

Elektrische ventilatorkachel - bladloos

BREND BR-2243

- Verkoelen en verwarmen met slechts één apparaat
- Kies uit 3 ventilator- en 2 verwarmingsstanden
- Voorzien van oververhittings- en kantelbeveiliging
- Timer tot 12 uur instelbaar en swingfunctie met groot bereik
- Bladloos, stil en veilig voor kinderen en huisdieren
- Eenvoudige bediening via LED-display en afstandsbediening
- Modern design dat past in elk interieur



Van € 159,95

Voor € 109,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

Blijf op de hoogte van de nieuwste producten en beste aanbiedingen in onze shop, speciaal voor u als lid! Scan de QR-code met uw smartphone, of schrijf u direct in via www.onsledenvoordeel.nl.

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

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



Wim van Delden (83) uit Grave:

‘Elke steen brengt herinneringen terug’

Toen Wim van Delden mocht kiezen welk afscheidscadeau hij bij zijn pensioen wilde hebben, twijfelde hij geen moment: een kerstgroep met levensechte houten beeldjes uit zijn favoriete winkel in Rothenburg. Hij knutselde er direct een stal bij en een nieuwe passie was geboren.

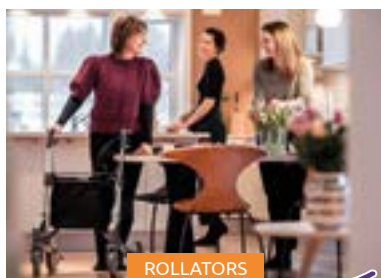
“Dertien jaar lang kocht ik op vakanties voorwerpen die mij inspireerden om in totaal zeven meter herderslandschappen te creëren. Ik maakte van pur en mos een berg voor grothuisjes uit Cappadocië. In Mongolië kocht ik een yurt en klungelde er met vilt nog een hele nederzetting bij. Ik ben ook heel trots op mijn Palestijnse dorp. Maar de beeldjes kwamen altijd uit het Duitse Rothenburg. Elk jaar begin ik op 7 december. Ik geniet van het bedenken van een nieuwe opstelling en van de herinneringen die naar boven komen als ik reisevondsten terugzie. Het meest dierbaar is me het dak van de stal: dat is bedekt met palmboombladeren uit Nieuw-Guinea. Dat land voelt als mijn tweede vaderland. Na Driekoningen breng ik alles weer voorzichtig en systematisch ingepakt terug naar de kelder.” ■

Seniorenwinkel, dé specialist in verantwoord zitten, slapen en verplaatsen



FITFORM
DEALER

STA-OP-STOELEN



ROLLATORS



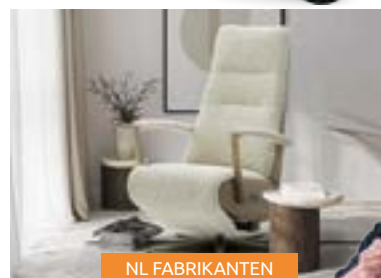
vanaf
€995.-

OP VOORRAAD

ruime keuze in nieuwe en jong-gebruikte sta-op-stoelen van Nederlandse fabrikanten met garantie vanaf €995.-



SCOOTMOBIELLEN



NL FABRIKANTEN

Koffie?



Seniorenwinkel
voor een vitaal leven

Seniorenwinkel: al 25 jaar een begrip!
Schijndel ~ Udenhout (onderdeel van PRS Group)
seniorenwinkel.nl ~ 073-547 52 78

Zitcomfort

Hulpmiddelen

Mobiliteit

Slaapcomfort

SCOOT2BE

Feel free with scoot2be

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

Al meer dan 15 jaar het vertrouwde adres voor uw veilige en betaalbare mobiliteit



Bel 0497-518805 voor een afspraak

Voor KBO leden nu extra voordeel bij Scoot2be:

- 2 jaar gratis onderhoud op scootmobielen en fietsen
- 10% korting op rollators en handbewogen rolstoelen

Samen vechten tegen kinderkanker!



Doneer
nu

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



Kinder Kanker Genezing

www.kinderkankergenezing.nl



BR.O.NR. 1.001/26

Ik ben een weduwnaar van 84 jaar, nog goed gezond, niet rokend en drinkend. Ik zoek een maatje om gezellig te wandelen, fietsen, terrasje bezoeken en genieten van de natuur en het leven. Ik woon zelfstandig en rijd nog auto. Welke spontane, sportieve en lieve vrouw spreekt dit aan? Reacties liefst uit de omgeving Breda-Roosendaal.

BR.O.NR. 1.002/26

Vrouw van 80 jaar uit de omgeving Breda zoekt een gezellig maatje om samen bordspellen te spelen. Denk aan Rummikub, Scrabble, Triominos of een ander leuk spel. Het gaat mij vooral om het gezelschap, plezier en een fijne klik. Leeftijd maakt mij niet zoveel uit, als je maar van spelletjes en gezelligheid houdt. Heb je zin om mee te doen? Laat gerust iets van je horen via een brief met telefoonnummer.

BR.O.NR. 1.003/26

Man, 81 jaar, zoekt vrouw om samen te genieten. Ik sta nog vol in het leven, ben gezond en afstand is geen probleem; ik rij nog auto. Reageer gerust, graag brief met telefoonnummer.

BR.O.NR. 1.004/26

Ik ben een vitale, niet-rokende man van 78 en woon in de buurt van Eindhoven. Het lijkt me leuk een vrolijke vrouw te ontmoeten om samen gezellige momenten te delen. Denk aan goede gesprekken, leuke dingen ondernemen, samen uit eten of gewoon samen gezellig lachen. Genieten van de kleine dingen in het leven. Ik ga ervan uit dat er in mijn omgeving een lieve dame is die net als ik op zoek is naar gezelligheid en mooie herinneringen. Is dit iets wat jou aanspreekt, dan hoop ik dat je gaat reageren. Ik kijk uit naar jouw reactie.

BR.O.NR. 1.005/26

Alleen is maar alleen. Alleen op een terrasje zitten of uit eten gaan is niet leuk. Ben jij de man die dit samen met mij zou willen doen, meld je dan. Ik ben een 68-jarige weduwe en ben het alleen uitgaan zat. Ik woon in 0165 en misschien ben je wel degene die samen met mij het leven iets leuker gaat maken.

BR.O.NR. 1.006/26

Weduwe, 80+, nog vitaal, lengte 1.70, zoekt ook nog een maatje om samen leuke dingen te ondernemen. Ik hou van dansen, muziek, terras, theater, musea en uitstapjes. Ik woon in de omgeving van Boekel. Reacties graag met foto en telefoonnummer.

OP ZOEK

Wilt u reageren op een contactadvertentie, stuur dan uw bericht inclusief uw contactgegevens naar contactadvertentie@seniorenbrabantzeeland.nl, of in een gesloten envelop naar *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Zet linksboven op de envelop duidelijk het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw envelop dan ongeopend door.

Wilt u zelf een contactadvertentie plaatsen, stuur dan uw oproep naar *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of contactadvertentie@seniorenbrabantzeeland.nl o.v.v. 'Op zoek'. Vermeld uw naam, adres en telefoonnummer. Een oproep plaatsen kost 15 euro.

ONZE HULP

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

JURIDISCHE HELPDESK

Wilt u een juridische of notariële kwestie aan onze juridische helpdesk voorleggen? Stuur uw vraag en telefoonnummer o.v.v. 'Juridische helpdesk' naar info@seniorenbrabantzeeland.nl of per post naar Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. De notarissen van onze juridische helpdesk houden elke tweede en vierde dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur een (gratis) telefonisch spreekuur. Bel naar (073) 303 64 46. U kunt ook binnenlopen tijdens het inloopsprekuren van de notarissen op elke derde donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in buurthuis De Meerpaal, Schoenerstraat 10a in Eindhoven en in het kantoor van Senioren Brabant-Zeeland, Albert Luthulilaan 10 in 's-Hertogenbosch.

Puzzel mee en win de Sony Bravia Theatre U nekspeaker.

Ervaar helder geluid bij tv, muziek en gesprekken, met comfort en zonder discussie over het volume. De Sony Bravia Theatre U is een draadloze nekspeaker die stemmen kraakhelder maakt en het geluid direct naar je oren stuurt. Meer informatie op sony.nl.



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 Sony Bravia Theatre U nekspeaker.

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

ANTIVRIES	KERSTMAN	SNEEUWPRET
BODYWARMER	KLEUMEN	SNERT
BOERENKOOL	KOUFRONT	STAMPPOT
COLTRUI	MUTS	STORM
DEKENS	NACHTVORST	UITGLIJDEN
ERWTENSOEP	NATUURIJS	VERKOUDEN
FEESTMAAND	NOREN	VERWARMING
GLIJBAAN	OORWARMERS	WINTERJAS
GLIJDEN	OUD EN NIEUW	WINTERKOST
GROG	PEKEL	
IJZEL	SNEEUWEN	

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 26 januari naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS januari'.

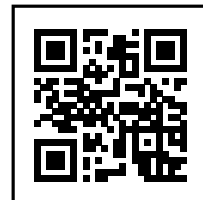
Winnaars puzzel ONS november

De oplossing van de puzzel was:

Als paddenstoelen uit de grond schieten

De winnaars van één van vijf Merry Murdle-puzzelboeken zijn: A. Boonman, P. Borrenbergs, W. van Eindhoven, M. Kenhuis en H. Peeters.

De winnaars zijn geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

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

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

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

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

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

Paul en Petra kiezen voor gemak en voorbereid zijn op de toekomst, u ook?



Wat maakt Aldenhuijsen bijzonder?

- “De huishoudelijke klusjes zijn stukken makkelijker geworden”
- “We slapen dieper en voelen ons overdag fitter”
- “Als we later hulp nodig hebben, is het bed hier op voorbereid”
- “We stappen prettiger in en uit bed”
- “We hebben geïnvesteerd in ons leven thuis”



Elektrisch
verstelbaar



Elektrisch
hoog laag



Het aanpasbare
Aldenhuijsen
bed



Extra opties

Actie: Nu tot **€750** voor uw oude bed

- Bezoek één van de winkels
- Plan een vrijblijvende thuisafpraak in
- Vraag de gratis brochure via de website aan



aldenhuijsen
aanpasbare bedden vol gemak

Uitstekend beoordeeld 4,9 / 5 op trustpilot



Lekker zitten...
makkelijk opstaan...
en vooral, heerlijk relaxen.

www.teunarts.nl
Teun Arts

Zitcomfort Sinds 1973



Al ruim **50** jaar het adres voor comfort en kwaliteit!

Standaard
5 jaar
garantie

- * Zitcomfort speciaalzaak Teun Arts bestaat al ruim **50** jaar!
- * Met meer dan **350** modellen onder 1 dak, hebben wij het grootste aanbod relax en sta- op stoelen van Nederland
- * Sinds 1973 helpen wij in ons familiebedrijf onze klanten aan de perfecte relaxstoel, sta- op stoel en/of bank(stel)

U bent van harte welkom in onze showroom aan de Boersestraat nr. 11 in het Brabantse Sint Hubert

Heeft u niet de mogelijkheid om naar ons te komen, dan komen wij graag naar u toe



Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



Relaxfauteuils met Sta- op hulp
Ruim **90** modellen
(direct uit voorraad leverbaar)

Altijd zo'n 30 modellen relaxbanken in onze showroom



Aanbieding:
Type: Geporo 2
2 motorig & sta- op
Bekleding stof B
direct leverbaar
van 2385,-

Nu: € 1695,-

In stof & leder op voorraad



Aan huis service

Wij komen vrijblijvend bij u aan huis met onze gehele collectie.

- * U hoeft de deur niet uit
- * Gratis deskundig advies
- * Inruil oude meubel mogelijk
- * Naar wens, directe levering



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

Kom langs in onze showroom met meer dan **350** relax en sta- op stoelen en laat u door onze experts helpen aan uw perfecte comfort.



Reviews: 10/10

Graag tot ziens in ons familiebedrijf.



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

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

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