

KBO LIMBURG

ons

magazine voor senioren

— OKTOBER 2023 —

Oud genoeg
om wijs
te kiezen!



Hans Hollanders

**‘Onze organisatie
is niets zonder
alle vrijwilligers’**

Verkiezingen

**Ouderenbeleid is
stiefkindje in de
landelijke politiek**

Ons kloppend hart

**‘Bij KBO Heerlen Stad
zien we om naar elkaar,
dat is heel belangrijk’**

Achtergrond

**Samen beslissen:
Is een heupoperatie
nog wel een goed idee?**

Keuze uit 30
Enjoyhotels!



ALLES INCLUSIEF
5 dagen met eigen auto!

Hoe kan het voor zo'n prijs?

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

<p>TWENTE</p> <p>Enjoyhotel Hof van Twente</p> <p>Hengevelde</p> <p>NOVEMBER VANAF €279,95 p.p. DECEMBER VANAF €249,95 p.p.</p>	<p>MOEZELSTREEK</p> <p>Enjoy Weinhotel Veldenz</p> <p>Veldenz</p> <p>NOVEMBER VANAF €209,95 p.p. DECEMBER VANAF €199,95 p.p.</p>	<p>ZUID-LIMBURG</p> <p>Enjoy Deluxe Hotel La Source Epen</p> <p>Epen</p> <p>NOVEMBER VANAF €319,95 p.p. DECEMBER VANAF €309,95 p.p.</p>
<p>FRIESLAND</p> <p>Enjoyhotel Ie-Sicht</p> <p>Smallerland - Oudega</p> <p>NOVEMBER VANAF €269,95 p.p. DECEMBER VANAF €269,95 p.p.</p>	<p>NOORD-VELUWE</p> <p>Enjoyhotel de Foreesten</p> <p>Vierhouten</p> <p>NOVEMBER VANAF €279,95 p.p. DECEMBER VANAF €249,95 p.p.</p>	<p>BELGISCH LIMBURG</p> <p>Enjoy Eurotel Lanaken</p> <p>Lanaken - Maastricht</p> <p>NOVEMBER VANAF €234,95 p.p. DECEMBER VANAF €248,95 p.p.</p>
<p>SAUERLAND</p> <p>Enjoyhotel Marleen</p> <p>Siedlinghausen - Winterberg</p> <p>NOVEMBER VANAF €199,95 p.p. DECEMBER VANAF €179,95 p.p.</p>	<p>DUITSE KUST</p> <p>Enjoyhotel Greetsiel</p> <p>400 meter van de haven</p> <p>Greetsiel - Ost-Friesland</p> <p>NOVEMBER VANAF €229,95 p.p. DECEMBER VANAF €229,95 p.p.</p>	<p>ZEELAND</p> <p>Enjoyhotel De Blaauwe Leeuw</p> <p>Terneuzen</p> <p>NOVEMBER VANAF €279,95 p.p. DECEMBER VANAF €249,95 p.p.</p>
<p>HARZ</p> <p>Enjoyhotel Harz</p> <p>Goslar-Hahnenlee</p> <p>NOVEMBER VANAF €209,95 p.p. DECEMBER VANAF €209,95 p.p.</p>	<p>VULKAANEIFEL</p> <p>Enjoy Eifelhotel Daun</p> <p>Daun</p> <p>NOVEMBER VANAF €279,95 p.p. DECEMBER VANAF €249,95 p.p.</p>	<p>NABIJ NIJMEGEN</p> <p>Enjoyhotel Millingen aan de Rijn</p> <p>Millingen aan de Rijn</p> <p>NOVEMBER VANAF €289,95 p.p. DECEMBER VANAF €249,95 p.p.</p>

Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie:

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



De nieuwe Enjoyhotels

BROCHURE
2024

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

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

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

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

JAARGANG 13 - OKT - 2023

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

REDACTIE KBO LIMBURG

Leo Thomas, Nico Beckers, Anne Marie Strous-de Vocht, Hans Hollanders, Joan Raaijmakers.
Postbus 960, 6040 AZ Roermond
Tel. (0475) 381740, redactie@onsmagazine.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

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

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

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

LIDMAATSCHAP

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

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

www.kbolimburg.nl

www.facebook.com/kbolimburg1/

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



provincie limburg



Persoonlijke ontmoeting

Onze KBO staat voor ontmoeting, omzien naar elkaar. Elkaar ontmoeten, vragen hoe het met iemand gaat, luisteren naar wat iemand te vertellen heeft. Dat kan gaan over mooie belevenissen, maar ook over de mindere kanten van het leven en het ouder worden. Dan is het belangrijk om te luisteren en te bemoedigen. Binnen onze KBO-Afdelingen gebeurt dat veelvuldig en daar ben ik trots op. Maar het is ook weerbarstig, zeker vanuit 'Roermond' bekeken. Want hoe kunnen we in vredesnaam onze bijna 30.000 leden ontmoeten? Persoonlijk is dat niet te doen, dus onze ontmoeting loopt bijvoorbeeld via *ONS Limburg*. Reageer gerust op wat u hierin leest en ook op wat ik u vertel. Dat stellen we zeer op prijs.

Maar... binnenkort zijn er toch ook twee fysieke mogelijkheden om elkaar te ontmoeten. Van 5 tot en met 18 oktober zijn we namelijk te vinden in de Pop Up Store in winkelcentrum Makado in Beek. Thema daar is 'Extra aandacht aan veiligheid in en om uw huis'. Als KBO presenteren we daar o.a. valpreventie, samen met het Huis voor de Sport. Voorkomen is immers altijd beter dan genezen! Andere deelnemers zijn Brandweer en Politie, het Rode Kruis, Veiligheidsregio Zuid-Limburg en de gemeente Beek. Zeer de moeite waard!

Dat geldt ook voor de grote Hiltho in Horst van 6 tot en met 11 oktober. Het gezelligste pop-up winkelcentrum van Limburg. Er is van alles te zien en te beleven. En ook daar is de KBO van de partij. We gaan daar graag met u in gesprek over wat u bezighoudt en wat u van de KBO vindt en verwacht. Van harte welkom!



Marcel Ballas,
Voorzitter KBO Limburg

CAMP & SCHELBERGEN
TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK VENRAY

Alle behandelingen
onder één dak



- > Plaatsen van implantaten
- > Aanmeten van klikgebit en kunstgebit
- > Trekken van tanden
- > Reparaties op afspraak klaar terwijl u wacht

Wij hebben ook weekenddienst voor reparaties

U kunt bij ons terecht voor een nieuwe prothese of een reparatie aan uw bestaande prothese. Verder zijn wij volledig gespecialiseerd in implantaatprothesen. In onze praktijk worden implantaten geplaatst. Wij bieden u dus alle behandelingen onder één dak.

Wij hebben contracten met vrijwel alle grote zorgverzekeraars van Nederland. Bij de meeste zorgverzekeraars kunnen wij rechtstreeks declareren en u de hele afhandeling uit handen nemen.

Een afspraak voor een vrijblijvend gesprek kunt u maken op tel: 0478 - 582356 of op www.campenschelbergen.nl



nt Organisatie van Nederlandse Tandprothetici

Albionstraat 30a
Leunen
0478-582356

PLT.NL

Samen meer Klassiek & Opera

- 01 okt **Dominic Seldis** - DOUBLE Bass!
- 01 okt **Iris Hond** - Einaudi, Chopin & Rachmaninoff
- 05 okt **Peter Munneke & Ralph van Raat** - Expeditie Weerklank
- 12 okt **PHILSURROUND** - philharmonie zuidnederland
- 15 okt **Fenna Ograjensek** - Die Goldene Zwanziger
- 17 okt **Lets Radiokoor** - Rachmaninov Vespers
- 20 okt **Verdi** - Il Trovatore
- 22 okt **Hannes Minnaar** - Pianorecital
- 26 okt **Lucia Meeuwse, Elena Vink & Hebe Dijkstra** - Coming of Age
- 28 okt **Jaap van Zweden** - Mahlers 'Tragische'

Bestel uw tickets via onze website

NUB Theater Kerkrade

TOON HERMANS THEATER SITTARD

THEATER HEERLEN



Ouder worden doe je samen!

Wilt u meer weten over zorg en wonen bij Vivantes? Bel dan geheel vrijblijvend met onze Zorgservice via het telefoonnummer 046 411 35 00. Bereikbaar ma - vr tussen 09.00 – 16.30 uur.

Kijk op www.vivantes.nl voor meer informatie over de verschillende locaties van Vivantes in Geleen, Beek, Stein, Elsloo en Urmond.

Werken bij Vivantes?
Kijk voor de vacatures op vivantes.nl/werken-en-leren

VIVANTES
OUDERENZORG

IK ZORG



Vrijwilligers maken hét verschil bij De Zorggroep

Scan de QR-code en meld je aan!

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

Jij maakt hét verschil
dezorggroep.nl/vrijwilligers

De Zorggroep



10

MENSEN

10/ *Scheidend directeur Hans Hollanders: 'Ik was jong, wat kon ik nou vertellen?'*

24/ *Syp Wynia: 'Denk er goed over na, maar ga in elk geval stemmen'*

54/ *Jaap Kranenburg: 'Mijn generatie heeft in een optimistische tijd geleefd'*

ONS BELANG

16/ *Tweede Kamerverkiezingen: belangrijker dan ooit dat geen stem verloren gaat*

29/ *Peter de Goede: 'Een gebit waarmee u honderd kunt worden'*

42/ *Samen beslissen: 'Revalideren is zwaar als je zo broos bent'*

LEVEN

30/ *Fysiotherapeut Bert Mutsaers: 'Niet bewegen maakt een mens juist ziek'*

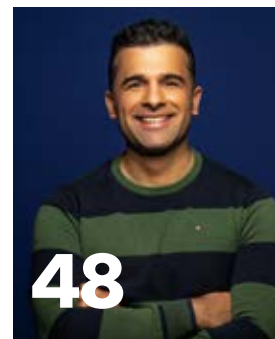
36/ *Reportage: een smakelijke én leerzame bijeenkomst over gezonde voeding*

48/ *Zorgwoningen in kerken: 'Veel ouderen voelen zich er thuis'*

53/ *Pieterpad in onze provincies, deel 1: 26 bergen in Overijssel*



36



48



29

34



ELKE MAAND

07/ *Schrijf ons*

09/ *Fotoalbum*

23/ *Hoe zit dat?*

34/ *Ons kloppend hart*

41/ *Juridische helpdesk*

46/ *Ledenvoordeel*

57/ *Ons energie*

59/ *Onsje geluk*

60/ *Ontspanning*

62/ *Puzzel*

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

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

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

- Orthopedie
- KNO
- Heelkunde
- Plastische chirurgie

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

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

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

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



Brouwersweg 100 C02
6216 EG Maastricht

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

www.annadal-kliniek.nl



Bezoek het gezelligste pop-up winkelcentrum van de regio!

Van 6 t/m 11 oktober in Horst

Lifestylebeurs HILTHO 2023 zal weer bol staan van informatie, indrukken en gezelligheid. Laat u verrassen door wat onze lokale ondernemers te bieden hebben.

- Ontdek ruim 150 bedrijven en organisaties
- Laat u verwennen door onze horeca
- Geniet van verrassend entertainment
- Bezoek de inspiratiesessies

Bestel uw kaarten met korting via www.hiltho.nl Gebruik hiervoor de kortingscode: **ONSKBO**

Kijk voor meer informatie op www.hiltho.nl

Bestel uw tickets nu!



Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

OUDERENADVISEURS OPGELEID OM U TE HELPEN!

KBO Limburg heeft zo'n 120 ouderenadviseurs. Ze zijn onafhankelijk, deskundig en betrouwbaar. Via KBO Limburg hebben ze een stevige opleiding gevolgd, zodat ze goed voorbereid in gesprek kunnen gaan met ouderen over hun woon- en leefsituatie. Het gaat dan over zelfstandig wonen en leven, mensen ontmoeten en activiteiten ondernemen en het veilig en prettig voelen in de eigen omgeving.

Heeft u vragen op het gebied van zorg, welzijn, veiligheid, financiën of vervoer? Vindt u het lastig om de weg te vinden naar de voorzieningen die er in uw gemeente voor u zijn? Praat dan eens met een van onze ouderenadviseurs. Een gratis dienst die de KBO biedt aan alle senioren, leden en (nog) niet-leden. De ouderenadviseur werkt samen met verschillende organisaties in de gemeente en weet goed de weg in het aanbod van regelingen en voorzieningen. Neem contact op met uw KBO-Afdeling of met KBO Limburg. Onze ouderenadviseurs helpen u graag op weg.

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

Erfenis

'De kast ruikt nog steeds naar chocolade en koekjes,' zeg ik terwijl ik de laatste nog te verdelen schaalpjes en trommeltjes op tafel zet. Mijn broer en mijn nichtje ruiken het ook, maar hebben weinig belangstelling voor de verzameling op tafel. In de afgelopen weken liepen we samen vol heimwee en jeugdherinneringen door het huis. In dit huis, in een dorp in Brabant, woonden onze vijf ongetrouwde tantes. Ze zijn er geboren en gestorven, bijna allen boven de 85 jaar. De oudste zus van mijn vader heeft al haar zussen overleefd. Ze zorgde haar hele leven voor 'haar' gezin, en kon, toen de jongste er niet meer was, in alle rust haar ogen sluiten.

Ik hield het meest van de zondagochtenden met de tantes. De beierende klokken riepen ons, terwijl ik tussen de zussen over de markt naar de kerk liep. Er waren vaste plaatsen op de derde bank. De oudste had er een kussentje liggen, geborduurd door haar zus. Na de mis werden er kaarsen opgestoken bij de maagd Maria. Thuis had de hulp, die al meer dan dertig jaar in dienst was, het uitgebreide ontbijt klaar. Met voor ieder naast het bord een eigen schaalpje met bonbons en koekjes.

Daarna maakte ieder het zich gemakkelijk in de eigen damesfauteuil. De jongste pakte het dikke boek waaruit ze iedere zondag voorlas. Meestal een familieroman, met wat romantiek en een beetje avontuur. Na een half uurtje zakten de hoofden langzaam opzij. Dan legde de jongste de zelf geborduurde bladwijzer in het boek, sloot het en deed ook een dutje. Die sfeer van rust en tevredenheid is voor mij een onvergetelijke erfenis. Ik kijk nog eens naar de schaalpjes en de trommeltjes. 'Ik wil ze wel hebben,' zeg ik.

Anne Marie Strous-De Vocht, Meijel



Leer

Vraag

Ontmoet

Lees

Doe

De Bibliotheek staat voor u klaar

Er zijn steeds meer zaken van de overheid die u zelf online moet regelen. Zoals het aanvragen van een DigiD of een toeslag. Als u dit lastig vindt, ga dan naar het Informatiepunt Digitale Overheid in de Bibliotheek. Zij helpen u gratis verder. U bent ook welkom als u geen lid bent.



Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1963: Club van Ouden van Dagen

'Dit is een foto van de club van Ouden van Dagen - Geijsteren. Die werd in 1963 opgericht en is de voorloper van onze KBO St. Wilbert Geijsteren. Deze foto is in 1968 genomen tijdens het jaarlijkse Sinterklaasfeest. Leden maakten dan een gedicht voor elkaar en gaven een pakje. Mevrouw Cuijpers-Hendriks, in ons dorp ook wel bekend als Marie van de smid, speelde Sinterklaas.

Onze oprichter is barones De Weichs de Wenne-Van Rijckevorsel. Zij is de vrouw met de witte ketting en de hand in haar gezicht. De man in het midden vooraan is

de voorzitter: Martinus Cremers. En naast de barones zit pastoor Kemmere. We vieren ons zestigjarig bestaan dit hele jaar met veel verschillende activiteiten. Zo hadden we in maart een workshop geheugentraining en was er in mei een groot feest. We begonnen die dag met de mis, er was taart, een corsage, entertainment en 's avonds een diner.

Aan het einde van het feest deelden we jubileumboekjes uit. Daarin staat over elk jaar een verhaaltje, vaak aangevuld met een foto uit die tijd. Het boekje werd zeer goed

ontvangen: na het uitdelen bleven de mensen nog lang plakken. Iedereen bleef bladeren en moeders, vaders en opa's en oma's aanwijzen.' ■

'Iedereen bleef opa's en oma's aanwijzen'



ANK CORNELISSEN-DE BRUIN (73) is secretaris van KBO St. Wilbert Geijsteren. Ze is sinds 2005 lid van de jubilerende vereniging. 'Ik moest wel even bij iemand navragen wie er precies op deze foto staan. Mijn man en ik zijn "import" en wonen "pas" 46 jaar in Geijsteren.'

Uw foto?

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

interview



HANS HOLLANDERS

‘Trots op de organisatie
die er nu staat’

Directeur Hans Hollanders van KBO Limburg neemt na 41 jaar afscheid. Het is tijd voor zijn welverdiend pensioen. In de voor hem kenmerkende bescheidenheid blijkt hij met ONS terug en vooruit én praten we over de waarde van vrijwilligerswerk.

tekst Lieke van der Kroon / beeld Michel ter Wolbeek

Sinds mijn laatste ledenvergadering op 14 juni is de druk er een beetje vanaf', merkt Hans op. 'Iedereen is nu op de hoogte en met mijn opvolger is KBO Limburg in zeer goede handen.' Hans vond een groots afscheid niet nodig, maar het bestuur was vastbesloten om zijn vertrek niet onopgemerkt voorbij te laten gaan. 'Ik hoef niet zo nodig in het middelpunt te staan. Ik vind dat ik niet belangrijk ben, de vrijwilligers zijn belangrijk. Ik heb liever dat daar de aandacht naartoe gaat.'

Geen grote afscheidsreceptie dus, maar een kleine afsluiting aan het eind van de Algemene Vergadering. 'Als verrassing was mijn partner Hanny uitgenodigd, dat vond ik toch wel leuk. Er zijn mooie woorden gezegd en ik kreeg een banner met allemaal foto's. Sommige van jaren geleden, ik weet niet waar ze die vandaan hebben gehaald.' Onder elke foto staat een kwalificatie, zoals teamplayer of harde werker. Hans vindt al die complimenten een beetje ongemakkelijk,

maar het is wel een heel bijzonder cadeau. 'De banner stond één dag in de woonkamer, daarna vond Hanny het wel mooi geweest', grinnikt hij. Nu heeft hij een plekje gekregen in zijn kantoor. 'Toch leuk om af en toe naar te kijken, mijn hele carrière komt in vogelvlucht voorbij.'

Trots

Toen Hans 41 jaar geleden een baan aannam bij KBO Limburg, was hij de eerste betaalde kracht. De organisatie werd volledig gerund door vrijwilligers. 'Dat was wel vreemd. Nu zijn vrijwilligers gewend dat er professionele ondersteuning is, toen niet. Ik was jong en werd wat argwanend bekeken. Wat kon ik nou vertellen? En ik kreeg een salaris, dat was toch niet de bedoeling? Ze hebben het nooit naar mij uitgesproken, maar het kan niet anders dan dat ze het wel gedacht hebben. Dat was voor mij best een uitdagend begin.'

Met pretogen herinnert Hans zich de eerste dagen op het kantoor in Roermond: 'We zaten op een zolderverdieping waar de duiven in het dak zaten te broeden. Ik kreeg een tafel die helemaal vol lag met papieren. Ik moest zelf maar een plekje creëren om te werken. Als ik dan nu zie welke ontwikkelingen we sindsdien hebben gerealiseerd, dan voel ik me trots. Er staat een professioneel bureau met betrokken medewerkers.'

Succesvol door vrijwilligers

Die organisatie is niets zonder alle vrijwilligers, benadrukt Hans. 'In de kern is de KBO nog steeds een vrijwilligersorganisatie. We hebben 113 lokale Afdelingen, met allemaal een eigen bestuur en dat zijn allemaal vrijwilligers. We hebben wel eens een optelsom gemaakt: in Limburg zijn er ruim tweeduizend mensen die zich op een of andere manier als vrijwilliger voor de KBO inzetten. Dat is toch bijzonder, dat het zo succesvol is.'

»



WIE IS HANS HOLLANDERS?
Hans Hollanders (66 jaar) werkte 41 jaar voor KBO Limburg, waarvan de laatste twintig als directeur. Hij is opgegroeid in Geleen en woonde later in Roermond. Hij woont samen met Hanny, samen hebben ze vier kinderen en vier kleindochters.

‘Ik was jong, wat kon ik nou vertellen?’

De Limburgse cultuur speelt volgens Hans een belangrijke rol. ‘Het verenigingsleven is hier heel actief. We hebben pasgeleden weer het Oud-Limburgs Schuttersfeest gehad. In Limburg hebben we nog veel oude schutterijen. Daar komen ze allemaal bij elkaar en als je dan wint, dan heb je het wel gemaakt. En dat is maar één voorbeeld, onze provincie is rijk aan cultuurhistorie.’ Opmerkelijk is ook de betrokkenheid van de provinciale politiek. ‘Vrijwilligerswerk heeft een bijzondere plek in Limburg. Politieke partijen koesteren die Limburgse mentaliteit en het vrijwilligerswerk. Dat zie je terug in bepaalde subsidieregelingen, zoals voor de KBO maar ook voor andere vrijwilligersorganisaties. In andere provincies heb je dat niet meer, daar vindt men het een aangelegenheid van gemeenten of van burgers zelf. In Limburg wordt het juist omarmd door de provincie, ook door de nieuwe coalitie. Er is natuurlijk ook een electoraal belang, want als je de enige partij bent die roept dat de subsidiekraan dicht moet, dan kun je kiezers verliezen.’

Terugloop

Toch is de tendens van een terugloop van vrijwilligers onder jongere generaties volgens Hans ook in Limburg zichtbaar. ‘Vrijwilligerswerk wordt op dit moment vooral door 70-plussers ingevuld. Zelfs de jongere senior vindt het niet vanzelfsprekend om vrijwilligerswerk te doen. Ik maak me daar wel zorgen over. De verenigingen anticiperen hier te weinig op. Het is belangrijk om vrijwilligers op een andere manier te benaderen. Zoeken ze iemand voor een specifieke functie, bijvoorbeeld een secretaris, dan lopen ze snel vast. Mensen hebben geen zin in allerlei verplichtingen. Maar leg je uit dat je op allerlei manieren taken en werkzaamheden kunt doen, dan kun je iemand

‘Onze organisatie is niets zonder alle vrijwilligers’

enthousiast maken. Vraag bijvoorbeeld: we willen een nieuwe cultuurreis organiseren, zou jij dat op je willen nemen? Hier zit een parallel met het bedrijfsleven, daar hebben ze ook door dat je beter mensen kunt zoeken dan functies kunt invullen. Het zal een hele kluit worden om verenigingen overeind te houden.’

Aandacht voor je netwerk

Mensen die met Hans hebben samengewerkt, leggen het geheim van zijn succes bij zijn vermogen om relaties op te bouwen en ideeën te delen. Hans herkent dat wel: ‘Op een gegeven moment ken je heel veel mensen, dat kan helpen bij de doelen die we als organisatie stellen. Willen we bijvoorbeeld zorgen voor meer veiligheid op de fiets, dan kijk je welke organisaties je erbij kunt betrekken om zoveel mogelijk senioren te bereiken. Dan gebruik je je netwerk. Daar moet je in blijven investeren,

ook nadat een project is afgerond. Dat is heel belangrijk.’

‘Ik vroeg mezelf regelmatig af: waarom ben ik zo lang blijven hangen bij de KBO?’

Veel mensen gaan na een jaar of vijf door naar de volgende baan. Het antwoord ligt in die relaties en contacten. Ik vind het minder boeiend om een beleidsnota te schrijven. Veel boeiender is het om met iemand aan tafel te zitten, ideeën uit te wisselen en te onderzoeken waar je samen kunt optrekken.’ Het helpt dat Hans altijd waardering heeft voor de mensen waarmee hij contact heeft. ‘Je bent als organisatie bijna volledig afhankelijk van vrijwilligers. Daar moet je in alle contacten en werkzaamheden op letten. Het begint al met de telefoon opnemen. Luister eens naar het verhaal als iemand belt. Er zit vaak een vraag achter de vraag.’

Dat Hans twintig jaar geleden directeur werd, was niet vanuit eigen ambitie. ‘Ik ben

lange tijd coördinator geweest, dat stond als functie onder mijn mails. Het bestuur sprak toen de wens uit dat ik voortaan vanuit de functie van directeur correspondeerde. Dan weten mensen van buitenaf precies wie je bent, wat je doet en welke verantwoordelijkheden je hebt, vonden zij. Ik dacht: als jullie dat vinden, dan doen we dat zo. En het bleek te werken, zeker met nieuwe contacten was het duidelijker wat ze van mij konden verwachten. Als relativering hing een collega een uitspraak van Loesje aan de muur: *Op het strand is iedereen directeur.* Dat is humor waar ik wel van hou.'

Zo lang mogelijk genieten

Over enkele weken zit het er echt op. Hans is niet bang voor het zwarte gat waar iedereen hem voor waarschuwt. 'Het is een grote verandering, maar het hoeft volgens mij geen negatieve verandering te zijn. Dat heb ik ook met ouder worden. Misschien kun je niet meer een hele dag op je knieën in de tuin werken, nou en? Doe dan dingen die je wel kunt.'

Hij kijkt ernaar uit om veel tijd te besteden aan zijn hobby's en vooral aan zijn familie. 'We hebben samen vier kinderen en vier kleinkinderen, waar we echt van genieten. Daarnaast hebben we net een hond, ik verheug me op de lange wandelingen. En we hebben twee jaar geleden een nieuw huis gekocht. Daar moet nog flink aan geklust worden en er zit ook een grote tuin bij. Dat vind ik allemaal leuk om te doen. Veel mensen reageerden: nu nog naar een groot huis met grote tuin, is dat wel slim? Ik zeg dan: ik hoef niet in de toekomst te leven. Ik denk dat ik dat nog een tijdje kan en zodra het niet meer kan, vinden we wel een oplossing. Mijn vrouw en ik merken dat we wel bezig zijn met hoe we ouder worden als het gaat om onze gezondheid. Het is een open deur maar wel belangrijk: gezonde voeding, genoeg beweging en geen



alcohol meer. We willen zo lang mogelijk blijven genieten. Daar past een gezonde leefstijl bij. Ik wil daarnaast zeker ook maatschappelijk iets betekenen, maar ik ga eerst maar eens rustig afwachten wat er allemaal op mijn pad komt.'

Hans leeft ook nog enigszins in een roes van zijn afscheid. 'Op de laatste Algemene Vergadering uitten mensen hun waardering en dat vind ik heel mooi. Tijdens je werk merk je dat vaak niet zo. En na een uitgebreid interview in dagblad *De Limburger* heb ik zo veel mailtjes gehad. 'Ik zie dat je met pensioen gaat, weet je nog dat we daar en daar aan hebben gewerkt? Kom maar eens op de koffie als je in Maastricht bent.' En een oud-collega stuurde een foto van een pauze met daarbij de tekst dat ik zo trots mocht zijn. Dat raakt me wel. Ik merk dat ik gewaardeerd afscheid neem en daar ben ik inderdaad wel trots op.' ■

'Het is belangrijk om vrijwilligers op een andere manier te benaderen'

wat alZ...

a

alzheimer
nederland

je niet meer weet wat je net gelezen hebt?

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

Scan de
code en
doneer
gemakkelijk
online!



Geef de liefde weer een kans!



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

Het Relatiebureau
Duurzame relaties

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



Het Relatiebureau
Bel 085 - 0765 365
of mail

info@hetrelatiebureau.nl
www.hetrelatiebureau.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

Heb je het
even moeilijk?
Ik luister...

Bel
088 0767 000
of chat via deluisterlijn.nl



de luisterlijn
wij geven gehoor



Ben jij op zoek naar een gemakkelijke manier om de digitale wereld te omarmen zonder gedoe?

Dan is **SeniorenTAB** de oplossing.

SeniorenTab: Eenvoudige Tablets en Smartphones

Met Seniorentab heb je de kracht van technologie binnen handbereik zonder frustratie. Onze tablets en smartphones zijn speciaal ontworpen voor senioren en zorgen ervoor dat je bijna niets fout kunt doen. Ontdek de eenvoud van het surfen op het internet, communiceren met vrienden en familie, en nog veel meer.

Speciale Beeldbel Oplossingen

Wij begrijpen hoe belangrijk het is om in contact te blijven met dierbaren, vooral in deze moderne wereld. Daarom biedt Seniorentab speciale beeldbel oplossingen, inclusief ondersteuning voor populaire platformen zoals Beeldzorg en Domotica. Geniet van duidelijke videogesprekken en deel kostbare momenten, zelfs als je op afstand bent.





OUD GENOEG OM WIJS TE KIEZEN!

U hebt de sleutel in handen voor een beter ouderenbeleid. Een beleid dat is afgestemd op de snelgroeiende groep senioren. Uw sleutel is het rode potlood waarmee u op 22 november gaat stemmen.

Nieuwe verkiezingen, de samenstelling van een nieuw parlement en het aantreden van een nieuw kabinet bieden kansen voor een beter ouderenbeleid in Nederland. Dat is hard nodig. Sla de kranten van de afgelopen weken er maar op na: er dreigt een crisis in de ouderenzorg, hulpbehoevende ouderen moeten in de toekomst

méer gaan betalen voor minder zorg, de woningbouw voor senioren stokt, pensioenen en AOW staan onder druk, net zoals de voorzieningen in buurten waar veel senioren wonen. Daarom is Senioren Netwerk Nederland, waarin seniorenverenigingen KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Noord-Holland, KBO Limburg en KBO-Overijssel met elkaar samenwerken, een campagne gestart.

Stiefkindje

Terwijl het aantal senioren snel groeit - in 2040 is naar verwachting een kwart van de Nederlandse bevolking 65 jaar of ouder - is het ouderenbeleid een stiefkindje in de landelijke politiek. Daar kunnen de vijf miljoen Nederlanders van 50 jaar en ouder op 22 november verandering in brengen. Door bewust te stemmen op een politieke partij die ouderenbeleid goed in het vizier heeft, kan het tij gekeerd worden. Want een goed ouderenbeleid is van belang voor oud én jong!

Met de campagne *Oud genoeg om wijs te kiezen!* spoort Senioren Netwerk Nederland iedereen aan te gaan stemmen. Het is belangrijker dan ooit dat geen enkele stem verloren gaat! Daarnaast roept het netwerk op om te stemmen op een partij die een goed ouderenbeleid voorstaat. Via een petitie kan iedereen nú al laten weten dat te gaan doen: zijn of haar stem geven aan een politieke partij die oog heeft voor de ouderen van Nederland. U vindt de petitie op pagina 19.

Armoede

'Ik kan een heleboel onderwerpen opnoemen die voor de ouderen van nu én voor de ouderen van later van groot belang zijn', begint Leo Bisschops, voorzitter van KBO-Brabant. 'Om ze te tellen kom ik zelfs met twee handen nog vingers tekort. Maar laat ik er één thema uithalen: het inkomen van ouderen. De armoede onder een deel van de senioren neemt gestaag toe. Mensen die in de laatste jaren van hun leven niet weten hoe ze de eindjes aan elkaar moeten knopen, dat is niet alleen zorgwekkend maar ook mensonterend. Waar ik me ook zorgen om maak zijn de pensioenen. Het nieuwe pensioenstelsel stelt mij niet gerust, integendeel! Politieke partijen zullen ervoor moeten zorgen dat de nadelige effecten van het nieuwe stelsel

worden bestreden en gecorrigeerd. Net zoals zij ervoor moeten zorgen dat leeftijdsdiscriminatie op de arbeidsmarkt wordt aangepakt. Geen baan kunnen vinden vanwege het aantal jaren op de teller, het komt helaas nog steeds voor. Zelfs in deze tijd van personeelskrapte.'

Zorg

Herman Pieper, voorzitter van KBO-Overijssel, breekt een lans voor de mensen die in de zorg werken. 'Op hen drijft de zorg, we kunnen niet zonder deze zorgmedewerkers. De laatste jaren is de nadruk echter steeds meer komen te liggen op mensen die áán de zorg werken. Aan de zijlijn dus, als een soort satellieten in ons zorgsysteem. Dat is uit de hand gelopen. De focus moet weer terug naar de mensen die met hun voeten in de klei staan. Minder administratie, regels en managementdruk, meer tijd voor zorg en welzijn van cliënten, daar draait het om. Zorg moet weer écht zorg worden!'

Wonen

'Een steeds groter wordende groep senioren zit vast in hun woning', constateert Marcel Ballas, voorzitter van KBO Limburg. 'Ze willen graag verhuizen naar een fijne, kleinere woning, maar ze kunnen niet. Simpelweg omdat er geen aanbod is of omdat ze veel meer moeten betalen voor een veel kleinere woning. Dus blijven ze in hun te grote huis wonen, met het gevolg dat ook de doorstroming op de woningmarkt stopt. Iedereen - jong en oud - is erbij gebaat als er snel veel meer passende woningen voor senioren worden gebouwd. Ik denk daarbij ook aan hofjes, dementievriendelijke woningen en geclusterde woonzorgprojecten in de eigen buurt. Als ouderen met plezier en uit overtuiging kunnen verhuizen, ontstaan er nieuwe mogelijkheden voor jonge gezinnen. Iedereen blij!'



Geen boekingskosten!



Boek dit voordelige arrangement, ontdek Twente en Hotel 't Kruisselt

Twente, een regio vol natuurgebieden, landgoederen en boerderijen. Een groen en glooiend landschap, met bossen, rivieren, stuwwallen en hier en daar een zandverstuiving of heidevlakte. En te midden van deze natuurweelde, gelegen in het Nationaal Landschap Noordoost-Twente, nabij De Lutte en Oldenzaal, vindt u het charmante Hotel 't Kruisselt. Een 3-sterren Superior hotel, omgeven door een eigen 9-holes par 3 golfbaan.

De professionele medewerkers van 't Kruisselt bieden uitstekende service, nemen de tijd om u te informeren over tips en bezienswaardigheden en maken graag een praatje met u. Het gerenommeerde hotel wordt op Zoover beoordeeld met een 9!

In de lobby vindt u een selectie van de mooiste fiets- en wandelroutes, alle startend vanaf het hotel. Fietsen zijn inbegrepen; tijdens het gehele verblijf heeft u de beschikking over uw 'eigen' hotelfiets.

U kunt onderweg picknicken met een smakelijk lunchpakket of genieten van een lunch bij een van de gezellige restaurantjes die u tijdens uw fietstocht tegenkomt. Uiteraard bieden het zonnig gelegen Tuinerras en de Huiskamer van 't Kruisselt ook fantastische plekjes om te genieten van een borrel of een smakelijke lunch.

Elke ochtend geniet u van een kakelvers ontbijt en 's avonds bereiden de ambachtelijk geschoolde koks een uitstekend diner, geheel naar uw wensen. In de Serre geniet u heerlijk van een hapje en drankje, een mooi boek, of u droomt gewoon weg bij het mooie, rustgevende uitzicht.

Wees welkom bij 't Kruisselt!
Natuurlijk gastvrij



4-daagse Nazomerspecials

"Speciaal voor u, de lezer van dit magazine"
van 299,- nú vanaf slechts 269,- p.p.!

- ◆ Ontvangst met welkomstdrankje
- ◆ 3 nachten logeren in een fraaie gastenkamer, inclusief koffie- en thee faciliteiten
- ◆ Dagelijks ontbijt en uitstekend driegangendiner
- ◆ Gratis gebruik hotelfietsen, fiets- en wandelroutes en jeu-de-boulesbaan
- ◆ Gratis gebruik binnenzwembad en sauna
- ◆ Gratis parkeren (ook voor uw privéfiets) en overal gratis wifi

- Exclusief verblijfsbijdrage à 2,15 p.p.p.n.
- Verlengingsnacht va. 70,- p.p. incl. alles!

De prijs (o.b.v. twee personen per kamer) is gebaseerd op de voordeligste kamer; keuze mogelijk uit meerdere kamertypes. De Nazomerspecials lopen van 22 september tot 27 oktober 2023. Vanaf 27 oktober zijn de Wildspecial en de Herfstspecial te boeken vanaf 249,- p.p.

Meer informatie? Zie www.kruisselt.nl of bel!

Boek nu en ontdek Hotel 't Kruisselt! Bel 0541-551567 of kijk op www.kruisselt.nl

Voorzieningen

'Alleen als we wijken en dorpen bereikbaar en toegankelijk houden, kunnen mensen daar tot op hogere leeftijd blijven wonen', vindt Anton van Riel, voorzitter van KBO Noord-Holland. 'Dat betekent dat het aanbod van openbaar vervoer op z'n minst niet verder mag verschromelen. Verbetering van openbaar vervoer op plekken waar de versobering te ver is doorgeschoten juichen wij toe. Met innovatieve vormen van kleinschalig vervoer kan de mobiliteit van senioren verder worden verbeterd. Ook op de digitale snelweg is toegankelijkheid van groot belang. Wie kan omgaan met de computer en de weg weet op internet, kan veel zaken simpel zelf regelen. Maar dat moet wel veilig gebeuren, want oplichters en cybercriminelen kennen de weg op internet helaas beter dan wie ook. De Informatiepunten Digitale Overheid verdienen daarom opschaling.'

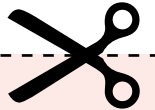
'Goede buurt- en gemeenschapshuizen waar verenigingen zich kunnen ontplooiën zorgen voor leefbare buurten en gaan eenzaamheid tegen', stelt Arie van Alphen, voorzitter van KBO Gelderland. 'Koester vrijwilligers, geef ze ruim baan en faciliteer het maatschappelijk middenveld. Te vaak blijft het bij mooie woorden. Of erger: wordt het bezuinigingsmes gezet in het buurthuiswerk. Het lijkt een makkelijk argument - verenigingen moeten hun eigen broek maar ophouden - maar dan wordt voorbijgegaan aan het maatschappelijk rendement van die verenigingen. Politieke partijen moeten de daad bij het woord voegen: investeer in de leefbaarheid van buurten. Dat betaalt zich altijd terug!'

Het Senioren Netwerk Nederland roept alle ouderen op: ga stemmen en stem wijs! ■

Oud genoeg
om wijs
te kiezen!



**'De focus
moet weer
terug naar
de mensen
die met hun
voeten in de
klei staan'**



TEKEN DE PETITIE!

**Laat de politieke partijen van Nederland weten dat hun ouderenbeleid voor u zwaar meetelt op 22 november.
Teken de petitie *Oud genoeg om wijs te kiezen!***

PETITIE

Ik ga zeker stemmen voor de Tweede Kamer op 22 november 2023. Daarbij hou ik rekening met de plannen die politieke partijen hebben voor ouderen. We worden allemaal ouder. In Nederland groeit de groep ouderen sterk. Daarom is het van groot belang dat politieke partijen goede plannen hebben voor ouderenbeleid. Voor gezondheid en welzijn. Voor ondersteuning en zorg. Voor passend wonen. Voor inkomen en pensioenen. Voor veiligheid, vervoer en voorzieningen in de buurt. Voor waardering van zorgprofessionals, mantelzorgers en vrijwilligers. Als de politiek nu geen werk maakt van goed ouderenbeleid, belanden we in een zorginfarct. Dat treft mij, mijn kinderen, mijn kleinkinderen en miljoenen Nederlanders!

Daarom verklaar ik dat mijn stem op 22 november gaat naar die partij die hiervoor goede plannen heeft. Ik zal wijs stemmen!

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Handtekening:

Lever de getekende petitie in bij uw eigen KBO-Afdeling. Of stuur deze strook naar Petitie Senioren Netwerk Nederland, p/a Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

Tekent u de petitie liever online? Dat kan! Ga naar www.onsmagazine.nl/petitie of naar www.petities.nl en teken onze petitie daar. Laat alle politieke partijen nú al zien dat een goed ouderenbeleid hen veel stemmen oplevert!

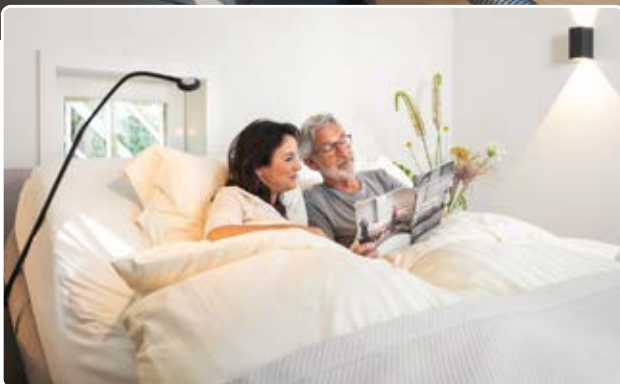
advertentie

Sinds
1992

Well-Fair

Zelfstandig en comfortabel ouder worden...

EEN BED voor het leven





Voor nu én later

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



★ Trustpilot



TrustScore 4.6 | 956 reviews

Gratis brochure? Bel 0341 277 010 of ga naar www.well-fair.nl

'Een traplift wordt steeds vaker gekocht ter preventie'



Leander van der Wouden, adviseur bij Otolift.

Om langer en veilig thuis te blijven wonen, kiezen veel mensen voor een traplift. Leander van der Wouden, trapliftadviseur bij Koninklijke Otolift, komt dagelijks thuis bij mensen die minder goed ter been zijn. We vroegen hem waarom mensen een traplift bij Otolift kopen.

Waarom kopen mensen een traplift?

"Door ouderdom, een ongeluk of een aandoening, kan het zijn dat het lichaam niet meer zo goed meewerkt. Dat is voor veel mensen een reden om een traplift aan te schaffen. Een traplift wordt steeds vaker gekocht ter preventie. Mensen willen graag in de vertrouwde omgeving blijven wonen, dus oriënteren zij zich op de benodigde voorzieningen."

Hoe helpt een traplift om valongelukken te voorkomen?

"Met een traplift is de trap geen hindernis en geen gevaar meer. Iemand gaat in de stoel zitten, doet de gordel om en bedient de traplift. Zonder gevaar gaat iemand naar boven. Als iemand van de trap is gevallen, zoekt vaak de zoon of

dochter uit hoe een volgende val voorkomen kan worden."

"Laatst was ik bij een mevrouw thuis. Haar zoon regelde een traplift, terwijl zij in het revalidatiecentrum lag. De traplift moest er natuurlijk zijn voordat zij thuis zou komen."

Waarom kiezen mensen voor Otolift?

"De gebruiker zit bij een Otolift in een comfortabel stoeltje, tussen twee armleggers in, wat het gevoel van veiligheid nog meer vergroot. Daarbij is elke Otolift voorzien van een gordel en stopt de stoel automatisch bij een obstakel op de trap. Mensen kiezen voor Otolift vanwege de persoonlijke benadering. En Otolift staat natuurlijk al jaren voor kwaliteit."

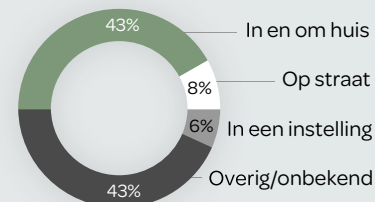
"Vraag altijd een vrijblijvend thuisadvies aan en laat een adviseur de situatie bij u thuis bekijken. De adviseur heeft veel ervaring en kan samen met u de beste oplossing vinden om uw thuissituatie zo veilig mogelijk te maken."

Meer informatie?

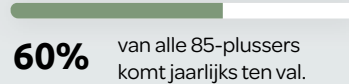
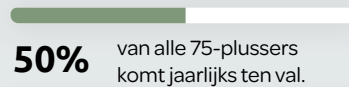
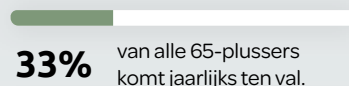
Bel gratis naar **0800 - 444 777 5** of ga naar **www.otolift.nl**

Feiten en cijfers over valongelukken

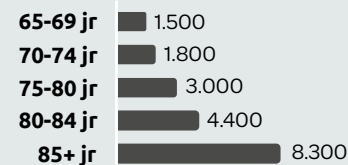
De meeste 65-plussers vallen in en om het huis



Locaties van valongelukken die eindigen in een bezoek aan de spoedeisende hulp (SEH).



Aantal SEH-bezoeken neemt toe naarmate je ouder wordt



Aantal SEH-bezoeken, per 100.000 inwoners, na een valongeval.

Deze cijfers zijn afkomstig van VeiligheidNL, het kenniscentrum voor letselpreventie.

Gezonder door cultuurbeleving

Wist u dat mensen door cultuurbeleving minder eenzaam én gezonder zijn? Kunst- en cultuurparticipatie zorgt voor ontmoeting en verbinding. Precies daarom heeft Kamerata Zuid de voorstelling *Grijs Gedraaid*® samengesteld.



Kamerata Zuid

Het orkest speelt zowel klassieke als eigentijdse muziek en heeft vaak bijzondere samenwerkingen met andere bekende artiesten. Onlangs trad het orkest op met rockster Jett Rebel en componist Chiel Meijering en ook met Anneke van Giersbergen en componist Anthony Fiumara.

Kamerata Zuid nodigt alle generaties uit om te genieten van de muzikale theater-show *Grijs Gedraaid*®. Deze voorstelling brengt mensen samen door middel van muziek, beweging en creativiteit, en biedt de perfecte gelegenheid om elkaar te ontmoeten.

De middag begint met muziek van singer-songwriter Maaïke Ouboter, bekend van haar ontroerende debuutsingle *Dat ik je mis*, die Nederland tien jaar geleden in zijn greep hield. Samen met het 22-koppige orkest Kamerata Zuid speelt Maaïke haar Nederlandstalige nummers, inclusief liedjes van haar laatste album *Harnas van Glas*. Daarnaast kan het publiek meezingen met bekende Nederlandstalige nummers als *Smoorverliefd* van Doe Maar en *Zing, vecht, huil, bid* van Ramses Shaffy. Vervolgens kunt u zich laten meeslepen

door de bewegingen van danser en choreograaf Andrew Greenwood van Switch2Move. Vanuit uw comfortabele theaterstoel wordt u uitgenodigd om mee te bewegen en contact te maken met anderen. Tenslotte kunt u samen met trainer en beeldend kunstenaar Eva Durlacher op een creatieve manier praten over muzikale herinneringen en ervaringen. Projectleider Lieke van Harteveld vertelt: 'Deze voorstelling is meer dan een mooi concert. Door corona en verschillende ontwikkelingen in de zorg en de maatschappij, zien we dat eenzaamheid onder senioren een serieus probleem is. Dat heeft effect op zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid. Theater en beeldende kunst zijn een geweldige medicijn. Het brengt mensen bij elkaar en zelfs in beweging. Ook de World Health Organization onderschrijft dat kunst en cultuur de gezondheid bevorderen. Als mensen minder eenzaam zijn, zijn ze gelukkiger, leven ze langer en hebben ze minder zorg nodig.'

De voorstelling is in november en december in verschillende theaters door het land te zien. Kom naar *Grijs Gedraaid*®, geniet van een middag vol muziek, dans en creativiteit, en beleef het samen. Kijk voor het gehele programma en de speeldata op www.kameratazuid.nl/concert/grijs-gedraaid2023 ■



OVER MEDIA EN POLITIEK

Wynia: 'De pers mist een kritische blik op de macht'

Syp Wynia is onafhankelijk journalist. Hij zag de houding van de pers veranderen, volgde de wijziging van het pensioenstelsel en richtte een eigen platform op. Reden genoeg om met hem in gesprek te gaan over pers, pensioen en politiek.

Hoe heeft u de rol van de pers zien veranderen?

‘Dan moet ik terug naar de jaren zestig, toen er tal van omwentelingen waren. Mijn stelling is dat waar er in de jaren ‘60 en ‘70 in het westen sprake was van een culturele revolutie, die omwenteling in Nederland groter was dan waar ook. Tot die tijd was Nederland in maatschappelijk opzicht conservatief. De media waren verzuild en opgedeeld volgens de lijnen van politiek, kerk en vakbond. Het waren in feite verenigingsbladen, parochiebladen. In die jaren werden journalisten vaak links, ook als hun lezers en kijkersachterban dat niet waren. Ze gingen er prat op voorop te lopen. Toen is het idee ontstaan van de pers als luis in de pels van de macht. Niet meer als de propagandist van de eigen zuil. Als je de sprong naar het heden maakt, doet het merkwaardige feit zich voor dat de meeste journalisten nog steeds denken dat ze die luis in de pels van de macht zijn. Terwijl het in de praktijk aantoonbaar is dat veel journalisten eerder de luis in de pels van de oppositie zijn. De meeste media zijn aardig voor de macht en kritisch op de oppositie. Zeker als die wat rechtser is, of behoorlijk rechts. Er wordt veel energie gestoken in het controleren van kleinere partijtjes die niet meedoen aan het spel. Terwijl het spel zelf met zachte hand door de media begeleid wordt.’

Heeft u daar een voorbeeld van?

‘Kijk bijvoorbeeld naar de wijziging van het pensioenstelsel. Je kan niet zeggen dat die in de media kritisch begeleid is. Als het kabinet iets door de Kamer wilde hebben, dan werd iemand die ertegen was als spelbederver beschouwd. Van een kritische bejegening was geen sprake. Op geen enkel terrein. Zelden werd kritisch bekeken of iets wel kosteneffectief was. Doet het nieuwe stelsel wel wat ze beweren? Je hoeft toch niet zelf ‘tegen’ te zijn om kritisch te zijn op



WIE IS SYP WYNIA?

Syp Wynia is journalist sinds 1976. Hij was onder meer chef kunstredactie bij het *Nieuwsblad van het Noorden*. Vanaf 1988 houdt hij zich bezig met politiek en economie. Hij werkte in Den Haag als chef van de politieke redactie van *Het Parool* en zes jaar als correspondent in Brussel, met name op het gebied van de Europese Unie. Daarna werkte Wynia van 1997 tot 2018 bij *Elsevier*, als economisch columnist en politiek commentator. Sinds vijf jaar heeft hij zijn eigen platform: het digitale weekblad *Wynia's Week*.

‘Je kan niet zeggen dat het nieuwe pensioenstelsel in de media kritisch begeleid is’

beleid? In de pers mag men graag de eigen onafhankelijkheid prijzen. Maar daar valt wel wat op af te dingen. En, zoals de Engelsman zegt: “*You don't bite the hand that feeds you*”. Dat verklaart wellicht de onkritische houding van de media ten opzichte van de zittende macht.’

Waarom heeft u uw eigen platform, Wynia's Week, opgericht?

‘Omdat ik die onafhankelijkheid wél wil hebben. Ik wilde zien of het ook mogelijk is om onafhankelijk journalistiek te bedrijven. Een ruwe schatting van mij - totaal uit de lucht gegrepen - is dat zeker 40% van de thema's die geschikt zijn voor vrije journalistiek, niet op een onafhankelijke manier aan bod komen. Terwijl er in principe wel een publiek voor is. Met het pensioenstelsel als voorbeeld. Als ik er ook maar iets over opschreef, vlogen de kijkcijfers omhoog!’

Vroeger waren veel politici op leeftijd. Nu zien we veel jongere politici. Zouden mensen niet eerst wat maatschappelijke ervaring moeten opdoen, voor ze in de politiek gaan?

‘Daar is veel voor te zeggen, maar ik hou niet van dat generatiedenken. Dat de kwaliteit van mensen - of het gebrek eraan - gekoppeld wordt aan hun geboortjaar. Het is wel zo dat in de vijftiger jaren ouderdom tot respect leidde. Willem Drees is als premier 72 geworden. Duitsland had een bondskanselier die ver in de 80 was. In die tijd vond men dat normaal. Ouderdom stond voor ervaring en respect. Respectabiliteit, dat telde. Dat is uit de mode geraakt. Na die culturele omwenteling werd het bewieroken van de jeugd de standaard. Mensen denken misschien dat de Tweede Kamer bevolkt wordt door oude mensen. Maar dat is absoluut niet zo. Bij bijna elke verkiezing gaat de gemiddelde leeftijd naar beneden. Het wonderbaar- >>

Al 50 jaar hèt adres voor comfort en kwaliteit!

Ja.. U leest het goed:

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

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

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

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

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

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

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



Lekker zitten..



..makkelijk opstaan..



..en vooral, heerlijk relaxen!

Opruiming!

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



Relaxfauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



Kamerfauteuils
meer dan 40 modellen



Klassieke relaxfauteuils
meer dan 50 modellen



Banken & bankstellen
Meer dan 45 modellen



Handmatige relaxfauteuils
meer dan 280 modellen



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

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

Kom langs in onze showroom van ruim 2000m² en laat u door onze experts helpen aan de perfecte fauteuil.

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 familiebedrijf.

lijke feit doet zich voor dat naarmate de kiezer ouder wordt, wordt de volksvertegenwoordiger jonger. Wat natuurlijk ook tot een “mismatch” kan leiden.’

Her en der wordt opgeroepen om de politieke invloed van senioren te beperken. Door de stemleeftijd te verlagen naar zestien of te begrenzen tot vijftenzeventig. Terecht?

‘Die voorstellen hoor je doorgaans van mensen die zichzelf links vinden. Terwijl, als er één centrale doelstelling was van de linkse politiek, dan was dat het algemeen kiesrecht. Hoe is het mogelijk dat de geschiedenis een eeuw later zo’n draai kan maken? Dat linkse mensen in feite een pleidooi houden voor het afschaffen van dat algemene kiesrecht? Die mensen kennen hun eigen roots niet.’

‘Het is verstandig goed na te denken over uw stem, maar ga in elk geval stemmen’

Hoe kunnen ouderen ervoor zorgen dat ook hun belangen afgewogen worden in Den Haag?

‘Op de eerste plaats door in elk geval te gaan stemmen in november. Uiteraard is het verstandig om goed na te denken over uw stem. En om u te organiseren als dat wenselijk is. Ik zou zelf wel voor een vorm van districtenstelsel zijn. De relatie tussen de kiezer en de gekozenen zou beter zijn dan in ons huidige stelsel. Want daarin is er nauwelijks sprake van een band.’

Waar gaan we naar toe als het gaat om de belangen van ouderen in Nederland?

‘Afgelopen weekend sprak ik een hoogst vitale, enigszins bekende Nederlander van 85, wiens naam ik niet zal noemen. Hij maakte een buitengewoon opgewekte



70 ACTIEVE HERINNERINGEN AAN EEN GAAF GIDSLAND

Deze nieuwste uitgave van Syp Wynia kan samen met zijn vorige boek *Tegen de onzin de kroniek van de Rutte-jaren* genoemd worden.

Volgens hem heb je als journalist de mogelijkheid om historicus van het heden te zijn. Over thema's als diversiteit en duurzaamheid ziet hij de weerstand onder de bevolking groeien. In kranten leest hij over de spelletjes in Den Haag. Maar wat hij aan serieuze tendensen waarneemt, rekent hij tot zijn specialiteit. In *Wynia's Week* (www.wyniasweek.nl), maar zeker ook in zijn eigen werk.

‘Ouderdom stond voor ervaring en respect. Dat is uit de mode geraakt.’

indruk. Maar over de toekomst van de zorg, maakt hij zich grote zorgen. Daar zijn tal van redenen voor. Bijvoorbeeld het slechte werkgeversbeleid in die sector. Lang hebben werkgevers misbruik gemaakt van het feit dat er heel veel vrouwen werken, die uit een wereld in Nederland komen waar tot de jaren '60 en lang daarna het huisvrouwenmodel domineerde. Het idee dat vrouwen een volledig inkomen dienen te hebben en als normale beroepsuitoefenaars beschouwd dienen te worden, is nog steeds niet in alle breedte aanvaard, zou je kunnen zeggen. Daar hebben werkgevers gebruik van gemaakt door met name de verpleging slecht te betalen. Nu moeten ze een hele *switch* maken. Ze moeten niet uitgaan van goedkope handjes aan het bed. En het kan zelfs zo zijn dat je met minder personeel, maar met betere voorzieningen werkt. De helft van de Nederlandse verpleegkundigen ging met rugproblemen de WAO in. Ik overdrijf, maar in die orde van grootte moet je het wel zien. Verpleegkundigen werden gezien als productiemiddelen en ziekenhuisdirecteuren waren te beroerd om behoorlijke toestellen aan te schaffen. Er werd met weinig respect met het overgrote deel van het personeel in de zorg omgegaan. De gezondheidszorg zal efficiënter moeten worden, maar daarbij hoort ook dat je je personeel serieus neemt, behoorlijk betaalt en begeleidt.' ■



UW HUIS
BLIJFT
UW THUIS



reddot winner 2021



Nu tot € 1000,- korting*

Met een S200 traplift

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

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

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

‘Een gebit waarmee u honderd kunt worden’



‘De mond heeft een enorme invloed op het algemeen functioneren’. Dat zegt Peter de Goede, die zich als tandarts-geriatrie al veertig jaar inzet voor senioren. ‘Aandoeningen als de ziekte van Parkinson en dementie hebben een negatieve invloed op de mondgezondheid, want mensen kunnen zich daardoor moeilijker verzorgen.’



Samen met het Jeroen Bosch Ziekenhuis heeft Peter de Goede een screeningskaartje ontwikkeld met een aantal vragen over het gebit. Deze kaartjes zitten in het borstzakje van artsen en verpleegkundigen. Zo kan De Goede direct ingeschakeld worden.

Peter de Goede houdt wekelijks telefonisch spreekuur ‘ouderen en mondzorg’, gratis voor KBO-leden en niet-leden. Elke woensdag van 13.30 tot 14.30 uur. Tel (073) 303 64 44.

Uit onderzoek blijkt dat kwetsbare ouderen minder gebruik maken van de tandarts. Behalve de genoemde aandoeningen noemt De Goede ook sociale omstandigheden als eenzaamheid en alcoholisme als oorzaak. ‘Daarnaast is de oudere mond soms uitbehandeld. Er is al een wortelkanaalbehandeling gedaan, een kroon gezet, tanden en kiezen getrokken. Dat maakt het lastig voor de tandarts, huisarts of geriater om een ‘wenselijke behandeling’ te vinden. Ik geef beslisondersteuning aan de oudere, maar ook aan de tandarts om te kijken wat wenselijk is.’

Wat is wenselijk?

Soms is het met de mond zo slecht gesteld, dat De Goede er weinig meer aan kan doen. Hij is in het Jeroen Bosch Ziekenhuis gaan werken om samen met geriateren tijdig naar een oplossing te zoeken. Want wat is een wenselijke behandeling? Volgens hem is dat een

situatie in je mond waarmee je honderd kunt worden. ‘U kunt zich beter richten op het behoud van tien tanden en kiezen onder en boven, dan dat u al uw aandacht richt op die achterste kies. Het is wenselijk om iets in de mond te krijgen dat goed te onderhouden valt.’

Wat wordt er vergoed?

Consulten bij kwetsbare ouderen kunnen in de basisverzekering vallen (zonder eigen bijdrage), als er sprake is van bijzondere aandoeningen zoals dementie. Maar ook voor mensen in de bijzondere bijstand kan de behandelaar een begroting indienen als hij daarbij de noodzaak van de behandeling aangeeft. De behandelaar wordt via de bewindvoerder van de patiënt betaald. ‘Sinds een aantal weken kunnen ook behandelingen in een hospice vanuit de basisverzekering vergoed worden’, besluit De Goede. ‘Want kiespijn in de allerlaatste fase, dat is toch het laatste wat u wilt.’ ■



FYSIEKE KLACHTEN? BLIJF VOORAL BEWEGEN!

Ouder worden kan gepaard gaan met lichamelijke klachten. We worden wat stijver, minder lenig en krijgen vaak last van gewrichtspijn. Hierdoor gaan we steeds minder bewegen. Onverstandig, zegt de fysiotherapeut.

Bert Mutsaers is fysiotherapeut, docent bij Avans en bestuurslid van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. Hij valt meteen met de deur in huis: 'Bewegen is goed voor de gezondheid. Ook bij fysieke klachten als gevolg van bijvoorbeeld artrose, artritis of diabetes. Of door ziekten die te maken hebben met het hart, bloedvaten of de longen. Hoe ouder we worden, hoe minder we bewegen. En dat terwijl de spierkracht juist afneemt vanaf ons vijftigste. Het is een normale reactie dat we de bewegingen die pijn veroorzaken, vermijden. Maar hierdoor komen senioren juist vaak in een vicieuze cirkel terecht. Want hoe minder iemand beweegt, hoe meer ziektebeelden - en dus pijnklachten - kunnen ontstaan. Wat dat betreft zie ik de toekomst somber in: we zien steeds meer ziekten die zijn gelinkt aan het beweeggedrag van patiënten.'

Wandelen of werken in de tuin

Klinkt logisch, maar wat is dan slim om te doen? 'Dagelijks bewegen zou de standaard moeten zijn', geeft Bert Mutsaers aan. 'Dat hoeft echt niet meteen in de sportschool of via een sportvereniging. Wandelen, fietsen,

zwemmen of in de tuin werken is al hartstikke goed. Hoe meer iemand beweegt, hoe minder risico diegene loopt op bijvoorbeeld diabetes, artrose en hart- en longziekten. Die aandoeningen zijn niet alleen vervelend voor de patiënt, maar ook voor de zorg. Want door de vergrijzing is steeds meer zorg nodig, die lang niet altijd geboden kan worden vanwege het personeelstekort.'

Ook bewegen bij pijn

Bewegen dus. Maar wat als dat pijnlijk is? Is het dan niet schadelijk en zorgt het juist niet voor meer pijnklachten? Bert Mutsaers: 'Het is heel menselijk om te denken: "Het doet pijn als ik beweeg, dus bewegen zal wel niet goed zijn." Maar zo werkt het niet. Dit geldt ook voor de gedachte: als iets versleten is, moet je het niet meer gebruiken of vervangen. Veel mensen met artrose kijken op deze manier naar hun lichaam en ervaren een drempel om te gaan bewegen. Maar het is vaak juist goed om door de pijn heen te bewegen, mits dat draaglijk is natuurlijk. Zo wordt de gewrichtsfunctie op termijn beter. Een typisch kenmerk van artrose is dat in beweging komen moeite kost en pijn doet. Het gewricht is bij het opstaan bijvoorbeeld stijf en pijnlijk. Maar zodra iemand begint te lopen, wordt het

gewricht soepeler en de pijn minder. Dat is een concreet teken dat bewegen goed is. Ook als de pijn wel aanwezig blijft, maar draaglijk is.'

Bewegen als medicijn

Met andere woorden: met een beetje pijn bewegen is beter dan niet bewegen. 'Als u beweegt, maakt u uw lijf niet verder kapot', zegt Mutsaers. 'Maar als u niet beweegt, doet u dat juist wel. Uiteraard gelden er wel een paar spelregels. Iemand met artrose moet bijvoorbeeld niet gaan springen of andere bewegingen met hoge impact >>

'Bij artrose is door de pijn heen bewegen vaak beter dan stilzitten'

'Zeker weten dat bewegen geen kwaad kan? Vraag een expert om advies'



BERT MUTSAERS

TIPS OM FITTER OUDER TE WORDEN

Wilt u soepel en fit blijven? VGZ helpt u daar graag bij. Met handige tips, apps en oefeningen om meer te bewegen. Of download de gratis Beweegplaat. Leuke en simpele oefeningen voor thuis. Ga voor meer informatie naar vgz.nl/fitter-ouder-woorden



INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

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

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

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

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen.

Altijd discreet.

Bel of App:

☎ Telefoon: 076 561 59 55

📞 Mobiel/WhatsApp: 06 27 08 26 65

Online:

🌐 Website: www.fvzvastgoed.nl

✉ Mail: info@fvzvastgoed.nl



FVZ Vastgoed

antwoord op uw financiële woonvragen

www.fvzvastgoed.nl

maken. Het is belangrijk om piekbelasting te voorkomen. En diabetespatiënten moeten voorzichtig zijn met duursport in verband met hun bloedsuikerspiegel. Gewoon rustig bewegen is prima. Dat geldt ook voor mensen met Alzheimer, dementie of de ziekte van Parkinson: alles wijst erop dat bewegen het beste medicijn is. Niet bewegen maakt een mens juist ziek. Het is jammer dat er een taboe rust op pijn; we willen het graag voorkomen en vermijden. Maar als het gaat om bewegen, doet het vermijden van pijn vaak meer kwaad dan goed.'

Advies van een arts of fysiotherapeut

'Uiteraard kan ik me goed voorstellen dat mensen toch graag zeker willen weten of bewegen in hun situatie wel verstandig is', vervolgt Bert Mutsaers.

'Misschien heeft iemand nooit veel gesport en durft diegene niet goed te beginnen. Het kan ook zijn dat iemand zijn lichaam niet goed genoeg kent om te weten wat wel en niet kan. Of bang is dat een blessure of aandoening verergert. In dat geval raad ik aan om naar een arts of fysiotherapeut te gaan. Die kan de persoon in kwestie geruststellen en advies geven. Over het algemeen is fietsen en in en om het huis bewegen hartstikke gezond. Blijf dat dan ook vooral doen, gestructureerd en met regelmaat. Daarnaast is het goed om de gewrichten en lenigheid te onderhouden. Dat kan door rustig thuis te oefenen. De fysiotherapeut kan advies geven en met u oefenen, waarna u thuis aan de slag kunt om uw lijf zo soepel en fit mogelijk te houden.'

Valpreventietraining

Zijn er nog andere tips als het gaat om beweging? 'Voor ouderen kan het verstandig zijn om een valpreventietraining of

balanstraining te volgen. Die kunnen zorgen voor meer zelfvertrouwen en de durf om wat meer te gaan bewegen. Zo'n training maakt de kans op vallen kleiner. En als het toch gebeurt, weet u hoe u veilig kunt vallen én weer veilig overeind kunt komen. Heel belangrijk, want een val in en om het huis is voor ouderen vaak de oorzaak van het verliezen van zelfstandigheid. En breekt iemand een heup, dan komt diegene voor lange tijd in bed te liggen. Dat is het aller-slechtste scenario en vaak de aanleiding voor complicaties. Fietst u graag, maar lukt dat niet goed meer? Denk dan eens aan de aanschaf van een elektrische fiets of een - al dan niet elektrische - driewieler. Blijven fietsen met ondersteuning is altijd beter dan helemaal niet meer fietsen.

Maar kies ook niet te snel voor een elektrische fiets: het nadeel hiervan is dat u uw hart-, vaat- en longstelsel minder prikkelt. Als u nog op een gewone fiets kunt fietsen: vooral

doen! Die geeft het beste trainingseffect en zorgt voor een betere conditie.'

Gezond eten en drinken

Ten slotte adviseert Mutsaers om alert te zijn op een gezond eet- en drinkpatroon: 'Denk er vooral aan om genoeg te drinken. Te weinig drinken zorgt voor kraakbeen van slechtere kwaliteit. Denk ook aan eiwitrijke voeding. En onthoud: ook op latere leeftijd kan iemand vaak nog prima sporten. Een mooi voorbeeld is een man van tweeënzeventig die na zijn vijftigste begon met marathonlopen en dat nu nog steeds doet. Als mens moeten we banger zijn voor inactiviteit dan voor pijn. Kijk wat uw lichaam aankan en beweeg!' ■

Dit artikel is tot stand gekomen door KBO in samenwerking met VGZ.

VERKLEIN DE KANS OP VALLEN

Heeft u de aanvullende zorgverzekering VGZ Zorgt? Dan heeft u een ruimer preventiebudget om bijvoorbeeld aan valpreventie-cursussen te besteden. Meer informatie vindt u op vgz.nl/preventiebudget





KBO Heerlen Stad

'TONEELCLUB ZORGT VOOR ONTMOETING'

'KBO staat voor ontmoeting. Wij bieden onze leden een gevarieerd aanbod. We organiseren uitstapjes en bieden hulp bij talrijke onderwerpen. We zorgen voor heel veel mogelijkheden om elkaar te ontmoeten, waarbij we ook omzien naar elkaar, dat is heel belangrijk.'

Aan het woord is Jo Piefer, sinds 2019 voorzitter van KBO Heerlen Stad. Vier jaar geleden vroeg de KBO of hij het ledenblad wilde bezorgen. Het duurde niet lang of een van de bestuursleden stond op de stoep om hem te vragen voor de vacante voorzittersfunctie. En zo geschiedde. Jo is een bezige bij en ging direct voortvarend aan de slag.

Hij organiseerde allerlei nieuwe activiteiten en zorgde voor de financiële ondersteuning. Met succes! Het ledenaantal stijgt gestaag, dit jaar mocht Heerlen Stad al 65 nieuwe leden noteren.

Aandacht geven en ontvangen

'We bieden ouderen een netwerk waar zij aandacht ontvangen maar ook kunnen geven. Beide aspecten zijn een probaat

middel tegen eenzaamheid. Met leden die de gezegende leeftijd van negentig jaar bereiken, gaan we samen uit eten en in mei organiseren we een Moederdagontbijt', vertelt Jo Piefer. Van jongs af aan is hij geïnteresseerd in het toneelspel. Hij is oprichter van het Volkstoneel Kerkrade en was daar 31 jaar voorzitter van. Alle opgedane ervaring nam hij mee naar KBO Heerlen Stad. Daar richtte hij de toneelclub Senioren voor Senioren op. De repetities vinden plaats in de aula van huize De Berg in Heerlen en zijn openbaar. Zo groeit de repetitie ook uit tot een gezellige ontmoetingsplek voor veel ouderen.

Sterrelicht

Met de toneelclub speelde Heerlen Stad zich letterlijk in de kijker bij KBO Limburg. Na een bezoek van onze consulent aan een repetitie attendeerde zij Jo op een succesvol project in België: *Sterrelicht*. Een theaterproductie over dementie en eenzaamheid bij ouderen. Jo had er wel oren naar. Hij zorgde voor de nodige financiën via o.a. het *Interreg V-A Euregio Maas-Rijn*-programma en de gemeente Heerlen, zocht een goede zaal om in te spelen en voegde twee jeugdige spelers aan zijn groep toe. In juni werd het theaterstuk *Sterrelicht*, een productie van Luc Stevens, twee keer met succes uitgevoerd in het Parkstad Limburg Theater. Voorstellingen waar ook de acteurs trots op zijn. Johanna Spanjeberg kijkt er met veel plezier op terug. 'Na veel omzwervingen over zo ongeveer heel de wereld, kwam ik vorig jaar terug in Limburg waar ik geboren ben. Ik heb veel creatiefs gedaan en jaren gezongen bij het Glen Miller Orchestra. Ik wilde weer iets doen met mijn ervaringen en mijn oog viel op een oproep van de plaatselijke KBO. Ze zochten nieuwe leden voor de senioren toneelgroep. Dat leek me wel wat.' Haar positieve uitstraling en Amsterdamse gezelligheid

STERRELICHT

Een verhaal over hoop, gezelligheid en warme buurten. Pijnlijk actueel over eenzaamheid, maar ook hoopvol en gezellig, daar waar het gaat over verbonden zijn met elkaar. *Sterrelicht* wordt mede mogelijk gemaakt door het *Interreg V-A Euregio Maas-Rijn*-programma, GGD Heerlen, Gemeente Heerlen, Provincie Limburg, Groene Kruis, Rosas Donamus, FSI en het VSB Fonds.

De voorstelling kan worden geboekt door de KBO-Afdelingen in Limburg. Interesse? Neem contact op met consulent Chantal Saes chantal.saes@kbolimburg.com of bel 0475 381740. Meer informatie: www.kboheerlenstad.nl

maken haar uitermate geschikt voor de rol van Janet, de centrale medewerkster uit het verzorgingshuis.

Voor Afdelingen

Inmiddels is de toneelvereniging weer gestart met twee nieuwe stukken. Met KBO Limburg is afgesproken, dat KBO-Afdelingen nog een jaar lang de mogelijkheid hebben de theaterproductie *Sterrelicht* te boeken. 'Naast een boeiende middag voor de leden trekt deze activiteit ook nieuwe leden!' weet Jo inmiddels. 'De Afdelingen van Landgraaf, Nuth, Venlo en Geleen hebben hun interesse al getoond.' (zie ook *kader*)

Speed dansen en McDonalds

Half augustus zijn bij KBO Heerlen Stad de activiteiten na de zomerperiode weer opgestart. Opvallend is het *Speed Dansen*, waarbij voorzitter Jo een dansorkest met en voor senioren wil oprichten. In september is er een dagtocht naar Duitsland, inclusief boottocht, en in november naar de kerstmarkt in Brussel. Voor een groep Oekraïense vluchtelingen, moeders en kinderen, die o.a. in huize De Berg verblijven, heeft hij een uitstapje naar McDonalds georganiseerd. Ze werden daar op zaterdag 19 augustus gastvrij ontvangen. Het is duidelijk, bezige bij Jo zet zich niet alleen in voor senioren! ■





Ondervoeding bij senioren een onderschat probleem

KRIJGT U VOLDOENDE VOEDINGSSTOFFEN BINNEN?

• 'Vanaf uw vijftigste verliest u 1 procent spiermassa per jaar'



Pit2Fit diëtetiek en leefstijl-coaching en Vers aan Tafel verzorgden voor KBO-leden uit Berlicum en Middelrode een smakelijke én leerzame bijeenkomst over gezonde voeding. Inclusief een eiwitrijk gebakje en driegangenmaaltijd van vriesversproducten.

Veel senioren zijn zich er niet van bewust dat ze onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Toch liegen de cijfers er niet om: van de thuiswonende ouderen is 12 procent ondervoed en bij ouderen die gebruikmaken van thuiszorg is dit maar liefst 35 procent. Maar wat zijn eigenlijk de oorzaken van ondervoeding? En hoe herkennen én voorkomen we dit probleem? Tijdens de bijeenkomst in D'n Inloop informeert diëtiste Laura Hoogers (Pit2Fit) de deelnemers over ondervoeding en inspireert hen om gezonde, evenwichtige keuzes te maken. Ze kan het belang hiervan niet genoeg benadrukken: 'Door uw lichaam goed te onderhouden met de juiste voedingsstoffen, kunt u fit en vitaal ouder worden. Zo kunt u langer thuis blijven wonen, heeft u minder klachten én kunt u leuke dingen blijven doen.'

Eetstress

Dat het thema gezonde voeding leeft onder de KBO-leden blijkt wel door de hoeveelheid aanmeldingen: drie keer zoveel als dat er plek is, vertelt Janine Figeys van Seniorenvereniging Bres (Berlicum en Middelrode): 'We hebben een selectie van zestien leden gemaakt. Daarbij hebben we vooral gekeken naar mensen die alleenstaand zijn, nauwelijks koken of minder evenwichtig eten.' Een daarvan is Marijke van de Ven: 'Ik ben geen keukenprinses; koken heb ik van huis uit niet

meegekregen. Mijn moeder kookte zeer flauw, zonder zout of kruiden. Voor mij voelt eten meer een noodzaak dan plezier, daarom kies ik vaak voor een broodmaaltijd of gekookt ei.' Marijke maakt sinds kort gebruik van een maaltijdservice, waardoor haar voedingspatroon is verbeterd. 'Onlangs is mijn galblaas verwijderd, hierdoor verdraag ik bepaalde voeding niet: vet of gepaneerd voedsel, maar bijvoorbeeld ook spinazie. Dat geeft mij enorm veel stress; krijg ik wel voldoende voedingsstoffen binnen? Daarom laat ik nu wekelijks drie gezonde en lekkere vriesverse maaltijden thuisbezorgen, die passen bij mijn dieet. Dat geeft me rust.'

Dure boodschappen

Hoogers trapt haar presentatie af met de verschillende factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van ondervoeding: 'Denk bijvoorbeeld aan ziekte, smaakverlies, tand-, kauw- en slikproblemen of medicatie. Maar ook eenzaamheid, zorgen of verdriet kunnen leiden tot minder eten. Ook senioren die het financieel krap hebben, kunnen soms geen gezond voedsel kopen. Zeker nu de boodschappen flink duurder zijn geworden. Of wellicht wordt het boodschappen doen en koken steeds lastiger, waardoor er eerder voor een »

'Eiwitten zijn de bouwstoffen van het lichaam'

Vermoedt u dat u (of uw naaste) last heeft van ondervoeding, dan kunt u terecht bij de huisarts of een diëtist bij u in de buurt.



bedder

Luxe hoog/laag comfortbedden

Ultiem gebruikersgemak voor
nu, een zorg minder voor later!



- ✓ In elke maat verkrijgbaar; 1- en 2-persoons
- ✓ Elektrisch verstelbaar in elke positie
- ✓ Eenvoudig onder het bed stofzuigen
- ✓ Volledig verrijd- en deelbaar
- ✓ Op elke hoogte in- en uitstappen
- ✓ Levensloopbestendig

In heel Nederland **Gratis thuisadvies!**

Onze adviseurs komen kosteloos en vrijblijvend bij u thuis langs om u te informeren over de mogelijkheden die Bedder u kan bieden. Maak nu een afspraak en ontvang per persoon een **gratis ergonomisch hoofdkussen!**

Komt u liever langs bij de showroom? Deze actie is **geldig tot 31 oktober 2023**. Dus maak nu een afspraak via de mail of telefoon!

Gratis brochure!

Tot
€ 900,-
leeftijdskorting



www.bedder.nl | info@bedder.nl | 0561 - 70 02 24



boterham of frietje wordt gekozen dan voor een volwaardige maaltijd.'

De diëtiste vraagt de deelnemers hoe ze ondervoeding kunnen herkennen. 'Minder energie en meer vermoeidheid' en 'Veel afvallen' wordt er genoemd vanuit de zaal. 'Dat klopt. Onverklaard afvallen moet u goed in de gaten houden. Maar ook met overgewicht kunt u ondervoed zijn; het gaat immers om het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen', aldus Laura. Daarnaast zijn er meer alarmsignalen om op te letten: 'Denk bijvoorbeeld aan minder kracht of conditie, minder ontlasting en plassen en het vaak koud hebben. Bij twijfel of meerdere klachten is het raadzaam om een huisarts of diëtist te raadplegen.'

Verlies van spierkracht

Ook het verouderende lichaam heeft invloed. Volgens Hoogers kan daar met de juiste voeding en supplementen op worden ingespeeld. 'Uw lichaam neemt bijvoorbeeld minder vitamine D op naarmate u ouder wordt. Voor vrouwen is het advies om vanaf 50 jaar extra vitamine D te slikken, voor mannen geldt vanaf 70 jaar. Ook in de zomer. Dat is belangrijk voor sterke botten, tanden, spieren en uw afweer.' De spiermassa neemt eveneens af, zo vertelt Laura: 'Vanaf uw vijftigste verliest u 1 procent spiermassa per jaar, en vanaf uw zeventigste zelfs ruim 3 procent.'

Ze raadt daarom aan om voldoende eiwitten te eten: minimaal 0,83 gram per kilo lichaamsgewicht. Bij ziekte en (een risico op) ondervoeding kan dit zelfs oplopen naar 1,8 gram per kilo lichaamsgewicht. 'Eiwitten zijn de bouwstoffen van ons lichaam: ze helpen bij de opbouw van de spieren en wondgenezing. Veel eiwitten zitten in vlees, vis, kip, ei en zuivelproducten. Kies dan voor een schaaltej kwark in plaats van yoghurt, dat levert twee keer zoveel eiwit op. Ook noten en peulvruchten zoals kapucijners, bruine bonen en linzen leveren

veel bouwstoffen.' Een andere belangrijke tip van Laura is het spreiden van de inname gedurende de dag: 'En als u eerst beweegt, neemt u de eiwitten nóg beter op.'

Eiwitrijk assortiment

Maaltijdservice Vers aan Tafel wil vanuit haar expertise een steentje bijdragen aan het probleem van ondervoeding bij senioren. 'Wij hebben diverse eiwitrijke tussen-doortjes in ons assortiment opgenomen, zoals gebak, cake, rozijnenbollen, chocolademousse, muffins en sappen. Hiermee kan het tekort aan eiwitten bij ouderen worden gecompenseerd of aangevuld. Op een eenvoudige manier, zodat eten vooral ook een feestje blijft', vertelt directeur Joost de Man. Vandaag worden de verschillende eiwitrijke producten uitgetest door de KBO'ers aan een sfeerful gedekte tafel. Albert van Uden laat het zich goed smaken: 'Het gebakje was heerlijk en ook het bosvruchtensap smaakt prima.' De 91-jarige Albert woont nog zelfstandig en eet regelmatig mee in het lokale verzorgingshuis. 'Zo weet ik zeker dat ik gezond eet. Wellicht dat ik het ga combineren met vriesverse maaltijden.' Diny is eveneens enthousiast: 'Ik fitness vier keer in de week, dan is het extra belangrijk om op mijn eiwitten te letten. Dit is een mooie oplossing als ik een keer geen zin heb om te koken!'

Beleving

De Man wil nog één belangrijke factor bij ondervoeding benoemen: de sfeer waarin iemand eet. 'Wij kunnen wel een smaakvolle maaltijd met de juiste voedingsstoffen leveren, maar uiteindelijk moet het bord worden leeggegeten. Nodig daarom iemand uit om te eten of maak het gezellig voor uzelf. Eet niet uit de verpakking, maak uw bord mooi op en dek gezellig de tafel. Zet een muziekje op en laat het scherm uit. Hoe meer beleving, hoe beter de maaltijd smaakt én hoe meer u eet! ■



VERS AAN TAFEL

Vers aan Tafel kookt gezonde maaltijden voor thuis, met natuurlijke en duurzame grondstoffen en zonder kunstmatige toevoegingen. Iedereen met of zonder (medisch) dieet kan maaltijden bestellen. Met 170 verschillende vriesverse maaltijden is er volop keuze: o.a. Hollands, Oosters, Italiaans, vegetarisch, kleinere porties, eiwitrijk, zoutarm of gemalen. De maaltijden worden gratis thuisbezorgd. Bestel via www.versaantafel.nl of bel (085) 401 64 44 (maandag t/m vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur).

'Dek gezellig de tafel, óók als u alleen bent'

IS UW WONING ÈCHT klaar voor uw oude dag ?

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

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

NEEM NU EEN SPATOILET® dé beste en meest betrouwbare toiletbril-met-onderdouche

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

DUS, zo lang mogelijk zelfstandig blijven, dat kan met een SPATOILET®.
En doe dat **NU**. Wacht er niet mee tot u niet meer kunt.

Voordelen van een Spatoilet®:

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

PLUS

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

De bediening is uiterst eenvoudig:

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

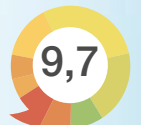
Kortom een heel compleet apparaat voor een uiterst scherpe prijs:

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

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

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

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



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

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

Deze keer: goed nieuws voor mensen die iemand vanuit hun persoonsgebonden budget inhuren.

Loon naar werken

In augustus deed de Centrale Raad van Beroep een belangrijke uitspraak. Als u een pgb heeft en hulpverleners uit uw eigen netwerk inhurt, mag u deze voortaan meer loon betalen. Voormalig rechter Bert van 't Laar heeft zich hiervoor ingezet en legt uit wat dit besluit precies voor u betekent.



‘Gemeenten mochten altijd zelf bepalen welk tarief zij vergoeden voor iemand die huishoudelijke hulp inhuurt vanuit zijn of haar persoonsgebonden budget. Vaak is dat het minimumloon, wat 13,40 euro per uur is. Dat betalen ze bijvoorbeeld in Etten-Leur.’

‘Wij hebben daar een paar jaar geleden al bezwaar tegen gemaakt. Het gaat hier immers niet om gewone mantelzorg, maar om een zakelijke afspraak met iemand uit je eigen netwerk. Die mensen moeten we op een fatsoenlijke manier betalen, want anders kiezen ze er misschien voor om iets anders te gaan doen. En dat kunnen we ons niet permitteren met de grote tekorten in de zorg, tekorten die alleen maar groter worden.’

‘In Etten-Leur en ook in Gemert-Bakel kwamen we er met de gemeente niet uit. Ook de gewone rechter sloot zich aan bij de gemeente. Daarom gingen we naar de

Centrale Raad van Beroep (CRvB). Dat is de hoogste rechter die mag beslissen over alles wat met sociale verzekeringen en sociale voorzieningen te maken heeft. Die besloot dat gemeenten de hulpverleners moeten betalen volgens de CAO voor verzorgenden en verpleegkundigen. Inclusief vakantiegeld en verlofdagen.’ Dat komt neer op een bedrag van circa 18 euro per uur.

‘De uitspraak betekent jammer genoeg niet dat gemeenten nu automatisch hun tarief aanpassen. U moet daar nog wel iets voor doen. De eerste stap is een brief naar de gemeente sturen waarin u aangeeft dat u een hoger tarief wilt voor de diensten die u inkoop. Als de gemeente dat niet doet, kunt u officieel bezwaar maken. Vanwege het besluit van de CRvB verwacht ik dat gemeenten mee zullen bewegen. Maar sommige gemeenten zijn traag of hardleers. Dus bel gerust met het bureau van KBO of een vrijwillige-Wmo-cliëntondersteuner van KBO als u er niet uitkomt met uw gemeente.’ ■

gezondheid

SAMEN BESLISSEN

‘Bij kwetsbare mensen is een heupbreuk vaak levensbedreigend’



Een heupbreuk klinkt onschuldig: opereren, revalideren en dan weer door. Voor fitte mensen geldt dat zeker, maar voor kwetsbare ouderen is zo'n operatie een groot risico. Daarom kunnen zeer kwetsbare patiënten in steeds meer ziekenhuizen er samen met hun naasten voor kiezen zich niet meer te laten opereren. Traumachirurg Detlef van der Velde moedigt die ontwikkeling aan. 'Het is belangrijk dat patiënten en naasten goed nadenken over een operatie.'

Tot voor kort betekende een heupbreuk automatisch een operatie. Het staat zelfs in het landelijke protocol ervoor. Dat adviseert om alleen bij een levensverwachting korter dan twee weken niet te opereren. Sinds enkele jaren wijken artsen in het St. Antonius Ziekenhuis in Utrecht regelmatig van dat protocol af — maar alleen na zorgvuldig overleg met de patiënt en diens naasten. Traumachirurg Detlef van der Velde deed namelijk onderzoek waaruit bleek dat van de kwetsbare ouderen die zo'n heupoperatie ondergaan, een op de drie binnen een jaar overlijdt.

'REVALIDEREN IS ZWAAR ALS JE ZO BROOS BENT'

De vader van Marijke Renkens (64) brak in april bij een val in huis zijn heup en sleutelbeen. Samen met haar moeder en zus besloot ze om hem niet te laten opereren.

'Mijn vader was 92 en het ging al een tijdje niet meer zo goed met hem. Hij was een broze man en had in toenemende mate gezondheidsklachten. Zelfs boodschappen doen met mijn moeder was voor hem een hele onderneming.

Toen we op de eerste hulp zaten was ik eerlijk gezegd verbaasd dat een heupoperatie überhaupt nog een optie was. Gezien de slechte lichamelijke conditie van mijn vader wilden wij hem dat niet aandoen. Toch vond ik het een moeilijke keuze, ook omdat we het er nooit met mijn vader over hadden gehad en dat nu ook niet meer lukte. De dokter ondersteunde ons besluit met zijn professionele blik, dat vond ik fijn. Hij legde uit dat revalideren zwaar is en dat je, als je zo broos bent als mijn vader, veel complicaties kunt krijgen. Mijn vader kon helaas niet meer naar huis, dat was praktisch niet mogelijk. Hij kreeg pijnstilling en overleed uiteindelijk na elf dagen in het ziekenhuis. Dat was een pijnlijke periode, want mijn vader was een autonome, ondernemende man die altijd voor zichzelf had gezorgd. Toch ben ik ervan overtuigd dat we hem met onze keuze om niet te opereren veel lijden hebben bespaard.'

Dat komt doordat kwetsbare ouderen relatief vaak complicaties oplopen. 'Een delier bijvoorbeeld, waarbij mensen in de war raken. Maar ook longontstekingen, urineweginfecties en doorligplekken komen vaak voor. Daar komt bij dat deze groep moeilijk kan revalideren. Want revalideren van een heupoperatie is keihard werken. Zelfs als u fit bent, haalt u vaak niet het niveau van voor de breuk. Een fitte golfende zeventiger die eerst achttien holes kon lopen, kan er na die operatie misschien nog negen.'

Samen beslissen

In het St. Antonius Ziekenhuis is het beleid nu om met de patiënt en diens naasten in gesprek te gaan over de operatie. 'Ik leg de situatie uit en ga in gesprek over de prognose. Ook vraag ik naar het leven van de patiënt. Is er nog veel levensvreugde, hoeveel kan en doet iemand nog? Wat is nog belangrijk voor diegene? We praten over kwaliteit van leven én over kwaliteit van sterven. >>

'Zelfs als u fit bent, haalt u vaak niet het niveau van voor de breuk'

Kijk voor meer cijfers en feiten over heupbreuken op www.antoniusziekenhuis.nl/traumageriatrie



MEUBELZORG

met hart voor u en uw meubels!

Bel direct: 085 110 22 24

Download de gratis brochure

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

Stel je eigen stoel samen

Onze opties

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

AL
 RELAXFAUTEUILS
 VANAF
€695,-



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Sublime



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Leon



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Lens



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Santes



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Borgo



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Baron



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Engelberg



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Rhone



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Toulouse



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Luzern



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Promenade



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Magnifique



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Jolie



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Blaize



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Rians



Verkrijgbaar in 1000+ kleuren
Model Zonza

✓ direct leverbaar

✓ laagste prijsgarantie

✓ gratis bij u thuis proefzitten

✓ garantie tot 10 jaar

Gratis proefzitten aan huis
Demonstratie



Bel nu: 085 110 22 21
 of mail info@meubelzorg.nl

Altijd bij u in de buurt
Onze winkel locaties

Ma t/m Za: 09:00–17:00 Bij elke Meubelzorg winkel kunt u gratis parkeren voor de deur!

Almere: Bostonweg 34

Heerhugowaard: W.M. Dudokweg 32

Amersfoort: Kraailandhof 11

Nunspeet: Stationslaan 27

Arnhem: Doctor C. Lelyweg 2A

Oosterwolde (FR): De veengang 2

Barendrecht: Dorpsstraat 74

Roosendaal: Rucphensebaan 3A

Delden: Berken 2E

Udenhout: Kreitenmolenstraat 43A

Geleen: Egelantier 11

Venlo: Nijmeegseweg 6A (nieuw)



Mensen zijn in eerste instantie vaak verrast. Het zijn immers harde cijfers als u denkt dat een heupbreuk misschien net zoiets is als een pols- of beenbreuk. Daarna komen de vragen', zegt Van der Velde. 'Want wat gebeurt er als je niet opereert? 'Dan overlijdt iemand gemiddeld binnen negen dagen', zegt Van der Velde. 'Met goede pijnstilling kan iemand dan wel weer in zijn normale thuissituatie terecht.' Van der Velde benadrukt dat wel of niet opereren altijd de keuze is van de patiënt en/of diens naasten. 'Wij geven informatie en zien dat mensen er nu vaker voor kiezen om niet te opereren. Dat evalueren we zorgvuldig. We bellen naasten achteraf over de begeleiding en het stervensproces. Daarop krijgen we positieve reacties. Mensen kunnen in relatieve rust samen nog een paar dagen thuis doorbrengen.'

Van der Velde en het St. Antonius Ziekenhuis communiceren veel over deze nieuwe aanpak. Ook andere ziekenhuizen zijn hier al mee bezig. 'We willen laten weten dat een heupbreuk een levensbedreigende aandoening is. En we willen mensen aanmoedigen om ook als ze er nog niet mee te maken hebben, al na te denken en te praten over hun wensen voor toekomstige zorg.'



De aanpak is overigens absoluut geen verkapte bezuinigingsoperatie', benadrukt Van der Velde: 'Ik heb te vaak gezien dat kwetsbare ouderen na een heupbreuk de hele medische mallempolen ingaan. Ze komen op de eerste hulp terecht, ondergaan CT'-scans, MRI-scans en moeten na een operatie ook nog eens revalideren. Het gaat mij om de kwaliteit van onze zorg. En om de kwaliteit van leven en sterven van mijn patiënten.' ■

'Met goede pijnstilling kan iemand weer in zijn normale thuissituatie terecht'



DETLEF VAN DER VELDE
Traumachirurg en onderzoeker in het St. Antonius Ziekenhuis in Utrecht

SAMEN BESLISSEN

De aanpak in het St. Antonius Ziekenhuis is een vorm van *samen beslissen*. Hierbij neemt een zorgverlener samen met de patiënt en/of diens naasten een beslissing over een behandeling of bepaalde zorg. Deze aanpak leidt bijvoorbeeld tot meer tevredenheid over de genomen beslissing, meer therapietrouw en minder overbehandeling.

Senioren Netwerk Nederland vindt dat altijd het goede gesprek tussen patiënt en diens naasten en de arts moet plaatsvinden over de meest passende zorg. Meer waardevolle zorg voor iedereen door weloverwogen keuzes: een verrichting of therapie uitvoeren of juist achterwege laten? Goede zorg kan ook minder zorg zijn. Dit vraagt een goede voorbereiding van de patiënt en familie. Op www.onsmagazine.nl/samen-beslissen vindt u meer achtergrondinformatie en bijvoorbeeld een vragenlijst die u kunt gebruiken als voorbereiding op het gesprek met uw zorgverlener. Als KBO-Afdeling kunt u zelf een dialoogbijeenkomst over Samen Beslissen organiseren. Verschillende huisartsen, medisch specialisten en praktijkondersteuners zijn bereid om hierover een presentatie te geven en in gesprek te gaan. Interesse? Vraag een informatiepakket aan bij uw provinciale KBO.

Profiteer van uw lidmaatschap!

Met deze producten, die speciaal voor u geselecteerd zijn als lid, gaat u een fijn najaar beleven! De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€6,95 verzendkosten) met 2 jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

Elektrische & energiezuinige kachel

First Austria 5565-1

- Zit er dit najaar lekker warmpjes bij met deze verwarming
- Kent twee verwarmingsstanden en is energiezuinig
- Beschikt over een oscillatiefunctie voor optimale luchtverspreiding
- Instelbare thermostaat van 15 tot 35 °C en timerfunctie tot 8 uur
- Eenvoudig te verplaatsen dankzij compact en draagbaar design
- Gebruiksvriendelijk en veilig dankzij kantel- en oververhittingsbeveiliging



Van €129,95

Voor € 69,95

Stereo set met (internet)radio & bluetooth

Lenco MC-175SI



- Ontvanger van FM-radio en DAB+ internetradio
- De stereo set beschikt over een CD/MP3-speler
- Inclusief bluetooth 5.0 voor een draadloze verbinding met bijvoorbeeld uw smartphone
- Beschikt over de optie tot draadloos opladen van uw smartphone
- Te gebruiken als wekker met het dubbele alarm
- Fraai vintage design met eenvoudige bediening (inclusief afstandsbediening)

Van € 259,95 Voor € 169,95

Digitale airfryer XL met 9 kookprogramma's

TurboTronic AF12

- Het gezonde alternatief voor traditioneel frituren
- Met 9 voorinstelde kookprogramma's voor friet, vlees, groenten, vis en meer!
- Beschikt over een ruime inhoud van 5 liter
- Gebruiksvriendelijk display met touchscreen en ledverlichting
- Dankzij zijn Rapid Air-technologie supersnel voorverwarmd
- Alle losse onderdelen zijn vaatwasmachinebestendig



Van €149,95

Voor € 79,95

Wereldbol dranktafel in Vespucci zwart/wit

BruLo Globebar

- Dranktafel/wijnrek in de vorm van een wereldbol
- Beschilderd met een landkaart uit de 17e eeuw, zowel aan binnen- als buitenkant
- Inclusief wielen voor makkelijk verrijden
- Gemaakt van de materialen hout en rvs
- Leverbaar in de kleur Vespucci wit/zwart



Van € 139,95

Voor € 99,95



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.



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



WWW.HULPBIJARMOEDE.NL



WONEN EN ZORG PRAKTISCH GECOMBINEERD

De vraag naar zorg stijgt, net als de vraag naar woningen. Waarom deze twee niet slim combineren? Tasal Sayedi en Frank Rademaker doen het. Ze verbouwen leegstaande kerken tot zorgappartementen én nemen de zorg voor de bewoners op zich.

Toen hij in 2018 startte als verpleegkundige, had Tasal Sayedi de droom om zelf een zorginstelling te runnen. In de sportschool raakte hij aan de praat met vastgoedontwikkelaar Frank Rademaker en zo begon het balletje te rollen. Ze startten samen de onderneming FTCC Zorg, waarbij FTCC staat voor *Frank Tasal Care & Cure*, en zetten hun ideeën over een zorgconcept op papier. Inmiddels zijn ze bezig met de bouw van hun eerste project. In de Rembrandtkapel - een leegstaande kerk in hun woonplaat Soest - realiseren ze vijftien appartementen. Inclusief de bijbehorende zorg voor de oudere bewoners.

Comfort staat centraal

Als we Tasal Sayedi vragen naar het zorgconcept van FTCC Zorg, vertelt hij: 'We realiseren een woon-zorglocatie waarbij comfort centraal staat. Wonen en zorg zijn gescheiden, dat wil zeggen dat de bewoners zoveel mogelijk zelf de regie houden. Als zorgverlener staan wij in dienst van de bewoner: die bepaalt. Wij zijn er voor persoonlijke aandacht en zorg waar die nodig is. We beginnen met de Rembrandtkapel en er staan verspreid door Nederland meer vergelijkbare projecten op stapel. We kijken vooral naar leegstaande kerken, want die lenen zich perfect voor onze aanpak en daar komen er steeds meer van beschikbaar.'

Perfekte locaties

Op de vraag waarom kerken ideale locaties vormen, antwoordt Sayedi: 'Leegstaande kerken staan vaak op perfecte plekken: in het centrum van een dorp of stad, dus dicht bij belangrijke voorzieningen. Ideaal, want ouderen wil je niet wegstoppen op een verlaten terrein. We willen ze graag midden in de samenleving houden, in de dynamiek van het dagelijks leven, zodat ze makkelijk anderen kunnen blijven ontmoeten. De Rembrandtkapel staat zelfs tegenover een

speeltuin. Een mooie plek waar mensen van verschillende generaties met elkaar in contact kunnen komen en oog hebben voor elkaar. Op deze manier kunnen we een bijdrage leveren aan het verminderen van eenzaamheid.'

Thuis voelen in de kerk

'Het zou natuurlijk zonde zijn om bestaande kerken te slopen! Ze kunnen prima worden verbouwd tot zorgappartementen. Voor kerken geldt vaak dat zij alleen mogen worden verbouwd tot een gebouw met een maatschappelijke functie. Daar voldoen we aan. Bovendien zijn veel ouderen van nu opgegroeid met de kerk, zij voelen zich er thuis. Een extra mooie connectie dus. Met andere woorden: een gouden kans om het tekort aan zorgwoningen aan te pakken. Ik vind het mooi dat ik hier op deze manier, als verpleegkundige en bestuurder van onze onderneming, een bijdrage aan kan leveren.'

24 uur per dag zorg

Hoe komen de zorgappartementen eruit te zien? 'Dat hangt af van de locatie', legt »

'Wij bieden een beschermde woonvorm, met 24 uur per dag zorg'



NIEUW in Nederland

Zo lang mogelijk Zelfstandig Thuiswonen!

BEKEND VAN TV

ZIE VIDEO
OP ONZE
WEBSITE

HET NIEUWSTE TYPE SENIOREN BOXSPRING!

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

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

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

Dus wilt u ook:

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

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

543 mensen gingen u voor!

WINNAAR BESTE IDEE 2021!

De Goedkoopste van de BeNelux!

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

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

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

€ 1995,-* i.p.v. € 3995,-

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

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

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

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

543
mensen
gingen u voor
beoordeeld met
8,9

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

Sayedid uit. 'In de Rembrandtkapel worden het vrij luxe woningen, omdat de kosten voor deze locatie vrij hoog zijn. Op andere plekken willen we graag zorgen voor appartementen die voor iedereen betaalbaar zijn, ook met alleen AOW. Een mooie missie! Het CAK kijkt naar iemands vermogen en pensioen: op basis daarvan wordt de eigen bijdrage bepaald. De appartementen die wij bouwen, zijn geschikt voor mensen met minimaal een indicatie voor een Zorgzwaartepakket (ZZP) 5. Dit betekent dat diegene 24 uur per dag zorg in de nabijheid nodig heeft. Een beschermde woonvorm dus. Er zijn in het gebouw altijd zorgmedewerkers aanwezig, die op afroep zorg verlenen. Hiervoor krijgen de bewoners een alarmknop. De appartementen - met een oppervlakte van 22 tot 37 m², eigen sanitair, een koelkast en een aanrecht - zijn zelfstandig. Er is ook een gezamenlijke huiskamer, waar altijd een zorgmedewerker aanwezig is. Hier kunnen bewoners naartoe voor een praatje en gezamenlijke activiteiten. Ook wordt er samen gegeten. Maar als een bewoner liever in het eigen appartement eet, kan dat uiteraard ook. Op deze manier zorgen we voor flexibiliteit en vrijheid.'

Groei bijbenen

Het is de bedoeling dat de eerste kerkappartementen in Soest in februari volgend jaar worden opgeleverd, maar het is spannend of dat gaat lukken vanwege de vertragingen in de bouw. 'Vanaf november gaan we al wel de markt op om huurders aan te trekken', geeft Sayedi aan. 'Ik verwacht dat dit snel zal gaan, vanwege het tekort aan zorgwoningen dat in deze regio wordt verwacht. Ook het aantal mensen met dementie neemt toe, dus er zal de komende jaren sowieso een tekort zijn aan zorgplekken. We willen als organisatie dan ook graag snel groeien om de groeiende zorgvraag te kunnen bijbenen. Dit betekent natuurlijk ook dat we voldoende zorg-



TASAL SAYEDI
Algemeen directeur FTCC Zorg
en mede-eigenaar MediVeld

**COMFORTABEL
WONEN MET ZORG
DICHTBIJ**
FTCC Zorg vindt het belangrijk dat zorglocaties voelen als thuis, zodat de bewoners zich beter en vitaler voelen. Hiervoor biedt de organisatie beschermd wonen en passende zorg in een kleinschalige setting op fraaie locaties. Eerst in Soest, later ook op andere plekken in het land.

**'Veel
ouderen zijn
opgegroeid
met de kerk,
zij voelen zich
er thuis'**

medewerkers moeten aantrekken. Voor de eerste locatie hebben al vijf medewerkers een intentieovereenkomst met ons gesloten.'

Zoeken naar zorgmedewerkers

Er is krapte op de arbeidsmarkt, zeker in de zorg. Hoe denkt Tasal Sayedi voldoende zorgmedewerkers voor de overige locaties te vinden? 'Binnen mijn eigen netwerk probeer ik zoveel mogelijk mensen te werven, maar ik kijk ook over de grens. Zo ben ik nu bezig met het werven van verpleegkundigen in het Midden-Oosten. Zelf ben ik twaalf-enhalf jaar geleden als vluchteling uit Afghanistan gekomen, dus ik ken daar mensen en weet hoe ik moet zoeken. Natuurlijk is het niet mijn intentie om het land leeg te trekken als het gaat om geschoolde medewerkers. Daarom geef ik tien procent van de inkomsten van MediVeld - ons werving- & selectiebureau in de zorg - terug aan Afghaanse onderwijsinstellingen die verpleegkundigen opleiden. Op die manier hou ik het graag een beetje in evenwicht.'

Comfortabele plek

Kijkt FTCC Zorg alleen naar kerken, of ook naar andere gebouwen die dienst kunnen doen als woon-zorglocatie? 'We kijken vooral naar kerken, omdat er meer dan genoeg zijn, ze veel volume hebben en steeds vaker leeg komen te staan. Maar uiteraard hebben we ook oog voor andere gebouwen. Vooral omdat bouwgrond lastig te vinden is, zeker in stads- en dorpscentra. De overheid roept partijen op om met initiatieven te komen. En dat doen we, met een unieke werkwijze. Bovendien kan ik op deze manier als ex-vluchteling iets terugdoen voor dit land en de mensen. Zij hebben mij bescherming gegeven en de kans om hier mijn leven op te bouwen. Nu is het mijn beurt om de mensen die dit land hebben opgebouwd, een comfortabele plek te geven.' ■

“Een rondje wandelen, eindelijk kan het weer!”

In 2021 breekt Ute Rupp-Schäfer (79) haar heup. In het plaatselijke ziekenhuis krijgt ze een heupprothese, maar die zorgt al snel voor klachten. Een second opinion bij de Sint Maartenskliniek biedt uitkomst.

“Binnen een paar dagen was ik weer op de been, zónder pijn.”

Het is winter 2021 als Ute Rupp-Schäfer uitglijdt op de stoep. “Kraak, hoorde ik, gevolgd door een flinke pijscheut. Foute boel, wist ik meteen.” Haar heupkop blijkt gebroken en diezelfde dag krijgt ze een heupprothese in het plaatselijke ziekenhuis. “De operatie verliep goed, maar na een halfjaar kreeg ik ineens enorme pijn in mijn lies. Of ik nou bewoog of stilzat, het was er altijd.”

Second opinion

Terug in het ziekenhuis hoort Ute van de arts dat er op de foto's niks te zien is. “Hij wist niet wat er aan de hand was. Later bleek uit een punctie dat ik een bacteriële infectie had. Een operatie was nodig: mijn heup zou dan worden verwijderd en ik zou antibiotica krijgen voor die infectie. Daarna kon mijn heup weer worden teruggeplaatst.”

Ute ziet er weinig heil in. “Het voelde niet goed, ook omdat de arts nog steeds niet wist wat er met mijn heup was. Hoe wist ik of de pijn na die operatie weg zou gaan?”

Haar huisarts adviseert Ute een second opinion bij de Sint Maartenskliniek, omdat zij gespecialiseerd zijn in complexe heupklachten. Ute volgt dat advies op en maakt in de Sint Maartenskliniek kennis met orthopeed Goosen. “Daar kreeg ik nogmaals een punctie. Wat bleek? Ik had helemaal geen infectie! Mijn heupkom was het probleem en zat niet goed vast. Tijdens een nieuwe operatie zou dokter Goosen mijn kom vervangen.”



Routine terug

De operatie, in maart 2023, gaat perfect en na twee dagen mag Ute naar huis. Helaas krijgt ze diezelfde avond een flinke nabloeding en moet ze terug naar de Sint Maartenskliniek, waar ze nog een week ligt. Eenmaal thuis kan de revalidatie écht beginnen. Dat gaat heel goed. “Ik was snel op de been én had geen pijn meer. Eindelijk kon ik weer een rondje lopen met onze hond, daar was ik zó blij om! Wij hebben al vijftig jaar honden in huis, dus die wandelingen horen bij mijn dagelijkse routine.”

Kundig en snel

Voor Ute is er sinds haar behandeling maar één ziekenhuis, en dat is de Sint Maartenskliniek. “De mensen zijn ontzettend kundig en je wordt goed en snel geholpen – ze bellen je zelfs 's avonds als het nodig is. Dat ik er twee uur voor moet rijden, vind ik niet erg. Als ik mensen in mijn omgeving hoor over heup-, schouder- of knieklachten, beveel ik ze de Sint Maartenskliniek van harte aan.”

De beste zorg voor uw heup of knie

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

Heupprothese-
klachten? Doe
de zelftest.



MEER INFORMATIE?
KIJK OP [MAARTENSKLINIEK.NL/PROTHESEKLACHTEN](https://www.maartenskliniek.nl/protheseklachten)



Sint Maartenskliniek

26 bergen in Overijssel

Het Pieterpad in de provincies van ONS (deel 1)



Het Pieterpad bestaat veertig jaar en is met zijn ruim 500 kilometer de bekendste wandelroute van Nederland. De tocht loopt deels door de vier provincies waar ONS Magazine verschijnt: Overijssel, Gelderland, Noord-Brabant en Limburg. Reden genoeg om per provincie naar de hoogtoppen te kijken. We beginnen in Overijssel.

Prachtige vergezichten, bloeiende heidevelden en 26 kleine bergen: het klinkt als een ver buitenland, maar het is de elfde etappe van het Pieterpad. Die voert ons van noord naar zuid over de Sallandse Heuvelrug, een van de mooiste nationale parken van ons land. Het gevarieerde landschap is het resultaat van schuivend ijs en snelstromend smeltwater uit de ijstijd en stuivend zand. Vanaf de verschillende uitkijkpunten kunnen wandelaars het hele gebied overzien.

26 etappes

Het Pieterpad werd eind jaren '70 in vijf jaar tijd ontworpen door twee wandelvriendinnen: de Tilburgse Toos Goorhuis-Tjalsma en de Groningse Bertje Jens. Zij vonden het maar vreemd dat er nog geen langeafstandswandelpaden waren. Ze bedachten een wandeling van Pieterburen in het noorden naar de St. Pietersberg in het zuiden van ons land: het Pieterpad. De hele wandeling bestaat uit 26 etappes van 15 tot 22 kilometer, maar u mag natuurlijk ook kortere of langere etappes wandelen. Tijdens het wandelen volgt u de wit/rode bordjes.

U kunt er ook voor kiezen om losse etappes van het Pieterpad te lopen: u weet dan

altijd zeker dat u een mooie wandeling te pakken heeft. Bij het begin- en eindpunt van een etappe kunt u altijd parkeren of op de bus of trein stappen.

Vogels en water

De prachtige Sallandse natuur is niet het enige wat het Pieterpad in Overijssel te bieden heeft. Etappe 8 eindigt in het gezellige Hardenberg en daarna loopt u door het Vechtdal, een ander prachtig natuurgebied in Overijssel. Vogels, water en groen vergezellen u richting het zuiden. En ook hier is onderweg weer voldoende gelegenheid om uw benen te laten rusten en bij te komen van de vele indrukken onderweg. ■

De etappes in Overijssel:

- Etappe 8: Coevorden - Hardenberg (19 km, na Coevorden loopt u Overijssel binnen)
- Etappe 9: Hardenberg - Ommen (21 km)
- Etappe 10: Ommen - Hellendoorn (21 km)
- Etappe 11: Hellendoorn - Holten (15 km)
- Etappe 12: Holten - Laren (15 km, na Holten loopt u de provincie weer uit)



Foto: Odelia Otten

PRAKTISCHE INFORMATIE

Op www.pieterpad.nl vindt u een uitgebreide beschrijving van de verschillende etappes van het Pieterpad. Op de kaart ziet u ook precies waar u koffie kunt drinken, iets kunt eten of waar u kunt overnachten of kamperen. Het wandelpad is niet geschikt voor wie slecht ter been is of in een rolstoel zit. Sinds september is het Pieterfietspad geopend, ook geschikt voor rolstoel of scootmobiel.



**PENSIOEN:
ZWART GAT
OF WIT VEL
PAPIER?**

Het pensioen; voor sommigen een levensfase waar zij lang naar uitkeken, anderen zijn er op hun 67^{ste} nog lang niet aan toe. Jaap Kranenburg behoorde tot de eerste groep, maar moest toch wel even slikken toen hij afscheid nam als docent. Hij schreef een roman die geïnspireerd is op zijn eerste jaar als gepensioneerde.

Kranenburg schreef altijd al en keek uit naar de extra tijd die hij daarvoor zou hebben. In zijn zoektocht naar een verhaal, beseftte hij dat het weleens interessant kon zijn om een boek te schrijven over de processen die een eerstejaars gepensioneerde doormaakt. Vanaf dat moment hield hij in een boekje bij hoe hij zijn dagen invulde en parallel daaraan schetste hij Maarten, de hoofdpersoon in *De ontgroening van een eerstejaars gepensioneerde*. 'Ik ben nooit een workaholic geweest', vertelt de schrijver over zijn werkende leven. Dat maakte met pensioen gaan relatief makkelijk, zo zegt hij zelf. 'Al was ik best bang dat ik het contact met mijn leerlingen zou gaan missen.' Kranenburg was docent Aardrijkskunde

en haalde energie uit het "dollen" met zijn leerlingen. De rompslomp eromheen - vergaderen, administratieve taken - waren hem gaan tegenstaan. 'Dus ik wist dat ik klaar was voor een nieuwe levensfase.'

Ontdekkingsreis

Kranenburg had ook gezien dat het anders kon. Zijn vader - waar de vader van Maarten in het boek op is geïnspireerd - was wél een workaholic geweest die op zijn 65^{ste} noodgedwongen met pensioen moest. 'Dat vond mijn vader lastig. En ook om mij heen zie ik mensen die bang zijn voor het grote, zwarte gat.' De schrijver zag het pensioen echter als een leeg, wit vel papier. 'Het was als een ontdekkingsreis; ik ging allerlei dingen doen die ik nog nooit had gedaan', vertelt hij. Zo volgde hij psychologiecursussen, was hij te vinden op hondenshows en bezocht hij de vakantie- en huishoudbeurs. Activiteiten die hij naast zijn werk als docent al veel deed, bouwde hij uit. Hij schrijft meer dan voorheen en neemt meer de tijd voor het tellen van vogels en wandelen door de bossen. Hij doet dit zonder zijn vrouw, zij is jonger en nog niet met pensioen. 'De truc is om nieuwsgierig te blijven. Je moet niet onverschillig worden.'

Pensioenparadox

En toch ontkwam ook Kranenburg niet aan wat hij zelf 'de pensioenparadox' noemt. 'Je hebt zeeën van tijd, maar tegelijkertijd beseft je dat je helemaal niet weet hoeveel tijd je nog hebt. Als je werkt sta je midden tussen de - in mijn geval ook nog eens jonge - mensen. Anderen zien je misschien wel als een oude man, maar dat heb je zelf niet in de gaten. En dan ga je met pensioen en heb je ineens alle tijd om na te denken... Toen drong tot me door dat ik in de eindfase van mijn leven was beland. Die momenten heb ik nu iets minder, maar ze overvallen me nog weleens. Wat ik dan doe? Iets. Het is goed om bezig te blijven. Zeker aan >>

'Ik maakte week-planningen, wat niet wil zeggen dat ik me eraan hield...'



JAAP KRANENBORG (1951)

schreef eerder *De laatste horizon* en *Warenhuis van het verleden*. In oktober verschijnt zijn nieuwe roman *Onder gepensioneerden*. Hij schrijft ook regelmatig verhalen en columns over vogels.

het begin van mijn pensioen heb ik weekplanningen gemaakt, zodat ik een doel had en het gevoel dat er iets moest gebeuren. Dat wil trouwens niet zeggen dat ik me ook aan die planningen hield, dat is het mooie.'

Grumpy old man

Maarten heeft in het boek het gevoel dat hij een *grumpy old man* aan het worden is. Herkenbaar? 'Ik zou liegen als ik zei dat het niet zo was', lacht Kranenborg. Hij is een natuurliefhebber en kan er de pest in hebben als honden loslopen op plekken in de natuur waar dat niet is toegestaan. 'Honden kunnen de nesten beschadigen. Voordat ik met pensioen was gegaan, stuitte het me al tegen de borst dat sommige hondeneigenaren daar maling aan hebben. Maar ik merkte dat doordat ik meer op mezelf was aangewezen, ik ook wat meer in mezelf gekeerd raakte en me dus drukker kon maken om dit soort kleine dingen. Gelukkig merkte ik het zelf, zodat ik er iets aan kon doen. Ik zeg er nog steeds wat van, als ik zie dat hondeneigenaren hun hond los laten lopen op plekken waar het niet mag. Maar dat doe ik nu met meer empathie, of met humor. Zo van: "U bent toch ook een dierenliefhebber?" Een positieve insteek levert eerder een positieve of begripvolle reactie op. En laten we eerlijk zijn; daar word je zelf ook gelukkiger van, dan van een snauw naar je medemens.'

Zorgeloos leven

Jaap Kranenborg is nu zes jaar met pensioen en geniet met volle teugen. 'Ik heb mijn leven opnieuw ingericht met dingen die me uitdagen en die ik leuk vind om te doen. Ik realiseer me dat ik geluk heb; ik ben gezond waardoor ik die leuke dingen ook kán doen, en ik heb een relatief zorgeloos leven gehad. Ik denk dat mijn generatie geluk heeft; we gaan kwieker door het leven en hebben in een optimistische tijd geleefd. De Tweede Wereldoorlog en alle

EEN PASSAGE UIT DE ONTGROENING VAN EEN EERSTEJAARS GEPENSIONEERDE:

'Ik vertelde je eerder dat ik heel soms het idee heb een zonderlinge, licht dementerende oude man te worden. Zoals laatst. Bij een mediterraan eetcafé in een winkelcentrum staat een bakje met picos en drie variaties hummus. Om te proeven. Tenminste, dat denk ik. Ik pak zo'n pico en doop die in een bakje met rode substantie. Naast mij staat een vrouw die ook zo'n stengeltje in haar mond steekt. Ze kijkt me aan. Opeens bedenkt ik dat het mogelijk is dat ik gewoon aan het mee-eten ben van haar bestelling. De schrik slaat me om het hart. De vrouw blijft me aanstaren en vraagt dan: 'Vindt u het lekker?' 'Ja, u niet?' Ze schudt haar hoofd. Terwijl ik wegloop vraag ik me af hoe ik zou reageren als een onbekende oudere man van mijn hapjes mee gaat eten. Misschien zou ik ook wel vragen: 'Smaakt het?' of iets in die trant. Ik draai me nog een keer om en zie dat zij nu ook wegloopt. Ze kan het onmogelijk al ophebben, maar het kan nog steeds haar bestelling zijn, want ze vond het immers niet lekker. Later loop ik er met opzet nog een keer langs. Alles staat er nog en tot mijn opluchting zie ik iemand in het voorbijgaan een pico in de hummus dopen. 'Zie je wel, ik heb het wel goed ingeschat', zeg ik hardop. Een passerende man kijkt me vragend aan. Ik verontschuldigd me. Doe ik dat vaker, hardop in mezelf praten...?'

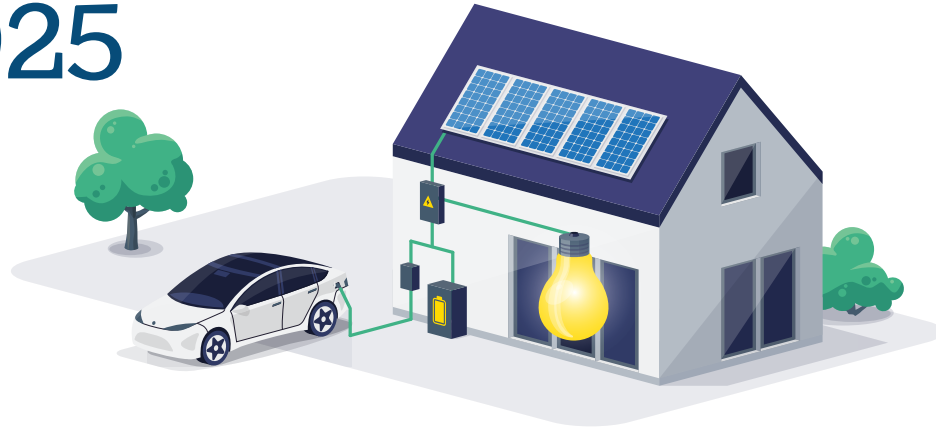
ellende die daarbij hoorde was achter de rug. Je had de Koude Oorlog, maar daarna hebben we alleen maar welvaart en groei meegemaakt. Dat maakt het leven licht en dat maakt misschien ook wel dat ik nu meer van mijn pensioen kan genieten.'

Een doel

Voor de workaholics onder ons is het interessant om te weten hoe het Kranenborgs vader is vergaan. Heeft die zijn pensioen lang met weemoed teruggedacht aan zijn werkende leven? 'Absoluut niet!', zegt Kranenborg. 'Sterker nog; ik denk dat ik mijn "pensioentactiek" van hém heb geleerd. Want hoewel het idee van met pensioen gaan hem tegenstond, heeft hij die goed ingevuld. Hij ging meer voor de kerk doen, hielp mijn moeder met het huishouden en is - net als ik - meer gaan schrijven. Volgens mij had hij meer last van de angst voor het zwarte gat, dan van de leegte zelf. Zo zie je maar: als je een doel voor ogen houdt, blijft het leven leuk! ■

'Mijn generatie heeft in een optimistische tijd geleefd; dat maakt het leven licht'

Zonnepanelen salderingsregeling 2025



Klantenservice

U kunt vrijblijvend contact opnemen met de klantenservice ONS energie. Wij helpen u graag. Wij zijn te bereiken op (085) - 486 33 60 of stuur een email naar ons-energie@energiebesteding.nl

Wij volgen deze ontwikkelingen en houden u op de hoogte.

ONS energie

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

Plan kabinet: afbouw salderingsregeling zonnepanelen

Het kabinet wil de salderingsregeling voor eigenaren van zonnepanelen vanaf 2025 tot 2031 afbouwen. Via de salderingsregeling kunnen huishoudens en kleine bedrijven zelfgeproduceerde elektriciteit terugleveren aan het elektriciteitsnet en wegstrepen tegen hun eigen verbruik. In het wetsvoorstel staat dat eigenaren van zonnepanelen een vergoeding krijgen voor elektriciteit die ze niet kunnen salderen. Met de nieuwe regeling mag u in het eerste jaar (2025) 36% minder salderen, de jaren daarna start de afbouw met ieder jaar 9% minder salderen. De salderingsregeling stopt per 1 januari 2031. De overheid wil met deze nieuwe regeling stimuleren dat eigenaren van zonnepanelen hun opgewekte stroom zoveel mogelijk direct gebruiken. De Tweede Kamer heeft ingestemd met dit wetsvoorstel. De Eerste Kamer moet hierover nog stemmen.

Rekenvoorbeeld salderingsregeling 2025

In 2025 mag u 64% van de opgewekte energie salderen van uw energierekening.

Voorbeeld: in 2025 heeft u 1.000 kWh teveel stroom opgewekt; levert u dat terug aan het net, dan valt 640 kWh (1.000 x 64%) onder de salderingsregeling. De overige 36% (360 kWh) mag niet gesaldeer worden. U ontvangt hiervoor een terugleververgoeding van uw energieleverancier, deze vergoeding zal lager zijn dan de prijs per kWh voor de verbruikte stroom.

Tips

- Gebruik zoveel mogelijk direct de stroom die u opwekt, dit is het voordeligste.
- Elke kWh stroom die u niet hoeft te kopen is er één, bovendien betaalt u over deze stroom ook geen energiebelasting.
- Zet bijvoorbeeld uw wasmachine of vaatwasser overdag aan als de zon schijnt. Heeft u een elektrische auto, probeer deze zoveel mogelijk overdag op te laden.
- Uiteindelijk zal een thuisbatterij een oplossing bieden om uw opgewekte stroom te bewaren en op andere momenten te gebruiken. ■



ABN AMRO biedt iedereen een manier om digitaal te bankieren

De manier waarop we onze bankzaken regelen is snel aan het veranderen. Terwijl we vroeger nog de deur uit gingen regelen we onze bankzaken nu vaak online. ABN AMRO helpt op verschillende manieren om (online) bankzaken goed te regelen. Bijvoorbeeld met handige hulpvideo's, waarin de klant stap voor stap op weg wordt geholpen. Op onze website staan diverse instructiepagina's over het uitvoeren van bepaalde handelingen. Speciaal ontwikkeld voor klanten die meer willen weten over het doen van overboekingen, het aanpassen van de paslimiet, het vervangen of blokkeren van de betaalpas en nog veel meer.

Nieuwe instructievideo's voor digitaal bankieren

Kortgeleden zijn een aantal nieuwe hulpvideo's aan de website toegevoegd. In een drietal nieuwe hulpvideo's wordt stap voor stap uitgelegd hoe lettertypes vergroot kunnen worden, hoe de spreekfunctie ingesteld kan worden en hoe er een beroep gedaan kan worden op beeldbankieren in gebarentaal. Op de website is ook informatie beschikbaar over het aanpassen van het contrast en het instellen van een donkere modus.

Hulp bij uw bankzaken

Gaat de voorkeur toch uit naar de traditionele manier van bankieren? Ook dan staan wij voor onze klanten klaar. Speciaal voor de klanten die liever bankieren middels persoonlijk contact met een bankmedewerker hebben wij de Seniorenlijn. De Seniorenlijn is op werkdagen te bereiken op telefoonnummer: (088) 226 26 12.

Daarnaast heeft ABN AMRO Financiële zorgcoaches. Zij helpen klanten met Beeldbankieren, geven cursussen over online bankieren en, als dat handig is, komen zij ook bij klanten thuis om te helpen met dagelijkse bankzaken. Zo zorgen onze Financiële zorgcoaches dat al onze klanten de regie behouden over hun eigen financiën. Steeds meer mensen willen namelijk hun financiële zaken thuis online - in hun vertrouwde omgeving - kunnen regelen op een moment dat hen het beste uitkomt. Daarom gaan we het aantal Financiële zorgcoaches in de komende periode nog verder uitbreiden, zodat iedereen de stap naar 'digitaal' zo goed mogelijk kan maken.

Ook op andere manieren wil ABN AMRO er alles aan doen om te zorgen dat bankieren voor iedereen dichtbij blijft. Zo heeft zij voor iedereen een manier om te bankieren die bij hem of haar past. Meer informatie over alle instructievideo's, webinars en cursussen op maat over digitaal bankieren en bankieren met de app, is te vinden op: www.abnamro.nl/toegankelijkheid



Loek Middel (98) uit Rosmalen:

‘De vrije val vond ik fascinerend’

Bijna 100 jaar en dan nog uit een vliegtuig springen. Loek Middel wilde de adrenaline nog eenmaal voelen. De oud-paracommando van het KNIL sprong tijdens de Indonesische onafhankelijkheids-oorlog tientallen keren, maar de laatste sprong was al zeventig jaar geleden.

‘De spanning die ik vroeger had, wilde ik graag nog een keer voelen. Het was prachtig en heel bijzonder! Zeker toen we uit de wolken kwamen en ik het weidse landschap overzag. Het parachutespringen kende ik natuurlijk al, alleen de vrije val van twee kilometer had ik nog nooit ervaren. Fascinerend! Vroeger ging de parachute meteen open als je uit het vliegtuig sprong. In oorlogssituatie wist je alleen niet wat je op de grond zou aantreffen. Ik was een *Topih Merah*, een rode baret oftewel paracommando. Na de Indonesische onafhankelijkheid ben ik naar Nederland gekomen en ben mijn hele leven beroepsmilitair geweest. Dat het Korps Commandotroepen mij uitnodigde nog een keer een tandemsprong te maken, vind ik een groot geschenk. Hoewel ik elk moment spannend vond, zou ik het zo weer doen, maar waarschijnlijk was dit het wel.’ ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

EEN DAG VOOR JONG EN OUD

Slot Loevestein: de voormalige staatsgevangenis kent een rijke geschiedenis, waaronder de bijzondere ontsnapping van Hugo de Groot. Tijdens een bezoek kan zowel jong als oud zich de hele dag vermaken. Ontdek het middeleeuwse kasteel, leer musket-schieten, laat buskruit ontploffen en zet de vesting onder water met het waterspel. Daarnaast kunt u in het weekend ook een rondleiding reserveren. Genoeg te beleven dus!



Foto: Albert Spielman

Locatie: Loevestein 1, 5307 TG Poederoijen

Openingstijden: iedere dag van 10.00 tot 17.00 uur



Entree: € 15,90

Meer informatie:

www.slotloevestein.nl

OPROEP

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

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

**redactie@
onsmagazine.nl**



Naar een andere wereld

Bent u al bekend met het begrip *podcast*? Een podcast is een ingesproken verhaal dat u kunt beluisteren op uw mobiele apparaten. Het is een heerlijke manier om te ontspannen en om even in een andere wereld te duiken. Weet u wat de aantrekkingskracht is van een boek dat 500 jaar geleden werd geschreven? En hoe raakt een Brabants dorp vijf eeuwen later hiervan in de ban? Dit en nog veel meer komt u te weten in de tweedelige podcastserie *Tijdreizen met Wim Daniëls*. De podcast is te beluisteren via een podcast-app op uw smartphone of tablet, zoals Spotify, of via www.bhic.nl/podcast

Benieuwd naar andere podcasts, zoals



bijvoorbeeld over Marietje Kessels?

Ook deze is beschikbaar in diverse podcast-apps. Veel luisterplezier!

De Oude Aarde

Edelstenen en fossielen zijn tijdloze souvenirs, maar wat weet u eigenlijk van deze prachtige verschijningen? Leer meer over edelstenen en fossielen tijdens een bezoek aan museum De Oude Aarde.

U kunt een souvenir kopen in de aangrenzende winkel.

Locatie: Binnenpad 43, 8355 BR Giethoorn

Openingstijden: van 1 oktober 2023 t/m 31 maart 2024 van 10.00 tot 17.00 uur.

Maandag en dinsdag gesloten.



Entree: € 4,90

Meer informatie: www.deoudeaarde-webshop.com/our-stores/

Inspiratie op Hiltho 2023

Kasteelpark Ter Horst in Horst aan de Maas wordt van vrijdag 6 tot en met woensdag 11 oktober omgetoverd tot grootste paviljoenenbeurs van Nederland. Ondernemers laten zich van hun beste kant zien op dit sfeervolle event met veel aandacht voor entertainment en gezelligheid. Tijdens uw bezoek kunt u zich bij de ondernemers of de diverse lezingen laten inspireren en informeren over een breed palet aan producten en diensten en maatschappelijke thema's. Van bouw tot vakanties, van zorg tot verzekering of van tuinieren tot duurzaamheid. Ook KBO is als deelnemer op de Hiltho aanwezig om te vertellen hoe leuk het is om lid te zijn van de KBO. Gebruik als KBO-lid de kortingscode ONSKBO en ontvang uw entreebewijs voor € 10,95.



Locatie: Evenemententerrein Kasteelpark Ter Horst, Peeldijkje 1, 5961 MX Horst

Openingstijden: van 13.00 tot 21.00 uur, op zondag van 11.00 tot 18.00 uur

Entree: aan de kassa € 12,95, vooraf online met kortingscode ONSKBO € 10,95



Meer informatie en online

kaartverkoop: www.hiltho.nl



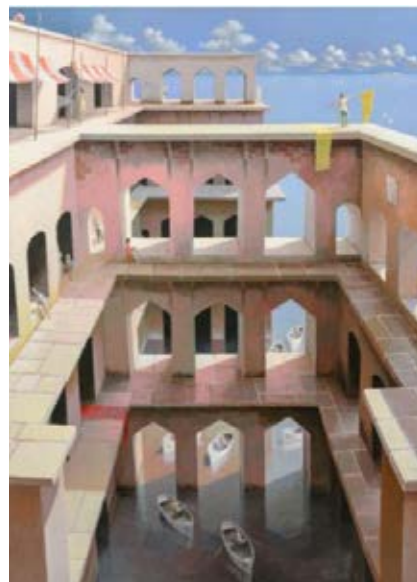
QUOTE

**'Wie zijn
geluk niet kent,
leeft ongelukkig
in rijk bezit'**

JOOST

**VAN DEN VONDEL
(1587-1679)**

Nederlands dichter



Michiel Schrijver, *Bij het klimmen van de zon*, Acryl op doek; Foto: Peter Koks

Zomerzothoid

De unieke expositie *Zomerzothoid, Noordelijke realisten uit de collectie van Anneke en Willem Kleijn*, is tot en met zondag 26 november te zien in Museum Slager. In de expositie zijn ruim zestig schilderijen en vijf beelden te zien.

De werken van de kunstenaars, onder wie bekende namen zoals Pieter Pander, Rein Pol, Barend Blankert, Ton Dubbeldam, Jan van der Kooi en Herman van Hoogdalem, hebben geen strakke stijl, maar zijn gevarieerd. Ze geven een fraai inkijkje in het hedendaags realisme.

Locatie: Museum Slager, Choorstraat 8, 5211 KZ 's-Hertogenbosch

Openingstijden: dinsdag t/m zaterdag van 11.00 tot 17.00 uur en op zondag van 13.00 tot 17.00 uur

Entree: € 12,50 inclusief kopje koffie/thee

Meer informatie: www.museumslager.com/

[activiteiten/zomerzothoid-noordelijke-realisten-uit-de-verzameling-van-anneke-en-willem-kleijn/](http://www.museumslager.com/activiteiten/zomerzothoid-noordelijke-realisten-uit-de-verzameling-van-anneke-en-willem-kleijn/)

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 **De theetuinen fietsgids van Nederland**.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 28 augustus naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 10'.

Winnaars puzzel ONS 7/8

De oplossing van de puzzel was: **HITTEGOLF**

De winnaar van een overnachting voor twee in vakantiehôtel *Der Brabander* is: Mevrouw D. Grootkoerkamp

filmband	▼	ver (in samenst.)	▼9	onvriendelijk	▼	regelmaat	▼7	varkenshok	▼
Franse badplaats		tegen						Japanse rijstwijn	
	▶			bovenlijf	▶				
roeipen	▶			Vlaams schilder		aanwijzend vnv.			4
daadkrachtig	▶					dun			
bedorven									schriftteken
	▶			selecte groep		drukprocédé		oude lengtemaat	
alpenhut		dwars	▶					kuuroord	
	▶	vel							3
						diepe kuil			
weggebruiker		kant-en-klaar	▶						
	▶	vruchtbeginzel							
	▶							id est	
aanwijzend vnv.	▶			dichterbij	▶				10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Puzzel mee en win! Eén van de drie exemplaren van *De theetuinen fietsgids van Nederland*, ter waarde van € 23,95.

Marlou Jacobs en Godfried van Loo ontwikkelden in samenwerking met Batavus vijftig fietsroutes voor theeliefhebbers langs meer dan 125 theetuinen in alle provincies. Het boek is voorzien van uitvoerige beschrijvingen, foto's, kaarten, handige startplekken en gpx-bestanden. Verkrijgbaar in de boekhandel en op de website www.reisreport.nl



advertentie

Een praktisch bed vol gemak

aldenhuijzen
Praktische bedden vol gemak

dát is een Aldenhuijzen

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



Meer tijd én energie voor leuke dingen

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

Uniek voor een Aldenhuijzen is dat een Aldenhuijzen nog altijd later uit te breiden is met o.a. elektrisch verstelbaar en hoog laag.

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



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

Traplift kopen? Ontvang gratis ons informatiepakket



- ✓ Brochure met onze trapliftmodellen
- ✓ In twee werkdagen bij u thuis
- ✓ Maar liefst 90 pagina's dik
- ✓ Gratis valpreventiegids

9,2/10 ★★★★★  feedback company

Bijgewerkt op 01/09/23

Gratis informatiepakket



Stuur mij een gratis informatiepakket

Naam



Adres

Postcode/plaats

Telefoon

Omslagazine23

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

 **0800 - 444 777 5**  Bel gratis voor advies