

Studiekringen
**Mensen ontmoeten
en meteen uw
kennis bijspijkeren**



Selamat datang!
**Wonen in
Indische en
Molukse sferen**

Quiz
**Test uw kennis:
hoe blijft u veilig
in het verkeer?**

ons

**magazine
voor
senioren**

**SENIOREN LIMBURG
JUNI 2026**



*Zangeres en comédienne
Francis van Broekhuizen:*
**‘Met humor kan
je veel oplossen’**

Voordelig vooruit

20%
korting
op alles wat rolt



Actie loopt van 4 mei tot en met 14 juni 2026.

De korting geldt op **scootmobielen, rollators, rolstoelen en (driewiel)fietsen**. Kom snel langs in één van onze zorgwinkels voor vrijblijvend advies. Kijk op vegro.nl/winkels voor een Vegro zorgwinkel bij jou in de buurt.

Vegro helpt jou deze lente weer voordelig vooruit.

Vegro 
Jouw zorgwinkel

* Niet geldig i.c.m. andere acties en/of kortingen. Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op vegro.nl/voordeligvooruit.

vegro.nl/voordeligvooruit
0900 - 288 77 66 (lokaal tarief)

COLOFON

JAARGANG 16 - JUNI 2026

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

CENTRALE REDACTIE

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

PROVINCIALE KBO'S

Senioren Brabant-Zeeland, (073) 644 40 66,
info@seniorenbrabantzeeland.nl
KBO Flevoland, 06 231 886 10,
voorzitter.kboalmere@gmail.com
KBO Fryslân, 06 452 964 24,
info@kbo-fryslan.nl
KBO Gelderland, (0481) 450 252,
info@kbogelderland.nl
KBO Groningen, 06 420 750 53,
george@gengler.nl
Senioren Limburg, (0475) 381 740,
info@seniorenlimburg.nl
KBO Senioren Overijssel, 06 167 400 18,
info@kbo-senioren-overijssel.nl
KBO Utrecht, 06 188 333 31,
info@kboprovincieutrecht.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

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

LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden? Ga dan naar
seniorenlimburg.nl/lid-worden

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

onsmagazine.nl

welkom

Onze verhalen

Ieder mens heeft iets moois te vertellen. Soms zit het in grote verhalen, over een leven vol werk, gezin en veranderingen. Maar vaker nog in de kleine momenten: een ontmoeting die bijbleef, een herinnering die een glimlach oproept, een ervaring die u iets heeft geleerd.

We dragen allemaal een schat aan verhalen met ons mee. Verhalen die het waard zijn om gedeeld te worden. Niet omdat ze groots of bijzonder moeten zijn, maar omdat ze van u zijn. Omdat ze laten zien wie u bent en wat u heeft gevormd.

Toch nemen we daar niet altijd de tijd voor. We zijn geneigd om gehaast door te gaan, of denken misschien dat ons verhaal niet zo belangrijk is voor een ander. Maar niets is minder waar. Juist door naar elkaar te luisteren, ontstaat verbinding en herkenning. Een oprechte vraag kan al genoeg zijn. En misschien nog wel belangrijker: de rust nemen om echt te luisteren naar het antwoord. Zonder haast.

Belangstelling voor elkaar maakt het verschil. Het geeft ruimte aan verhalen die anders misschien ongehoord blijven. En het verrijkt niet alleen degene die vertelt, maar ook degene die luistert.

Misschien is dit een mooi moment om daar eens bewust bij stil te staan. Om iemand in uw omgeving iets te vragen wat u nog niet eerder vroeg. Of om zelf een herinnering te delen die u dierbaar is. Dat is mijn uitdaging aan u deze maand. Voor nu nodig ik u uit om heerlijk te gaan zitten voor deze editie van *ONS Magazine*. Met verhalen van beeldhouwer Piet Pepels, een artikel over brandveiligheid dat mij weer even alert maakte en iets waar ik het bestaan nog niet van kende: de Studiekring. Heel veel leesplezier toegewenst!



Marcel Ballas

Voorzitter Senioren Limburg

‘Met dit spelletje word je vanzelf beter in bankzaken’

Lucille Werner: ‘Je bankzaken doen is soms best lastig. Het gaat allemaal zo snel en soms twijfel je of je het wel goed doet. Dat snap ik best. Gelukkig kun je op een leuke manier oefenen. Dan word je spelenderwijs steeds een beetje beter en voel je je een stuk zekerder. En zeg nou zelf: wat is nou leuker dan een spelletje doen?’



Lucille helpt buurvrouw Dory met oefenen.



Beter worden in bankzaken? Met een beetje hulp kom je er wel.
Ontdek handige oefeningen op [bankinformatiepunt.nl](https://www.bankinformatiepunt.nl)

B. bank
informatiepunt



Bankinformatiepunt is een samenwerking tussen de vier grootste banken,
de Nederlandse Vereniging van Banken (NVB) en Betaalvereniging Nederland. www.bankinformatiepunt.nl

06



24

52



32

MENSEN

06/ Francis van Broekhuizen speelt geen typetje: 'Mijn hele familie is zo: lekker theatraal en overdreven'

12/ Beeldhouwen als bron van rust: 'Je vergeet even alles om je heen'

18/ In gesprek met prof. dr. Jan Kremer over passende zorg: 'Dokter en patiënt zijn gelijkwaardig'

32/ Moluks-Indisch woonzorg-centrum: 'We hoeven elkaar niet veel uit te leggen'

ONS BELANG

40/ Uw kennis bijspijkeren bij een studiekring: 'De groep geeft mij veel vertrouwen'

56/ Het buurthuis als tweede thuis: 'Het heeft ons ledenaantal flink doen stijgen'

60/ Steeds meer kan alleen digitaal: 'We moeten zorgen dat niemand buiten de boot valt'

65/ Als u dan toch digitaal uw ID-bewijs moet delen: gebruik de KopieID-app

LEVEN

24/ Doe de quiz en vergroot uw veiligheid in het verkeer: 'Schat situaties vroegtijdig in'

44/ Apneu is niet onschuldig: 'Bij twijfel: ga naar de huisarts'

52/ Terug in de tijd dankzij de klassieke motoren bij Yesterdays: 'Je moest rennen en erop springen'

66/ Alert op brandgevaar in eigen huis: 'We onderschatten de risico's'

ELKE MAAND

- 15/ U & ons**
- 23/ Fotoalbum**
- 29/ Juridische helpdesk**
- 36/ Ons kloppend hart**
- 49/ Onsje geluk**
- 68/ Voordeel voor leden**
- 69/ Groet & Ontmoet**
- 70/ Puzzel**

interview

A portrait of Francis van Broekhuizen, a woman with dark hair pulled back, wearing round glasses and red lipstick. She is wearing a grey sweater under a dark jacket. The background is a textured, blue-grey wall.

FRANCIS VAN BROEKHUIZEN:

‘Ik hou van kinderlijke verbazing’

Toen door corona alle theaters op slot moesten, veroverde ze vele harten via televisieprogramma's als *Maestro*, *De Slimste Mens* en *De Verraders*. Met haar droge humor en plat Rotterdams accent was zangeres Francis van Broekhuizen een tijdlang niet van de buis te slaan. Toch ligt haar hart in de eerste plaats bij opera. En, zo vertrouwt ze *ONS* toe, bij oude mensen.

tekst Lieke van der Kroon | foto Martje van der Heijden

Nu ze zelf de vijftig is gepasseerd komt Francis van Broekhuizen steeds dichterbij haar werkelijke leeftijd en dat vindt ze heerlijk.

"Als kind werd ik altijd raar gevonden. Met mijn liefde voor klassieke muziek viel ik uit de toon. Nu ben ik veel normaler." Ze lacht er zelf om. "Hoewel, sommige mensen vinden dat nog steeds niet hoor. Als je ouder wordt kan het je gelukkig geen reet meer schelen wat anderen van je denken. Je wordt steeds vrijer in jezelf. Die puurheid vind ik heel

aantrekkelijk." Van zichzelf vindt ze dat ze altijd al puur is geweest. "Een heleboel mensen denken dat ik een typetje speel, maar ik ben echt zo. Nu ik steeds vaker stram en stijf uit bed stap, roep ik meteen dat het verval is ingezet. Zie je wel, morgen ben ik dood. Mijn hele familie is zo: lekker theateraal en overdreven. Ik ben niet voor niets het toneel op gegaan. Het is ook een vorm van bezweren."

Logisch

Het thema verval is wel iets van de laatste tijd, merkt ze op. "Tien jaar geleden dacht ik dat mijn leven eindeloos door zou gaan. Maar mijn ouders zijn nu 77 en ik zie ze ineens oud worden. Dat zet me aan het denken. Vorige week was ik op mijn moeders verjaardag. Vroeger zou de huiskamer de hele dag gevuld zijn met familie en dorpsgenoten, dat is nu minder. Veel mensen zijn dood. Dat maakt indruk op me. Je leven verandert naar het einde toe en dat is soms wel triest. Zeker als je nog plezier in het leven hebt, dan wil je niet eenzaam zijn."

De dood was al vroeg dichtbij in het leven van de zangeres. Vanaf haar zevende diende ze de mis in een nonnenklooster en als tiener bleef ze de zusters tot hun dood bezoeken. De nonnen hadden voor haar iets magisch. Niet voor niets is ze nog altijd groot fan van *The Sound of Music*. "Dat ze zo aftakelden vond ik niet eng, het was voor mij logisch dat ze dood gingen. Dat hoort zo als je oud bent. Nu is het bij mijn eigen ouders ook logisch, maar het komt veel dichterbij. Je hebt het beeld van je ouders dat ze alles kunnen en altijd overal voor zorgen en verantwoordelijk zijn. Dat draait nu om, ik moet meer voor hen gaan zorgen. Ik besef daardoor dat ik zelf de volgende ben."

Voorbereiden

Van Broekhuizen vindt het een goede zaak dat we hier allemaal mee worden geconfronteerd. "De dood is een groot taboe in onze wereld. In de negentiende eeuw ging iedereen dood aan tbc, daarom gaan al die opera's daar ook over. »



Korting op uw rijbewijskeuring!

RIJBEWIJSKEURING OFFICIEEL

+ KORTING KBO-LEDEN OP RIJBEWIJSKEURING

Moet u gekeurd worden voor de verlenging van het rijbewijs? Laat u keuren door gecertificeerde keuringsinstantie Rijbewijskeuring Officieel.

Ontvang €10 korting als KBO-lid op uw rijbewijskeuring met onderstaande kortingscode:

Kortingscode: Rij26

Code geldig t/m 1 nov. 2026

Bewaar uw kortingscode voor een later moment

Landelijk meer dan 150 keuringlocaties; altijd plek in of rondom uw woonplaats

AFSPRAKENLIJN:

085 060 2626

OF ONLINE

www.rijbewijskeuringofficieel.nl



Scholten hulpmiddelen

Blijf zelfstandig. Leef comfortabel.

Praktische hulpmiddelen voor elke dag.
Persoonlijk advies
Snelle levering

Scholten Hulpmiddelen
Voor meer gemak, elke dag.

Achterbroek 15 6596 MP Milsbeek
0485-800814
www.scholten-hulpmiddelen.nl




Het Landhuis

Hotel • Café • Restaurant

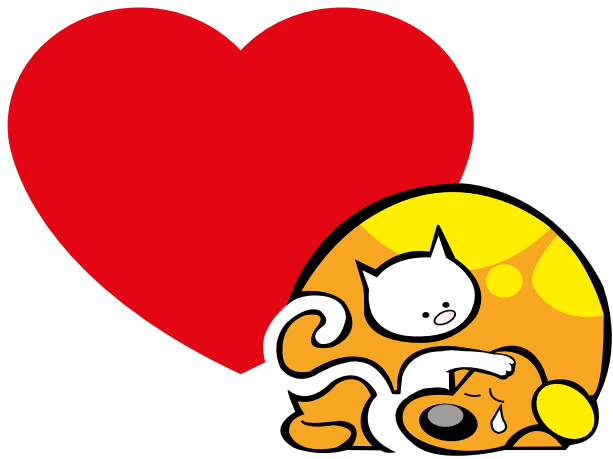
- Weekarrangementen voor senioren, incl ophalen en wegbrengen vanaf de opstapplaats.
- Volpension, incl. koffie/thee in de ochtend en avond.
- Middagtochten door Twente & Duitsland, ochtendgymnastiek en jeu de boules.
- Avondentertainment met professionele optredens.
- 2 mei tot 26 sept 2026, toeslag 1pk € 95,00

v.a. € 695,-

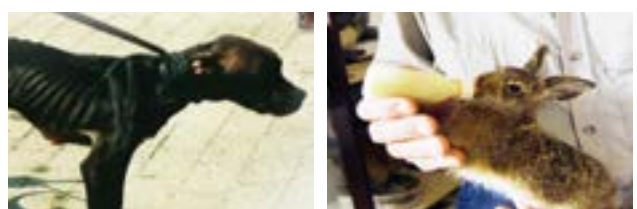
Ervaar de schoonheid van Twente

www.hotelhetlandhuis.nl

Bentheimerstraat 118 T 0541 - 512 496
7573 EC Oldenzaal E info@hotelhetlandhuis.nl

STICHTING DierenLot



DierenLot.nl

Dat waren nou eenmaal de verhalen uit die tijd. Mensen leefden met de dood, het was droevig maar je wist dat het er was. Nu denken we dat het leven maakbaar is, de dokter repareert het wel. Maar de dood wegschuiven is niet altijd handig. Zo kan je je er niet op voorbereiden. Daarom zijn ouderen voor veel mensen confronterend." Volgens de Haagse moeten we dat zo helemaal niet zien. "Je kan ook veel van ze leren: wil ik ook zo worden of juist niet? Ga ik de hele dag geïrriteerd doen en de Rijdende Rechter zitten bellen? Als je geen oude chagrijn wilt worden, dan moet je daar nu alvast mee beginnen."

Liefde voor oud

Tijdens haar werk met de nonnen was een zaadje geplant. Na de havo wilde Van Broekhuizen het liefst met ouderen werken. Ze deed een studie maatschappelijk werk en liep stage bij een psychiatrisch ziekenhuis voor ouderen. "Ik vond dat zo boeiend. Je hebt je hele leven een bepaalde levensstijl volgehouden, maar dan gebeurt er iets ingrijpends – je werk valt weg of je partner – en dan ga je helemaal de mist in. Derde-fase-problematiek werd dat genoemd." Toch kroop het bloed waar het niet gaan kon en was een zangcarrière onvermijdelijk. Zingen deed de van oorsprong Haagse (opgegroeid in Wassenaar) ook al van kleins af aan en na haar afstuderen werd ze toegelaten op het Conservatorium. Ze wilde iets blijven betekenen voor ouderen en dus deed ze vijftien jaar lang vrijwilligerswerk in Lourdes. "Ik heb daar wat afgesjouwd en gerold met senioren." Ook zingt ze nog steeds regelmatig in verzorgingshuizen. "Ik voel me erg thuis tussen het grijze publiek. Ze hebben mooie verhalen te vertellen en ze kunnen relativeren. De meesten dan. Ook het kinderlijke komt vaak weer terug, die primaire verbazing over dingen. Ik hou daarvan. Ik maak nu bijvoorbeeld een show met een illusionist, want ik wil doorgezaagd worden terwijl ik zing. Dat is toch geinig?" Opera is meestal een serieuze zaak, maar de zangeres speelt graag met conventies.

"Vanaf je tienerjaren tot ver in je veertigste moet je aan allerlei regels en verwachtingen voldoen. Dat is saai! Dan ben je bezig met dingen waar je helemaal niet mee bezig moet zijn. Geld verdienen, carrière maken." Ze corrigeert zichzelf: "Natuurlijk is het wel nodig om geld te verdienen. Maar waar het leven echt om gaat is contact, schoonheid-opzoeken en verbinding maken met elkaar. Als je ouder wordt ga je dat beter snappen en dan word je ook veel interessanter als persoon."

Samenvallen

Ze merkt het ook in haar eigen vak, hoewel het ouder worden natuurlijk ook meer uitdaging met zich meebrengt. "Mijn stem is nu weerbarstiger dan toen ik jong was, maar ik heb ook veel meer te vertellen. Als je jong bent moet je al die heftigheid spelen terwijl je zelf nog niets hebt meegemaakt. Nu ik vijftig ben heb ik alle bagage om dingen meteen te begrijpen, maar gaat zingen minder vanzelf. Ik moet me fysiek en technisch meer voorbereiden. Er is eigenlijk één moment dat je stem én je ervaring precies samenvallen, voor het weer uit elkaar beweegt. Ik zie dat het sommige zangeressen tot wanhoop drijft. Zelf ben ik nuchter. Ik kan altijd een toon lager gaan zitten en ben ook bijdehand in de



FRANCIS VAN BROEKHUIZEN

(50) is sopraan en comédienne. Naast de vele opera's waar ze in te horen was, maakt ze ook eigen voorstellingen met pianist Gregor Bak. Op televisie heeft ze programma's als *Francis naar Lourdes* en *Francis en het Maria Mysterie*. Ze schreef twee boeken: *Bij twijfel hard zingen* en *Schandalig mooie opera*.

'Mijn hele familie is zo: lekker theatraal en overdreven'

keuze van de stukken. Voor *Kolja* (naar het boek van Arthur Japin, red.) schrijft de componist de muziek zelfs op mijn stem. Dat is natuurlijk helemaal mooi."

Verduren

Om op dit punt van acceptatie te komen, heeft Francis van Broekhuizen een pittige weg afgelegd. Ze kreeg een paar jaar geleden last van heftige stemmingswisselingen en was soms zo woedend dat ze er zelf van schrok. Het bleek door de overgang te komen. »

advertentie

VISITWallonia.be

Dicht bij Nederland biedt Wallonië heel veel mogelijkheden voor een daguitstap of meerdaags verblijf. Maak nader kennis met deze veelzijdige bestemming. Onderstaande tips zijn voorbeelden om te bezoeken. Individueel of met een groep.

Meer aanraders vindt u op VISITWallonia.be/kbo



Brouwerij Dubuisson

discover.dubuisson.com/nl

Een bieruitstap bij
Dubuisson



© Brasserie Dubuisson



CIRCUIT DE SPA
FRANCORCHAMPS

Spa-Francorchamps

spa-francorchamps.be/nl

Ontdek de
coulissen
van het **Circuit**



© Spa-Francorchamps

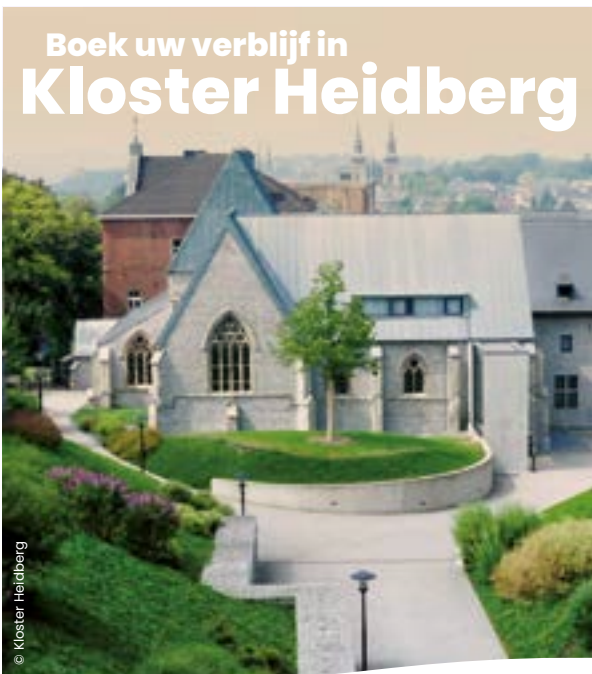


Kloster Heidelberg

Kloster Heidelberg

klosterheidelberg.be/nl

Boek uw verblijf in
Kloster Heidelberg



© Kloster Heidelberg



Vayamundo Houffalize

vayamundo.eu/hou-activa-midweek

Ontdek de Activa midweken in
Vayamundo
Houffalize



© Vayamundo

Beleef Wallonië en de Ardennen

Inmiddels is ze door het ergste heen. "Vrouwen moeten heel wat doorstaan. De een krijgt reuma, de ander fikt uit elkaar. Nou, ik werd dus depressief. Nu wil ik gelukkig niet meer iedereen doodknippen of zelf dood. Het was heel agressief allemaal, terwijl ik normaal heel lief ben. Ik maak er een beetje een geintje van, want met humor kan je veel oplossen. Maar het was behoorlijk eng. En ondertussen gingen de optredens gewoon door." Ze vertelt dat haar pianist Gregor Bak heel wat te verduren kreeg tijdens al die autoritten. "Als ik erg pittig deed, dan zei hij: 'Is het weer de tijd van de maand?' Van hem kan ik dat hebben, we kennen elkaar zo goed." Van Broekhuizen is van huis uit gewend om nergens geheimzinnig over te doen. "Dan maak je het meteen minder eng. Als we allemaal open durven te zijn, hoeft je niet meer in je eentje te denken dat je gek wordt. Dan zie je dat veel vrouwen hier doorheen gaan." In haar relatie gaat dat ook zo. "Soms weet ik niet wat me dwarszit en dan zegt mijn vrouw: 'Begin maar gewoon ergens'. Al pratende krijgen we het altijd boven tafel. Dat zorgt voor verbinding en intimiteit."

Huismus

Als het om de overgang gaat, is de operadiva in rustiger vaarwater gekomen. Haar theate-agenda is goed gevuld en ook voor televisie mag ze regelmatig op pad, hoewel ze daar inmiddels selectiever in is geworden. "Ik doe dit jaar een programma met mijn broer over

'Als je geen oude chagrijn wilt worden, moet je daar nu alvast mee beginnen'

Christmas Carols en ik ga met Pia Douwes op pad voor een programma over mijn grote idool Maria Callas. Dat is voor mij het walhalla, ik wil het liefst de hele dag over Maria Callas praten. Het wordt volgend jaar uitgezonden, als ze vijftig jaar dood is." Van Broekhuizen



foto Maurice Lammerts van Bueren

noemt zichzelf eigenlijk niet geschikt voor een internationale operacarrière. "Je telt pas mee als je in het buitenland optreedt. Maar ik ben een huismus en hou niet van vliegen. Toch heb ik het in kleine kring voor elkaar gebokst. Ik heb veertig rollen vertolkt bij alle operagezelschappen in Nederland. Ik wilde in een opera van Puccini zingen, dat is me gelukt. Ik mocht met André van Duin in het MAX Orkest zingen, geweldig. Verder ben ik lekker eigenwijs en maak mijn eigen dingen. Ik ben een tevreden mens. Hoewel, als actrice Ilse Warringa ooit nog contact opneemt voor een samenwerking, dan zeg ik meteen ja." ■



SNIJDEN, BEITELN EN BOETSEREN

Yoga beoefenen, mediteren: niet nodig voor Venlonaar Piet Pepels (72). Hij vindt zijn ultieme rust en concentratie in het beeldhouwen, houtsnijwerk of keramiek. En hij blijft er fit bij.

Is dit een woonkamer of een museum van postzegelformaat? Overal eisen kunstwerken de aandacht op. Prachtige beelden van steen en hout, daarnaast veel keramiek. Ook in de tuin en een mini-atelier in zijn schuurtje is het een feest voor het oog. "Dan ben je nog niet eens op zolder gaan kijken", lacht Piet Pepels.

Als gedreven stedenbouwkundige van de gemeente Venlo gaf hij mede vorm aan grote stadsprojecten als industrieterreinen, woonwijken en winkelgebieden. Na zijn pensionering verloor hij zijn hart aan de beeldende kunst. Niet geheel toevallig: als plattelandsjongen uit Nederweert maakte hij dolgraag tekeningen, bewonderde



kunstenaars als Van Gogh en Picasso. En leerde in de werkplaats van zijn vader, die timmerman was, beitel en hamer te hanteren.

Hij werd echter allesbehalve aangemoedigd een opleiding in de kunsten te volgen.

“Mijn ouders vonden dat niks. Het zou alleen maar armoede brengen.” Toch werd het iets creatiefs: Pepels ging architectuur en stedenbouw studeren. Kon hij toch blijven tekenen. En: “Al zijn het theoretische vakken en zit je achter het bureau, je ziet uiteindelijk een tastbaar resultaat.”

Het was crisis in de jaren zeventig toen hij afstudeerde, zeker in de bouw. Pepels wisselde daarna functies bij adviesbureaus af met tijden van werkloosheid. In één van die periodes van gedwongen nietsdoen, ging het kunstzinnig vuurtje weer branden. Hij volgde cursussen en waagde de stap naar

Nadeel van creatieve bezigheden als schilderen, boetseren of beeldhouwen is dat je nogal solistisch bezig bent. Piet Pepels: “Klopt. Daarom volg ik nog altijd cursussen. Dat is fijn voor mijn sociale contacten.”

‘Ik probeer mijzelf in mijn werk altijd uit te dagen’

de kunstacademie. Daar kon hij in het derde lesjaar stappen. Het lot bepaalde anders: kort voordat hij zou beginnen, kreeg de nieuwbakken kunststudent een uitdagende baan.

In 1987 ging hij bij de gemeente Venlo aan de slag en bleef er tot aan prepensioen eind 2018 werkzaam. “Twee jaar daarvoor ging ik me opladen door allerlei cursussen te volgen. Kunstgeschiedenis, beeldhouwen, keramiek.” Sindsdien legt Pepels zijn hele ziel en zaligheid in zijn beelden. Bevlogen vertelt hij over zijn inspiratiebronnen: emoties die een kleinkind bij hem oproepen of bijvoorbeeld oorlogsgruwelen. Hij wijst naar een houtsnijwerk, gemaakt van deels zwart geblakerd beukenhout uit een bos. “Een familie op de vlucht. Ontleend aan beelden van de strijd in Syrië. De brandvlekken staan voor de littekens van de oorlog.”

Als pensionado ontpopte Pepels zich als een productief amateur-kunstenaar. Hoogtepunt was een eigen expositie in de Duitse grensplaats Wachtendonk. “Ik maak zo’n twintig grotere beelden per jaar. Ik vind het prettig zo bezig te zijn. Het houdt me geestelijk en lichamelijk fit.” Want? “Ik stá bij het boetseren, een fysieke bezigheid. Het brein stuurt de spieren en de fijne motoriek in je handen aan. Dat geldt nog meer voor beeldhouwen. Ik probeer mijzelf in mijn werk altijd uit te dagen, nieuwsgierig te zijn, nieuwe indrukken op te doen met lezen, reizen, theater- of museumbezoek. Het houdt je fris en je krijgt prikkels die je brein stimuleren.”

Zijn vader is een voorbeeld. “Hij was altijd nieuwsgierig en probeerde tot op hoge leeftijd alles te snappen en te doorgronden. Daarnaast was hij altijd bezig in zijn werkplaats, zoals met hout draaien. Hij is toch honderd geworden.” Pepels vervolgt: “Als je in het maakproces zit, kom je in een *flow*. Je vergeet alles om je heen, omdat je helemaal in je werk bent opgaat. Een ultieme vorm van zen. Inderdaad, de *runner’s high* van de kunstenaar.” ■



ABSOLUUT DE BESTE EN MEEST BETROUWBARE TOILETZITTING-MET-ONDERDOUCHE

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

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

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

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



Klant
beoordeling
9,7

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

Boek nu: www.passiespelen.nl

KRUISIG MIJ

Script: Frans Pollux - Regie: Michel Sluysmans & Eva Custers



**JIJ DACT HET VERHAAL TE KENNEN?
LAAT JE RAKEN DOOR 'KRUISIG MIJ'.**

VANAF 17 MEI DOOLHOF TEGELEN

**PASSIE
SPELEN
TEGELEN
2026**



DOE MEE!

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



ONTDEK ONLINE OP ONSMAGAZINE.NL



Dol op kabouters!

In het Brabantse Odiliapeel zijn ze gek op kabouters. Voor het derde jaar op rij kan men daar *Kabouterpad Papatoe* bezoeken. Door de senioren in het dorp werd volop geverfd, getimmerd en gehaakt om de tweehonderd kabouters op en top voor de dag te laten komen. De kleine mannetjes staan gegroepeerd in thema's als de camping, het voetbalstadion, het festival, het klimpark en de boerderij. *Kabouterpad Papatoe* – gelegen naast het oorlogsmonument aan de Rechtestraat in Odiliapeel – is gratis toegankelijk. Lees het volledige artikel op onsmagazine.nl of scan de QR-code.



675

mensen kwamen in 2024 om in het verkeer. Meer dan de helft van deze slachtoffers was zestigplus. Lees meer op pagina 24 en test uw verkeerskennis met de quiz.

Groet & Ontmoet: Een nieuw contact begint

Op 13 augustus gaat het online ontmoetingsplatform *Groet & Ontmoet* op onsmagazine.nl van start. Als lid kunt u nu al gratis één of meerdere oproepen plaatsen, zodat die meteen zichtbaar zijn als we beginnen. *Groet & Ontmoet* is ons veilige online ontmoetingsplatform waar u contact kunt leggen met gelijkgestemde leden. Of u nu wilt reizen, bewegen, hobbyen, een partner wilt ontmoeten of gewoon gezellig kletsen op een terrasje, via verschillende rubrieken vindt u medeleden die ook op zoek zijn naar gezelligheid. Voor leden met een account op onsmagazine.nl werkt het eenvoudig: u logt in op onsmagazine.nl en klikt op het tabblad *Groet & Ontmoet*, waarna u uw oproep kunt plaatsen. Heeft u nog geen account, dan dient u dat eerst aan te maken via de knop Inloggen. Alleen leden doen dus mee; wel zo veilig! Vanaf 13 augustus zijn alle oproepen openbaar en kunnen leden met een account reageren.

'Uitgangspunt is een koopkrachtig pensioen, maar dat is geen garantie'

Gepensioneerden die nu een jaar in het nieuwe stelsel zitten komen erachter dat hun pensioen niet meestijgt met de inflatie, constateert *De Telegraaf*. "Dat bepalen fondsen zelf, die maken daar een keuze in", zegt president Olaf Sleijpen van De Nederlandsche Bank (DNB) in de ochtendkrant. "Veel fondsen hebben bij de overgang het eigen vermogen verdeeld over de pensioendeelnemers. Daarna kom je in het nieuwe stelsel terecht en gaan de uitkeringen meebewegen. Dat is inherent aan het nieuwe stelsel."

ONS MAILMAGAZINE

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



Hoe werkt een QR-code?

Hoe zat het ook alweer met de QR-code? U ziet ze overal en ook in dit magazine maken we er regelmatig gebruik van. U kunt een QR-code heel eenvoudig scannen met de camera van een smartphone of een tablet, als u die heeft. Open de camera-app en richt de camera op de code. Er verschijnt dan een linkje in beeld en daar kunt u op klikken. Dan wordt u vanzelf naar de website geleid. Het voordeel is dat u niet met de hand de vaak lange en ingewikkelde naam van de website hoeft in te typen.



'Ik moet mij focussen op rendement'

Dat stelt Herman Bril, de nieuwe uitvoerend bestuurder Beleggingen bij pensioenfonds ABP, in het FD. De pensioenfondsen liggen momenteel onder vuur. In de landelijke politiek wordt hen verweten 'dramatisch slechte rendementen' te behalen. "Pensioenen worden grofweg voor een derde betaald uit premie en voor twee derde uit beleggingsresultaat. (...) Niet-financiële factoren kunnen een grote financiële impact hebben, zeker op de lange termijn", aldus de bestuurder van het grootste pensioenfonds van Nederland.



Fiets4Daagse De Peel

Fiets4Daagse De Peel komt eraan! Van 13 tot 17 juli kunt u vanuit de startlocaties in Deurne, Meijel en Stiphout elke dag 30, 45 of 60 kilometer fietsen door de bosrijke natuur en charmante dorpen van Limburg en Brabant. Voorinschrijven kan tot 12 juli online, maar inschrijven ter plaatse is ook mogelijk. Onderweg zijn er leuke stops, quizzen en spellen. En aan het einde van elke rit is er livemuziek.



Meer informatie: fiets4daagsedepeel.nl

Cor & Co



CRASH



advertentie



De nr.1 in
zitcomfort



Topkwaliteit
uit Duitsland



Tot 7 jaar
garantie



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

Echt heerlijk zitten met Flowsit®

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

- ✓ Echt heerlijk zitten
- ✓ Op maat gemaakt
- ✓ Drukverlaging en pijnverlichting



Uitstekend

Bekijk ruim 3.500 reviews op Trustpilot

Vraag onze brochure aan

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



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





De patiënt centraal

WAT VINDT U BELANGRIJK IN HET LEVEN?

Prettig en liefst gezond ouder worden: dat willen we allemaal. Hoe krijgen we dat voor elkaar? Leo Bisschops (voormalig voorzitter van Senioren Brabant-Zeeland) ging voor zijn vertrek in gesprek met hoogleraar prof. dr. Jan Kremer (Radboudumc) over passende zorg.

Hoe ziet uw leven eruit, wat vindt u daarin belangrijk? Wat betekent prettig leven voor u? En: wat verwacht u van uw verdere leven?

Als het aan prof. dr. Jan Kremer ligt, hoort u dit soort vragen steeds vaker in de

spreekkamer bij de dokter. Kremer is een groot voorstander van passende zorg: een beweging die de zorg toekomstbestendig moet maken. En daarover ging Leo Bisschops – die de afgelopen negen jaar als voorzitter van Senioren Brabant-Zeeland de belangen van ouderen behartigde – graag met hem in gesprek.

Want hoe ziet die passende zorg er dan precies uit, en wat betekent dat voor de toekomst van onze zorg?

Om te beginnen, legt Kremer uit, vraagt passende zorg om een andere blik. Niet meer standaard een medisch antwoord op iedere

‘Patiënten zijn geen dingen die gerepareerd moeten worden’

zorgvraag, maar: goed kijken en luisteren naar wat past bij de patiënt. “Patiënten zijn geen dingen die gerepareerd moeten worden. Het zijn mensen met een verhaal dat ertoe doet. Dát is het vertrekpunt voor passende zorg.”

Uw leven centraal

Wat betekent passende zorg in de praktijk? Stel: een vrouw van 83 komt bij de dokter. Ze heeft pijn aan haar heup. Een operatie kan haar klachten iets verlichten. Maar er is een keerzijde. De ingreep tast haar conditie waarschijnlijk flink aan. Ze houdt dan geen energie meer over voor de fijne, wekelijkse fietstocht met haar dochter. Kremer: “Start je vanuit het medische vraagstuk, dan zou je misschien de operatie aanraden. Maar begin je vanuit de mens, dan kom je tot de conclusie dat een ander traject waarschijnlijk beter past. En dat hoeft niet eens een behandeling in het ziekenhuis te zijn. Mogelijk is deze patiënt veel meer gebaat bij andere zorg, zoals oefeningen met een fysiotherapeut in de wijk.” Passende zorg staat volop in de schijnwerpers. Steeds meer mensen in ons land organiseren hun zorg zelf, dichtbij huis. Dat is niet gek, met de toenemende vergrijzing in het vooruitzicht. Bisschops voorziet dat de professionele zorg, onder meer in ziekenhuizen, straks niet iedereen meer kan helpen. Hoe moet het dan verder? Ziekenhuizen hoeven ook niet iedereen te helpen, vindt Kremer: “Passende zorg gaat over de juiste zorg, op het juiste moment, op de juiste plek.

Het helpt ons als we de vraag stellen: wat hebben we nodig om nu en straks met elkaar een fijn leven te leiden? Er zijn genoeg initiatieven die laten zien dat het kan.”

Minder ik, meer wij

Zorgbuurthuis ‘t Hageltje in Oss is zo’n voorbeeld van passende zorg, georganiseerd door organisaties in de wijk. Bewoners helpen en ondersteunen elkaar. En zijn er geen andere opties? Dan is er ook thuiszorg beschikbaar. In onder andere Boxtel en het Land van Cuijk zijn er voorzorgcirkels. In deze cirkels zitten thuiswonende ouderen die elkaar ondersteunen op praktisch en sociaal vlak. Ze onderhouden contact en helpen waar nodig. Is bijvoorbeeld iemand in de cirkel ziek? Dan staat er een buur van een paar straten verder klaar om boodschappen

BELEID EN PRAKTIJK

In steden en dorpen ontstaan allerlei initiatieven op het gebied van passende zorg. Ook op het gebied van beleid gebeurt er van alles. Zo kwam het Zorginstituut (de overheidsorganisatie die over het zorgstelsel gaat) met een Kader Passende Zorg en een Integraal Zorgakkoord. Vanuit ZonMw (een organisatie voor onderzoek en innovatie in de zorg) is er het Kaderprogramma Passende Zorg 2024-2028. Hiermee wordt gewerkt aan meer kennis over passende zorg en meer (wetenschappelijk) onderzoek naar dit onderwerp.

‘Wat hebben we nodig om nu en straks een fijn leven te leiden?’

te doen. Nog zo’n mooi voorbeeld van passende zorg volgens Kremer: in verschillende plaatsen zijn inloophuizen voor kanker – zoals het Marikenhuis in Nijmegen of het IPSO Centrum Midden-Brabant – waar mensen met deze ziekte laagdrempelig terecht kunnen. Bijvoorbeeld met vragen over zingeving of voor contact met lotgenoten. “De crux is dat deze zorg aansluit bij dat wat mensen op een bepaald moment in hun leven verder helpt. En het antwoord ligt dan vaak juist in hun eigen wijk, bij vrienden, een buurthuis of in de eigen woning”, legt Kremer uit. Mensen besteden relatief weinig tijd in een ziekenhuis, constateert Kremer. Zelfs iemand met Parkinson is minder dan »

Geen boekingskosten!



Ontdek prachtig Twente vanuit het sfeervolle Hotel 't Kruisselt!

Wanneer de Twentse natuur in volle bloei staat en lange, warme dagen zich aaneenrijgen, is het de perfecte tijd om er samen even tussenuit te gaan. Hotel 't Kruisselt ligt midden in het coulisselandschap van De Lutte, omringd door bossen, landgoederen en prachtige fiets- en wandelpaden.

Hier begint de dag met een uitgebreid ontbijt in de sfeervolle Eetkamer. Daarna trekt u eropuit voor een wandeling of fietstocht direct vanaf het hotel. Een selectie van de mooiste routes zijn gratis verkrijgbaar in de lobby. Ontdek ook de vele leuke plaatsjes, musea, brouwerijen of golfbanen in de regio.

Na een dag buiten is het prettig thuiskomen in onze Serre met een lekker drankje en uitzicht op de tuin. Of ontspan in het binnenzwembad en de infraroodsauna. In het restaurant serveren wij 's avonds een verzorgd 3- of 4-gangendiner, met aandacht bereid.

Met de Zomerspecial geniet u van comfort, persoonlijke aandacht en de rust van het Twentse landschap.

Waarom (meermaals) kiezen voor Hotel 't Kruisselt?

- ◆ *Beoordeling: 9,5 op Zoover!*
- ◆ *Persoonlijke service en een warme, huiselijke sfeer*
- ◆ *Prachtige wandel- en fietsroutes direct vanuit het hotel*
- ◆ *Gratis gebruik van hotelfietsen tijdens uw verblijf*
- ◆ *Ontspannen in ons binnenzwembad en infraroodsauna*
- ◆ *Uitstekende keuken; keuze uit diverse ambachtelijk bereide gerechten*
- ◆ *9-holes par 3 golfbaan rondom het hotel*

Kom ontspannen, kom genieten
Natuurlijk bij Hotel 't Kruisselt!



4-daagse Zomerspecial

"Speciaal voor u, de lezer van dit magazine"
van 349,- nú vanaf slechts 329,- p.p.!

- ◆ Gastvrije ontvangst met een welkomstdrankje
- ◆ 3 nachten verblijf in een fraaie comfortabele kamer, voorzien van koffie- en theefaciliteiten
- ◆ Iedere ochtend een uitgebreid ontbijt en elke avond een heerlijk driegangendiner
- ◆ Onbeperkt gebruik hotelfietsen, fiets- en wandelroutes en jeu-de-boulesbaan
- ◆ Gratis gebruik binnenzwembad en infraroodsauna
- ◆ Gratis parkeren (ook -overdekt- voor uw privéfiets)
- ◆ Gratis wifi in het hele hotel

- Exclusief verblijfsbijdrage à 2,95 p.p.p.n.

- Extra nacht bijboeken: vanaf slechts 80,- p.p. incl. alles!

De prijs (o.b.v. twee personen per kamer) is gebaseerd op de voordeligste kamer; keuze mogelijk uit meerdere kamertypes.

Deze Zomerspecial loopt tot 18 september 2026.

Reserveer nu en beleef de Twentse gastvrijheid!

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

Reserveer nu en beleef de Twentse gastvrijheid! Bel 0541-551567 of kijk op www.kruisselt.nl

één procent van zijn tijd op deze plek. "Verder zijn mensen vooral thuis, in hun eigen leefomgeving. Dat is dus ook waar de zorg zou moeten plaatsvinden: daar waar het leven zich afspeelt. Het begrip 'zorg' is dan overigens veel breder dan alleen de medische zorg. Het gaat veel meer over hoe we willen zorgen voor elkaar en voor onze samenleving. Steeds meer mensen hebben dat door. De vraag gaat minder over wat ik als individu wil, maar over wat wij *met elkaar* willen."

Te groot gegroeid

Bisschops: "Hoe ziet u de ziekenhuiszorg in ons land?" Kremer werkte tot 2011 in de spreek- en operatiekamers als gynaecoloog. "Ik denk dat we ontzettend trots mogen zijn op de zorg in ons land", stelt hij. "Onze ziekenhuizen zijn goed en professioneel. Maar ik denk ook dat de professionele zorg te groot is gegroeid. Als we ergens mee zitten, kijken we vaak automatisch naar het ziekenhuis voor de oplossing. En het ziekenhuis beantwoordt die vraag ook. Ik ben zelf arts. Het was jarenlang mijn beroep om mensen te opereren. Natuurlijk denk je dan al snel aan opereren als oplossing voor een vraag. Het was nu eenmaal mijn vak." De manier waarop onze zorg wordt betaald, helpt niet mee. "Meer opereren levert namelijk meer geld op. Ook als dat niet de beste oplossing is voor de patiënt, omdat het de kwaliteit van het leven dat hij of zij wil leiden niet per se vergroot." Passende zorg vraagt dus om een flink andere manier van denken. "Dat geldt voor de samenleving én voor de ziekenhuizen."

Praten over prettig leven

In het gesprek met Bisschops benadrukt Kremer steeds: luisteren naar het verhaal van de patiënt is de sleutel voor passende zorg. En dat luisteren levert nog iets anders op. Mensen voelen zich daardoor gezien en gehoord. Kremer: "Natuurlijk moeten ziekenhuizen alles doen om iemand beter te maken. Tenminste: als dat de kwaliteit van iemands leven ook vergroot. Tegelijk denk ik dat we



PROF. DR. JAN KREMER

hoogleraar Radboudumc



LEO BISSCHOPS

voormalig voorzitter van
Senioren Brabant-Zeeland

SPECIAAL GEZANT

Sinds 2023 is prof. dr. Jan Kremer speciaal gezant passende zorg bij het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Hij helpt het ministerie om beleid en praktijk beter op elkaar aan te laten sluiten. Ook adviseert hij VWS over hoe je passende zorg in de praktijk voor elkaar kunt krijgen.

dokters overschatten. Een specialist weet veel van zijn vak. Maar een patiënt is deskundig op het vlak van zijn of haar klachten en wat hij of zij belangrijk vindt in het leven." Bij jonge artsen en op opleidingen geneeskunde ziet Kremer een verschuiving. Zo hebben geneeskundestudenten in Nijmegen standaard een patiënt als buddy. Met die patiënt praten ze eens in de zoveel tijd over wat de ziekte voor hen betekent en of ze adviezen hebben voor deze dokters in spe. "De dokter en de patiënt zijn veel meer gelijkwaardig, met ieder belangrijke kennis die kan helpen om uiteindelijk tot de best passende zorg te komen." Eerlijkheid is daarbij belangrijk, benadrukt Kremer. "Kijk, ik ben een gezonde zestiger. Ik zou best het lijf willen hebben van een gezonde twintiger. Maar dat kan niet meer. Je veroudert nu eenmaal. In het leven is er

'Passende zorg start met een eerlijk en warm gesprek'

niet voor alles een pil of een oplossing. Ook dat moeten we vaker met elkaar bespreken, maar dan wel op een warme manier. Dat is de boodschap. Passende zorg start met een eerlijk en warm gesprek. Met de patiënt in de hoofdrol." ■

Sinds 1992
Well-Fair
by **comfora**



Hoog-laag functie

NIEUW

flowfit®
adaptief
slaapcomfort

- ✓ Echt heerlijk slapen
- ✓ Op maat gemaakt
- ✓ Drukverlaging en pijnverlichting

1

Het beste bed voor nú en later

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

2

180
NACHTEN
slaapgarantie

- ✓ Unieke comfortstanden

3

Vraag gratis
de brochure aan



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

Uitstekend ★★★★★

Bekijk ruim 1.500 reviews op ★ Trustpilot

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS

1960: Een leven in het teken van voetbal

Mijn vader Jeu was een geboren Maastrichtenaar die van 1956 tot 1960 een van de sterren was van voetbalclub MVV Maastricht. Daarna heeft hij een jaar bij Willem II in Tilburg gespeeld en twee jaar bij Sparta in Rotterdam.

De man rechts op de foto, in het gestreepte shirt, is mijn vader.

Hij speelde toen voor Sparta in de wedstrijd tegen MVV. Jeu komt uit een echte voetbal-familie en speelde in het Limburgs elftal met grote spelers als Jan Notermans, Frans de Munck en Cor van der Hart.

Jeu begon bij MVV als amateur. Toen in 1954 het Nederlandse profvoetbal werd ingevoerd, werd hij semiprof. Hij combineerde dat met een baan bij een technische groothandel.



'De publieke belangstelling was elke zondagmiddag enorm groot'

Bij MVV Maastricht kreeg hij 50 euro per week. 'In die tijd was dat veel geld', zei Jeu daar ooit over. Hij bewaarde zeer warme herinneringen aan zijn voetbaljaren. 'Je had toen van die krakkemikkige stadions, maar de publieke belangstelling was elke zondagmiddag enorm groot. Toen hadden

de mensen niets anders'.

Door een blessure eindigde zijn actieve voetbal-periode. Hij werd

een succesvol trainer bij onder meer Geldrop en Wilhelmina '08 in Weert; met beide clubs werd hij kampioen. Daarna werkte hij als bestuursadviseur van Wilhelmina en scoutte hij veelbelovend talent. Tot zijn 71ste had hij een goedlopende tijdschriftenwinkel in de Munt in Weert. Die heeft hij overgedragen aan zijn schoonzoon." ■



SIMONE GERONO-VAN BUN

is directeur van Senioren Limburg. Haar vader Jeu van Bun overleed op 30 december 2025. Zijn volledige voornaam was Mathieu, maar in Limburg werd dat Jeu. Hij was de vader van drie dochters.

UW FOTO?

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



DE REGELS IN HET VERKEER

Hoe zit het ook alweer?

Senioren vormen een kwetsbare groep in het verkeer; zij zijn vaker betrokken bij ernstige ongevallen. "Besluitvaardig handelen op de weg kan alleen als u de verkeersregels kent", zegt oud-rijkschoolhouder José de Laat. Daarom testen wij uw verkeerskennis met een kleine quiz.

Uitleg geven zit José de Laat (68) uit Vught in het bloed: ze gaf zestien jaar les aan kinderen op de basisschool en ze leidde dertien jaar jonge mensen

op voor hun autorijbewijs. “Het is zo leuk om dat hele proces mee te maken”, vertelt ze daarover. “Iemand die geen auto kan rijden groeit uit tot een volwaardig bestuurder met verantwoordelijkheidsgevoel.” Tegenwoordig verzorgt José voorlichtingsbijeenkomsten over verkeer en verkeersregels voor groepen senioren. Belangrijk en nuttig, vindt ze: “Iedereen wil graag veilig deelnemen aan het verkeer. Maar verkeersregels veranderen en de wegen worden steeds drukker, dus goed op de hoogte blijven van de regels en alert zijn is een vereiste. Zo dragen we allemaal bij aan een veilige verkeersomgeving.”

Onverwachte situaties

Dat verkeersveiligheid letterlijk van levensbelang is blijkt uit de cijfers: in Nederland kwamen in 2024 in totaal 675 mensen om in het verkeer. Meer dan de helft van deze slachtoffers – 353 mensen – was 60 jaar of ouder. Daarmee vormen senioren de grootste groep verkeersdoden. Veel ongevallen onder hen gebeuren op de fiets, bijvoorbeeld bij een val of een botsing met een auto. Bij het ouder worden kan naast zicht en gehoor ook de reactiesnelheid achteruitgaan, waardoor het soms lastiger wordt om snel te reageren op onverwachte situaties. Daar ligt bij de voorlichtingsbijeenkomsten die José verzorgt ook veel nadruk op. “De focus ligt vooral op het bespreken van verkeerssituaties waarbij ze te maken krijgen met andere weggebruikers. Het is van belang dat ze besluitvaardig kunnen handelen en dat kan alleen als ze overzicht hebben over de verkeerssituatie én de verkeersregels kennen.”

Kennis weggezaakt

Senioren nemen al heel wat jaren deel aan het verkeer, dan is het aannemelijk dat de kennis van de verkeersregels wat is weggezaakt, stelt José. “Die kennis wordt bij de bijeenkomsten die ik organiseer aan de hand van

‘Stem uw gedrag af op de andere weggebruikers’

voorbeelden uit de praktijk weer opgefrist. Verder besteed ik aandacht aan nieuwe regels en borden en geef ik de cursisten praktische tips.” De vragen van deelnemers hebben vaak te maken met lastige situaties uit de praktijk, is haar ervaring. “Er komen veel vragen over het berijden van de rotonde, in welke situaties voetgangers voorrang hebben, wat de strepen en de groen gekleurde vlakken op de weg betekenen en hoe de spitsstrook werkt.”

Neem de tijd

Tijdens de voorlichtingssessies drukt José de deelnemers op het hart altijd te anticiperen. “Door vooruit te kijken krijgt u overzicht over de verkeerssituatie”, legt de oud-rijsschoolhouder uit. “Blijf dus altijd vooruitkijken en schat situaties vroegtijdig in. Als u merkt dat uw reactiesnelheid wat minder wordt, hou dan meer afstand en rijd op tijdstippen dat het minder druk is. Hou altijd rekening met andere weggebruikers en pas uw gedrag daarop aan, ongeacht of er specifieke verkeersregels van toepassing zijn.” José adviseert ook om alert te zijn op afleiding tijdens het rijden. “Herken dat bij uzelf, en onderneem actie. Daarnaast is het belangrijk om op de fiets lichte kleding of reflecterende materialen te dragen en voor goede fietsverlichting te zorgen. En nog een laatste tip: neem de tijd in het verkeer. Fiets of rij rustig, kijk goed om u heen en vermijd indien mogelijk drukke situaties. Dat verkleint het risico op ongelukken. Uw veiligheid staat voorop!” »

‘Op de
hoogte
blijven
van de
verkeers-
regels
is een
vereiste’

**SLA OM NAAR
PAGINA 27
VOOR DE
VERKEERSQUIZ**

TKE

advertentie



「De momenten die u
wilt blijven beleven.」

ON BEREIK BAAR



TKE trapliften zorgt ervoor dat u kunt blijven genieten van de momenten die uw dag waarde geven. Boven, op uw hobby-zolder, waar u in alle rust kunt schilderen, knutselen of gewoon tijd voor uzelf kunt nemen. En 's avonds, bij uw nachtkastje, waar u uw boek en leesbril pakt zoals u dat altijd hebt gedaan.

Als traplopen lastiger wordt, hoeft u die plekken niet op te geven. Met een traplift van TKE blijft uw woning bereikbaar. Zodat u kunt blijven doen wat voor uw belangrijk is.



TKE-Trapliften.nl

VERKEERSQUIZ

TEST UW KENNIS MET DEZE QUIZ

1. U rijdt met de auto een rotonde op. Wie heeft voorrang?

- A. Het verkeer dat de rotonde wil oprijden
- B. Het verkeer dat al op de rotonde rijdt
- C. Voetgangers die bij de middengeleider staan

2. U nadert als automobilist een zebraad. Een voetganger staat op het punt om over te steken. Wat moet u doen?

- A. Alleen stoppen als de voetganger al op het zebraad loopt
- B. Gas terugnemen, maar doorrijden
- C. Stoppen en de voetganger laten oversteken

3. U nadert met uw auto een kruispunt zonder verkeerslichten en verkeersborden. Van rechts komt er een fietser aan. Wie heeft voorrang?

- A. U, want u bent een automobilist
- B. De fietser, want die komt van rechts
- C. Niemand, jullie moeten allebei stoppen voor het kruispunt

4. Mag u uw auto op een fietsstrook parkeren als er geen bord staat dat het verbiedt?

- A. Ja
- B. Nee
- C. Alleen als er geen fietsers aan komen

5. Wat is de maximumsnelheid binnen de bebouwde kom, tenzij anders aangegeven?

- A. 30 kilometer per uur
- B. 50 kilometer per uur
- C. 60 kilometer per uur



6. Wat betekent het bovenste verkeersbord op de foto?

- A. Waarschuwing voor overstekende fietsers
- B. Waarschuwing voor overstekende fietsers en bromfietzers
- C. Verplicht fietspad

7. U wilt met de auto achteruit een uitrit uitrijden. Wie heeft voorrang?

- A. U, want u voert een bijzondere manoeuvre uit
- B. Alle verkeer op de weg waar u op wilt rijden
- C. Alleen bestuurders op de weg waar u op wilt rijden

8. Wat is de juiste volgorde van handelen bij het afslaan?

- A. Richtingaanwijzer aanzetten – kijken – eventueel voorsorteren – afslaan
- B. Kijken – richtingaanwijzer aanzetten – eventueel voorsorteren – afslaan
- C. Kijken – eventueel voorsorteren – richtingaanwijzer aanzetten – afslaan

9. U ziet een oranje knipperlicht bij een verkeerslichtinstallatie. Wat betekent dit?

- A. Stoppen
- B. Doorrijden
- C. Extra opletten en de voorrangsborden volgen

10. Wat is het juiste gebruik van dimlicht bij een auto?

- A. Alleen in het donker
- B. Overdag bij slecht zicht en in het donker
- C. Alleen in het donker buiten de bebouwde kom, als er geen tegenliggers zijn

11. U heeft onderweg autopech en u wilt de gevarendriehoek gebruiken. Op welke afstand moet u die plaatsen?

- A. Op ongeveer 5 meter
- B. Op ongeveer 15 meter
- C. Op ongeveer 30 meter



12. Op de foto ziet u twee blauwe borden met een witte pijl. Welk van de twee borden geeft een eenrichtingsweg aan?

- A. Het vierkante blauwe verkeersbord met witte pijl
- B. Het ronde blauwe verkeersbord met witte pijl
- C. Beide verkeersborden

13. Mag u bij een bushalte parkeren?

- A. Ja, zolang er geen bus aan komt
- B. Nee, u mag alleen stoppen om passagiers te laten in- en uitstappen
- C. Nee, u mag stoppen om passagiers te laten in- en uitstappen, maar ook om even te telefoneren of een pakketje af te geven

14. U rijdt in een file op de snelweg. Wat moet u doen om de doorstroming zo veel mogelijk te bevorderen?

- A. De volgfstand vergroten
- B. Steeds wisselen naar de rijstrook waar de rijnsnelheid het hoogst is
- C. Zoveel mogelijk op de gekozen rijstrook blijven rijden

15. U raakt met uw auto te water. Op welke manier kunt u het beste een veiligheids-hamer gebruiken?

- A. Door in het midden van de voorruit te slaan
- B. Door in een hoek van de voorruit te slaan
- C. Door in een hoek van de zijruit te slaan ■

**DE ANTWOORDEN
VINDT U OP PAGINA 29**

ons ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

Begin mei goed met producten waar u op kunt vertrouwen. De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€ 6,95 verzendkosten) met twee jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL | Wero of bankoverschrijving.

Wandelsandalen voor dames en heren

Travelin' Hasle & Ranua

- Flexibele zool beweegt natuurlijk mee tijdens het wandelen
- Rubberen profielzool biedt grip op uiteenlopende ondergronden
- Sneldrogende en ademende voering voor fris draaggemak
- Verstelbare klittenbandsluiting voor een persoonlijke pasvorm
- Verkrijgbaar in de maten 36 t/m 42 (dames) en 40 t/m 46 (heren)



Adviesprijs: € 89,95

Ledenprijs: € 34,95

Bladloze ventilatorkachel

BREND BR-2243

- Zowel koelen als verwarmen met één stil en krachtig apparaat
- Met drie ventilatorstanden en twee verwarmingsniveaus
- Automatische uitschakeling bij omvallen en bescherming tegen oververhitting
- Timer tot 12 uur en brede oscillatie voor een gelijkmatige luchtverdeling
- Bedienbaar met afstandsbediening of touchscreen LED-display
- Bladloos design: veilig, kindvriendelijk en eenvoudig schoon te maken



Adviesprijs: € 159,95

Ledenprijs: € 109,95

Draadloze tafellampen - set van twee

BREND BR-2247

- Compact en modern design in brons of antraciet voor elk interieur
- Draadloos ontwerp voor flexibel gebruik zonder stopcontact
- Drie lichtkleuren voor elke gewenste sfeer
- Oplaadbaar via USB-C voor extra gebruiksgemak
- Tot acht uur licht op één volle batterij
- Set van twee lampen in dezelfde kleur voor een harmonieus geheel



Adviesprijs: € 59,95

Ledenprijs: € 39,95

Refurbished laptop met Windows 11 Pro

Dell Latitude 7420

- Volledig gereviseerd, gereinigd en 100% technisch in orde
- 14 inch Full HD IPS-scherm met heldere weergave en brede kijkhoek
- Krachtige prestaties met Intel Core i5 (11e generatie), 16 GB RAM en 512 GB SSD
- Inclusief Windows 11 Pro en voorgeïnstalleerde software: direct klaar voor gebruik
- Licht en compact design (slechts 1,22 kg), compleet geleverd met accu en oplader



Adviesprijs: € 1.499,-

Ledenprijs: € 469,-



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.

Wat is een DBC en wanneer gaat deze in?

U heeft een afspraak in het ziekenhuis, krijgt een onderzoek en de behandeling gaat van start. Vervolgens krijgt u te maken met de letters DBC. Wat betekent dat eigenlijk? En wanneer begint zo'n DBC precies? We vragen het aan verzekeringsdeskundige Aad Overvliet.

DBC staat voor Diagnose Behandeling Combinatie", legt Aad uit. "Dat is een bundeling van alle zorg die je krijgt voor een bepaalde diagnose. Denk aan het eerste gesprek met de specialist, onderzoeken en scans, behandelingen of operaties en controles na afloop."

Kosten

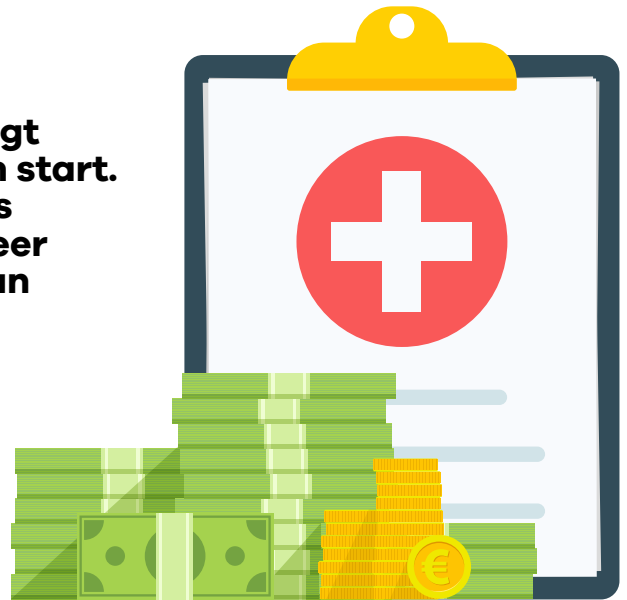
Elke DBC heeft een eigen code en een bijbehorende prijs. "Deze prijs is gebaseerd op wat gemiddeld nodig is voor dezelfde behandeling. De Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) stelt deze prijzen vast, of ziekenhuizen en zorgverzekeraars maken er samen afspraken over. In die prijs zitten niet alleen de behandelingen, maar ook algemene kosten, zoals personeel en het ziekenhuis zelf. Omdat alle onderdelen van uw behandeling binnen de looptijd van de DBC in één pakket worden samengevoegd, maakt men één totaalrekening in plaats van losse facturen. Als de behandeling langer duurt kunt u voor één diagnose meerdere rekeningen van meerdere DBC's krijgen."

Een DBC gaat van start op de eerste dag dat u voor uw klacht in het ziekenhuis of behandelcentrum bent, legt Aad uit. "Dat is

vaak een gesprek met de specialist, maar het kan ook een onderzoek zijn. Een DBC gaat dus niet in op de dag dat u belt om een afspraak te maken of op de dag dat uw huisarts u doorverwijst."

Eigen risico

Een DBC loopt maximaal 120 dagen. Duurt de behandeling langer, dan start automatisch een nieuwe DBC. Voor één diagnose kunnen dus meerdere DBC's worden gedeclareerd in de vorm van vervolg-DBC's. "Het is goed om te weten dat een DBC-declaratie ook meetelt voor uw eigen risico. Na afloop van elke DBC stuurt uw zorgverlener een rekening naar uw zorgverzekeraar. Een DBC kan doorlopen in een nieuw jaar, waardoor u mogelijk twee keer eigen risico moet betalen. Begint uw DBC in 2026? Dan wordt het eigen risico van 2026 gebruikt. Start er na 120 dagen in het nieuwe jaar een vervolg-DBC? Dan valt deze onder het eigen risico van het nieuwe jaar." ■



Wilt u meer weten over DBC's en wat dit voor uw situatie betekent? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar. Zij kunnen u verder helpen met vragen over dit onderwerp.

ANTWOORDEN VAN DE VERKEERSQUIZ

1 B – 2 C – 3 B – 4 B –
5 B – 6 B – 7 B – 8 B –
9 C – 10 B – 11 C – 12 A –
13 B – 14 C – 15 C



**GRATIS
ENERGIE-
KLOK
TWV €59,95**

VERLAAG UW ENERGIEKOSTEN

Eenvoudig met één telefoontje. Loopt uw energiecontract met vaste tarieven binnenkort af of heeft u inmiddels variabele of dynamische tarieven, dan is het nu een goed moment om te bekijken of u kunt besparen.

ONS Energie geeft u graag een vrijblijvend en persoonlijk advies. Nu de zon schijnt, kan onze ZekerVoordeel oplossing – dynamische tarieven in de zomer in combinatie met vaste tarieven in de winter – flink voordeliger zijn. Lees meer over deze slimme oplossing op onze website kbo.energiebesteding.nl/zekervoordeel Tijdelijk nog gratis met een energieklok t.w.v. € 59,95.

Doe de check!

Laat uw huidige energiecontract, tarieven en persoonlijke situatie door onze klantenservice beoordelen. Kunt u besparen door over te stappen naar ONS Energie of zit u goed bij uw huidige leverancier? Wij helpen u graag. Geen gedoe!

U kunt ons bellen op **(085) 486 33 60** (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur) of laat een terugbelverzoek achter op onze website kbo.energiebesteding.nl/tarieven



Mailen kan ook naar:
ons-energie@energiebesteding.nl

ONS ENERGIE

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

Met aandacht bereid, met liefde gebracht

Een verse maaltijd op tafel zonder zelf
te koken? Kies voor Maaltijd Thuis!

Probeer nu!
4 maaltijden
voor € 24,-

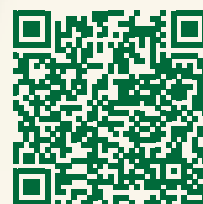
incl. verzendkosten

Speciaal
voor lezers van
ONS Magazine
**Een gratis
toetjes
pakket***



Bestel eenvoudig via dit antwoord- formulier of scan de QR code

Knip het antwoordformulier uit, vul uw gegevens in en stuur
deze in een gesloten envelop (Een postzegel plakken is niet nodig) naar:
Maaltijd Thuis, Antwoordnummer 140, 7600 VB Almelo



* geldig t/m 30 juni 2026



Welke vier proefmaaltijden wilt u ontvangen?

Hollandse klassiekers ☐ Favorieten van klanten ☐

Wilt u zoutarm eten?

Ja ☐ Nee ☐

De heer ☐ Mevrouw ☐

Naam: _____

Bezorgadres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoonnummer: _____

Geboortedatum: _____ - _____ - _____

E-mail: _____

Toestemming

☐

Ik verleen Maaltijd Thuis toestemming voor het opslaan van mijn persoonsgegevens
voor de verwerking en bezorging van mijn bestelling. Ik ga akkoord met de
algemene- en actievoorwaarden van Maaltijd Thuis (www.maaltijdthuis.nl).

Na uw bestelling nemen
wij contact met u op om
alles rustig door te spreken.
Er is **geen abonnement** en
u betaalt het proefpakket
van € 24,- pas na bezorging.

Actiecode 1072Toetje

**Maaltijd
thuis**



De bibliotheek van Raffy heeft een ruime collectie boeken over de geschiedenis van de Molukken en voormalig Nederlands-Indië.



Mevrouw Menick-Van Geenen woont al tien jaar in woonzorgcentrum Raffy

Selamat datang! **WELKOM IN WOONZORGCENTRUM RAFFY**

Nederland is rijk aan steeds meer culturen. Bij het ouder worden krijgen mensen vaak een groeiende behoefte aan het vertrouwde gevoel van vroeger. Daar houden speciale woonzorgcentra rekening mee, zoals Raffy in Breda.

Als u naar binnen stapt ruikt u het meteen: hier wordt straks heerlijk warm geluncht. En bezoekers melden zich hier niet bij de receptie, maar aan een bar met pergola en gedecoreerd met wajang-poppen die in Indonesië gebruikt worden voor het bekende schimmenspel.

Op de achtergrond klinkt muziek van bekende Indische en Molukse bands uit de jaren 60 en 70. Woonzorgcentrum Raffy in Breda is een plek voor wonen, zorg en dagbesteding voor Indische en Molukse ouderen. Het maakt samen met de woonzorgcentra Lâle (voor Turkse ouderen) en De Leystroom en een wijkzorgteam deel uit van Egala Zorg.

Er zijn in totaal vijf specifieke Moluks-Indische verzorgings- en verpleegcentra in Nederland. Daarnaast ontstaan er steeds vaker woonvormen voor ouderen met andere culturele achtergronden.

Rijsttafel én stampot

De inrichting van Raffy is niet die van een alledaags woonzorgcentrum. De gangen zijn geschilderd in warme kleuren en de ruimtes zijn gedecoreerd met rieten lampen, traditioneel Indonesisch en Moluks houtsnijwerk en kleurige schilderijen. Naast de ramen zitten aan de buitenkant panelen met traditionele batikprint. Mevrouw Menick-Van Geenen, ook wel liefkozend 'tante Meerie' genoemd, woont hier al tien jaar. Op haar tafel staan foto's van haar grote trots; haar klein- en achterkleinkinderen, en ligt het tijdschrift *Pelita*, voor iedereen die binding heeft met Nederlands-Indië. Het slaapgedeelte van haar kamer wordt gescheiden van de zithoek door een typisch Indonesisch kamerscherm, zoals op alle kamers binnen Raffy. "Na een herseninfarct kwam ik eerst terecht in een ander verpleeghuis. Mijn kinderen vroegen me steeds of ik niet liever hier wilde wonen, maar de wachtlijst was erg lang. Er is namelijk een grote Molukse gemeenschap hier in Breda. Maar ik wilde hier niet alleen wonen vanwege de lekkere rijsttafel, hoor! Ik eet net zo lief stampot. En niet om op te scheppen, maar ik kon zelf altijd erg goed koken, dus het eten is toch nooit zo lekker als vroeger thuis. Het fijne aan hier wonen is dat je samen kunt delen wat je vroeger hebt meegemaakt en hoe je bent opgevoed. Veel van ons hebben de Japanse bezetting bewust meegemaakt. Gelukkig heb ik zelf nooit in een kamp gezeten of honger geleden. Maar ook minder in het oog springende culturele overeenkomsten, zoals bijvoorbeeld een flesje water bij de wc voor extra hygiëne na een toiletbezoek, delen we hier met elkaar. Ik ben erg sociaal ingesteld, dus na het ontbijt ga ik meestal naar beneden. Ik ga elke week naar de kapper, na mijn heupoperatie moet ik

INDISCH MUSEUM

Meer weten over
Indisch cultureel erfgoed?
Bij het Indisch Museum
in Breda, gelegen in
een eengezinswoning
bij Raffy in de wijk,
wordt de geschiedenis
van voormalig
Nederlands-Indië
bewaard en doorgegeven.
Meer info: arjati.nl

'Alles
samen
doen hoort
voor ons
echt
bij de
Indische en
Molukse
identiteit'

wat sporten op de hometrainer, er is vaak livemuziek en ik doe mee aan geheugen-training. In het weekend ga ik wel eens naar een *kumpulan* (samenkomst, red.), waar we dan met Indische mensen uit heel Nederland bij elkaar komen en bijpraten. Het is fijn dat dat gevoel hier een beetje terugkomt, je hoeft elkaar niet veel uit te leggen."

Jeugdherinneringen

Er zijn in Nederland nog zo'n 48.000 eerste-generatie-Indische Nederlanders. Zij hebben in voormalig Nederlands-Indië gewoond en hebben de Tweede Wereldoorlog en de Japanse bezetting meegemaakt. Er zijn goede herinneringen, maar er is ook veel trauma. Ralph Baaij werkt als relatiebeheerder bij Raffy. "Vanuit de huidige blik op de koloniale periode kun je er van alles van vinden, maar voor deze mensen houden we hun beeld van voormalig Nederlands-Indië toch een beetje in stand. Het zijn nu eenmaal hun jeugdherinneringen. Mensen willen dan ook graag specifiek hier wonen omdat ze het gevoel hebben begrepen te worden. Veel collega's spreken de taal en bejegenen de bewoners zoals ze van huis uit gewend zijn met 'u' en 'oom' en 'tante'. Het eten wordt hier elke dag vers gekookt en er is altijd keuze tussen een Indische of Hollandse maaltijd. Er is elke week een optreden met herkenbare muziek en elke zes weken is er zelfs een *masoek sadja*, een inloop voor familie, vrienden en buurtbewoners, met een band die live speelt. Dát is voor ons echt onderdeel van de Indische en Molukse identiteit, alles samen doen."

Vertrouwde woonplek

Baaij leert nieuwe medewerkers en vrijwilligers alles over de cultuurspecifieke zorg die wordt geboden. "Dit weekend stond ik op een *Pasar Malam* in Rotterdam om bezoekers meer te vertellen over ons woonzorgcentrum. Ik spreek vaak mensen van de wat jongere generaties die zelf een druk leven en veel verplichtingen hebben. Ze kunnen niet mantelzorgen zoals ze misschien vanuit »

Langer thuis

wonen met een

Otolift traplift



★★★★★ 9,1
(7872 beoordelingen)

Blijf genieten van uw vertrouwde woning

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

Benieuwd wat Otolift voor u kan betekenen?

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



Gratis informatiepakket
ontvangen?

- ✓ **Praktische tips** om vallen te voorkomen
- ✓ **Alle trapliften** in een overzicht
- ✓ **Op uw gemak** alles doorlezen

⌚ Het informatiepakket wordt
vandaag nog verzonden

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

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



Lekkere en herkenbare snacks in de toko

hun culturele achtergrond zouden willen en zoeken toch een vertrouwde woonplek voor hun ouders. Hier bij Raffy hebben we drie verpleegafdelingen en op de verdiepingen daarboven aanleunwoningen van woonstichting WonenBreburch. Die bewoners, vaak ook senioren met een Indische of Molukse achtergrond, kunnen gebruik maken van onze faciliteiten. Ook de bewoners van de verpleegafdelingen zijn vrij om overal zelf naartoe te gaan binnen het gebouw. Die mix van onze mensen, familie, vrienden, buurtgenoten, medewerkers en vrijwilligers is erg goed voor de sociale cohesie hier.”

Trauma

Ook verdriet, gevoelens van ontheemding en trauma hebben een plek in dit woonzorgcentrum. Dit jaar is het 75 jaar geleden dat de eerste Molukkers in Nederland arriveerden. En in de achtertuin van Raffy staat het Indisch Monument van Breda, waar jaarlijks de herdenking van 15 augustus 1945 wordt georganiseerd. Ralph Baaij: “De sfeer wordt hier in huis begin augustus altijd wat bedrukker.”

‘De sfeer
hier in huis
wordt begin
augustus
altijd wat
bedrukker’

‘Je hoeft
elkaar niet
veel uit te
leggen’

Ook zorgt bijvoorbeeld dementie voor een aantal bewoners voor extra herbelevingen van trauma. We hebben dan ook een gedrags-team in huis dat mensen ondersteunt bij de doorwerking van het trauma dat ze opliepen in hun jeugd. Bewoners vinden het vaak pijnlijk om over te praten, maar het gaat beter met iemand die hun culturele achtergrond en geschiedenis snapt. Ook in verdrietige situaties dragen we elkaar dus.”

Toko, kapel en bibliotheek

Tijd voor tante Meerie om met de lift naar beneden te vertrekken voor de lunch in restaurant *Rumah Senang* (fijn huis, red.). Op het menu staan in boembloe gestoofde vis, nasi, spitskool en putih emping óf kiprollade, aardappeltjes, rode bietjes met appel en salade. In de open keuken midden in het restaurant worden regelmatig kookworkshops aan nieuwe medewerkers of vrijwilligers gegeven. Grenzend aan het restaurant is een toko te vinden met lekkere snacks als loempia's, lemper en andere herkenbare etenswaren. Aan het andere einde van de gang is een kapelletje. Ralph Baaij: “Dit is een fijne plek voor mensen om even tot rust te komen. Ook wordt het gebruikt als we afscheid van mensen moeten nemen. Daar komen allerlei verschillende religieuze rituelen bij kijken, want naast veel katholieke bewoners wonen hier ook moslims en hindoes. Eén van onze vaste rituelen is het bewieroken van de kamer van een overleden bewoner, om die te reinigen van energieën. Vaak blijven er schatten aan informatie en cultureel erfgoed achter als iemand overlijdt. Boeken over voormalig Nederlands-Indië en de Molukken die iemand nalaat worden dan door familie soms gedoneerd aan onze eigen bibliotheek in de entreehal. Ook gaan er regelmatig spullen naar het Indisch Museum hier een straat verderop, wat beheerd wordt door Stichting Arjati. Zo borgen we met alle bewoners, familie en medewerkers samen veel leerzaam, soms pijnlijk én mooi Indisch en Moluks erfgoed.” ■

ons kloppend hart



VLIEGENDE PITTENZAKJES BIJ CORNHOLE

Pittenzakjes vliegen deze middag door de lucht bij Senioren Velden, want het is weer tijd voor een partijtje *cornhole*. Een relatief nieuw spel voor jong en oud dat groeit in populariteit.

Cornhole is een werpspel waarbij spelers om beurten pittenzakjes gooien naar een schuin houten bord met een gat erin. Een zakje op het bord levert een punt op. Verdwijnt het zakje door het gat, dan scoor je drie punten. Klinkt simpel, maar schijn bedriegt! Het spel vergt concentratie, tactiek en een vaste hand. Onder aanvoering van Nederlands kampioen Karel Slegers uit Deurne breidt het enthousiasme over het spel zich als een olievlek uit. Dat het verslavend is, beginnen ze in Velden te ervaren.

1 Jan Albers (69) “Ik was bij de demonstratie van Karel in Velden en vond het een aardig spelletje. Het leek me ook een leuke manier om mensen te leren kennen, omdat ik hier nog maar net woon.”

2 Ine Jacobs (80) “Karel en ik hebben een missie: alle seniorenverenigingen in de regio aan de *cornhole* krijgen, zodat we elkaar ontmoeten en samen kunnen spelen. Uit Sevenum kwamen ze hier kijken en ze hebben ook borden aangeschaft. Superleuk!”

3 Annie Knelissen (69) “Ik ben een spelletjes-freak en werd hier meteen enthousiast van. Het is heel laagdrempelig, jong en oud kan het spelen. Voor wie moeilijk bukt, hebben we grijpstokken om de pittenzakjes op te rapen. Of we helpen elkaar.”

4 Karel Slegers (69) “Als je eraan begint, kan je niet meer stoppen. Daar weet ik alles van. Ik heb het spel in Velden een aantal keren begeleid met tips en trucs. Hetzelfde doe ik nu bij andere seniorenverenigingen.” ■

WEETJE

Cornhole ontstond halverwege de vorige eeuw in de Verenigde Staten, waar boerenfamilies met zakjes maïs (*corn*) op een bord met een gat (*hole*) gooiden. Inmiddels is het een wereldwijde competitiesport. In 2016 bracht Karel Slegers het spel vanuit Duitsland naar Nederland. Later werd de Nederlandse *Cornhole* Bond opgericht. Slegers is drievoudig nationaal kampioen.

ACTIVITEIT

Cornhole

AFDELING

Senioren Velden

LEDENTAL

385

DEELNEMERS

20

WANNEER

Eens in de twee weken op woensdag van 15.00 tot 16.30 uur.

VOOR WIE

Zowel leden als niet-leden

LOCATIE

BMV De Vilgaard, Velden

MEER OP DE DEZE

LOCATIE

Gymnastiek, koersbal, dansen, informatie-bijeenkomsten, kerstvieringen

Genieten... met een glimlach

Klanten beoordelen onge chauffeurs met een 9,1

Heel veel inclusief. Singlevriendelijk!

€ 1270,-
p.p.

Vöcklabruck-Salzkammergut
8 dagen - Halfpension

- ✓ Boottocht St.Gilgen-St.Wolfgang
- ✓ Stadswandeling Salzburg o.l.v. gids
- ✓ Entree & bezoek Adelaarsnest incl. shuttlebus & lift
- ✓ Rit met de Schafbergbahn

Vertrekdata: 1 aug & 19 sept.

Singlevriendelijk!

€ 695,-
p.p.

Frankenwald - Bad Steben
6 dagen - Halfpension

- ✓ Bayreuth, bekend van componist Richard Wagner
- ✓ Bamberg, middeleeuwse stadskern
- ✓ Dagtocht Karlovy Vary in Tsjechië
- ✓ Coburg & Speelgoedmuseum

Vertrekdatum: 10 augustus

Singlevriendelijk!

€ 740,-
p.p.

Nunspeet - Veluwe
5 dagen - Bijna volpension

- ✓ Bloemenpark Appeltern
- ✓ Pluimveemuseum
- ✓ Zandsculpturen Garderen
- ✓ Wilhelminarondrit
- ✓ Kampen en Koggewerf
- ✓ Ned. Openluchtmuseum

Vertrekdata: 10 aug., 21 sept.

Topbestemming!

vanaf € 1175,-
p.p.

Andorra
10 dagen - Halfpension

- ✓ 5 dagen Nederlandse gidsww
- ✓ Cementtreintje naar de tuinen van Gaudi
- ✓ Bezoek bodega - distilleerderij
- ✓ Hydroelectriciteits museum
- ✓ Museum Ermengol & kaasproeverij

Vertrekdata: 22 aug., 17 okt.

Bekijk ons complete aanbod online, OOK DAGTOCHTEN of vraag de gratis reisgids aan!

www.ghielen.nl

Vakantiereizen

Ghielen

p/t

Klassiek & Opera

Ons nieuwe theaterseizoen: van iedereen.

Kies je favoriete concerten en verzekert jezelf van de beste plekken.

Theater Kerkrade

Toon Hermans Theater Sittard

Theater Heerlen

21 mei 2026

Start kaartverkoop

Nieuwe theaterseizoen

30/31 mei 2026

5 jaar 't Gasthoês!

Op 30 en 31 mei staat alles in het teken van ons jubileum.

Kijk voor meer info op www.gasthoes.nl

'n Thoês vur iedereen

**"Je kunt zóveel meer
dan alleen thuis blijven zitten."**

Cor Wiggers, vrijwilliger bij Sevagram

Ontdek wat er gebeurt als jij jouw
hobby deelt met een ander.

Word vrijwilliger bij Sevagram.

Meer weten of kennismaken?

Loop binnen bij de Coördinator Vrijwilligerswerk op één van onze locaties
of kijk op **werkenbijsevagram.nl/vrijwilligers**



Het levenstestament: voor als u zelf niet meer kunt beslissen

Het kan iedereen overkomen: op een bepaald moment kunt u niet meer uw eigen beslissingen nemen. Dat kan plotseling gebeuren, bijvoorbeeld door een ongeluk of beroerte, maar ook geleidelijk door dementie of een andere ziekte. Veel mensen maken daarom een levenstestament, misschien hebt u dat ook gedaan. Met een levenstestament zorgt u ervoor dat uw wensen bekend zijn en uitgevoerd kunnen worden, ook als u zelf niet meer in staat bent om deze kenbaar te maken.

In het levenstestament wijst u een vertrouwenspersoon aan die namens u beslissingen neemt als u dat zelf tijdelijk of definitief niet meer kunt of niet wilt. Deze vertrouwenspersoon, ook wel gevolmachtigde genoemd, kan een partner, kind, ander familielid of een goede vriend zijn. Het is iemand die u volledig vertrouwt en die uw wensen kent. Bijvoorbeeld omdat u de rompslomp niet meer wilt als u op hoge leeftijd bent. Of als u door ziekte zelf uw zaken niet meer kunt regelen, bijvoorbeeld het betalen van rekeningen, het bijhouden van uw administratie en het doen van belastingaangiften, maar ook het zorgen voor uw huisdieren.

Naast financiële en praktische zaken kunt u in een levenstestament ook opnemen wat er moet gebeuren als u niet meer thuis kunt wonen. Wilt u dan thuis verpleegd worden of toch naar een verpleeghuis? En wat moet er met uw huis en inboedel gebeuren als u niet meer thuis kunt wonen? Door deze keuzes vast te leggen, voorkomt u dat anderen in een moeilijke situatie voor u moeten beslissen zonder te weten wat u eigenlijk zou willen.

Veel mensen die een levenstestament maken, denken ook na over medische zaken. U kunt bijvoorbeeld vastleggen wie namens u medische beslissingen mag nemen indien u daartoe zelf niet meer in staat bent.

Een levenstestament geeft u de regie over uw eigen leven, ook op momenten dat u die regie zelf niet meer kunt voeren. Met een levenstestament voorkomt u dat de kantonrechter middels het benoemen van een bewindvoerder of mentor bepaalt wie in een dergelijke situatie beslissingen namens u mag nemen. Het biedt derhalve zekerheid voor uzelf én voor uw dierbaren.

Hebt u nog geen levenstestament?
Neem gerust contact met ons op voor
een gesprek over de mogelijkheden.



Ons kantoor is aangesloten bij
de Nederlandse Notariële Vereniging



KENNIS EN KENNISSEN OPDOEN

U bent senior en u wilt wat. Bijvoorbeeld iets nieuws opsteken, mensen ontmoeten, uw brein prikkelen. Hoe? Door u bij een Studiekring50plus in de buurt aan te sluiten. Of er zelf een te starten! Zoals in Heythuysen.

De woningnood. Hoe gaat het eraan toe in een hospice? Cryptomunten. Een verslag met foto's van een fietsreis naar Santiago de Compostella. Hitlers meisjesschool in Heythuysen. Het ontharden van water. "U ziet, de variatie aan besproken onderwerpen is enorm",

lacht Joos Jenniskens. Hij is bestuurslid van Senioren Limburg en één van de dertien leden van Studiekring Focus in Heythuysen. "Het is voor ons senioren goed om contacten te blijven leggen en geestelijk scherp te blijven. Daarin gaan Senioren Limburg en de Studiekring heel goed samen."

Wat is het?

Joos is met deelnemers Roger Metsemakers en Rosita Hermens aangeschoven voor het interview, in de dorpsbibliotheek. De bieb hield ruim een jaar geleden een informatie-middag over een gloednieuwe studiekekring en beantwoordde in de aankondiging hiervan gelijk de prangende vraag: wat is dat, een studiekekring? "Een gezellige groep van tien tot twintig senioren die elke twee weken samenkomt om actuele thema's te bespreken en interessante onderwerpen te verkennen." Roger voelde zich meteen aangesproken. "Ik ben gestopt met werken. Naast de dingen die mijn vrouw en ik al doen, waren we op zoek naar een tijdsbesteding. En naar nieuwe sociale contacten." Zo ook Rosita en wederhelft Peter: "We wonen hier pas drie jaar en kennen niemand. Dit is voor ons dé gelegenheid om mensen te ontmoeten", vertelt Rosita. En voor Joos geldt: "Ik ben maatschappelijk geïnteresseerd. Ik wilde eens kijken wat het is."

Van start

Er was genoeg belangstelling en met wat hulp van de bibliotheek kon de groep beginnen. De formule: in de eerste helft geeft iemand een presentatie over een onderwerp. Dan is er koffie – gastvrij gesponsord door de bieb – en volgt de tweede helft, waarin iedere deelnemer iets uit de actualiteit aanroert. Rosita: "Iets wat op dat moment in het nieuws is, zoals het noodpakket."

‘Spannend, maar ik wil mezelf overwinnen’

De presentatie in de eerste helft wordt meestal door iemand uit de groep zelf verzorgd, vaak geïnspireerd door de vroegere werkomgeving, interesses of bezigheden. Zo heeft Rosita's man Peter een praatje gehouden over zijn oude werkgever: chipmachinefabrikant ASML. Joos hield een verhandeling over ouderenorganisaties.

Voor hem gesneden koek: hij is penningmeester bij Senioren Limburg.

Oorsprong

De eerste aanzet voor de studiekekring werd lang geleden in Gelderland gegeven.

‘Dit is voor ons dé gelegenheid om mensen te ontmoeten’

Het groeide uit tot een landelijke organisatie die tegenwoordig ruim 140 studiekringen ondersteunt en nieuwe initiatieven helpt. Hersenwetenschapper Dick Swaab zit in het comité van aanbeveling. Zijn parool: "Houd uw hersenen in goede staat door ze intensief te stimuleren met nieuwe informatie!" Die raad wordt in Heythuysen omarmd. Joos: "Of je nou puzzelt of meedoet in een studiekekring: je houdt je brein actief." Voor Rosita is de studiekekring extra uitdagend: "Je zit tussen mensen die gestudeerd hebben. Die kansen heb ik in mijn jeugd gemist." Binnenkort geeft ze een presentatie over geboorteland Guyana. "Spannend", erkent ze, "maar ik wil mezelf overwinnen. En de groep geeft mij veel vertrouwen."

Gemoedelijk

Ja, want ondanks de polarisatie in Nederland en ook diverse meningen in de studiekekring, verloopt de samenkomst altijd uiterst vriendelijk. De gespreksleider heeft nog nooit de gemoederen tot bedaren hoeven te brengen of discussies luidkeels afgehamerd met 'order, order, order'. Joos: "Als de bijeenkomst al wordt afgehamerd, komt dat simpelweg doordat we ver over de tijd zijn heengegaan." ■

Limburg kent vijf studiekringen: Venlo, Sittard, Weert, Heythuysen en Panningen. Studiekekring50plus en Senioren Limburg willen de handen ineen slaan en roepen de afdelingen van Senioren Limburg op een eigen studiekekring te beginnen. De consulenten kunnen ondersteuning bieden. Wilt u meer weten? Kijk op studiekringen50plus.nl



Een **dagje uit** zonder zorgen? **Wij rijden, u geniet!**

- Verzorgde dagtochten
- Groepen v.a. 35 personen
- Speciaal voor senioren
- Comfortabele touringcars
- Ervaren chauffeurs

Vraag onze brochure **gratis** aan via:
www.kuperstouringcars.nl/groepsdagtochten

KUPERS

Seniorenuities —



Gebruikt u bloedverdunners?

Vraag gratis de Antistollingspas aan via
www.trombosestichting.nl/ons



Een plek om te ontmoeten, actief te blijven en mee te doen

Wilt u andere mensen ontmoeten of iets doen waar energie van krijgt? Bij het Dag- en doecentrum van De Zorggroep bent u welkom voor een betekenisvolle invulling van uw dag, op een manier die bij u past. Een plek waar ontmoeting, activiteiten en plezier samenkomen en waar ruimte is om actief te blijven, nieuwe dingen te ontdekken of juist vertrouwde bezigheden voort te zetten.



U bent welkom om mee te doen en tegelijk ook zelf iets bij te dragen. Want iedereen brengt iets mee: een verhaal, talent, ervaring of gewoon zichzelf. Juist dat maakt deze plekken waardevol.

Waar nodig is er ook behandeling mogelijk, bijvoorbeeld op het gebied van bewegen of het geheugen.

Of u nu al ondersteuning ontvangt of gewoon eens wilt verkennen wat mogelijk is: we denken graag met u mee. Dat doen onze Regisseurs. Zij luisteren

naar uw wensen, beantwoorden vragen en helpen u op weg naar een passende plek of activiteit. Ook zonder zorgindicatie kijken we naar de mogelijkheden.

Onze Dag- en doe centra vindt u op meerdere locaties in Noord- en Midden-Limburg, onder andere in Venlo, Tegelen, Roermond, Maasbracht, Herten, Baarlo, Bergen, Panningen, Reuver, Herkenbosch en Venray.

Nieuwsgierig?

Loop eens binnen. De koffie staat klaar of neem contact op via: dagendoecentrum@dezorggroep.nl

➔ Meer informatie: www.dezorggroep.nl/zorgvragers/thuis-wonen/dag-en-doe-centrum

Vrijwilliger worden?

Lijkt het u leuk om iets voor een ander te betekenen? Als vrijwilliger bent u van grote waarde. Bijvoorbeeld door mee te helpen bij activiteiten, samen te wandelen of gewoon er te zijn. En vaak krijgt u daar zelf ook veel voor terug. Interesse? Neem contact op via dagendoecentrum@dezorggroep.nl



Blijf niet rondlopen met klachten

PAK APNEU AAN

Vermoeidheid, vergeetachtigheid of ochtendhoofdpijn: herkent u een van deze klachten? Ga dan na of het misschien slaapapneu is. Er zijn namelijk allerlei manieren waarop u hier iets aan kunt doen. Hierdoor zult u gezonder en energiever door het leven gaan.

Wat gebeurt er bij slaapapneu?

Jos van Beers is coördinator bij de ApneuVereniging en ervaringsdeskundige. Ook zit hij in het apneu-helpteam, waarin hij telefonisch of via e-mail vragen beantwoordt. Hij legt uit wat apneu is en wat er in het lichaam gebeurt:

“Bij apneu stopt de ademhaling regelmatig tijdens de slaap. Bij de meest voorkomende apneu, obstructief slaapapneu, komt dat doordat de tong of de spieren in de hals ontspannen tijdens de slaap, waardoor de luchtweg dicht zakt. U kunt dan een tijdje niet ademen.”

Hij vervolgt: "Officieel wordt er gesproken van apneu als u langer dan tien seconden geen lucht krijgt. Op een gegeven moment krijgt u vanzelf weer een wekreactie, waardoor u uit de diepe slaap komt en de spieren zich weer aanspannen. Dat gebeurt bijna altijd onbewust. Door deze ademstops krijgt het lichaam tijdens de slaap minder zuurstof. Dit heeft allerlei gevolgen. Om te beginnen bent u overdag vaker moe en prikkelbaar. Bovendien kan het voor allerlei gezondheidsproblemen zorgen, zoals hoge bloeddruk, hartproblemen en diabetes."

Signalen

Van Beers legt uit dat iedereen apneu kan hebben. "Apneu komt vaker voor bij mensen met overgewicht, maar ook slanke mannen en vrouwen, jongeren of zelfs baby's kunnen het hebben. U hoeft ook niet per se te snurken om het te hebben, al maakt het dat wel makkelijker om het te herkennen." Volgens Van Beers is er een aantal belangrijke signalen waardoor te zien is of iemand gewoon 'een dagje ouder wordt' of apneu heeft. Hij legt uit: "Wanneer iemand een partner heeft, is het vaak die partner die de apneu als eerste opmerkt. Eerst snurkt diegene een tijdje, dan is het een tijdje stil, en dan ontstaat de wekreactie. Maar ook de persoon zelf kan het opmerken. Bijvoorbeeld doordat hij of zij vaak vermoeid wakker wordt of 's ochtends hoofdpijn heeft." Van Beers vult aan: "Ook wordt iemand soms vergeetachtig of krijgt een kort lontje. Een ander signaal is dat hij 's nachts vaak moet plassen. Dat kan komen doordat iemand niet in de goede slaapfase komt. Daardoor blijven de nieren en blaas actief, terwijl ze eigenlijk in rust horen te zijn. De symptomen verschillen trouwens enigszins per geslacht. Mannen hebben iets vaker last van ernstige vermoeidheid dan vrouwen. Bij vrouwen komt hoge bloeddruk en slecht slapen vaker voor. Bij vrouwen komt apneu trouwens vaak tijdens de overgang naar boven, door een verandering in de hormonen." »



foto Maarten Wiersma

JOS VAN BEERS

Coördinator bij de
ApneuVereniging en
ervaringsdeskundige

SYMPTOMENCHECKLIST

De meest voorkomende symptomen van apneu zijn:

- Vermoeidheid
- Nachtelijke ademstops
- Ochtendhoofdpijn
- Snurken
- Concentratieproblemen
- Overdag in slaap vallen
- Een kort lontje hebben
- 's Nachts vaak moeten plassen



'Het leven wordt echt beter als je er iets aan doet'

IMPACT OP DE PARTNER

Als u een partner heeft, heeft u apneu niet alleen. Snurken kan behoorlijk wat decibel opleveren en de nachtrust van uw partner verstoren. Het kan ook verontrustend zijn als u plotseling stopt met ademen. Dit kan ervoor zorgen dat uw partner zelf slaapproblemen krijgt. Uit noodzaak gaan mensen daarom soms gescheiden slapen. Ook daarom is het goed om contact op te nemen met de huisarts en een oplossing te vinden.

advertentie



De beste Hoog/Laag boxspring van Nederland!

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

Tot
€750,-
korting*

Onze Hoog/Laag boxspring

- ✓ Verrijdbaar en deelbaar
- ✓ Makkelijk stofzuigen
- ✓ Zorgeloos in- en uitstappen
- ✓ Centrale voetrem
- ✓ Eenvoudig opmaken
- ✓ Voorbereid op zorg

Unieke service van Bedder

- ✓ Levenslange service
- ✓ Oud bed mee retour
- ✓ 24/7 telefonisch bereikbaar
- ✓ Gratis levering & montage
- ✓ 365 dagen slaapgarantie
- ✓ Kosteloze verhuisservice

Gratis
natuurlatex
kussen*



Uniek: Uit voorraad leverbaar!**



Google ★★★★★ 4,8

Trustpilot ★★★★★ 4,8



Vraag nu aan!

Bekijk alle unieke kenmerken en prijzen van onze Hoog/Laag boxsprings in onze brochure. Bel ons nu, scan de QR-code of ga naar de website!



0561-700224



www.bedder.nl

*Vraag naar de voorwaarden. Deze actie is geldig tot en met 31 mei 2026 ** Vraag naar de kleuren, maten en mogelijkheden. Zolang de voorraad strekt.

HIGH-TECH: LEVEN MET 'DE SLURF'

Mensen zien soms op tegen het gebruik van het CPAP-apparaat. Het maakt geluid, het zit niet lekker, het is niet romantisch. Experts en ervaringsdeskundigen adviseren om het toch een kans te geven, omdat het een van de meest effectieve oplossingen is tegen apneu. Bovendien krijgt u het apparaat volledig vergoed vanuit uw basisverzekering als u een obstructief slaapapneu-diagnose heeft gekregen van een longarts, KNO-arts of neuroloog.

ALTERNATIEVEN VOOR HET CPAP-APPARAAT

Er is een aantal alternatieven voor het CPAP-apparaat, maar die zijn niet in alle gevallen geschikt. Voor lichte apneupatiënten zonder gebits- of kaakproblemen kan een MRA-beugel een oplossing zijn. Deze beugel zorgt ervoor dat uw onderkaak tijdens het slapen naar voren wordt geduwd. Als u alleen apneu heeft als u op uw rug slaapt kan een positietrainer helpen: dat is een apparaatje dat een signaal geeft als u zich op uw rug draait. Tenslotte is er nog een operatie mogelijk: een kaakoperatie of een operatie om een tongzenuwstimulator te plaatsen. Bij een tongstimulator krijgt uw tong bij het inademen een stroomsignaal, waardoor de tong naar voren gaat en er ruimte ontstaat om te ademen.

WANNEER NAAR DE HUISARTS?

Het is verstandig om naar de huisarts te gaan als u veel van de verschijnselen van slaapapneu herkent. Denk aan vermoeidheid, ademstops, ochtendhoofdpijn, snurken, concentratieproblemen, een kort lontje hebben of vaak moeten plassen.

Als u twijfelt kunt u ook de test doen op de website van de ApneuVereniging, via apneuvereniging.nl. Bent u naar de huisarts gegaan en vermoedt hij of zij apneu? Dan krijgt u een doorverwijzing naar een slaapcentrum of specialist voor onderzoek.

Op tijd naar de huisarts

Volgens Van Beers is het goed om naar de huisarts te gaan als veel van de klachten herkenbaar zijn. "Of als uw partner merkt dat uw ademhaling geregeld stopt tijdens het slapen. Hoe dan ook: wacht bij twijfel niet af. Hoe langer u wacht, hoe erger de klachten worden. Ik ben zelf senior en al dertig jaar apneupatiënt. In principe wordt iemand, naarmate diegene ouder wordt, wat minder vitaal. Maar dankzij de middelen die er beschikbaar zijn, in mijn geval het CPAP-apparaat, voel ik me een stuk fitter dan dertig jaar geleden. Veel mensen lopen lang rond met klachten en dat is jammer. Het leven wordt echt beter als je er iets aan doet."

Het CPAP-apparaat

De CPAP is volgens Van Beers voor veel mensen de beste therapie. "Het apparaat werkt eigenlijk als een omgekeerde stofzuiger: het blaast lucht naar binnen via een masker. Door die luchtdruk blijft de luchtweg open. Ik vergelijk het weleens met het principe van een *hovercraft*: als er geen luchtdruk is ligt die op het water, net zoals de luchtpijp zonder luchtdruk inzakt. Als er voldoende luchtdruk is dan komt de *hovercraft* net boven het water. Dat kun je vergelijken met dat de tong door luchtdruk niet naar beneden kan vallen, zodat lucht de keel in kan blijven komen." Van Beers zegt tot slot: "In principe kan iedereen dit apparaat gebruiken, maar helaas kan niet iedereen er goed aan wennen. Sommige mensen vinden het vervelend om

'Ik voel me fitter dan dertig jaar geleden'

het masker op te hebben en zien in het begin alleen de nadelen. Maar geef het tijd. Ik geef altijd het advies om de CPAP in de huiskamer op te doen en dan iets leuks te doen. Op die manier went u eraan." ■



INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

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

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

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

U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen.

Altijd discreet.

Bel of App:

☎ Telefoon: 076 515 45 06

📞 Mobiel/Whatsapp: 06 15 51 95 19

Online:

🌐 Website: www.huisopkopen.nl

✉ Mail: info@huisopkopen.nl

Huis opkopen?

antwoord op uw financiële woonvragen



www.huisopkopen.nl



Maarten Schermij (72) uit Zaltbommel:

‘Ik maak graag treintjes open’

Onder modelspoorbouwers in het Land van Maas en Waal staat Maarten Schermij bekend als dé treinendokter. Met zijn uitgebreide elektroniekennis en aanstekelijke liefde voor zijn hobby blaast hij vele haperende modeltreinen weer nieuw leven in.

“Het komt voor dat leeftijdsgenoten tot tranen geroerd zijn als de locomotief uit hun jeugd weer over het spoor rijdt. Ik repareer oude treinen en bouw ze om van analoge aandrijving met een transformator naar digitale techniek. De mogelijkheden in de modelspoorbouw zijn nu zo uitgebreid. Het is een totaalbeleving om ermee te rijden, inclusief licht, geluid en ook stoom. Ik ben veel op onze club in Boven-Leeuwen, waar ik samen met de andere leden bouw aan mooie projecten. We gaan ook naar evenementen in Duitsland en Engeland, en ik werk daarnaast een dag in de week vrijwillig in een modelspoorwinkel in Waalwijk. Thuis liggen er bovendien nog zo’n twintig treinen te wachten op een opknappbeurt. Zo help ik anderen vooruit met hun hobby en probeer ik ze over een drempel te helpen om ook eens een treintje open te maken.” ■

Voel je altijd veilig en zeker met Persafe valalarm!



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

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

ALS BESTE
GETEST!

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

Keuze uit 2 abonnementen:

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

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

 **PERSAFE**

Werkdagen 09:00 - 17:00

085-0717308

Persafe.eu

Soms weet je het meteen: deze fiets is er voor mij.

Vrijheid laat zich niet tegenhouden. Ook niet door een rugbreuk.

Thea (66) is een echte fietsliefhebber en zit zelden stil. Ze past op haar kleinzoon, zwemt elke week en maakt het liefst lange ritten in de buitenlucht. Samen met haar man verbouwt ze bovendien een camper, klaar voor nieuwe buitenavonturen. Na haar rugbreuk wist ze één ding zeker: ze had een fiets nodig die veilig en stabiel rijdt en die ze eenvoudig kan inklappen om mee te nemen in de camper.

"Fietsen heb ik altijd heerlijk gevonden. Het is mijn vrijheid," vertelt ze. Tot vier jaar geleden. Ze brak haar rug en merkte dat haar oude fiets niet meer bij haar paste. "Ik kon niet goed met mijn voeten bij de grond. Dat voelde onveilig. Alsof ik nét geen controle had."

Dat terwijl ze aan de rand van Amsterdam woont, een plek waar het verkeer nooit stil is. Fatbikes, scooters en haastige fietsers krioelen door elkaar.

Geen verkooppraatje, maar een echt gesprek

Via een beurs kwam ze in contact met Opmaet. Wat haar bijbleef? Geen gladde verkooppraatjes of snelle deals, maar een luisterend oor. "Ze vroegen naar mijn wensen, hoe ik opstap en waar ik onzeker van word."

In Nijkerk werd haar fiets met de hand opgebouwd, precies zoals zij het nodig had. Een comfortabeler zadel, vering die haar rug ondersteunt en een stuur in de juiste positie. "Ze namen alle tijd. Die persoonlijke aandacht maak je niet vaak meer mee."

Thea haar fietskeuze:

- Stabiliteit en comfort
- Lage instap
- Voeten bij de grond
- Power-Assist hendel
- Eenvoudig wegrijden bij het stoplicht

Vertrouwen bij elke rit

Het verschil voelde ze meteen. "De lage instap geeft rust. Dat ik met beide voeten direct bij de grond kan staan als ik stop, is voor mij het allerbelangrijkste. Ook het remlicht achterop vind ik prettig. Achterliggers zien meteen dat je remt."

Het wegrijden gaat inmiddels soepel en zonder twijfel. "Met de Power-Assist hendel krijg je net dat extra zetje. Geen geslinger, maar je fietst zo weg."

"Als je dan plots moet remmen en je voelt geen stabiliteit, dan geeft dat stress. Dat wil je gewoon niet."

Mijn vrijheid terug

"Ik gebruik mijn fiets voor alles," vertelt ze. "Naar de markt, naar het zwembad, even de stad in. Straks, als de camper klaar is? Dan vouwen we de fietsen op en gaan ze mee. Waar we ook staan, we kunnen altijd een stukje fietsen. Dat is toch geweldig?"



OPMAET

Benieuwd hoe onze fietsen ook het verschil voor jou kunnen maken? Vraag nu een brochure aan via de QR-code, kijk op opmaetfietsen.nl of neem contact op via de telefoon 033-3030 268.



reportage

OEREND HARD OP ANTIEKE MOTOREN





Met name de mannen kijken verlekkerd naar de klassieke motorfietsen die in slagorde staan opgesteld in de showroom van Yesterdays. En ook al zijn alle antieke modellen piekfijn in orde, een deukje of krasje mag zichtbaar blijven. "Je mag gewoon zien dat het een oud beestje is."

Bertus en Tinus, ze waren de koningen op de weg. Want Bertus had een Norton en Tinus een BSA. Er gaat nu vast een belletje bij u rinkelen. Inderdaad: Bertus en Tinus gingen *Oe-oe-oerend hard* in het gelijknamige liedje van Normaal. "Langzaam rijden dat deeien zie nooit, dat vonden zie toch maar tied verknooid", zong Bennie Jolink in 1977 over de twee stoere motorrijders. Helaas liep het voor Tinus en Bertus slecht af – "Deur 'n zatte kerel die de snelheid van een motor niet kent" – want anders hadden ze ongetwijfeld hun ogen uitgekeken bij Yesterdays in het Limburgse Nederweert. Daar staan vele tientallen klassieke motorfietsen te pronken, ook de bij de twee betreurde Achterhoekers zo geliefde Norton en BSA.

Prijskaartjes

"Kijk eens hoe die blinkt." Vol bewondering kijken drie vrouwelijke leden van Senioren Vereniging Waalre naar het glimmende chassis van de Indian

Powerplus uit 1916. Voor nog geen 40.000 euro mogen ze 'm meenemen, staat op het kaartje dat aan het stuur hangt. De vrouwen giechelen wat: dat trekt hun AOW'tje niet. Samen met tien andere leden van hun seniorenvereniging bezoeken ze Yesterdays, een in vooroorlogse motorfietsen gespecialiseerde handelaar. Het groepje krijgt een rondleiding door de in stijl gedecoreerde showroom. "Dames, dames, even opletten", haalt Joost Heesakkers de bezoekers weer bij de les. Heesakkers rolde in september 2024 in de droombaan van motor-medewerker. "Ik mag op alle motoren hier rijden, ook op de exemplaren die ik nooit kan betalen", glimlacht hij. Een snelle blik op enkele prijskaartjes leert dat voor de duurste machine anderhalve ton op tafel moet worden gelegd. Maar al voor 2.500 euro kan men scheurend de showroom verlaten. "Yesterdays begon in 1992 als hobby in een varkensstal", vertelt de rondleider. "Dat onderkomen werd al snel te

klein, waarna het bedrijf naar dit pand is verhuisd. We verkopen zo'n tien tot vijftien motorfietsen per maand. De meeste klanten komen uit Nederland en de ons omringende landen, maar we verkopen wereldwijd. Cliënten van verder weg vinden uitgebreide

'Je moest zelf het oliekraantje openzetten'

informatie over ons assortiment op onze website. Ja, dan wordt zo'n prachtexemplaar ongezien en via postorder verkocht. In Europa brengen we een aankoop met een vrachtwagen naar de nieuwe eigenaar, overzees vervoeren we de motorfiets in een speciaal op maat gemaakte kist."

Tricycles

"Hier staat de eerste in serie geproduceerde motorfiets ter wereld", wijst Heesakkers naar een blinkend blauwe machine. "Ze werden in 1894 gebouwd en een jaar later op de markt gebracht. »



Helpt je leven met diabetes op je eigen voorwaarden.

Het FreeStyle Libre 2-systeem volgt je suikerwaarden, de hele dag door¹. Zo krijg je meer inzicht² en kun je kleine aanpassingen doen. Op de lange termijn kan dit een groot verschil maken.



Vraag een proefsensor aan



Vraag je behandelaar over vergoeding of vraag een gratis proefsensor aan.

www.freestyle.abbott/nl-nl/aanvragen

¹. Een opwarm periode van 60 minuten is vereist bij het starten van een sensor. ². Fokkert, M. BMJ Open Diabetes Research & Care (2019). <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>.

Maar het voertuig had zoveel kinderziektes dat de fabrikant al na een half jaar failliet ging. De eerste succesvolle motorfietsen zijn de *tricycles*; gemotoriseerde driewielers die eind negentiende en begin twintigste eeuw te koop kwamen. Ze hadden geen bougies, maar gloeibuisjes die rood-gloeidend werden en voor de verbranding zorgden. Na de driewielers kwamen de tweewielers, die nog steeds geen koppeling en versnelling hadden. Je moest rennen en erop springen, alleen zo kwam je weg.”

Heesakkers vertelt dat een motorrijder vroeger ook een soort machinist was. “Je moest zelf een kraantje openzetten en olie in het motorblok laten lopen. Dat mocht je niet vergeten.” Een van de gasten wil weten hoe vaak je de motor moest smeren. “Zo vaak dat hij niet zou gaan piepen en roken”, lacht Heesakkers. “Zeg maar om de tien kilometer. Maar dat was gokken, want een kilometerteller zat er niet op.”

Luilekkerland

Hendrik Hartjes (70) en Chrisjan Stokmans (67) zijn de echte motorfans in de groep. Hendrik heeft een Yamaha uit 2025, Chrisjan bezit Yamaha's uit 1984 en 1987, en een gloednieuwe uit 2026. “Die is vanmorgen afgeleverd”, vertelt hij trots. “Er staat nog geen kilometer op de teller. Een motor betekent voor mij vrijheid; je kunt er alle kanten mee op. En deze toonzaal hier is luilekkerland.” Hendrik wil weten of alle motorfietsen ook bij Yesterdays gerestaureerd



UITSTAPJES

Als bestuurslid regelt Jan van Baarschot (foto) samen met zijn vrouw Judith en Hendrik Hartjes de uitstapjes van Senioren Vereniging Waalre. “Vooraf bezoeken we elk reisdoel”, vertelt hij. “Bij onze voorinspectie van Yesterdays raakten we diep onder de indruk van de verzameling die er te zien is. We bezochten al museum Vijf Ambachten in Sint-Michielsgestel en het EDAH-Museum in Helmond. Binnenkort gaan we langs bij de Wolderse heks. Spannend!”

zijn. Joost Heesakkers schudt zijn hoofd. “Dat zou voor ons niet rendabel zijn, en we hebben er het personeel niet voor. Er wordt ook minder gerestaureerd dan vroeger. Jaren geleden werden oude motorfietsen vaak helemaal overgespoten, nu niet meer. Je mag gewoon zien dat het een oud beestje is. Een honderdjarig model dat té mooi is heeft geen ziel, vinden de meeste liefhebbers. Een pluspunt is ook dat aan deze machines niet veel kapot gaat. Er wordt meestal rustig mee gereden en de ritjes zijn niet te lang. Een keer een bougie of band vervangen, dan houdt het onderhoudswerk wel op. Het is handig als je wat technische kennis hebt: deze apparaten hebben geen ingewikkelde elektronica, dus veel is zelf te repareren.”

Etalages en vitrines

Langs ouderwetse etalages en vitrines vol historische lampen, toeters en metertjes voert de rondleiding naar de hoek waar

BMW's staan. “BMW stapte pas laat in de motoren, pas in 1923”, weet Heesakkers. “Maar de Duitsers maken ze nog steeds. Twee jaar geleden kregen we een telefoontje van een Zwitser: hij had 55 BMW's. Of wij die wilden verkopen? We stemden in en korte tijd later werden de machines hier in twee vrachtwagens afgeleverd. Het zag zwart van de BMW's, want in de regel zijn de rijtuigen uit de Beierse fabriek zwart. Eén van de modellen, een R23, verkochten we aan een Amerikaan. Hij verkocht de klassieker op een beurs in Las Vegas weer door voor 181.000 dollar.”

De tour door de als museum ingerichte showroom gaat verder langs oogverblindende antieke motorfietsen van legendarische merken als Harley-Davidson, Indian, Ducati en Zenith.

En langs de pareltjes van Norton en BSA natuurlijk. Jammer dat Tinus en Bertus er niet meer bij kunnen zijn. ■



't Heegeneerke is een laagdrempelige locatie waar mensen elkaar kunnen ontmoeten

In een buurt- of dorpshuis staat niemand er alleen voor. Want samen met buurtgenoten koffiedrinken, spelletjes spelen, knutselen en omkijken naar elkaar zorgt voor verbinding. Een ontmoetingsruimte is voor veel mensen een tweede thuis. Ieder dorp en iedere buurt verdient zo'n plek.

OOST WEST, BUURTHUIS BEST

Een fijne ontmoetingsruimte midden in een dorp, wijk of buurt is goud waard! Het is dé plek waar mensen samenkomen, elkaar kunnen ontmoeten, ondersteuning vinden en sociale verbindingen

kunnen opbouwen. Oud én jong. Daardoor vormen buurt- en dorpshuizen de spil van het gemeenschapsleven. Er gebeurt van alles, van koffieochtenden tot een Repair Café, van biljarten tot briden en van samen eten tot muziekmiddagen.



Gezelligheid in huiskamer 't Heegeneerke in Maastricht

Juist nu sociale netwerken kleiner worden, en eenzaamheid op de loer ligt, zijn ontmoetingsplekken belangrijker dan ooit.

Goed voor de saamhorigheid

Elke kern in Nederland zou over een eigen laagdrempelige ontmoetingsruimte moeten kunnen beschikken, gefaciliteerd door de gemeente. En in steeds meer gemeenten is dat gelukkig ook zo. Neem Land van Cuijk, onder de rook van Nijmegen. In die gemeente is het beleid om in iedere kern een ontmoetingsruimte te hebben. "We hebben maar liefst 33 kernen in onze uitgestrekte gemeente, waaronder een aantal heel kleine", vertelt wethouder Bouke van Vught. "Daar is het best een uitdaging, want dan wordt er gezegd: 'Het volgende dorp ligt zo dichtbij en daar hebben ze een prachtige ontmoetingsruimte'. Maar daar gaan wij niet in mee.



ARNO BAKS:
'De Mannen van Metaal slopen met plezier elektrische apparaten'

Dat betekent wel dat je soms een relatief grote investering moet doen in een kleine kern. Maar het werkt! Er wordt gezamenlijk gegeten, er worden spelletjes gedaan, er wordt met elkaar koffie gedronken, de inzet van vrijwilligers is er grandioos. Iedere kern vult het op z'n eigen manier in, en dat is mooi! Het voelt voor iedereen als dé accommodatie van het dorp en het is heel goed voor de saamhorigheid. Het kost wat, maar die investering is het meer dan waard. Ik ben er trots op dat we als gemeente de ontmoetingsplekken op deze manier neerzetten."

Eigen accommodatie

Voor seniorenverenigingen is het gebruik kunnen maken van een centrale ontmoetingsruimte geen luxe, het is de basis voor een groep om te kunnen functioneren en te floreren. Wel een luxe is het als die ontmoetingsplek helemaal van de afdeling zelf is; een locatie die niet gedeeld hoeft te worden met andere organisaties. De Actieve 50-plussers Vereniging in het Gelderse Beneden-Leeuwen heeft zo'n accommodatie. "Wij kunnen elke dag van de week en elk uur van de dag beschikken over *Ons Huukske*", vertelt oud-voorzitter Jan Baartmans. "We kunnen er activiteiten organiseren op momenten dat het onze leden het beste past." Zo'n flexibele eigen locatie blijkt zeer positief te werken op de betrokkenheid van alle leden. "Beneden-Leeuwen heeft ruim 1.800 inwoners van 65 jaar of ouder. Onze vereniging heeft 900 leden; dat is bijna de helft van alle senioren in ons dorp", rekent Jan voor. Een vergelijkbaar gunstig effect ziet Arno Baks, die tot begin april voorzitter was van Senioren Maarheeze. "Wij hebben *Onze School*, een schitterend gebouw met een ontmoetingsruimte waarover onze seniorenvereniging continu kan beschikken voor haar activiteiten", zegt hij. "De uitstraling van een eigen ruimte heeft ons ledenaantal flink doen stijgen. We begonnen in 2016 met 450 leden en we hebben er nu bijna 700." »

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

www.teunarts.nl
Teun Arts

Zitcomfort Sinds 1973



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

Standaard
5 jaar
garantie

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

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

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



Relaxlauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



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

Altijd zo'n 30 modellen relaxbanken in onze showroom



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

Nu: € 1695,-

In stof & leder op voorraad



Aan huis service

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

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



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

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



Reviews: 10/10

Graag tot ziens in ons familiebedrijf.

Reviews 4,7/5
Google

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

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

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

Eettafel en internetcafé

“Het allermooiste aan *Ons Huukske* is dat het een heel bekend gebouw is in het dorp Beneden-Leeuwen; het is namelijk het oude politiebureau”, glundert Jan. “Als we zeggen ‘We zitten in het oude politiebureau’ weet iedereen meteen waar het is.” Jan somt enkele voordelen van een eigen ontmoetingsplek op: “De flexibiliteit: we kunnen zelf bepalen wanneer we open zijn en welke ruimte we waarvoor inzetten. We zijn niet afhankelijk van een uitbater die er een inkomen mee moet verdienen en we kunnen alles met vrijwilligers verzorgen. Dat is qua kosten in het voordeel van onze leden.” Dat er zestig biljarters op alle doordeweekse middagen en op drie avonden spelen, zou in een commerciële locatie onmogelijk zijn geweest, stelt Jan. “We ontvangen per week gemiddeld tussen 450 en 500 personen in *Ons Huukske*. Er is iedere ochtend, iedere middag en vier avonden iets te doen, en soms ook op zaterdag of zondag. We organiseren wekelijks een internetcafé, maandelijks een Open Eettafel en we geven ondersteuning op het vlak van Wmo en Wlz. Bovendien bieden we zonder huurvergoeding onderdak aan de Voedselbank. Door onze eigen accommodatie zijn we dus ook in staat om belangrijke maatschappelijke taken te vervullen.”

Gezellig koffiedrinken

In Maarheeze is een voormalige school midden in het dorp omgebouwd tot ontmoetingscentrum *Onze School*. Dat wordt beheerd door Seniorenvereniging Maarheeze. “Stichting Onze School huurt het totale pand van de gemeente, en de stichting heeft het totale beheer aan ons uitbesteed”, legt Arno uit. “Alles draait nu met vrijwilligers: onze leden. Wij hebben dertien beheerders en ruim 25 gastvrouwen en -heren. Dat gaat probleemloos: we hebben een speciale app voor wie een vervanger zoekt of een keer de ‘dienst’ wil ruilen. Naast gezellig koffiedrinken en een krantje lezen, waarvoor men bij ons elke werkdag tussen tien en half vijf kan

JUBILEUMFONDS

Omdat ontmoetingsplekken cruciaal zijn voor de verbinding in onze samenleving start het Oranje Fonds, dat dit jaar een kwart eeuw bestaat, een speciaal Jubileumfonds. Met Jubileumfonds *Vier de verbinding* wil het Oranje Fonds in 2027 en 2028 minstens duizend ontmoetingsplekken versterken. Plekken waar ongeveer honderdduizend vrijwilligers actief zijn en die samen ruim een miljoen bezoekers per jaar ontvangen. Ontmoetingsplekken kunnen straks budget aanvragen voor bijvoorbeeld de verduurzaming van een locatie, het uitbreiden van activiteiten of het bereiken van meer buurtgenoten. Door deze plekken financieel te ondersteunen en hun impact zichtbaar te maken wil het Oranje Fonds de



lokale positie van ontmoetingsplekken versterken, zodat zij behouden blijven voor de toekomst. Kijk voor meer informatie op oranjefonds.nl/jubileum.



JAN BAARTMANS:
**‘Wij zitten
in het oude
politie-
bureau’**

binnenlopen, kunnen leden ook meedoen aan activiteiten als biljarten, kleuren voor volwassenen, sjoelen, jokeren en rikken, koersballen, darten, kienen en breien en haken. Voor ons Repair Café en de Mannen van Metaal hebben we een apart lokaal ingericht. De Mannen van Metaal slopen met plezier voornamelijk elektrische apparaten. De waardevolle onderdelen – zoals ijzer, aluminium, koper en printplaten – worden verkocht aan een recyclingbedrijf. Het restmateriaal wordt gescheiden afgevoerd naar de milieustraat. Het loopt als een trein. Ik hoop alleen dat er voldoende aanwas zal blijven van nieuwe vrijwilligers. Want de jongste generaties senioren zijn zeer terughoudend wat betreft vrijwilligerswerk, en zeker als het om bestuurlijke verantwoordelijkheid gaat. Het motto van onze vereniging is *Samen actief en gezond oud worden*. Om dat te behouden hebben we handjes nodig, nu en in de toekomst.” ■

MOET DAN ECHT ÁLLES DIGITAAL?



Geld overmaken, een patiëntendossier inzien, theaterkaartjes kopen... veel gebeurt inmiddels digitaal. We schrijven er vaker over: de digitalisering. En dat blijven we doen, want het zorgt nog altijd voor problemen. Wietske Kamsma van Alliantie Digitaal Samenleven praat ONS bij.

De samenleving digitaliseert in rap tempo. Steeds meer zaken regelt u online: van bankieren tot zorg en van belastingaangifte tot contact met de overheid. Dat zou gemak moeten bieden, maar dat is helaas niet voor iedereen het geval: voor veel ouderen is het juist een bron van frustratie en onzekerheid. "We horen nog te vaak: ik tel niet meer mee", vertelt Kamsma. Alliantie Digitaal Samenleven zet zich in om dat te voorkomen. Dat doen zij door bedrijven, overheid en maatschappelijke organisaties samen te brengen. Hun uitgangspunt is simpel: de mens moet centraal staan, niet de techniek. "We beginnen met signalen uit de praktijk: wat ervaren mensen zelf? Waar lopen ze vast? Die signalen delen we vervolgens met organisaties en overheid. Daarna brengen we partijen bij elkaar: zo zorgen we bijvoorbeeld dat banken, zorginstellingen en bibliotheken van elkaar leren en tot verbeteringen kunnen komen. Er is vaak al veel kennis, maar die wordt nog te weinig met elkaar gedeeld."

Wéér een update

Voor al de snelheid van veranderingen speelt ouderen parten. "Net als iemand een app of systeem onder de knie heeft, verandert het weer", beschrijft Kamsma. "Dat maakt het



**WIETSKE
KAMSMA**
van Alliantie Digitaal
Samenleven

lastig om bij te blijven. Waar jongeren gemakkelijk kunnen wennen aan een nieuwe website of andere indeling van een app, kan dat bij ouderen voor problemen zorgen." Ook telefoon-updates zorgen voor problemen: "Soms lijkt het alsof apparaten niet meer goed werken wanneer er een update nodig is. Dat kan voor mensen lastig zijn. Bovendien wordt niet voldoende uitgelegd dat die updates nodig zijn voor veilig gebruik. En dan kan het ook nog zo zijn dat een telefoon te oud is voor een update. Mensen worden dan zo goed als gedwongen een nieuw toestel aan te schaffen."

DigiD-moeilijkheden

Verreweg de meeste problemen worden ervaren met inloggen via DigiD. Veel van de vragen die binnenkomen bij hulplijnen gaan hierover. Kamsma licht toe: "De snelheid, de verschillende codes, de tweestapsverificatie, de termen. Wanneer gebruikt u wat? En vaak heeft u meerdere apparaten nodig of moet er tussen schermen worden gewisseld. Dat maakt het ingewikkeld. Aan de ene kant zijn we blij dat DigiD zo veilig is, maar door het zo veilig te maken, wordt het gebruik ervan ook lastiger. Terwijl we het voor veel belangrijke zaken moeten gebruiken."

Digitale drempels zijn overal

Nog een probleem is dat persoonlijke contactmogelijkheden steeds vaker verdwijnen. Telefoonnummers zijn lastig te vinden op websites en chatbots nemen het over.

‘Voor veel ouderen is het een bron van frustratie en onzekerheid’

De Alliantie Digitaal Samenleven constateert dat dit voor veel ouderen echt een probleem is. Kamsma: "Even iemand kunnen bellen of ergens binnenlopen is ontzettend belangrijk." En als je al ergens naartoe wilt gaan om binnen te lopen, gaat het buiten de deur soms ook mis. »

Betaald u als trouwe klant nog steeds de volle prijs?

Trouwe klanten betalen vaak de volle prijs, terwijl nieuwe klanten worden gelokt met kortingen. Loyaliteit levert verrassend weinig op.

De Slimme Bespaarder helpt u aan een betere prijs, zonder iets te veranderen.

Wij kijken onder andere naar:

- ✓ Kranten & tijdschriften
- ✓ Internet & TV
- ✓ Verzekeringen

Zo werkt het

1. Gratis controle

Wij bekijken of u in aanmerking komt voor een prijsverlaging.

2. Wij onderhandelen voor u

Met uw huidige aanbieder.

3. U betaalt minder

Zonder overstap, zonder gedoe.

Gemiddeld besparen onze klanten €568 per jaar. Geen voordeel? Dan kost het u niets.

Nieuwsgierig geworden? Neem vrijblijvend contact met ons op.

Gemiddeld
€568
korting



de slimme
bespaarder



Doe de gratis bespaarcheck.

Binnen 3 minuten geregeld:

www.deslimmebespaarder.nl |  **085 – 21 27 992**



Vertrouwd door klanten:
90.000+ succesvolle onderhandelingen

Computerhulp van SeniorWeb

Is je computer opeens traag of geeft hij een rare foutmelding? Of wil je graag meer leren doen met je computer, tablet of smartphone? Met SeniorWeb heb je altijd computerhulp binnen handbereik. Zelfs aan huis!

Mevrouw Nijhof (74 jaar) uit Utrecht vertelt: "Ik heb meerdere keren computerhulp van SeniorWeb aan huis gekregen. Dat is fijn, omdat ik alleen woon. De vrijwilliger nam rustig de tijd en legde duidelijk uit wat er mis was met mijn printer. Hij liet ook stap voor stap zien wat ik zelf kan doen. Alles is netjes opgelost."

Word nu lid van SeniorWeb met € 5,- korting

Word nu lid van SeniorWeb en vraag onbeperkt computerhulp aan. Onze kundige vrijwilligers helpen je per telefoon, via internet of zelfs bij je thuis. Voor de rest van 2026 betaal je maar € 16,- voor het lidmaatschap. Dat is **€ 5,- korting**. Je krijgt ook het SeniorWeb Puzzelboekje cadeau. Wil je meer weten? Ga dan naar www.seniorweb.nl/ons of bel 030 – 276 99 65. Wij helpen je graag!

"De vrijwilliger van SeniorWeb nam rustig de tijd en gaf duidelijke uitleg!"

Nu **€ 5,-**
korting

SeniorWeb is een landelijke vereniging met 151.000 leden. **Word nu met € 5,- korting lid** en profiteer van de volgende voordelen:

- ✓ Hulp via internet, per telefoon of aan huis
- ✓ Exclusieve informatie en tips in tijdschrift Enter
- ✓ Stap-voor-stapcursussen op onze website
- ✓ Wekelijks informatieve nieuwsbrieven
- ✓ Deskundige controle van verdachte e-mails



seniorweb

Denk aan het openbaar vervoer, waar u moet inchecken met een pas of telefoon. Of aan de Geldmaat, waar u kunt pinnen met een telefoon. Film- of theaterkaartjes die alleen online geregeld kunnen worden. “Dat lijkt handig, maar wat als u geen smartphone heeft?”, zegt Kamsma. Ook het verlengen van een rijbewijs en de daarbij behorende rijtest aanvragen is voor veel mensen een flinke opgave. Daarbij moet u meerdere stappen doorlopen via verschillende websites en systemen. “U gaat van de ene organisatie naar de andere en moet telkens opnieuw inloggen en gegevens invoeren. We hebben eens geteld: in totaal zijn dat dertien stappen! Absurd. Elke stap op zich lijkt logisch, maar samen wordt het een wirwar waar mensen in vastlopen. Daar staan organisaties vaak onvoldoende bij stil.”

Wat helpt wél?

Toch zijn er volgens Kamsma ook zeker positieve ontwikkelingen. “Steeds meer organisaties worden zich bewust van het probleem. Vooral banken nemen hierin stappen. Zij zijn echt gaan luisteren naar hun klanten en hebben geleerd om vanuit de gebruiker te denken.” Ook zijn er initiatieven zoals de DigiHulplijn, waar mensen gratis terecht kunnen met vragen. “Daar bellen elke

‘Even iemand kunnen bellen of ergens binnenlopen is ontzettend belangrijk’

maand duizenden mensen naartoe. Dat laat zien hoe groot de behoefte is.” Volgens Kamsma ligt de oplossing niet alleen bij de gebruiker. “We moeten niet zeggen dat mensen dan maar digitaal vaardiger moeten worden. De verantwoordelijkheid ligt ook bij organisaties. Zorg dat mensen ergens terecht kunnen: een telefoonnummer, een loket, een plek waar een mens kan helpen of een duidelijk alternatief voor digitaal.”

OLAF NOUWENS

is beleidsmedewerker bij Senioren Brabant-Zeeland en springt geregeld in de bres wanneer digitalisering mensen dreigt buiten te sluiten.

“Via ons belastingproject ben ik hier ingerold.

Daar zag ik hoeveel mensen digitaal vastlopen.

Later ben ik me ook gaan richten op toegankelijk bankieren, en toen bleek: dit speelt overal.

We horen dagelijks waar mensen tegenaan lopen, vaak via vrijwilligers die bij mensen thuis komen.

Dat nemen we mee naar organisaties. Zo deden we samen met ABN AMRO een proef bij een supermarkt in

Waalwijk waarbij mensen die vastlopen met bankzaken actief worden gewezen op hulp. Zo bereiken we mensen op het moment dat ze afhaken.

Laatst gaf een verzekeringspartij korting die alleen via een app geregeld kon worden. Dan trek ik aan de bel en zeg ik: realiseert u zich dat u hiermee de mensen benadeelt die digitaal minder vaardig zijn? We merken dat organisaties steeds vaker luisteren en bereid zijn om aanpassingen te doen. Maar we zijn er nog niet. Er wordt nog te vaak gedacht: als het digitaal kán, dan moet het digitaal. Terwijl juist daar de problemen beginnen. Dus wij blijven uitleggen wat de gevolgen zijn en zorgen op die manier dat niemand buiten de boot valt.”



Doe het zelf

Voor wie zelf moeite heeft met digitalisering heeft ze een duidelijke boodschap. “Maak het leuk”, zegt ze. “Zoek een manier die bij u past. Dat kan een cursus zijn, maar ook thuis oefenen. En misschien wel het belangrijkste: blijf het zelf doen. Laat het niet overnemen door iemand anders maar ga zelf proberen, met eventueel iemand ernaast. Fouten maken mag! Veel mensen zijn bang om iets ‘kapot’ te maken. Die angst is begrijpelijk, maar vaak niet nodig. Er gaat minder mis dan u denkt. En hoe vaker u iets doet, hoe vertrouwd het wordt.” ■



Is uw pensioen te laag om comfortabel te leven?

Met WoningPensioen zet u de overwaarde van uw huis om in een maandelijkse uitkering — zonder te verhuizen.



Veel 67-plussers hebben in de loop der jaren een groot deel van hun vermogen in hun woning opgebouwd. Dat voelt veilig, maar het geld zit vast in stenen. Juist wanneer u met pensioen gaat, wilt u optimaal kunnen genieten van het leven waar u uw hele leven hard voor heeft gewerkt.

Extra financiële ruimte kan het verschil maken: voor een comfortabeler dagelijks leven, leuke activiteiten, steun aan (klein)kinderen of extra reizen. Zo haalt u écht het maximale uit uw opgebouwde vermogen en kunt u ontspannen genieten van uw pensioen.

- ✓ Maandelijks een vaste uitkering tot uw 100e levensjaar
- ✓ Verkoop uw huis en blijf er levenslang wonen
- ✓ Geen inkomenseis of lening
- ✓ Geen rente of huur betalen
- ✓ Financiële zekerheid voor de toekomst

Vraag nu uw gratis indicatierapport aan:



Scan de QR-code of ga naar www.woningpensioen.nl/onsmagazine en ontdek hoeveel u maandelijks kunt ontvangen met WoningPensioen.

△WoningPensioen

WoningPensioen B.V.
Mozartlaan 27C
1217 CM Hilversum
T: 085-4013114
E: info@woningpensioen.nl
W: www.woningpensioen.nl

UW IDENTITEITSBEWIJS VEILIG DELEN

Het is belangrijk om voorzichtig met uw identiteitsgegevens om te gaan. Want uw gegevens zijn belangrijke informatie voor oplichters. Toch is het soms nodig om een kopie van uw identiteitsbewijs aan te leveren bij een instantie. Met de KopieID-app van de overheid kunt u veilig een kopie maken en zijn uw gegevens minder makkelijk te misbruiken.

Soms vragen bedrijven of personen om een kopie van uw paspoort, ID-kaart of rijbewijs. Bijvoorbeeld bij het huren van een auto of woning. De KopieID-app is een app voor op uw mobiele telefoon of tablet waarmee u veilig deze kopie maakt. Hierdoor beschermt u uw gegevens en voorkomt u dat uw gegevens worden gebruikt bij identiteitsfraude.

Hoe gebruikt u de KopieID-app?

- Met de KopieID-app maakt u een foto van uw identiteitsbewijs. De app herkent zelf belangrijke informatie, zoals uw burgerservicenummer (BSN) of pasfoto.
- In de app kunt u vervolgens belangrijke informatie doorstrepen en minder zichtbaar maken. Welke gegevens dat zijn hangt af van het doel van de kopie en de organisatie waar u de kopie naartoe stuurt.
- Vervolgens kunt u invullen voor wie de kopie bedoeld is en waarvoor de kopie nodig is. Deze tekst komt daarna als een watermerk over de foto heen te staan. Ook de datum komt over de foto te staan.



Wilt u gebruik maken van de KopieID-app? Vanuit de App Store en Google Play Store kunt u de KopieID-app gratis op uw telefoon of tablet downloaden.



- Tot slot kunt u de kopie versturen, printen of opslaan. Opslaan op uw apparaat kan alleen als u een wachtwoord of code heeft ingesteld op uw mobiele telefoon of tablet.

Doordat u invult voor wie de kopie is bedoeld en waarvoor de kopie gebruikt wordt, is het niet mogelijk om de kopie voor andere doeleinden te gebruiken. Dit maakt het voor oplichters moeilijker om uw gegevens te misbruiken. Geef in het vervolg niet zomaar uw identiteitsbewijs af, maar gebruik de KopieID-app daarvoor. ■



DE KEUKENROL EN ANDER BRANDGEVAAR

Brand: daar staat u liever niet bij stil. Misschien dat we ons daarom niet dolgraag bezig houden met zaken als brandpreventie en vluchtwegen. Feit: senioren worden bovengemiddeld vaak slachtoffer bij brand. En dat ongeluk schuilt vaak in een klein hoekje.

Meneer bakte eieren voor een uitgebreide lunch met zijn familie. Hij was zo druk bezig dat hij geen oog had voor de rol keukenpapier heel dicht bij het fornuis. Een moment van onoplettendheid later vatte de keukenrol vlam.

Dit is een voorbeeld uit de harde praktijk, afkomstig van Kiki op den Camp. Ze is er als regisseur Brandveilig leven bij de Veiligheidsregio Limburg-Noord op gebrand senioren goede raad te geven over preventie en hoe te handelen bij dergelijk onheil. Wat te doen dus? "Voor die keukenrol geldt:

zet hem altijd op voldoende afstand van het fornuis. Als er brand ontstaat, verlaat je de woning en bel 112.”

Vaker slachtoffer

Nee, een brand wilt u niet meemaken. Zeker niet als senior. “Ouderen hebben vaak fysiek ongemak en zijn minder mobiel, waardoor het lastig is om bij brand snel de woning te ontluchten”, weet Op den Camp. Senioren zijn volgens de statistieken vaker slachtoffer van een fatale woningbrand dan andere leeftijdsgroepen. Er is hiervoor een waslijst van redenen. Die varieert van een trager reactievermogen bij brand tot zoets als verstrooidheid, waardoor de bewoner het gloeiend hete strijkijzer of die pan dampende piepers op het fornuis vergeet.

Verder hebben ouderen vaak verouderde elektrische apparaten met de bijbehorende verhoogde brandrisico's, of gebruiken ze elektrische dekens verkeerd. Daarnaast komt het wel eens voor dat een brandende kaars of lamp omvalt. Op den Camp: “Koken, roken en elektrische apparaten zijn belangrijke oorzaken van brand in de woning. Goeie tip: zet nooit 's nachts elektrische apparatuur aan, zoals de vaatwasser of wasdroger.”

Melders

Ze vervolgt: “Voor iedereen, maar zeker voor ouderen, is het uitermate verstandig om rookmelders in de woning te installeren. Zo wordt u snel gewaarschuwd bij rookvorming en heeft u meer tijd om te vluchten.” Vrijwilligers komen desnoods helpen bij de installatie als een senior dit zelf niet kan. Overigens zijn CO-melders evenzeer onmisbaar: deze gaan loeien als het uitermate giftige, maar niet met oog of neus waarneembare koolmonoxide de woning binnensluipt. Dit kan gebeuren bij defecte of slecht geïnstalleerde gasketels en geisers.

Opladen

Senioren zijn bij uitstek gebruikers van elektrische fietsen en scootmobielen;



Senioren die interesse hebben in een voorlichtingsbijeenkomst over brandveiligheid kunnen dit aangeven bij hun afdelingsbestuur. Senioren Limburg en de veiligheidsregio's werken samen om deze bijeenkomsten te realiseren.

Voor een brandveilig leven richt Kiki op den Camp zich vooral op gedragsfactoren.

Denk aan de persoonlijke inschatting van brandrisico's. “We onderschatten allemaal de kans op brand. We denken altijd: dit gebeurt bij een ander.”

voertuigen met oplaadbare accu's. Op den Camp: “Dat opladen kan brandgevaar opleveren. Doe het daarom altijd overdag en zorg dat er een rookmelder in de buurt is. Laad je voertuig op een verharde ondergrond op, stoffering kan erg brandbaar zijn, en gebruik originele oplaadspullen. Bedenk ook dat een beschadigde accu brandrisico's met zich meebrengt. Laat de accu bij de fietsenmaker controleren als je fiets hard is gevallen. Als er iets in de accu kapot is, kan bij het opladen brandgevaar optreden. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld ook als uw telefoon hard op de grond is gevallen”, aldus Op den Camp.

Vluchtroute

Over scootmobielen gesproken: voorkom dat die in de weg staan op de vluchtroute bij brand. Dat is met name in wooncomplexen voor senioren lastig, waar weinig stallingsruimte beschikbaar is voor de snelgroeijende vloot van scootmobielen. “Daarom zijn veel woningcorporaties hiermee bezig. Deelscooters kunnen een oplossing zijn: senioren delen het gebruik ervan en je voorkomt stampvolle stallingen.” Want dat ongeluk schuilt in een klein hoekje. ■

Lid zijn van **ONS Magazine** levert meer op dan leesplezier alleen. Als lid profiteert u van aantrekkelijke kortingen en speciale acties op het gebied van reizen, cultuur, eten en ontspanning. Van een inspirerend dagje uit tot gemak aan huis: ontdek hier de voordelen die exclusief voor u zijn samengesteld.

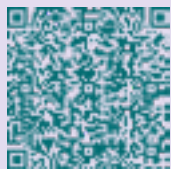
VGZ: uw gratis beweegapp



Uw lichaam soepel en sterk houden op een veilige manier? Of gewoon lekker in beweging zijn? Ontdek de **VGZ Soepel en Sterk Coach!** Met deze gratis beweegapp beweegt u waar en wanneer u wilt.

Met meer dan twintig

programma's voor spieren en gewrichten, ontwikkeld door fysiotherapeuten. Bekijk ook speciale programma's



van Olga Commandeur om fit en vitaal te blijven. De **VGZ Soepel en Sterk Coach** is voor iedereen. Verzekerd bij VGZ? Dan kunt u gebruikmaken van extra programma's.

Opmaet: veilig en zeker fietsen

De fietsen van Opmaet hebben onder andere een lage instap en opstarthulp, bieden stabiele wegligging en zorgen ervoor dat u altijd met beide voeten aan de grond kunt.

Ontwikkeld met experts voor veilig en ontspannen

op- en afstappen, rijden en remmen. Leden ontvangen bij aanschaf van een Opmaet-fiets een gratis ABUS Purl-Y Ace helm t.w.v. € 139,95, verkrijgbaar in diverse kleuren. De helm biedt extra bescherming rond de



slapen en de nek. Ontdek meer op opmaetfietsen.nl/gratis-brochure of bel (033) 30 30 268 voor persoonlijk advies.



Altijd 10% ledenkorting bij Vers aan Tafel

Als lid profiteert u bij Vers aan Tafel altijd van 10 procent korting op alle maaltijden. Zo geniet u van aantrekkelijk ledenvoordeel, gemak aan huis en volop keuze uit ruim 170 vriesverse maaltijden. Uw maaltijden worden bovendien gratis thuisbezorgd door het vaste bezorgteam. Bestellen is vrijblijvend en kan al vanaf zes maaltijden, zonder abonnement.



Ook vegetarische maaltijden, eiwitrijke kleine maaltijden



en dieetmaaltijden zijn beschikbaar. Bestellen kan eenvoudig via versaantafel.nl/kbo of telefonisch via (085) 401 64 44.

Gratis energieadvies

ONS Energie biedt leden de mogelijkheid voor een persoonlijk telefonisch energieadvies. Juist nu, met de hoge energieprijzen, kan het interessant zijn om u te laten adviseren wat voor energiecontract het beste bij u past. Zit u goed? Dan hoort u dat ook. De energieadviseurs van partner Energie-



besteding zijn te bereiken op (085) 486 33 60. E-mail: ONS-Energie@energiebesteding.nl of kijk op kbo.energiebesteding.nl.

BR.O.NR. 6.001/26

Een 79-jarige weduwnaar ben ik; sportief en fit, zowel in geest als lichaam. Ik zou graag samen gaan wandelen, fietsen en tuinieren met een vrouw tussen ± 70-80 jaar die naast deze dingen ook humor heeft; om elkaar kunnen lachen en huilen, elkaar vrijlaten om ook dingen niet samen te doen. Mag graag een dagje uitgaan, theater en museum bezoeken, stedentrips maken, weekje weg naar duin en strand of ergens anders in Nederland... maar thuis zijn is ook prettig. Ik rook niet en drink weinig en stel dat ook op prijs bij mijn partner. Het mooie van onze leeftijd is dat er niets moet, maar er tijd is om te doen waar we zin in hebben. Starten met vriendschap en daarna zien we wel hoe het gaat om wellicht tot een (lat)relatie te komen. Het zou prettig zijn als je in de buurt van Kaatsheuvel woont. Nieuwsgierig geworden? Neem dan contact met mij op.

BR.O.NR. 6.002/26

Weduwe van net 79 is op zoek naar een leuke, bourgondische man van ongeveer dezelfde leeftijd. Ik vind het leuk om te wandelen, fietsen, naar de bioscoop of een terras te gaan. Ik zoek vooral een maatje om gezellige dingen mee te doen. Kom je uit de buurt van Boxtel, dan hoor ik graag van je.

BR.O.NR. 6.003/26

Ik ben een weduwe van 83 jaar met een jeugdige uitstraling, gezond, geen kinderen, rijdt auto, hou van gezelligheid en ben het alleen-zijn beu. Ik ben op zoek naar een maatje om samen leuke dingen te ondernemen.

BR.O.NR. 6.004/26

Weduwe, 75 jaar, omgeving Valkenswaard. Ik ben een zorgzaam type. Heb zelf wel een paar kleine ongemakken (rollator e.d.). Zoek een maatje/vriendschap (voorkeur vrouw, niet lesbisch en niet rokend) om gezellig naar een terras te gaan, uit eten en wellicht eens samen op vakantie in de toekomst. Spreekt jou dit aan, reageer dan!

BR.O.NR. 6.005/26

Goedendag dames uit Brabant, Ton hier, van 72 jaar. Ik ben op zoek naar een leuke, slanke, spontane, gezellige, open en eerlijke dame. Om leuk een kopje koffie mee te gaan drinken of gezellig een hapje mee te gaan eten, maar ook echt een maatje. Zelf ben ik een gezellige, grappige en vlotte man. Ik ga graag een terrasje pakken, uit eten, op vakantie en ben altijd op pad. Ik ben een persoon die echt wil leven, want het leven is er te kort voor om dat niet te doen. Spreekt dit je aan en heb je zin om met mij een avontuur aan te gaan en woon je in de buurt van 013? Stuur mij dan een berichtje.

BR.O.NR. 6.006/26

Ik ben een weduwnaar van 82 en zoek een levensmaatje in de omgeving Tilburg/Den Bosch. Graag trek ik er met de fiets op uit in de natuur. Gezellig kletsen, ook onder het genot van een bakske koffie. Ik hou van een stukje wandelen, tuinieren, humor, terrasje pakken, gezelligheid en Nederlandstalige muziek. Ik rook en drink niet. Spreekt dit jou aan, reageer dan en je krijgt een reactie.

ZO WERKT HET

Wilt u reageren op een contactadvertentie, stuur dan een bericht per mail naar groetenontmoet@onsmagazine.nl. Vermeld in de onderwerpregel duidelijk het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw bericht vervolgens door. Liever per post? Stuur uw reactie in een gesloten envelop naar ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Zet linksboven op de envelop goed zichtbaar het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw envelop dan ongeopend door.

Wilt u zelf een contactadvertentie plaatsen, stuur dan uw oproep naar ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of groetenontmoet@onsmagazine.nl o.v.v. 'Contactadvertentie Groet & Ontmoet'. Vermeld uw naam, adres en telefoonnummer. Een oproep plaatsen kost 15 euro.



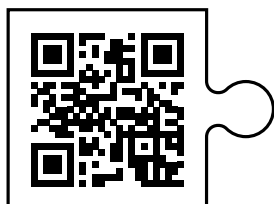
**Groet & Ontmoet draait om contact,
vriendschap en liefde**

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 één van de drie ABUS-fietshelmen voor extra veiligheid tijdens het fietsen.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 22 juni naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS juni'.

Winnaars puzzel ONS april

De oplossing van de puzzel was: Narcis. De winnaars van één van de acht duo-kaarten voor de *Passiespelen* zijn: J. Bartels, J. Boeren, J. Broekaart, A. Croese, J. Doornhof, F. Jehoel, F. Kouwenberg en L. Lelivelt. De winnaars zijn geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

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

WAAR-MERKEN		TOCHT	MIDDELLIJN	ACADEMISCH MEDISCH CENTRUM		UITROEP VAN ARCHIMEDES		ZOUTELOOS	LICHTJE
VERZORG-STER				4					
VORDERING				PARTIJ		EVENEMEN-TENCOMPLEX IN AMSTERDAM			
			NOOT		HANDVAT			6	
AANGEHECHT TAKJE	SPAANSE KUST	VRUCHTEN-NAT				PLAAGGEEST		JONGE JENEVER	
					JAPANESE RIJSTWIJN				2
VAGE GESTALTE		TOVERHEKS	BOOM		BALT		KLOOSTER-OVERSTE		RIVIER IN EGYPT
WINTER-SPORT-ARTIKEL				1	DAARMEE VERBONDEN				
PROEF						3			
BERG				GRAAD					
	5								

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Puzzel mee en maak kans op één van de drie ABUS-fietshelmen t.w.v. €139,95.

Opmaat Fietsen zorgen voor veilig en comfortabel fietsen, met extra lage instap en slimme ondersteuning. Ontwikkeld met experts voor ontspannen op- en afstappen, rijden en remmen. Ontdek meer: vraag de gratis brochure aan via opmaatfietsen.nl/gratis-brochure of bel naar (033) 30 30 268.





★★★★★ 4,9/5

Nummer 1 2024 én 2025 op Trustpilot in de categorie beddenwinkels

Tijdelijke TV actie

Tijdens de Goed Uitgerust Weken ontvangt u tot wel **€750** terug voor uw oude bed en nemen wij uw oude bed kosteloos retour.

Bezoek met of zonder afspraak één van onze winkels of plan een gratis thuisadvies in.

www.aldenhuïjsenbedden.nl
0413 - 74 54 00

Gratis brochure?
Scan de code via de camera van uw mobiel





Tijdelijk tot
€1.500,-
korting

Een nieuwe & veilige badkamer in 1 dag

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

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

-  Marktleider in Nederland
-  Montage in 1 dag
-  Uitsluitend Duitse en Nederlandse producten
-  Geleverd binnen 4 weken
-  Tot 10 jaar garantie
-  Eigen monteurs

Bezoek ook onze showrooms:
Oosteinderweg 90 te Nunspeet
Oirschotseweg 14 te Best



* Score April 2026

