

Seniorenbelangen
Cor Spreeuwenberg
houdt de Europese
politiek bij de les



Reportage
Clubdomino
populair bij
jonge senioren

Hypotheek
Scherpere regels
aflossingsvrij lenen
raken vooral 55+'ers

ons

**magazine
voor
senioren**

SENIOREN LIMBURG
JULI-AUGUSTUS 2026

Journalist Ad van Liempt:
**'Zware verhalen
moet je licht vertellen'**





‘Je hoeft je niet te schamen, bankzaken doe je samen’

Jörgen Raymann:

‘Laatst zag ik bij mijn moeder een rekening die er al een tijdje lag. Toen ik ernaar vroeg merkte ik dat zij bang is om een fout te maken bij het overmaken. Toen hebben we het samen gedaan, zo gebeurd. En mijn moeder helemaal blij.’



Scan de code en
bekijk het filmpje

**Beter worden in bankzaken?
www.bankinformatiepunt.nl**

**B. bank
informatie
punt**

Bankinformatiepunt is een initiatief van samenwerkende banken, de Nederlandse Vereniging van Banken en Betaalvereniging Nederland.

COLOFON

JAARGANG 16 - JULI-AUGUSTUS 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 VERENIGINGEN

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

Samenwerken en verbinden

De zomer laat zich weer zien. Hoe fijn is dat. De dagen zijn langer, de zon nodigt uit om naar buiten te gaan en overal om ons heen komt het leven wat meer in beweging. Het zijn vaak de kleine dingen die deze periode zo waardevol maken: een wandeling in de ochtendzon, een praatje onderweg, een kop koffie op het terras of gewoon even genieten in de tuin. En laten we eerlijk zijn, een beetje extra vitamine D kunnen we allemaal goed gebruiken.

Juist in deze maanden merken we hoe belangrijk het is om actief te blijven en elkaar op te zoeken. Niet alleen voor onze gezondheid, maar ook voor het contact met anderen. Want samen iets ondernemen maakt het vaak nét wat gezelliger. Een fietstocht, een bijeenkomst, samen wandelen of deelnemen aan een activiteit in de buurt – het brengt mensen bij elkaar.

In deze editie besteden we daarom aandacht aan samenwerken en verbinden. Want of het nu gaat om verenigingen, vrijwilligerswerk, buurtinitiatieven of gewoon aandacht hebben voor elkaar: verbinding maakt een gemeenschap sterker. En misschien herkennen we daarin ook iets van onze generatie. Omzien naar elkaar. Mee blijven doen. Betrokken blijven bij wat er speelt.

Een mooi voorbeeld daarvan leest u verderop in dit magazine. JongNL Limburg organiseerde samen met Senioren Budschop een spelletjesmiddag die jong en oud bij elkaar bracht. Een activiteit die laat zien dat ontmoeting en verbinding kunnen ontstaan wanneer generaties samenkomen.

We zien gelukkig veel senioren die actief in het leven staan. Mensen die nieuwsgierig blijven, zich inzetten voor anderen en openstaan voor nieuwe ontmoetingen. Dat is mooi om te zien en ook inspirerend voor anderen. Limburg biedt volop mogelijkheden om eropuit te gaan en nieuwe ervaringen op te doen – dicht bij huis of juist eens ergens anders.



Misschien is deze zomer wel een mooi moment om iemand mee te vragen voor een activiteit. Of om zelf weer eens ergens aan deel te nemen. Soms begint verbinding met één eenvoudig gebaar.

Marcel Ballas

Voorzitter Senioren Limburg

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



MENSEN

06/ Ad van Liempt: 'De échte beëindiging van WOII wordt stijlvoller herdacht'

18/ European Seniors' Union: 'Door actief samen te werken kun je van elkaar leren'

24/ Kiezen voor een natuurbegraafplaats: 'Het is daar luchtiger en minder morbide'

32/ Aflossingsvrije hypotheek ingeperkt: 'Zorg dat u niet voor verrassingen komt te staan'

40/ Fietsbegeleiders delen veiligheidstips: 'Op naar een heerlijke fietszomer'

62/ Het nieuwe platform Groet & Ontmoet: Kom eenvoudig in contact

56/ Lezing chirurg De Baets over soepele gewrichten: 'Denk na over hoe u graag oud wordt'

66/ Verschillen vervagen bij spellenmiddag: 'Jong of oud, iedereen wil winnen'

ONS BELANG

12/ Raad van Senioren stuurt brandbrief: 'Digitalisering geen hulpmiddel, maar barrière'

LEVEN

44/ Waar doet u goed aan met dit stralende weer? 'Weren, kleren, smeren'

52/ Populaire clubdomino voor jongere senior: 'Ideaal als je overdag nog werkt'

ELKE MAAND

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

interview

AD VAN LIEMPT:

‘Ik wil iets vertellen dat beklijft’





Op 15 augustus 1945 capituleerde Japan en kwam er officieel een einde aan de Tweede Wereldoorlog. Jaarlijks wordt dit herdacht bij het Indisch Monument in Den Haag, een plek die journalist Ad van Liempt (77) dierbaar is. "Het is prachtig. Tijdens het defilé steken mensen bloemen in het traliewerk."

tekst Jan de Gier | beeld Jan Verheul

We spreken Van Liempt na afloop van een lezing in Amersfoort. Hij verlaat de zaal met een flesje wijn in de tas.

"Een vast ritueel", vertelt hij. "Ik geniet altijd enorm van dit soort gelegenheden. En dan te bedenken dat ik als jongetje zes weken buikpijn had voor een spreekbeurt. Dat is een van de voordelen van het ouder worden: je verliest je onzekerheid. Die lezingen gaan helemaal als vanzelf."

Van Liempt is een verhalenverteller pur sang. Tijdens lezingen, maar ook in zijn ruim dertig boeken die grotendeels over de Tweede Wereldoorlog gaan. In april verscheen *Hier is het gebeurd: 50 plekken met een bijzonder oorlogsverhaal*. Het is het derde boek in een reeks, gemaakt met zijn neef en fotograaf Rolf Baas. "In de achterliggende jaren heb ik 150 plaatsen bezocht door heel Nederland en Duitsland. Het zijn vaak verhalen die lokaal wel bekend zijn, maar verder niet.

Zo stond ik in Luttenberg. Wel eens van gehoord? Ik eerder ook niet. Maar daar stortte in 1944 een V2-raket neer. Mensen uit het dorp kwamen kijken en het ding ontplofte, met negentien doden tot gevolg. Er zijn zoveel van dit soort verhalen. Als je dan op de plek staat waar het gebeurde, dringt het dieper door en voel je het bijna."

Gekkenhuis

Meermaals per jaar vertrekt Van Liempt uit woonplaats Doetinchem voor lezingen door het hele land. Vooral eind april, begin mei 'is het een gekkenhuis'. Vandaag vertelde hij over de jaren na de oorlog, van 1945 tot 1950. Belangrijk onderdeel van die tijd is natuurlijk het einde van de bezetting in Nederlands-Indië, maar ook de onafhankelijkheidsstrijd die erop volgde: een 'oorlog' die volgens Van Liempt werd verkocht als 'politie actie'. Tijdens zijn lezing zegt hij meermaals 'dat leerde u niet op de basisschool', doelend op verhalen die we als Nederland liever stilhielden. "In het sterk verzuilde Nederland van toen hadden politiek en pers nauwe banden. Als er iets gebeurde wat ons niet welgevallig was, dan hoorde niemand ervan."

Het zijn anno 2026 juist de verhalen die Van Liempt graag vertelt. Waarom? "Ik vind dat we kanttekeningen mogen plaatsen bij ons eigen superioriteitsgevoel en gedrag waar we vaak behoorlijk tevreden en zelfingenomen over zijn. We hebben onze mond vol over persvrijheid in andere landen, maar in die tijd was daar bij ons ook geen sprake van. Daardoor bleven veel kwesties lang onderbelicht." Hij noemt een voorbeeld: "Minister-president Louis Beel kreeg een brief uit Jakarta over onze gruwelijke acties in Zuid-Sulawesi (de Zuid-Celebes affaire, red.) op de dag dat het gebeurde. We hebben er niks over gehoord in de grote kranten. En bij een protest in 1946 tegen het sturen van dienstplichtigen naar Nederlands-Indië is een man omgekomen door politiegeweld: Petrus Dobbelaar. Dat is een volstrekt onbekende Nederlander gebleven. »

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](https://www.visitwallonia.be/kbo)



Blegny-Mine

blegnymine.be/nl

Bezoek een authentieke **kolenmijn** op 20 km van Maastricht



© Blegny-Mine



Bastogne War Museum

bastognewarmuseum.be

Dompel jezelf onder in **drie historische** locaties in **Bastogne**



© Bastogne War Museum - Tempora



Hotel Verviers

hotelverviers.be/nl

Ontspan bij **Van der Valk** aan de poort van de Ardennen



© Emmanuel Laurent



Domaine des Lacs de l'Eau d'Heure

lacsdeleaudheure.be/nl

Recreëren bij het grootste **merengebied** van **België**



© Olivier Bourgi

Beleef Wallonië en de Ardennen

Tegenwoordig zouden we zo'n voorval drie jaar lang bespreken in alle talkshows." Van Liempt noemt ook de positie van Nederland op het wereldtoneel na 1945: "Ik noem onszelf wel eens een spookrijder. Heel de wereld keurde ons handelen af. Er waren boycots: we mochten niet meer vliegen over Nederlands-Indië en onze schepen werden niet gelost in Australië. De VN Veiligheidsraad was unaniem in zijn oordeel over ons, maar daar las je in die tijd dus niks over."

Live-registratie

Met de Nationale Herdenking op 15 augustus doen we volgens Van Liempt recht aan het lot van velen. In zijn tijd bij de NOS maakte hij zich dan ook hard voor een live-registratie van het evenement op televisie. "Dat was in 1994. Destijds zat niemand erop te wachten. De oorlog in Nederlands-Indië vonden we totaal niet boeiend. Onze kijk erop is gelukkig veranderd, maar dat heeft wel een tijd geduurd." Het monument aan de Teldersweg in Den Haag raakt Van Liempt: "Het is echt prachtig. Tijdens het defilé steken mensen bloemen tussen het traliewerk. Het is ook een schitterende plek om in beeld te brengen op tv. Dat is wel anders dan het monument op de Dam; dat vind ik foeilelijk. De échte beëindiging van de Tweede Wereldoorlog wordt wat dat betreft stijlvoller herdacht."

'De oorlog in Nederlands-Indië vonden we totaal niet boeiend'

Tijdens zijn werk voor de NOS was Van Liempt altijd heel alert op alle gevoeligheden. "Je moet er bijvoorbeeld goed op letten dat je niemand vergeet: de Nederlanders in de kampen, maar ook de Indo-Europeanen die in een ongelooflijk lastige positie zaten. De mensen met een lichtere huidskleur kwamen ook in de kampen terecht, degenen met een meer donkere huidskleur niet: de buitenkampers. Die zijn zwaar gediscrimineerd."



AD VAN LIEMPT

is geboren in Utrecht
op 21 mei 1949.

Hij was onder meer
hoofdredacteur van het
actualiteitenprogramma
NOVA, medebedenker
van *Andere Tijden*
en schreef ruim dertig
boeken. Hij woont in
Doetinchem, heeft twee
dochters en is opa van
vier kleinzoons.

In het kamp was het vreselijk, daarbuiten evenzeer. Ook daar is lang weinig aandacht voor geweest."

Lichtpuntjes

Wie zoveel kennis heeft over de oorlog, zou er moedeloos van worden. Zo niet Van Liempt. "Zware verhalen moet je op een lichte manier vertellen", zegt hij. "Dat is nodig, want anders is het niet te harden. Dat betekent niet dat je luchtig moet praten over concentratiekampen, dat kan natuurlijk niet. Maar je kunt het wel afwisselen met iets positiefs. Ik voel me – naast historicus – vooral journalist. Ik wil iets vertellen dat beklijft. Over Kamp Sachsenhausen bijvoorbeeld: een Nederlander die daar in de administratie werkte, heeft een kist vol belastend materiaal over gevangenen – eigenlijk hun doodvonnis – laten verbranden, waardoor deze mensen niet zijn geëxecuteerd. Dat is een ongelooflijk verhaal. En als ik over de zware, naoorlogse jaren praat, noem ik atlete Fannie Blankers-Koen die in 1948 vier gouden medailles won in Londen. Bij terugkomst kreeg ze van de Amsterdamse burgemeester een fiets cadeau. Na zo'n verhaal komt een zaal even op adem."

Van Liempt legt zijn toehoorders ook altijd graag dilemma's voor. "Begrijpen we de keuzes van toen? Wat zou je zelf gedaan hebben? Dat is eigenlijk altijd de belangrijkste vraag. Mensen zeggen soms dat ze in het verzet zouden zijn gegaan. Wie dat beweert, wantrouw ik ten diepste. Als je er middenin zit, dan is het niet zo makkelijk praten. Ik haal vaak een voorbeeld aan: 'moffenmeiden' werden na de bevrijding publiekelijk vernederd en kaalgeschoren. Er zijn verhalen bekend dat gemeenten dit hebben georkestreerd. Dat deden ze om verdere lynchpartijen te voorkomen. Dus aan de ene kant denk je: goed dat ze het zo gedaan hebben, ze hebben die vrouwen eigenlijk beschermd. Maar aan de andere kant: een gemeente die zo'n publieke vernedering organiseert, dat is toch eigenlijk ongekend? Dit zijn zaken die ik graag meegeef aan mensen om even op te kauwen." »



Aan tafel!

Vers aan Tafel is dé maaltijdservice voor iedereen die lekker, gezond en gevarieerd wil eten. Onze chef-koks bereiden al meer dan twintig jaar de heerlijkste vriesverse maaltijden. Zoals thuis, maar dan in iets grotere pannen. Met ruim 170 maaltijden is er volop keuze.

Bestellen is altijd vrijblijvend en kan al vanaf 6 maaltijden. Als KBO-lid profiteert u bovendien altijd van 10% ledenkorting* op onze maaltijden.

Probeer nu de **Proefbox** met 6 van onze populairste vriesverse maaltijden voor slechts € 34,50. Uw bestelling wordt gratis thuisbezorgd door ons eigen bezorgteam.

Zo bestelt u

1. Ga naar versaantafel.nl/kbovoordeel.
2. Maak een account aan.
3. Plaats de **Proefbox** (artikel 1001) in uw winkelmandje.
4. Plaats uw bestelling.

Bezoek onze website



6 maaltijden
€ 34,50

In de **Proefbox** zitten deze zes heerlijke maaltijden:



Runderlapje in jus met stoofperen



Gehaktschotel met prei à la crème



Zalmfilet in dillesaus met Parijse worteltjes



Witlofischotel met ham- en kaassaus



Jachtschotel met rode kool



Zuurkoolstamppot met spekjes en rookworst

Bestel via versaantafel.nl/kbovoordeel of bel 085 401 64 44

* De ledenkorting geldt niet op de actieprijs. De actie is exclusief voor nieuwe klanten en éénmalig per huishouden.

Tafeltennis

Hoewel de jaren beginnen te tellen, zit Van Liempt er nog energiek bij. "De referentie van leeftijd is totaal veranderd, dat zullen veel mensen herkennen. Als ik vroeger iemand van 77 tegenkwam, dan stond die met één been in het graf, bij wijze van. Nu heb ik zelf die leeftijd en rij nog 50.000 kilometer per jaar, fiets veel en schrijf boeken: dat past eigenlijk niet bij die referentie. Ik ben ook een fanatiek tafeltennisser. Ik durf het bijna niet te zeggen, maar ik ben vorige week kampioen geworden in de tweede klasse duo-competitie, afdeling Gelre. Ik doe het al heel m'n leven, vroeger op hoog niveau. Het houdt me fit en m'n concentratie is er enorm door getraind, daar is het spelletje immers op gestoeld. Mensen zijn soms verbaasd dat ik zoveel feiten paraat heb, maar dat komt mede doordat ik me goed kan concentreren door het tafeltennissen. Ik heb er echt veel aan gehad, ook in mijn tijd als leidinggevende. Dat is eigenlijk niets anders dan coachen en ook dat heb ik geleerd bij het tafeltennissen. Het is bovendien in zwang als een therapeutisch middel bij de ziekte van Parkinson, begreep ik. Ik kan het aanbevelen."

Het ouder worden maakt wel dat hij af en toe wat stijf is. "Tijdens het sporten word ik daar altijd mee geconfronteerd. Dan komt er een bal die ik makkelijk kan hebben, maar het lichaam denkt er anders over. Dat is een vreemde gewaarwording. Maar het gaat me nog steeds goed af. Ik heb vorig jaar – en ik wil niet opscheppen natuurlijk – gewonnen van iemand die 56 jaar jonger is." Breed lachend: "Nou, dan kun je er weer even tegenaan, hoor".

Bonustijd

Dat hij goed in z'n vel zit, heeft ook een andere reden. "Sinds een jaar heb ik weer verkering, om het zo maar te zeggen. Mijn vrouw, waar ik 48 jaar mee getrouwd was, is vijf jaar geleden overleden. Dat was ingrijpend en ik heb periodes van eenzaamheid gekend. Het is niks voor mij om thuis te komen na een drukke



‘Een van de voordelen van ouder worden: je verliest je onzekerheid’

dag en dat er dan niemand is om nog een wijntje mee te drinken. Wat dat betreft lacht het leven me weer toe. Bovendien zit ik in m'n bonustijd: negentien jaar geleden werd er een darmtumor gevonden. Ik was er op tijd bij, maar kreeg het wel voor m'n kiezen. Ik ben er goed doorheen gekomen gelukkig." Het verhaal van Van Liempt gaat voorlopig nog verder. Een pijnpuntje is wel het wegbezuinigen van zijn geesteskind *Andere Tijden*, het programma waarvan hij een van de bedenkers is. "Ik vind het belangrijk dat zo'n programma er is en ik hoop dat het ooit weer terugkomt op tv. Elke dag komt er geschiedenis bij. Ik ben toch heel benieuwd hoe we over 25 jaar terugkijken op de onderhandelings technieken van de Amerikaanse president Trump bijvoorbeeld. Zo'n uitzending zou ik graag willen zien." ■

De Raad van Ouderen
stuurt brandbrief



'DIGITALE ZORG SLUIT OUDEREN UIT!'

Met oog voor uw belangen in de samenleving geeft Senioren Limburg steun aan de Raad van Ouderen. Deze stuurde onlangs een brandbrief naar de regering over de (te) rigoureuze digitalisering in de zorg. Ministeries hebben positief gereageerd en willen graag in gesprek.

De Raad van Ouderen is een landelijk adviesorgaan bestaande uit twintig personen die jarenlang actief zijn geweest in de zorg, politiek, cultuur en het onderwijs. Nu zetten ze zich met hun opgedane kennis en ervaring in als advieskanaal en klankbordgroep. Zij geven de minister van VWS gevraagd en ongevraagd advies over zaken die senioren aangaan.

Uitsluiting

Senioren Limburg ging in gesprek met Marlou Kremer en Noud Engelen, beide namens Limburg lid van de landelijke Raad van Ouderen, over deze brandbrief. Engelen: "Wij maken ons al langere tijd zorgen over de digitalisering in de zorg en deze brief was dan ook bedoeld als een waarschuwend signaal. De technologie ontwikkelt snel. We zien dat digitalisering echter geen hulpmiddel meer is,

maar een barrière wordt.” Kremer vult aan: “We sluiten nu mensen uit die onafhankelijk willen blijven. Op deze manier kunnen ze niet meer meedoen, want ze zijn op digitaal gebied afhankelijk geworden van hun netwerk.” Volgens de Raad is de urgentie hoog. Waar technologie de zorg efficiënter en toekomstbestendiger moet maken, dreigt tegelijkertijd een groeiende groep senioren buiten de boot te vallen.

Drempels

De problemen beginnen vaak al bij alledaagse handelingen. Senioren worden geconfronteerd met systemen die steeds complexer worden; van QR-codes om een drankje te bestellen, je DigiD nodig hebben om een afspraak bij de huisarts te maken tot digitale aanmeldzuilen in ziekenhuizen. Engelen: “Je moet soms al digitaal vaardig zijn om überhaupt binnen te komen. En ook buiten de zorg groeit de druk. Openbaar vervoer, bankzaken en communicatie verlopen steeds vaker digitaal.”

Afhankelijkheid

Wanneer medische uitslagen uitsluitend digitaal en in complexe taal beschikbaar zijn, vergroot het onzekerheid en stress. Dit past niet in het streven naar passende zorg en begrijpelijke communicatie. Veel ouderen zijn aangewezen op familie, burens of vrijwilligers om hun digitale zaken te regelen. Kremer: “Zij hebben voor zaken als DigiD, medische informatie of bankzaken gewoon een netwerk nodig en zijn daar compleet van afhankelijk. Is dat wel veilig?”

Landelijke standaard

De Raad pleit daarom voor een systeem van betrouwbare ondersteuning, bijvoorbeeld via gecertificeerde hulpverleners of een keurmerk. “Onafhankelijkheid mag niet verloren gaan door technologie.” De Raad van Ouderen roept de overheid dan ook op om meer regie te nemen. Volgens hen ontbreekt het aan landelijke standaarden, waardoor systemen per ziekenhuis of zorginstelling verschillen.



Marlou Kremer

WE HELPEN U

Senioren Limburg biedt afdelingen verschillende workshops op gebied van digitalisering aan, zoals de workshop Digitalisering in de zorg. Daarnaast helpen onze 130 ouderenadviseurs u bij praktische vragen en bieden ze begeleiding. Heeft u belangstelling? Informeer bij uw lokale afdeling.

Meer informatie over de Raad van Ouderen vindt u op beteroud.nl/voor-ouderen/raad-van-ouderen



Noud Engelen

In de brief geven zij aan beschikbaar te zijn voor een officiële adviesvraag over dit thema. Daarnaast moet volgens de Raad digitale zorg een keuze zijn en altijd een keuze blijven. Niet-digitale alternatieven, zoals telefonisch contact of fysieke afspraken, mogen niet verdwijnen. Engelen: “Net zoals je nog met contant geld kunt betalen, moet je ook zonder digitale middelen toegang houden tot zorg.”

Menselijke maat

De eerste reactie vanuit de overheid is hoopgevend. Meerdere ministeries hebben aangegeven de komende maanden in gesprek te willen met de Raad van Ouderen. Daarbij wordt breder gekeken dan alleen zorg, omdat digitalisering meerdere domeinen raakt. De boodschap: we willen een beleid dat niet alleen inzet op innovatie, maar ook op inclusiviteit. Engelen sluit af met de treffende woorden: “Zonder goede randvoorwaarden dreigt uitsluiting van kwetsbare groepen. De menselijke maat moet leidend blijven.” ■



“★★★★★
“Misschien wel de beste
Passiespelen ooit”

RONALD COLÉE, DE LIMBURGER

**PASSIE
SPELEN
TEGELEN
2026**

BOEK OOK!
www.passiespelen.nl



Kies jouw dag via www.passiespelen.nl
Openluchttheater de Doolhof, Tegelen

Stadshotel Ootmarsum

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

Faciliteiten:

- * Vernieuwde lounge
- * Liftinstallatie
- * Groot buitenterras
- * Airco Eetzaal en Cafe
- * Ruime badkamers
- * Fiets- en wandelroutes
- * Fietsenstalling (afsluitbaar)
- * Kamers drempelloos



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



- * Groepsreizen per luxe touringcar.
- * Geheel verzorgde arrangementen op basis van V.P., inclusief excursies en avondprogramma (2027)
- * Vraag ook naar onze particuliere arrangementen



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



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.



**Oproep:
 80-plus
 automobilisten**

Documentairemaker
 Saskia Gubbels zoekt
 80-plussers die niet zonder
 auto kunnen of willen en

hun persoonlijke ervaring willen delen. Wat betekent
 autorijden voor u? Hoe zou het voor u zijn als u
 niet meer mag rijden? Het contact kan in eerste
 instantie per e-mail of telefonisch. Stuur een bericht
 naar na75jaar@gmail.com of bel met 06 – 47 40 28 92.
 U hoeft niet meteen mee te werken aan de opnames,
 maar dat mag wel. De documentaire komt tot stand
 in samenwerking met omroep Human.



foto Unsplash

**Minder korting dan in
 buurlanden**

Senioren krijgen in ons land bij attractieparken
 en dierentuinen veel minder vaak korting dan in
 België en Duitsland. En als er al korting is, dan is
 die fors lager dan bij parken net over de grens, blijkt
 uit een peiling van Bungalowparkoverzicht.nl.
 Senioren ontvangen in België korting bij 70 procent
 van de dieren- en pretparken. In Duitsland ligt dat
 percentage op ruim 40 procent. In Nederland is
 het percentage van parken dat korting geeft aan
 senioren het laagst: slechts 21 procent. Gemiddeld
 is de korting voor senioren in Nederland 3,10 euro.
 In België zijn senioren in doorsnee 6,91 euro
 minder kwijt aan entreetickets en in Duitsland is de
 gemiddelde korting 11,85 euro.

61

punten heeft u nodig voor
 de winst bij clubdomino.
 Lees er meer over op pagina 52.

**'Erken ook dat je ouder
 aan het worden bent'**

*"Niet alleen werkt te lang in je te grote huis
 blijven wonen eenzaamheid in de hand,
 voor veel ouderen houdt dat alleen wonen ook
 een reëel risico om te vallen in", zegt geriater
 Charlotte De Clercq in De Telegraaf. "Soms liggen
 ze dan vier tot zes uur op de grond, zonder
 de kracht om zelf nog recht te komen.
 Wanneer ze dan naar een woonzorgcentrum of
 serviceflat kunnen, valt de angst om te vallen
 toch van hun schouders."*

ONS MAILMAGAZINE

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



ONTDEK ONLINE OP ONSMAGAZINE.NL



Senioren zijn trendsetters van innovatie

Ouderen worden vaak over één kam geschoren: ze worden gezien als digibeten die technologie lastig of zelfs bedreigend vinden. Maar dat beeld klopt niet, stelt hoogleraar Alexander Peine. "Ouderen zijn juist vaak trendsetters van innovatie." Als ouderen nieuwe technologieën mijden ligt dat aan de manier waarop technologie voor hen wordt ontwikkeld, concludeert Peine. Lees het volledige artikel op onsmagazine.nl of scan de QR-code.



Nieuw rekeningnummer

Dienst Toeslagen en de Belastingdienst stapten op 1 mei over van ING naar Rabobank. Dat betekent dat betalingen aan die twee instanties via een nieuw rekeningnummer lopen: NL04 RABO 0200 1122 44. Mensen die toeslagen of belastingteruggaven krijgen, zien op hun rekening het nieuwe rekeningnummer van Rabobank. Pas op voor fraude; u wordt door deze instanties nooit per e-mail of telefonisch gevraagd om geld over te maken. Meer info op overtoeslagen.nl.



'Nu ik ouder word, beseft ik veel beter de waarde van tijd'

"Wanneer je geen tijd meer hebt, heb je niets meer. Toen ik jong was had ik zeeën van tijd en toen besepte ik het niet. Nu heb ik geen zeeën meer en komt de horizon dichterbij." Radiocoryfee Frits Spits (78) in *AD-magazine Mezza*.



Cor & Co





INRUIL festival

Extra hoge inruilpremie voor
uw oude stoel
of bank

TOT
€850,-
INRUILKORTING*

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

Echt heerlijk zitten met Flowisit®

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

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



Uitstekend

Bekijk ruim 3.700 reviews op  Trustpilot

Vraag onze brochure aan

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



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





‘Er zit zoveel kracht in onze generatie’

OPKOMEN VOOR DE BELANGEN VAN OUDEREN

Wat er in de Europese Unie wordt besloten voelt misschien ver weg. Toch hebben sommige beslissingen die in Brussel worden genomen wel degelijk invloed op het dagelijks leven. Voormalig huisarts en hoogleraar Cor Spreeuwenberg (82) zet zich daarom in voor de European Seniors' Union (ESU).

Alle ouderen in Europa hebben ermee te maken: tekorten aan geschikte woningen, de toenemende digitalisering, de dreigende tekorten in de zorg en vraagstukken over de laatste levensfase. Hoewel er natuurlijk per land grote verschillen zijn wordt er over die thema's op Europees niveau veel samengewerkt en overlegd. En soms worden er ook beslissingen over genomen die direct invloed hebben op het leven van ouderen hier. Zo is er een Europese wet die voorschrijft dat alle websites en apps van overheden ook voor ouderen goed toegankelijk moeten zijn. Ook investeert de Europese Unie in allerlei onderzoek naar actief en gezond ouder worden en het gebruik van digitale hulpmiddelen voor onze gezondheid. Cor Spreeuwenberg vindt de razendsnelle ontwikkeling van het coronavaccin een paar jaar geleden 'een ander prachtig voorbeeld' van een Europees succes. "Corona is een infectieziekte en die houdt zich niet aan landsgrenzen. Dankzij Europese samenwerking voor financiering, ontwikkeling en goedkeuring van de vaccins hadden we die vaccins relatief snel. En als er een groep is die daar het meest van geprofiteerd heeft zijn het de ouderen wel. Die waren immers het meest vatbaar voor de infectie."

Huisarts

Dat Spreeuwenberg dit voorbeeld uit de gezondheidszorg noemt is niet toevallig. Het is de sector die hij het allerbeste kent. Hij begon zijn carrière als huisarts, was bijna tien jaar hoofdredacteur van artsentijdschrift *Medisch Contact* en werkte voor zijn pensioen nog veertien jaar in Maastricht als hoogleraar Integratie Zorg Chronisch Zieken.

Na zijn pensioen werd hij actief voor CDA Senioren, in de commissie Zorg en de commissie Buitenland. En zo kwam hij bij de European Seniors' Union terecht, een organisatie die verbonden is aan de Europese Volkspartij in het Europees Parlement. "Het is onze taak om de politiek daar bij de les te houden", zegt Spreeuwenberg. "In de politiek gaat het al gauw alleen over jongeren. Dat is ook logisch: we hebben verplichtingen naar hen, want zij zijn de toekomst. Maar er zijn ook dingen die voor ouderen van belang zijn, daar vragen we met de ESU maar ook met andere Europese ouderenorganisaties aandacht voor." Dat doet de ESU door nauwe contacten te onderhouden met de parlementsleden, maar bijvoorbeeld ook door kennis uit te wisselen. Zo organiseerde de ESU afgelopen najaar een driedaagse bijeenkomst over de vergrijzing in Europa en wat die betekent voor ouderen. In april was Spreeuwenberg ook nog te vinden in Boedapest, bij een bijeenkomst van de jongeren- en ouderenorganisatie van de Europese Volkspartij.

'Door actief samen te werken kun je van elkaar leren'

"En laatst was ik ook in Straatsburg, bij de Raad van Europa. Daar stond ik op het podium met een twintigjarige Georgiër die in 2024 op de Paralympische Spelen in Parijs nog een medaille had gewonnen. We hadden het over onze overeenkomsten: beiden zijn we op een bepaalde manier kwetsbaar. Maar we kunnen ook veel aan elkaar hebben." Intergenerationele solidariteit noemt Spreeuwenberg dat: jongeren die ouderen helpen en ouderen die jongeren helpen. Wat hem betreft zou dat nog veel vaker mogen gebeuren. "Jongeren zijn heel bedreven in alles wat digitaal is. Elke oudere heeft wel eens aan een jongere om advies over zijn computer of smartphone gevraagd. »



Wat als hulp aan de overkant ligt...?

Als uw gezondheid u in de steek laat, wilt u dat hulp op tijd komt. In Nederland is goede zorg voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Een ambulance is er meestal binnen enkele minuten. En als het nodig is, komt er zelfs een helikopter. Maar wat als de dichtstbijzijnde arts uren verderop is, alleen bereikbaar over water en er is geen noodvervoer?

Voor ons is dat bijna onvoorstelbaar. Maar voor miljoenen mensen is het de realiteit. In afgelegen gebieden is zorg niet of nauwelijks bereikbaar. Dit treft de meest kwetsbaren, zoals kinderen, zwangere vrouwen en ouderen het hardst, soms met fatale gevolgen. Gelukkig zijn er hulpverleners die zich onvermoeibaar inzetten, hoe zwaar de omstandigheden ook zijn.

Arts Athuman voelt zich machteloos

Zo'n 15.000 mensen, verspreid over 4 eilanden, zijn afhankelijk van de hulp die Arthuman biedt in zijn zorgpost. Maar velen van hen bereiken hem niet, of niet op tijd. Voor de overtocht zijn ze aangewezen op dure onbetrouwbare privéboten, die voor de meeste eilandbewoners onbetaalbaar zijn.

Athuman zal de zwangere Damali (24) nooit vergeten. Hij moest haar doorverwijzen naar het ziekenhuis op het vasteland. Drie dagen probeerde ze geld bijeen te krijgen voor de overtocht. Toen dat uiteindelijk lukte, was het te laat. Zij en haar baby overleden.

De oplossing is eenvoudig: een ambulanceboot

Stichting MIVA steunt hulpverleners zoals Athuman in de meest afgelegen gebieden van Afrika en Azië met vervoer, communicatie en duurzame energie. Zo maken zij levensreddende zorg en onderwijs bereikbaar voor de meest kwetsbaren. Met een ambulanceboot kan Athuman eilandbewoners op tijd helpen en hoop bieden op een betere toekomst.

U kunt helpen

Voor hulpverleners als Athuman is steun van buitenaf essentieel. Alleen samen zorgen we ervoor dat niemand buiten bereik blijft. Iedere bijdrage, groot of klein, brengt ons dichterbij een wereld waarin zorg en onderwijs voor iedereen bereikbaar zijn. Met een gift draagt u bij aan een levensreddende ambulanceboot voor arts Athuman in Tanzania.



Hier op de afgelegen eilanden in het Victoriameer in Tanzania sterven onnodig veel mensen door gebrek aan vervoer.



Ontdek hoe één boot vele levens kan redden. Bekijk de korte documentaire op www.miva.nl/KBO en draag bij aan een ambulanceboot.

miva[®]
Op weg met een missie

Ouderen op hun beurt hebben weer allerlei ervaringen waar jongeren iets aan kunnen hebben." In Spreeuwenbergs woonplaats Maastricht is er bijvoorbeeld een woningcorporatie die in een appartementencomplex voor senioren ook een aantal appartementen voor studenten heeft gereserveerd. Die studenten kunnen daar betaalbaar wonen en helpen in ruil daarvoor de ouderen die er wonen en bieden wat gezelschap. "Zo simpel kan het zijn."

Bruggen bouwen

Spreeuwenberg pleit er ook voor dat we anders naar ouderen en ouder worden gaan kijken. En dat ouderen ook anders naar zichzelf gaan kijken. "De oudere van nu is een heel andere oudere dan toen ik in de jaren zeventig als huisarts werkte." Lachend: "Ik moest toen mensen van 55 keuren om te kijken of ze gezond genoeg waren voor het bejaardenhuis. Kun je je dat nu nog voorstellen? Ik ben nu 82 en ga vanmiddag de heuvels rondom Maastricht in voor een rondje op mijn racefiets. Er is nogal wat veranderd." Natuurlijk is niet elke oudere zo vitaal. "Maar als je wel nog iets kunt doen, vind ik eigenlijk dat je als oudere de verplichting hebt om je in te zetten voor de maatschappij. Vitale ouderen kunnen ook een rol spelen in de zorg voor andere ouderen, om maar iets te noemen. Er zit zoveel kracht in onze generatie, het is zonde als we die niet optimaal benutten."

‘Vitale ouderen kunnen ook een rol spelen in de zorg voor andere ouderen’

Bruggen bouwen vormt de rode draad in het leven van Spreeuwenberg. Bruggen tussen generaties, tussen huisartsen en specialisten, tussen de gezondheidszorg en sociale sector. En nu bouwt hij ook mee aan de bruggen tussen landen. "Niet alleen omdat je samen meer voor elkaar kunt krijgen",

IN EUROPA

Op Europees niveau zetten verschillende organisaties zich in voor de belangen van ouderen. De European Seniors' Union (ESU) is verbonden aan de christendemocratische EVP, de European Senior Organisation (ESO) en aan de sociaal-democratische PES. Daarnaast is er AGE Platform Europe, een politiek onafhankelijk netwerk dat namens ouderenorganisaties uit heel Europa lobbyt bij de Europese instellingen.

zegt Spreeuwenberg. "Ook omdat je door actief samen te werken van elkaar kunt leren. Als het over digitalisering gaat kunnen we een voorbeeld nemen aan Finland en de Baltische staten. Daar worden ouderen veel actiever meegenomen in de digitale transitie. Ze krijgen veel betere uitleg over hoe iets werkt of over hoe ze kunnen overstappen. Terwijl we hier soms wel eens verrast worden met een brief die zegt: u kunt vanaf nu alleen nog maar digitaal dingen regelen."

Ouderenrechten

Een van de mooiste internationale ontwikkelingen van dit moment vindt Spreeuwenberg dat er wordt gewerkt aan een VN-verdrag voor ouderenrechten. Zo'n verdrag is er bijvoorbeeld al voor kinderen en vrouwen. "Het klinkt misschien abstract, maar het is heel concreet als je bedenkt dat in veel landen ouderen worden gediscrimineerd, dat ze geen toegang tot goede zorg hebben of financieel worden uitgebuit. Als oudere heb je het in Nederland best goed, maar er is echt nog wel ruimte voor verbetering. Bijvoorbeeld als het gaat over medicijnontwikkeling voor zeldzame ziekten die ons raken. Omdat dat voor bedrijven niet zo interessant is moet de overheid dat op een bepaalde manier stimuleren. Met die rechten in handen kun je landen aanspreken op hun verantwoordelijkheid daarin. Bijvoorbeeld ook als het gaat over het recht op een goed levenseinde. Je ziet overal in de wereld dat allerlei rechten die we hebben verworven weer onder druk komen te staan, dus we moeten scherp blijven en ze niet als vanzelfsprekend beschouwen."

Zelf vindt Spreeuwenberg het heel fijn dat hij met zijn werk in Europa nog een zinvolle bijdrage aan de samenleving kan leveren. "Ik ben er de man niet naar om achter het raam te gaan zitten kijken hoe het gras groeit", lacht hij. "Ik bouw liever nog een nieuwe brug." ■

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.

Sprookjesachtig sinds 1952

Het is zomer! Met een zonnetje is het heerlijk weer om een dagje naar de Efteling te gaan. Dat kan al bijna 75 jaar: in 1952 opende het befaamde Sprookjesbos in Kaatsheuvel. *ONS Magazine* vroeg lezers om een oude Efteling-herinnering uit hun fotoalbum te halen. De vier mooiste vindt u op deze pagina's.

1955:

Ik herinner me de dag dat deze foto werd gemaakt nog precies", vertelt Ad van Zelst. "Mijn vader had een garagebedrijf en we gingen met monteur Noudje van Nisselrooij in een bestelbusje naar Kaatsheuvel. We zitten hier voor de fontein van *De Kikkerkoning*: ik – derde van links – en mijn zusje, drie broertjes en de jongere broer en zus van Noudje. Toen we thuiskwamen hadden we er een broertje bij: Felix. Ik vraag me tot op de dag van vandaag af of het wel toevallig was dat we juist op die 30ste augustus naar het Sprookjesbos zijn gegaan."



'Toen we thuiskwamen hadden we er een broertje bij'

1961:

Ik was vijf jaar toen we met ons gezin voor het eerst naar de Efteling gingen”, herinnert Alice van de Haterd-Smits zich. “Hier zit ik met mijn zusje Mieke, mijn broertje Gertjan en mijn moeder voor het sprookje *De Magische Klok* op het Herautenplein. Ons mam heeft nog heel vaak de Efteling bezocht; ze vond het geweldig daar. Toen ze 86 werd, hebben mijn zus en ik haar een dagje Efteling aangeboden als verjaardagscadeau. Het was haar laatste bezoek aan het park. We hebben een geweldige dag gehad en mooie herinneringen gemaakt.”



‘Ons mam heeft nog heel vaak de Efteling bezocht’



1962:

Op deze foto zit ik met mijn twee zusjes aan het kleine tafeltje in het Kabouterdorp van de Efteling”, zegt Desirée Dieben. “Ik was toen twee jaar. Nu ben ik oma en als ik met mijn kleindochter in het park ben, geniet ik nog steeds intens van de magie van het Sprookjesbos. En de kleine ook.”



1969:

Arlette van Hout stuurde ONS een complete pagina uit haar plakboek. “Deze foto stamt uit 1969”, vertelt ze. “Onze huisvriend Herman Theunissen had een auto. Hij reed met mijn vader en moeder, mijn broertjes en mij overal naartoe. Zo ook een dagje naar de Efteling.” Het gezelschap – met de mannen keurig gekleed in een colbertje en met stropdas – staat op het voorplein van *De Indische Waterlelies*. Dat sprookje werd geschreven door de Belgische koningin Fabiola. Het opende in 1966 en was jarenlang hét hoogtepunt van de Efteling.



De keuze voor een laatste rustplaats is een heel persoonlijke. Waar de een kiest voor een graf op het kerkhof, voelt de ander meer voor een natuur-begraafplaats. "Wij vinden de sfeer en ambiance op een natuurlijke begraafplaats prettiger."

TERUG NAAR DE NATUUR

Peter en Elly van Tilburg hebben een mooi plekje gereserveerd op natuur-begraafplaats Maashorst. Dan is het maar geregeld, vertelt het stel. Maar belangrijker nog: hun toekomstige rustplaats kijkt in de richting van kleindochter Lola.

"Onze kleindochter is overleden na 24 weken zwangerschap. Dat is een heel ingrijpende gebeurtenis geweest voor ons, en natuurlijk nog veel meer voor onze zoon en schoondochter. Ze ligt op het Vlinderveldje, het gebied waar kinderen begraven liggen.

De plek die we voor onszelf hebben gereserveerd ligt tussen het paviljoen en het Vlinderveldje, in de richting van Lola.

Dat vinden we een mooie gedachte. We speelden al langer met het idee om hier onze rustplaats te reserveren. Onlangs waren we weer bij het afscheid van een vriend, dat gebeurt helaas veel te vaak. Direct daarna hebben we de knoop doorgehakt. Het geeft een goed gevoel dat het nu geregeld is, ook omdat onze kinderen er nu niet meer over na hoeven te denken.

'Onze plek ligt in de richting van Lola'

Een uitvaart is altijd droevig, maar wij vinden het op een speciale manier gepast om midden in de natuur stil te staan bij wat onze geliefden voor ons betekenden. Deze sfeer en ambiance vinden wij prettiger dan op een reguliere begraafplaats. Het is luchtiger en minder morbide. We komen er ook vaker dan op andere begraafplaatsen. Het is een prachtige omgeving die we op ons duimpje kennen. Regelmatig wandelen we hier naartoe, met z'n tweeën of samen met familie. Op weg naar Lola."

Vier keer per jaar steken José en Tinie Meijer de handen uit de mouwen op natuurbegraafplaats Maashorst. Struiken planten, onkruid wieden, snoeien: alle klusjes komen voorbij. Voor het echtpaar zijn het niet zomaar klusochtenden, maar een vorm van verwerking.

“Veel van de vrijwilligers die meehelpen hebben iemand die hier een laatste rustplaats heeft gekregen. In ons geval gaat het om onze dochter; zij is zeven jaar geleden overleden. Het draait dus niet alleen om het klussen, maar vooral om het samenzijn en verdrietige momenten delen. Hoe raar het misschien ook klinkt: het is altijd gezellig. We noemen het emotioneel positief.

‘Hier rondlopen geeft rust’

Onze dochter heeft zelf gekozen voor deze natuurbegraafplaats. Dat vonden we eerst een beetje raar, want wij kenden het amper. Maar achteraf zijn we er heel blij mee. Voor ons gevoel is ze er nog. Na haar begrafenis hebben we twee graven naast haar gekocht voor onszelf. Dat is niet goedkoop, maar het is het dubbel en dwars waard. Je koopt hier een graf voor de eeuwigheid. Als we straks komen te overlijden, komen we weer bij haar terecht. Als je hier rondloopt, dan geeft het rust. Je voelt je er welkom, ook in het informatiecentrum waar altijd iemand is om een praatje mee te maken. We zijn echte natuurmensen, opgegroeid op de boerderij en altijd buiten bezig in onze tuin. We zijn geboren in de natuur en daar worden we straks ook in begraven.” »



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

De man van Marianne van der Houwen ligt begraven op natuurbegraafplaats Mookerheide, tussen een tamme kastanjeboom en een berkenboom in. Af en toe gaat ze even bij hem zitten, verscholen achter het hoge gras. Voor haarzelf heeft ze er ook een plekje gereserveerd.

“Ik sta op de foto met mijn jongste en mijn oudste kleindochters, Lucy en Annelieke. Zij zijn de reden dat we voor deze natuurbegraafplaats hebben gekozen. Je laat iets na waar de volgende generatie ook iets aan heeft, zelfs na je dood. Niet alleen omdat ze hier later terecht kunnen, maar ook omdat je op deze manier iets bijdraagt aan de natuur.

Annelieke heeft samen met mij en mijn man, en twee van onze kinderen, het graf uitgekozen. De begrafenis was in december 2023, ik denk er met veel warmte aan terug. Het was verdrietig natuurlijk, maar het was ook gewoon goed. Hij is lang ziek geweest. Toen mijn dochter later weer bij het graf ging kijken, zei ze: ‘Mam, pap ligt hier goed’.

‘Je draagt iets bij aan de natuur’

Het is hier zo’n mooi plekje. Op de rand van de houten schijf liggen witte steentjes. Die staan voor alle mooie herinneringen. We hebben hem begraven in een kist gemaakt van paddenstoelen. Het is een soort witte cocon met daarin een bedje van mos. Het zijn alleen maar natuurlijke stoffen die de grond in gaan, dus het lost snel op. We zijn christelijk en ik geloof dat het onze opdracht is om een rentmeester te zijn. Daar past deze manier van begraven helemaal bij.” ■



ons ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

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.

3-1 onkruidbrander met steunwielen

QLT No Less

- Binnen één minuut opgewarmd en voorzien van een krachtige heteluchtstraal tot 650°C die onkruidcellen effectief vernietigt
- Geen gas of chemische middelen nodig voor een veilige toepassing
- Afneembare handgreep voor draagbaar gebruik
- Inclusief vijf mondstukken
- Opvouwbare wielen voor eenvoudig gebruik
- Ideaal voor verf-, lakverwijdering en leidingontdooiing



Adviesprijs: € 59,95

Ledenprijs: € 29,95

Tuinkruk met kniesteun en gereedschapstas

BREND BR-2252

- Voorkom pijnlijke knieën en een vermoeide rug
- Stevig stalen frame, geschikt tot 120 kilogram
- Met zacht EVA-schuim voor comfortabele kniesteun
- Twee gebruiksstanden: zittend en knielend
- Handige zijtas voor al uw gereedschap
- Inklapbaar en makkelijk op te bergen
- Gangbare zithoogte van 45 cm



Adviesprijs: € 59,95

Ledenprijs: € 29,95

Stalen tuinbank met beschermhoes

Nexxt

- Sterk en duurzaam staal voor langdurig gebruik, bestand tegen alle weersomstandigheden
- Comfortabele, ergonomische zitting voor ultieme ontspanning in de buitenlucht
- Inclusief beschermhoes die de bank beschermt tegen weersinvloeden en vuil
- Maximale draagcapaciteit van 220 kg, geschikt voor twee personen
- Eenvoudig in onderhoud, snel schoon te maken met een vochtig doekje



Adviesprijs: € 119,95

Ledenprijs: € 59,95

Button-up polo shirt voor heren

Mario Russo Vittorio

- Gemaakt van 100% katoen voor ademend en zacht draagcomfort
- Het subtiele wafelpatroon in de kraag en de knoopsluiting zorgen voor een luxe uitstraling
- Vormvast en blijft mooi na veelvuldig wassen
- Verkrijgbaar in vier stijlvolle kleuren en de maten M t/m 3XL



Bekijk alle mode



Adviesprijs: € 49,95

Ledenprijs: € 18,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

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

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

Bij alle afdelingen in het land zijn we blij dat we mogen rekenen op de inzet van vrijwilligers. En die vrijwilligers moeten op hun beurt óók kunnen rekenen op hun afdeling wanneer er tijdens het vrijwilligerswerk eens iets fout gaat. Daarom is er de vrijwilligersverzekering.

Alles over de vrijwilligersverzekering



Allereerst: wat verstaan we onder een vrijwilliger? Verzekeringsdeskundige Aad Overvliet legt uit: “Dat is iemand die uit vrije wil onbetaald werk verricht voor een maatschappelijk doel of organisatie, zoals een stichting of vereniging. Dit werk is niet verplicht, niet bedoeld om winst te maken en vervangt geen betaalde baan. Tijdens dit vrijwilligerswerk kan er altijd iets misgaan: van schade aan persoonlijke eigendommen tot het schade toebrengen aan een ander.”

Om vrijwilligers in die situaties te helpen, hebben de gemeenten in Nederland voor alle vrijwilligers een speciale vrijwilligersverzekering afgesloten. Deze bestaat uit verschillende rubrieken:

- Wettelijke aansprakelijkheidsverzekering
- Collectieve Ongevallen voor vrijwilligers en Schade aan persoonlijke eigendommen van de vrijwilliger
- Bestuurdersaansprakelijkheidsverzekering ten behoeve van vrijwilligers
- Aansprakelijkheidsverzekering voor Rechtspersonen
- Verkeersaansprakelijkheidsverzekering
- Rechtsbijstandverzekering voor vrijwilligers

Met name de rubriek Schade aan persoonlijke eigendommen komt nogal eens in beeld, zo

weet Aad. “Denk aan het beschadigd raken van de eigen bril of een deukje in de auto tijdens het bezorgen van *ONS Magazine*. Een hele geruststelling is ook de rubriek Bestuurders aansprakelijkheid waarmee aan de bestuursleden de nodige bescherming wordt geboden.”

De verzekering biedt dekking tijdens het actief zijn voor de afdeling, maar de verzekering is ook secundair. “Dat betekent dat een schade éérs gemeld moet worden bij de eigen verzekering van de vrijwilliger. Als die verzekering de schade vergoedt, dan gaat die verzekering dus voor. Wanneer die verzekering echter niet bestaat, of niet - of niet volledig - de schade vergoedt, dán geldt de vrijwilligersverzekering voor dat overblijvende deel. Een eigen risico in de zorgverzekering valt daar niet onder, maar een eigen risico en/of terugval bonus-malus bij autoschade wel.”

Melden via gemeente

Het melden van schade kan via de gemeente. “Zoek op de website van uw gemeente naar ‘vrijwilligersverzekering’ en u ziet meteen alle info.” Nog een laatste opmerking van Aad: “Let op: vrijwilligers bij de brandweer en de politie vallen niet onder deze vrijwilligersverzekering, evenals het vrijwilligerswerk binnen een VvE.” ■

Hoewel deze info met grote zorgvuldigheid is samengesteld, kunnen hieraan geen rechten worden ontleend. In alle gevallen gelden uitsluitend de verzekeringsvoorwaarden en clausules zoals van toepassing op deze vrijwilligersverzekering.

Uw nieuwe badkamer in 1 dag

Tijdelijk tot
€ 2.000,-
korting

Anita
Witzier

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:

Stavangerweg 14 te Groningen
Oosteinderweg 90 te Nunspeet
Oirschotseweg 14 te Best





AFLOSSINGSVRIJ IN DE KNEL

Jarenlang was de aflossingsvrije hypotheek de normaalste zaak van de wereld: u betaalde dan maandelijks alleen de rente. Zo bleven de lasten laag. De regels zijn aangescherpt en dat raakt vooral 55-plussers die willen verhuizen of hun hypotheek willen aanpassen, zo waarschuwen consumentenorganisaties.

Ruim 2,5 miljoen Nederlandse huishoudens hebben een volledig of gedeeltelijk aflossingsvrije hypotheek.

Dat betekent dat zij tijdens de looptijd (een deel van) de hypotheek niet hoeven af te lossen. Aan het einde van de looptijd moeten zij het geleende bedrag dan in één keer terugbetalen.

Verschillende Nederlandse hypotheekverstrekkers hebben nu hun beleid aangescherpt. Dat doen zij onder druk van de Europese Centrale Bank (ECB). Die vindt dat Nederland in vergelijking met andere Europese landen een ongewoon hoog aandeel aflossingsvrije hypotheeken heeft. De ECB beschouwt dat als een risico voor de financiële stabiliteit. “De banken hebben hierover bijna tien jaar gesteggeld met de ECB en helaas hebben ze die strijd verloren”, zegt Nico Stolwijk, van Vereniging Eigen Huis. “Ze moeten nu dus wel iets doen.”

De wijziging

In mei en juni van dit jaar voerden Rabobank, ABN AMRO, Florius, ASN Bank en Obvion nieuwe, strengere regels in voor mensen die bij hen een nieuwe hypotheek afsluiten of hun hypotheek willen aanpassen. Bij al die partijen geldt: het maximale deel van uw hypotheek dat aflossingsvrij mag zijn daalt van 50 procent naar 30 procent van de woningwaarde. Bij bijvoorbeeld Rabobank en Florius geldt daarnaast dat u nog maximaal 150.000 euro aflossingsvrij mag lenen. Bij ABN AMRO mag u bij een hypotheek tot 1 miljoen euro ook nog maximaal 150.000 euro lenen. ING houdt voorlopig nog vast aan het huidige beleid: klanten die daar een nieuwe hypotheek afsluiten mogen nog steeds maximaal 50 procent van de woningwaarde aflossingsvrij lenen.



NICO STOLWIJK
van Vereniging Eigen Huis

Eerst een geruststelling: als u nu niets verandert aan uw huidige hypotheek, verandert er voor u ook niets. Uw voorwaarden blijven gewoon gelden, uw maandlasten blijven hetzelfde en u hoeft niet ineens te gaan aflossen. De nieuwe regels gelden pas voor u op het moment dat u iets wijzigt. Bijvoorbeeld als u gaat verhuizen naar een andere koopwoning of uw hypotheek wilt verhogen. Ook als u wilt overstappen naar een andere geldverstrekker voor een lagere rente of de overwaarde uit uw woning wilt opnemen verandert er iets voor u.

Op dat moment toetst de bank uw situatie namelijk op basis van de nieuwe regels. En dan kan het zomaar zijn dat u een flink kleiner deel aflossingsvrij mag financieren dan u gewend was. “Sommige mensen kunnen echt voor verrassingen komen te staan”, zegt Stolwijk. “Ook omdat wij vinden dat banken de nieuwe situatie nog niet heel goed hebben uitgelegd. Ze sturen wel brieven naar hun klanten met een aflossingsvrije hypotheek met het verzoek om allerlei gegevens aan te leveren, maar waarom precies is niet duidelijk. Wij krijgen daar ook veel vragen over.”

Woningbehoud

Hypotheekadviseur De Hypotheker legt het op haar website uit met een rekenvoorbeeld voor een stel van 57 jaar. Zij hebben een gezamenlijk inkomen van 120.000 euro en een aflossingsvrije hypotheek van 250.000 euro.

‘Sommige mensen kunnen echt voor verrassingen komen te staan’

Als zij willen verhuizen, mogen zij onder de nieuwe voorwaarden bij sommige banken nog maximaal 150.000 euro aflossingsvrij financieren. Het resterende bedrag moeten zij aflossen of omzetten naar een andere hypotheekvorm. Op basis van de huidige hypotheekrente gaan zij hierdoor netto bijna 1.750 euro per jaar meer betalen. »

Langer thuis wonen met een traplift



Uw huis is de plek waar u zich thuis voelt en waar uw herinneringen samenkomen. Het is begrijpelijk dat u daar zo lang mogelijk wilt blijven wonen. Toch kan traplopen na verloop van tijd lastig of zelfs gevaarlijk worden. Veel mensen denken dan aan verhuizen, terwijl er ook een andere oplossing is. Met een traplift van Otolift blijft uw woning toegankelijk en kunt u met een gerust hart blijven genieten van uw vertrouwde omgeving.

Veilig en comfortabel de trap op

Een traplift is eenvoudig te bedienen en geeft direct een gevoel van zekerheid. De zitting en armleuningen zijn opklapbaar, zodat de trap goed begaanbaar blijft voor anderen. Elke Otolift is standaard uitgerust met een gordel, klemsensoren die obstakels detecteren en een noodknop. Dankzij de accu blijft de traplift ook bij stroomuitval altijd werken.

Een oplossing voor elke trap

Geen enkele trap is hetzelfde, daarom maken wij elke Otolift traplift op maat. Of het nu gaat om een rechte trap of een trap met meerdere bochten, wij zoeken altijd een passende oplossing. De Otolift Modul-Air Smart heeft de dunste enkele rail ter wereld. Daardoor kan hij zelfs op smalle en steile trappen worden geplaatst. Dankzij het verfijnde en slanke ontwerp neemt de traplift zo min mogelijk ruimte in beslag en blijft de trap goed begaanbaar voor anderen.

Ervaring en service waarop u kunt vertrouwen

Met meer dan vijftig jaar ervaring in trapliften staat Otolift bekend om kwaliteit, betrouwbaarheid en persoonlijke service. Onze adviseurs komen graag vrijblijvend bij u langs om te bekijken welke traplift het beste bij uw situatie past. Met een Otolift traplift kiest u voor zelfstandigheid, comfort en veiligheid. U hoeft niet te verbouwen of te verhuizen en kunt gewoon blijven wonen op de plek die u het meest dierbaar is, uw eigen huis.



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

✓ **140.000+ klanten** kozen al voor Otolift. Zo blijft u langer thuis wonen, zonder de hoge kosten van verhuizen of verbouwen.

Ontvang gratis ons informatiepakket

Wilt u meer weten over de mogelijkheden voor een traplift in uw woning? Scan de QR-code, ga naar [Otolift.nl/informatie](https://www.otolift.nl/informatie) of bel direct **gratis** naar **0800 444 777 5**.



Het informatiepakket wordt
vandaag nog verzonden



★★★★★ **9,1** (7872 beoordelingen)

REM OP DOORSTROOM

De strengere hypotheekregels hebben niet alleen gevolgen voor individuele huiseigenaren, ze dreigen ook de woningmarkt als geheel te raken. Jarenlang was het overheidsbeleid er immers op gericht om ouderen te laten doorstromen van een ruime eengezinswoning naar een compacter appartement, zodat gezinswoningen vrijkomen voor jonge gezinnen. Maar senioren die bij een verhuizing worden geconfronteerd met flink hogere maandlasten, zullen hun plannen wellicht uitstellen. De Autoriteit Financiële Markten (AFM) heeft banken inmiddels opgeroepen om het klantbelang voorop te stellen en woningbehoud als uitgangspunt te nemen. Minister Heinen van Financiën wil de Tweede Kamer rond deze tijd informeren over een mogelijke doorstroomhypotheek: een hypotheekproduct dat het voor ouderen eenvoudiger moet maken om te verhuizen.

“Als banken de regels heel streng gaan handhaven, kan het zelfs zo zijn dat mensen niet meer in hun eigen woning kunnen blijven wonen”, zegt Stolwijk. “Daarom benadrukken wij dat maatwerk belangrijk is. Banken zeggen gelukkig ook wel dat ze in de eerste plaats mensen willen helpen en daar willen we ze ook aan houden. Want ze staan ook onder druk om het aandeel aflossingsvrije hypotheeken te beperken. Als dat niet goed lukt, worden ze misschien strenger.”

De aangescherpte maatregelen raken vooral senioren, omdat bij 55-plussers ruim driekwart van alle hypotheeken geheel of gedeeltelijk aflossingsvrij is. Daarbij komt het al bestaande beleid dat hypotheekverstrekkers vanaf 57 jaar anders naar het inkomen van hun klanten gaan kijken. Om het leenbedrag te berekenen kijken zij vanaf die leeftijd niet meer naar het huidige salaris, maar naar het toekomstige pensioeninkomen. Omdat een pensioenuitkering meestal lager is dan het salaris dat iemand ontvangt, zal hierdoor het maximale hypotheekbedrag nog verder dalen.

‘Wacht niet tot het laatste moment’

Wat kunt u zelf doen?

Consumentenorganisaties adviseren mensen met een aflossingsvrije hypotheek om niet af te wachten, maar hun situatie in kaart te brengen. “Dit geldt natuurlijk vooral voor risicogroepen, dus voor mensen met een grote aflossingsvrije hypotheek of zzp'ers met een pensioenuitdaging”, zegt Stolwijk. Hij adviseert om naar een onafhankelijke hypotheekadviseur te gaan. “Wij pleiten voor een vouchersysteem waarbij banken hun klanten een bon geven voor een gratis adviesgesprek. Dan kun je zonder druk laten uitzoeken hoe je ervoor staat, zonder dat je meteen vastzit aan je eigen bank.”

Los van zo'n adviesgesprek is er een aantal zaken waar u zelf op kunt letten. Controleer allereerst wanneer uw hypotheek afloopt. Bij veel aflossingsvrije hypotheeken nadert de einddatum en banken hanteren verschillende regels voor verlenging. Wacht daar niet mee tot het laatste moment. Kijk ook goed naar het beleid van uw eigen bank: de regels veranderen snel en verschillen per verstrekker. Als u binnen afzienbare tijd met pensioen gaat, is het extra belangrijk om te weten wat dat betekent voor uw leencapaciteit. Heeft u spaargeld of ander vermogen? Dan kan het verstandig zijn om alvast een deel van uw hypotheek af te lossen. Dat verlaagt niet alleen uw schuld, maar verbetert ook uw positie als u later wilt verhuizen of uw hypotheek wilt aanpassen. Maar ook hier geldt: laat u hierover goed adviseren. En heeft u concrete verhuisplannen? Reken dan vooraf goed door wat de nieuwe regels betekenen. De maandlasten kunnen aanzienlijk hoger uitvallen dan u verwacht. Stolwijk: “Nu de maatregelen zijn ingegaan is het afwachten hoe banken er in de praktijk mee omgaan. Wij blijven de ontwikkelingen daarom kritisch volgen.” ■

ons kloppend hart

BALGEVOEL EN EEN HOOP LOL





Midgetgolf: wie is er niet groot mee geworden? In Enter vonden ze het dan ook de hoogste tijd om met elkaar een balletje te slaan. Want zeg nou zelf: zo'n sportieve middag in de buitenlucht is nooit verkeerd.

Op elk vakantiepark ligt wel een baan vol mooie uitdagingen. Bochtje om, heuveltje op of door een looping: op de midgetgolfbaan vliegen de ballen alle kanten op. Het is een perfect moment om even bij te praten en tegelijkertijd – op een gezonde manier – de strijd aan te gaan. Want ja: die bal moet uiteindelijk wel in het holletje natuurlijk.

1 Marietje Wippert (74) “Op advies van de dokter moet ik een beetje in beweging blijven. Midgetgolf is daar heel geschikt voor. Het ging super. Ik loop niet zo hard meer, maar het is fijn dat je tussendoor wat rust hebt. We hebben veel schik gehad.”

2 Harrie Nijhuis (76) “Ik heb dit weinig gedaan in m'n leven. De een is er wat beter in dan de ander. Het ging me prima af moet ik zeggen, ik eindigde een beetje in de middenmoot. Ik had zelfs een *hole-in-one*, maar dat was puur toeval.”

3 Dorothé Biezemaat (76) “Midgetgolfen deed ik weleens met m'n ouders. Ik ben er niet echt goed in, terwijl ik toch best wat balsporten heb gedaan. Dit is net even wat anders. Het was wel erg leuk, maar in Enter is het altijd gezellig.”

4 Remmelt Vriesema (83) “Ik ben altijd in voor dit soort middagen. Midgetgolf heb ik vaak gedaan vroeger, tijdens familiedagen en later ook met m'n kinderen. Ik ben wat minder flexibel nu, maar het spelletje is nog steeds leuk. De bal rolt zoals 'ie rolt.” ■

WEETJE

Midgetgolf komt voort uit minigolf en bestaat al meer dan honderd jaar. Het ontstond als een toegankelijke en makkelijke versie van golf zodat meer mensen het konden spelen, niet alleen de elite. Het is nog altijd een populaire activiteit.

ACTIVITEIT

Midgetgolf

AFDELING

KBO Enter

LEDENTAL

220

DEELNEMERS

24

WANNEER

In te plannen

KOSTEN

5 euro

LOCATIE

Landgoed Het Rheins in Enter

ANDERE ACTIVITEITEN

De activiteiten van KBO Enter – van kaarten tot bingo – vinden vaak plaats in Het Trefpunt. In 't Zumpke wordt er samen gekookt en gegeten. Verder: reisjes met de bus en jeu de boules.

‘Ik had een *hole-in-one*, maar dat was puur toeval’

**"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

**dat is
werken bij
sevagram**



KASTEELTUINEN
ARZEN

Zomers genieten

Ontdek de tientallen kleurrijke tuinen van
het mooiste bloemen- en plantenpark!

Kunstweekend
25 & 26 juli

Bloemenfestijn Bloemig!
3 t/m 7 september

Gratis entree voor kinderen
t/m 17 jaar in juli en augustus!

Eén kind per betalende
volwassene gratis entree

Events

Tip

Koop online
dagtickets met
korting!



Ontdek de
zomer in Arcen

“Goede zorg begint met goed kijken.” Daar draait het volgens Sanne Arrias om. Ze werkt als 1e wijkverpleegkundige bij ouderen zorgorganisatie Proteion en ziet dagelijks hoe belangrijk het is om verder te kijken dan alleen de zorgvraag.

Sanne legt uit hoe dat in de praktijk gaat: “Om goed te kunnen kijken, starten we met een adviesgesprek. In dit gesprek kijken we niet alleen naar de medische situatie, maar juist ook naar het netwerk van iemand. Wie zijn er betrokken? Mantelzorgers, familie, burens of vrienden? Is iemand lid van een vereniging? Doet iemand vrijwilligerswerk?”

De basisvraag is steeds: wat kan iemand zelf, en wat kan het netwerk betekenen? Pas wanneer dat niet voldoende is, wordt professionele zorg ingezet. “Zo blijft de ondersteuning passend en houden mensen zo lang mogelijk zelf de regie,” vertelt Sanne. Dat geeft zelfstandigheid en voldoening.”



Sanne Arrias

Onze wijkpoli in Roermond is een groot succes en wordt uitgebreid naar Leudal en Maasgouw”

Mantelzorgers spelen daarin een sleutelrol. Daarom is er veel aandacht voor hun belasting en belastbaarheid. “We kijken samen wat haalbaar is en waar extra steun nodig is. Wij zijn hun vaste aanspreekpunt in de wijk. Dat geeft rust en duidelijkheid.” Soms zijn gesprekken intensief, zeker wanneer verwachtingen hoog zijn en mensen denken dat alle zorg moet worden overgenomen. Toch merkt Sanne vooral dankbaarheid. “Mensen waarderen het dat er geluisterd wordt en samen kijken naar wat wél kan.” “Onze wijkpoli in Roermond is een groot succes en wordt uitgebreid naar Leudal en Maasgouw”.

Goede ondersteuning en zorg stopt niet bij de voordeur. Sanne: “We verdiepen ons in de wijken waar we werken. Dat doen we samen met andere zorgorganisaties in dezelfde wijk. We kijken wat er speelt. Is er veel eenzaamheid? Dan organiseren we bijvoorbeeld met elkaar een informatiemarkt. Zo komen we dichtbij de mensen en zorgen we voor ontmoeting. Soms weten mensen niet eens wat er allemaal mogelijk is in hun eigen wijk. Zo’n informatiemarkt maakt dat zichtbaar.” Daarnaast hebben we nauw contact met huisartsen, casemanagers, fysiotherapeuten, ergotherapeuten en de GGZ. “We sparren veel, delen kennis en leren van elkaar. Zo versterken we samen de ondersteuning en zorg in de wijk. Door die korte lijntjes ervaren mensen de zorg als dichtbij en toegankelijk.” Ondersteuning en zorg dichtbij organiseren betekent ook gebruikmaken van technologie. Sommige cliënten vinden het prettig om te beeldbellen op een moment dat het hen uitkomt. Anderen maken graag gebruik van hulpmiddelen waarmee ze zelf hun zorg kunnen regelen. En sommige mensen gaan liever naar een wijkpoli dan dat ze thuis bezoek krijgen.

Voor Sanne is het duidelijk: “Goede ondersteuning en zorg is altijd maatwerk. Dat kan alleen als je het samen doet. Met de cliënt, met mantelzorgers en met partners in de wijk. Zo zorgen we ervoor dat mensen niet alleen thuis kunnen blijven wonen, maar daar ook het leven kunnen blijven leiden dat het beste bij hen past.



Fietsen in de zomer is heerlijk. Misschien fietst u graag alleen, misschien het liefst in goed gezelschap. Soms met een doel, soms als uitstapje. Laten we het vooral veilig doen. De fietsbegeleiders van Senioren Limburg delen graag hun tips.

Fietsen is populair onder senioren. De meeste afdelingen van Senioren Limburg hebben wel een fietsactiviteit. Nicolle God (consulent) is de kartrekker van het project *Fietsbegeleiders* en zij vertelt: "Fietsbegeleiders zijn de vrijwilligers in een afdeling die fietstochten voor hun leden organiseren, de routes uitstippelen en tijdens de tocht op de veiligheid van iedereen passen. Eens in de twee jaar houden we een gezamenlijke bijeenkomst. Behalve dat het ontzettend gezellig is om ervaringen te delen, zetten we de puntjes op de i als het gaat om veiligheid. Dit voorjaar waren er maar

liefst 85 aanwezigen op deze bijeenkomst. Omdat we dit jaar van naam zijn veranderd, was het meteen een mooie gelegenheid om aan elke afdeling twee nieuwe veiligheids-hesjes uit te reiken met ons nieuwe logo!"

Let op de accu

Vrijwel iedereen rijdt tegenwoordig op een elektrische fiets. Daar was dan ook ruim aandacht voor op deze fietsbegeleidersdag. Nicolle geeft een paar tips. "Laad je accu alleen op als je in de buurt bent, met een originele lader, en zorg voor een goede rookmelder in de omgeving. De woorden van Tom Hessels, adviseur van NIPV, vind ik top: 'Batterijen



Fietsbegeleidersbijeenkomst

‘Dan zie je dat goed voorbeeld toch doet volgen’

zijn net mensen. Ze hebben het liever niet te koud of te warm en ze vallen ook niet graag’. Zo is het maar net.”

We spreken vervolgens Riky en Jacques Cöp. Zij zijn al zestien jaar fietsbegeleiders binnen hun afdeling Ottersum en vertellen meer over het letten op onze eigen accu. “Als mensen meegaan met een fietstocht, wordt benadrukt dat iedereen verantwoordelijk is voor zichzelf. Ben je die dag fit en alert genoeg om op een fiets te stappen? Draag je een helm of niet? Is je fiets in orde? Dat bepaal je zelf. Maar we letten wel goed op iedereen en geven persoonlijk advies als dat bijvoorbeeld gaat over de fietshouding. Gaat het even wat minder tijdens de tocht? Dan zien we dat en grijpen we in. In de zomer hebben we er oog voor dat iedereen extra water mee heeft, waarschuwen we dat hoofdbedekking handig is en vergeten we de zonnebrandcrème niet!”

Fietsen is ook heerlijk voor wie minder valide is.

Tegen een kleine vergoeding kunt u bij onze partnerorganisatie De Zonnebloem in heel Limburg een duo- of rolstoelfiets huren. Meer weten? Kijk op zonnebloem.nl/doe-mee/eropuit/zonnebloemfiets/informatie-zonnebloemfiets.



Over de helm is al vaak gesproken, Riky weet te vertellen dat maar liefst tweederde van de fietsers een helm draagt. “We zijn er zelf vier jaar geleden mee begonnen en dan zie je dat goed voorbeeld toch doet volgen.”

Geen countrycross

Jacques vult Riky aan met de verantwoordelijkheid om van tevoren goed te plannen waar je gaat fietsen. “We maken meestal toertochtjes met vijftien personen en fietsen dan zo’n dertig kilometer. Halverwege plannen we een stop. Want ja, de meesten moeten dan even naar het toilet en samen een kopje koffie drinken is ook gewoon gezellig. Zandpaden vermijden we zoveel mogelijk en we kijken goed naar plekken waar we moeten oversteken. We zorgen ook altijd voor afkortroutes. Want als iemand niet lekker is of je wordt overvallen door slecht weer, willen we sneller terug kunnen rijden. Er komt best wat bij kijken, hoor.” We vragen ons fietsduo tenslotte nog naar drie tips voor iedereen die er lekker fietsend op uit trekt deze zomer. Let hierop, het kan akelige valpartijen voorkomen. Met stip op één: schat de afstand en de snelheid van je voorgangers goed in. Fiets je naast elkaar? Pas op dat de sturen niet in elkaar kunnen haken. En een derde belangrijke: geef duidelijk een signaal als je naar links of rechts gaat. We wensen u een heerlijke fietszomer toe! ■

Betaalt u nog steeds te veel?

Veel trouwe klanten betalen onnodig de volle prijs, terwijl nieuwe klanten wél korting krijgen.

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

Met een gratis bespaarcheck kijken wij of uw abonnementen en diensten voordeliger kunnen.

Wij kijken onder andere naar:

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

Waarom klanten voor ons kiezen

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



“Wat fijn dat alles voor mij werd geregeld”



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

Welke oplossing past bij uw situatie?

Traditionele alarmknop



- ✗ Vaak zichtbaar medisch
- ✗ Wordt niet altijd gedragen
- ✗ €20-€40 abonnementskosten
- ✗ Werkt alleen binnenshuis

VS

KUUS. alarmhorloge



- ✓ Werkt binnen- en buitenshuis
- ✓ SOS knop en valdetectie
- ✓ Wordt wel gedragen
- ✓ GPS locatie zichtbaar
- ✓ Geen abonnement

Scan de
QR code
hier!



Speciaal voor ONS-lezers:
20 euro korting met de code: ONS20

Bij vragen neem contact op met:
+31 6 44991991 alarmhorloges.nl

“Dieren zullen je nooit belazeren, ze voelen het als je blij bent of verdrietig, hun liefde is onvoorwaardelijk”



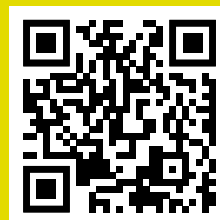
Hennie en Beb de Blok delen hun liefde voor dieren en hebben de Dierenbescherming aangewezen als erfgenaam en executeur.

Hennie: “Onze kat Moppie leefde op straat. Meer dan een half jaar heb ik haar elke avond eten gebracht. Ze liet zich niet benaderen, het duurde lang voordat

ik haar mocht aaien en oppakken. Toen we gingen verhuizen is Beb in de auto gestapt en heeft Moppie opgehaald. Daarna is ze nooit meer weggegaan.”
Beb: “Mijn liefde voor dieren groeit naarmate ik ouder word. Een specifieke doelbestemming voor onze bezittingen hebben we niet, de Dierenbescherming doet zó veel goede dingen. We hebben er alle vertrouwen in dat het geld goed zal worden besteed.”

Wilt u ook uw liefde voor dieren laten voortleven?

Bel 088 811 3066 om onze brochure over nalaten aan te vragen of voor een vrijblijvend persoonlijk adviesgesprek. Onze adviseurs helpen u graag. U kunt de brochure ook aanvragen door te mailen naar nalaten@dierenbescherming.nl of via de QR-code.





VERSTANDIG OMGAAN MET DE ZON

Dat zomerse zonnetje is heerlijk, maar te veel blootstelling aan de zon wilt u echt voorkomen. Hoogleraar en dermatoloog Marlies Wakkee legt uit waarom én geeft nuttige tips.

Het is zomer! Dat betekent voor de meesten onder ons weer genieten van de warmte én de zon. Maar inmiddels kennen we ook de gevaren van (te veel) zonnestralen op onze huid. Wat ziet dermatoloog Marlies Wakkee eigenlijk misgaan als het gaat om zon en huidbescherming? Dat begint eigenlijk al in de lente, vertelt ze. "Na de winterperiode kijken de meeste mensen uit naar de zon. Bij die eerste stralen zit iedereen meteen vol in de zon op het terras of in de tuin. En precies daar gaat het mis, want ondanks dat het misschien nog niet zo warm is, kunt u wel verbranden. Na de winter is de huid relatief licht en niet meer gewend aan zon. De kans op verbranding is dan groter. Bij een lichte huid kan het al binnen een kwartier gebeurd zijn."

Weren, kleren, smeren

De meeste adviezen om de huid tegen de zon te beschermen zijn wel bekend, maar kunnen niet vaak genoeg worden benadrukt. Vermijd zoveel mogelijk zon op het heetst van de dag, tussen 12 uur en 15 uur.

'Ook een oudere huid heeft goede bescherming nodig'

Draag kleding met lange mouwen, een hoed of pet (zeker bij een minder volle haardos) en een zonnebril met uv-filter. En smeer uw onbedekte huid met zonnebrandcrème met minimaal factor 30 in. Wakkee vat het zo samen: "Weren, kleren, smeren". Volgens de dermatoloog is het, ook als de huid al iets ouder is, nog steeds nodig om de huid



'Het advies is weren, kleren, smeren'



MARLIES WAKKEE
dermatoloog

goed te beschermen. Ze legt uit: "Voorzichtig omgaan met de zon is niet alleen ter preventie van huidkanker, maar ook om een beetje mooi oud te worden. De zon veroorzaakt bijvoorbeeld pigmentvlekken en rimpels."

Zonneschade

Hoe bezorgd moeten we eigenlijk zijn over het ontwikkelen van huidkanker? De cijfers liegen er niet om: volgens het Huidfonds bestaat momenteel ongeveer de helft van alle kankerdiagnoses in Nederland uit huidkanker. "Dat is enorm veel, en elk jaar komen daar ruim 80.000 nieuwe mensen bij", zegt Wakkee. "In de praktijk zie ik veel ouderen met actinische keratose. Dat zijn ruwe, soms schilferige plekjes op de huid die ontstaan door zonneschade. Het zijn voorstadium-plekjes van huidkanker. De helft van de mensen boven de 65 jaar heeft deze plekjes, meestal op het gezicht, oren of decolleté. Er bestaat een kleine kans dat die plekjes uiteindelijk huidkanker worden." »

TIP: CHECK DE ZONKRACHTWIJZER

"Bij warm weer, bijvoorbeeld bij een temperatuur van 25 graden of warmer, denken we er meestal wel aan om ons goed te beschermen tegen de zon. Maar mijn tip zou zijn, let niet zozeer op de warmte, maar op de zonkracht. Dat geeft vaak een nauwkeuriger beeld dan alleen de temperatuur", vertelt Marlies Wakkee. Met zonkracht bedoelen we letterlijk de kracht van de zon. Die wordt bepaald door de hoeveelheid uv-straling die de aarde bereikt. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) publiceert online een *zonkrachtwijzer*. Die laat de actuele en verwachte maximale zonkracht zien voor uw locatie. "Bij zonkracht 3 is het advies al om te smeren. En vanaf gradatie 5 en 6 is het helemaal oppassen, want dan is het risico op verbranding groot."



Raadpleeg de *zonkrachtwijzer* van het RIVM op rivm.nl/zonkracht/ zonkrachtwijzer of scan de QR-code.

advertentie

Gratis
kraskaart
met unieke
prijzen*

bedder
WK-actieweken



En tot
€750,-
korting*



Kras en maak kans op een gratis Hoog/Laag systeem!

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



Google ★★★★★ 4,8

Trustpilot ★★★★★ 4,8



Vraag nu de gratis
brochure aan!



0561-700224
www.bedder.nl

*Krijg bij aanvraag van een brochure een gratis WK-actie-kraskaart en maak kans op ludieke prijzen bij aankoop van een Hoog-Laag boxspring! Wees er snel bij! De actie loopt van 1 juni t/m 19 juli. Profiteer nu van €375 korting op één hoog/laag boxspring óf €750 korting bij aanschaf van twee hoog/laag boxsprings.

Behandelen

De meest voorkomende typen huidkanker die veroorzaakt zijn door uv-straling van de zon zijn basaalcelcarcinoom en plaveiselcelcarcinoom. Wakkee licht toe: "Bij basaalcelcarcinoom – wat meer dan 50.000 mensen hebben – zijn er vaak rode plekjes of wondjes die niet genezen en soms



‘Mensen vergeten de overgang van kleding naar huid in te smeren’

(snel gaan) bloeden. Meestal groeit basaalcelcarcinoom langzaam en zaait het bijna nooit uit. Maar omdat het toch blijft doorgroeien behandelen we het meestal wel door dergelijke plekjes weg te halen onder plaatselijke verdoving. Bij een rood plekje op de huid, zonder bruin pigment, denken mensen vaak dat het niks zal zijn. Maar als zo'n rood plekje blijft en een soort wondje wordt dat niet geneest, dan is dat wel een reden om naar de huisarts te gaan." Een ander veelvoorkomend type huidkanker is plaveiselcelcarcinoom; ruim 17.000 mensen hebben hiermee te maken. Deze kanker groeit meestal sneller dan een basaalcelcarcinoom, is vaak pijnlijk en kan in sommige gevallen uitzaaien naar andere delen van het lichaam. Daarom is een snelle behandeling belangrijk. "Deze twee vormen van huidkanker zie ik in mijn praktijk veel bij senioren", zegt Wakkee. "Deze groep ging vroeger vaak lang en zonder zonnebrand vol de zon in. Het gevaar van huidschade was destijds minder bekend."

Overall smeren

Ondanks de groeiende groep mensen met huidkanker wil Marlies Wakkee mensen niet angstig maken voor de zon. "Geniet van de zon, maar ga er verstandig mee om. Vermijd de zon op de heetste uren van de dag en ga niet bakken of urenlang in de tuin werken of wandelen in de felle zon. Zet een hoed op en smeer u in."

DE GOUDEN REGELS VOOR SLIM ZONNEN:

- Vermijd felle middagzon tussen 12.00 en 15.00 uur
- Draag een pet, zonnebril en luchtige kleding
- Gebruik zonnebrandcrème met minimaal factor (SPF) 30
- Smeer royaal en herhaal elke twee uur en na het zweten of zwemmen



FEIT OF FABEL?

U verbrandt niet als het bewolkt is

→ Fabel

Er kan tot wel 80 procent van de uv-straling door de wolken heen komen. Daarom kunt u ook op een frisse of bewolkte dag alsnog verbranden.

Insmeren is ook nodig als u binnen zit

→ Dat hangt ervan af

Bent u de hele dag binnen, ver van ramen?

Dan is smeren meestal niet nodig. Maar zit u vaak bij een groot raam, in de auto of in een serre? Dan kan uv-straling uw huid wel bereiken. Vooral uva-stralen gaan door glas heen en dragen bij aan huidveroudering.

U hoeft op oudere leeftijd minder goed in te smeren

→ Fabel

De oudere huid kan ook zonneshade oplopen. Bovendien herstelt de oudere huid langzamer. Kortom, een goede zonbescherming blijft dus belangrijk, ook als u niet snel verbrandt.

Over dat insmeren: het is belangrijk dat u zich vóórdat u de zon ingaat goed insmeert zodat de zonnebrandcrème kan intrekken. De huidarts adviseert: "Doe dat als u de douche uitstapt, dan kunt u overal goed bij. Mensen vergeten vaak gebieden bij de overgang van kleding naar huid in te smeren, bijvoorbeeld rondom de kraag. Ook de bovenkant van de oren en de lippen worden vaak nog overgeslagen."

Vitamine D

Zon is nodig voor de aanmaak van vitamine D, maar hoeveel zon heeft u daarvoor nu echt nodig? "Tien minuten zon op uw gezicht en handen is al voldoende om vitamine D aan te maken. Ook als u ingesmeerd bent maakt u vitamine D aan – een zonnebrandcrème biedt nooit 100 procent bescherming. Komt u amper in de zon? Slik dan extra vitamine D bij, zeker in de winterperiode", raadt Wakkee aan. ■

Dichtbij blijven. Het minste wat we kunnen doen?

We praten er liever niet over. Tot het moment dat het ineens dichtbij komt. Een vader die vergeetachtig wordt. Een moeder die niet meer alleen de trap op kan. En dan nog niet gesproken over onderhoud aan het grote huis waar ze nu wonen.

We leven in een land dat het woord 'zorg' hoog in het vaandel draagt, maar in de praktijk worstelen veel families met de vraag: hoe houd ik mijn vader, moeder of dierbare dichtbij, zonder dat hij of zij de eigen waardigheid verliest? Het antwoord ligt soms letterlijk in de achtertuin.



Een mantelzorgwoning: klein van formaat, groot van betekenis.

Een mantelzorgwoning is een zelfstandige woning op het eigen perceel, bedoeld voor een naaste die zorg nodig heeft. Geen instelling. Geen vreemde omgeving. Gewoon dichtbij. Met een eigen voordeur, een eigen badkamer, een eigen plek. Maar jij op een steenworp afstand als er iets is.

Wat veel mensen niet weten: zo'n woning is in veel gevallen vergunningsvrij te plaatsen, mits er sprake is van een zorgindicatie of een doktersverklaring. En de kosten vallen vaak gunstiger uit dan mensen verwachten. Zeker vergeleken met de maandelijkse eigen bijdrage van een zorginstelling die flink kan oplopen. Bovendien telt de mantelzorgwoning niet mee voor de WOZ-waarde van uw woning; een meevaller die weinigen verwachten.

Maar uiteindelijk gaat het daar niet om. Want een woning bouwen voor de mensen van wie je houdt, dat is meer dan bouwen. Dat is bouwen aan de toekomst. Bouwen aan zorg voor elkaar.



Henk van de Vliert
Adviseur

www.gelderschehoutbouw.nl





Frans van der Vleuten (74) uit Asten:

‘Ik hoop een zaadje te planten bij de jeugd’

Niemand kijkt zo betoverd naar een dubbele gloeidraad als Frans van der Vleuten. Vooroorlogse elektrische verlichting is zijn grote passie en daar kan hij moeiteloos uren over vertellen. Onder meer op ambachtsmarkten.

“De gloeilamp was een fantastische uitvinding. Dat was veiliger dan verlichten met open vuur, zonder de walmen van kaarsen of vetlampen, en vrij van de stank van petroleum. Nou, daar vertel ik dan over. In geuren en kleuren, met een hele verzameling oude lampen, proefjes en plaatjes. Niet in de laatste plaats aan de jeugd. Ik ben elektrotechnisch opgeleid en heb geleerd dat je dingen met je handen kan maken. Ergens hoop ik dan een zaadje te planten en ze te interesseren voor techniek. Dan zeg ik tegen een groep jochies: dankzij deze lamp kunnen jullie bellen met het mobieltje in jullie zak. Dan staan ze eerst verbluft te kijken en dan neem ik ze mee: van glas met een mechanische constructie erin zoals de gloeilamp, via radiobuizen, transistoren, naar de chips op printplaten die in een telefoon zitten. Ja haha, dan ga ik helemaal los!” ■

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/](http://www.woningpensioen.nl/onsmagazine)
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

Zonnepanelenbezitters opgelet!

PAS OP MET DYNAMISCHE CONTRACTEN

Het terugleveren van zonne-energie levert steeds minder op. Zeker als de salderingsregeling stopt per 1-1-2027. Als de zon schijnt tussen april en september, dalen de kwartierprijzen vrijwel altijd onder nul. In de zonnige laatste week van april waren de prijzen zeer negatief toen de zon scheen: veel panelenbezitters met een dynamisch contract moesten betalen voor hun teruglevering. Dat willen we natuurlijk niet! In de winter, als de zon niet schijnt en ook zonnepanelenbezitters elektriciteit nodig hebben, kunnen de tarieven heel erg pieken op sombere, windstille dagen. Daarom adviseren wij om geen dynamisch contract te nemen in combinatie met zonnepanelen.

Maar op een dynamisch contract betaal ik toch geen terugleverkosten?

Niet in letterlijke zin, maar u betaalt ze wel via de tarieven: de verschillen tussen de tarieven in de zomer als u teruglevert, en in de winter als u stroom nodig heeft, zijn heel groot en worden alsmaar groter. Dat zijn feitelijk de terugleverkosten.

Wat voor contract is geschikt?

Het klinkt misschien saai: maar wij adviseren een vast contract voor 3 jaar. U betaalt en ontvangt 3 jaar lang dezelfde prijs voor levering en teruglevering. Gecorrigeerd met de terugleverkosten houdt u tot en met de zomer van 2029 netto geld over voor iedere kWh die u teruglevert: gemiddeld 3 cent. Dat is aanzienlijk meer dan de grote leveranciers vanaf januari 2027 u gaan bieden.



Bovendien heeft u ook direct zekerheid van een scherp tarief als u elektriciteit nodig hebt: geen last van rare uitschieters in de winter.

Heeft u nu een dynamisch contract en zonnepanelen?

Wilt u zeker zijn van opbrengst van uw panelen, zodat u geen panelen hoeft uit te zetten of moet betalen voor uw teruglevering? Kies dan voor ons 3-jarig contract met vaste tarieven.

Vrijblijvend advies

Laat uw huidige energiecontract, tarieven en persoonlijke situatie door onze klantenservice beoordelen. 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

reportage

STRIJDEN MET STENEN





Wat als u overdag nog werkt, maar toch graag iets wil doen met uw vrienden van de Actieve 50-plussers Vereniging Beneden-Leeuwen? Dan start u zelf een originele activiteit: clubdomino.

André en Petra Velders (beiden 65) bezoeken al jaren met veel plezier de dansavonden van de Actieve 50-plussers. Hun danspartners vertellen enthousiast over de andere activiteiten van de vereniging. Het echtpaar zou ook graag vaker de gezelligheid van de club opzoeken, maar omdat zij allebei nog werken, zijn activiteiten overdag geen optie. Tijdens een vakantie in Engeland ontdekken ze pubdomino dat daar, naast darts, een populaire pubgame is. In het Verenigd Koninkrijk zijn zelfs plaatsen waar in of tussen pubs officiële competities (*domino leagues*) worden georganiseerd. André ziet meteen een kans en krijgt van het bestuur groen licht om op woensdagavond een competitie op te zetten. Niet in de kroeg, maar in clubhuis Het Huukske. Hij noemt het clubdomino.

Rekenspel

Zes andere dansers zijn ook wel in voor een avondje strijden met stenen. In dit derde seizoen is de

groep uitgegroeid tot achttien mensen. André vertelt vol verve: “Het leuke van clubdomino is dat je geen vaste partner hebt. Wij spelen met wisselende teams van twee personen, maar het kan ook met zijn drietjes, of zelfs thuis met zijn tweeën. Iedereen die de tafel van 3 en 5 kent, kan meedoen.”

Bij clubdomino gaat het om punten verzamelen. Die verdien je door na elke beurt de cijfers aan het uiteinde van de rij bij elkaar op te tellen en te delen door 3 of 5. Daarmee kun je in één beurt maximaal 8 punten scoren. Teamleden verzamelen samen punten en het team dat als eerste de 61 heeft gehaald, wint de partij. Deze twee winnaars krijgen elk 1 punt voor de competitiescore.

Petra is niet alleen gastvrouw op de spelavonden. “Tot woensdagmiddag kunnen mensen zich bij mij afmelden. Clubdomino is vooral een sociaal gebeuren.

In vijf rondes spelen steeds twee teams tegen elkaar. Ik maak daarvoor een schema, zodat de deelnemers na elke ronde wisselen van tafel en van partner. Ook al gaat het vooral om de lol, ik hou gewonnen partijen in een Excel-sheet bij. De competitie loopt van september tot en met juni. We hebben drie periodekampioenen en één seizoenkampioen. Veel leden gaan meerdere keren per jaar op stap met hun camper en

‘De dominogroep is inmiddels een echte vriendenclub’

er is ook wel eens iemand ziek. Dat geeft niks. Ook al speel je elke week: de ene keer heb je geluk en win je 5 punten, terwijl je andere weken met 0 op de teller naar huis gaat.”

Senior proof

André wilde het spel graag *senior proof* maken. “Een dominospel heeft 28 stenen. Vóór elke partij hussel je die ondersteboven en »



IS UW WONING ÉCHT klaar voor uw oude dag ?

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

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

NEEM NU EEN SPATOILET®

dé beste en meest betrouwbare toiletbril-met-onderdouché

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

“Een Spatoilet® betekent”: optimale service.

Zie artikel Consumentenbond April '23 en dit geldt ook nu nog!”

Voordelen van een Spatoilet®:

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

PLUS

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

De bediening is uiterst eenvoudig:

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

Kortom een heel compleet apparaat voor een uiterst scherpe prijs:

- **1140 euro INCLUSIEF installatie.** (daar komt *écht* geen cent meer bij!)
- (Bij zelf installeren kost de Spatoilet® 795 euro)

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

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

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

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

Bron: Consumentenbond
April 2023



Bel nu voor een installatie-afspraak: **06 531 43 234** of **06 290 43 812**

leg je er ongezien vier apart. Daardoor weet je nooit exact welke stenen deze ronde meedoen. De overige 24 exemplaren worden over de spelers verdeeld. In Engeland houden spelers makkelijk zes of acht stenen in hun hand. Wij vonden de originele zwart-witstenen te klein en zijn op zoek gegaan naar kleurrijke, grote exemplaren. Martin Pels, een van onze leden, heeft standaardjes gemaakt waar je deze in kunt zetten.”

Vakmanschap

De telling wordt met pinnetjes bijgehouden op een speciale telplank met 121 gaatjes. André kreeg er van een sponsor een paar mee uit Engeland. Martin maakt deze na voor leden, zodat ze het ook thuis kunnen spelen. “Ik was machinaal houtbewerker en heb een werkplaats aan huis. Na een zwaar ongeluk bleek ik niet-aangeboren hersenletsel te hebben. Daardoor kan ik nog maar een paar uur per dag actief zijn. Met hout kan ik alles maken: van vogelhuisjes tot tuinmeubelen. De rekjes voor de stenen zijn voor mij een peulenschil. De telplankjes zijn meer een soort bezigheids-therapie: ik boor elk gaatje met de hand.”

Bruisende vereniging

De sfeer is opperbest, maar er moet natuurlijk wel geconcentreerd gerekend worden. Na de laatste stoelendans worden alle tafels aan elkaar geschoven en komen de zoutjes en drankjes tevoorschijn. En dan is het tijd om bij te kletsen.



In Beneden-Leeuwen is domino spelen verheven tot een wekelijkse avondactiviteit met een echte competitie. Initiatiefnemer van de clubversie André Velders wil geïnteresseerde afdelingen graag helpen bij het opzetten van clubdomino, met een Nederlandse handleiding of benodigde materialen. Meer info via andrevelders@hotmail.nl.

In december bereikte de vereniging de mijlpaal van 900 leden. Er zijn maar liefst 82 vrijwilligers. Clubhuis Ons Huukske is een omgebouwd voormalig politiebureau. Er zijn verschillende ruimtes waar je, verdeeld over alle dagen van de week, kan kiezen uit meer dan dertig reguliere activiteiten. In het weekend worden evenementen, zoals lezingen, muziek- of koor-optredens, georganiseerd, meestal tegen een entreprijs van € 2,50 voor leden en € 3,50 voor introducees. Daarvoor krijgen de gasten niet alleen koffie, maar ook een *kuukske*. Alles staat vermeld in Ons Buukske, het verenigingsblad met verhalen, advertenties van sponsors en het programma voor de komende tijd.

Tonny bezoekt veel activiteiten: “Ik ben alleen en het liefst van huis. Ik maak mooie dingen bij onze boetseerclub, ik fitness hier in de grote zaal bij Vitaal in Balans. Ik speel jeu-de-boules en ga naar dansavonden, clubdomino

en de pubquiz en geniet van optredens. Ik leer steeds meer mensen kennen, want elke groep heeft andere deelnemers.”

Vriendengroep

Diana heeft een topavond. Ze wint alle gespeelde rondes en verdient 5 punten. Echtgenoot Kees is minder fortuinlijk, want hij werd

‘Je weet nooit exact welke stenen in het spel zitten’

vandaag niet samen met haar ingedeeld. Diana straalt: “De dominogroep is inmiddels een echte vriendengroep die ook buiten de vereniging om op stap gaat. We gaan kamperen en bezoeken elk jaar in Duitsland een kerstmarkt. Dan komen de dominostenen altijd wel een keer op tafel en spelen we met veel lol ter plekke bedachte varianten. De 5 punten erbij van vanavond zijn gunstig voor mijn totaalscore: een mooie buffer voor als we weer met onze camper op stap gaan.” ■



Botten, pezen en gewrichten zijn vaak de eerste lichaamsdelen die u laten voelen dat u ouder wordt. Reuma, artrose en osteoporose zijn regelmatig de boosdoeners. Orthopedisch chirurg Thierry De Baets schreef er een boek over en bezocht op uitnodiging SeniorenVereniging Rijen om het publiek te inspireren.

'ONDERHOUD UW OLDTIMER'

Onze bijeenkomsten kunnen meestal op aardig wat belangstelling rekenen, maar het zit zelden zó vol”, aldus lid en oud-voorzitter Truus Noij van Senioren Vereniging Rijen, die mensen nog gauw van de laatste plekjes voorziet in sociëteit De Oase in Cultureel Centrum Rijen. Vandaag staat er een lezing van orthopedisch chirurg en specialist orthopedische traumatologie Thierry De Baets op het programma. Deze Vlaamse arts publiceerde in het najaar van 2025 het boek *Sterke botten en soepele gewrichten*. Naast zijn werk in het Algemeen Ziekenhuis Turnhout bezoekt hij geïnteresseerde groepen om, op basis van zijn boek, meer te vertellen over een gezonde levensstijl. Zo wil hij problemen met botten en gewrichten bij senioren voorkomen in plaats van bestrijden of – en dat blijkt vaak een stuk lastiger – genezen. Met zijn lezing wil hij zijn publiek inspireren en activeren om zoveel mogelijk zelf de regie te nemen over hun levenskwaliteit.

Kleinkinderen

Uit de gesprekjes aan de tafels voorafgaand aan de presentatie blijkt dat veel mensen nieuwsgierig zijn naar wat Thierry De Baets hen kan leren die ochtend. Ook omdat best wat bezoekers al last hebben van pijn of



‘Denk na over hoe u graag oud wordt en pas uw levensstijl aan’

‘Eigenlijk hadden jullie je kinderen vandaag mee moeten nemen’

een officiële diagnose hebben en daarmee worstelen. En dat vindt de orthopedisch chirurg jammer, want, zo opent hij: “Eigenlijk hadden jullie je kinderen en kleinkinderen vandaag mee moeten nemen. Dan hoeven zij niet te wachten tot ze klachten krijgen, maar kunnen ze echt op tijd aan de slag met het voorkomen ervan”.

Onkruid wieden

De Baets start zijn presentatie met enkele herkenbare situaties: senioren die een actief leven leiden en er nog jong uitzien, maar ook van een drankje houden, soms roken en lekker stoeien en snacken met de kleinkinderen. En dan bijvoorbeeld een heup breken. “Een heup die gebroken is bij een actieve persoon moet altijd geopereerd worden. Zo’n operatie is een zware belasting voor het lichaam. Er is bloedverlies, pijn, afvalstoffen in het lichaam, narcose, de operatie zelf. Veel oudere mensen komen daar niet onbeschadigd uit. De vraag is dus: hoe willen wij ouder worden? Wie van jullie komt nog soepel overeind na onkruid wieden in de tuin? Hoe gaat het met sokken aantrekken? Zijn er hier al mannen die op een damesfiets rijden omdat je daar nét iets makkelijker opstapt?” Er wordt in de zaal instemmend gehumd en geknikt.

Onderdelen

Thierry De Baets maakt in zijn verhaal regelmatig vergelijkingen tussen het menselijk lichaam en een auto. “Ik weet niet alles over de onderdelen en het onderhoud van mijn auto. Maar als de garagehouder begint met ‘Oei!’ als ik mijn auto breng, weet ik dat het foute boel is. Zo werkt dat ook met ons lichaam. »

Sinds 1992
Well-Fair
by **comfora**

BEKEND VAN
TV

34
JAAR
WELL-FAIR



Hoog-laag functie

1

Het beste bed voor nú en later

NIEUW



flowfit®
adaptief
slaapcomfort

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

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

Gratis bezorging en installatie

Gratis oude bed retour

24/7 servicedienst

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 1.600 reviews op Trustpilot



Onderdelen van je lichaam vervangen is al lastig en soms risicovol, maar een nieuw lichaam kopen is onmogelijk. We zullen allemaal onze onderdelen beter moeten leren kennen en die ene *oldtimer* goed moeten onderhouden.”

Helm

Dokter De Baets neemt zijn publiek via het ontstaan van de aarde en de evolutie van de mens mee op een reis door het lichaam, de stoffen die het wel en niet nodig heeft en haar functies en kwetsbare onderdelen. Zo is hij verbaasd dat het in Nederland *not done* lijkt om een helm te dragen op de fiets. “Veel van het letsel en een dodelijke afloop bij een ongeluk kunnen voorkomen worden door het dragen van een fietshelm. Mocht u bezorgd zijn om uw kapsel, dan kan ik u verzekeren: bij de neurochirurg op de operatietafel zit niemand's kapsel nog goed.”

Herkenning

Tijdens de korte pauze heeft het publiek even tijd om bij te komen van de hoeveelheid informatie die tot nu toe met flink wat humor en in een aardig tempo op hen is afgevuurd. Drie dames en een heer die samen aan tafel zitten maken de voorlopige balans op. Een bezoeker: “Er zit een lekker tempo in, maar dat betekent wél dat je echt goed moet opletten!” Zijn buurvrouw: “Ik vind dat dokter De Baets duidelijk en interessant uitlegt, met vaak grappige voorbeelden en metaforen”. Haar vriendin vult met een grote glimlach aan: “Hij zou cabaretier moeten worden!” Een stukje verderop in de zaal zitten twee vriendinnen die allebei last hebben van artrose. Ze hopen zoveel mogelijk herkenning en praktische tips te vinden tijdens deze informatieve ochtend. Dat is tijdens de eerste helft al goed geslaagd. Eén van de twee vriendinnen hoopt ook nog wat specifiekere vragen te kunnen stellen: “Ik heb momenteel last van een *frozen shoulder*. Ik zou weleens willen weten waarin dat nou precies verschilt van artrose. En hoe je er weer zo snel mogelijk vanaf komt, natuurlijk.”



Tijdens zijn werk merkt orthopedisch chirurg Thierry De Baets hoe weinig de meeste mensen weten over ons skelet, onze botten en gewrichten. In zijn boek en tijdens zijn lezingen vertelt hij hoe u met kleine aanpassingen in levensstijl de kwaliteit van uw botten en gewrichten verbetert. *Sterke botten en soepele gewrichten, 24,99 euro, uitgeverij Manteau*

WAT KUNT U ZELF DOEN?

Ook als u al last heeft van bot- of gewrichtsklachten kunt u zelf veel doen om verergering te voorkomen of vertragen:

- **Minder alcohol en roken.** Dagelijks drinken of roken tast botten aan én zorgt ervoor dat u minder goed voedingsstoffen opneemt.
- **Beweeg dagelijks: botten worden sterk van belasting.** Sporten met een lage impact maar hoge opbrengst zijn zwemmen, fietsen, wandelen en tuinieren.
- **Vermijd stress.** Het stresshormoon cortisol heeft niet alleen een negatieve invloed op uw humeur, maar maakt ook botten en gewrichten brozer.
- **Eet calcium-rijke voeding, belangrijk voor hart, zenuwen, spieren en bloedstolling.** Als uw lichaam de kalk niet uit voeding kan halen, wordt het ‘gepikt’ uit uw botten.
- **Heeft u aanhoudende pijn of koorts? Of wilt u supplementen gaan gebruiken?** Overleg altijd met uw huisarts.

Levensstijl

Na de pauze ligt de nadruk op de meest bekende aandoeningen, zoals artrose, artritis en osteoporose. Hoe ontstaan ze? Welke behandelingen hebben effect? Maar vooral: wat kunnen senioren zelf doen om ‘hun emmer gevuld te houden’? Thierry De Baets benadrukt in zijn conclusie nogmaals: “Denk na over hoe u graag oud wilt worden en pas uw levensstijl daarop aan. Misschien heb ik jullie wel overladen met informatie en kom ik daardoor wat negatief over, daarom eindig ik graag met de laatste zin uit mijn boek: vergeet je zorgen, wees dankbaar voor je leven en maak er alsjeblieft iets moois van!”

Nadat de presentatie is afgelopen en alle vragen gesteld zijn, verschijnt Truus Noij met een presentje om De Baets te bedanken: een fles wijn. “We wilden u graag iets meegeven als dank, maar na uw verhaal twijfel ik of we daar nou goed aan hebben gedaan.” Glimlachend: “Nou ja, geniet ervan, met mate dan maar!”. ■



KIJK NAAR ELKAAR OM NU EN IN DE TOEKOMST



Een mooiere wereld
begint met
omkijken naar elkaar

*"Er zijn zoveel goede doelen.
Hoe maken we de juiste keuze?
Wij willen graag zelf bepalen
waaraan onze nalatenschap
wordt besteed. Kan dat
bij Cordaid?"*



**Cordaid denkt graag met je mee.
Bestel het gratis boekje over
schenken en nalaten voor
een nadere kennismaking.
Scan de QR-code of ga naar
www.cordaid.nl/ons**

Cordaid strijdt voor een wereld zonder armoede waarin iedereen een menswaardig leven heeft. Cordaid is ontstaan uit o.a. de fondsen Memisa, Mensen in Nood en Bond zonder Naam.

Cordaid  Op de wereld om elkaar te helpen

Nieuw: Proefpakket met vriesmaaltijden

Voor al in de zomer is het fijn om vooruit te denken. Met vriesmaaltijden hoeft u de deur niet uit én heeft u altijd een maaltijd klaarstaan.

Probeer nu!
4 vriesverse maaltijden
voor € 24,-

incl. verzendkosten

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



Rundergehaktbal met gekookte aardappelen en rode kool met appel



Twentse gehaktbal met gekookte aardappelen en bloemkool à la crème



Kipsaté met bami



Stampot hutspot met runderhachee



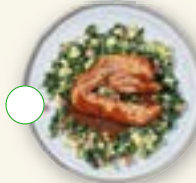
Boeren kipfiletschotel met spek en ui



Runderlap met gekookte aardappelen en snijbonen



Lekkerbek met puree, doperwtjes en worteltjes



Stampot andijvie met spekjes en speklap met jus

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.maaltijidthuis.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 1072vries





GROET & ONTMOET

Vertrouwde rubriek, nu ook online

De korte oproepjes in *ONS Magazine* kent u misschien wel: een reisgenoot gezocht, iemand om samen mee te wandelen of gewoon een gezellig contact om af en toe mee te praten. Vanaf nu kan dat ook online via *Groet & Ontmoet*: een veilig en overzichtelijk ontmoetingsplatform op onsmagazine.nl speciaal voor leden.

Soms vallen contacten weg en ontstaan nieuwe ontmoetingen niet vanzelf. Bij het nieuwe online platform *Groet & Ontmoet* op onsmagazine.nl legt u eenvoudig contact met gelijkgestemden. Het brengt leden samen die dezelfde interesses delen. Bij *Groet & Ontmoet* begint een nieuw contact.

Gedeelde interesses

De Britse schrijver C.S. Lewis zei ooit: "Vriendschap ontstaat op het moment dat de ene persoon tegen de andere zegt: Wat? Jij ook? Ik dacht dat ik de enige was." *Groet & Ontmoet* sluit aan bij dat gevoel, en brengt mensen met gedeelde interesses en wensen eenvoudig met elkaar in contact.

Op het online platform kunt u zoeken in vijf verschillende categorieën:

Eropuitmaatje – samen naar een museum, film, concert of gewoon iets nuttigen op een terras.

Hobbymaatje – samen handwerken, klussen, kaarten of een andere hobby delen.

Beweegmaatje – wandelen, fietsen of samen actief bezig zijn.

Reismaatje – samen op vakantie of een dagje weg.

Levensmaatje – contact, gezelschap en samen het leven delen en verrijken.

Groet & Ontmoet brengt leden samen die dezelfde interesses delen

Dit maakt het nog eenvoudiger om iemand te vinden die bij u past. U kunt oproepen filteren op onder andere geslacht, leeftijd, soort maatje en de provincie/gemeente. Wilt u graag iemand ontmoeten uit uw eigen omgeving? Dan kunt u er bijvoorbeeld voor kiezen om een filter aan te zetten waarbij u een provincie selecteert. Zo vindt u ook snel mensen bij u in de buurt. Natuurlijk kunt u ook juist verder kijken en contacten leggen buiten uw eigen regio.

Veilig en vertrouwd

Het platform werkt eenvoudig. Heeft u al een account op onsmagazine.nl, dan kunt u direct meedoen aan *Groet & Ontmoet*. Bent u lid van een seniorenvereniging die *ONS Magazine* uitgeeft maar heeft u nog geen account, dan kunt u gratis een account aanmaken. U kunt vervolgens wel meteen artikelen lezen en puzzels maken op onsmagazine.nl, maar nog niet onmiddellijk meedoen aan *Groet & Ontmoet*. Eerst wordt namelijk in de ledenadministratie van uw seniorenvereniging uw lidmaatschap gecontroleerd. Als dat gebeurd is, melden we u dat uw account geactiveerd is. Vanaf dat moment kunt u op zoek naar medeleden of zelf een oproep plaatsen. Dus alleen leden doen mee; wel zo veilig!



Ook benieuwd naar
Groet & Ontmoet online?
Kijk op [onsmagazine.nl/
groet-en-ontmoet](https://onsmagazine.nl/groet-en-ontmoet)
of scan de QR-code.

Zo doet u mee

Om mee te doen aan *Groet & Ontmoet* vult u in uw account de gevraagde profielgegevens in. Zoals voor- en achternaam, geboortejaar en provincie/gemeente waar u woont. U voegt ook uw foto toe. Op de pagina van *Groet & Ontmoet* vindt u onder 'Alle oproepen' een overzicht van alle geplaatste berichten. Met de filters kiest u eenvoudig wat bij u past. Bij iedere oproep staat een knop om te reageren. Uw reactie is alleen zichtbaar voor u en degene die de oproep heeft geplaatst. Gesprekken vindt u later terug onder 'Uw gesprekken'. Ziet u een leuke oproep maar wilt u later reageren? Klik dan op het hartje. De oproep wordt opgeslagen bij 'Uw favorieten'.

Wilt u zelf op zoek naar een maatje? Dan maakt u eenvoudig een eigen oproep aan. Eerst kiest u welk soort maatje u zoekt. Vervolgens vertelt u iets over uzelf, uw hobby's en interesses. Uw oproep is daarna direct zichtbaar voor andere leden. Wilt u later iets aanpassen in de tekst? Dat kan altijd via 'Uw oproepen'. Daar kunt u uw oproep wijzigen of verwijderen.

Ook voor slechtzienden

Groet & Ontmoet beschikt over een handige voorleesfunctie. Daarmee is het platform ook prettig te gebruiken voor mensen die minder goed kunnen zien.

Laagdrempelig

Groet & Ontmoet is vooral een plek om op een ontspannen manier nieuwe mensen te leren kennen. Een plek voor een gezellig gesprek, een gezamenlijke hobby, een wandeling of misschien een bijzondere nieuwe vriendschap.

Dus stuur gerust dat vriendelijke berichtje, begin een gesprek en ontdek wie er aan de andere kant zit. Misschien begint daar wel een mooi nieuw contact! ■



Bewegen is goed, blijven bewegen is beter

Olga Commandeur is oud-atlete, maar vooral ook ruim twintig jaar het boegbeeld van het tv-programma *Nederland in Beweging*! “Ik raad iedereen aan: voorkom dat je inkakt, blijf bewegen!”

Olga Commandeur gaat nog steeds het land in om mensen te stimuleren om te bewegen, met als credo: ‘use it or lose it’. “Je moet in beweging blijven om fit te blijven. Van een hele dag hangen word je alleen maar sloom. Bewegen is goed voor je hart, je spieren, je hersenen en je botten. Ik laat mensen ervaren wat bewegen met je lijf doet.” Ze snapt heel goed dat voor veel mensen de drempel hoog is. “Ik kan wel roepen: doe het gewoon. Maar dan blijft het lastig.” Haar advies: “Vraag jezelf af: wat vond ik zelf leuk. En help elkaar een beetje. Kijk of je samen iets kan opzetten, bijvoorbeeld een wandelclubje, en elkaar kan stimuleren. Wat voor mezelf goed werkt, zijn complimentjes.” Om zelf fit te blijven fietst en golft ze. “Een fiets vergroot je leefomgeving. En fietsen is een mooie, laagdrempelige activiteit om fit te blijven. Daarom is mijn advies om, als je je onzeker voelt op je gewone fiets, te kijken welke mogelijkheid er is om wel te blijven fietsen. Het verkeer wordt drukker. Dus is het belangrijk dat je je comfortabel en veilig voelt.”

Olga Commandeur heeft sinds kort een nieuwe knie. Het weerhoudt haar er niet van om te blijven bewegen. Wél is ze overgestapt naar een Touring e-vouwfiets van Opmaet. “Als je fietsen leuk vindt, kun je dankzij de fietsen van Opmaet toch blijven fietsen. De Touring is heel stabiel, dankzij een laag zwaartepunt. En het op- en afstappen is heel makkelijk. Als je remt, sta je meteen met allebei je voeten op de grond.” De compacte fietsen van Opmaet zijn volledig elektrisch. Mijn man heeft een mountainbike, dus dan is het fijn dat ik hem zonder extra inspanning kan bijhouden. En met de extra trapondersteuning rijd je probleemloos weg vanuit stilstand.” Een ander belangrijk voordeel: de prijswinnende Touring en Compact van Opmaet neem je eenvoudig mee. De Touring hoeft niet op de fietsdrager. Je klappt ‘m in en zet ‘m gewoon achter in de auto, camper of caravan. “Nederland heeft zoveel mooie plekken. Als we bijvoorbeeld naar de Veluwe of Zuid-Limburg gaan, of zoals komend weekend naar Texel, nemen we ‘m altijd mee om lekker met de fiets eropuit te gaan.”

Ongemerkt is Olga Commandeur in korte tijd een heuse ambassadeur van de prijswinnende fietsen uit Nijkerk geworden, waar je op bezoek kunt bij de showroom en werkplaats. “Je voelt je echt welkom. Je kunt alles vragen en uitproberen en de fiets helemaal naar eigen smaak laten afmonteren. Zo heb ik zelf voor een recht stuur gekozen, omdat ik dat gewend ben.”

→ LAGE INSTAP

Gemakkelijk op- en afstappen, ook met beperkte mobiliteit



WEGRIJHULP (POWER ASSIST)

Veilig en moeiteloos wegrijden, ook bij wind of op een helling



VALPREVENTIE

Uitgebreide voorzieningen & extra stabiliteit vanuit het frame



OPMAET
Iedereen vooruit

BENIEUWD NAAR MEER INFORMATIE?

Scan de **QR-code** met je smartphone voor onze brochure, kijk op opmaetfietsen.nl of neem contact op via **033 30 30 268**. We nemen graag de tijd om samen te kijken wat écht bij jou past.



VORSTELIJKE KASTELEN EN SIERLIJKE TUINEN

Liefhebbers van eeuwenoude kastelen en weelderige tuinen vinden een veelzijdig aanbod in Wallonië. Deze Belgische regio is vooral bekend door de Ardennen. Met meer dan veertig kastelen en gratis routeboekjes maakt VISITWallonia.be het makkelijk om op ontdekking te gaan.

Wallonië beschikt over de meeste kastelen per vierkante kilometer. Veel kastelen zijn niet alleen imposante gebouwen, hun geschiedenis is vaak al even indrukwekkend. Het is dan ook niet verwonderlijk dat ze een grote aantrekkingskracht hebben. Een deel van de kastelen is toegankelijk voor publiek: ze herbergen een museum, hotel of gastronomisch restaurant.

Fenomenale plekken

Bij de bouw werd de ligging nauwkeurig gekozen. Aan de rand van een stad aan een doorgangsroute voor de handel, midden in een bos voor onbeperkte rust en privacy of boven op een heuvel met uitzicht om vijanden tijdig te ontdekken en te verslaan. Veel kastelen liggen op grote landgoederen en worden omgeven door prachtig aangelegde tuinen met bomen, struiken, vijvers en fontein.

Steeds nieuwe ontdekkingen

Nederlanders brengen steeds vaker een bezoek aan Wallonië en de Belgische Ardennen. Niet alleen in de zomer, ook in het voor- en najaar. En natuurlijk tijdens de feestelijke decembermaand met kerstmarkten in onder andere Luik, Mons, Ciney en Durbuy. Wallonië is dichtbij, de natuur vertolkt een hoofdrol en veel stadjes bieden een ongeken- de charme. En ook als u van lekker eten houdt, wordt u hier op uw wenken bediend.

Vorstelijk verblijf

Boek een aangenaam verblijf en beleef de ene ontdekking na de andere. Van de Watertuinen van Annevoie tot wijnproeverijen bij de Bon Baron. Van boottochten in Dinant naar het kasteel van Freÿr en het bier- en jenever- museum in het Kasteel van de Avouerie. De gratis routeboekjes met tochten langs kastelen en tuinen staan boordevol tips: VISITWallonia.be/kasteelroutes ■

MEER INFORMATIE

Of u nu een groepsreis wilt organiseren, een jubileum wilt vieren met familie, of alleen of met een partner/vriend(in) op pad wilt. Nederlandse Wallonië-experts beantwoorden graag uw vragen via: info.nederland@visitwallonia.be.



JONG EN OUD DE WEI IN

In het zonnige Nederweert ontmoetten de senioren van St. Rochus en Jong Nederland (JongNL) elkaar in de speelweide van buurtgemeenschap Budschop. Op initiatief van JongNL werden de senioren uitgedaagd voor een 'ouderwetse' spellenmiddag. Van spijkerpoepen tot eierlopen. Een fanatieke middag mét resultaat.

Het gaat gelijk op tussen de vijftien senioren en achttien jonge meiden, die in kleine teams een spellenparcours afleggen. Iedereen wil graag winnen. De echte winst? Mooie gesprekken tussen jong en oud, ook al was dat in het begin even wennen. "We zijn eigenlijk burens van elkaar hier in Budschop. JongNL kwam

met het idee voor een ouderwetse spellenmiddag, wij waren direct enthousiast", vertelt Bèr Mertens (80). Rijpen, tolleren, knikkeren, en nog vele andere spellen. "Maar kent de jeugd deze spellen nog wel? En vinden ze het eigenlijk wel leuk? Wij zijn er als senioren best goed in. De jongeren zijn daarentegen erg handig. Dus wat ze niet kennen, krijgen ze snel onder de knie."



Bij elkaar brengen

Irma Dalemans (35), consulent van JongNL Limburg, is initiatiefneemster van deze middag. "Twee generaties die samen spelen en een connectie maken, dat is waar het om draait. Ik hoop dat het contact blijft en groeit. We willen graag dat de deelnemers inzien hoe waardevol ze voor elkaar kunnen zijn." De conclusie is duidelijk: het is een geslaagde middag.

Op de picknicktafel liggen voorwerpen van vroeger en van de afgelopen jaren. Een ouderwetse strijkbout, AirPods, Poppits, een cd, een walkman... van welk jaar zijn deze uitvindingen? Bèr geniet met volle teugen. "Het leuke is dat we allemaal willen winnen. Dat zit in je, of je nu tien of vijfenzeventig bent. Het is vooral genieten en bijzonder dat je zeven- tot twaalfjarigen en zestig- tot tachtigjarigen bij elkaar kunt brengen. Activiteiten zoals deze, daar sta ik echt achter."

Fanatiek

Ook Ivanna (11) is enthousiast. "Ik vind het fijn om tijd te besteden aan en met anderen. Ik wist niet wat een seniorenvereniging is of precies doet. Maar ik vind het echt leuk dat ze naar ons toe zijn gekomen. Ze zijn nog fanatieker dan wij. Dat had ik niet gedacht." "Dat oudere mensen in contact zijn met kinderen. Dat vind ik leuk", voegt Emy (11) eraan toe.

‘Twee generaties die samen spelen en een connectie maken, dat is waar het om draait’

Op 36 plekken in Limburg is JongNL te vinden. Als u en uw seniorenafdeling een gezamenlijke spellenmiddag ook een leuk idee vinden, neem dan contact op met info@jongnl.nl

"Ze kunnen ook thuis koffie blijven drinken, maar ze zijn hier. Ik vind het heel gezellig, nu we elkaar iets beter hebben leren kennen. De volgende keer zou ik graag een bakmiddag met de senioren willen, die hebben van die lekkere oude recepten."

Voorzichtig

Het idee voor een volgende ontmoeting is geboren. Ook al was de jeugd in eerste instantie een beetje terughoudend, geeft begeleidster Vera van JongNL aan. "Waar moet je het met senioren over hebben? Daar maakte de jeugd zich vooral druk om. Maar dat ging tijdens het spelen eigenlijk vanzelf. Zeker bij het portret-tekenspel, aan de hand van vragen leer je de persoon tegenover je beter kennen."

Willemien Robben (80) is hier samen met haar man Wim. "Ik ben gekomen omdat ik actief ben, ik ben een doe-mens. Wat me opvalt is dat de jeugd voorzichtig met ons is. Dat hoeft niet. We hebben zelf geen kleinkinderen, dus om als oud-kleuterjuf lekker de wei in te kunnen is extra fijn en al helemaal met dit weer." Terwijl Bèr en Ivanna nog een laatste ronde eierlopen doen, roept El Tillemans: "Wel zonder het ei op te eten, hè". De middag wordt feestelijk afgesloten in het clubhuis van JongNL met het 'verjaardagspel'. Net op tijd, want de zon maakt plaats voor een pittige bui. ■

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.

Smakelijk ledenvoordeel



Lekker en goed eten blijft belangrijk, ook wanneer koken niet altijd meer vanzelfsprekend is. Vers aan Tafel bereidt ambachtelijke maaltijden met

natuurlijke ingrediënten en zoveel mogelijk producten van lokale telers. De maaltijden worden dagvers gekookt en direct ingevroren, zodat smaak en voedingswaarden goed behouden blijven. Als lid profiteert u standaard van 10 procent korting en gratis bezorging aan huis. Daarnaast ontvangt u eenmalig € 5 extra korting bij een besteding



vanaf € 50 met kortingscode **26KBOKORTING**, geldig tot en met 31 augustus. **Meer informatie:** versaantafel.nl/kbo

Spektakel in openluchttheater

Het Passieverhaal over de laatste dagen van Christus is populair. *Jesus Christ Superstar* en *The Passion* zijn bekend. In Tegelen bij Venlo worden al bijna honderd jaar de *Passiespelen* opgevoerd. Twee-



honderd acteurs en zangers op de Bühne, een unieke uitvoering. Helemaal van deze tijd en toch herkenbaar. Een aanrader voor wie van (openlucht)theater houdt. Iedere zondag tot en met 30 augustus 2026 te zien. Lezers



krijgen 15 procent korting met de kortingscode **SNNPassiespelen**, geldig voor twee personen.

Meer informatie: passiespelen.nl

Zomeruitjes bij Voordeeluitjes.nl

Heeft u nog geen idee waarheen, maar wilt u er in de zomer wel even tussenuit? Overweegt u een fietsvakantie, stedentrip, wandeluitje of een weekendje weg naar de kust? Laat u dan vooral



inspireren door partner Voordeeluitjes.nl, want die is specialist in 'dichtbij genieten'. Wie lekker impulsief nog een leuke bestemming in eigen land of net over de



grens zoekt, is bij arrangementenaanbieder Voordeeluitjes.nl aan het juiste adres. Daar is altijd voordeel te scoren, ook *last minute*!

Extra veel voordeel

Als lid profiteert u bij ONS Ledenvoordeel van extra veel voordeel. In de webshop vindt u aanbiedingen die zijn afgestemd op uw wensen, met producten voor in en om het huis in categorieën zoals gezondheid, vrije tijd en comfort. Het assortiment



wisselt regelmatig en er worden wekelijks nieuwe producten toegevoegd. Daarnaast kunt u met de kortingscode **ONS10** tijdelijk 10 procent korting ontvangen



in de webshop. Deze code is geldig tot en met 31 juli 2026. **Meer informatie:** onsledenvoordeel.nl/aanbiedingen

BR.O.NR. 7.001/26

Ik ben een sportieve, actieve vrouw van 76 uit de omgeving van Utrecht. Graag zou ik met een man van mijn leeftijd nog wat reizen ondernemen en gezellig eropuit gaan, wandelen, fietsen, in de winter wat meer musea bezoeken, af en toe theater, concert of film. Mijn hobby's: tuinieren, zang (ik zit bij een koor) en in de winter ga ik om de week naar een klaverjasclub. Als vrijwilliger werk ik bij gehandicapten in de tuin. Dat kan ik zelf indelen. Ik heb een auto, maar met de trein reizen is ook zeker een optie.

BR.O.NR. 7.002/26

Vrolijke 73-jarige zoekt fijne man voor mooie momenten. Levenslustige dame met een jonge geest en een grote glimlach geniet van wandelen, fietsen, musea, theater, film en terras. Ik hou van gezelligheid maar ook van een goed gesprek. Ben jij een vriendelijke, oprechte man die het leven niet te serieus neemt, maar wel waardeert wat echt telt? Dan drinken we misschien binnenkort samen een kop koffie of een glas wijn als het klikt. Spreekt jou dit aan, reageer dan en je krijgt een reactie. In verband met de afstand liefst iemand uit Twente.



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

BR.O.NR. 7.003/26

Ben jij een energieke, ondernemende en vlotte vrouw met mbo/hbo-achtergrond uit regio Eindhoven? En vind je het leuk om met mij, vrouw van 82 jaar die er wat jonger uitziet, kennis te maken? Schrijf dan een leuke brief als reactie op deze oproep. Ik woon alleen, maar ben wel actief bij enkele clubs. Ik houd van een goed gesprek en heb veel interesses. Ik zoek geen liefdesrelatie, maar iemand die graag een dagje op stap gaat naar een museum of galerie in de buurt, een terrasje of gezellig koffie drinken of een keertje lekker eten.

BR.O.NR. 7.004/26

Niet-rokende, vitale man van 74, in het bezit van een auto en een lief klein Chihuahua-hondje, zoekt een spontane, lieve vrouw om leuke, gezellige dingen te ondernemen. Fietsen, terrasje pakken, bioscoop, op vakantie gaan, maar ook lekker thuis op de bank. Leeftijd tot ± 65 jaar. Omgeving 076 (Breda). Spreekt dit jou aan, schrijf dan even een briefje. Samen is gezelliger dan alleen.

BR.O.NR. 7.005/26

Ben jij die vrolijke, humorvolle man (75-80 jaar) die nog geniet van het leven? Ik ben actief, 80 jaar en geniet van alle mooie dingen, muziek, theater, zingen, moestuin. Daarnaast doe ik nog vrijwilligerswerk, onder andere in een taalcafé. Wil dit graag met je delen. Liefst Eindhoven of omgeving.

BR.O.NR. 7.006/26

Ik ben een energieke vrouw van 78 jaar en ik kom uit de omgeving van Eindhoven. Ik zou het leuk vinden een man te ontmoeten die het fijn vindt om te wandelen, een terrasje te pakken, een goed gesprek, een glaasje wijn, dagtochtjes maken etc. Niet roken is een voorwaarde. Ik zoek iemand die positief is en kan genieten van de kleine dingen. Samen leuke en mooie momenten delen, daar gaat het om. Herkent u zich hierin, dan maak ik graag kennis met u.

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.

Puzzel mee en win!
Eén van de tien boeken
Alle tijd van de wereld:
101 museumuitjes voor
leuke mensen t.w.v. € 25,-.



Nederland zit bomvol musea over de meest interessante, gekke, grappige, leerzame en verrassende onderwerpen. Dit boek inspireert met 101 kant-en-klare dagjes uit met ruim 250 musea. Van bekende namen tot verborgen parels. Er is zoveel leuks te beleven.

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

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 *Alle tijd van de wereld: 101 museumuitjes voor leuke mensen*.

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

BESCHERMING	KEMPHAAN	STRANDPLEVIER
BUNKERS	KWARTSZAND	VEENBESSEN
BUNZING	MEES	VLINDER
DUINDISTEL	MEREL	WANDELING
DUINROOSJE	MUSSEN	WATERHOEN
FAZANT	ONDERHOUD	WULP
GEWONE PAD	PLEZIER	ZANDVIOOLTJE
HAAS	RIMPELROOS	ZEEGRAS
HELM	RIVIERDUIN	ZILVERMEEUW
HOLEN	RUIT	
KAMPERFOELIE	SLUIPWESP	

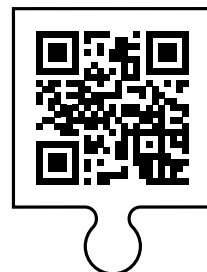
Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 24 augustus naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: *Puzzel ONS juli-augustus*.

Winnaars puzzel ONS mei

De oplossing van de puzzel was: Het voorjaar hangt in de lucht. De winnaars van de schuifpuzzel van Uit de Oude Doos zijn: J. van den Akker, R. van den Beuken, R. Bijkerk, L. van der Linden, T. Mackus, M. van de Munikhof, K. van Pinxteren, T. Rotgerink, R. van Rijswijck en T. Westendorp. De winnaars zijn geïnformeerd.

MEER PUZZELS?

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

[illegible]



★★★★★ 4,9/5

Nummer 1 2024 én 2025 op Trustpilot in de categorie beddenwinkels

WK actie

Van 11 juni t/m 19 juli profiteert u van onze WK actie. Vraag de brochure aan, kras 1 van de 4 vakjes open en ontdek uw gescoorde voordeel. Daarnaast ontvangt u tot wel **€750** terug voor uw oude bed.

Bij Aldenhuijsen scoort u altijd



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

www.aldenhuijsenbedden.nl
0413 - 74 54 00

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



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.