

Gezondheid
**Tijdig opsporen
oogaandoeningen
voorkomt erger**



Armoede
**Ouderen langer
afhankelijk van
de Voedselbank**

Wallonië
**De beste tips om
te genieten in
bourgondisch België**

ons

magazine
voor
senioren

**SENIOREN LIMBURG
MEI 2026**

Oud-wielrenner
Joop Zoetemelk:

**'Ik volg nog steeds alle wedstrijden
die ik ooit gereden heb'**





HOTEL BILSTEIN

ALL-INCLUSIVE

★★★★S

5

5 daagse

Op basis van eigen vervoer

100% genieten voor één vast laag bedrag!

Sauerland

*Laat uw portemonnee maar thuis,
hier zit alles bij in!*

Vraag onze nieuwe folder aan op
www.hotelbilstein.nl

INBEGREPEN BIJ UW ARRANGEMENT:

- 4x overnachten
- 4x ontbijtbuffet
- 4x lunch of lunchpakket
- 4x diner in buffetvorm
- Entertainment met oa. live muziek
- Gratis busexcursie
- Gratis boottocht over de Biggesee
- Uitstapjesboekje
- Gratis gebruik van faciliteiten
oa. binnenzwembad, kegelbaan etc.
- De hele dag gratis koffie en thee
- Dagelijks gebaksbuffet.
- **Inclusief drankjes (tussen 17.00 en 24.00 uur)**

Alle kamers per lift bereikbaar

- Eigen zwembad en sauna
- Biljartzaal met 3 biljarts
- Huisbioscoop met voetbal en formule 1
- Gratis gebruik van Wifi internet
- 3 barren / cafe's oa. Engelse pub
- Geen toeslag 1 pers kamer
- Geen aanbetaling
- Geen reserveringskosten

* Exclusief lokale toeslagen

Oktober 2026

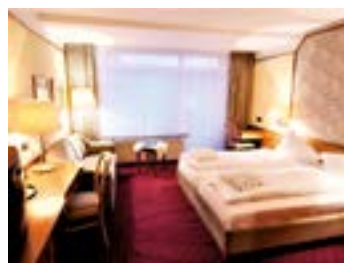
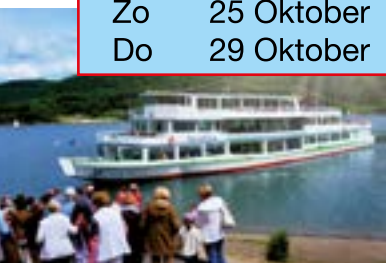
PRIJS pp

Do	01 Oktober	€ 349,95 pp
Ma	05 Oktober	€ 339,95 pp
Vr	09 Oktober	€ 349,95 pp
Di	13 Oktober	€ 339,95 pp
Za	17 Oktober	€ 339,95 pp
Wo	21 Oktober	€ 339,95 pp
Zo	25 Oktober	€ 339,95 pp
Do	29 Oktober	€ 339,95 pp

NIEUW:

de hele dag **GRATIS** koffie
en thee van onze koffiecorner
en **GRATIS** gebaksbuffet

Prijzen p.p. obv
een standaardkamer



📍 Hotel Bilstein • Freiheit 40 • 57368 Lennestadt-Bilstein

☎ 0049-2721-9830 Nederlands gesproken

🌐 hotelbilstein.nl

COLOFON

JAARGANG 16 - MEI 2026

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

CENTRALE REDACTIE

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

PROVINCIALE KBO'S

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

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

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

LIDMAATSCHAP

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

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd 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

Zorg voor uzelf

Goed zien, goed horen, goed proeven en ruiken – het lijkt zo vanzelfsprekend. Tot het dat niet meer is. Met het ouder worden veranderen onze zintuigen. Dat hoort bij het leven. Maar vanzelfsprekend betekent niet dat we het maar moeten laten gebeuren.

Juist door alert te blijven, kunnen we veel behouden. Een regelmatige controle van ogen en oren is geen overbodige luxe, maar een investering in uw dagelijks leven. Want goed zien en horen betekent meedoen. Meegenieten van gesprekken, veilig de straat op gaan, een boek lezen of simpelweg iemand herkennen aan de overkant.

Soms zijn het de mensen om ons heen die als eerste merken dat er iets verandert. Een partner die zegt dat de televisie wat zachter mag. Een vriend die opmerkt dat u iets over het hoofd ziet. Dat kan confronterend zijn. Toch zit er zorg achter die woorden. Neem ze serieus, want ze helpen u om regie te houden.

Dat geldt ook voor de zorg voor uzelf. Even in de spiegel kijken, een ander vragen om mee te kijken naar dat ene plukje haar, een vlek op kleding of stof in huis. Het zijn kleine dingen, maar ze maken verschil in hoe u zich voelt en hoe u wordt gezien. Goed voor uzelf zorgen is geen ijdelheid, het is eigenwaarde.

Ouder worden vraagt soms om aanpassing. Maar het biedt ook de kans om bewust te kiezen: voor aandacht, voor zorg en voor kwaliteit van leven. Blijf dus omzien naar uzelf en naar elkaar. Dat maakt het verschil.



Marcel Ballas

Voorzitter Senioren Limburg



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.

06



40

52



63



MENSEN

06/ Wielrenner Joop Zoetemelk:
'Het ging altijd vanzelf, omdat ik van sport hield'

12/ Voorzitter Senioren Limburg Marcel Ballas met pensioen:
'Voor je het weet is later nú'

18/ Leo Bisschops zwaait af:
'Bij ouderen zit enorm veel maatschappelijke power'

ONS BELANG

40/ Gaan uw ogen achteruit?
'Niets doen is riskant'

58/ Armoede onder ouderen:
'Uiteindelijk raakt de koelkast leeg'

65/ Misverstanden over de fietshelm: zo draagt u 'm op de juiste manier

67/ Bewonersinitiatief Sociaal Centrum Eijsden: 'Hier voel ik me niet oud en blijf ik in beweging'

LEVEN

28/ Alvast wonen bij uw toekomstige mantelzorgers: 'Maak goede afspraken met elkaar over privacy'

35/ Bourgondisch België: genieten in Wallonië

44/ Ouder worden met ADHD:
'Uzelf leren begrijpen is heel waardevol'

52/ Robothonden en VR-belevissen bij het Techlab:
'Ongelooflijk wat er allemaal mogelijk is'

ELKE MAAND

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

interview

JOOP ZOETEMELK:

‘Ik had ook schaatser kunnen zijn’





Joop Zoetemelk vergaarde zijn eeuwige wieleroom onder meer bij de Tour, La Vuelta en tijdens het wereldkampioenschap. Hoewel de fiets noodgedwongen geen rol meer speelt in zijn leven, blijft hij zoveel mogelijk in beweging. "Ik wandel veel, tuinier en hak hout."

tekst Adri van Esch | beeld Jan Verheul

Blijf maar gewoon Joop." Die goede raad kreeg de beroemdste wielrenner die Nederland ooit heeft gekend van huis uit mee.

Joop Zoetemelk won in 1979 La Vuelta. Een jaar later klom hij op de Champs-Élysées op de hoogste trede van het erepodium van de Tour de France. En hij won in 1985 het wereldkampioenschap wielrennen op de weg. Toch raakte hij zijn Hollandse nuchterheid geen moment kwijt. "Ik word nog steeds herkend; mensen spreken me vaak aan", vertelt hij in zijn landelijk gelegen huis op een half uur rijden van Parijs. "Ja, ook in Frankrijk. Ik ben kennelijk nog steeds een rolmodel, maar daar blijf ik nuchter onder. Ik ga niet naast mijn schoenen lopen; ik ben ermee opgegroeid."

Naast nuchterheid kenmerkt ook bescheidenheid de inmiddels 79-jarige wielerslegende. Tijdens zijn carrière eindigde hij maar liefst

zes keer als tweede in het eindklassement van de Tour de France. In 288 andere wedstrijden eindigde hij ook op de tweede plaats. Dat leverde hem de bijnaam *De Eeuwige Tweede* op. Maar met winsten in de Tour, de Vuelta en op het WK, en eerste plaatsen in maar liefst 425 andere wedstrijden lijkt *De Eeuwige Eerste* een meer passende titel. Zoetemelk glimlacht. "Maar ik heb niet zoveel gewonnen als Eddy Merckx of Bernard Hinault, en ook geen échte klassiekers", nuanceert hij de door ONS voorgestelde eretitel. "Met *De Eeuwige Tweede* ben ik wel tevreden. Ik ben heel blij met hoe mijn carrière gelopen is." En dan lachend: "Ik ben zelfs ooit Nederlands kampioen veldrijden én skiën geweest!"

Eerste racefiets

Als puber fietste Joop al: elke dag trapte hij negen kilometer heen en terug van zijn ouderlijk huis in Rijpwetering naar de LTS in Leiden. "Door weer en wind; ik ging nooit met de bus naar school. Schaatsen was toen mijn hobby. Op mijn zestiende verjaardag kreeg ik van mijn moeder een racefiets. Daar was ik heel blij mee, want zo kon ik in de zomer blijven trainen. Ik had de wielrenfiets nog maar een paar dagen toen een groepje renners van fietsclub Swift ons huis voorbijraasde. Ik ben erachteraan gegaan en kon ze goed bijhouden. De jongens vroegen of ik lid wilde worden van Swift zodat ik in hun peloton kon meefietsen. Dat heb ik gedaan en ik won meteen al heel wat wedstrijdje." Voor het schaatsen kwam steeds meer het wielrennen in de plaats, vertelt Zoetemelk. "Maar het had inderdaad ook anders kunnen lopen: ik had ook schaatser kunnen zijn. Onze club werd getraind door de bekende coach Egbert van 't Oever. Tijdens een ijsloze winter vertelde ik hem dat ik wilde gaan veldrijden om in vorm te blijven. Egbert heeft toen nog een trainingsprogramma voor me opgesteld. In 1965 werd ik Nederlands kampioen veldrijden. Dat was mooi! Maar werd ik tweede of derde omdat er niet meer in zat, vond ik dat ook goed. »

Sinds 1992
Well-Fair
by **comfora**



Hoog-laag functie

NIEUW

flowfit®
adaptief
slaapcomfort

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

1

Het beste bed voor nú en later

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

2



✓ Unieke comfortstanden

180
NACHTEN
slaapgarantie

3

Vraag gratis
de brochure aan



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

Uitstekend ★★★★★

Bekijk ruim 1.400 reviews op ★ Trustpilot





Ik had er gewoon plezier in. Het was nooit een verplichting om te gaan trainen; er zat nooit druk op. Het ging altijd vanzelf, omdat ik van sport hield.”

Hoogtestage

Zoetemelk was coureur in een tijd dat er nog geen moderne trainingsmethoden en -strategieën waren. “Nee, in het voorjaar kregen we gewoon het programma van de ploeg met de mededeling ‘Zorg maar dat je goed bent!’. In de winter zette ik mijn eigen programma in elkaar. Dan ging ik langlaufen en skiën in wat toen nog Tsjecho-Slowakije heette. In dat land kwam toen nog niemand. Dat was een fantastische voorbereiding op een nieuw seizoen. Ik deed een hoogtestage al voordat iemand ooit van dat woord had gehoord.”

Skiën is Zoetemelk altijd blijven doen, ook na zijn wielercarrière. Tot aan die septemberdag in 2020 waarop alles veranderde. “Het was nota bene de dag dat de Tour, die vanwege corona twee maanden later werd verreden, in Parijs zou aankomen. Ik zou er aan het

eind van de dag heengaan en bedacht me dat ik vooraf nog wel een paar uurtjes kon gaan fietsen. Dat deed ik destijds twee of drie keer in de week. Maar onderweg vloog ik in volle vaart op een auto die in een flauwe bocht op de verkeerde weghelft reed. De fiets was total loss. En ik ook: in plaats van op de

‘Het zware werk in de bouw was een soort training’

Champs-Élysées belandde ik in een Parijs' ziekenhuis. Nu, bijna zes jaar later, heb ik nog steeds last van de spieren en pezen in mijn rechterhand. Wielrennen, hardlopen en ook skiën gaat niet meer. Ik kan dat goed loslaten: het is zo gelopen, het is niet anders. Mijn kleinkinderen vinden het erger dan ik, want zij kunnen niet meer met opa gaan skiën.”

Hout hakken

Blijf in beweging, blijf doen wat je kunt. Dat is wat Joop Zoetemelk zichzelf voorhield en is »

“De Tour wordt in bed gewonnen”, was in 1980 een gevleugelde uitspraak van de nuchtere Joop Zoetemelk, waarmee hij het belang van rust en herstel benadrukte.

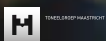
“Het liefst lig ik op tijd op bed. Dat was als sporter al zo, en dat is nog steeds zo. Ik lig er meestal vóór tien uur in. Maar ik ben ’s morgens ook vroeg uit de veren hoor, al tussen zes en zeven uur.”

Zoetemelk sluit af met een tip voor slechte slapers: “Blijf rustig en maak je niet nerveus, dan val je vanzelf in slaap”.

Boek nu: www.passiespelen.nl

KRUISIG MIJ

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



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

VANAF 17 MEI DOOLHOF TEGELEN

**PASSIE
SPELEN
TEGELEN
2026**



 **SPATOILET.COM**

**ABSOLUUT DE BESTE EN MEEST BETROUWBARE
TOILETZITTING-MET-ONDERDOUCHE**

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

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

Inclusief installatie 1.140 euro incl. btw

(Installeert u zelf: 795 euro incl. btw)

En altijd:

3 weken gratis op proef en 5 jaar garantie.

Niet langer aarzelen; **BESTEL NU!**



Klant
beoordeling
9,7

Kijk op

www.spatoilet.com of bel

voor een installatieafspraak

06 53 14 32 34 of

06 29 04 38 12

het advies dat hij ook andere senioren meegeeft. "Meteen na mijn ongeluk deed ik nagenoeg niks meer. Ik heb nog wel een roeiapparaat en een hometrainer aangeschaft, maar dat binnenshuis sporten beviel me totaal niet. Ik begon het buiten bewegen echt te missen. Toen ben ik maar gestart met hout hakken, zagen en kloven. Meteen achter ons huis ligt een bosgebied van tien hectare, daar kan ik lekker aan de slag. En ik vind het leuk; het is een soort hobby van me. Vroeger hakte ik al met plezier hout: ik was de eerste jaren naast topsporter immers ook timmerman van beroep. Ik zag het zware werk in de bouw als een soort training. Het hout dat ik uit ons bos haal gaat in de open haard, en ik maak er ook heel wat burens blij mee. Daarnaast wandel ik dagelijks, samen met onze hond Sprint, en ik werk veel in de tuin."

Zoetemelk beseft dat hij zijn huis met de riante lap grond op het Franse platteland te danken heeft aan zijn wielervedette. "Als ik geen beroepsrenner was geworden, was ik in de bouw blijven werken. En in Rijpwetering blijven wonen. Ik voel me tegenwoordig Fransman, maar ik kom nog steeds graag in Nederland. Ik voel me er ook altijd meteen thuis." De wielervedette stapt wel steeds minder vaak in de auto om de vijfhonderd kilometer noordwaarts te overbruggen.

"Ik rij niet meer zo graag", bekent hij. "Maar als er iets in Nederland op het programma staat waar ik bij moet zijn, dan ga ik. Zo ben ik elk jaar in maart aanwezig bij de Joop Zoetemelk Classic, een wielerevenement van mijn club Swift waar zo'n vijfduizend sporters aan deelnemen. Ik fiets niet meer mee, maar in en om het clubhuis moedig ik mensen aan en ik vang de rijders bij binnenkomst op."

Op het erepodium

Terugkijkend ziet Joop Zoetemelk het winnen van de Tour de France in 1980 als de kroon op zijn carrière. "Ik was al vijf jaar tweede geworden, in 1970, '71, '76, '78 en '79. Ik greep telkens naast de winst. Dan is het heel mooi als het tóch lukt. Dat ik in 1985 in het Italiaanse



'Ik deed al hoogtestage voordat iemand van dat woord gehoord had'

Giavera del Montello wereldkampioen werd betekent ook veel voor me. Ik was al eens vierde geworden, en vijfde, en dan sta je ineens op de bovenste plek van het erepodium. Echt mooi!"

Zoetemelk mag dan zelf niet meer op het stalen ros stappen, de fiets blijft altijd in zijn hart. "Absoluut", zegt hij. "Ik volg alle wedstrijden die ik ooit gereden heb nog steeds. En elk jaar ben ik wel een paar dagen bij de Tour. Afgelopen juli was ik nog drie dagen in Valenciennes, bij de etappe naar Duinkerke. Ik kijk met heel veel voldoening terug op de voorbije jaren. Ik ben trots op wat ik bereikt heb. Ja, ik zou dit leven best graag nog een keer willen overdoen!" ■



Marcel voor en met zijn cliënten aan de slag



Voorzitter Marcel Ballas:

'FLAMBOYANT? IK BEN GEVORMD DOOR WAT IK HEB MEEGEMAAKT'

Het moment waarop je met pensioen gaat, is vaak ook een moment waarop je terugkijkt en de balans opmaakt. Meestal met de conclusie dat je een roerige tijd afsluit en aan een nieuwe fase begint. De voorzitter van Senioren Limburg ging op 27 maart met pensioen. Tijd voor een goed gesprek.

Marcel Ballas is een flamboyante man. Wie hem persoonlijk kent, zal dat volmondig beamen. Hij heeft een heel eigen stijl van kleden, staat niet graag aan de zijlijn

maar liever midden in het (verenigings)leven en geniet van het leven in al zijn facetten. Met zijn vrouw, zijn steun en toeverlaat, al vijftig jaar aan zijn zijde. "Ik ben niet geboren met een gouden lepel in de mond", zo begint hij zijn verhaal.



"Ik omarm het leven en ben een positief mens. Dat is deels karakter en deels ben ik gevormd door wat ik heb meegemaakt. Mijn ouders scheidden en geloof me, dat had een grote impact. Mijn moeder bleef berooid achter met vier kinderen en als oudste zoon moest ik aan de bak. Ik was twaalf jaar en werkte mijn eerste nachtdienst bij de bakkerij voor zestig cent per uur. Later kreeg ik een vriendinnetje. Op een zeker moment werd ik door haar vader verzocht de boerenhoeve te verlaten, want mijn ouders waren gescheiden."

Geraakt door verhalen

Een bijzondere liefde voor de oudere mens zit diep in Marcel en dat maakte dat hij ervoor koos om de verpleging in te gaan. In Duitsland, want in Nederland zaten we in de nu ondenkbare situatie dat er te veel verplegend personeel was. "Ik kon, en kan nog steeds, geraakt worden door verhalen van personen die de oorlog hebben meegemaakt. Of mensen die het *koempel-verleden*, de mijnen, hebben meegemaakt."

**'Senioren
weerspiegelt
veel
positiever
wie we zijn'**

Kleurrijk

Hij klom van verpleegkundige op tot directeur van een zorginstelling en dat deed hij met veel overgave en vooral veel liefde voor de mens. "Ik ben nog steeds dezelfde Marcel. We hadden thuis echt niks, hè. Ik moest op sollicitatiegesprek op slippers met sokken waar een dikke teen uitstak. Maar degene die me aannam, zag mijn wilskracht en daar ben ik dankbaar voor. Ik ben ook graag die persoon die door de uiterlijke schijn heen kijkt en de potentie in mensen ziet. En ja, ik ben een *bon vivant* en soms graag kleurrijk. Maar ik sta met beide benen op de grond. Wie me kent, weet dat."

Later is nu

Meer dan acht jaar is Marcel Ballas inmiddels voorzitter van Senioren Limburg, voor velen nog herkenbaar als 'de KBO'. "Het was een roerige tijd in de organisatie toen. We hebben belangrijke keuzes moeten maken om te worden tot wat we nu zijn: de grootste seniorenvereniging van Limburg. Met een duidelijke agenda en visie. Ik ben ook zeer blij met de nieuwe naam Senioren Limburg. Want we zijn geen bond van ouderen. Senioren weerspiegelt veel positiever wie we zijn."

Verbinder

De komende tijd gaat Marcel meer tijd krijgen voor zijn rol als voorzitter. "Ik wil heel graag kartrekker zijn van het plan om meer jongere senioren aan te spreken. Willen we onze toekomst veilig stellen, dan moeten we nu samen aan de bak. En ik hoop daarin hier in Limburg een verbinder te kunnen zijn. Laten we ons samen inzetten voor een goed leefklimaat voor senioren. Niet voor elkaar, maar mét elkaar. Dat vraagt om actie van ons allemaal. Want ik weet het: de jongere senior is nog niet bezig met 'later'. Maar we zeggen allemaal tegen elkaar: waar gaat de tijd heen? Voor je het weet is 'later' nú!" ■



Kleurrijk voorjaar

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

Moederdag Hoedendag
10 mei

Klassiek in de tuinen
24 & 25 mei

Rozenfestijn
11 t/m 15 juni

kasteeltuinen.nl/voorjaar

Events

Koop online dagtickets met korting!

Met een gerust gevoel op vakantie? Check uw testament!



Ons kantoor is aangesloten bij de Nederlandse Notariële Vereniging

De zomervakantie komt eraan. Tijd voor reizen, ontspannen en genieten met uw gezin. Maar eerlijk: voelt u zich ook écht op uw gemak als u nog niet zeker weet of uw testament nog klopt? Juist in deze periode merken wij dat mensen nadenken over wat er goed geregeld moet zijn. Een testament geeft rust en met dat gevoel gaat u met een gerust hart de deur uit.

Begin op tijd.

Een testament maakt u niet even tussendoor. Het vraagt om nadenken: wie wilt u goed achterlaten? Wie regelt straks de afwikkeling van de erfenis? Zijn er bijzondere wensen? En hoe moet uw uitvaart eruitzien? Door nu te beginnen, geeft u uzelf de ruimte om rustig te overwegen wat écht belangrijk is. Geen gehaast, geen druk, gewoon de tijd nemen om weloverwogen keuzes te maken.

De notaris kijkt verder.

Ook als u zelf al goed heeft nagedacht over uw wensen, kijkt de notaris altijd een stap verder. In de praktijk komen regelmatig onderwerpen aan bod waar u zelf nog niet aan had gedacht. Denk aan fiscale aspecten, de positie van uw partner of de vraag hoe u omgaat met een eigen onderneming. Door op tijd te starten, is er genoeg ruimte om alles goed te bespreken en samen tot de beste oplossing te komen. U heeft dan de gelegenheid om vragen te stellen en scenario's te doordenken.

Ook bestaande testamenten verdienen aandacht.

Heeft u al een testament? Dan is het slim om dat regelmatig te laten controleren. Een testament van een paar jaar geleden hoeft niet meer aan te sluiten bij uw huidige situatie. Misschien heeft u een nieuwe relatie, zijn er (klein)kinderen bijgekomen, bent u met pensioen of is uw vermogen veranderd. Een check elke drie tot vijf jaar voorkomt dat na uw overlijden blijkt dat het testament niet meer doet wat u voor ogen had. Soms past een ouder testament nog prima, maar soms is aanpassing nodig. Door daar op tijd naar te kijken, weet u zeker dat alles goed is geregeld.

Nu beginnen, straks met een gerust gevoel weg.

De zomervakantie is een mooi moment om stil te staan bij wat belangrijk is. Wilt u uw testament regelen of laten controleren? Begin dan nu. Dat geeft overzicht, rust en ruimte, voor u én voor de notaris om alles zorgvuldig uit te werken. Want niet alleen u heeft tijd nodig om na te denken, ook de notaris heeft die nodig om uw wensen goed te vertalen naar een solide testament.

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.



Lezerstip

Antoon Schmitz: "Met veel belangstelling las ik het artikel *Nooit meer verdwalen* in het maartnummer. Interessant om te zien dat er steeds meer hulpmiddelen komen voor mensen met een beperking. Mijn vrouw is blind en zij volgde een cursus bij Visio om met de smartphone om te kunnen gaan, maar dit lukte niet.

Toen hoorden we over *Hable Easy*, een apparaat dat het gebruik van de smartphone vergemakkelijkt. Wij bestelden het en mijn vrouw kan daardoor bijvoorbeeld een appje sturen. Een mooie uitvinding voor blinde mensen."

'Er wordt gedaan alsof het heerlijk is om met pensioen te gaan...'

...maar dat geldt niet voor iedereen", stelt Karen van Oudenhoven, directeur van het Sociaal en Cultureel Planbureau, in het FD.
"Voor sommige mensen is 70 jaar zelfs nog te vroeg om met pensioen te gaan, terwijl anderen graag eerder stoppen."



De geur van vers brood

De gepensioneerde Eric Kersten deelt in zijn boek *Artisanaal Brood* de fijne kneepjes van het broodbakken in eigen keuken.

"Wat begon als nieuwsgierigheid groeide uit tot een bijna obsessieve verkenning van het oude ambacht van brood bakken", aldus Eric. In het boek wordt traditioneel brood bakken vertaald naar de moderne thuiskeuken. Hij gaat in op het maken van authentiek desembrood – zonder ook maar één keer te kneden! – met pure ingrediënten en zonder verholde toevoegingen. De werkwijze wordt stap-voor-stap uitgelegd aan de hand van foto's en illustraties. Hoe lekker, een huis ruikend naar versgebakken brood!



1940, ik was een kind van vier
Er is oorlog en weg het plezier
Bommen, granaten maar het ergst was de angst
Toen, in mijn leven was ik het bangst.

2022, Oekraïne in brand
Mensen op de vlucht naar een ander land
In de ogen van de kinderen zie je de angst
ook nu, in hun leven, zijn zij het bangst.

Wij luisteren radio en zien TV
Ons hart doet pijn, we leven met hen mee
Maar ook in onze ogen zie je de angst
Dat de oorlog naar hier komt,
daarvoor zijn we het bangst.

Leni Jochijms uit Blitterswijk

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

ONS MAILMAGAZINE

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



Klomp met een (zweet)gaatje

Onlangs fopte Willie Vinkenvleugel haar buurman. "Hij was op bezoek en vroeg waarom er een gaatje in de klomp zat. Ik antwoordde met een knipoog: 'Als je last hebt van zweetvoeten, kan hierdoor het zweet naar buiten'. Hij zal wel gedacht hebben: die is gek. De gaatjes zitten erin om een paar klompen met een touwtje bij elkaar te houden. Maar ik heb wel een klomp met een extra gat erin met een doorsnede van 32 millimeter. Ik kon geen schoenen of klompen meer aan omdat mijn kleine teen zeer deed. Toen heb ik een gat in mijn klomp geboord. Zodat ik weer kon lopen zonder pijn."



Leestip

Ad Rovers tipt het boek *De dood als bondgenoot*. Een persoonlijk verhaal over ziek worden, doodgaan en weer opstaan van

Herman Hintzen. We zien de dood soms als de vijand, maar wat als je hem omarmt? Ondernemer Herman Hintzen leidt een succesvol leven tot een telefoontje van zijn huisarts alles verandert: hij heeft acute leukemie. Een persoonlijk en herkenbaar verhaal voor iedereen die te maken heeft met ziekte, rouw of andere ingrijpende veranderingen.

40

procent van de arme ouderen zijn niet als zodanig bekend bij de gemeente. Lees meer over (verborgen) armoede op pagina 58.

Cor & Co





Leo Bisschops: 'SENIOREN ZIJN OOK EEN DEEL VAN DE OPLOSSING'

Begin maart stopte Leo Bisschops als voorzitter van Senioren Brabant-Zeeland. Hij is er trots op dat hij 'de boel' bij elkaar heeft weten te houden. En hij hoopt dat de vereniging ook de komende jaren blijft uitdragen dat senioren enorm veel maatschappelijke power hebben. "Er is nog nooit een generatie ouderen zo gezond geweest."

Begin maart legde Leo Bisschops zijn voorzittershamer definitief neer, tijdens een ingelaste AV. Hij stopt omdat hij is benaderd om in Best, waar hij woont, weer wethouder te worden. "Een rol als wethouder valt niet te combineren met het politiek-neutrale

voorzitterschap", zo licht hij toe. Hij moet er nog wel even aan wennen om géén voorzitter meer te zijn, vertelt hij half maart. "Ik moet de dossiers waarvoor ik me heb ingezet loslaten. Vooral de zorgdossiers ga ik missen: de discussies met artsen, bijvoorbeeld over euthanasiewetgeving of het gordelroosvaccin."

Wat voor vereniging hij achterlaat?

“Nou, in de eerste plaats een heel bijzondere vereniging. Eén die ik gedurende mijn voorzitterschap steeds beter heb leren kennen. Een vereniging waar mensen elkaar helpen en voor elkaar klaarstaan. Langzamerhand zien we dat in het hele land het belang van lokale netwerken steeds meer wordt onderkend. Lokaal is weer sexy. En wij hebben die netwerken al sinds jaar en dag.”

290 baasjes

Bisschops is er trots op dat hij ‘de boel’ in die negen jaar bij elkaar heeft weten te houden. “Bij seniorenverenigingen zijn er vaak heftige discussies, ook bij ons. Maar gelukkig leiden die bij ons niet tot afsplitsingen. Ik denk dat dat ook komt door de aard van onze vereniging.

Na het uiteenvallen van de Unie KBO kwamen wij in contact met het toenmalige KBO-Brabant. Ik kan mij de eerste bijeenkomst nog goed herinneren: de ontvangst op het bureau in 's-Hertogenbosch was buitengewoon prettig. We hadden direct het gevoel in een warm nest terecht te zijn gekomen; als kleine provincie werden we met open armen ontvangen. Leo Bisschops toonde zich meteen een belangenbehartiger pur sang. Hij verstaat de kunst van het luisteren en laat iedereen in zijn waarde. KBO-Flevoland heeft enorm mogen profiteren van zijn kennis, vaardigheden en aanstekelijke enthousiasme. We vinden het oprecht spijtig dat we deze voorman moeten missen. Zijn opvolger zal alle zeilen moeten bijzetten om dit niveau te evenaren. Namens onze vereniging: hartelijk dank voor je tomeloze inzet Leo!

Koos de Groot,
voorzitter
KBO-Flevoland



Leo Bisschops is een echte verbinder, integer en intelligent, altijd strijdend voor rechtvaardigheid en de rechten van ouderen. Ik heb met grote waardering met hem samengewerkt; het was een eer. Hij bleef altijd op ooghoogte, luisterde en verbond. Zijn opvolger zal veel moeten meebrengen om zijn waarden te evenaren. Leo, dank je wel voor alles; je nalatenschap

blijft ons inspireren. Wij zullen je missen, maar dragen je idealen verder in onze dagelijkse inzet voor senioren, met dezelfde toewijding, respect en menselijkheid die jij ons hebt voorgeleefd. Tot ziens, beste vriend!



Marcel Ballas,
voorzitter Senioren Limburg

‘Lokaal is weer sexy’

LEO BISSCHOPS

(1943) is getrouwd, heeft vier kinderen en twaalf kleinkinderen. Hij was eerder onder meer wethouder in Best en directeur Jeugdbeleid bij VWS. De lokale politieke partij Best Anders, die de verkiezingen met grote overmacht won, heeft hem naar voren geschoven als kandidaat-wethouder.

We hebben met onze 290 afdelingen te maken met 290 autonome rechtspersonen. Als je dat uitlegt aan andere bestuurders, vragen ze: hoe kun je besturen als je met 290 baasjes te maken hebt? Maar dat is juist onze kracht. Het zorgt er voor dat je als bestuur altijd in contact moet staan met wat er lokaal gebeurt. Want daar is waar het echt gebeurt.” En dat is ook waar Bisschops de meest bijzondere ontmoetingen had. “We organiseren bijvoorbeeld overal series bijeenkomsten waarin senioren in kleine groepen praten over hun woon- en zorgtoekomst. Ik zag bij die bijeenkomsten hoe mensen gehecht zijn aan de plek waar ze wonen. Ze hebben daar hun kinderen gekregen en andere mooie momenten meegemaakt. Een vrouw vertelde dat ze de as van haar man in de tuin had uitgestrooid, bij zijn meest geliefde boom. Ga dan nog maar eens verhuizen. Ik ontdekte daar dat we er soms te makkelijk over denken. Natuurlijk, het is meestal verstandig om te doen. Maar het is niet alleen een beslissing van het hoofd, maar ook van het hart.”

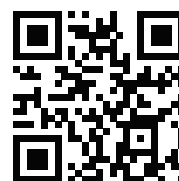
Vaste plek aan tafel

Het meest ingewikkeld van zijn voorzitterschap vond Bisschops de samenwerking met landelijke seniorenorganisaties. “Die strookte niet altijd met hoe ik vind dat we onze verantwoordelijkheid moeten nemen. »



Houvast bij opstaan,
zitten, liggen en
omdraaien

14 dagen gratis
op proef



pakpaal.nl
info@pakpaal.nl
078 - 617 23 08



- 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



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



Programma
2027 nu
beschikbaar

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

In de tijd dat we bij de Unie KBO behoorlijk onder druk stonden, was Leo Bisschops steeds bereid om ons van advies te voorzien en ons waar nodig te ondersteunen. Hij bleef echter altijd op de achtergrond en probeerde ons niet actief over te halen om weg te gaan of van organisatie te veranderen. Zijn houding was steeds uiterst correct en hoffelijk: hij bleef in iedere situatie

een echte heer. Leo gaf blijk van integriteit en respect, zonder opdringerig te zijn, wat in die periode erg gewaardeerd werd door ons bestuur en door mij in het bijzonder. We waren onder de indruk van zijn professionaliteit en empathie. Leo, dank je wel en *goodgoan*!



*Herman Pieper,
voorzitter Senioren Overijssel*

Je moet als organisatie bereid zijn om verschillen te overstijgen, om elkaar een plek gunnen aan de landelijke tafels.” Toch lukte het Bisschops om een vaste plek te veroveren aan die tafels, niet alleen bij de ministeries van Volksgezondheid en Sociale Zaken, maar bijvoorbeeld ook bij artsenfederatie KNMG en de Nederlandse Vereniging van Klinisch Geriaters, de NVKG.

Leo Bisschops was een kundige en betrokken voorzitter, die als geen ander kon luisteren en altijd het grotere belang voor ogen hield. Hij had een warm hart voor de senioren-beweging en wist mensen op een rustige, verbindende manier samen te brengen. Hij trad niet op de voorgrond, maar zijn aanwezigheid en invloed waren altijd duidelijk merkbaar. Wij danken hem oprecht voor zijn inzet, wijsheid en de prettige samenwerking. Wij wensen hem een goede en gezonde toekomst toe.

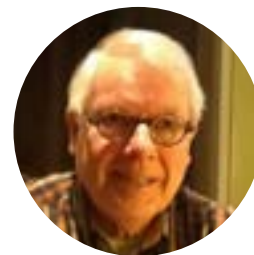


*John A.C.H.
van Meekeren,
voorzitter Senioren
Groningen*

**‘Een man
die hart
heeft
voor de
belangen
van de
ouderen’**

Leo Bisschops heeft in de tijd van ruim acht jaren veel meegemaakt. Zoals dat alles complexer aan het worden is, en dat inwoners in Nederland – ook de leden van de ouderen-organisaties – mondiger worden. Ook is kenmerkend dat het Rijk minder betrouwbaar is geworden. In deze tijd heeft Leo als voorzitter leiding gegeven aan het welzijn van ouderen. Hij is een man die hart heeft voor de belangen van de ouderen. Hij wist de toon te zetten, zoals ik dat ook meemaakte in een gesprek van de Unie KBO met het bestuur van – toen nog – KBO-Brabant. Kortom: Leo heeft gezag en het vermogen om gehoord te worden.

Ik denk dat het voor hem fijn was te mogen werken met al die creatieve mensen om hem heen. Ik wens Leo nog vele en mooie jaren toe.



*Simon P. Wiersma,
voorzitter KBO Fryslân*

Maatschappelijke power

Over de toekomst is Bisschops uitgesproken. De dubbele vergrijzing komt eraan, en hij hoopt dat zijn opvolger één ding blijft uitdragen: senioren zijn niet alleen maar mensen met zorgvragen maar ook en vooral mensen die bij kunnen én willen dragen aan oplossingen. “Dubbele vergrijzing klinkt als een soort natuurramp. Maar er is nog nooit een generatie zo gezond geweest. Een groot deel van de vijf miljoen mantelzorgers in Nederland is boven de 65. Er zit enorm veel maatschappelijke power bij ons. Ik vind het de kracht van onze vereniging dat wij niet onze kwetsbaarheid benadrukken, maar juist laten zien wat we kunnen. Wij willen een deel van de oplossing zijn. Ik hoop dat de vereniging dat ook de komende jaren blijft uitdragen.” ■



Helpt je te leven met diabetes op jouw manier.

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

This is progress.

Meer informatie www.FreeStyleLibre.nl



Heb je diabetes?
Vraag je gratis sensor aan
via de QR-code

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

© 2025 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. Andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Afbeeldingen zijn enkel voor illustratieve doeleinden. Geen echte patiënt of gegevens. ADC-112593 v2

In deze mei-editie van *ONS Magazine* staan drie persoonlijke oorlogsfoto's van lezers centraal. Herinneringen uit een ver verleden en een terugblik op de Tweede Wereldoorlog. Beelden die indrukwekkende, soms verdrietige verhalen vertellen over de impact op het dagelijks leven.



SISSY SÉNÉCHAL

(83 jaar) woont in Herkingen (Goeree-Overflakkee) en werkt nog enkele dagen per week als leerkracht voor de klas. Ze heeft een latrelatie met haar vriend en zij zijn beiden lid van Senioren Boxtel.

1945: Op de Amsterdamse Dam

Het was 7 mei 1945 en ik was twee jaar. Twee dagen eerder hadden de Duitse bezetters gecapituleerd en was voor Nederland de Tweede Wereldoorlog beëindigd. In Amsterdam trokken veel mensen naar de Dam om daar feest te vieren. Mijn moeder nam mij mee. Een straatfotograaf legde dit tafereeltje vast. Ik had een ratel, speelgoed waarmee je een hoop herrie kon maken, stevig in mijn hand. Het zal rond elf uur in de ochtend zijn geweest. Mijn moeder en ik hebben veel geluk gehad. Enkele uren later voltrok zich op die plek een drama. Nederland was dan wel 'vrij', maar nog niet bevrijd. Er waren nog veel bewapende Duitse soldaten in de stad en de

**'Enkele uren later
voltrok zich op die plek
een drama'**

geallieerde bevrijders waren nauwelijks tot in Amsterdam doorgedrongen. Leden van het Nederlandse verzet waren overal op zoek naar Duitse militairen om te arresteren. Bij de Dam verschole die zich onder meer in *De Industriële Groote Club*, op de hoek van het Rokin. De Duitsers voelden zich daar bedreigd. Rond drie uur begonnen ze

vanaf het balkon op de menigte te schieten, onder meer met een machinegeweer. Er vielen 32 doden

en meer dan tweehonderd gewonden. Deze foto heeft bij mij altijd een speciaal plekje gehad. Als mijn moeder enkele uren later met mij naar de Dam was vertrokken, had ik dit misschien nu niet kunnen schrijven." »

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)



1944: Voor altijd mijn zusje Diny

Mijn zusje Diny (1936) was een jaar ouder dan ik. We groeiden tijdens de Tweede Wereldoorlog samen op op de boerderij van onze ouders. Op 14 september 1944, ik weet het als de dag van gisteren, zaten we buiten op het erf tussen de middag te eten. Diny zat naast me op de bank en viel opeens achterover. We snapten niet wat er gebeurde. De huisarts kwam, maar wij kinderen moesten naar school. Daarna hebben wij haar nooit meer gezien. Ze had een gezwel achter haar oog, een tumor. Ze werd als achtjarige opgenomen in een ziekenhuis in Utrecht; ver weg van huis met voedselschaarste door de Hongerwinter. Mijn vader kreeg een speciaal document van de Duitsers; dat gaf hem toestemming om met de fiets naar Utrecht te gaan om zijn dochter

'Mijn vader kreeg een speciaal document van de Duitsers'

te bezoeken. Mijn vader heeft haar slechts twee of drie keer kunnen bezoeken. Op 13 maart 1945 is Diny overleden. Pas maanden later, in juni, bereikte het overlijdensbericht ons gezin. Diny bleek al begraven te zijn op het Groote Straatkerkhof in Utrecht. Ze is opgegraven, zodat ze terug kon naar Waalwijk. Bij de herbegrafenis was er veel belangstelling, ook Diny's klasgenootjes waren er. Ik vond het als kind heel indrukwekkend. En daarna werd er in ons gezin niet meer over gesproken. Het verdriet van mijn ouders was blijkbaar té groot. Dat voelde alsof Diny was verdwenen, niet alleen uit ons leven, maar ook uit ons geheugen. Dat vond ik als kind moeilijk te begrijpen; het stille verdriet om ons zusje bleef. Nu noemen we als familie Diny's naam weer. Zodat mensen weten dat ze heeft bestaan." »



BEN VAN DAELEN

(88 jaar) woont in Waalwijk en werkte in het groen als hovenier. Hij is fanatiek biljarter en graag bezig met planten stekken en kweken. Als familieman geniet hij van zijn kinderen, kleinkinderen en aanstaande achterkleinkind.

Voordeeluitjes.nl

meer dan een overnachting



8,4

Almen | Gelderland | Nederland

Landhotel De Hoofdige Boer***

- Landelijk én midden in Almen
- Restaurant met hoteltuin

3-daags halfpensionarrangement

- ✓ Welkomstkopje koffie of thee
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2x 3-gangen keuzemenu
- ✓ Gratis portie bitterballen
- ✓ Gratis wandel- en fietsroutes
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf
216,⁰⁰

totaal 2 pers. 459,95



8,7

Boppard | Rijnland-Palts | Duitsland

Baums Rheinhof***

- Veelzijdige vakantie nabij de Rijn
- Met restaurant, bar en terras

3=2 dinerspecial

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 3x overnachten
- ✓ 3x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 2-gangendiner
- ✓ Gratis gastenkaart
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf
149,⁰⁰

totaal 2 pers. 328,95



8,2

Bedburg | Noordrijn-Westfalen | Duitsland

Landhaus Danielshof****

- Oud landhuis midden in het groen
- Sfeervol restaurant en terras

3-daags dinerarrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 1x 3-gangenmenu, -diner of -buffet
- ✓ Gratis wandel- en fietskaarten
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf
129,⁰⁰

totaal 2 pers. 273,95



8,2

Lochem | Gelderland | Nederland

Hotel Bosrijk Ruighenrode***

- Hotel en kamers met uitzicht op de bossen
- Brasserie, sfeervol terras en tennisbanen

3-daags halfpensionarrangement

- ✓ Welkomstkopje koffie, cappuccino of thee
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 2x 3-gangendiner
- ✓ Gratis gebruik binnenzwembad
- ✓ Gratis 1 uur bowlen
- ✓ Gratis gebruik tennisbaan
- ✓ Gratis parkeren en meer...

p.p. vanaf
169,⁰⁰

totaal 2 pers. 367,95



9,1

Denekamp | Overijssel | Nederland

Mössems***

- In herbouwde graanschuur
- Met charmante theeschenkerij

3-daags halfpensionarrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijt
- ✓ 2x 2-gangendiner
- ✓ Gratis wandel- en fietsroutes
- ✓ Gratis parkeren

p.p. vanaf
148,³⁰

totaal 2 pers. 330,55



Tip! Bezoek Openluchtmuseum Ootmarsum, gelegen aan de rand van het centrum. Een groot aantal authentieke streekgebonden gebouwen brengt de tijd van toen tot leven.

Boek via **Voordeeluitjes.nl/ons** of bel naar **0900 66 777 88** (25 c/m)

Alle aanbiedingen zijn geldig t/m 31 december 2026. (m.u.v. feestdagen) *De prijzen zijn vanaf en per persoon o.b.v. twee personen, excl. administratiekosten (1-3 pers. €15,95, 4+ pers. €27,50 per boeking) en toeristenbelasting. De totaalprijs is voor 2 personen inclusief toeslagen in een standaard kamer. Kijk online voor de volledige voorwaarden. Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.



Zesde jaar op rij
Website van het Jaar



THEO ZWETSLOOT

(87 jaar) woont in Zwolle.

Vorig jaar is zijn vrouw

overleden en eerder

verloor hij zijn zoon op

vijftigjarige leeftijd.

Hij heeft nog een dochter

en een kleinzoon.

Hij biljart en is graag op

zijn laptop bezig.

1940: Oorlogsjaren als kind

Op de foto staan mijn broertje en ik. Ik was anderhalf jaar oud en mijn broertje drie maanden. De foto is gemaakt door een professionele fotograaf.

Uit die oorlogsjaren herinner ik mij nog dat mijn vader thuiskwam in militair pak. Ik was dan altijd heel bang: dat uniform was een schrikbeeld. Pas als hij het uitdeed, zag ik dat hij mijn papa was. Mijn vader sneuvelde in de meidagen van 1940. Hij was corporaal bij de pontonniers in Dordrecht en moest de Friese brug verdedigen. De ketting van de mitrailleur die hij bediende bleef vastzitten. Hij kwam uit de stelling om dat te herstellen en kreeg toen helaas de volle

'We aten bieten en aardappelpap'

laag van de vijand. Mijn vader was nog maar 36 jaar. Hij kreeg een eregraf op de Grebbeberg, en later ontvingen wij voor hem een oorkonde en herinneringskruis ter nagedachtenis.

Mijn moeder moest rondkomen van

zeshonderd gulden per jaar. We aten geen

bloembollen, maar bieten

en aardappelpap, daar

moesten we het mee

doen. Wij gingen een

keer met mijn moeder

naar de boer om melk te halen. Hij zei:

'Jij hoeft geen melk te hebben, want je kinderen zien er goed uit'. Een zeer ongepaste opmerking. In de buurt van ons huis werden er eens witte broden door Zweedse vliegtuigjes naar beneden gegooit. Het manna van de hemel, zó lekker smaakte dat!" ■

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@](mailto:redactie@onsmagazine.nl)

[onsmagazine.nl](mailto: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.



U heeft vast nagedacht over hoe u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven wonen. Bijvoorbeeld gelijkvloers. Maar hoe zit het met de mantelzorg van later? Het is handig om ook daarover na te denken.

EEN PRÉ-MANTELZORGWONING: IETS VOOR U?

U vraagt zich misschien af waarin een pré-mantelzorgwoning verschilt van een gewone mantelzorgwoning. Een mantelzorgwoning is een zelfstandige, gelijkvloerse woning op het erf van een familielid of naaste. Diegene is

bereid om wanneer dat nodig is ondersteuning te bieden. Wel zo handig, want zo is de mantelzorger geen tijd kwijt aan reizen. Voor een mantelzorgwoning hoeft u meestal geen vergunning aan te vragen, maar er zijn wel eisen aan verbonden, zoals een zorgindicatie.

Krijgt u nog geen mantelzorg, maar verwacht u die in de toekomst wel nodig te hebben? Dan is een pré-mantelzorgwoning een mogelijkheid. Een pré-mantelzorgwoning is een zelfstandige, gelijkvloerse woning op het erf van familie of vrienden. Dit kan een tijdelijke, kant-en-klare woning zijn, maar ook een aanbouw of een verbouwd bijgebouw, zoals een garage. U kunt dan alvast dicht bij elkaar wonen om elkaar te helpen. U kunt er ook voor kiezen een pré-mantelzorgwoning op uw eigen terrein te plaatsen, en de mantelzorger – bijvoorbeeld uw kind en diens gezin – in uw woning te laten wonen. Zo kunt u lang op uw vertrouwde plek blijven wonen én helpt u mee de woningnood te verminderen.

Tijdig overwegen

Het bedrijf Mantelzorgwoningen.nl maakt pré-mantelzorgwoningen op maat, in verschillende prijsklassen. Directeur Hans van den Berg vertelt: “Ook al is mantelzorg nog niet aan de orde, vanaf de leeftijd van zestig jaar is het verstandig om er wel alvast over na te denken. Veel mensen willen na verloop van tijd kleiner gaan wonen en dan is een pré-mantelzorgwoning ideaal: een kleinere woning binnen de eigen sociale kring. Bovendien is het een goede oplossing voor het personeelstekort en de wachtlijsten in de zorg én de woningnood. Als de gemeente een vergunning afgeeft, dan weet u zeker dat u op een fijne plek woont, in een vertrouwde omgeving, met de mantelzorger dichtbij. Heeft u straks mantelzorg nodig, dan zit u goed. In de meeste gevallen is het plaatsen van een pré-mantelzorgwoning aanzienlijk voordeliger dan een langdurig verblijf in een zorginstelling. U betaalt één keer voor de aanschaf en installatie, waarna de maandelijkse kosten laag blijven. Op de lange termijn kan dit duizenden euro's schelen.”

Vertrouwde plek

Een pré-mantelzorgwoning moet voldoen aan de eisen van de huidige bouwregels en mag in de meeste gevallen maximaal 100 vierkante

IS UW INTERESSE GEWEKT?

Dan kunt u het grootste inspiratiepark voor (pré-)mantelzorgwoningen van Nederland bezoeken, aan de Bevelantstraat 9 in Roggel. Hier zijn verschillende pré-mantelzorgwoningen van binnen te bekijken en kunt u een vergunningscheck laten uitvoeren. Zo weet u meteen wat er op uw eigen adres mogelijk is. Het inspiratiepark is open van maandag tot en met zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur.

meter groot zijn. Een pré-mantelzorgwoning is tijdelijk, en er is altijd een vergunning van de gemeente voor nodig. Sommige gemeenten maken het hun inwoners makkelijk door alvast een zorgindicatie voor een mantelzorgwoning te regelen, omdat daarvoor vaak geen vergunning nodig is. Heeft u straks mantelzorg nodig, dan kan de pré-mantelzorgwoning overgaan in een vergunningsvrije mantelzorgwoning. Vanaf dan gelden de voorwaarden en eisen van een mantelzorgwoning: de woning mag dan blijven staan zo lang de mantelzorg nodig is. Is de mantelzorg niet meer nodig? Dan hangt het van de gemeentelijke regels af wat er mogelijk is. Soms kan de woning blijven staan om te gebruiken als thuishkantoor, hobbyruimte of gastenverblijf. Het kan ook zijn dat de grondeigenaar de woning van het terrein moet verwijderen óf de keuken en het sanitair eruit moet halen. Want het is in ieder geval niet de bedoeling dat hij de mantelzorgwoning daarna gaat verhuren. Het is dus verstandig om vóór het realiseren van een pré-mantelzorgwoning de voorwaarden bij uw gemeente te controleren.

‘Zorg dat u weet wat het beleid van de gemeente is’

Familiewoning

Volgens Van den Berg zijn er meer dingen belangrijk om vooraf uit te zoeken. “In eerste instantie is het belangrijk om te weten wat het beleid van de gemeente is waar de pré-mantelzorgwoning komt te staan. »

MEER INFO

- Op mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/pre-mantelzorgwoning vindt u meer informatie over pré-mantelzorgwoningen.
- Op regelhulp.nl/mantelzorgers/mantelzorg-en-wonen/mantelzorgwoning heeft de Rijksoverheid praktische informatie op een rij gezet over wat u moet regelen voor een mantelzorgwoning. Deze informatie is ook bruikbaar als u een pré-mantelzorgwoning wilt realiseren.



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 **3.400 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



‘Maak goede afspraken met elkaar over privacy’

Dat kan soms ingewikkeld zijn. Wij weten precies wat de regels per gemeente zijn en kunnen de vergunning voor u aanvragen. Als later de mantelzorgwoning niet meer nodig is, helpen we u graag met de verkoop ervan. Maar dat is vanaf juli van dit jaar niet meer altijd nodig. Want dan geldt zeer waarschijnlijk een nieuwe wet, die het mogelijk maakt dat eerstegraads familieleden in de mantelzorgwoning mogen wonen. De mantelzorgwoning wordt dan een familie-woning. Verhuren aan anderen mag dan nog steeds niet, maar het kan een mooie manier zijn voor kinderen die geen zelfstandige woning kunnen vinden.”

Praktische zaken

Het is volgens Van den Berg belangrijk dat de pré-mantelzorgwoning aan alle nieuwbouweisen voldoet, bijvoorbeeld als het gaat om veiligheid en isolatie. “De woningen die wij verkopen voldoen hier allemaal aan, maar er zijn partijen in de markt die het niet zo nauw nemen. Dat kan vervelende gevolgen hebben, dus let daar goed op.” Hoe zit het eigenlijk met de stroom- en wateraansluiting? “U kunt kiezen voor een eigen aansluiting en een eigen meterkast, maar ook aansluiten op de energievoorziening van de hoofdwoning op het terrein. Ook al tapt u stroom en water af van de hoofdwoning, volgens de gemeente is een

‘We hebben nog geen zorg nodig, maar zijn er al wel op voorbereid’

pré-mantelzorgwoning een zelfstandige woning, waarvoor u zelf gemeentelijke heffingen moet betalen. U kunt bij de gemeente een eigen huisnummer voor een pré-mantelzorgwoning



‘Ik kan het iedere oudere aanraden!’

Helma en Willie van den Bogaart zijn nu zo'n drie jaar met pensioen en wonen sinds kort in een pré-mantelzorgwoning in Boekel, op het erf van hun zoon en schoondochter. “We hebben nog geen zorg nodig, maar nu zijn we er al wel op voorbereid”, vertelt Helma. “We wonen hier prachtig, we hebben een eigen oprit en huisnummer en volop privacy – en onze zoon en schoondochter zijn vlakbij. Een fijne gedachte!”

Hoe heeft het echtpaar dit geregeld?

“We zijn met de gemeente gaan praten en die vond het geen probleem: de woning mocht geplaatst worden – uiteraard wel volgens alle regels. Ook regelden ze alvast een zorgindicatie, zodat we straks zorg kunnen krijgen als dat nodig is. Hulp in de huishouding krijgen we dan niet van de gemeente, maar dat stemmen we af met mijn zoon en schoondochter. Tegen leeftijdsgenoten zou ik willen zeggen: als je de mogelijkheid hebt, zou ik het zeker ook doen. Wij vinden het geweldig!”

aanvragen. Dat kan verstandig zijn voor het behoud van eventuele toeslagen. Vraag na bij de gemeente, de Belastingdienst of uw uitkeringsinstantie wat de regels zijn voor uw situatie. Tot slot is het goed om te overleggen met degene met wie u op één erf gaat wonen: maak goede afspraken over privacy, het bij elkaar binnenlopen, het gebruik van de tuin – bijvoorbeeld ieder een eigen, afgeschermd deel – en wel of niet samen eten.” ■

ons kloppend hart



**AQUAFIT, EEN GOED
BEGIN VAN DE DAG**

Elke donderdag springen enkele leden van KBO DuBOS al vroeg het water in voor een sportief halfuurtje Aquafit bij Sportfondsen Sportiom in 's-Hertogenbosch. Een frisser begin van de dag bestaat er volgens hen bijna niet.

In het zwembad schijnt een heerlijk zonnetje naar binnen als de muziek aanzwelt en een enthousiaste instructrice de oefeningen voordoet. Eerst zonder attributen, daarna met. In een half uurtje worden alle spieren en gewrichten getraind, en dat is hard doorwerken. Als de les eindigt met wat kalme bewegingen, staat de koffie boven al te pruttelen en ontspannen enkelen nog even in de sauna.

1 Marij Krunenberg (79) “Ik doe dit al dertig jaar. Het is een verfrissende manier om fit te blijven. We worden allemaal ouder, dus onderhoud is nodig. Al kijk ik ook altijd uit naar de koffie en de sauna.”

2 Peter van den Berg (79) “Ik heb veel gesport, ken het water goed en sta 's zomers nog graag op de surfplank. Toch vond ik het verrassend wat Aquafit met je lijf doet. Vroeger zag ik het ouderen doen en dacht: ga ik nooit doen. Maar ik ben om, hoor.”

3 Rianne Swanenberg (75) “Ik ben totaal geen waterrat en heb angst om in het diepe te zwemmen. Hier kan ik staan en dan gaat het prima. Ik vind het heerlijk en mis het als er een vakantie tussen zit. Dan gaat mijn conditie ook meteen achteruit.”

4 Bert Post (83) “Ik heb een versleten rug en klutsknieën. Kortom: *pien in de bott'n*. In het water voel je de pijntjes niet en kan ik fijn bewegen. Het gevaar is dat je te veel doet. Dan moet ik het 's middags bekopen met een dutje op de bank.”

WEETJE

Aquafit is ideaal voor senioren omdat het warme water de gewrichten ontlast en de kans op blessures verkleint. Tijdens de training worden spieren versterkt, wordt de conditie verbeterd en balans getraind. Het bevordert soepelheid, stimuleert de bloedsomloop en helpt senioren langer fit, vitaal en zelfstandig te blijven.

ACTIVITEIT

Aquafit

AFDELING

KBO DuBOS, Den Dungen

LEDENTAL

600

DEELNEMERS

4, aangevuld met senioren uit 's-Hertogenbosch

WANNEER

Donderdag van 9.30 tot 10.00 uur

KOSTEN

€ 25,00 per maand

LOCATIE

Sportfondsen Sportiom, 's-Hertogenbosch

‘We worden allemaal ouder, dus onderhoud is nodig’

HULP BIJ BANKZAKEN

Voor ABN AMRO-kanten en hun helpers

Heb je weleens hulp nodig bij je dagelijkse bankzaken? Of help jij juist anderen om zelfstandig én veilig te bankieren? ABN AMRO ondersteunt klanten en hun helpers op allerlei manieren. Dat doen we samen met organisaties zoals Senioren Brabant-Zeeland, zodat iedereen veilig en met vertrouwen zijn dagelijkse bankzaken kan regelen.

De afgelopen jaren zijn er nieuwe manieren ontwikkeld om klanten te ondersteunen bij hun dagelijkse bankzaken. Hierdoor zijn bankkantoren

minder nodig geworden.

Een mooi voorbeeld hiervan is ons team van meer dan 200 mobiele Hulp bij Bankzaken Adviseurs. Deze speciaal opgeleide medewerkers staan klaar om klanten te helpen met

hun dagelijkse bankzaken, precies wanneer zij dat nodig hebben. *“Veranderingen in bankieren maken veel mensen onzeker. Daarom is het zo belangrijk dat iedereen weet dat er hulp en oplossingen zijn,”* zegt Gudy van der Wal, Directeur Toegankelijk Bankieren. *“Het is zonde dat veel klanten en ‘helpers’ nog niet weten hoe we hen vooruit kunnen helpen.”*

Ben jij al bekend met deze oplossingen om je dagelijkse bankzaken zelfstandig en veilig te regelen?

Papieren en telefonische diensten

- Bestel overschrijvingskaarten met enveloppen en vraag papieren rekeningafschriften aan

- Gebruik de speciale overboekingslijn om telefonisch geld over te boeken.
- Met vragen over je dagelijkse bankzaken bel je de Hulp bij Bankzaken Lijn via 088 226 26 12 (geen keuzemenu).

Persoonlijke ondersteuning

- Maak kennis met een van de ruim 200 Hulp bij Bankzaken Adviseurs; telefonisch, via Beeldbankieren, bij je thuis of op een locatie naar keuze.
- Moeite met de taal? Vraag gerust om een tolk. Gesprekken voeren we in het Nederlands en Engels.
- Kun je niet goed horen of spreken? Maak dan een afspraak voor een gesprek via Beeldbankieren in gebarentaal.

Veilig bankieren en oefenen

- Bescherm je spaargeld met het spaargeldslot.
- Leer fraude herkennen en weet wat je moet doen op abnamro.nl/veiligbankieren.
- Bekijk cursusvideo's over de ABN AMRO app, Internet Bankieren en veilig bankieren op abnamro.nl/cursus óf vraag een workshop aan.

Voor helpers en mantelzorgers

- Bezoek onze informatiepagina voor mantelzorgers: abnamro.nl/mantelzorg.
- Help je iemand met zijn of haar bankzaken en wil je weten hoe je dit goed regelt? Bekijk wat het beste bij jouw situatie past via abnamro.nl/machtigingswijzer.



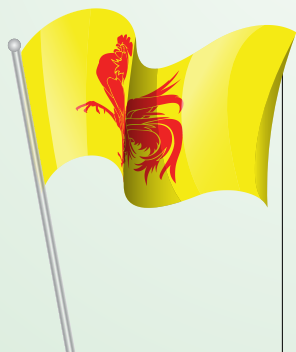
ABN AMRO vindt het belangrijk dat iedereen zelfstandig of met de juiste hulp bankzaken kan regelen. Op abnamro.nl/toegankelijkheid vind je meer informatie over de verschillende hulpmiddelen.

GENIETEN VAN BOURGONDISCH BELGIË

Wallonië van dichtbij bekijken



Wallonië is bij Nederlanders vooral bekend door de Belgische Ardennen. De overweldigende natuur biedt een gevarieerd landschap met vooral rust, ruimte en gezonde lucht. In charmante stadjes vinden bezoekers naast historisch en cultureel erfgoed ook heerlijke specialiteitenrestaurants, brouwerijen en markten.



In 2025 bracht een recordaantal Nederlanders een bezoek aan Wallonië. Zowel individuele reizen als compleet verzorgde groepsreizen zijn in trek. Vanaf de Nederlandse grens is deze veelzijdige regio snel en eenvoudig te bereiken. Hoogste tijd om Wallonië ook eens van dichtbij te bekijken.

Wat verklaart de aantrekkingskracht en wat zijn de beste tips voor een geslaagd bezoek

aan onze zuiderburen? We nemen u mee naar bekende en minder bekende deelregio's in België.

Wandel- en fietsparadijs

In Wallonië is een uitgebreid netwerk aan wandel- en fietsroutes uitgezet met het fijne systeem van knooppunten. RAVeL-routes zijn een uitkomst: nagenoeg vlak en autovrij! Gratis routes kunt u vinden op VISITWallonia.be. »

Land van Herve

In de driehoek tussen Luik, Maastricht en Aken ligt het groene, dunbevolkte Land van Herve. Hier geniet u van een lichtglooiend landschap met hagen, boomgaarden en uitgestrekte velden. Olne, Soiron en Clermont-sur-Berwinne zijn drie van de *Mooiste Dorpen van Wallonië*. Ze kenmerken zich door kleinschaligheid, charme en authenticiteit. Lokale lekkernijen om te proeven zijn onder andere Hervekaas, siroop, cider, bier en wijn. Ook de variëteit aan bezienswaardigheden is hier groot. Blegny-Mine is de kolenmijn met ondergrondse galerijen die nog bezocht kunnen worden. Een deel van de rondleidingen wordt gegeven door voormalig mijnwerkers met imponerende ervaringen. Boven de grond is het al net zo indrukwekkend. De terril was ooit een afvalberg van de mijnbouw, maar door de kracht van de natuur is de flora en fauna teruggekeerd. De abdij van Val-Dieu is een historisch gebouw met een brasserie waar u de gelijknamige

Land van Herve



Kolenmijn Blegny-Mine



bieren kunt proeven. Combineer een bezoek met de zondagsmarkt van Aubel. Twee andere aanraders zijn het Fort van Eben-Emael en de Toren van Eben-Ezer. Laat u informeren over de verbazingwekkende start van de Tweede Wereldoorlog in België. Om vervolgens enkele kilometers verderop het gebouw van Robert Garcet te bewonderen, een monument gewijd aan de vrede.



Toren van Eben-Ezer

Kleinschaligheid, charme en authenticiteit



Hoge Venen



Chocolademuseum Darcis



Grand Prix F1 van Spa Francorchamp

Hoge Venen en Oostkantons

Ook het Natuurpark Hoge Venen-Eifel ligt vlak bij Nederland en vormt het grootste veengebied van Europa. Het oudste natuurreservaat van België is het leefgebied van veel vogels, insecten en wild. Uitgestrekte heidevelden en veenmoerassen worden

afgewisseld met diepe valleien, dichte bossen en rotspartijen. Het is een bijzonder aangenaam decor om ontspannen te recreëren. Niet alleen de natuur wordt gewaardeerd door bezoekers, ook de historische stadjes zoals Spa, Stavelot en Malmedy worden al eeuwenlang gevonden. Spa is synoniem aan water en wellness, maar is ook wereldberoemd door het mooiste circuit van de wereld: Spa-Francorchamps. Hier worden veel sportactiviteiten georganiseerd en kunt u een exclusief kijkje achter de schermen nemen. Historische gebouwen zoals de Abdij van Stavelot, het voormalig klooster Malmundarium en Kasteel Reinhardstein herbergen musea met kunst en geschiedenis. In Verviers zit de gerenommeerde chocolatier Darcis met een compleet chocolademuseum.

Henegouwen en de Meren van Eau d'Heure

Henegouwen, gelegen in het zuiden van België, is een provincie vol geschiedenis, cultuur en natuur. Vincent van Gogh woonde er en besloot hier om schilder te worden. Hij liet zich inspireren door het landschap en het leven van mijnwerkers. In de Borinage kunt u zijn sporen volgen, zoals in het Huis Van Gogh. Mons (Bergen) was in 2015 culturele hoofdstad van Europa en heeft ook daarna het culturele aanbod verder verrijkt met een Museum voor Schone Kunsten, *Street art*, een belfort en de gezellige Grote Markt met historische gebouwen en restaurants. Combineer Mons met Tournai (Doornik) waar de immense Onze-Lieve-Vrouwe-kathedraal en het Belfort Unesco Werelderfgoed zijn. Brouwerij Dubuisson maakt al meer dan 250 jaar bier en heeft het Beerstorium met een museum over de geschiedenis en het erfgoed van het Belgische bier. Ook het trappistenbier Chimay komt uit Henegouwen.

Kasteel Beloeil met de omliggende tuinen wordt wel Het Versailles van België genoemd. Lacs de l'Eau d'Heure is het grootste merengebied van België met fijne wandel- en fietsroutes en aantrekkelijke overnachtingsmogelijkheden aan het water. Pairi Daiza ligt ook ten zuiden van Brussel en werd meermaals bekroond tot beste dierentuin van Europa. Deze bezienswaardigheid is veel meer dan 7.000 dieren: er zijn complete monumenten zoals tempels, kleurrijke tuinen en de nieuwe tropische serre: de grootste van de wereld.



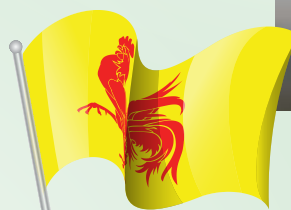
Lac de l'Eau d'Heure



Kasteel Beloeil



Brasserie Dubuisson



Geschiedenis, cultuur en natuur

Hart van de Ardennen

De streek rond historische stadjes als La Roche-en-Ardenne, Durbuy en Houffalize wordt ook wel Het Hart van de Ardennen genoemd. Hier liggen natuurparels als het meer van Nisramont en het uitzichtpunt van Le Hérout waar alles samenkomt:



Uitzichtpunt Le Hérout



De Ourthe bij Durbuy



La Roche en Ardenne

een vallei met beboste heuvels, rotspartijen en de rivier Ourthe. Combineer La Roche met het nabijgelegen Bastogne. Waar deze streek tegenwoordig wordt bezocht voor rust en ontspanning, vinden bezoekers er ook musea en monumenten als blijvende herinnering aan de Tweede Wereldoorlog. Zo geeft het Bastogne War Museum een indringend beeld van de Slag om de Ardennen in de winter van 1944-1945.

Net als in de andere Waalse regio's is ook hier een grote keuze aan specialiteiten-restaurants en cafés met gezellige terrassen. Na een wandeling, fietstocht of museum-bezoek zijn dit de perfecte plekken om een geslaagde dag in stijl af te sluiten. Alle ingrediënten om bourgondisch te genieten vindt u bij de zuiderburen. »

UITGELICHT

Wilt u de beschreven regio's ook gaan verkennen en meerdere dagen in Wallonië verblijven? Wij lichten vier hotels uit die een ideaal vertrekpunt vormen voor een aangenaam verblijf. Deze overnachtings-adressen zijn geschikt voor zowel individuele gasten als groepen.



Kloster Heidberg

In Eupen ligt het charmante Kloster Heidberg, waar het behoud van historie is gecombineerd met het comfort van vandaag de dag.



Vayamundo Houffalize

In de Ourthe-vallei ligt dit viersterrenhotel met veel faciliteiten, waaronder drie restaurants, een bar met terras aan de rivier, zwembad en wellness.



Van der Valk Verviers

In Verviers ligt één van de Waalse hotels van de bekende hotelketen Van der Valk, gevestigd in een prachtig gerenoveerd negentiende-eeuws treinstation.



Van der Valk Mons

In cultuurstad Mons ligt ook een Van der Valk-hotel, met een goede horeca en faciliteiten als een sauna, massage en beauty-behandelingen.

Voor een compleet aanbod van hotels, campings, vakantiehuizen en B&B's kunt u terecht op [VISITWallonia.be/overnachten](https://www.visitwallonia.be/overnachten).

Nederlands
Albert
Schweitzer
Fonds

Een betere gezondheid leidt naar
een betere toekomst



Wil je onze kleinschalige en duurzame projecten steunen? Help de levens van kwetsbare groepen mensen in Afrika veranderen! Bekijk onze projecten op www.nasf.nl en doe ook mee!




Natuurlijk dichtbij

Waar rust en ruimte blijvend verbinden

Een plek waar natuur en herinnering samenkomen.
Ontdek de landschapsbegraafplaats van Walpot in Ulestraten.



Meer informatie

walpot
uw houvast bij loslaten

Samen vechten tegen kinderkanker!



Doneer nu

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



 **Kinder Kanker Genezing**
www.kinderkankergenezing.nl



Marja Burmanje, Roel Seuren en Fleur Vrouwenraets

SLECHTERE OGEN? 'EVEN AANZIEN' IS NIET SLIM

Met de jaren worden de ogen minder. Maar hierin moet u niet berusten, weten deskundigen van Koninklijke Visio, expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen. Niets doen is zelfs riskant.

Moeite bij het vinden van het slot op uw huisdeur 's avonds als het donker is? Problemen bij het lezen van de houdbaarheidsdatum op een pak melk in de supermarkt? Wordt het lastig om de trein-info op de

borden van de perrons te ontcijferen? Niet verrassend: heel wat senioren gaan slechter zien. Toch is slechtziendheid iets anders dan simpelweg 'een bril nodig hebben'. Slechtziende ouderen kunnen oogziekten hebben, zoals maculadegeneratie, glaucoom en schade aan het netvlies door suikerziekte.



Weinig besef

In Nederland heeft één op de veertien 75-plussers beperkingen bij het zien, volgens het CBS. Bij vrouwen is dat één op de tien. Volgens deskundigen zijn de werkelijke aantallen echter nog hoger. Daarnaast beseffen senioren veelal niet wat de gevolgen zijn van klachten bij het zien, vindt strategisch beleidsadviseur Fleur Vrouwenraets van Koninklijke Visio. “Veel ouderen vinden het heel normaal dat hun ogen achteruitgaan. Ze accepteren het, als iets dat hoort bij het ouder worden.”

Inleveren

Mensen merken daarbij niet altijd op dat hun zicht steeds verder achteruit gaat. De vraag is hoe goed senioren zich dan in het dagelijkse leven kunnen redden. Vrouwenraets:

‘Veel ouderen vinden het normaal dat hun ogen achteruitgaan’

“Ze leveren steeds een stukje in. Durven niet meer in het donker te rijden of worden minder mobiel. Het huishouden kost moeite, want die kruimels op het aanrecht zien ze niet meer liggen. De persoonlijke verzorging kan een probleem worden. En hoe houden ze regie over digitale bankzaken als ze het scherm niet meer goed kunnen lezen? Daar zit een groot risico.”

Tijdige behandeling

Actie is dan geboden. Want meer dan de helft van het zichtverlies kan worden voorkomen door het tijdig op te merken en er iets aan te laten doen, stelt het Oogfonds. Voorbeeld: een even sluipende als ernstige oogziekte als glaucoom ontstaat in zijn meest voorkomende variant heel geleidelijk. De aandoening roept in het begin geen of nauwelijks klachten op. Zonder tijdige behandeling leidt de ziekte echter uiteindelijk tot blindheid. Roel Seuren, locatiemanager van Visio Sittard neemt het woord: “Men denkt vaak: ik word ouder en lever dus in. Men zoekt het verder niet uit, terwijl er nog zoveel te behalen is.”

Verlichting

Marja Burmanje, adviesmedewerker: “Daarnaast wordt onderschat hoeveel energie het van het hele lichaam vraagt wanneer de ogen niet meer optimaal functioneren. Lezen, tv-kijken, het kost allemaal veel energie en u wordt zo eerder moe. Als ik de krant in schemerlicht lees, lees ik hem om die reden maar kort. Richt liever een bureaulamp op je krant. Heel eenvoudig. Hoe ouder mensen worden, hoe meer licht ze overal nodig hebben.” Ouderen hebben vaak drie tot vijf keer meer licht nodig dan jongeren om hetzelfde te kunnen zien. ‘s Avonds uw woonkamer met enkele knusse schemerlampjes verlichten mag dan gezellig lijken, maar is niet erg verstandig, zelfs onveilig. Slecht zicht is een van de belangrijkste oorzaken van valpartijen. En slecht licht maakt het lastiger om obstakels, drempels, vloerkleden, trap treden en natte of gladde vloeren te zien, waardoor ouderen sneller struikelen of uitglijden.

Hersenletsel

Speciale aandacht vraagt Burmanje voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel, zoals dementie, parkinson of een beroerte, die hierdoor problemen met het zicht kunnen krijgen. “Tijdens de revalidatie is men vooral bezig met het herstel van lopen en spreken. »

Geef
aandacht
koffie
waardering
perspectief
warmte
een doel
energie
hulp
thuis.



Geef ook thuis voor inloophuizen

Inloophuizen zijn een onmisbaar thuis voor Daan en vele duizenden andere mensen in ons land. Het zijn plekken waar iedereen zich welkom voelt, een thuis voor wie dat ergens anders niet vindt. Ze bieden rust, aandacht en menselijkheid in een tijd waarin veel mensen zich buitengesloten of vergeten voelen. Juist nu, door de maatschappelijke en politieke ontwikkelingen, neemt de noodzaak en urgentie van inloophuizen als vangnet toe. Kansfonds geeft vaak onmisbare financiële steun, zodat ze hun belangrijke rol kunnen blijven vervullen.

Geef ook thuis, doneer. kansfonds.nl/inloophuizen

Geef thuis



Kansfonds
geven om
een ander



Thuis merken deze mensen bijvoorbeeld dat ze sneller tegen dingen aanlopen of iets omstoten. Of een slechtziende bewoner met dementie weigert in de lift van het verpleeghuis te stappen. Misschien ziet hij de zwarte vloer in de lift als een donker, diep gat. Dit alles kan een teken zijn van slechtziendheid.”

Verwijzing

De vraag blijft: hoe ontdekt u tijdig dat uw zicht achteruit gaat? Vrouwenraets: “Laat regelmatig uw bril controleren door de opticien. Eens per één of twee jaar. Als er glaucoom in de familie is, in ieder geval één keer per jaar. Mogelijk is de bril in orde, maar is er iets anders aan de hand. De opticien verwijst u bij twijfel door naar de huisarts, die indien noodzakelijk naar de oogarts kan verwijzen.” Burmanje roert de grote drukte en ellenlange wachtlijsten aan in de oogheelkundige zorg: “Des te belangrijker is preventie en vroeg-tijdige opsporing. De oogarts kan uw klacht wellicht verhelpen als u er op tijd bij bent.”

Visio

Visio staat blinde en slechtziende mensen bij met raad en daad. Bijvoorbeeld tijdens de open inloopspreekuren in Sittard of andere plaatsen buiten Limburg (zie hiervoor de

Visio traint ouderen-adviseurs van Senioren Limburg om bij de leden thuis alert te zijn op signalen rondom slechter zien. Ook wil Visio zo het bewustzijn over visuele klachten vergroten.

‘Laat regelmatig uw bril controleren door de opticien’

agenda op visio.org). Hier zijn ook mensen die zich in een vroeg stadium van verminderd zicht bevinden welkom voor adviezen om het kijken makkelijker te maken. Bezoekers worden bijvoorbeeld geholpen met een betere leesbaarheid van hun mobieltje of tablet. Op dezelfde website geeft Visio onder de noemer ‘Kennisportaal’ veel tips en adviezen over alles wat een barrière kan zijn voor mensen met slechte ogen. Van reizen, huishouden en persoonlijke verzorging tot het handig gebruik van uw pc en goede verlichting in huis. Op dit ‘Kennisportaal’ zijn ook de adviezen te vinden voor de vragen aan het begin van dit artikel.

Hulpmiddelen

Dus, hoe opent u de huisdeur als het donker is? Het slot kunt u met twee handen vinden. Breng uw vrije hand (bijvoorbeeld de linkerhand) naar het slot. Voel de deurknop en daaronder het sleutelgat. Plaats uw wijsvinger daarop. Beweeg de hand met de sleutel naar die vinger en vind zo makkelijk het slot om de sleutel in te steken.

Kunt u de houdbaarheidsdatum op het pak melk in de supermarkt of koelkast niet lezen? Gebruik de app *Zuzanka*. Die is speciaal gemaakt voor mensen met een visuele beperking en is volgens Visio uiterst gebruiksvriendelijk. Richt de camera van de smartphone naar de houdbaarheidsdatum en de app doet de rest. Een geluid leidt de gebruiker naar de exacte plek van die datum op de verpakking.

Is het ondoenlijk om de trein-info op de borden van de perrons te lezen, terwijl u juist wilt weten of uw trein vertraagd is? De NS heeft speciaal voor blinden en slechtzienden de app *NS Perronwijzer* ontwikkeld die alle informatie geeft over de eerstvolgende trein die vanaf uw perron vertrekt. Heel handig, óók als u wél nog kunt zien. Die vertraging? Tja, die moet u dan maar voor lief nemen. ■

Pas op latere
leeftijd begrepen

OUDER WORDEN MET ADHD

Vroeger was ADHD nog niet bekend. Daardoor zijn veel ouderen met ADHD opgegroeid met onbegrip voor hun gevoel en gedrag. Arjan Videler behandelt en doet onderzoek naar ADHD bij ouderen. "Het is voor deze groep belangrijk te realiseren dat hun brein net een beetje anders werkt."

Voor de huidige zestigplussers bestond ADHD nog niet in hun jeugd, de term was simpelweg nog niet bekend. “Ouderen met ADHD waren vroeger de kinderen die misschien niet stil konden zitten in de klas, op hun kop kregen omdat ze hun huiswerk niet goed maakten en mensen in de rede vielen”, vertelt Videler. “Veel ouderen hebben daardoor gedacht dat ze dom of slecht zijn, en ontwikkelden een negatief zelfbeeld. Terwijl het eigenlijk hun brein is dat op een andere manier functioneert.” Wat er precies gebeurt in het ADHD-brein is nog onbekend. “Over ADHD wordt door wetenschappers nog heel verschillend, en af en toe ook controversieel gedacht”, licht Videler toe. “Dat loopt uiteen van een heel genuanceerd beeld tot een hersenaandoening of een traumagerelateerd verschijnsel. Het lijkt erop dat het – deels – erfelijk is, maar we weten nog steeds niet precies wat ADHD is. Er is nog geen eenduidig antwoord op te geven.”

Aandacht en prikkels

ADHD (zie kader op pagina 47) heeft voornamelijk te maken met hyperactiviteit, moeite met aandacht, onrust, impulsiviteit en veel gedachtestromen in het hoofd. Bij mensen met ADHD komt het veel voor dat zij moeilijkheden hebben met concentratie en aandacht; ze zijn snel afgeleid óf hebben een hyperfocus als ze iets heel interessant vinden. “Dat kan best lastig zijn”, zegt Videler. “Dan is er geen focus om een partner of kinderen te horen en worden dingen vergeten. Daarnaast is prikkelgevoeligheid een kenmerkend symptoom. Prikkel, denk aan geluiden of licht, komen sterker binnen. Dat maakt dat contact heel vermoeiend kan zijn voor



ARJAN VIDELER

is psychotherapeut
en GZ-psycholoog.
Hij is werkzaam bij
PersonaCura, topklinisch
centrum voor persoonlijk-
heidsstoornissen en/of
ontwikkelingsstoornissen
bij ouderen, onderdeel
van GGz Breburg.
Daarnaast werkt hij als
bijzonder hoogleraar
psychotherapie
bij ouderen aan Tilburg
University.

mensen met ADHD, met soms vermoeidheid en hoofdpijn tot gevolg. En wat ik veel in mijn praktijk hoor, maar dat is dus meer klinisch dan wetenschappelijk onderbouwd”, benadrukt Videler, “is dat ouderen aangeven continu ‘aan’ te staan en ‘stapelgek’ van zichzelf worden.”

Uiteraard uit ADHD zich bij iedereen net weer een beetje anders. Sommige ouderen voelen lichamelijke onrust en hebben moeite om stil te zitten. Als zij door lichamelijke gezondheidsproblemen niet meer naar buiten kunnen of bewegen of wandelen, krijgen ze het nog lastiger.

Meer moeite

Volgens Videler hebben ouderen met ADHD meestal zelf een manier gevonden om ermee om te gaan. “Ze hebben zichzelf bijvoorbeeld aangeleerd binnen te houden wat er in hen opkomt, en geen dingen eruit te flappen.” Toch blijkt dat ADHD juist gaat opvallen bij het ouder worden. “Met het ouder worden gaan cognitieve functies zoals ons geheugen, overzicht en onze planning achteruit”, legt Videler uit. “Mensen boven de 55 jaar gaan problemen met de aandacht erbij houden nog meer merken. Het kost ze bijvoorbeeld meer moeite om overzicht te houden, iets wat met ADHD sowieso vaak al lastig is. Daardoor zijn

‘Ouderen met ADHD hebben meestal zelf een manier gevonden om ermee om te gaan’

ze eerder moe of ervaren ze overbelasting. Taken uitvoeren lukt niet meer en ze zijn vergeetachtig. Met die klachten melden mensen zich dan bij de huisarts of geheugenpoli. Het is logisch dat er eerst gezocht wordt naar lichamelijke verklaringen. Soms is er sprake van bloedarmoede of een wat hogere suikerspiegel. Wat we dan vaak zien is dat het daarbij blijft, terwijl er daarnaast ook een andere oorzaak is aan te wijzen.” »

Is uw pensioen te laag om comfortabel te leven?

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



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

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

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

Vraag nu uw gratis indicatierapport aan:



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

△WoningPensioen

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

Begrip

Videler vindt het belangrijk dat ADHD bij ouderen beter wordt herkend. Volgens hem is de allerbelangrijkste eerste stap voor ouderen met ADHD te begrijpen dat hun brein anders werkt. "Als iemand dat gaat snappen, en de omgeving gaat dat begrijpen, dat wordt het makkelijker om wat milder te zijn naar zichzelf. Dan kan er compassie zijn en begrip voor waarom ze als kind wellicht 'lastig' waren voor de leerkracht. Maar dat ze daar dus eigenlijk niets aan konden doen. Als er een diagnose is, kan iemand – eventueel met behulp van therapie – er beter mee leren omgaan." Voor sommige mensen komt bij een ADHD-diagnose ook rouw kijken. Videler legt uit: "Dan ziet iemand hetzelfde gedrag bij zijn kinderen of kleinkinderen en dat daar op jonge leeftijd al een diagnose, passende hulp en de benodigde begeleiding voor is. Mensen kunnen dan denken: 'Had ik dat maar gehad. Dan was het anders geweest'."

Medicatie

Weten wat er aan de hand is als je ADHD hebt, is dus al helpend. Ouderen kunnen hun gevoel en gedrag beter plaatsen, snappen waar het vandaan komt en kunnen, waar nodig, hun leven erop aanpassen. Soms is er medicatie nodig. "Onder ouderen is er nog amper onderzoek gedaan naar de effectiviteit van medicatie bij ADHD, maar we zien in de

ADHD IN HET KORT

De afkorting ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. De meeste kenmerken van ADHD hebben te maken met aandacht en hyperactiviteit. Er wordt nog onderzoek gedaan naar de oorzaken van ADHD. Volgens een bevolkingsonderzoek dat van 2019 tot 2022 in Nederland is uitgevoerd heeft 3,2 procent van de volwassenen tussen de 18 en 75 jaar een vorm van ADHD.

praktijk bij volwassenen dat vijftig procent baat heeft bij medicatie. De eerste keuze is dan Ritalin. Als het minder goed werkt of iemand heeft veel last van bijwerkingen, dan zijn er nog andere middelen." Videler vertelt dat er onder ouderen terughoudendheid is om voor medicatie te kiezen. "Dat komt omdat veel ouderen al medicatie gebruiken en zij zich bijvoorbeeld afvragen of het wel samen gaat." De afweging om wel of geen medicatie te gebruiken is persoonlijk en gaat altijd in overleg met een arts.

Ken uzelf

Wat zijn Videler's tips voor ouderen die vermoeden dat ze ADHD hebben? "De eerste stap is naar de huisarts gaan en aangeven dat u denkt ADHD te hebben. Als u dat graag wil laten uitzoeken, wordt u doorverwezen naar een psycholoog of de ggz. Zoek het liefst iemand met verstand van ouderen en ADHD", adviseert hij. "Uzelf leren begrijpen is heel waardevol."

‘Onder ouderen is er nog amper onderzoek gedaan naar de effectiviteit van medicatie bij ADHD’

Onlangs ontwikkelde Videler samen met collega's een psycho-educatiecursus over ADHD bij ouderen. Op dit moment wordt die slechts op enkele plaatsen in het land aangeboden. "We helpen ook andere ggz-instellingen dit toe te passen, zodat mensen begrijpen wat ADHD precies is." Er loopt momenteel een subsidieaanvraag om dit verder op te zetten en er wetenschappelijk onderzoek aan te verbinden. Om zo te onderzoeken hoe psycho-educatie kan bijdragen aan meer begrip rondom ADHD bij ouderen. ■

Onlangs deed Arjan Videler onder ruim 8.000 ouderen en hulpverleners een peiling naar ADHD op latere leeftijd. "Dat we zo veel reacties kregen op onze oproep vond ik het meest indrukwekkend. Kennelijk zijn er toch veel mensen die vermoeden dat ze ADHD hebben, want zowel hulpverleners als ouderen met ADHD hebben gereageerd. Het leeft heel erg, en het is goed dat we daar meer aandacht aan besteden."



Benieuwd naar de belangrijkste bevindingen van het onderzoek? Lees meer via de QR-code.

HOGE ENERGIEPRIJS DOOR OORLOG



Loopt uw energiecontract met vaste tarieven binnenkort af of heeft u inmiddels al variabele of dynamische tarieven, dan heeft u te maken met hogere stroom- en gasprijzen die zijn ontstaan door de oorlog in het Midden-Oosten.

Juist nu is het raadzaam om u persoonlijk te laten adviseren. De ervaring leert dat angst een slechte raadgever is. Kies daarom niet zomaar voor het vastzetten van deze hoge tarieven voor één of drie jaar.

Wat kunt u doen?

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

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



Ger Jacobs (89) uit Tegelen:

‘Altijd een praatje dankzij mijn slakkenbeeldjes’

Als biologiëraar raakte Ger Jacobs gefascineerd door het leven van slakken en met name hun voortplanting. Ruim dertig jaar geleden begon hij ook slakkenbeeldjes te sparen. Zijn collectie telt er zeker driehonderd, afkomstig van over de hele wereld.

“Toen ik mijn eerste slakkenbeeldjes bij elkaar had, dacht ik dat het met een verzameling niet zo’n vaart zou lopen. Niets bleek minder waar. Gaandeweg namen mensen uit alle windstreken slakken voor me mee: groot en klein, van allerlei materialen en in de meest uiteenlopende kleuren. Zelf heb ik ook veel gereisd en altijd kocht ik een beeldje. Dit is de grootste, uit Mexico. Als ik ernaar kijk, denk ik terug aan de twee mooie rondreizen die we daar maakten. Een klein deel van de verzameling staat in de woonkamer, maar de meeste slakken liggen netjes in dozen. Hopelijk neemt iemand het van me over. Ze zien er zo vrolijk uit en zorgen altijd voor een leuk praatje als er bezoek is. Een diepere symbolische betekenis hebben ze niet voor mij. Hooguit een knipoog naar de traagheid op mijn oude dag.” ■

advertentie

Een nieuwe & veilige badkamer in 1 dag

Tijdelijk tot
€ 1.500,-
korting

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

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



Marktleider in Nederland



Montage in 1 dag



Uitsluitend Duitse en
Nederlandse producten



Geleverd binnen 4 weken



Tot 10 jaar garantie



Eigen monteurs



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



Uitstekend



★ Trustpilot

* Score Maart 2026

reportage

VISSEN MET EEN VR-BRIL OP

Senioren spelen met de nieuwste technologieën





Een klein kunstwerk maken met een 3D-pen. Op een balansbord door een doolhof heen. Of met een VR-bril even lekker vissen. Bijna vijftig senioren kregen op een middelbare school uitleg over de nieuwste technologieën. “Als ‘ie ‘s nachts z’n klep maar houdt.”

Henriëtte Coolegem (80) zet de VR-bril eerst verkeerd om op haar hoofd. Ze lacht als de tiener die haar helpt ‘m een kwartslag draait. Die zet de bril vervolgens goed vast. De bril sluit helemaal aan op haar gezicht: geen licht-streepje komt er meer bij. Alles wat ze ziet is het beeld op het scherm vlak voor haar ogen. Dat is het idee van *virtual reality*, oftewel VR: een computertechniek die je in een andere wereld plaatst. Die andere wereld is vandaag een visspelletje. Henriëtte ziet een vishengel voor zich, alsof ze aan de waterkant zit. In allebei de handen heeft ze een controller, waarmee ze het spel kan sturen. Wat onwennig gooit ze met een grote zwaai haar hengel uit.

Zaadje planten

We zijn in het Techlab op RSG Levant, een middelbare school in Zeewolde. Techlabs zijn onderdeel van een landelijk programma om basisschoolleerlingen kennis te laten maken met techniek.

“Dat moet ervoor zorgen dat uiteindelijk meer leerlingen een technische richting kiezen”, zegt Michael van Leeuwen, de Techlab-instructeur van de school. “Hier kunnen leerlingen echt ervaren wat bepaalde technologieën doen en hopen we een zaadje te planten voor de toekomst.” Alle basisschoolleerlingen uit Zeewolde komen meermaals naar het Techlab om er ontdekkend en onderzoekend te leren. “Dat werkt toch beter dan iets uit een lesboek halen”, zegt de techniekdocent. Hij wordt op zijn schouder geklopt door een leerling. “Meneer”, klaagt die. “Ik moet zoveel praten.” Dat klopt. Want vandaag laten de middelbare scholieren aan de aanwezige ouderen zien hoe al die technologieën werken. En daar hoort wel wat uitleg bij. Oud ontmoet jong, dat is het idee, zo vertelt Rob Thoen (68). Hij is bij KBO Zeewolde bestuurslid activiteiten en organiseerde deze middag. “De jongeren doen vandaag iets voor de ouderen en

het lijkt erop dat dat aanslaat. Want we hebben nog niet vaak zoveel inschrijvingen voor een activiteit gehad. We zien ook een hoop nieuwe gezichten.” Vanwege die hoge opkomst is de groep in tweeën gesplitst. In het andere lokaal geeft iemand van Seniorweb uitleg over AI, kunstmatige intelligentie. Na de pauze wisselen de twee groepen.

Robothond

Walter Lodewijk (74) zit in het Techlab aan tafel bij de dertienjarige Daan. Op tafel staat een

‘We hebben niet vaak zo veel inschrijvingen voor een activiteit gehad’

kleine robot, een roboto Hond en een robotpoes. Die laatste twee zijn bijna niet van een echte hond en poes te onderscheiden. Walter vraagt honderduit. “Kun je aan die robot ook het weerbericht vragen? En kan ‘ie ook de radio afspelen?” Dat kan allemaal, vertelt Daan. »



De beste Hoog/Laag boxspring van Nederland!

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

Tot
€750,-
korting*

Onze Hoog/Laag boxspring

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

Unieke service van Bedder

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

Gratis
natuurlatex
kussen*



Uniek: Uit voorraad leverbaar!**



Google ★★★★★ 4,8

Trustpilot ★★★★★ 4,8



Vraag nu aan!

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



0561-700224



www.bedder.nl

*Vraag naar de voorwaarden. Deze actie is geldig tot en met 30 april 2026. ** Vraag naar de kleuren, maten en mogelijkheden. Zolang de voorraad strekt.

Als je 'm daarvoor instelt. Op de computer laat hij zien hoe je dat kunt doen. De 'huisdieren' zijn vooral bedoeld voor mensen die zelf niet meer voor echte dieren kunnen zorgen. "Ze reageren op aanraking", zegt Daan. "Dus de poes begint echt te spinnen als je 'm aait en het hondje blaft als 'ie aandacht nodig heeft." "Als 'ie 's nachts z'n klep maar houdt", lacht Walter. Gelukkig kun je de robotdieren ook gewoon uitzetten. Daan vindt het wel leuk om vandaag aan ouderen uit te leggen hoe die robots allemaal werken. "Ik wil later zelf ook robots programmeren, dus ik moet nu al goed weten hoe ze werken." Walter meldde zich voor vandaag aan omdat hij benieuwd is naar waar de jeugd allemaal mee bezig is. "Ik keek naar de Olympische Spelen en daar zag je bij al die wedstrijden die drones vliegen en zulke mooie beelden maken. Dat komt allemaal door dit soort whizzkids. Het is echt ongelooflijk wat er allemaal al mogelijk is. Mijn schoondochter heeft zo'n VR-bril ook en dan staat ze zogenaamd voor Buckingham Palace in Londen, te kletsen met mensen vanuit de hele wereld. Bijzonder toch?"

Gesmolten plastic

Aan een grote tafel zitten vier leden geconcentreerd te tekenen met een 3D-pen. Uit de pen komt gesmolten plastic dat vervolgens weer uithardt in de vorm die de tekenaar maakt. We zien een kleine fiets en kleurrijke bloemen. Aan een andere tafel kunnen deelnemers zelf een print uitkiezen voor een mok die ze vervolgens

ook mee naar huis krijgen. Aan een hoge tafel verderop staat een vrouw op een balansbord, dat verbonden is met een computer. Ze kan kiezen uit verschillende spellen en kiest voor een doolhof. Door heen en weer te bewegen op het balansbord komt ze bij de uitgang terecht.

'De jongeren doen vandaag iets voor de ouderen'

Even verderop kijkt Maria Ebbing (82) naar een hondje, waarvan je duidelijk ziet dat het een robot is. Ook deze is bedoeld als gezelschapsdier. En je kunt er spelletjes mee spelen. Maria trekt aan het oor en in het gezichtje van de robot ontstaat een soort fruitmachine. Geinig wel, vindt ze. "Ik ga weleens bij iemand op bezoek die zo'n diertje misschien wel kan gebruiken." Ze is vanmiddag erg onder de indruk van wat er allemaal mogelijk is. "Ik weet heel weinig van techniek en van wat er allemaal kan. Mijn man regelde eigenlijk altijd alles, maar die is een paar maanden geleden helaas overleden. Nu moet ik veel dingen zelf doen. Daarom ben ik hier. Om te leren."

Zweden

Het is bijna tijd voor pauze. Gelukkig maar, want ook de jonge instructeurs worden wat onrustig. "Leuk hoor, dit", zegt een vrouw tegen Techlab-instructeur Michael als ze het lokaal weer uitloopt. "Niet alleen de techniek, maar ook dat de jongeren ons



OOK TECHNIEK ONTDEKKEN?

Wilt u met uw afdeling ook een duik nemen in de nieuwste technologie? Rob Thoen van KBO Zeewolde kwam via de school van zijn kleinkinderen op het idee voor deze activiteit. Hij trok de stoute schoenen aan en vroeg of hij met een groep ouderen op bezoek mocht komen. En dat is dus precies ook zijn advies aan de lezer. "Als een school bij u in de buurt ook een Techlab heeft, vraag dan gewoon eens of u langs mag komen."

dat uitleggen. Ik zal mijn kleinkinderen vertellen dat ze ook voor techniek moeten kiezen." En dan, lachend: "Alleen, die wonen in Zweden. Dus dan hebben we er hier niet zoveel aan." ■

ons ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

Laat uw tuin stralen - met deze aanbiedingen wordt tuinieren nóg leuker. 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.

Slimme plafondventilator met verlichting

BREND BR-2253

- Ventilatie en verlichting geïntegreerd in één apparaat
- Bediening via app of afstandsbediening
- Zeer stille werking (<35 dB) voor optimaal comfort
- Keuze uit 6 ventilatiestanden en een praktische timerfunctie
- Dimbare verlichting met instelbare kleurtemperatuur (3000K tot 6000K) en RGB-functie
- Geschikt voor zowel zomer- als wintermodus



Adviesprijs: € 219,95

Ledenprijs: € 109,95

Inklapbare tuinkruk met kniesteun

BREND BR-2252

- Voorkom pijnlijke knieën en een vermoeide rug met dit tuinkrukje!
- Stevig stalen frame, geschikt tot 150 kilogram
- Met zacht EVA-schuim voor comfortabele kniesteun
- Twee gebruiksstanden: zittend en knielend
- Handige zijtassen voor al uw gereedschap
- Inklapbaar en makkelijk op te bergen



Adviesprijs: € 59,95

Ledenprijs: € 29,95

Katoenen poloshirt voor heren

Mario Russo

- Gemakkelijk te combineren met een spijkerbroek, nette chino of pantalon voor een veelzijdige look
- Regular fit: de ideale pasvorm voor elke man
- Italiaanse kwaliteit, gemaakt van 100% katoen
- De perfecte combinatie tussen stijl en comfort
- Verkrijgbaar in 15 verschillende kleuren!
- Beschikbare maten: M t/m 4XL



Adviesprijs: € 49,95

Ledenprijs: € 16,95

Witte lavendel tuinplant

NatureNest - Lavandula angustifolia 'Edelweiss'

- Verkrijgbaar in sets van 6, 12, 24, 48 of 72 planten
- Trekt bijen en vlinders aan voor extra levendigheid
- Winterhard en meerjarig voor jarenlang tuinplezier
- Weinig onderhoud nodig en ideaal voor elke tuinliefhebber
- Geschikt voor borders, paden, lage hagen en potten



Ledenprijs

6 stuks: € 14,95

12 stuks: € 24,95

24 stuks: € 49,95

48 stuks: € 94,95

72 stuks: € 129,95



Bekijk alle planten



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.

Met aandacht bereid, met liefde gebracht

**Probeer nu!
4 maaltijden
voor € 24,-**

incl. verzendkosten

**Nu tijdelijk:
Het gratis
toetjes
pakket***

**Een verse maaltijd op tafel
zonder zelf te koken?**

- ✓ **Ambachtelijk en dagelijks vers bereid**
- ✓ **Gekoeld thuisbezorgd**
- ✓ **Altijd een vriendelijke bezorger
op een vaste tijd**
- ✓ **Geheel vrijblijvend, geen abonnement**

Sinds mijn man er niet meer is, kook ik niet meer zo vaak. Daarom ben ik zo blij met Maaltijd Thuis. Ik kies zelf mijn maaltijden en Peter, mijn vaste bezorger komt altijd netjes op tijd. En als het mij een week niet uitkomt, sla ik gewoon een keer over.

Mw. Lubbers, Middelburg



Scan de QR-code met de camera van uw mobiele telefoon, **ontdek onze actuele proefmaaltijden en bestel direct.**

* geldig t/m 31 mei 2026



Bel 0888 - 10 10 10 maaltijdthuis.nl/onsmagazine

**Maaltijd
thuis**



‘Uiteindelijk raakt de koelkast leeg’ **ARMOEDE ONDER OUDEREN**

Steeds meer mensen in Nederland hebben moeite om rond te komen. Dat merkt ook Voedselbanken Nederland. Voorzitter Henk Staghouwer ziet dat de groep senioren die langer afhankelijk blijft van voedselhulp de laatste jaren groeit. “Voor sommigen is er simpelweg geen uitweg meer.”

Voedselbanken Nederland helpt mensen die tijdelijk niet genoeg geld hebben om eten te kopen. Door het hele land zijn 181 voedselbanken actief die volledig draaien op ruim 14.000

vrijwilligers. “Wij zijn een organisatie waar mensen centraal staan”, zegt voorzitter Henk Staghouwer. “Geen ingewikkelde regels of toeslagen, maar gewoon kijken: is er nood? Dan helpen we. Zonder aanzien des persoons.”

Direct effect

De voedselbanken zitten 'in de haarvaten van de samenleving' en zien daardoor direct het effect van stijgende energieprijzen, toeslagen die wegvallen en duurdere boodschappen. "Wij merken dat vrijwel meteen", zegt Staghouter. "Mensen houden minder over, raken achter met betalen en uiteindelijk raakt de koelkast leeg."

De cijfers die Voedselbanken Nederland onlangs publiceerde bevestigen dat beeld. In 2025 hielpen de voedselbanken in totaal 155.600 mensen. Dat is een stijging van ruim 7,5 procent ten opzichte van vorig jaar. "Dat is de werkelijkheid waar wij mee te maken hebben", zegt Staghouter. "En die staat soms haaks op het beeld dat Nederland een welvarend land is met relatief weinig armoede." Binnen die groep ziet de organisatie dat het aantal ouderen dat langdurig afhankelijk blijft van voedselhulp groeit. "We moeten voorzichtig zijn met conclusies, want onze cijfers vertellen niet het hele verhaal, maar we zien wel degelijk dat ouderen vaker langer klant bij ons blijven." De voedselbanken proberen mensen normaal gesproken binnen drie jaar weer op eigen benen te laten staan. "Bij ouderen lukt dat steeds vaker niet, merken we. Dat komt doordat hun financiële situatie vaak moeilijk te verbeteren is."

Geen aanvullend pensioen

Veel van deze ouderen leven van alleen een AOW-uitkering, zo stelt Staghouter. Zonder aanvullend pensioen kan dat in de praktijk krap worden, zeker nu het levensonderhoud duurder is geworden. "Als iemand alleen AOW heeft en de kosten blijven stijgen, dan is er simpelweg weinig ruimte om dat op te vangen", zegt Staghouter. "Iemand met een aanvullend pensioen kan de klap soms nog deels opvangen. Maar wie dat niet heeft, komt sneller in de problemen." Daar komt bij dat veel ouderen alleenstaand zijn en geen sociaal vangnet hebben. "Als er mensen om je heen zijn die af en toe kunnen helpen - een buurman die een boodschap meeneemt of



LEI DELSEN

is gepensioneerd
econoom en
hoofddocent aan de
Radboud Universiteit.
Hij publiceert regelmatig
over het onderwerp
armoede in onder meer
Gerōn, een tijdschrift
over ouder worden
in een veranderende
samenleving.

iemand die even met je meegaat naar de dokter - dan maakt dat al verschil. Maar als dat er niet is, zien we vaak dat problemen zich opstapelen. Dan gaat het niet alleen over geld, maar ook over eenzaamheid."

Onvolledige AOW

Lei Delsen is econoom en gepensioneerd hoofddocent Sociaal-Economisch Beleid aan de Radboud Universiteit, en herkent veel van wat Staghouter zegt. Hij doet een belangrijke aanvulling: "Wat soms vergeten wordt is dat niet iedereen een volledige AOW-uitkering ontvangt", vertelt hij. "Dat speelt ook een grote rol. Je bouwt AOW op in vijftig jaar tijd, twee procent per jaar. Wie al die jaren in Nederland woont of werkt, krijgt dus honderd procent AOW. Maar als je bijvoorbeeld tien jaar in het buitenland hebt gewoond of gewerkt, mis je twintig procent." Dat komt vaker voor dan gedacht. "Er is een enorme groep gepensioneerden met een onvolledige AOW. Dat zijn bijvoorbeeld Nederlanders die een periode in het buitenland hebben gewerkt, maar ook veel migranten. Vooral onder niet-westerse migranten is het effect groot: daar ligt de pensioenarmoede rond de veertig procent."

Toeslagen

Voor ouderen met een laag inkomen bestaat daarom de Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO), zo vertelt Delsen. "Die vult de AOW aan tot bijstandsniveau, maar dat niveau ligt zelf onder de armoedegrens

'De sociale zekerheid is ontzettend ingewikkeld geregeld'

(1.510 euro netto per maand, red.). Dus dat lost het probleem niet volledig op. Het gebruik van deze regeling groeit echter snel: in tien jaar tijd is het aantal personen met een AIO-uitkering gestegen van 40.000 naar ruim 73.000. En de verwachting is dat dat aantal de komende jaren nog flink zal toenemen." »

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



Relaxauteuils op draaivoet
Meer dan 230 modellen



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

Altijd zo'n 30 modellen relaxbanken in onze showroom



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

Nu: € 1695,-

In stof & leder op voorraad



Aan huis service

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

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



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

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



Reviews: 10/10

Graag tot ziens in ons familiebedrijf.

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.

Wat tegelijkertijd opvalt, is dat een groot deel van de regeling niet wordt gebruikt. Delsen: "Uit onderzoek blijkt dat 30 tot 50 procent van de mensen die recht hebben op de AIO die uitkering niet aanvraagt. Hetzelfde zie je bij toeslagen. Van de zorg- en huurtoeslag vraagt ongeveer een derde van de rechthebbers het niet aan, en bij ouderen ligt dat percentage nog hoger."

Schaamte

Staghouwer herkent het beeld dat niet iedereen altijd gebruik maakt van de mogelijkheden die er zijn. "Veel ouderen melden zich laat bij ons. Deze groep wil zichzelf vaak niet arm noemen. Ze zijn gewend om met weinig rond te komen en redden zich lange tijd. Soms denken wij: was eerder bij ons gekomen." Schaamte speelt daarbij zeker een rol. "Als je hulp vraagt moet je toegeven dat het niet meer lukt. Dat vinden veel mensen moeilijk. Maar wij zeggen altijd: je mag gewoon geholpen worden. Daar hoeft je je niet voor te schamen." Ook Delsen ziet dat schaamte mensen weerhoudt om hulp te zoeken. Hij ziet ook een ander probleem: "De sociale zekerheid is ontzettend ingewikkeld geregeld. Ik hoor voortdurend: het moet simpeler. Zelfs voor mij als onderzoeker is het al lastig te overzien, laat staan voor iemand die zelf in zo'n situatie zit en zijn weg moet vinden in deze jungle. Een uitkering moet je aanvragen, en dat is al een drempel. Als je in financiële stress zit, heb je wel andere dingen aan je hoofd dan uitzoeken op welke website van de Sociale Verzekeringsbank, de Belastingdienst of de gemeente je moet zijn."

Verborgene armoede

Een ander gevolg hiervan is ook niet te onderschatten, zo stelt Delsen. "Er is veel verborgen armoede. Van de arme ouderen is ruim 40 procent niet bekend bij gemeenten. En als mensen zich niet melden is het heel moeilijk om hen te helpen. Het onderschatten van armoede – want dat is wat er gebeurt – is een groot probleem. Bij het meten van



HENK STAGHOUWER

is voorzitter van Voedselbanken Nederland. In 2025 maakten ruim 155.000 mensen gebruik van voedselhulp op 181 locaties in Nederland. Ouderen maken steeds vaker langer gebruik van de voedselbanken, zo vertelt hij.

armoede worden sommige groepen niet eens meegenomen, zoals ouderen in verzorgingshuizen. Ook zorgkosten worden vaak niet meegenomen. Dan krijg je dus een onvolledig beeld." Hij waarschuwt dat dit gevolgen heeft voor beleid. "Als we met een lager armoedepercentage rekenen dan feitelijk het geval is, dan is dat natuurlijk vragen om problemen."

Automatische toekenning

Een van de oplossingen waar Delsen over nadenkt is het automatisch toekennen van regelingen. "Je zou bijvoorbeeld meer uitkeringen automatisch kunnen toekennen, zodat mensen niet alles zelf hoeven aan te vragen." En op langere termijn ziet hij ook ruimte voor een fundamentele discussie. "Een basisinkomen zou veel drempels wegnemen en financiële stress verminderen. Maar uiteindelijk draait het om één ding: politieke wil. De overheid moet besluiten dat dit belangrijk genoeg is om echt aan te pakken." Staghouwer ziet ook een belangrijke rol voor de overheid. "Mijn pleidooi is: heb oog voor deze groep, want niet iedereen kan meekomen. Daarnaast willen wij als voedselbank zo laagdrempelig mogelijk zijn. Kom alsjeblieft langs als het niet meer lukt", zegt hij. "Wees welkom en schaam je niet. De deur staat open en wij proberen je te helpen." ■

**Liliane
Fonds**

zie de
kracht in
elk kind



Uw laatste wens. Kolbi's eerste kans.

Geef kinderen met een handicap in de armste delen van de wereld een toekomst. Door armoede en uitsluiting krijgen zij geen medische zorg en gaan ze vaak niet naar school. U kunt ervoor zorgen dat deze kinderen wél worden gezien. Uw nalatenschap maakt een wereld van verschil voor kinderen zoals Kolbi, van hun eerste doktersbezoek tot aan hun diploma.

Wilt u meer weten over nalaten aan het Liliane Fonds?

Vraag dan de informatiegids aan op lilianefonds.nl/nalaten
of bel naar 0800 - 7 800 800

Scan mij



Vergeten pensioen: Laat geen geld liggen

Veel mensen gaan ervan uit dat hun pensioen automatisch wordt uitgekeerd zodra zij met pensioen gaan. Toch blijkt dat niet altijd zo te zijn. Daardoor kan het gebeuren dat u pensioen misloopt. In dit artikel leest u wat u kunt doen.

Het komt vaker voor dan u denkt: iemand heeft pensioen opgebouwd, maar het wordt niet volledig uitgekeerd. Volgens een onderzoek uit 2024 van de Autoriteit Financiële Markten waren er eind 2022 ongeveer 367.000 pensioengerechtigden die een jaar na hun pensionering nog geen pensioenuitkering hadden aangevraagd, terwijl ze daar wel recht op hadden. In totaal ging het om ongeveer 1,4 miljard euro. Soms komt dit doordat pensioenuitvoerders de rechtmatige eigenaar niet kunnen vinden, of omdat de gepensioneerde vergeet dat er nog ergens een pensioenpotje staat. Factoren die hierbij een rol kunnen spelen zijn bijvoorbeeld verhuizingen en emigratie, het vaak wisselen van baan of een werkgever die niet meer bestaat.

Stichting Pensioenregister

Heeft u gewerkt bij een werkgever met een verplichte of vrijwillige pensioenregeling, dan heeft u recht op een pensioenuitkering. Wilt u controleren of u nog pensioen tegoeft heeft? De Stichting Pensioenregister biedt via de website mijnpensioenoverzicht.nl een compleet en actueel inzicht in ieders opgebouwde pensioen en AOW. Inloggen kan met DigiD. Let wel: vooral oudere pensioenen staan niet altijd volledig in dit overzicht. Heeft u oude loonstroken, jaaropgaven of brieven over pensioenregelingen? Bewaar die goed.

Ze kunnen helpen om te achterhalen bij welk pensioenfonds u pensioen heeft opgebouwd.

Goed om te weten: uw recht op pensioen verjaart niet zolang u leeft. In de Pensioenwet staat dat een vordering op een pensioenuitvoerder tijdens het leven van de pensioengerechtigde niet vervalt. Na overlijden valt de pensioenvordering onder het erfrecht. Daarom is het verstandig om bij leven te controleren of u misschien een pensioenuitkering mist.

Hulp nodig?

Weet u niet of u bij werkgevers in het verleden pensioen heeft opgebouwd? Neem dan contact op met de servicedesk van het Pensioenregister via (020) 75 12 870 of info@mijnpensioenoverzicht.nl. Bij het UWV kunt u uw arbeidsverleden vanaf 1998 bekijken. Ook de Helpdesk Vergeten Pensioenen kan helpen bij het vinden van het juiste pensioenfonds. Soms gaat het om een klein bedrag per maand, maar op jaarbasis kan dat toch een mooi verschil maken. ■



Wilt u zeker weten dat u alle pensioenen ontvangt waar u recht op heeft? Ga naar mijnpensioenoverzicht.nl en log in met uw DigiD. Twijfelt u? Bel de servicedesk van het Pensioenregister via (020) 75 12 870, op werkdagen tussen 08.00 en 18.00 uur of de Helpdesk Vergeten Pensioenen via (070) 31 17 373.



TROMBOSE
STICHTING

ANTISTOLLINGSPAS

kaarthouder
cardholder

Dhr. V. van Voorbeeldnaam

Geb.dat.
DoB.

13-05-1945



ICE

+31 6 12 345 678

Gebruikt u bloedverdunners?

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

VEILIG FIETSEN MET EEN HELM

Dat het dragen van een fietshelm uw veiligheid flink vergroot is wel bekend. Maar draagt u die helm wel op de juiste manier? Met een helm die scheef of te los zit, verliest u uw veiligheidswinst bijna volledig.

Fietsers vormen al jaren een groot onderdeel van de verkeersslachtoffers die op de spoedeisende hulp belanden. Het aantal fietsslachtoffers met letsel is de afgelopen tien jaar met 21 procent gestegen. Gelukkig zien we in het straatbeeld steeds meer fietsers met een fietshelm. Dat is een goede ontwikkeling, omdat het dragen van een helm de kans op hoofd- en hersenletsel met respectievelijk 62 en 36 procent verlaagt. Maar dat geldt alleen als de helm goed zit.

Waar moet u op letten? En hoe zorgt u ervoor dat u de fietshelm goed draagt? Met deze tips vergroot u uw veiligheid in het verkeer.

- Zet de helm horizontaal op uw hoofd en zorg ervoor dat er ongeveer twee vingers tussen uw wenkbrauwen en de helm passen. U moet de rand zien als u omhoog kijkt. Zet u de helm te ver naar voren, dan belemmert die uw zicht. En zet u de helm te ver naar achteren, dan is uw gezicht minder goed beschermd bij een val. De dikke rand van de helm beschermt namelijk uw voorhoofd en vangt een deel van de klap op.
- Zorg dat uw helm strak genoeg zit. U kunt deze stellen met de knop aan de achterkant. Uw helm mag niet wiebelen als u uw hoofd schudt.
- Stel de riempjes onder uw kin af op de juiste lengte. De riempjes zitten als een soort driehoek om uw oren. Tussen de riempjes en uw kaak mag ongeveer één vinger ruimte zitten.



Vervang uw helm uiterlijk na drie tot vijf jaar, afhankelijk van hoe vaak u deze gebruikt. Ook als er na een val geen schade zichtbaar is, moet de helm vervangen worden. De beschermende laag binnenin de helm kan beschadigd zijn geraakt, waardoor deze onvoldoende veiligheid biedt.

- Draagt u een (zonne)bril? Zorg ervoor dat uw pootjes over de riempjes heen zitten. Zo kan uw bril makkelijk afvallen als u valt en drukt deze niet in uw gezicht.

Tip: zorg dat u goed zichtbaar bent voor andere weggebruikers, ook in het donker. Sommige helmen hebben een ingebouwd lampje of reflector.

Een fietshelm goed dragen is een gemakkelijke stap die veel verschil kan maken bij een ongeluk of val. Door uw helm goed op te zetten en af te stellen beschermt u uzelf in het verkeer. Zo blijft fietsen niet alleen gezond en plezierig, maar ook zo veilig mogelijk. ■

Altijd een WC in de buurt



Bijna 1 op de 4 van alle Nederlanders blijft thuis, terwijl ze eigenlijk wel de deur uit willen. Ze blijven thuis, omdat ze bang zijn dat ze niet op tijd een wc kunnen vinden.

MDL Fonds wil dat iedereen op tijd naar de wc kan gaan, ook buiten de deur. Daarom is er nu de MDL Fonds WC Wijzer. Een handige app, waarmee je altijd een wc in de buurt kan vinden.

Download de MDL Fonds WC Wijzer app nu!
mdlfonds.nl/wcwijzer

Scan de QR-code om
de app te downloaden



mdlfonds

Voorheen Maag Lever Darm Stichting

Sociaal Centrum Eijsden

WAAR JE ONTMOET EN ERTOE DOET

Senioren Limburg deelt graag mooie lokale initiatieven waar onze leden bij betrokken zijn. Zoals het bewonersinitiatief Sociaal Centrum in Eijsden dat gevestigd is in een markant gebouw: het voormalige Groene Kruisgebouw.

Tegenwoordig is het een levendig sociaal centrum van en voor alle Eijsdenaren, waarvan een flink aantal lid is van Senioren Limburg. Een plek waar ontmoeting centraal staat en waar iedereen ertoe doet. Ellen Janssen en Maria Mekes behoren tot de drijvende krachten achter dit centrum en vertellen graag wat deze plek zo bijzonder maakt.

“We maken hier gebruik van ieders kracht”, legt Ellen uit. “Dat kan van alles zijn: koffie zetten, poetsen, besturen of simpelweg aandacht hebben voor een ander. Alles telt.” Door mensen en hun talenten te verbinden versterken die krachten elkaar. Dat is precies waar Maria zich dagelijks voor inzet, onder andere door vrijwilligers en professionals met elkaar te verbinden.

In het centrum zijn verschillende zorg- en welzijnspartners actief, zoals Fysio Willems, Ergotherapie Husson en dagbesteding van Envida. De zorg ligt bij de professionals; vrijwilligers ondersteunen bij maaltijden en activiteiten. “Dat samenspel werkt meestal heel goed”, zegt Maria. “En als het even schuurt, lossen we het samen op.”

Honderd vrijwilligers

Inmiddels zijn bijna honderd vrijwilligers actief bij stichting Sociaal Centrum Eijsden. “Iedereen doet mee op zijn eigen manier en iedereen is even belangrijk”, vertelt Ellen.



Sociaal Centrum Eijsden laat zien hoe vrijwilligers in samenwerking met professionals maatschappelijke en economische waarde creëren. Het draagt bij aan de noodzakelijke transformatie van zorg en welzijn, een belangrijk thema binnen het netwerk van Senioren Limburg. Meer weten over Sociaal Centrum Eijsden? Kijk op sceijsden.nl.

De oudste vrijwilliger is Anneke (87), die twee ochtenden per week in de tuin werkt. “Thuis zit ik te piekeren en heb ik pijn. Hier niet. Hier voel ik me niet oud en blijf ik in beweging.” Een vaste en geliefde activiteit is het samen eten, dat tweewekelijks plaatsvindt. Lokale ondernemers verzorgen voor- en hoofdgerecht, vrijwilligers doen de bediening en het dessert, en zorgmedewerkers ondersteunen waar nodig. Dit gebeurt in samenwerking met onder andere Envida, De Zonnebloem en de gemeente. “Het concept is goud waard”, zegt Maria. “Vrijwilligers vormen de basis, professionals sluiten aan waar nodig.” Ellen vult aan: “We blijven nieuwe activiteiten bedenken en zoeken actief de verbinding met verenigingen. En wie met een goed idee komt, is welkom. Graag mét de bereidheid om mee te organiseren.” ■

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.

Met 25% korting naar Chanson



Goed nieuws voor liefhebbers van Franse muziek: als lid kunt u met korting naar het theaterconcert *Chanson*. Sinds april is deze succesvolle voorstelling terug

in de theaters in heel Nederland. Topvocalisten en muzikanten brengen een avond vol emotie, passie en nostalgie met de mooiste chansons van Jacques Brel, Charles Aznavour en Édith Piaf. Zangers Filip Jordens, Dan Menasche en Janneke Elisabeth vertolken iconische



nummers, terwijl presentator Marc Forno het publiek meeneemt in de wereld van het Franse levenslied.

Extra veel aanbiedingen

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 ontvangt u met de kortingscode ONS10 tijdelijk 10 procent korting



in de webshop. Deze code is geldig tot en met 30 juni 2026.

Meer info: onsledenvoordeel.nl/aanbiedingen

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. Tweehonderd



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 van 17 mei tot en met 30 augustus 2026 te zien. Lezers



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

Meer info: passiespelen.nl

Hollandse en wereldse gerechten

Vers aan Tafel is trotse partner van Senioren en KBO-verenigingen. Leden ontvangen 10 procent korting op alle maaltijden. Met meer dan 170 vriesverse maaltijden is er volop keuze: van Hollandse favorieten tot wereldse gerechten. Ook voor vegetarische, eiwitrijke en dieetmaaltijden kunt u bij *Vers aan Tafel* terecht. Bestellen is vrijblijvend, zonder abonnement en kan al vanaf zes maaltijden.



De maaltijden worden gratis bij u thuisbezorgd door ons eigen bezorgteam.

Meer info: versaantafel.nl/kbo

BR.O.NR. 5.001/26

Hallo onbekende, ben jij een spontane, sociale man van ongeveer 74 jaar en op zoek naar gezelschap? Reageer dan op dit verzoekje. Woon je in regio 0493 dan zou dat heel fijn zijn. Ik ben alleenstaand, 74 jaar en misschien kunnen we er samen nog wat van maken. Ik hoop op een positieve reactie.

BR.O.NR. 5.002/26

Ik ben een weduwnaar van bijna 76 jaar met een normaal postuur en zie er ondanks mijn leeftijd nog jeugdig uit. Mijn hobby's zijn fietsen, tennissen, naar een terras gaan, lekker eten, op bezoek gaan bij familie en vrienden, op vakantie gaan, etc.. Oftewel, de normale dingen in het leven. Ben op zoek naar een slanke, spontane vrouw, rond de 65-75 jaar, die een aanvulling geeft op mijn huidige leven in de vorm van een latrelatie. Ik heb een vreselijke hekel aan dansen, dus degenen die dat ambiëren hoeven niet te reageren. Neem de tijd om uitgebreid kennis met me te maken. Afstand: alle plaatsen tussen Tilburg, de Kempen en Eindhoven met een voorkeur voor regio 0497.

BR.O.NR. 5.003/26

Ik ben een sportieve vrouw van 73 jaar en ben op zoek naar een slanke vrouw of slanke man zonder baard tussen de 70 en 75 jaar. Ik hou van gezelligheid. Wie wil mijn wandel-fiets-vakantie-kletsmaatje worden? Reacties graag met foto, gezellig als je iets van je laat horen. Woon in de omgeving van Hapert (Brabant).

BR.O.NR. 5.004/26

Graag zou ik nog een man ontmoeten van ongeveer 85 jaar om nog enkele jaren zo nu en dan samen de tijd door te brengen. Ik ben een positief persoon, heb veel gereisd en ben nog geïnteresseerd in het leven. Ik rijd nog gemakkelijk auto, maar de meeste tijd ben ik ook graag thuis. Een maatje zou ook fijn zijn om onze verhalen met elkaar te delen; dat is ook belangrijk! Spreekt dit je aan, dan graag een reactie, regio 0497.

BR.O.NR. 5.005/26

Man van 1946, weduwnaar sinds twee jaar, jong van geest en lichaam, fietst en wandelt graag. Houdt van opera en klassieke muziek, maar ook van pop uit de jaren '60 en later. Volgens vrienden ben ik betrouwbaar, rustig en heb ik humor. Zoek een lieve dame voor (lat)relatie. Zou fijn zijn als je uit de buurt van Kaatsheuvel komt.

BR.O.NR. 5.006/26

Man, 74, zoekt lieve, niet-rokende, Brabantse vrouw vanaf 65 jaar. Ik hou van voetbal, fotografie, biljarten, bloemen, treinreizen, musea, terrasjes en misschien binnenkort ook van jou. Brieven graag met foto en telefoonnummer.

BR.O.NR. 5.007/26

Ik ben een ondernemende weduwe, 85 jaar, vlot, slank en met een verzorgde uitstraling. Ik hou van gezelligheid, bloemen, planten en gezelschapsspellen. Zoek een vriend met belangstelling voor elkaar, netjes en verzorgd, wonend in Brabant.

ZO WERKT HET

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

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



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

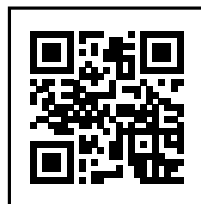
AARDBEIEN	HEMELVAARTSDAG	ROODBORSTJE
ANEMONEN	IN KNOP	SNEEUWKLOKJE
ASPERGES	KALFJES	STEKJES
BLAUWE DRUIFJES	KUIKENTJES	TERRAS
BLOEMEN	NAAR BUITEN	TWIJGEN
BLOESEM	NARCISSEN	VERPOTTEN
BROEDVOGELS	NESTELEN	WANDELEN
DAUW	OPGEWEKT	ZAAIEN
GRASBOTER	PASEN	
GROEN	RAAPSTELLEN	

In elke editie van *ONS Magazine* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een schuifpuzzel van *Uit de Oude Doos*.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 18 mei naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS mei'.

Winnaars puzzel ONS maart

De oplossing van de puzzel was: Fietsverlichting. De winnaars van een Zieme Biomotion-fietsverlichting zijn: J. v.d. Berg, P. van Impelen, J. Harenkamp, M. Heijms, H. Koopmans, N van Korenburg, S. Lubbers, A. v.d. Rijt, R. Teurlings, E. van de Waarsenburg. De winnaars zijn geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

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

Puzzel mee en win één van de tien schuifpuzzels van Uit de Oude Doos t.w.v. € 9,95.

De schuifpuzzel is een echte hersenkraker. De uitdaging is doordachte zetten te bedenken, zodat het grote vierkant over het bord kan bewegen en uiteindelijk door de opening aan de onderkant van de doos kan ontsnappen. Kijk voor meer mooie houten spellen op uitdeoudedoos.nl.



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



★★★★★ 4,9/5

Nummer 1 2024 én 2025 op Trustpilot in de categorie beddenwinkels

Tijdelijke TV actie

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

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

www.aldenhuïjsenbedden.nl
0413 - 74 54 00

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



Langer thuis

wonen met een

Otolift traplift



★★★★★ 9,1
(7872 beoordelingen)

Blijf genieten van uw vertrouwde woning

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

Benieuwd wat Otolift voor u kan betekenen?

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



Gratis informatiepakket
ontvangen?

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

⌚ Het informatiepakket wordt
vandaag nog verzonden

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

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