Met SPECIAL over zingeving

ons

magazine voor senioren

NUMMER 12 | DECEMBER 2020
RAYON 1

Reportage
Twintig deelnemers verkennen Tilburg en omgeving tijdens de Scootmobiel Vierdaagse

— DOSSIER —
De mantelzorg-makelaar *ondersteunt en adviseert de mantelzorger*

— REPORTAGE —
Expositie in gijzelaarskamp Beekvliet vertelt indrukwekkend oorlogsverhaal

— INTERVIEW —
Illustrator, liedjesschrijver en zanger Cor Versteeg: *'Ik voel ontzettend veel levensvreugde'*

Interview
Bisschop De Korte: *'De coronacrisis confronteert ons met onze kwetsbaarheid en sterfelijkheid'*

enjoyhotels.nl
alles inclusief vakanties

De mooiste vakantiegebieden van Duitsland, België en Nederland!

5-daagse all-in vakantie arrangement met eigen auto.

Nederlandse ALLES-INCLUSIEF vakantiehotels

NIEUW!
Enjoyhotel in Nederland!

Enjoyhotel le-Sicht

Oudega / Smallingerland / Friesland

Grenzend aan prachtige natuurgebieden als Nationaal park de Âlde Feanen en de Princenhof vindt u hotel restaurant le-Sicht in Oudega, een dorp in de gemeente Smallingerland, ten noordwesten van Drachten. Nergens in Friesland is een horecagelegenheid zo één met het water. Vanaf een uniek gelegen terras heeft u een schitterend uitzicht over de Wijde Ee. De omgeving biedt veel mogelijkheden om te wandelen, fietsen en varen. Voor het hotel vaart in het seizoen elke dag een fietspontje naar het dorp de Veenhoop. Natuurgebied de Oude Venen grenst aan het hotel en is zeker een bezoek waard! Het is een zeer afwisselend landschap met meren, rietbossen en moerasbossen. Maak lange wandeltochten en geniet van het prachtige uitzicht en de rust om je heen. Het hotel is gelegen nabij Drachten en is een mooie uitvalsbasis naar Sneek, Leeuwarden, Groningen en Harlingen. In de buurt vindt u ook o.a. Wergea, een pittoresk dorpje waar u kunt rondwandelen in het decor van 'Afke's tiental' en Openluchtmuseum It Damshûs in Nij Beets. Dit museum laat de bezoekers op een levendige en actieve manier ervaren hoe laagveenturf werd gemaakt en hoe de veenarbeiders leefden en werkten in de periode van 1863 tot ca. 1920. In Terherne is het levensgroot nagebouwde dorp van Hielke en Sietse, de helden van de Kameleon boeken. Ook Earnewâld, het toeristische centrum met diverse watersportmogelijkheden is het bezoeken meer dan waard. Gasten waarderen het hotel bovenal door de prachtige locatie aan het water!

VANAF SLECHTS
€ 239,95 p.p.

Alles-inclusief 5 dagen met eigen auto!

Voor meer aankomstdata zie **www.enjoyhotels.nl**

Aankomstdata en prijzen 2021

3, 7, 11, 15, 19, 23, 27 maart	€ 239,95 p.p.
31 maart	€ 249,95 p.p.
4, 8, 12, 16, 20, 24 april	€ 279,95 p.p.
28 april	€ 299,95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 22, 30 mei	€ 319,95 p.p.

Inbegrepen bij uw 5-daagse alles-inclusief vakantie

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

***Enjoy garantie:* kosteloos omboeken bij negatief corona reisadvies!**

Boek nu 020 - 225 48 84 | *Nederlands gesproken 7 dagen per week van 09:00 t/m 19:00 uur*

Hotel Abdij Rolduc

Kerkrade / Zuid-Limburg

NIEUW!
Enjoyhotel in Nederland!

Alles-inclusief 5 dagen met eigen auto!

VANAF SLECHTS
€ 259,95 p.p.

Aankomstdata en prijzen 2020/2021

2, 6, 10, 14, 18 december	€ 259,95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30 januari	€ 259,95 p.p.

Voor meer aankomstdata zie **www.enjoyhotels.nl**

Hotel Spoorzicht & SPA

Loppersum / Groningen

Alles-inclusief 5 dagen met eigen auto!

VANAF SLECHTS
€ 259,95 p.p.

Aankomstdata en prijzen 2020/2021

2, 6, 10, 14, 18 december	€ 279,95 p.p.
2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30 januari	€ 259,95 p.p.

Voor meer aankomstdata zie **www.enjoyhotels.nl**

Hotel Ruyghe Venne

Westerbork / Drenthe

Alles-inclusief 5 dagen met eigen auto!

VANAF SLECHTS
€ 199,95 p.p.

Aankomstdata en prijzen 2020/2021

2, 6, 10, 14, 18 december	€ 279,95 p.p.
6, 10, 14 januari	€ 199,95 p.p.

Voor meer aankomstdata zie **www.enjoyhotels.nl**

Kijk voor meer informatie, aankomstdata en meer Enjoyhotels op
www.enjoyhotels.nl of bel **020 - 225 48 84**

Alle fouten voorbehouden en exclusief eventuele toeristenbijdrage.

Voor alle Enjoyhotels geldt:
- **Geen boekingskosten**
- **Geen aanbetaling**
- **Geen toeslag 1-persoonskamer**

colofon

JAARGANG 10 NR. 12 - 2020

Ons is een uitgave van KBO-Brabant en wordt 11 keer per jaar bezorgd bij de 125.000 leden.
Op www.kbo-brabant.nl kunt u de *Ons* laten voorlezen.
ISSN 2211-5277

REDACTIE KBO-BRABANT

Jacquelien Cuppers, Truus Noij, Wilma Schrover

REDACTIEADRES

Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch
(073) 644 40 66, ons@kbo-brabant.nl

CONCEPT EN REALISATIE

www.mooimag.com, Pauline Mulder (mooi mag.), Susanne Mullenders (mooi mag.), Marike Ooms

VORMGEVING

Grafisch bureau Brust, Remco Brust, Michelle Uit de Weerd - Leemkuil, Ilse Vesters

ADVERTENTIES

SGNM, Richard Onnes,
(06) 21 33 77 53, richard@sgnm.nl

KBO-Brabant draagt op geen enkele wijze verantwoordelijkheid voor advertenties/bijsluiters in *Ons*.

DRUK EN AFWERKING

Habo DaCosta

LIDMAATSCHAP

Indien u een lidmaatschap bij de KBO in Brabant wilt aangaan of opzeggen, dan kunt u terecht bij het secretariaat van uw lokale KBO-Afdeling. U vindt de adresgegevens op www.kbo-brabant.nl
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder KBO-Brabant daar vooraf van in kennis te stellen. Het toesturen van foto's en teksten impliceert toestemming tot publicatie in *Ons*. Toegestuurde foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.

www.kbo-brabant.nl
www.facebook.com/kbobrabant
@kbo_brabant

welkom

Symbool van hoop

Misschien heeft u het ook gezien, het driejarige meisje Elif dat na 65 uur bevrijd werd uit de puinhopen van een ingestort flatgebouw in Turkije. Terwijl een kluwen reddingswerkers zwoegde om haar te bevrijden uit de omringende puinhopen, vroeg zij een van haar helpers of ze zijn hand mocht vasthouden. Tot haar bevrijding liet ze die niet meer los. Het was haar houvast aan leven. Voor mij staat zij symbool voor velen van ons die al maanden lijden onder hun isolement. Opgesloten zitten binnen de muren van ons huis, ziekenhuis of verpleeghuis. Zonder duidelijk zicht op licht aan het einde van de tunnel.

Zeker met de komende feestdagen is er grote behoefte aan die uitgestoken hand, die ons doet voelen niet alleen te zijn. En die handen zijn er. Het zijn niet alleen de handen van de zwoegers in de zorg, maar ook die van familie, mantelzorgers, vrijwilligers of professionals, jongeren of volwassenen.
Een voorbeeld. KBO-Brabant heeft goed opgeleide vrijwilligers die klaarstaan om met u in gesprek te gaan over levensvragen, zingeving of eenzaamheid. In de special *Ons Gesprek* in het hart van dit nummer leest u daar meer over. Maar er is meer nodig, veel meer. Hartverwarmend is het daarom te zien hoe, ondanks alle beperkingen, ook veel van onze Afdelingen naarstig op zoek zijn naar mogelijkheden om u toch nog te bereiken en een hart onder de riem te steken met een kaartje, een bloemetje of een attentie. Een ander voorbeeld. Op dit moment overleggen wij met de rijksoverheid welke initiatieven we, samen met andere seniorenverenigingen, artsenfederaties, Horeca Nederland, omroepen en andere organisaties, kunnen ondernemen om de komende feestdagen zoveel mogelijk kleur te geven. En dat gaat ons lukken!

Aan u is mijn boodschap: wij mobiliseren die handen, en het is aan u om die te pakken en niet meer los te laten tot we aan het eind van de tunnel het licht weer zien. Met kerstmis vieren wij de komst van het Kind. En kinderen maken altijd het beste in ons los. Laten we daar op vertrouwen!

Leo Bisschops, voorzitter

advertentie

ONTVANG NU tot 750,- korting op uw badkamer

Eigen productie en montageteam

Ruim 10.000 douches geplaatst

Geplaatst binnen 1 dag

Goedkoopste van de Benelux

Nature Line

Pure instapbad

NIEUW

* Bekijk de algemene actievoorwaarde op onze website.

Zwaluw COMFORTSANITAIR

GRATIS BROCHURE ONTVANGEN?
WWW.**VEILIGDOUCHEN**.NL
BEL GRATIS **0800 0200 962**

Ja, ik ontvang graag het gratis **informatiemagazine**

Naam

Straat + nr

Postcode Plaats

Telefoon ONS 23_11_20

Stuur deze bon in een envelop zonder postzegel naar:
Zwaluw comfortsanitair
Antwoordnummer 3035 - 3860VZ Zeewolde, Nederland

inhoud

MENSEN

10/ *Bisschop Gerard de Korte:* **'Juist nu we afstand moeten houden, beseffen we dat we sociale schepselen zijn'**

26/ *Illustrator, liedjesschrijver en zanger Cor Versteeg:* **'Mensen hebben tegenwoordig weinig aandacht voor het tijdloze na de dood'**

44/ *Carolien Korpel over Scootmobiel Vierdaagse Tilburg:* **'Deze tochtjes geven me een enorm gevoel van vrijheid'**

LEVEN

20/ *Bezoek aan expositie 'Gegijzeld maar niet verslagen' in Beekvliet:* **'Invloedrijke mannen stonden borg met hun leven'**

25/ *José van Loon won Puzzelprijs naar Soest:* **'Es war super!'**

51/ *Prijzenfestival:* **we geven ruim 100 prijzen weg!**

ONS BELANG

16/ *Edgar Keehnen ontwikkelde plan De Nieuwe Hof(felijk)heid:* **moderne hofwoningen in combinatie met ondergronds parkeren**

33/ *Zó krijgt u uw KBO-contributie 2021 retour* **via zorgverzekeraar VGZ**

40/ *Mantelzorgmakelaar Margo van den Berg:* **'Wij willen ervoor zorgen dat mantelzorgers het volhouden'**

ELKE MAAND

06/ Schrijf ons!
09/ Fotoalbum
30/ Ons kloppend hart
36/ Ontspanning
39/ Onsje geluk
49/ Juridische helpdesk
53/ Op zoek
55/ Ledenvoordeel
57/ Puzzel

schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten die ons bezighouden

KBO-BRABANT EN ARMOEDEFONDS HELPEN OUDEREN IN ARMOEDE

Drie dagen eten van één diepvries-maaltijd. Een bezoek aan de huisarts mijden uit angst voor extra zorgkosten. Dit is de dagelijkse realiteit voor een grote groep ouderen die moeite heeft het hoofd financieel boven water te houden. Schrijnend, en eigenlijk ongelooflijk dat dit in Nederland voorkomt.

Dit najaar deelt KBO-Brabant ruim 500 steunpakketjes uit aan deze ouderen. In de pakketjes zitten niet alleen een pas met een winkeltegoed, maar ook mondkapjes en anti-bacteriële handgel. De pas die het Armoedefonds aanbiedt, geeft de ontvangers in de wintermaanden een welkom extraatje. 'Uit de contacten met lokale hulpverleners wordt ons duidelijk dat steeds meer ouderen geld tekortkomen om te voorzien in eerste levensbehoeften, en dan maar bezuinigen op een gezonde maaltijd of zeep en andere verzorgingsmiddelen', aldus Irene Verspeek van het Armoedefonds. 'De coronacrisis versterkt de problematiek, doordat mensen meer op zichzelf zijn aangewezen.' Wilma Schrover, directeur van KBO-Brabant is blij met de samenwerking: 'Samen kunnen we iets aardigs doen voor ouderen die elke maand de grootste moeite hebben om rond te komen.'

Wilt u ook nú helpen meer ouderen een steun in de rug te geven? Dat kan. Ga naar www.armoedefonds.nl en help mee.

doe mee!

Reageren op artikelen in *Ons*? Stuur uw reactie naar KBO-Brabant, t.a.v. redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Mailen kan ook: **ons@kbo-brabant.nl** Vergeet niet uw naam, adres en woonplaats te vermelden.

BRABANTS VOOR GEVORDERDEN!

Hoe goed bent u thuis in het Brabantse dialect? Weet u bijvoorbeeld wat onderstaande zin betekent?

D' urste krèij vêngt de piere

De morgenstond heeft goud in de mond

KBO Eindhoven maakte schilderij

Tijdens de coronacrisis hebben KBO-leden uit Eindhoven samen een groot schilderij gemaakt. Het werk hangt nu in clubhuis *De Meerpaal* in Eindhoven. Wethouder Renate Richter bezocht het clubhuis en onthulde het werk door een lint om het schilderij door te knippen.

Ervaring met de belcirkels

Tijdens de eerste coronagolf is het project *Onze Belcirkels* gestart: een initiatief waarbij senioren elkaar bellen. Intussen is het tijd voor een terugblik. Daarom werden alle belcirkel-deelnemers gebeld door vrijwilligers van *Ons Gesprek*. Ton Abels van Aarle is een van hen. Zij schreef *Ons* over haar ervaringen: 'Het nabellen van de belcirkel-deelnemers was een interessante en pittige opdracht. Er is heel veel eenzaamheid, en dat voel je door je telefoon heen. Mensen hebben hun ervaringen gedeeld over de lockdown en de coronaperiode. En soms vormde de belcirkel de aanleiding voor leuk contact en samen koffiedrinken. Over het algemeen was men enthousiast over het idee van de belcirkels. Voor mijzelf geldt dat ik soms boeiende inkijkjes kreeg in andermans leven. Het was zeker de moeite waard.'

Eenzaamheid

Soms wordt het dof en grauw
verdwaasd, versuft aan alle kanten
om je heen; je bent alleen

Alleen, alleen, maar niet in
wacht en rust,
Maar aangevreten door alles wat je niet
kunt duiden, je kwetst en
hopeloos ontrust

Wat sta je dan alleen, ontheemd
van God en alleman vervreemd

Je tuurt, je tast, je tracht te bidden
het zachte vloeken terug te dringen
de wanhoop niet te laten winnen

Mijn God, wat kan je eenzaam zijn
zo eenzaam, zo verdwaasd dat zelfs
het bidden in mij raast,
alsmaar zoekend naar houvast

Laat wijken toch de mist,
dat bange beven
dat radeloze ik, opstandig en verwezen
Laat schuilen, mijn gemoed in Uwe hand
al stamel ik nog slechts
al is het op, en uit
Laat schuilen in Uw hand.

Uw hand.

Oud-premier Ruud Lubbers (CDA),
25 oktober 1982

Multifunctioneel coronascherm

Hanny Holleman stuurde ons een foto van het veelzijdige nut van het bridgescherm uit de rubriek *Ons kloppend hart* van de *Ons* uit augustus. 'Dankzij dit scherm kun je in coronatijd toch nog iets leuks doen: bridgen en eten met de kleinkinderen!', schrijft Hanny.

70

jaar: zolang bestaat KBO Halsteren dit jaar. En dat had de Afdeling willen vieren! Helaas kon dat niet vanwege de crisis. Daarom verraste KBO Halsteren zijn leden met een flesje wijn, een gedicht over geluk en een leuke puzzel om op te lossen.

handig!

Op deze plek zetten we elke maand een bijzondere oplossing voor een alledaags probleem in de schijnwerpers. Kleine of grotere uitvindingen voor net even wat extra gemak in en om het huis! Dit keer: veilige coronaschermen.

Veilige coronaschermen op de duofietsen van KBO Dinther

KBO Dinther heeft zijn duofietsen voorzien van een coronascherm. Daarmee kan er weer veilig samen worden gefietst. Aan de voor- en achterzijde van de fiets is een houder gelast. Daaroverheen zit een buis gemonteerd. Aan deze buis zit het doorzichtige coronascherm vastgemaakt. Vanaf de zitplaats gemeten is het scherm 80 centimeter hoog. De lengte van voor naar achteren is, afhankelijk van de fiets, ongeveer 125 centimeter. Het scherm is nauwelijks zijwindgevoelig. De kosten van het scherm bedragen ongeveer 39 euro per fiets. Op dit moment rijden er vier duofietsen van KBO Dinther met een coronascherm.

Willy van der Steijn

Rectificatie

In *Schrijf ons* van *Ons* 11 staat een berichtje over gebreide mutsjes van Gon Adriaans. Haar naam is per ongeluk verkeerd in het magazine verschenen, zij heet: Gon Bastiaans-Robbescheuten.

advertentie

AD.293.OKT20

‘Dit had ik eerder moeten weten...’

Als u verzekerd bent bij Yarden, is het verstandig dat u ook de uitvaart door Yarden laat verzorgen. Als u een andere uitvaartverzorger kiest kan u dat zomaar **honderden euro’s** schelen.

Voorkom onnodige kosten
Laat uw nabestaanden bij uw overlijden altijd direct bellen met **0800 8192**. In dat geval wordt maximaal gebruik gemaakt van de waarde van uw Yarden-verzekering en komen nabestaanden achteraf niet voor verrassingen te staan.

- **Haal de maximale waarde uit uw uitvaartverzekering**
- **Later wisselen van uitvaartverzorger kost geld**

Kijk voor meer informatie op
yarden.nl/juisteuitvaartverzorger

YARDEN

tekst Susanne Mullenders

1962: Hard werken om veertien monden te voeden

'Ik kom uit een gezin van veertien kinderen. Al die monden moesten worden gevoed, dus ja... mijn vader werkte heel hard. Hij had eigenlijk drie banen: hij was zelfstandig rietdekker, zelfstandig thuisslachter, én hij werkte in loondienst bij een melkproductenfabriek in Veghel. Dat laatste deed hij om kinderbijslag te ontvangen, want als zelfstandig ondernemer kreeg je dat in die tijd niet. In de fabriek werkte hij in ploegen en daardoor had hij ruimte om voor of na zijn diensten aan de slag te gaan als thuisslachter en rietdekker. Het slachten gebeurde alleen in de winter en het rietdekken alleen in de zomer. Dus zo had hij altijd dubbelop werk. Op deze foto staat mijn broer Leo, die één jaar ouder is dan ik. Toen mijn vader ophield met slachten, kwamen de boeren nog steeds bij ons met de vraag of we hun varkens konden slachten. Leo en ik hebben het slachterswerk van mijn vader nog een aantal jaren voortgezet. Ik vond dat niet zulk mooi werk, maar ja, we moesten wel: er moest brood op de plank komen. Maar het was ook heel gezellig om op te groeien in zo'n groot gezin. We deden heel veel spellekes samen. We hadden bijvoorbeeld een net gespannen tussen ons huis en de schuur en dan gingen we volleyballen met z'n allen. Soms kwam ons moeder dan geschrokken naar buiten: ze dacht dat ons vader lag te slapen na zijn ploegendienst en dat hij wakker zou worden van ons lawaai. Het is wel eens voorgekomen dat ze ons vader dan gewoon zag meespelen! Dat was natuurlijk heel grappig.' ■

WIM VISSERS (1943) was vierde uit een gezin van veertien kinderen. Hij groeide op in Veghel. Na de middelbare school heeft hij samen met zijn broer Leo een aantal jaren de thuisslachterij van zijn vader voortgezet. 'Boeren hielden in die tijd vaak een varken apart. Dat voerden ze bij, zodat het lekker veel spek kreeg. En ze vroegen ons om het te komen slachten voor eigen consumptie.'

Uw foto?

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

BISSCHOP DE KORTE:

‘Uitzendingen van kerkdiensten zijn nu heel waardevol’

Kloostergemeenschappen in Noord-Brabant verloren dit voorjaar soms in een paar weken tijd een substantieel deel van hun leden. Ook heel wat rooms-katholieke parochies werden hard getroffen door het overlijden van leden, die soms nog heel vitaal en actief waren. Bisschop Gerard de Korte probeerde de Brabantse katholieken van afstand nabij te zijn, onder meer met twaalf *Woorden ter bemoediging*. Ze zijn, met verhalen uit parochies en kloostergemeenschappen, gebundeld in het boek *Het verdriet van Brabant*.

***tekst** Berber Bijma | **beeld** Bisdom 's-Hertogenbosch*

Het gesprek met bisschop De Korte vindt begin oktober plaats, als goed en wel duidelijk is dat de tweede golf van de coronapandemie in Nederland écht is begonnen. Hij maakt zich zorgen, want het voelt anders dan de eerste keer. 'In maart was er een enorme saamhorigheid. Als burgers en overheden probeerden we samen het virus in te dammen. Nu de tweede golf zich aandient, zie je juist een enorme polarisering. In de samenleving, maar ook in de kerken wordt gemord, bijvoorbeeld omdat er onenigheid is over het maximum aantal mensen dat mag samenkomen. Mensen van buiten de kerk kunnen weinig begrip opbrengen voor de uitzonderingspositie van kerken. "God is jouw hobby, voetbal de mijne", is zo ongeveer het idee. Het besef dat een eredienst wezenlijk iets anders is dan een theatervoorstelling, is weg uit de samenleving. Bovendien zijn er door kerkelijke vieringen nauwelijks besmettingen geweest. Vooral voor parochies met grote kerkgebouwen, die zich heel zorgvuldig aan de regels hebben gehouden, is het zuur dat voor iedereen nu dezelfde beperkende regels lijken te gaan gelden. Het gevoel van "samen ertegenaan", dat dit voorjaar zo sterk was, lijkt nu verdwenen. Blijkbaar vraagt het veel, misschien te veel, van onze psychologische spankracht om nóg een keer zo'n groot offer te brengen.' Toch hoopt De Korte dat het lukt. 'We hebben allemaal momenten dat de emotie met ons op de loop gaat, maar het is belangrijk om de kop erbij te houden en verstandige dingen te doen.'.

Vieringen per livestream

Het ging razendsnel dit voorjaar. 'Op 8 maart leidde ik nog een grote viering in Ommel, vanaf 15 maart vierden we in gesloten kerken, even later met een livestream via internet. In mei ben ik weer begonnen de kerken in ons bisdom te bezoeken – we hebben er in totaal 260 – en vandaaruit weer de vieringen te leiden.' Net als bij veel mensen werd ook De Kortes agenda van de ene op de andere dag bijna leeg en gingen veel vergaderingen per videoverbinding. 'De techniek heeft ons enorm geholpen. Voor de lockdown had ik nog nooit gehoord van Zoom. Toch blijft het natuurlijk verbinding op afstand. Ik »

WIE IS BISSCHOP DE KORTE?

Mgr.dr. Gerard Johannes Nicolaas de Korte (1955) is bisschop van het bisdom Den Bosch. Hij groeide op in een aannemersgezin en studeerde geschiedenis en theologie. De Korte werd in 1987 tot priester gewijd en promoveerde in 1994 in de theologie. In 2001 werd De Korte hulpbisschop van het aartsbisdom Utrecht en in 2008 diocesaan bisschop van het bisdom Groningen-Leeuwarden. Acht jaar later, in 2016, volgde hij bisschop Hurkmans op als bisschop van het bisdom Den Bosch.

voelde de beperkingen van de telefoon of de videoverbinding. In zo'n moeilijke tijd gaf dat een gevoel van onmacht, want je zou als bisschop juist dan de mensen nabij willen zijn. Dat kon minder dan ik had gewild, maar ik heb me daar niet schuldig over gevoeld. Het was overmacht.' 'De echte ramp zat in de kloosters', zegt De Korte. 'Daar overleden soms meer dan tien mensen in een paar weken.'

In het onlangs verschenen boek *Het verdriet van Brabant* vertellen de achterblijvende zusters aangrijpende verhalen over hoe ze nauwelijks of vaak helemaal niet afscheid konden nemen van een zuster die op sterven lag. De gebruikelijke, troost gevende rituelen rond het overlijden moesten achterwege blijven. Op een herdenkingsviering voor de overleden religieuzen, in september, werden de namen van tweehonderd mensen voorgelezen, vertelt De Korte. 'Ongeveer een derde van hen kwam uit Brabant. Bij het voorlezen van al die namen kwamen het grote verlies en het verdriet van de families en de ordes dichtbij.'

Eenzaam

In zijn naaste omgeving verloor de bisschop niemand aan corona. De meeste medewerkers van het bisdom gingen thuiswerken, maar de secretaris was er nog wel en de wekelijkse stafvergadering ging ook door – op gepaste afstand uiteraard. Eenzaam is De Korte dan ook niet geweest. 'Ik ben nooit alleen in huis geweest. Daar ben ik dankbaar voor. Ik ben overigens ook mijn zus blijven bezoeken. We waren gewend in het weekend samen te lunchen en de week door te spreken. Dat zijn we blijven doen, maar dan bij haar thuis en vaak ook met mijn nichtje erbij – uiteraard ook weer op afstand. Dus nee, persoonlijk ben ik niet eenzaam geweest, maar ik merkte wel dat bij ouderen de eenzaamheid toenam en hoorde dat ook vanuit de parochies. Dat is een ontzettend moeilijk probleem. Juist nu we afstand moeten houden, beseffen we dat we sociale schepselen zijn, die alleen maar gelukkig kunnen leven in verbondenheid met anderen.'

'Juist nu we afstand moeten houden, beseffen we dat we sociale schepselen zijn, die alleen maar gelukkig kunnen leven in verbondenheid met anderen'

De Korte begon meteen na de lockdown wekelijks pastorale brieven te versturen aan de parochies in het bisdom. De twaalf *Woorden ter bemoediging* zijn opgenomen in *Het verdriet van Brabant*. De parochies plaatsten ze vaak op hun website of namen ze op in hun digitale nieuwsbrieven. 'Ik heb veel waardering teruggekregen voor die brieven, mensen voelden zich erdoor gesterkt. Dat was fijn om te horen – een bisschop heeft net als iedereen ook behoefte aan bevestiging. Ik ben blij dat ik met de brieven vorm heb kunnen geven aan de pastorale dimensie van het bisschopsambt, die normaal toch wat minder zichtbaar is omdat ik niet in de parochie werk.'

Corona als straf

In een van de brieven gaat De Korte in op de vraag die sommige gelovigen zich dit voorjaar stelden: heeft God iets te maken met corona? 'Het model "ellende als straf" heeft oude papieren', schrijft de bisschop in die brief. Hijzelf wil die link niet leggen: 'Laten wij als theologen en pastores niet denken dat we God achter de kaart kunnen kijken.' Hoe God dan wél is betrokken bij de coronacrisis, legt hij uit aan de hand van de drie-eenheid van

Vader, Zoon en Geest. In Christus toont God zijn solidariteit met de mens tot in de dood en overwint Hij die dood; Gods Geest geeft veerkracht om de crisis te doorstaan. Dat hij geen grote religieuze woorden wil gebruiken om de crisis te duiden, heeft wellicht ook te maken met zijn achtergrond als historicus, denkt De Korte. 'Door de wereldgeschiedenis heen zijn er altijd periodes geweest van grote ziekte. In de veertiende eeuw stierf een derde van de Europese bevolking aan de pest. De coronacrisis confronteert ons met onze kwetsbaarheid en sterfelijkheid.'

Veel kijkers

Dat de coronacrisis weleens de genadeklap zou kunnen zijn voor veel kerkgemeenschappen, daar wil De Korte niet aan. 'Dagblad *Trouw* schreef dat de coronacrisis de secularisering met tien jaar zou versnellen. Dat is mij te kort door de bocht. Er waren namelijk ook tegengestelde ontwikkelingen: zodra de kerken en vooral de Maria-oorden weer toegankelijk waren, werd het daar druk. Veel mensen die een naaste hebben verloren vinden troost bij Maria, die weet wat het is om een volwassen zoon te verliezen. Het aantal kaarsjes dat is opgestoken, is op veel plaatsen flink toegenomen. En er zijn parochies die hun inkomsten fors omhoog hebben zien gaan. Plaatselijke parochies hebben veel *goodwill* gekregen. Het is dus veel te vroeg om vast te stellen of deze crisis de ontkerkelijking versnelt.' Wat zal de crisis op langere termijn dan wel betekenen voor de Nederlandse samenleving en de plaats van de kerk daarin? Opnieuw vermijdt de bisschop grote woorden. 'We zullen vast wat meer blijven thuiswerken en wat minder gaan vliegen, maar zodra het weer enigszins kan, zullen we snel weer teruggrijpen naar oude gewoonten, verwacht ik.' De grote stap in digitalisering die de afgelopen maanden is gemaakt, is zeker ook een blijvertje. 'Daar kan de kerk haar voordeel mee doen. Ik raad alle parochies aan om de livestream die ze nu hebben, niet te snel stop te zetten. Aan de kijkcijfers zie je hoe waardevol die vieringen voor mensen zijn. Naar de zondagse viering in de Sint-Jan in 's-Hertogenbosch kijken al snel enkele honderden, maar ook de dagelijkse ochtendmis wordt via YouTube eigenlijk altijd meer dan honderd keer bekeken. Er zijn duidelijk meer kijkers dan we voor de coronacrisis aan bezoekers in de kerk hadden.' Die ontwikkeling geeft een wat dubbel gevoel. 'Met mensen die thuis op de bank naar een viering kijken, bouw je geen gemeenschap. De populariteit van de livestream is in feite de doorontwikkeling van de dominante cultuur: het individualisme. Tegelijk: blijkbaar voorzien de uitzendingen in een behoefte bij mensen voor wie de drempel om persoonlijk naar een viering te komen, te hoog is. Veel mensen hebben geen behoefte aan de kerk, maar zijn wel religieus. Als de techniek ons dan kan helpen bij de verspreiding van het evangelie, moeten we die kans aangrijpen.' ■

Het verdriet van Brabant

In dit boek vertellen de achterblijvende zusters aangrijpende verhalen over hoe ze nauwelijks of vaak helemaal niet afscheid konden nemen van een zuster die op sterven lag. De gebruikelijke, troost gevende rituelen rond het overlijden moesten achterwege blijven.

We mogen drie exemplaren van dit boek weggeven! Kans maken?

Stuur een bericht o.v.v. *Het verdriet van Brabant* met uw naam, adres en telefoonnummer per e-mail naar redactieons@kbo-brabant.nl of per post naar Redactie Ons, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

35 JAAR HORSTEN MEUBELEN WASPIK

PRIJSGARANTIE & SERVICE!

GRATIS LEVERING EN PLAATSING VIA EIGEN VAKMENSEN

MODERNE RELAXFAUTEUILS

• TWICE • PARIJS • CANNES
• MADERO • NICE

Nu met

25% KORTING

GROOTSTE COLLECTIE RELAXSTOELEN

MAATWERK-STOELEN

Maten s - m - l
keuze uit
40 kleuren.
Van ~~1450,-~~
Nú voor...

595,-

TAXI SERVICE
Heeft u geen vervoer?
Bel ons gerust:
0416 - 311945

PRIJS GARANTIE:
Wij leveren alle merken stoelen altijd goedkoper! Vraag gerust bij ons een offerte…

Alle stoelen zijn op maat te proberen in onze showroom!

UW EN ONZE VEILIGHEID BOVEN ALLES

Wij werken
met een duidelijk DEURBELEID!

In onze zéér ruime showroom zullen wij een maximaal aantal personen tegelijkertijd binnen laten, zodat uw en onze veiligheid voorop staat!

HORSTEN
Zit & Relax Comfort

Kerkvaartsestraat 1, Waspik
Tel.: 0416-311945
(vanaf snelweg rotonde rechts, 2e straat rechts)

WWW.HORSTENMEUBELEN.NL

energievoordeel

Eerlijk, blijvend goedkoop en groen

KBO-Brabant doet het anders!

U herkent het ongetwijfeld. De talloze energieleveranciers die u met tijdelijke kortingen, welkomstcadeaus of andere lokkertjes verleiden om klant te blijven of over te stappen. Samen met onze vaste partner Energiebesteding hebben we een paar jaar geleden de regie in eigen hand genomen en houden we het voor onze leden blijvend voordelig én met succes. Al duizenden leden hebben geen omkijken meer naar hun energiezaken en profiteren van Ons Energievoordeel.

Ja, ik wil weten wat ik kan besparen...

Bel KBO-klantenservice (085) 486 33 63.
Of ga naar
www.onsledenvoordeel.nl/energie

Energievoordeel voor KBO-leden

1. **Blijvend voordelige tarieven.**
2. **U kunt de tarieven voor 1 of 3 jaar vastzetten.**
3. **We leveren uitsluitend 100% groene stroom van Nederlandse bronnen.**
4. **Onze klantenservice neemt graag de tijd voor een persoonlijk en eerlijk advies.**
5. **Uw overstap regelen wij, daarna hoeft u nooit meer over te stappen!**

○ DHR. ○ MEVR.

NAAM _____

STRAAT _____

POSTCODE / PLAATS _____

TELEFOON _____ E-MAILADRES _____

Ik heb een stroom ○ enkeltarief ○ dubbeltarief

Mijn enkel- of piekstroomverbruik is _____ kWh per jaar

Mijn dal/laagverbruik is _____ kWh per jaar of ○ n.v.t.

Naam huidige stroomleverancier _____

Mijn gasverbruik is _____ m³ per jaar of ○ n.v.t.

Naam huidige gasleverancier _____

Stuur deze bon met een kopie van uw energiejaarnota in een gesloten en gefrankeerde envelop naar: Ons Energievoordeel, Postbus 1469, 4700 BL Roosendaal. Of stuur bovenstaande gegevens per e-mail naar: **klantenservice@onsledenvoordeel.nl**

NIEUWE HOFJES: GEMEENSCHAPPELIJK EN COMFORTABEL WONEN

Veel dorpen en steden hebben lelijke parkeerterreinen én gebrek aan seniorenwoningen. Eén plus één is twee, vinden de initiatiefnemers van De Nieuwe Hof(felijk)heid: maak het parkeren ondergronds en bouw op de vrijgekomen plek moderne hofwoningen met comfort, gemeenschappelijkheid en privacy.

'Iedereen kent ze toch wel', zegt Edgar Keehnen: 'die lelijke parkeerpleinen midden in een mooie stads- of dorpskern. En nóg hebben gemeenten vaak te weinig parkeerruimte. Plek vinden voor nieuwe seniorenwoningen is minstens zo moeilijk.' Keehnen is betrokken bij De Nieuwe Hof(felijk)heid: een initiatief om gemeenten ertoe te bewegen die beide problemen gezamenlijk aan te pakken. Het plan voor moderne hofwoningen in combinatie met ondergronds parkeren is al een paar jaar oud. Keehnen raakte er twee jaar geleden bij betrokken en is sindsdien hartstochtelijk pleitbezorger. Zijn loopbaan staat grotendeels in het teken van ouderen en gastvrijheid (zie kader). Die twee komen prachtig samen in de hofwoningen in dorps- en stadskernen, vindt hij. 'Veel gemeenten zitten in hun maag met parkeerplekken. Er zijn er altijd te weinig en de parkeerplaatsen die er zijn, vormen vaak een lelijke plek midden in het dorp. Tegelijk kampt vrijwel elke gemeente met een gebrek aan seniorenwoningen. Hetzelfde zie je overigens bij zorginstellingen: ook zij kampen vaak met een gebrek aan parkeerruimte én willen nieuwe woonvormen ontwikkelen voor ouderen. Vandaar dat we ook in gesprek zijn met ouderenzorginstellingen. De hofwoningen die we willen realiseren, zijn overigens zelfstandige woningen.'

Menselijk wonen

Keehnen verdiepte zich vanuit zijn bedrijf Grey Ocean AGEnSee in de wensen van ouderen en schreef er diverse boeken over. 'Dé oudere bestaat niet. De wensen van senioren, ook op het gebied van wonen, lopen enorm uiteen. Tegelijk zie je wel dat mensen bij het ouder worden contact met anderen steeds belangrijker gaan vinden. Het netwerk wordt kleiner en de kwaliteit van leven gaat steeds meer zitten in menselijkheid, in contacten. Dát is wat je uiteindelijk gelukkig maakt. Die menselijkheid moet dus in woonvormen terugkomen.' Ouderen zijn soms wat dubbel in hoe ze liefst willen wonen, merkt Keehnen. 'Veel ouderen willen in een appartementengebouw wonen en dan niet op de begane grond, met het oog op de veiligheid. Toch willen ze wel graag zo dicht mogelijk bij de begane grond wonen. Ik zag het bij mijn eigen ouders: toen ze mochten kiezen uit een appartement op de tweede of de zesde verdieping, kozen ze voor de tweede, omdat ze op de zesde het gevoel met de grond kwijt waren. Er zijn ook best veel ouderen die wél grondgebonden willen wonen, maar dat is doorgaans een stuk duurder dan in een appartementengebouw. Ook projectontwikkelaars bouwen om die reden liever de lucht in: dan kun je meer woningen kwijt op hetzelfde stuk grond.'

Nostalgie

Grondgebonden seniorenwoningen zijn er dus niet zo veel in Nederland, maar Keehnen ziet er zonder meer een markt voor. 'Bij het ouder worden vallen we »

WIE IS EDGAR KEEHNEN?

Edgar Keehnen (1962) heeft zich de afgelopen twintig jaar gespecialiseerd in ouderenmarketing. Hij is oprichter-partner van Grey Ocean AGEnSee, een bureau dat actief is op het gebied van conceptontwikkeling, marktonderzoek, marketingadvies en marketingcommunicatie voor de markt van oudere consumenten. Keehnen studeerde bedrijfskunde en had eerder marketingfuncties bij onder meer OHRA en American Express. Hij schreef, deels met anderen, diverse boeken over ouderen en ouderenmarketing, waaronder *Ervaren maar veranderlijk: het consumentengedrag van de vijftigplusser*, *De vergrijzing leeft* en *Vijftigplusmarketing*. Zijn meest recente boek is *De Grey Ocean Strategie*, met een hoofdstuk over de psychologie van ouder worden. Keehnen spreekt regelmatig op (internationale) conferenties.

advertentie

Goed verzekerd via KBO-Brabant

Goede zorg. Niemand kan zonder. Maar hoe moet dat, nu er te weinig personeel is en de kosten blijven stijgen? Daar wil VGZ samen met u iets aan doen. Zodat ook onze kinderen en kleinkinderen zeker zijn van goede zorg.

Met hart voor zinnige zorg

VGZ zet zich samen met zorgverleners al jaren in voor betere zorg tegen lagere kosten. Zinnige zorg noemen ze dat. Onze aanpak: slimme ideeën van deze zorgverleners op steeds meer plekken doorvoeren. Denk daarbij aan meer tijd voor de patiënt. Of aan digitale oplossingen waardoor u beter behandeld wordt.

Extra voordeel met VGZ Zorgt

Door voor VGZ te kiezen steunt u deze aanpak. Met de aanvullende zorgverzekering VGZ Zorgt heeft u als lid van KBO-Brabant extra voordeel:

- Nu nog meer collectiviteitskorting op de premie **voor uw aanvullende zorgverzekering**: **15%** in plaats van **10%**
- Tot **32** behandelingen fysiotherapie
- Tot **€ 700** voor preventieve cursussen (bijvoorbeeld valtraining of slaaptherapie)
- Tot **25** dagen vervangende mantelzorg en tot **€ 1.000,-** voor een mantelzorgmakelaar
- Vergoeding van uw lidmaatschap bij KBO-Brabant (tot maximaal € 25,- per aanvullend verzekerde per jaar)

VGZ heeft geen medische selectie. U bent altijd welkom.

Bereken uw premie op vgz.nl/kbo-brabant

KBO-Brabant

VGZ

Met hart voor zinnige zorg

soms terug op wat we van vroeger kennen en wat nostalgische gevoelens oproept. Bijvoorbeeld hofwoningen. Daarin is het menselijke aspect bij uitstek terug te vinden. Hofwoningen zijn doorgaans in een vierkant gebouwd met de voorzijdes naar elkaar toe. De voortuin is in een hofje veel belangrijker dan een achtertuin: mensen gaan niet ieder in hun eigen achtertuin zitten, maar samen in hun voortuinen. Ze kijken op elkaar uit en ze kijken elkaar aan. In een hofje ken je je buren beter en daardoor ben je eerder geneigd hen ergens mee te helpen. Immers: beter een goede buur dan een verre vriend. Een gemeenschappelijke ruimte kan gelegenheid bieden om samen koffie te drinken of een spelletje te spelen – vergelijkbaar met de hofkamer waarin vroeger de regenten bij elkaar kwamen. In de Amerikaanse staat Florida heeft Disney precies volgens dit concept woningen voor ouderen gebouwd, met grote voortuinen waarin buren elkaar treffen. Tegelijk is privacy natuurlijk heel belangrijk: iedereen moet zich kunnen terugtrekken.'
De Knarrenhof in Zwolle is een voorbeeld van hofjeswoningen die een groep senioren zélf heeft laten bouwen. Op meerdere plekken in Nederland, waaronder Uden, overwegen groepen senioren een 'Knarrenhof' te bouwen. Projectontwikkelaars en woningcorporaties wagen zich echter niet zomaar aan hofjeswoningen voor senioren, merkt Keehnen. 'Woningcorporaties zijn voorzichtig met innovatieve woonvormen. Bovendien hebben projectontwikkelaars en woningcorporaties heel weinig kennis van hun klanten. Wat ouderen precies willen, weten ze niet.' Keehnen heeft er, door eigen onderzoek en door het onderzoek van anderen, wel zicht op: 'Menselijkheid. Dat is waar ouderen naar op zoek zijn, ook in de manier waarop ze wonen.'

Lange processen

Laren is vooralsnog de enige gemeente waarmee De Nieuwe Hof(felijk)heid gesprekken voert. Meerdere dorpen in het midden van Nederland hebben een parkeerplaats die zich leent voor de combinatie van hofwoningen en ondergronds parkeren, ziet Keehnen. Wat hem betreft blijft het niet bij het midden van het land. 'Wij denken dat ons concept in het hele land is toe te passen. Dergelijke processen duren echter lang, vooral bij gemeenten. Bovendien: wij vragen gemeenten om hun parkeergrond gratis aan ons af te staan. Ze krijgen er een mooie ondergrondse parkeergarage en hofwoningen voor terug, maar toch ligt het weggeven van grond in plaats van verkopen, lastig. Ook de combinatie die wij voorstaan van sociale huurwoningen en huurwoningen in de vrije sector, ligt voor sommige gemeenten lastig. Gemeenten zijn verplicht te zorgen voor sociale huurwoningen. Om ons concept rendabel te maken is de combinatie met huur in de vrije sector echter nodig.'
Op termijn zou Keehnen graag in het hele land, en zeker ook in Brabant, parkeerpleinen vervangen door hofwoningen met ondergrondse garages. Gezien de langdurige processen bij gemeenten zit dat er op korte termijn niet in. 'Als we eenmaal het eerste project hebben gerealiseerd en dat kunnen laten zien, volgen andere gemeenten waarschijnlijk snel. Wij zijn ervan overtuigd dat dit een prachtige oplossing is voor het hele land.' ■

'In een hofje ken je je buren beter en daardoor ben je eerder geneigd hen ergens mee te helpen'

‘HET WAS VRIJHEID IN GEVANGENSCHAP’

• Koos Loose opent de bijeenkomst

• Bezoekers luisteren geïnteresseerd naar het verhaal van Koos

tekst *Annemarie van Dijk* | **beeld** *Roland van den Eijnden*

Niet iedereen weet dat in de Tweede Wereldoorlog een grote groep kopstukken werd gegijzeld in het kleinseminarie Beekvliet in Sint-Michielsgestel. De expositie *Gegijzeld maar niet verslagen* vertelt het indrukwekkende verhaal.

'Ik wist wel dat er in de oorlog veel kopstukken gegijzeld zaten in Beekvliet, zoals professor Schermerhorn, die later minister-president werd. Maar hoe het er binnen de muren aan toeging, daar had ik geen idee van. Daarom wilde ik graag naar deze expositie, vertelt Jenny van den Berg. Ze is een van de KBO-leden die op deze zonnige dinsdagochtend in september de expositie *Gegijzeld maar niet verslagen* bezoekt. Locatie: het voormalig kleinseminarie Beekvliet in Sint-Michielsgestel. Dit gebouw werd in de Tweede Oorlog gevorderd door de Duitsers om te gebruiken als gijzelaarskamp. De expositie in het gebouw ernaast is onderdeel van de viering van 75 jaar bevrijding van ons land. Bezoekers ontdekken er hoe het dagelijks leven van de gijzelaars er destijds aan toeging.

Altijd angst

Expositie-samensteller Koos Loose opent de bijeenkomst. 'Tijdens de Tweede Wereldoorlog zaten invloedrijke mannen van ons land onschuldig gevangen in het kleinseminarie Beekvliet. Zo'n 460 politici, wetenschappers, schrijvers, ondernemers, musici, vakbondsbestuurders en geestelijken werden op bevel van Reichskommissar Seyss-Inquart op 4 mei 1942 van hun bed gelicht en geïnterneerd in Beekvliet. De gijzelaars zouden bij sabotagedaden van bijvoorbeeld verzetsgroepen worden gestraft. Ze stonden borg met hun leven.' In kleine groepjes lopen de bezoekers door de tien kamers van de expositie. Elke ruimte heeft een eigen thema. Zo is er een kamer met de maquette van Beekvliet ten tijde van de gijzeling. Je kunt er de rondleiding beluisteren die gijzelaar Philip Roest opschreef voor het thuisfront. In een andere kamer is de slaapsituatie nagebootst: een chambrette met een stapelbed en kledingkast. Weer een andere ruimte vertelt het verhaal van de acht mannen die de gijzeling niet overleefden. Koos Loose: 'Er was altijd angst en dreiging. De gijzelaars waren 's nachts bij naderende auto's en stampende laarzen bang dat ze zouden worden meegenomen. Uiteindelijk eindigden acht van hen voor het vuurpeloton, wegens sabotagedaden elders in Nederland. Zonder enige vorm van proces.'

Vriendschappen voor het leven

In een volgende ruimte zijn portretten van gijzelaars te zien, geschilderd door schilder Karel van Veen, die in totaal »

GIJZELAARS

Naast het kleinseminarie Beekvliet waren er nog twee gijzelaarskampen. In juli 1942 kwamen bijna achthonderd gijzelaars terecht in het grootseminarie in Haaren en later in het jongensinternaat De Ruwenberg in Sint-Michielsgestel. In het kamp Haaren zat al sinds 1940 een groep "Indische" gijzelaars. Zij waren daar geïnterneerd als Duitse vergelding voor de arrestatie in mei 1940 van bijna 2.400 Duitsers door de Nederlandse gouverneur-generaal in Nederlands-Indië. Sommige gijzelaars in Beekvliet hadden elders in arrest gezeten, zoals in de kampen Schoorl, Amersfoort en Buchenwald. In totaal zijn er 1.276 namen van gijzelaars achterhaald, waarschijnlijk zijn het er meer geweest.

• Maquette van Beekvliet ten tijde van de gijzeling

• Een bezoeker toont het boekje over de expositie

Samen iets blijvends achterlaten

Wilde Ganzen steunt aanpakkers: mensen die op eigen kracht hun toekomst en die van anderen verbeteren. Met kleine, slimme projecten zorgen zij op korte termijn voor zichtbaar resultaat in buurten en dorpen.

Door **Wilde Ganzen** op te nemen in uw testament geeft u, ook als u er niet meer bent, deze mensen de kans om armoede van onderop te doorbreken.

Meer informatie over onze projecten of de brochure over nalaten ontvangen?
Bel of mail met Emmy Janssen: 033 - 204 5522, emmy@wildeganzen.nl. wildeganzen.nl/nalaten

WILDE GANZEN
Klein project Groot verschil

tachtig van hen op doek vastlegde. Ook het portret van Emmanuel Sassen hangt er, de man die in 1948 minister van Overzeese Gebiedsdelen werd en ruim anderhalf jaar in Beekvliet verbleef. Zijn zoon Ferdinand Sassen, een van de samenstellers van de expositie, heeft het originele schilderij in zijn bezit. Zijn vader – advocaat en lid van het College van Gedeputeerde Staten van Noord-Brabant – werd waarschijnlijk opgepakt omdat hij kritische verhalen over de Duitsers scheef in verzetsbladen. 'Het viel niet mee voor hem: mijn moeder en hij waren net getrouwd. Hij zei weleens dat het voelde als vrijheid in gevangenschap en als gevangenschap in vrijheid. Het was zwaar maar hij sloot er vriendschappen voor het leven.' Ferdinands vader vertelde zijn gezin ook humoristische verhalen over Beekvliet. Bijvoorbeeld over de gijzelaar die dierenarts in de buurt was. 'Hij zei tegen de Duitsers dat er in de regio mond- en klauwzeer dreigde uit te breken. Daar kon hij alleen iets aan doen als hij af en toe het kamp uit mocht. Tijdens die momenten had hij contact met het verzet.'

Knutselen met Knuttel

Het verblijf in het gijzelaarskamp was niet plezierig en comfortabel, maar zeker niet te vergelijken met het leven in een Duitse strafgevangenis, legt Koos Loose uit aan een groepje bezoekers in de kamer die de aula van Beekvliet voorstelt. Hier is de rol te zien van toneel, sporten, knutselen en lezingen. 'De gijzelaars konden allerlei activiteiten ontwikkelen om zich bezig te houden. Ze organiseerden sportwedstrijden en toneel- en muziekuitvoeringen, hielden lezingen en politieke besprekingen. De bekende wetenschapper Marcel Minnaert schreef cursussen. Ook was er de groep *Knutselen met Knuttel*, vernoemd naar de eveneens gegijzelde directeur van het Gemeentemuseum Den Haag.

Wilt u meer weten over de expositie? Kijk op www.gijzelaarskamp beekvliet.nl/expositie De expositie is nog open tot 31 december 2020.

Leuke anekdotes

Het verloop was erg groot. Regelmatig werden gijzelaars – volstrekt willekeurig – ontslagen en kwamen er nieuwe voor in de plaats. Frits Philips, directeur van de gloeilampenfabriek, kwam in oktober 1943 vrij, twee maanden eerder dan Emmanuel Sassen. Ferdinand: 'Mijn vader gaf Frits een brief mee voor mijn moeder waarin stond dat het goed met hem ging. Eenmaal in vrijheid leverde Frits meteen de brief af en zei toen tegen mijn moeder: "Als u het goed vindt, ga ik nu snel naar mijn eigen vrouw." Hij was als eerste naar mijn moeder gegaan. We moesten er thuis altijd erg om lachen als mijn vader zo'n anekdote vertelde.' Ook Koos Loose kent meerdere sappige verhalen over de Beekvliet-tijd. 'Er zat hier een Joodse man in gijzeling, Hans Samson genaamd. In 1949 vroeg zijn zesjarige zoon aan zijn moeder: "Papa kan mijn vader niet zijn, hij zat toen toch vast?" Zijn moeder legde uit dat zijn vader een verwijsbrief voor de specialist had gevraagd aan de Duitsers. Zogenaamd voor medische controle. Het was een dekmantel om even in de behandelkamer met zijn vrouw samen te kunnen zijn. Ze noemden hun kind negen maanden later Gijs Michiel, afgeleid van "gijzelaar Michiels-Gestel".'

Wederopbouw

Op 5 september 1944 hield het gijzelaarskamp Beekvliet op te bestaan. De nog aanwezige gegijzelden werden naar het concentratiekamp Vught gebracht. Tijdens het transport naar Vught ontsnapten er acht. De rest kwam een aantal dagen later vrij. Koos Loose: 'Dit is zo'n interessant hoofdstuk uit de Nederlandse geschiedenis. De contacten die hier ontstonden, werkten door in de naoorlogse geschiedenis van Nederland. Veel ex-gijzelaars speelden een rol bij de wederopbouw van Nederland.' ■

LONG FONDS

Wat laat u de wereld na?

Corona heeft laten zien hoe belangrijk onze longen zijn en dat niets in het leven zeker is. Het maakt ons ervan bewust dat het van belang is om wensen voor later goed vast te leggen. Zo kunt u zelf bepalen hoe uw nalatenschap wordt verdeeld en uw idealen kunnen voortleven.

Met uw nalatenschap kunt u bijdragen aan een wereld zonder longziekten

Algemeen Nut Beogende Instelling ANBI

CBF ERKEND GOED DOEL

Wilt u meer weten over nalaten aan Longfonds?
Vraag vrijblijvend onze brochure aan op **longfonds.nl/nalaten**
U kunt ook persoonlijk contact opnemen via:
jessicadumas@longfonds.nl of bel (033) 434 12 34

Volg ons op:
longfonds.nl

tekst Suzanne Geurts | beeld José van Loon en All-in Hotels

Liebe Grüße aus Soest

Je hebt bofkonten en extra bofkonten. Tot die laatste groep behoort *Ons*-lezeres José van Loon (75) uit Heeze, die voor het eerst de *Ons*-woordzoeker instuurde en meteen een vijfdaags all-in arrangement won.

Nee, bekent José, een puzzelaar was ze nooit zo. Totdat corona uitbrak. 'Ik zocht nieuwe manieren om mijn gedachten te verzetten. Vooral die eerste maanden vond ik spannend en onzeker.' Bladerend door de mei-editie van *Ons* viel haar oog op een puzzelprijs die meer dan welkom was: het vijfdaagse Wellness & Ontspan-arrangement in het Duitse Soest. 'Mijn man en ik gaan graag naar Duitsland, regelmatig plannen we daar onze vakantietripjes. Helaas was door corona onze busreis naar de Romantische Straße gecanceld. Toen dacht ik: ach, ik stuur de woordzoeker eens in, wie weet...' Het was meteen raak. 'Ik was enorm verrast', lacht ze. 'We boffen gewoon, dat realiseren we ons goed.'

Middeleeuws sprookje

Het stel laadde op 17 september de fietsen achter op de auto en vertrok naar Sauerland. 'Het was onze eerste vakantie dit jaar en we waren er echt aan toe. Met een tuin van 1,1 hectare zitten we thuis niet snel stil.' Na Keulen en Regensburg was Soest rond het jaar 1200 de derde stad van Duitsland. De traditionele vakwerkhuizen, gebouwd vanaf de zeventiende eeuw, geven de Hanzestad ook nu nog die sprookjesachtige sfeer. José en haar man verbleven in Hotel Am Wall, vlak bij het historische centrum. 'Je kijkt uit over de middeleeuwse stadswal, met daarvoor een prachtig park. Heerlijk om in te wandelen.'

'We boffen, dat realiseren we ons goed'

Alles all-in

Het arrangement omvatte onbeperkt koffie en thee, een ontbijt, lunchpakket en driegangendiner. 'Allemaal uitstekend en volgens de coronamaatregelen verzorgd. Complimenten aan de kokkin, we hebben gesmuld van haar gerechten.' Ook inbegrepen waren kaartjes voor onder andere een stadswandeling, diverse musea en het Thermaal Bad in Bad Sassendorf. 'Vanwege corona hebben we dat allemaal niet gedaan, maar wel hebben we op de fiets de omgeving verkend. Aanrader is de Möhnesee, een stuwmeer aan de rand van het Sauerland.' Na elke fietstrip ploften José en haar man neer op het terras bij het hotel voor een welverdiend glas Krombacher, want ook diverse drankjes waren inbegrepen tussen 17.00 en 24.00 uur. 'We hebben genoten. Onze hartelijke dank aan de eigenaars – de Nederlandse familie Dam – en hun gedienstige personeel, dat ons zo attent behandelde. *Es war super!*' ■

Ook lekker weg?

Met All-in Hotels geniet u van een zorgeloze all-inclusive vakantie in de mooiste gebieden van Duitsland, Nederland & België. Alle hotels zijn geselecteerd op hun charme, uitstekende faciliteiten en Nederlandse eigenaren.
U kunt vertrouwen op vaste arrangementen, passend bij uw behoefte. Van relaxen tot lekker actief met een Beleef & Ervaar-arrangement. Boeken doet u eenvoudig online via www.allinhotels.nl of telefonisch: (055) 203 20 22 (7 dagen per week van 09.00 tot 18.00 uur). Kijk voor actueel reisadvies op www.nederlandwereldwijd.nl

Cor Versteeg:
'IK HEB NOG STEEDS 'T HART IN MUN DONDER'

In april is hij 90 jaar geworden, maar blasé is hij nog lang niet. Nog elke dag verwondert Cor Versteeg zich over het leven. Zijn eigen leven kenmerkt zich door eenvoud, zegt hij. Maar ook door vreugde, hoop en dankbaarheid. 'De blijheid die de Brabanders wordt toegeschreven, zit ook in mij. En die deel ik zo graag.'

U bent illustrator, liedjesschrijver, zanger: een veelzijdig en creatief mens. Wat is voor u de rode draad in uw leven?
'Ik zeg vaak tegen mensen: "Ik ben oud en woon al 23 jaar alleen in het huis waar ik mijn gezin met vier kinderen heb grootgebracht, maar ik ben niet eenzaam." Ik voel me bevoorrecht. Ik voel blijdschap, warmte en liefde. Dat is mijn rijkdom. De liefde staat centraal. In wezen is mijn leven heel eenvoudig, maar ik voel ontzettend veel levensvreugde.'

Begin dit jaar is er een boek over u verschenen: Cor Versteeg - 't hart in z'n donder. Hoe hangt dat samen met deze rode draad?
'Met mijn negentigste verjaardag in het vooruitzicht kwam Margot van de Plas op mijn pad. Zij vertelde me dat ze een boek had geschreven over haar vader, Wim van de Plas, een man die ik goed gekend heb en die ik bewonderde als groot kunstenaar. Zo opperde ik bij Margot een idee: ik zou ook wel een boek willen. Dat is altijd een wens van me geweest, een boek over mijn leven. Een boek waarin ik kan laten zien dat er meer is dan de ellende om ons heen. Mensen hebben tegenwoordig weinig aandacht voor het tijdloze na de dood. Het tijdloze waarin we voortleven en waarin geen vergankelijkheid meer bestaat. Waar alleen maar de rijkdom van de liefde bestaat. Ik gun iedereen meer aandacht voor dat aspect van het leven...'

Hoe krijgt dat vorm in uw boek?
'Mijn geloof in de liefde, het leven en het hiernamaals maak ik duidelijk met allerlei voorbeelden: liedjesteksten, QR-codes waarmee lezers mijn liedjes kunnen beluisteren, verhalen over gebeurtenissen... Margot heeft alles prachtig aan elkaar geregen.'

Kunt u een voorbeeld geven van zo'n gebeurtenis?
'Toen mijn oudste zoon Jeroen 35 was, is hij plotseling overleden aan een hartstilstand... Mijn vrouw en ik waren verschrikkelijk teneergeslagen. Toen we overmand door verdriet bij zijn kist zaten, fladderde daar een vlinder omheen. Wij hadden direct het gevoel dat dat een betekenis had, en helemaal toen we merkten dat vlinders op meerdere momenten tevoorschijn kwamen. Mijn tweede zoon Marc, koordirigent van beroep, had op de dag van Jeroens overlijden een concert in Utrecht. Hij kwam bij ons en vroeg: "Pa en ma, wat moet ik doen? Moet ik het concert afzeggen?" En wij zeiden: "Nee Marc, zeg het niet af, maar draag het op aan Jeroen." Dat heeft hij gedaan. En hij kwam zo blij bij ons terug. Hij vertelde: "Wat mij »

BLIJ OUD WORDEN

Tijdens het interview opperde Cor Versteeg het idee van een prijsvraag voor de lezers van de Ons: wat is uw origineelste idee om blij oud te worden? Heeft u een goed idee? Stuur een bericht met uw idee en met uw naam, adres en telefoonnummer per e-mail naar redactieons@kbo-brabant.nl of per post naar Redactie Ons, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Dan maakt u kans op een van de twintig exemplaren van het boek *Cor Versteeg - 't hart in z'n donder* die Versteeg ter beschikking stelt. *Cor Versteeg - 't hart in z'n donder,* Margot van de Plas, ISBN 978-90-820262-9-0, € 24,95, verkrijgbaar via margotvandeplas@gmail.com

Jacques de Milliano,
mede-oprichter
Artsen zonder Grenzen
huisarts in Haarlem

“Hulp zal altijd nodig blijven”

“Jarenlang heb ik voor Artsen zonder Grenzen medische hulp gegeven in crisisgebieden. Daar zie je mensen op hun allerkwetsbaarst. Hulp op zulke plaatsen zal altijd nodig blijven. Daarvoor zijn steeds nieuwe hulpverleners nodig. En mensen die hun werk mogelijk blijven maken. Nu en straks. Bijvoorbeeld met een gift in het testament.”

Ja, stuur mij vrijblijvend de **gratis** eenmalige uitgave Lifeline over nalaten aan Artsen zonder Grenzen

Voorletters: _____ Achternaam: _____ ☐ M ☐ V

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Geboortedatum: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

☐ Ik wil de digitale nieuwsbrief van Artsen zonder Grenzen ontvangen

ARTSEN ZONDER GRENZEN

Opsturen naar Artsen zonder Grenzen, t.a.v. Frank Theunissen, Antwoordnummer 11015, 1000 PB Amsterdam. Een postzegel is niet nodig. Wilt u liever via internet bestellen? Ga dan naar www.artsenzondergrenzen.nl/lifeline Met het verzenden van deze aanvraag geeft u Artsen zonder Grenzen toestemming om u per post, telefonisch of via e-mail te informeren.

is overkomen... na afloop van het concert kwamen mensen met betraande ogen bij me. Ze zeiden: 'Marc, jij hebt het niet gezien, maar toen je het laatste nummer dirigeerde, fladderde er almaar een vlinder om je heen.'" Voor mij was dat een bevestiging: Jeroen leeft voort, hij is nog bij ons. Dat bood me enorm veel troost. En nog steeds: nog altijd put ik daar hoop en blijdschap uit.'

Speelt die gedachte ook een rol in uw muziek?

'Zeker. Over deze specifieke gebeurtenis heb ik een aantal liedjes geschreven, onder meer *Vlinderlicht*. Dat gaat zo: *Hallaleja, hallaleluja. Ik ben jouw licht, jouw duizend kleuren. Ik ben jouw oog, jouw stralend gezicht. Ik ben jouw geest, jouw onbewuste. Ik ben de vlinder in jouw morgenlicht.* Dat liedje geeft de rijkdom weer die ik ervaar, ondanks een enorm groot verlies. Ik geloof er heilig in dat we voortleven na de dood. En gebeurtenissen als met die vlinder bieden me een vorm van troost die mijn hele leven met me meegaat. Ze stemmen me positief. Die positiviteit voel ik ook nu, tijdens deze coronacrisis. In de geschiedenis van de hele mensheid zijn er enorme ups en downs geweest op het gebied van gezondheid, oorlog, weet ik wat meer... Dit is niet nieuw. Maar alles evolueert voor mijn gevoel naar "een steeds beter", naar "een steeds wijzer". Ik geloof in een groei van liefde. Alles gaat voorbij en het eeuwige leven geldt voor iedereen.'

U bent nu 90. Hoe brengt u uw dagen door?

'Mijn dagen zijn wat rustiger geworden. Ik zing nog steeds, maar niet meer in het openbaar. Gewoon thuis of tijdens mijn dagelijkse wandeling. Elke dag ga ik wandelen in het werkelijk magische natuurgebied Het Bossche Broek. Daar loop ik, daar mediteer ik, daar zing ik mijn liedjes. Dan voel ik een kinderlijk enthousiasme. Met mooi weer draag ik mijn strooien hoedje met bloemetjes erop en met een vlinder in het midden. Ja, weer die vlinder... die prachtige metafoor voor het leven en het hiernamaals. Ik merk dat mensen het leuk vinden om me daar te ontmoeten en met me te praten. Wat ik te zeggen heb is eenvoudig, maar het zijn altijd blijde dingen. Ik breng als het ware de blijde boodschap - misschien trekt dat de mensen aan.'

Oorspronkelijk komt u uit Utrecht, op uw dertigste bent u naar Den Bosch verhuisd. Voelt u zich thuis in Brabant?

'Helemaal. De vrolijkheid, de luchtigheid, het Brabantse land met de zachte g... dat alles past naadloos bij mijn aard. Ik kom hier helemaal tot mijn recht. De blijheid die de Brabanders wordt toegeschreven, zit ook in mij. En die deel ik zo graag. Toen wij ons eenmaal in Den Bosch gevestigd hadden, hoorde ik van de jaarlijkse Oeteldonkse carnavalsliedjeswedstrijd. Ik heb meegedaan, en ik won nog ook - met het liedje waarvan de titel van Margots boek is afgeleid: *Ik heb 't hart nog in mun donder*. Dat liedje sloeg in als een bom. En nog steeds hoor ik weleens dat het een van de liefste liedjes is die gemaakt zijn voor carnaval. Daar ben ik apetrots op. Het liedje past helemaal bij mijn levensvisie dat liefde het antwoord is op alles. *Ik heb 't hart nog in mun donder, ik heb 'n lach veur elke traon. Ik zie 't leven als een wonder, ik kan de hele wereld op mun eentje aon. Ik heb mun liefde om te geven, ik heb mun kop om op te staon. Ik heb mun zin om blij te leven, ik kan de hele wereld aon...'* ■

WIE IS COR VERSTEEG?

Cor Versteeg (1930) was in zijn werkzame leven reclameontwerper en cartoonist. Daarnaast is hij tekstdichter, troubadour, filosoof, mysticus, idealist en Bourgondiër. En hij beschildert stenen (zie foto hieronder). Hij werd geboren in Utrecht en woont sinds 1960 in Den Bosch. In 1976 kreeg hij door een optreden bij Willem Duys' *Voor de vuist weg* nationale bekendheid met het lied dat hij schreef voor zijn vocalistengroep Passe-Partout: *De doodgewoonste dingen*. Het werd een evergreen. Op 20 april van dit jaar is hij negentig geworden. Vlak daarvóór verscheen zijn levensverhaal in een kleurrijk en veelzijdig boek: *Cor Versteeg - 't hart in z'n donder* van Margot van de Plas.

WEERZIEN BIJ DE OPEN EETTAFEL

tekst en *beeld* Arnold Reyneveld

2019, de laatste vrijdag voor kerst, even voor half vijf. Terwijl Pieter Both nog snel wat menukaarten op tafel zet en de laatste stoelen aanschuift, loopt de prachtig aangeklede grote zaal van Woonzorgcentrum De Leyenstein vol met feestelijk geklede gasten.

Deze avond vindt de Open Eettafel in Kerstsfeer plaats, waar meer dan honderd gasten aanschuiven. Het is de grande finale van het jaar waarbij iedereen, lid of geen lid, elkaar weer eens ziet én er geproost gaat worden op geluk en gezondheid. Terwijl de gasten plaatsnemen en proosten, stropen Jeanne, Annemiek, Marianne, Pieter en alle andere betrokkenen hun mouwen op voor een drukke, dankbare avond. Het is bijna niet voor de stellen dat dit slechts een jaar geleden is....

1. Jeanne van Oers (64): 'Waar onze open eettafels een ontmoetingsplaats zijn, is onze Open Eettafel in Kerstsfeer dat ook. Iedereen is welkom, als mensen zich vooraf maar even aanmelden.'
2. Marianne Lagarde (71): 'Ik ben een van de oprichters van de open eettafel en help vanavond bij het uitserveren. Het is even aanpoten, maar het geeft zóveel voldoening.
3. Annemiek Hekman (73): 'Ik regel onder andere de muziek. Dit is het vierde jaar waarin Henk en Anneke met hun accordeon optreden. We hebben ook wel eens een koor uitgenodigd, maar dat werkte niet. Mensen komen toch ook om met elkaar te praten.'
4. Pieter Both (71): 'Dit is precies waarom ik al zeven jaar bestuurslid ben: ik wil graag iets voor een ander doen. En als iedereen aan het einde van de avond een glimlach op het gezicht heeft, dan is het goed.'

Kerstmenu

Het menu was ook deze keer samengesteld in samenwerking met de keuken van Leyenstein. Pieter Both, die zich in het bestuur ook bezighoudt met ICT-zaken, heeft de menukaarten gemaakt.

ACTIVITEIT
Open Eettafel in Kerstsfeer van KBO Maasdriel

AANTAL DEENEMERS
circa 115

AFDELING
KBO Maasdriel

AANTAL LEDEN
circa 800

LOCATIE
De Leyenstein in Kerkdriel

KOSTEN
€ 8,50 per persoon

OOK OP DEZE LOCATIE
huisvesting van en/of zorg voor ouderen die extra zorg nodig hebben. Belangrijke ontmoetingsplaats in het dorp

ANDERE ACTIVITEITEN
eerste woensdag van de maand Open Eettafel met elke keer ruim 40 deelnemers

Op het moment van drukken van de *Ons* was het vanwege corona (nog) niet mogelijk om de Open Eettafel in Kerstsfeer ook in 2020 te organiseren.

De kracht van zacht

De kracht van 15 jaar garantie

De kracht van samenwerkende cellen

De kracht van dubbele werking

De kracht van stroomloos

De kracht van 100% kalkvrij

De kracht van compact

De kracht van zuinig

De kracht van continu

Niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland

Nederland houdt van zacht. En dus van Aquacell. Niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland. AquaCell is de enige waterontharder met twee samenwerkende cellen, waardoor u gegarandeerd bent van 24 uur per dag, 100% kalkvrij water.

Dat betekent een kalkvrije badkamer, goed werkende apparaten en extra smaakvol drinkwater. Hij werkt autonoom, zonder stroom. En ook zo slim; door zijn kleine en compacte vormgeving past hij overal. Ontdek alle krachtige voordelen van AquaCell op AquaCell.nl.

100% kalkvrij water

AQUACELL
de kracht van zacht

Zelf de kracht van zacht ervaren? Vraag een proefplaatsing aan op aquacell.nl

tekst *Marieke Hageman* | **beeld** *Shutterstock*

Uw KBO-contributie 2021 retour via zorgverzekeraar VGZ

Als u een aanvullende zorgverzekering heeft bij VGZ onder het collectief van KBO-Brabant, dan kunt u ook in 2021 uw KBO-contributie tot maximaal 25 euro retour ontvangen. Het indienen van uw declaratie gaat in 2021 heel eenvoudig.

Wat moet u doen

- Vul hiervoor op de website van KBO-Brabant het formulier voor terugvordering contributie 2021 volledig in. U vindt het formulier op **www.kbo-brabant.nl/contributie-retour/**
- Na invulling ontvangt u van ons per e-mail een bewijs van lidmaatschap. Dit bewijs dient u zelf bij VGZ als declaratie in. Op het bewijs van lidmaatschap staat hierover een uitleg.

Bent u niet digitaal actief?

- Dan kunt u bellen naar het secretariaat van KBO-Brabant op (073) 644 40 66. Houd uw KBO-lidmaatschapsnummer en VGZ-klantnummer bij de hand. Wij vullen het formulier dan voor u in en sturen het per gewone post mét een declaratieformulier naar u toe.
- U dient uw declaratie mét het bewijs van lidmaatschap vervolgens zelf per gewone post in bij VGZ.

De kortingen voor leden van KBO-Brabant

- 4% op de basisverzekering
- 5% op de aanvullende tandartsverzekering (was 0%)

Leden met een aanvullende zorgverzekering profiteren bovendien van de volgende voordelen:

- 15% op de aanvullende verzekering VGZ Zorgt Goed, Beter en Best (was 10%)
- Tot 32 behandelingen fysiotherapie
- Tot 25 dagen vervangende mantelzorg en tot € 1.000,- vergoeding voor een mantelzorgmakelaar
- Tot € 700,- voor cursussen om gezond en vitaal te blijven (bijvoorbeeld valtraining of slaaptherapie)
- Vergoeding KBO-lidmaatschap tot maximaal € 25,- per verzekerde per jaar

Collectiviteitskorting Centraal Beheer voor leden van KBO-Brabant

De Koepel Gepensioneerden heeft voor de aangesloten ledenverenigingen aantrekkelijke afspraken gemaakt met Centraal Beheer voor collectiviteitskorting op verzekeringen. Hoe groter de ledenvereniging, hoe hoger de korting.

KBO-Brabant is de grootste ledenvereniging van de Koepel Gepensioneerden en voor onze leden liggen de kortingen daarom op het hoogste niveau. Deze gelden ook voor uw bestaande verzekeringen bij Centraal Beheer.

Speciale kortingspagina

Momenteel wordt op de website van Centraal Beheer een speciale kortingspagina gemaakt voor leden van KBO-Brabant. Deze zal naar verwachting medio december 2020 gereed zijn.
Houd **www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel** in de gaten voor de link naar de speciale website van Centraal Beheer en het nummer van KBO-Brabant dat u nodig hebt om de korting te verkrijgen.

Let op! Centraal Beheer spreekt niet van collectiviteitsnummer maar van werkgeversnummer.

De kortingen voor leden van KBO-Brabant

Vervoer

- Auto en of motor 10% korting
- Camper en of caravan 5% korting

Wonen

- Opstal 8% korting
- Inboedel 8% korting
- Kostbaarheden buitenshuis 8% korting
- Aansprakelijkheid 8% korting
- Ongevallen 8% korting

Diverse

- Rechtsbijstand 5% korting
- Doorlopende Reisverzekering 5% korting
- Bootverzekering (pleziervaartuig) 5% korting

Stuur mij een gratis brochure

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

ONS2020

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

Bel gratis 0800 444 777 5

voor een gratis thuisadvies of om onze gratis brochure te bestellen.

www.otolift.nl

Ouder worden in eigen huis:
Steeds meer mensen kiezen voor een traplift

Wilt u thuis blijven wonen in uw vertrouwde omgeving, maar wordt de trap een steeds groter obstakel? U bent niet de enige. Eén op de tien 65-plussers en een kwart van de 75-plussers heeft veel moeite met traplopen. Een traplift is dan een oplossing om weer veilig naar uw bovenste verdieping te komen. Maar waar moet u op letten bij de aanschaf?

1 Veiligheid

Natuurlijk wilt u dat uw traplift u veilig naar boven en beneden brengt. Gelukkig moeten alle trapliften in Nederland aan strenge veiligheidseisen voldoen. Zo heeft een traplift standaard een veiligheidsriem en beweegt hij op een rustig tempo omhoog en omlaag.

Kan ik vast komen te zitten op de trap?

Elke traplift is uitgevoerd met klembeveiliging. Dat betekent dat uw traplift automatisch tot stilstand komt als er een obstakel op de trap ligt. Een veilige traplift heeft klembeveiliging op meerdere plekken. Mocht de traplift stilvallen, dan kunt u de stoel bij de meeste modellen handmatig of zelfs automatisch naar de trap draaien. U kunt ook vragen of uw traplift blijft werken bij stroomuitval.

Wat zijn de extra veiligheidsopties voor een traplift?

Veel trapliftmodellen zijn uit te breiden met extra veiligheidsmaatregelen. U kunt hierbij denken aan een voetenplank die automatisch opklapt. Of een stoel die automatisch naar de overloop draait, zodat u altijd veilig op en af kunt stappen.

Blijft mijn trap beloopbaar voor andere gebruikers?

Een traplift wordt standaard op de brede kant van uw trap geplaatst. U kunt ook vragen of de traplift aan de binnenzijde van uw trap geplaatst kan worden. De trapleuning kan in de meeste gevallen blijven zitten, waardoor de trap veilig beloopbaar blijft voor iedereen.

2 Prijs

Ook de prijs van een traplift kan een belangrijk onderwerp zijn. Wat de kosten zijn voor uw traplift is afhankelijk van uw trap, het trapliftmodel dat u kiest en uw wensen. Een traplift voor een rechte trap is bijvoorbeeld voordeliger dan een traplift voor een trap met een bocht.

Kan ik ook besparen op de prijs van een traplift?

Een tweedehands traplift is vaak voordeliger dan een nieuwe. Het is belangrijk dat de traplift grondig gereconditioneerd wordt voor hij op uw trap komt te staan. Vraag altijd of de traplift voldoet aan de strengste veiligheidseisen, zoals de NEN-EN 81-40, en hoelang de garantieperiode is.

Ik heb een traplift alleen tijdelijk nodig. Kan dat ook?

Heeft u de traplift alleen tijdelijk nodig? Dan is huren, van een nieuwe of een tweedehands traplift, ook een optie. Vraag of het jaarlijkse onderhoud en 24/7 service bij storingen inbegrepen zijn in het maandbedrag.

3 Maatwerk

Een traplift is altijd maatwerk. Dat houdt in dat een traplift perfect past op uw trap. Het is dan ook erg belangrijk dat een adviseur uw trap nauwkeurig inmeet en dat er een (digitale) tekening gemaakt wordt van uw trap. Dat geldt ook voor tweedehands en gehuurde traplift.

Om de traplift perfect op maat te maken voor uw situatie, is het noodzakelijk dat er een adviseur bij u langs komt. Bij een thuisadvies wordt uw trap ingemeten, krijgt u uitleg over de mogelijkheden en weet u precies hoeveel uw traplift kost. Bij de meeste leveranciers is dit thuisadvies gratis en vrijblijvend.

Bent u benieuwd of een Otolift traplift op uw trap past?

Maak dan een afspraak voor een gratis én vrijblijvend thuisadvies. Of vraag een gratis brochure aan, voor meer informatie over de mogelijkheden.

Kijk hiervoor op **www.otolift.nl** of bel gratis naar **0800 444 777 5**.

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

DE KAASFABRIEK

Amsterdam, 1892. Lydia rouwt om de dood van haar ouders, maar ondanks het verlies wil ze haar vaders plannen oppakken: een moderne kaasfabriek beginnen. Als vrouw alleen moet ze wel samenwerken met een moderne boer uit de omgeving, Huib Minnes. Dan is het 1914. Haar dochter Nora raakt in ernstig conflict met Lydia over haar afkomst. Wat gebeurt er met deze vooruitstrevende vrouwen nu de Eerste Wereldoorlog uitbreekt? *De kaasfabriek* is de nieuwe historische roman van Simone van der Vlugt.

De kaasfabriek, Simone van der Vlugt, € 22,99 (hardcover) en € 13,99 (e-book). Uitgeverij Ambo|Anthos.

CORONA-MAATREGELEN

Bekijk voor het bezoeken van een evenement of het doorgaat. Door coronamaatregelen kan het zijn dat besloten wordt evenementen op het laatste moment niet door te laten gaan.

WIJSHEID

'Ik voel dat kleinigheden samen de som van het leven uitmaken'

CHARLES DICKENS (1812 – 1870)

Britse schrijver en bekend van onder andere A Christmas Carol en Oliver Twist

Swingend kerstverhaal

In 2018 overweldigde het dorpje Milheeze met *The Passion*, het verhaal over hoop, verbinding en licht. Dat smaakt naar meer, dacht de organisatie van Stichting Passie voor Milheeze. Onder het motto 'voor én door Milheeze' ontwikkelt deze groep enthousiaste cultuurliefhebbers muziek- en toneelprojecten. Passiefans kunnen zich verheugen op *Warm Welkom:* een moderne bewerking van het kerstverhaal, geschoeid op de leest van *The Passion*. Een bijzondere uitvoering, met nieuw talent en nieuwe samenwerkingen.

Datum: zaterdag 19 december. **Tijden:** van 19.00 tot 22.00 uur. **Entree:** gratis. **Locatie:** Kerkplein in Milheeze.

Voor God de grens over

In het verleden deden honderden jonge Kempische missionarissen hetzelfde: pionieren. Als pater of non probeerden ze mensen te helpen. Bijvoorbeeld door onderwijs te geven, of gezondheidscentra op te zetten. Vaak ver van huis en in moeilijke omstandigheden. In de bijzondere expositie Voor *God en het avontuur* staan vijf van hen centraal. Wie waren ze? En wat dreef hen? Ook is er aandacht voor het ontstaan van de oudste kloosters en missie-orden.

Data: tot en met zondag 10 januari. **Openingstijden:** woensdag, donderdag, vrijdag en zondag van 12.30 tot 17.00 uur. **Entree:** € 5,-. **Adres:** Kempenmuseum De Acht Zaligheden, Kapelweg 2 in Eersel. **Meer informatie en reserveren:** www.achtzaligheden.nl

Glühwein en gezelligheid

Kerststukjes, handgemaakte kerst- en winteraccessoires, een levensgrote kerststal, echte schaapjes en ezels. Allemaal omlijst met gezellige muziek. In het knusse Eersel weten ze wel wat een kerstmarkt is. Hier vindt u alles om uw huis in kerstsfeer te brengen. Niet voor niets kijken jong en oud er elk jaar naar uit. Struint u ook mee langs de marktkramen in de verlichte straatjes? En vergeet de glühwein niet. Proost!

Datum: zondag 13 december. **Locatie:** centrum van Eersel. **Toegang:** gratis. **Meer informatie:** www.tipeersel.nl

Potje kaarten?

Even geen schermpje, maar samen een spelletje doen. Hoe gezellig is dat? Maar ja, in coronatijden hebben alleenstaande ouderen alleen zichzelf als 'spelmaatje'. Dat ging KBO'er Piet van Eekelen aan het hart. Daarom paste hij het populaire kaartspel Cartamore, in 2006 bedacht door zijn broer Theo, aan voor één persoon. En dat werkte! Inmiddels is het spelletje ook geschikt gemaakt voor kinderen. Cartamore bestaat uit een houten blok met zestien sleuven, een stok kaarten en een uitgebreide handleiding.

Cartamore voor twee personen kost € 25,-; een set voor één persoon is € 15,-, inclusief verzendkosten. Bestellen kan via een e-mail aan Piet: p.eekelen39@gmail.com

'Christmas in the sixties was fine. With candles, goodies, presents, and wine. Peace on Earth was real, it seemed'

Uit: *Christmas Was A Friend of Mine* (1981) van Fay Lovski. Wist u trouwens dat dit de allereerste hit was van deze Nederlandse zangeres en multi-instrumentalist?

Over verdriet, liefde en verbondenheid

Twintig jaar nadat haar moeder overleed aan ALS, opende fotograaf Gerdien Wolthaus Paauw de doos met 'levenstekens' van haar moeder: briefjes die zij schreef, omdat ze niet meer kon praten. Ook zocht Gerdien zestien mensen op die haar moeder goed kenden. Deze hernieuwde kennismaking inspireerde haar tot prachtige, associatieve foto's. *Zul je met mij* is een boek over ziek zijn, afscheid en verdriet, maar ook over liefde en verbondenheid. Het nodigt uit na te denken over de vraag: wat zou u willen schrijven als u het niet meer kon zeggen? En aan wie?

Zul je met mij - Foto-essay over liefdevol rouwen, Gerdien Wolthaus Paauw, € 34,50, levering binnen 3 tot 5 werkdagen. Te bestellen via www.zul-je-met-mij.myshopify.com of telefonisch via 06 331 068 37.

Tonzon: voor een drogere, comfortabele en energiezuinige woning

SCHONE DROGERE KRUIPRUIMTE

Het wonen boven een vochtig gat in de grond is niet prettig en ongezond. Door een onderdruk wordt continu vochtige lucht uit de kruipruimte de woning ingezogen. Dit vocht moet door ventilatie weer worden afgevoerd. Dit kost energie en daar willen we juist zo weinig mogelijk van gebruiken. TONZON Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de bodem, remt het vrijkomen van schadelijk radongas en zorgt zo voor een schone, drogere kruipruimte. Misschien wel de meest duurzame maatregel voor veel Nederlandse woningen. Het biedt talloze voordelen waaronder energiebesparing. De Bodemfolie is volledig recyclebaar en ook zelf aan te brengen.

KLIMAATEFFICIËNT

Alle broeikasgassen die wij nu nog uitstoten, dragen bij aan de versnelling van het broeikaseffect. Daarom moeten we, als we energie willen besparen, ook gaan letten op de klimaat- en milieukosten die wij daarbij maken. De uitspraak dat alle isolatiematerialen goed zijn omdat ze alle energie besparen, is daarom niet juist. Soms duurt het jaren voordat alle energie is terugverdiend door de besparing op de CO2-uitstoot. Het TONZON Thermoskussen is de meest klimaat-efficiënte vloerisolatie ter wereld zo blijkt uit onderzoek van het NIBE. Omdat er bij de uitvoering geen vrachtwagens zijn betrokken, blijft de uitstoot van fijnstof en stikstof in de binnensteden beperkt. Voor meer informatie ga naar:
tonzon.nl/klimaatefficiënt

TONZON VLOERISOLATIE, ANDERE TECHNIEK, BETER ISOLEREND EFFECT

Vloeren verliezen vrijwel alle warmte aan de onderkant. Andere soorten isolatie beperken wel het warmteverlies door geleiding, maar stralen de doorgelaten warmte aan de onderkant gewoon uit. Zo lekt 24 uur per dag warmte aan de onderkant weg, waardoor nieuwbouwwoningen met vloerverwarming nog niet echt energiezuinig zijn. Het unieke TONZON Thermoskussen reduceert deze warmtestraling trapsgewijs tot vrijwel nul. De vloer wordt sneller warm, bereikt een hogere temperatuur en houdt de warmte langer vast. Meer comfort met minder energieverbruik.

Duurzaam warmer leven

TONZON

tekst en **beeld** Ivo Hutten

Iek (74) uit 's-Hertogenbosch:

'Ik mag graag mijn handen laten wapperen'

Van elke steen die in zijn handen komt, maakt hij een kunstwerk. Iek de Potter ontdekte het beeldhouwen toen hij vijftien jaar geleden met pensioen ging. Het ambacht leerde hij zichzelf aan

'In de basis ben ik best heel handig, dat scheelt natuurlijk. En ik mag graag mijn handen laten wapperen; voor stilzitten ben ik niet gemaakt. Ik ben eerst figuren met hout gaan maken, inmiddels doe ik veel meer met steen. Speksteen, albast, Indiase serpentijn of Franse kalksteen. De ene steen kun je uithakken met een beitel, de andere moet je heel voorzichtig vijlen of uitsteken. Dat komt door de verschillende hardheden en lagen. Ik vind mijn ontwerpen op internet of ik krijg ideeën van mensen voor wie ik wat in opdracht maak. Maar ik maak nooit een exacte kopie van iets, er zit altijd iets van mijzelf in. Op de Havenfeesten in Etten-Leur demonstreer ik elk jaar mijn werk. De verwondering van bezoekers vind ik mooi. Hoe je uit een keiharde, rechthoekige steen een rond en glad figuur maakt – dat is de magie van het beeldhouwen!' ■

MANTELZORGMAKELAAR ONTZORGT MANTELZORGERS

Zorgen voor een naaste die dat niet meer zelf kan – de meeste mensen vinden het heel gewoon. Want: wie moet het anders doen? En: zoiets doe je toch uit liefde? Toch kan mantelzorg ook zwaar zijn. Gelukkig zijn er mogelijkheden voor ondersteuning. Bijvoorbeeld door een mantelzorgmakelaar in te schakelen, die – geheel onafhankelijk – de mantelzorger kan adviseren en veel regelwerk uit handen neemt. KBO-Brabant en zorgverzekeraar VGZ vertellen erover.

KBO-Brabant
Belangenvereniging van senioren

VGZ Met hart voor zinnige zorg

Maar liefst dik een derde van de Nederlanders ouder dan zestien jaar is mantelzorger. Dat blijkt uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau uit 2016. Dat komt neer op zo'n 4 miljoen mensen: een aanzienlijk aantal. Wanneer ben je nou precies mantelzorger? Mantelzorgmakelaar Margo van den Berg legt uit: 'Mantelzorg is zorg die geboden wordt vanuit een relatie. Soms gaat het om buren of vrienden, maar meestal – in zo'n 95 procent van de gevallen – om familie. Ouders die zorgen voor hun kind met een beperking. Of kinderen die zorgen voor hun vader of moeder met ouderdomsklachten.' Het verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk heeft te maken met precies die relatie, vervolgt ze. 'Bij vrijwilligerswerk is vooraf van zo'n band meestal geen sprake. Bovendien vindt vrijwilligerswerk doorgaans plaats binnen bepaalde kaders en op afgesproken tijdstippen: het valt te plannen. Terwijl mantelzorg altijd doorgaat.'

Mantelzorger of niet?

Soms realiseren mensen zich niet dat ze mantelzorger zijn, vervolgt Van den Berg. 'Vaak wordt de definitie gehanteerd dat je mantelzorger bent als er sprake is van langdurige zorg: langer dan drie maanden, meer dan acht uur per week. Maar als je elke morgen en elke avond de ogen van je buurvrouw druppelt, voldoe je misschien niet aan die acht uur per week, maar dan ben je zeker ook mantelzorger.' Waarom is het belangrijk om te weten of je mantelzorger bent of niet? Het antwoord op die vraag is eenvoudig: als je mantelzorger bent, zijn er mogelijkheden die je kunnen ondersteunen. Dat weten veel mensen niet, zegt Van den Berg. 'Mensen vinden het vaak heel gewoon om iets te doen voor hun naasten. Daarnaast biedt mantelzorg ook veel voldoening. Kinderen vinden het bijvoorbeeld fijn om iets terug te kunnen doen voor hun ouders. Vaak doen mensen het vanuit liefde. Maar mantelzorg kan ook zwaar worden. En dan is het goed om te weten dat ondersteuning mogelijk is.'

Onafhankelijk maatwerk

Een van die mogelijkheden is het inschakelen van een mantel-zorgmakelaar zoals Van den Berg. Ze legt uit wat haar werk precies inhoudt: 'Als mantelzorg-makelaar kijken we – aanvullend op de daadwerkelijke zorg – naar wat er mogelijk is ter ondersteuning van de mantelzorger. Daarbij is de mantelzorger primair onze opdrachtgever. Onze dienstverlening is erop gericht ervoor te zorgen dat de mantelzorger de zorg volhoudt, en dat is natuurlijk ook in het belang van de naaste.' Ons zorgstelsel is behoorlijk complex, vertelt Van den Berg. De mogelijkheden voor ondersteuning verschillen bovendien per regio. Daar komt bij dat elke mantelzorgsituatie uniek is. Voor mantelzorgers is het daardoor moeilijk om uit alle opties te bepalen welke de beste is in hun specifieke situatie. Mantelzorgmakelaars beschikken over een soort helicopterview: zij kennen de sociale kaart van de omgeving, kunnen overzicht creëren voor de mantelzorger en bieden altijd maatwerk. Van den Berg: 'Wij zijn er om mantelzorgers op de mogelijkheden te wijzen en die desgewenst te regelen. We hebben overzicht van wat er mogelijk is aan ondersteuning. We luisteren goed naar de mantelzorger en noemen alle mogelijkheden waarvan we denken dat hij of zij er iets aan heeft. Maar we willen »

MARGO VAN DEN BERG

Mantelzorgmakelaar Margo van den Berg is gecontracteerd bij VGZ: 'Wij mantelzorgmakelaars kijken altijd zorgvuldig mee of onze diensten vergoed worden door de zorgverzekeraar. We zorgen ervoor dat mensen niet op kosten worden gejaagd. Mantelzorgers die aanvullend verzekerd zijn bij VGZ en die een beroep willen doen op een mantelzorgmakelaar, kunnen ook zelf controleren of de betreffende makelaar gecontracteerd is bij VGZ. Daarvoor kunnen ze kijken op **www.bmzm.nl** Bovendien moet de mantelzorger altijd vooraf toestemming vragen aan VGZ. Dat kan heel eenvoudig via een telefoontje naar (088) 131 16 11.'

ook geen keuzestress veroorzaken. Daarom zoeken we samen naar de best passende oplossing op maat. Boven alles – en dat wil ik benadrukken – behouden mantelzorgers altijd zelf de regie. Zij bepalen welke zorg ze inschakelen. Wij makelaars zijn onafhankelijk: we werken puur in het belang van de mantelzorger.'

Familiefoto's

Niet alleen hebben mantelzorgmakelaars kennis van de complexe zorgsituatie in hun regio, ook helpen ze met de administratie die komt kijken bij het aanvragen of inschakelen van ondersteuning. 'Wij helpen bijvoorbeeld mee met het invullen van formulieren die te maken hebben met mantelzorg. Maar we ondersteunen niet bij de dagelijkse administratie. Als mantelzorgers liever niet de administratie bijhouden van hun naaste, kunnen we wél weer doorverwijzen naar organisaties die daarbij kunnen ondersteunen. Bijvoorbeeld de vrijwillige thuisadministrateurs van KBO-Brabant.' Van den Berg komt veel bij mensen thuis voor gesprekken over de mantelzorg. Maar in tijden van corona zijn die huisbezoeken in aantal afgenomen. 'We hebben een periode gehad waarin we geen huisbezoeken konden afleggen. Dat was lastig, want bij een huisbezoek zie je meer dan via de telefoon: bijvoorbeeld of er familiefoto's hangen. Dan weet je dus ook of iemand een netwerk heeft. Je krijgt allerlei bewuste en onbewuste signalen die je mist tijdens telefoongesprekken.' Corona is daarnaast ook van invloed op de mantelzorgers zelf, merkt Van den Berg: 'In het voorjaar zagen we dat het wegvallen van de dagbesteding

een zware wissel trok op de mantelzorgers. Er kwamen meer vragen die samenhingen met overbelasting, want dagbesteding zorgt ervoor dat mantelzorgers het langer volhouden. Als mantelzorgmakelaar ben ik in gevallen van overbelasting op zoek gegaan naar alternatieven voor de dagbesteding, bijvoorbeeld in de vorm van begeleiding thuis. Dat was niet altijd eenvoudig, maar als je de weg weet, kan er best veel. Vooral ook dankzij de vele burgerinitiatieven en de inzet van vrijwilligers.'

Volhouden

Want inderdaad: omdat mantelzorgmakelaars de weg kennen, kunnen ze ook veel oplossen. Maar niet alles, benadrukt Van den Berg. 'Ik zie regelmatig dat mantelzorgers net iets te lang doorgaan. Vaak vinden ze het lastig om toe te geven dat de situatie zwaar of zelfs te zwaar wordt. Daar praat ik dan gewoon over met ze. Want al ben ik er vooral voor een zakelijke dienstverlening, ik bied ook heel graag een luisterend oor. En ik ben gewend om naar oplossingen te zoeken. Soms helpt het al als een mantelzorger bij mij op kantoor komt voor een gesprek onder vier ogen. Maar als iemand erg vastzit, dan verwijs ik door naar een andere professional. Een praktijkondersteuner van de huisarts bijvoorbeeld, of een maatschappelijk werker.' Van den Berg is sinds 2006 mantelzorgmakelaar. 'Dit vak past heel goed bij mij. Ik vind het fijn om mensen te helpen en concrete resultaten voor ze te boeken. Ik denk dat voor alle mantelzorgmakelaars geldt dat we niet snel opgeven. Als we eenmaal de weg hebben gevonden, bieden we het hoofd aan de bureaucratische wegen die bewandeld moeten worden. We zijn echte volhouders!' ■

‘Margo is van grote toegevoegde waarde’

Peter van der Linden (68) is mantelzorger van zijn 98-jarige tante. Hij heeft ondersteuning ingeschakeld van mantelzorgmakelaar Margo van den Berg.

‘Ik ben al jaren mantelzorger voor mijn tante. Met haar 98 jaar woont ze nog zelfstandig, maar alles wordt steeds moeilijker. Met hulp kan ze bijvoorbeeld nog een paar meter lopen, voor de rest is ze aangewezen op haar rolstoel. En ze heeft een aandoening in haar slokdarm, waardoor ze geen vast voedsel meer kan eten en dus aangewezen is op gepureerd eten en astronautenvoeding. Ze krijgt vijf uur per dag thuiszorg voor alle lichamelijke zorg: hulp bij het opstaan, douchen, aankleden, enzovoort. Alles wat losstaat van die lichamelijke zorg, doe ik. Ik regel mijn tantes financiën, haar verzekeringen, ziektekosten, persoonsgebonden budget, belastingaangifte, ik overleg met haar huisarts, draai haar klokken op, hou haar post en e-mail bij, doe boodschappen, stuur de zorg aan... Tja, wat doe ik eigenlijk niet? Ik kom een paar keer per week bij haar en ik bel haar regelmatig.

Toen ik een aantal jaren geleden officieel de mantelzorg voor mijn tante – en oom, die toen nog leefde – ging inrichten, ben ik via de gemeente Bernheze in contact gekomen met mantelzorgmakelaar Margo van den Berg. En sindsdien is zij met tussenpozen betrokken bij de mantelzorg die ik bied. Elke keer als zich veranderingen in de mantelzorgsituatie voordoen, benader ik haar. Ze kent onze situatie én ze heeft overzicht en kennis van aanbieders hier in de regio. Ze weet wie ze wanneer kan bellen. Dat vind ik heel fijn, want zo kan ik me focussen op de mantelzorg voor mijn tante. Eigenlijk ontzorgt Margo mij. Op dit moment zijn we een herindicatie voor mijn tante aan het regelen, zodat ze meer thuiszorg kan krijgen. Want eigenlijk is vijf uur per dag te weinig: ze heeft hulp nodig bij alles wat ze doet. Margo ondersteunt me bij dat proces. Ze weet bij wie ik moet zijn, helpt me bij het indienen van aanvragen, het invullen van formulieren en het opstellen van documenten – kortom: ze biedt heel praktische hulp. Voor alle vragen rondom de mantelzorg kan ik haar bellen. Voor mij is zij van grote toegevoegde waarde, ik ben heel blij met haar!’

EXTRA VERGOEDING VOOR EEN MANTELZORG-MAKELAAR BIJ VGZ

Zorgverzekeraar VGZ is partner van KBO-Brabant en helpt u graag bij het vinden en regelen van zorg en hulp. Zodat u goed voor uw naaste kunt zorgen, én voor uzelf. Bent u mantelzorger én aanvullend verzekerd bij VGZ via het collectief van KBO-Brabant? Dan ontvangt u - naast een vergoeding tot 25 dagen vervangende mantelzorg - een budget tot € 1.000,- voor een mantelzorgmakelaar. De precieze hoogte hangt af van uw pakket. Heeft u hulp nodig bij uw mantelzorgtaken? Neem dan contact op met VGZ. Een zorgadviseur verwijst u dan naar professionele mantelzorgmakelaars die staan ingeschreven in het landelijke Centraal Kwaliteitsregister van Mantelzorgmakelaars van de Beroepsvereniging voor Mantelzorgmakelaars (BMZM). Deze makelaars beantwoorden uw vragen en geven advies over uw situatie. Ze nemen tijdrovende regelzaken uit handen als het gaat om zorg, welzijn of financiën. En ze verwijzen u desgewenst door naar de juiste organisaties die u kunnen ondersteunen.

SCOOTMOBIEL VIERDAAGSE IN TILBURG

Vrijwel elke woonplaats heeft een eigen Avondvierdaagse. Maar wat als je je alleen kan voortbewegen met een scootmobiel? Dan kan je niet deelnemen, omdat een scootmobiel onder gemotoriseerd verkeer valt. Dat moet anders kunnen, dachten Danny en Heidi van Oven uit Tilburg. Het echtpaar zette in 2018 de eerste Scootmobiel Vierdaagse op. Met succes: dit jaar vond in Tilburg de derde editie plaats.

'Gas erop!', roept een deelneemster die vrolijk komt aanrijden op haar rode scootmobiel. Een enthousiaste groep van twintig scootmobielrijders heeft zich verzameld in het Tilburgse Leypark, waar de derde etappe van start gaat: een route van zo'n 14 kilometer langs het kanaal en via Biest-Houtakker weer terug. Voor de 86-jarige Ria van Vught, de oudste deelneemster, is het best een uitdaging. 'Dit jaar is de eerste keer dat ik meedoe. Ik heb net een nieuwe scootmobiel, dus het is nog even wennen. Het oude model ging met 12 kilometer per uur wat te langzaam, deze haalt 15 kilometer per uur. De afgelopen dagen heb ik de scootmobiel in elk geval goed kunnen inrijden.' Even had Ria twijfels om deel te nemen, maar haar zoon Johan, die verkeersregelaar is tijdens het evenement, haalde haar over. 'Vorig week ben ik een hele goede vriendin verloren, dus ik was niet in de stemming. Maar het doet me ontzettend goed om er even uit te zijn en me onder de mensen te begeven. Dit is een mooie afleiding.'

Door de bossen

Vaker naar buiten gaan en anderen ontmoeten – dat zijn ook precies de doelstellingen die de organisatie voor ogen heeft. Organisator Danny, die vanwege een zwakke knie en hartproblemen met een scootmobiel rijdt, vertelt: 'Afhankelijkheid van een elektrisch hulpmiddel beperkt mensen om spontaan op pad te gaan. Ook vermijden ze vaak langere tochtjes, zeker als ze alleen zijn. Want: wat als je onwel wordt, een ongeluk of pech krijgt? En... is de route wel scootmobielvriendelijk?' Met de Vierdaagse willen Danny en zijn vrouw Heidi mensen uit hun isolement halen. 'Er zijn een heleboel mensen die niet vaak meer naar buiten gaan. Een keer naar de supermarkt of shoppen in de stad en dan houdt het al gauw op. Daarom gaan we tijdens de Vierdaagse lekker samen naar buiten en door de bossen, juist naar plekken waar ze anders nooit komen. Hierdoor durven zij daarna ook vaker op hun scootmobiel te rijden', aldus Heidi, die zich vanwege haar reuma en een aanrijding voortbeweegt met een scootmobiel.

Parcours

Normaal gesproken vindt het evenement in juni plaats. Vanwege corona is het dit jaar verzet naar september. 'We moesten ons draaiboek grotendeels omgooien. We hebben een aangepaste vorm gevonden, met minder deelnemers en extra grote »

Ook het hondje mag altijd mee op pad

Danny geeft de instructies voor vertrek

In colonne over het fietspad

Iedereen rijdt op gepaste afstand van elkaar

advertentie

Zit u lekker (thuis)?

Zo niet, wij hebben de oplossing.
In verband met verbouwingsopruiming nu: Meer dan **400!** aanbiedingen direct leverbaar.

In verband met de RIVM richtlijnen en uw en onze gezondheid vragen wij u een afspraak te plannen via: 0485 - 45 29 86 óf via: info@teunarts.nl

Meer dan 350 relaxfauteuils onder 1 dak

Nu: Meer dan 400 Weg = Weg aanbiedingen direct uit voorraad leverbaar.

Al ruim 45 jaar hét adres voor comfort en kwaliteit

Teun Arts

In verband met de RIVM richtlijnen en uw en onze gezondheid vragen wij u een afspraak te plannen via: 0485 - 45 29 86 óf via: info@teunarts.nl

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

verzamelpunten en pauzeplekken. Zodoende kunnen we de anderhalve meter afstand goed bewaken en in een overzichtelijke colonne rijden', aldus Danny. Het uitzetten van het parcours is nog een flinke klus, vertelt Heidi: 'De route moet scootmobielvriendelijk zijn en je moet ook rekening houden met eventuele wegwerkzaamheden. We rijden alle routes meerdere keren en zorgen voor genoeg hulpverleners op de route, zoals verkeersregelaars en EHBO'ers. Veiligheid gaat boven alles.' Ad van Gorp, lid van KBO-Afdeling Sacrament, ondersteunt de organisatie bij de voorbereidingen. 'Ik ben politieagent geweest en ik geef nog steeds les op de politieacademie. Daarnaast train ik regelmatig verkeersregelaars. Zo heb ik ook de vrijwilligers van de Vierdaagse "etherdiscipline" bijgebracht', aldus Ad. Dit jaar rijdt hij voor het eerst zelf mee. 'Ik heb na besmetting door een salmonellabacterie nog maar één long en rijd sindsdien in een scootmobiel. Het is erg gezellig om mee te rijden en ook leuk om de verkeersregelaars in actie te zien.'

Hoogtepunt

Voor Carolien Korpel, met haar 49 jaar de jongste deelnemer, is dit het tweede jaar op rij dat ze meedoet. 'De Vierdaagse met elkaar rijden is het hoogtepunt voor onze scootmobielclub. Ik heb me daar destijds bij aangesloten, omdat ik te veel binnen zat en wat angstig was om er alleen op uit te trekken. Eerst dacht ik: wat moet ik als "jonkie" in zo'n groep? Maar ze hebben me direct opgenomen in hun midden.' Twee keer per maand trekt de ScootMobiel Club Tilburg er samen op uit. 'Deze tochtjes geven me een enorm gevoel van vrijheid. Mijn levensgeluk hangt niet af van hoe ik me voortbeweeg, zo heb ik inmiddels ervaren', vertelt Carolien. Ook Johanna Laurensen geniet volop van de gezamenlijke tochtjes: 'Vorig jaar deed ik voor het eerst mee, samen met twee goede vriendinnen. Helaas zijn beiden inmiddels overleden. Maar ik heb geen moment getwijfeld om me weer op te geven; het is ontzettend gezellig en je hebt altijd genoeg aanspraak.'

Genieten van de Tilburgse natuur

Het is leuk om de verkeersregelaars te zien

In de schemering gaat de verlichting aan

In het donker wordt de derde etappe uitgereden

Feestelijke avond

Inmiddels is het donker geworden en zit de derde etappe erop. De groep kijkt uit naar de volgende en laatste dag, want die wordt traditioneel afgesloten met een feestelijke avond. 'Een mooie afsluiter met muziek en een door een lokale supermarkt gesponsord hapje en drankje', vertelt Heidi. Hoewel het evenement de nodige voorbereidingstijd kost en ook tijdens de vier dagen behoorlijk wat energie vergt, levert het volgens Danny ontzettend veel moois op. Hij wijst naar de deelnemers, die aan het nagenieten zijn met een beker koffie en een koek. 'Zie je die lachende en tevreden gezichten? Dat is waar we het allemaal voor doen!' ■

SCOOTMOBIEL VIERDAAGSE

Sinds 2018 organiseert ScootMobiel Club Tilburg de Scootmobiel Vierdaagse, destijds de eerste van Nederland. Normaliter doen hier zo'n veertig deelnemers aan mee. Vanwege de coronamaatregelen was dit aantal dit jaar gehalveerd. Vier dagen lang wordt een tocht van circa 16 kilometer afgelegd door de bossen en het buitengebied van Tilburg. Met het initiatief wil de organisatie mensen met een elektrisch hulpmiddel een plezierige dag bezorgen en uit hun isolement halen. Ook mensen met bijvoorbeeld een driewielfiets of een elektrische driewielfiets zijn welkom zich aan te sluiten bij de Scootmobiel Vierdaagse of ScootMobiel Club Tilburg. Zie voor meer informatie: www.scootmobielclubtilburg.mozello.nl

❑ Stuur mij gratis de nieuwe brochure toe, met **KBO-Korting**!

Naam _____ m /v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____ 20-12

Stuur deze bon in een envelop –frankeren is niet nodig- naar:

MAALTIJDENEXPRES, Antwoordnummer 60779, 5000WB Tlilburg

maaltijdenexpres

013-5442513

SINDS 1972

Als ANBI-stichting, welzijnszorgorganisatie werken wij binnen de kaders van het WMO-beleid. Vaste bezorgers in herkenbare bedrijfskleding. Bekend bij thuiszorgorganisaties en gemeenten.

Nieuwe Herfst / Winter Brochure

Feestelijke **KERST Gerechten**

✓ **Gratis thuisbezorgd**

✓ **150 Hoofdgerechten**

www.maaltijdenexpres.nl

MAALTIJD - THUIS - SERVICE

DIRECT, EN MET 100% ZEKERHEID, UW HUIS VERKOPEN?

Meer informatie:
www.fvzvastgoed.nl
of bel 076 - 561 59 55

- Betrouwbaar
- Directe aanbetaling mogelijk
- Geen makelaars- en notariskosten
- Uw eigen woning terug huren is mogelijk
- Wij ontzorgen – direct zekerheid
- Overwaarde op de woning verzilveren is mogelijk

Ook in deze crisis 100% zekerheid over de verkoop

FVZ *Vastgoed*

In- en verkoop van onroerend goed

adres: **Annevillelaan 230 - 4858 RB Ulvenhout**
tel.: **076 - 561 59 55** - mob.: **06 - 270 826 65**
e-mail: **info@fvzvastgoed.nl**

tekst Berber Bijma | **illustratie** Shutterstock

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

Schenken op papier

Als u vóór uw overlijden geld wilt schenken aan de kinderen en er toch over wilt kunnen blijven beschikken, is dat mogelijk. Peter van Dongen, oud-notaris en lid van de juridische helpdesk van KBO-Brabant, legt uit hoe dat in z'n werk gaat.

Meneer en mevrouw Van Rooijen (70 en 68) hebben een forse overwaarde in het huis waar ze al dertig jaar wonen. Ze willen graag alvast wat van hun vermogen schenken aan de kinderen, maar dat geld zit 'in de stenen'. Ze vragen zich af of er toch een mogelijkheid is om alvast vermogen over te dragen aan de kinderen, zodat die later minder erfbelasting hoeven betalen.

Erfbelasting verminderen

'Voor een situatie als deze bestaat zeker een goede mogelijkheid om alvast te schenken', vertelt Peter van Dongen. 'We noemen die constructie "schuldigerkenning uit vrijgevigheid". De ouders doen op papier alvast een schenking aan de kinderen, maar blijven dit bedrag schuldig aan de kinderen. Dat kan een goede optie zijn als mensen het geld dat ze willen schenken, simpelweg niet op de bank hebben staan, bijvoorbeeld omdat het in de overwaarde van het huis zit. Het kan ook zijn dat het geld er wel contant is, maar dat de ouders erover willen blijven beschikken. De schenking is dan vooral bedoeld om nu alvast te zorgen dat de kinderen later minder erfbelasting hoeven te betalen, maar ook om ervoor te zorgen dat een eventuele eigen bijdrage aan langdurige zorg lager uitvalt omdat er minder eigen vermogen is.'

Twee voorwaarden

Een schuldigerkenning uit vrijgevigheid moet aan twee voorwaarden voldoen. Van Dongen: 'Allereerst moet de schenking in een notariële akte worden vastgelegd. Het is dus niet verstandig simpelweg via de bank geld heen en weer te boeken tussen ouders en kinderen, want dan ziet de fiscus deze twee handelingen ook niet als een schuldigerkenning uit vrijgevigheid en is niet voldaan aan de vereiste van de notariële akte. Dit levert later dus geen vermindering van de erfbelasting op. De tweede voorwaarde is dat de ouders over het bedrag jaarlijks rente betalen. Die rente is momenteel verplicht 6 procent.'
Ouders kunnen het geschonken bedrag bij de opgave voor de inkomstenbelasting in box 3 aftrekken van hun vermogen, terwijl de kinderen het in box 3 juist moeten opgeven als vermogen. ■

Uw eigen situatie kan anders zijn dan dit voorbeeld. Leg uw vragen voor aan een notaris of juridisch adviseur.

Oproep!

Heeft u een financiële of notariële kwestie die u aan de juridische helpdesk wilt voorleggen? Stuur uw vraag o.v.v. *juridische helpdesk* per e-mail naar ons@kbo-brabant.nl of per gewone post naar Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

Advertentie

GRATIS HOORTOESTEL-BATTERIJEN BIJ KOOIJMAN HOORTOESTELLEN

U krijgt van ons 5 jaar lang gratis hoortoestel batterijen bij aanschaf van een hoortoestel.

Volgens Ina Kooijman is kwaliteit en klantvriendelijkheid erg belangrijk bij Kooijman Hoortoestellen. Wij zijn nog een van de weinige audiciensbedrijven in West -Brabant dat nog echt zelfstandig is. Kooijman Hoortoestellen heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dit betekent dat er vaak geen eigen bijdrage voor de hoortoestellen betaald hoeft te worden.

U krijgt van ons, bij aanschaf van hoortoestellen, 5 jaar lang gratis hoortoestelbatterijen.
Dit bespaart u al snel € 350,- in kosten.
Daarnaast krijgt u 5 jaar service gratis van ons.

Tot ziens bij, **Kooijman Hoortoestellen**
Brabantplein 4, Breda
076-5204264
www.kooijmanhoortoestellen.nl

KOOIJMAN
HOORTOESTELLEN

ONS PRIJZENFESTIVAL

Speciaal voor KBO-leden!

106 PRIJZEN t.w.v. € 22.000,-

Ons ledenmagazine bestaat in januari 2021 tien jaar en dat vieren we!

Ons Ledenvoordeel geeft meer dan 100 prijzen weg ter waarde van ruim 22.000 euro. Dit prijzenpakket stelt Ons Ledenvoordeel samen met haar leveranciers ter beschikking. Deelname is gratis. Kans maken doet u door de website www.onsledenvoordeel.nl/prijzenfestival te bezoeken en u vóór 31 december 2020 in te schrijven voor het prijzenfestival. U abonneert u daarmee ook op de digitale nieuwsbrief van Ons Ledenvoordeel. Zo kunnen we u regelmatig informeren over interessante producten en diensten die we u als lid van KBO-Brabant met ledenvoordeel kunnen aanbieden. Na uw inschrijving ontvangt u een bevestiging per mail.

Hoofdprijzen

- **1x E-bike** van VIJOLI t.w.v. € 1.399,-
- **3x Hotelcadeaubon** van All-Inn Hotels t.w.v. € 350,-
- **2x Draadloze steelstofzuiger** van TurboTronic t.w.v. € 299,95
- **1x Hometrainer** van SportTronic t.w.v. € 299,95
- **2x DAB+ radio tafelmodel** van Sangean t.w.v. € 289,-
- **3x Smartphone** van Fysic t.w.v. € 239,-
- **3x Compacte DAB+ radio** van Sangean t.w.v. €139,-
- **3x Airfryer** van TurboTronic t.w.v. € 129,95
- **3x Voorhoofdthermometer** van Alecto t.w.v. € 99,-

Overige prijzen

- **50x Licentie** 2 jaar **System Mechanic PC Herstel & Versnel** van IOLO Technologies t.w.v. € 79,90
- **25x Online cursussen Seniorenpakket** van Interplein t.w.v. € 399,-
- **5x Jaarabonnement magazine Tuinseizoen** van VIP Media t.w.v. € 58,95
- **5x Jaarabonnement magazine Historia** van VIP Media t.w.v. € 59,95

Deelnemen? Schrijf u nu in!

Actievoorwaarden

- U dient op het moment van de trekking lid te zijn van KBO-Brabant.
- Medewerkers van KBO-Brabant en Ons Ledenvoordeel zijn uitgesloten van deelname.
- De winnaars van de prijzen worden op onpartijdige en onafhankelijke wijze geselecteerd.
- Alle prijswinnaars krijgen persoonlijk bericht binnen een week na de trekking, uiterlijk eind januari 2021.
- Alle prijzen zijn, voor zover van toepassing, na heffing van kansspelbelasting.
- De volledige actievoorwaarden vindt u op de actiewebsite, www.onsledenvoordeel.nl/prijzenfestival

GA NAAR WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL/PRIJZENFESTIVAL

Komt u er niet helemaal uit? Neem dan contact op met de klantenservice van Ons Ledenvoordeel via **(085) 486 33 63** of **klantenservice@onsledenvoordeel.nl**

Thuiszorg Matilda
Zorg zoals u die wenst
www.thuiszorg-matilda.com

Laat het leven
en de liefde niet aan je voorbij gaan!

Je wilde samen oud worden maar het leven heeft anders beslist. Via Stichting Date kunt u een nieuwe partner vinden. **Bel 085-3037220** en wij nodigen u uit voor een gratis en vrijblijvend informatief gesprek met een van onze ervaren consulenten.

- Veilig en betrouwbaar en áltijd bij u in de buurt
- Persoonlijke begeleiding en voorstellen
- Onbeperkte kennismakingen en hoge slagingskansen

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

NIEUW!!!

24,50 incl.porto

Niet meer zo Piep-Agenda

Handige agenda's voor ouderen die actief in het leven staan.

- wetenswaardigheden,
- feiten & tips,
- ruimte en herinneringen voor medicijngebruik,
- uitstapjes & schoolvakanties,
- handige sites om zelf en/of met (klein-)kinderen activiteiten te doen,
- kaarten van NL, Europa en de wereldtijden,
- uitleg en informatie hoe QR-codes werken,
- de agenda's zijn 21 x 21 cm,
- voorzien van een metalen ringband,
- keuze uit twee verschillende stijlen

EXTRA! De agenda's zijn voorzien van QR-codes; een makkelijke manier om met één druk op de knop van uw telefoon of tablet kennis te nemen van vele leuke activiteiten.

Bestel uw 2021-agenda NU via citruspers.net of via Bol.com en ontvang de agenda vóór Sinterklaas / Kerst

CitrusPers Agenda's 020-320 26 09 info@citruspers.net

SPATOILET.COM

Gun U zelf comfort en gemak
Stop nu met vegen.
Ga voor hygiëne en wellness!

Kies een verwarmde toiletzitting met onderdouche:

- Prijs: € 745,- incl. btw en 3 jaar garantie.
- Spatoilet past op vrijwel iedere wc-pot
- Installatie door ons zonder hakken en breken: € 150,- alles inclusief.

Als je wacht tot je "er aan toe bent", dan ben je te laat.
Doe het NU en profiteer meteen van pure wellness.

Klant beoordeling 9,1

Eenvoudige installatie – gebruiksvriendelijk – met geurvreter – verwarmde zitting – afstandsbediening gratis proberen – betalen achteraf

*Wij leveren ook wc-liften, verhogers, handgrepen, e.d.
*Informeer of uw gemeente de aanschaf via de WMO vergoedt.

Waar wacht u nog op?

072 5629 269 / 020 6141 232 · info@spatoilet.com

illustratie Shutterstock

Oproep plaatsen?

Bent u op zoek naar een maatje? U kunt uw oproep sturen naar KBO-Brabant o.v.v. 'Contactoproep Ons'. Vermeld uw adres, telefoonnummer en e-mailadres. Een oproep plaatsen kost € 15,-. Als er meer oproepen zijn dan ruimte in dit blad, dan leggen we een wachtlijst aan.

BR.O.NR. 12.001/20
Ik ben een man van 86 jaar. Vijf jaar geleden is mijn vrouw overleden. Voel me dikwijls eenzaam en alleen. Ben nog vitaal, knutsel en puzzel graag. Misschien zou bijvoorbeeld correspondentie met een vrouw een begin kunnen zijn om het leven een beetje zinvoller en vrolijker te maken. Ik woon in regio 013. Graag uw reactie.

BR.O.NR. 12.002/20
Ik ben een vitale weduwe van 79 jaar en zoek een vriendschap of latrelatie om samen gezellige en leuke dingen te doen. Mijn hobby's zijn fietsen, wandelen, puzzelen en bridgen. Ik heb een eigen huis met tuin, een auto en ik woon in de omgeving van Oss. Ben jij diegene die zich ook eenzaam voelt en nog samen iets van het leven wil maken? Dan zie ik graag een reactie met foto tegemoet. Ik zoek een man tussen 75 en 80 jaar die niet rookt en uit de regio 0412.

BR.O.NR. 12.003/20
Nog gebonden, zeer vitale man van 75 wil graag regelmatig contact met vlotte vrouw in Gelderland of Brabant. Sleutelwoorden: begrip, respect, vertrouwen, romantiek, erotiek, gezelligheid, eerlijkheid. Heb eigen vervoer, rook niet, drink zo nu en dan een glaasje wijn. Ik zie uit naar je reactie.

BR.O.NR. 12.004/20
Via dit schrijven zou ik graag in contact komen met een maatje om mee te reizen met de trein of auto. Als iemand interesse heeft in musea, parken of andere mooie plaatsen, dan houd ik me aanbevolen. Helaas durf ik niet meer zo vrij en onbezorgd te fietsen. Ik ben 78 jaar maar dat is niet aan mij te zien.

BR.O.NR. 12.005/20
Langs deze weg zou ik graag in contact willen komen met een lieve, spontane vrouw (zelf hou ik van dansen, wandelen, fietsen, af en toe eventueel een terrasje pikken) want alleen is maar alleen in deze maatschappij. Daarom hoop ik op een vrolijke ontmoeting. Het liefst contact in de omgeving van Nieuwkuijk.

BR.O.NR. 12.006/20
Hoi, ik ben een actieve weduwe van 74 jaar en zoek een maatje om mee te wandelen en fietsen. Ik kook graag maar geniet ook van uit eten gaan. Ik vind het inspirerend om naar een museum te gaan. Ik ben enthousiast, sportief, creatief en heb praktisch inzicht. Ik woon in Uden en zoek iemand uit deze omgeving. Lijkt het je iets, laat het me dan weten, graag met foto en telefoonnummer. Je krijgt altijd een berichtje terug.

Reageren?

Stuur uw bericht in een gesloten envelop naar KBO-Brabant en zet linksboven op de envelop: 'Reactie Contactoproep Ons' en het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw envelop ongeopend door. Vermeld uw naam, adres of e-mailadres in uw reactie, zodat de ontvanger contact met u kan opnemen.

Adres

KBO-Brabant,
Postbus 3240, 5203 DE
's-Hertogenbosch of
contactadvertentie@kbo-brabant.nl

Groet & Ontmoet

Mocht u uw oproep liever online plaatsen, dan kunt u dat doen op Groet & Ontmoet op **www.kbo-brabant.nl** Groet & Ontmoet staat garant voor veel gezellige contacten!

Is uw oproep geplaatst?

Vergeet u niet om altijd een reactie te sturen, óók aan de mensen met reacties waar u verder niet op in wenst te gaan? Het is maar een kleine moeite en het wordt heel erg op prijs gesteld!

Advertentie

Herstellen na corona met professionele begeleiding

Voor u op maat!

Herstellen van lichamelijke en geestelijke problemen na corona kan lang duren. Een behandeling op maat waarbij verschillende behandelaren samenwerken, bespoedigt uw herstel. U bent uniek, uw behandeling ook!

Hoe meldt u zich aan?

- Op **www.groenhuysen.nl/corona** vindt u meer informatie.
- Vraag uw huisarts om een verwijzing.
- Bel de afsprakenlijn **088 - 55 743 08**.
- De longverpleegkundige neemt contact met u op.

Groenhuysen

Ouder worden, jezelf blijven

A.VAN DER LINDEN

CENTRUM VOOR VOETKLACHTEN

- Wij bieden oplossingen voor elke voet
- 60 jaar vakmanschap in orthopedische schoentechniek
- Intensief samenwerkingsverband met de Maatschap Orthopedie, Reumazorg West-Brabant en Revant revalidatie geneeskunde en uw eigen arts.
- Gratis en vrijblijvend voetonderzoek
- Second opinion door een vakkundig specialist
- Extra aandacht voor uw individuele wensen
- Tevens leverancier van professionele (sport) inlays

SPREEKUUR HOUDEND, UITSLUITEND OP AFSPRAAK IN DIVERSE REGIONALE ZIEKENHUIZEN ZOALS BRAVIS, REVANT EN AMPHIA.

Voor meer info / het maken van een afspraak kunt u bellen naar **0165 53 61 24**

Kijk op onze vernieuwde site
WWW.AVANDERLINDEN.NL

BREDA | ETTEN-LEUR | ROOSENDAAL | BERGEN OP ZOOM | GOES | MIDDELBURG | VLISSINGEN

DE BESTE WINTERDEALS

Gezonder eten, thuis fit blijven, handige hulp in de huishouding. Onze ledenaanbiedingen maken het mogelijk. Profiteer van uw lidmaatschap! De steelstofzuiger en hometrainer worden thuis geleverd voor € 6,95 en u krijgt twee jaar fabrieksgarantie op het product. U betaalt veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

ONLINE CURSUSPAKKET SENIOREN - 10 trainingen

- Ontspannen thuis leren
- 10 verschillende online trainingen
- Van digitale fotografie, gebruik internet/smartphone/social media tot gezond ouder worden en mantelzorg
- 100% online, zelf uw tijd indelen
- Leermiddelen als e-books en video's in 't Nederlands
- Werkt op elke computer, laptop of tablet met Windows, iOS (Apple) of Android.

Van € 399,- voor **€ 39,-**

DRAADLOZE STEELSTOFZUIGER TurboTronic FG6

- Tot 5 keer meer bereik door flexibele arm waardoor u minder voorover hoeft te buigen
- Ledlampjes in de voet
- Geen stofzuigerzakken nodig
- Eenvoudig volledig opladen in 4 uur
- Tot 40 minuten gebruikstijd
- Twee hulpstukken voor de kruimeldief

Van € 199,95 voor **€ 99,95**

HOMETRAINER SportTronic X6

- Computerfuncties: snelheid, tijd, afstand, calorieverbruik, puls
- Met tablethouder en hartslaghandgrepen
- Manuele weerstand: acht niveaus
- Hoogteverstelling (laagste stand zadel 70 cm vanaf de grond)
- Maximaal belastbaar gewicht 110 kg
- inclusief twee weerstandsbanden met handgrepen
- Verkrijgbaar in blauw en rood

Van € 299,95 voor **€ 159,95**

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 van KBO-Brabant. Bezoek onze shop en profiteer van uw voordeel!

Hotel-Restaurant Villa Nova

Kerstarrangement

- 3x overnachtingen
- 3x ontbijtbuffet
- 1x 3-gangendiner
- 1x 4-gangen Kerstdiner
- 1x Kerstbuffet

Familie Krans
Dorpsstraat 38
Zorgvlied

www.villa-nova.nl
Telefoon: 0521 387 212
Email: info@villa-nova.nl

Kerst-arrangement vanaf € 275,- p.p.

Het nieuwste type Boxspring voor senioren!

WINNAAR BESTE IDEE 2020!

ZIE VIDEO OP ONZE WEBSITE

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

Nu een hoog-laag-boxspring ter introductie al voor

€ 1995,-* i.p.v. ~~€ 3995,-~~

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

50% KORTING!
ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

De gildeslapen

BEOORDEELD MET EEN **8,7**

010 333 04 60
info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl

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

Puzzel mee en win:
Een van de vijf overnachtingen voor twee personen in het Golden Tulip Hotel Central

Een bezoek aan provinciehoofdstad 's-Hertogenbosch is extra leuk als u er een overnachting aan vast kunt plakken. Gelegen aan de historische markt vindt u Hotel Central, een vriendelijk en bourgondisch hotel. U slaapt hier in een luxe suite met comfortabele, ruime bedden, een badkamer met bad en douche, een flatscreen-televisie en gratis internet. Bij deze prijs zijn de overnachting en het gebruik van de fitnessruimte in het hotel inbegrepen. Het ontbijt is niet inbegrepen. **Golden Tulip Hotel Central, Burgemeester Loeffplein 98 in 's-Hertogenbosch**

In elke editie van *Ons* maakt u kans op een leuke prijs. Los de woordzoeker op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een overnachting in het *Golden Tulip Hotel Central* te 's-Hertogenbosch.

Vanwege de special in het hart van deze *Ons* hebben de meeste woorden uit deze woordzoeker met zingeving te maken. De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

ACCEPTATIE
ALIBI
ANTWOORDEN
AVERSIE
BEWUSTZIJN
DEFECT
FOSSIEL
GELUK
GIERZWALUW
GOD
HEDEN
HELPEN
HUMANISME
KEUZES
KWETSBAAR
LACHEN
LEVENSLUST
LIEFDE
LUISTEREN
MEDICUS
MOMENT
NIETS
OFFICIER
REFLECTIE
RITUELEN
ROUW
STILTE
STORM
TOFFEE
TROOST
VEERKRACHT
VERDERGAAN
VERLIES
VRAGEN
WAARDEVOL
WEEMOED
WIJS
ZIN

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 18 december 2020 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: **puzzelpagina@kbo-brabant.nl** en vermeld als onderwerp 'puzzel Ons 12'.

Winnaar puzzel *Ons* 10

Hartelijk gefeliciteerd! De oplossing van de puzzel was **lichtpunt**.

De winnaar van het compleet verzorgde weekend voor twee personen in een All-in Hotel is:

R. Verkooijen

Rotterdam - Strickledeweg 96
T. 010 – 4373211

Onderdeel van: elsto® Drives & Lifting

SCOOT2BE
Feel free with scoot2be

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

Al meer dan 10 jaar het vertrouwde adres voor uw veilige en betaalbare mobiliteit

Bel 0497-518805 voor een afspraak

Voor KBO leden nu extra voordeeel bij aankoop:
op hand rolstoelen, trippelstoelen en rollators 10% korting
op fietsen en scootmobielen 2 jaar gratis onderhoud.

Senioren Winkel

DE SPECIALIST IN VERANTWOORD ZITTEN EN SLAPEN

VERJAARDAG 40 JAAR FITFORM

Super aanbieding:
Fauteuil elevo in stof board met draaiplateau en accu set

~~van € 3.125,-~~
minus € 625,- korting
voor € 2.499,-

Vraag naar de actie voorwaarden

Super senioren matras
(90 x 200 cm)
~~van € 580,-~~
voor € 480,-

Hoofdstraat 127 | 5481 AD | Schijndel
T: 073-547 52 78
www.seniorenwinkel.nl

Thuiszorg Matilda
Zorg zoals u die wenst
www.thuiszorg-matilda.com

Top Maaltijden shop

Nu met 6 bavaroise gratis!

Kies een box naar keuze

€29,95

6 maaltijden

☐ KENNISMAKINGSBOX

Kipfilet met broccoli en aardappelpuree 500 gram

Gebakken vis met wortel en gebakken aardappelen 450 gram

Hollandse hachee met rode kool en gebakken aardappelen 500 gram

Schouderkarbonade met sperziebonen en gekookte aardappelen 500 gram

Spaghetti bolognese 550 gram

Rundergehaktbal met spinazie en aardappelen 525 gram

☐ MAALTIJDBOX HEERLIJK

Kipsaté met nasi 500 gram

Lasagne bolognese 400 gram

Gegrilde kippenbout met gemengde groenten en aardappelpuree 525 gram

Rundergehaktbal met spinazie en gekookte aardappelen 525 gram

Speklap met bietjes en gekookte aardappelen 500 gram

Schouderkarbonade met sperziebonen en gekookte aardappelen 500 gram

Naam:	Telefoonnummer:
Achternaam:	E-mail
Adres:	☐ Kennismakingsbox (4470)
Postcode + plaats:	☐ Maaltijdbox heerlijk (4502)

Neem contact op per telefoon 0318 495 901 of stuur het formulier op naar
Top Maaltijden Shop: Antwoordnummer 73, 3900 VB Veenendaal (geen postzegel nodig)

HET NATIONAAL KEURMERK HULPMIDDELEN

In tijden als deze zien we hoe fijn en veilig het is als je autonoom thuis kunt blijven wonen.

Stannah

Mag ik nu op de traplift?

PROFITEER NU VAN €500,- KORTING

BEL GRATIS
0800-5066

NIEUW!

Compacte huisliften, zonder schacht in ieder huis te plaatsen. Ook beschikbaar voor rolstoelgebruikers.

- Stannah is dé wereldmarktleider in trapliften
- Voor iedere trap een betaalbare oplossing, ook buitenshuis
- Ruimtebesparende rail en stoel
- Groot aanbod aan jonge tweedehands liften met natrekbare historie

Naast bellen kunt u ook documentatie aanvragen via **www.stannah.nl** of per e-mail via **info@stannah.nl**

Special 2020/2021

ons gesprek

special over zingeving

Inspiratie
Boeken, wijsheden, websites en meer

Achtergrond
Arts Machteld Huber *over de helende kracht van zingeving*

— PORTRETTEN —

Even voorstellen: *de vrijwilligers van Ons Gesprek*

— DUBBELPORTRET —

Hulpvrager Simona Luijk: *'In je eentje zitten piekeren, daar schiet je niks mee op'*

— INTERVIEW —

Psycholoog Nicolette Hijweege: *'Door je verhaal te vertellen, ontstaat er vaak al ruimte in je hoofd'*

Dossier
Psychiater Dirk de Wachter: *'Zingeving is de essentie van het bestaan'*

voorwoord

Een zinvol gesprek

Bij het ouder worden kijken we steeds vaker terug op het leven. Heeft het me gebracht wat ik hoopte? Heb ik mij met de goede dingen beziggehouden? Niet iedereen heeft een gesprekspartner om die vragen mee te bespreken, zeker nu we langer zelfstandig thuis blijven wonen. Tegelijk kunnen zulke gesprekken juist de laatste fase van het leven een stuk mooier maken. Om die reden heeft KBO-Brabant het initiatief genomen voor *Ons Gesprek:* een netwerk van getrainde vrijwilligers die in heel Brabant in gesprek gaan met senioren die daaraan behoefte hebben, om welke reden ook.

Via een zorgvuldige intake proberen we gesprekspartners samen te brengen die een 'klik' met elkaar hebben. Zij gaan in gesprek. Niet één keer, maar naar behoefte tot wel acht keer. Vanwege corona zijn de gesprekken voorlopig nog telefonisch.

Vanwaar dit initiatief? KBO-Brabant is de grootste senioren-vereniging in onze provincie. Dat brengt verantwoordelijkheden met zich mee, vinden wij. Eenzaamheid is voor veel mensen een groot probleem, zeker als er levensvragen spelen. Met *Ons Gesprek* willen we bijdragen aan de levenskwaliteit van senioren in onze provincie.

Hoe dat in z'n werk gaat én wat het kan uitwerken, leest u in deze special. Bijvoorbeeld in het verhaal van Simona, die nieuwe levensmoed kreeg nadat Frans haar een luisterend oor bood. Psychiater Dirk De Wachter en arts Machteld Huber vertellen waarom het zo belangrijk is dat we aandacht geven aan wat er écht toe doet in ons leven.

Denkt u dat *Ons Gesprek* ook iets voor u kan betekenen? Op pagina 16 van deze special leest u hoe u contact kunt opnemen.

Gérard Mustert,
bestuurslid KBO-Brabant

inhoud

3/ *Dirk de Wachter:* **'Zingeving draait om kleine, interpersoonlijke dingen'**

6/ *Zin in zingeving:* **inspirerende spreuken, producten, websites en literatuur**

8/ *Psycholoog Nicolette Hijweege:* **'Het helpt mensen als ze zonder doel hun verhaal kunnen vertellen'**

10/ *De vrijwilligers van Ons Gesprek* **stellen zich aan u voor**

12/ *Arts Machteld Huber:* **'Zingeving is dat waarvan je op je sterfbed zegt: ik ben dankbaar dat ik me dáármee heb beziggehouden'**

14/ *Simona Luijk kon met haar verhaal terecht bij vrijwilliger Frans de Laat:* **'Met in je eentje zitten piekeren, schiet je niks op'**

16/ *Zo werkt Ons Gesprek:* **achtergrondinformatie en contactgegevens**

Dirk De Wachter: 'PRATEN OVER DE LASTIGHEDEN VAN HET LEVEN GEEFT VERBINDING'

Onze cultuur is gericht op genieten. En dat is prima: zelf is de Belgische psychiater Dirk De Wachter de eerste om te genieten van een goede fles wijn of een gezellig feest. 'Maar als al dat genieten dient om de reflectie te verdoven, denk ik dat het niet goed is.' Een pleidooi voor meer verbinding en meer aandacht voor elkaars 'lastigheden'.

‘Elkaar een kus of een hand geven; dat zijn wezenlijke gebaren om de verbinding tussen mensen te gronden’

Wat verstaat u onder zingeving?
‘Zingeving is de essentie van het bestaan – voor iedereen. Het is geen luxueuze bijzaak of moeilijke klus voor hoogopgeleide academici. Zingeving heeft te maken met verbondenheid. Het draait erom dat we van betekenis kunnen zijn voor een ander; dat we de zorgvraag van onze medemens kunnen beantwoorden. Het gaat ook niet per se om grote politieke bewegingen of grote acties, maar veel meer om kleine, interpersoonlijke dingen. Een glimlach, een hulpvaardige hand, een vraag “hoe gaat het met u?”. Het lijken misschien onnozele voorbeelden, en misschien zeg je: “Dat is toch normaal?” Ik vrees toch dat dit soort dingen steeds meer verdwijnen uit onze maatschappij.’

Speelt de huidige coronacrisis een rol?
‘Begrijp me goed: ik onderschrijf de coronamaatregelen, ik ben ook arts. Maar door die maatregelen dreigen we kleine signalen toch wat te verwaarlozen. We raken elkaar niet aan, blijven op afstand, hebben een masker op waardoor ons gelaat een stukje wordt verborgen. Hopelijk is het tijdelijk... en ik hoop dat die maatregelen die signalen niet gaan uitspoelen. Integendeel: ik hoop dat ze ons nóg bewuster maken van de noodzaak van verbinding. Van de noodzaak van aanraking, letterlijk elkaars huid kunnen voelen. Elkaar een kus of een hand geven; dat zijn wezenlijke gebaren om de verbinding tussen mensen te gronden. Ik hoop dat we ons nu extra bewust worden van het belang van nabijheid. En dat we dat extra aandacht gaan geven zodra het weer een beetje mag.’

Hoe kunnen we ondanks de maatregelen toch verbinding maken?
‘Met alle creativiteit en technologie moeten we zoveel mogelijk nabijheid zoeken. Nabijheid in veiligheid. We moeten aandacht hebben voor elkaar. Hier in

Vlaanderen zijn er sociale bubbels: we mogen met een beperkt aantal mensen contact hebben en moeten aangeven met wie. Ik zeg dan: “Kies je nabije mensen én kies iemand die alleen is.” Als principe lijkt dat me goed: kies niet alleen sociaal ingebedde mensen, maar let op elkaar. Soms zeggen mensen: “Waar zijn die mensen zonder sociaal netwerk dan?” Maar echt: die zijn in elke straat.’

Lopen die mensen nu extra risico op vereenzaming of isolement?
‘Ja, dat denk ik wel. Maar let op: eenzaamheid is het subjectieve gevoel bij niemand terecht te kunnen. Dat is niet hetzelfde als alleen zijn. Als je alleen bent, kan je je toch heel goed verbonden voelen. Alleenwonende mensen zijn dus niet per definitie eenzaam. Maar anderzijds... in onze westerse maatschappij gaan meer en meer mensen alleen wonen en we zien toch, denk ik, dat eenzaamheid een belangrijk probleem is.’

Hoe komt dat?
'We leggen in onze maatschappij de nadruk erg op individualiteit, op autonomie, op vrijheid. Daardoor geraken vragen die met zingeving te maken hebben op de achtergrond. Dat heeft ook te maken met secularisering; het wegvallen van de grote zingevende structuren die vroeger meer aanwezig waren. Nu heb ik soms de indruk dat het nadenken over levensvragen verdoofd wordt door een cultuur van genieten. Daarmee wil ik niet zeggen dat mensen niet mogen genieten. Ik ben de eerste om te genieten van een plezant feest, een fles wijn of een diner. Maar als dat dient om de reflectie te verdoven, denk ik dat het niet goed is. Onze cultuur zet zo in op het genieten dat we vergeten te reflecteren op de zin van het leven.'

Hoe erg is dat? Je zou ook kunnen denken: fijn, al dat genieten!
'Het nadeel is: we komen allemaal onvermijdelijk de lastigheden van het leven tegen. Ziekte, ouderdom, problemen met onze kinderen of onze financiën. Als we dan de focus alleen maar leggen op het genieten, dan hebben we geen verhaal tegen die lastigheden. We kunnen ze dan geen plaats geven in ons leven. Om moeilijke dingen een plaats te geven, moet je verbinding maken. Daarvoor moet je samen met anderen zoeken naar mogelijkheden, ondanks of soms juist dankzij die lastigheid. Een dierbare is overleden... als we daar samen over kunnen spreken – hoe het was toen diegene er nog was, wat goed was en misschien minder goed – geeft dat heel veel verbinding en betekenis. Tegenslag is onvermijdelijk; dat is het leven... Daar samen over spreken, dat kunnen delen; daarmee geef je zin aan het leven.'

Merkt u dat we het moeilijk vinden om levensvragen met anderen te delen?
'In mijn boekje *De kunst van het ongelukkig zijn* beweer ik dat we op den duur alleen nog met professionals durven spreken over lastigheden. Ook met mij hè, dat is mijn beroep, ik doe dat met hart en ziel. Maar er is veel te veel werk, terwijl de meesten van ons het toch best goed hebben tegenwoordig. Dan is het eigenlijk een raar idee dat we zo veel psychiaters, medicatie en therapieën nodig hebben. Daarom stel ik de vraag: kunnen we elkaars psychiater niet zijn? Kunnen we niet beter naar elkaar luisteren en stilstaan bij elkaars lastigheden?'

Is iedereen wel in staat de 'psychiater' van een ander te zijn? Naar de ander te luisteren en verbinding aan te gaan?
'Nee, niet iedereen. Maar mensen die daar niet goed in zijn, kunnen wel wat anders: de lekkende kraan herstellen bij de buurvrouw of haar tuin aanharken. Waar het om gaat, is dat we meer klaarstaan voor elkaar.'

Merkt u dat levensvragen belangrijker worden als we ouder worden?
'Ik denk het wel. Naarmate het leven vordert, hebben we meer achter de rug om op terug te blikken. Gaandeweg krijgen we meer wijsheid en meer gelegenheid om een aantal dingen te beschouwen.'

Maakt dat senioren niet ook tot wijze gesprekspartners?
'Zelf heb ik altijd graag gesproken met mensen die wat ouder zijn dan ik. Mensen die mij door hun levenservaring wat kunnen leren. Ik zou de wereld willen zeggen: luister toch eens naar mensen met levenservaring. En aan senioren: laat u niet wegduwen; gebruik uw leven om jongere mensen de weg te wijzen. Het leven draait om zingeving, en mensen met levenservaring kunnen wat dat betreft wel wat inbrengen. Dat is evident!' ■

DIRK DE WACHTER (1960)
is een Belgisch psychiater en hoogleraar aan de KU Leuven. Hij is verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven. De Wachter heeft bekendheid verworven door zijn artikelen in verschillende kranten. Regelmatig verschijnt hij in de media als spreker of gast, zowel in België als in Nederland. Hij heeft verschillende boeken op zijn naam staan, waaronder *Borderline Times* (2012), *Liefde, Een onmogelijk verlangen?* (2014) en *De kunst van het ongelukkig zijn* (2019). De Wachter heeft samen met zijn vrouw drie kinderen.

inspiratie

Boeken, spreuken, websites en andere dingen die met zingeving te maken hebben

KRACHT VAN BETEKENIS

We jagen allemaal het verkeerde doel na, stelt psycholoog en journalist Emily Esfahani Smith. Onze westerse wereld is geobsedeerd door geluk. Toch voelen veel mensen zich vervreemd en doelloos, soms zelfs wanhopig. Niet geluk maar betekenis maakt het leven de moeite waard. Op basis van recent psychologisch onderzoek en filosofische inzichten laat Esfahani Smith zien hoe we zinvol kunnen leven. Laat u ook inspireren door de hartverwarmende gesprekken met bijvoorbeeld een dierenverzorgster, ex-crimineel en een astronaut. Zij zochten én vonden betekenis in hun leven.

De kracht van betekenis, Emily Esfahani Smith, Uitgeverij Ten Have, hardcover: € 12,50, e-book: € 12,99.

WIJSHEID

‘De echte ontdekker is niet degene die nieuwe landen vindt, maar degene die met nieuwe ogen kijkt’

MARCEL PROUST (1871 - 1922)

Franse romanschrijver, essayist en criticus.

Prinsje op de planken

U kent het vast, het tijdloze verhaal *De kleine prins* uit 1943. Het kinderboek van Antoine de Saint-Exupéry is het meest vertaalde boek uit de Franse literatuur. Volgend jaar – door corona een jaar later dan gepland – ziet u het verhaal in een onvergetelijke familiemusical. De kleine prins en de piloot gaan op een leerzame reis naar de aarde en andere planeten. Een roos, geograaf, verlichter, zakenman, koning en een vos vergezellen hen om de echte waarde van liefde en vriendschap te ontdekken.

De cast en speeldata worden in de loop van 2021 bekendgemaakt. Voor de meest actuele informatie: www.impactentertainment.nl

Stof tot nadenken

Geen pasklare antwoorden, wel onverwachte inzichten en nieuwe ideeën. Dat vindt u op *Brainwash*, een platform van omroep Human en The School Of Life. Al filosoferend en improviserend proberen grote en kleinere denkers uw blik te kantelen. Neem de *Brainwash*-podcasts, waarin u gasten leert kennen aan de hand van muziek. Of de serie *Brainwash Talks*. Hierin spreken filosofen, wetenschappers en schrijvers uit binnen- en buitenland over hun essentiële waarden. En laat u dagelijks inspireren door de talloze essays over bijvoorbeeld natuur, racisme, liefde en kunst.

Ga naar www.brainwash.nl

Het geschenk van de eeuw

Ouderen zijn vooral kwetsbaar, eenzaam en alleen. Of juist *bon vivants* die het er na hun pensioen eens goed van nemen: de wereld rondreizen, weekendjes weg. Deze vooroordelen over senioren kunnen wel een flinke scheut realisme gebruiken, vindt de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Daarom publiceerde ze het advies *De derde levensfase: het geschenk van de eeuw.* Een inspiratiedocument voor beleidsmakers en burgers, waarmee de Raad een maatschappelijke dialoog aanzwengelt. Hoe kan de samenleving beter aansluiten bij de kennis, ervaring en talenten van deze groep? En hoe kunnen ouderen prettig ouder worden?

U kunt het document gratis downloaden op www.raadrvs.nl

52x Good vibes

In positieve gedachten schuilt een enorme oerkracht. Ze kunnen een nieuw perspectief bieden, maar ook troost op moeilijke momenten. Of motiveren om grenzen te verleggen. Met de 52 kleurrijke inspiratiekaarten in dit doosje krijgt u inzichten waar u direct blij van wordt. Kies een gedachte of uitspraak die bij uw stemming past, zet de kaart in de houder en u bent niet snel meer uit het veld te slaan. Te koop op bol.com voor € 16,95.

29

procent van de Nederlanders voelt zich minder gelukkig dan vorig jaar. Dit blijkt uit onderzoek van de Rabobank onder duizenden mensen. Volgens de economen is de coronacrisis de oorzaak, omdat daardoor sociale contacten onder druk staan.

‘We worden niet dankbaar omdat we gelukkig zijn, we worden gelukkig omdat we dankbaar zijn’

David Steindl-Rast, een Benedictijnse monnik die zich inzet voor de boeddhistisch-christelijke dialoog.

—

‘Als er geen smart was zouden we ons niet verheugen in het ervaren van vreugde. Smart helpt ons vreugde te ervaren, want alles wordt onderscheiden door zijn tegendeel’

Inayat Khan, vertegenwoordiger van het universeel soefisme, een levenshouding die de religies van het oosten en westen verbindt.

—

‘Wie zonder zonde is werpe de eerste steen’

Deze bekende spreuk komt natuurlijk uit de bijbel, Johannes 8:7. Hiermee benadrukte Jezus het belang van barmhartigheid, vergeving en niet-oordelen.

Nicolette Hijweege: ‘IN ELKE LEVENSFASE VALT EEN ANDER LICHT OP GROTE THEMA’S’

Wat is voor mij van waarde in het leven? Die vraag staat centraal bij het begrip zingeving. Cultuur- en godsdienstpsycholoog Nicolette Hijweege spreekt dagelijks mensen over hun levensvragen. ‘Door een open gesprek te voeren, ontstaat er vaak al ruimte.’

‘Ik denk dat zingeving te maken heeft met verbondenheid: verbondenheid met jezelf, de ander en de wereld.’ Aan het woord is cultuur- en godsdienstpsycholoog Nicolette Hijweege. Ze is verbonden aan het Centrum Ontmoeting in Levensvragen (COiL) in Nijmegen. Daarnaast is ze een van de experts die de training ontwikkelden voor de vrijwilligers van *Ons Gesprek*, het project van KBO-Brabant waarbij geïnteresseerde

leden en niet-leden met vrijwilligers in gesprek gaan over levensvragen. 'Zowel bij het COiL als bij *Ons Gesprek* zie ik dat veel mensen op zoek zijn naar antwoorden op levensvragen. Dan is het fijn als er iemand is die mee kan lopen in die zoektocht. Door je verhaal te vertellen – een open gesprek te voeren zonder doel, oplossing of oordeel – ontstaat er vaak al ruimte in je hoofd. En dat kan helpen om cirkeltjes te doorbreken... Ik denk dat we in onze maatschappij erg gericht zijn op het lineair denken. We willen altijd van A naar B; we móeten een oplossing voor iets vinden. Maar soms is er geen route van A naar B.'

Ander licht

Het valt Hijweege op dat bij veel mensen bepaalde levensthema's steeds opnieuw terugkeren. 'Blijkbaar valt in elke levensfase een ander licht op bepaalde grote thema's. Bij de mensen die ik spreek gaat het vaak om thema's die te maken hebben met relaties en ouder worden', aldus Hijweege. 'Ik zie bijvoorbeeld dat veel mensen van rond de tachtig worstelen met vragen als: wie ben ik in het geheel der generaties, wat wil ik nog met mijn leven? Mensen zijn vaak heel dankbaar dat ze oud mogen worden. Maar soms vragen ze zich ook af: ben ik hier niet te lang? Bijvoorbeeld als ze zich schuldig voelen omdat ze denken dat ze anderen tot last zijn. Of als er veel mensen om hen heen wegvallen. Dan is het best een opdracht om toch positief te blijven en het leven op een prettige manier vorm te geven. Als je in je eentje met dergelijke thema's blijft rondlopen, kunnen allerlei klachten ontstaan. Door erbij stil te staan en erover te spreken, kom je er makkelijker achter wat voor jou van waarde is in dit leven.' Religie en cultuur spelen volgens Hijweege daar zeker ook een rol bij. 'Het gaat erom dat mensen zich bewust worden van hun wereldbeeld. Gaan ze ervan uit dat iets of iemand aan de touwtjes trekt, of geloven ze dat ze hun eigen lot kunnen bepalen? Die zoektocht kan heel boeiend zijn – of is soms zelfs heel dringend.'

'Soms valt er niks op te lossen, maar helpt het mensen wél om zonder doel hun verhaal te kunnen vertellen'

Er valt niks op te lossen

Niet alleen ouderen hebben behoefte aan gesprekken over zingeving, weet Hijweege. 'Sinds de coronacrisis zie ik dat ook veel jonge mensen op zoek zijn naar antwoorden. Zij ervaren de situatie als uitzichtloos en vinden het lastig om met de nieuwe werkelijkheid om te gaan. Gevoelens van eenzaamheid kunnen juist nu de kop opsteken. Ook omdat we – letterlijk en figuurlijk – meer stilstaan dan voor de crisis.' Dat stilstaan kan ook helend werken, benadrukt Hijweege: 'Dan ontstaat er ruimte om na te denken over de vraag: waar ben ik eigenlijk mee bezig? En soms is dat al voldoende. Ik spreek regelmatig mensen die al een tijdje ondersteuning hebben gehad van een psycholoog of therapeut om hun problemen op te lossen, maar daar niet vinden wat ze zoeken. Simpelweg omdat er soms niks op te lossen valt. Het helpt veel mensen wél om zonder doel hun verhaal te kunnen vertellen.' Dat er 'met ruimte' naar die verhalen geluisterd wordt, is volgens Hijweege essentieel. 'Gelukkig krijgen we als maatschappij steeds meer oog voor wat van waarde is voor mensen. Dat zien we terug in zowel de medische wereld als in het sociale domein. En de coronacrisis werkt daarbij als een soort katalysator. Gelukkig heeft de overheid ook veel aandacht voor verbinding. Niet voor niets luidt de slogan: Alleen samen krijgen we corona onder controle.' ■

'HOE KUNNEN WE VAN DE SAMENLEVING EEN MENSWAARDIGE PLEK MAKEN?'

Janique van Schaijk (25) volgt een masteropleiding tot humanistisch geestelijk verzorger aan de Universiteit van Humanistiek in Utrecht. Ze liep stage bij het COiL en verzorgde samen met Nicolette Hijweege de training aan de vrijwilligers van *Ons Gesprek:* 'Zingeving zit voor mij in de ontmoeting met andere mensen. Wat dat dan precies is, is steeds uniek: het ontstaat in die relaties. Tijdens de studie die ik nu volg, komt voor mij alles samen. Als humanisten verdiepen we ons in de vraag hoe we van de samenleving een menswaardige plek kunnen maken. Ik zeg bewust "maken", want alles is altijd in beweging en verandering. Het is nooit af. Ik vond het echt fijn om de training te geven aan de vrijwilligers van KBO-Brabant! Het gesprek met mensen van andere generaties vind ik ontzettend boeiend. Ik geloof dat we veel kunnen leren van mensen in andere levensfases. Dat kan nieuwe perspectieven creëren.'

Met het ouder worden ontstaan vaak meer levensvragen. We blikken terug op ons leven, op dingen die zijn gebeurd, op keuzes die we hebben gemaakt. Soms kan het fijn zijn om daar met iemand over te praten. Bijvoorbeeld met een van de vrijwilligers van *Ons Gesprek*. Vrijwilligers en initiatiefnemers stellen zich aan u voor.

IN GESPREK MET ONZE VRIJWILLIGERS

Ellen de Goeij (Tilburg), vrijwilliger: **'Aandacht met hart, handen en hoofd.'**

Wim van Herk (Best), vrijwilliger: **'Een warm hart en een luisterend oor.'**

Toos van Lieshout (Uden), vrijwilliger: **'Zicht op uw levensverhaal, geeft zin aan uw leven. Het is fijn mensen daarmee op weg te helpen.'**

Paul Griep (Heeze), vrijwilliger: **'We gaan allen onze eigen weg, soms is het fijn een stukje samen te lopen.'**

Mia van Loo (Bergen op Zoom), vrijwilliger: **'De weg is het doel.'**

Monique Streur (Son), vrijwilliger: **'Een moment van samenzijn.'**

Rieke Mes (Vught), geestelijk verzorger en intaker: **'Ik vind het belangrijk dat mensen bij iemand terecht kunnen met hun levensvragen. In het dagelijkse sociale verkeer is vaak weinig ruimte voor een diepgaand gesprek. Op veel levensvragen – bijvoorbeeld de vraag: heb ik het wel goed gedaan in mijn leven? – kunnen wij helaas geen antwoord geven. Wel kunnen we mensen ondersteunen in de zoektocht naar hun eigen antwoord. In coronatijd spelen deze vragen vaker op door het gebrek aan sociale contactmomenten. De gesprekken met de vrijwilligers zijn vanwege corona voorlopig telefonisch. Dat gaat heel goed: ook zo kunnen we aandacht geven en een luisterend oor bieden.'**

Ben Verbruggen (Waalwijk), vrijwilliger: **'Soms is niets zeggen het beste antwoord.'**

Maria Knoops (Deurne), vrijwilliger: **'Een paar goede gesprekken kunnen zó goed doen.'**

Marij Willemse (Chaam), vrijwilliger: **'Na regen komt zonneschijn!'**

Ton Abels-van Aarle (Uden), vrijwilliger: **'Dit vrijwilligerswerk voelt heel zinnig.'**

Humphrey Djadoenath (Tilburg), vrijwilliger: **'Op een ontspannen manier gesprekken voeren waar iemand veel aan heeft, is een mooie uitdaging.'**

Jan van der Ent (Terheijden), vrijwilliger: **'Zingeving is op een prettige manier aan jezelf werken, soms met een steuntje in de rug.'**

Yvonne Kiwitz-de Ruijter (Tilburg), vrijwilliger: **'Hoe is het nu écht met u?'**

Frans de Laat ('s-Hertogenbosch), vrijwilliger: **'Soms geeft een gesprek wel een beetje lucht.'**

Josje van de Molengraft (Son en Breugel), vrijwilliger: **'Oprechte aandacht, en ruimte voor uw verhaal; dat mag u van mij verwachten tijdens ons gesprek.'**

Nel Schuts-Pennings (Velp), vrijwilliger: **'Ik wil graag naar u luisteren; samen kunnen we verder komen.'**

Gérard Mustert (Vught), lid van het Algemeen Bestuur van KBO-Brabant en initiatiefnemer: **'We moeten als senioren steeds meer voor elkaar zorgen. Door dingen te doen, maar vooral door er voor elkaar te zijn.'**

Elly Verhees-de Kort (Valkenswaard), vrijwilliger: **'Het is beter een kaars aan te steken dan de duisternis te vervloeken. Als je er zelf niet uitkomt, kun je terecht bij ons.'**

Harry Keijsers (Asten), vrijwilliger: **'Stilte en aandacht bieden u ruimte om uw hart te luchten.'**

Martien van Duijnhoven, (Mierlo), geestelijk verzorger en intaker: **'Een ontmoeting met een ander, iemand die zich voor u openstelt, biedt ruimte voor een bredere kijk op het leven. Levensvragen komen daardoor in een breder perspectief te staan. Als u een levensvraag wilt bespreken of uw hart wilt luchten, kunt u contact opnemen met KBO-Brabant. Ik hoop dat de contacten zowel aanvragers als vrijwilligers goed doen. Een echte ontmoeting verandert onze kijk op het leven.'**

HOE HET WERKT

Meer informatie over *Ons Gesprek* en hoe u zich kunt aanmelden, leest u op pagina 16.

DE HELENDE KRACHT VAN ZINGEVING

Bezig zijn met wat er ten diepste toe doet in ons leven, is in letterlijke zin helend: het heeft een positieve uitwerking op onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Machteld Huber, arts en grondlegger van het denken over Positieve Gezondheid, zag er in haar leven talloze voorbeelden van.

Hoe overleeft een mens extreme omstandigheden? Die vraag hield Machteld Huber al bezig toen ze jong was. Een vriend van haar vader had in een concentratiekamp gezeten en zij praatte daar graag met hem over. 'Hij had een diepe liefde voor koningin en

vaderland – daar gíng hij voor. Daarnaast voelde hij een sterke verbondenheid met zijn kameraden. Die beide zaken samen hadden gemaakt dat hij die tijd redelijk ongeschonden doorkwam.' In de loop der jaren las ze meer verhalen van mensen die concentratiekampen hadden overleefd, zoals van de joodse psychiater Viktor Frankl en – meer recent – het levensverhaal van de joodse Edith Eger. Als arts werkte Huber zelf ook met mensen die een oorlogstrauma hadden. Steeds opnieuw zag ze: als mensen zich ervan bewust zijn wat er voor hen écht toe doet en van daaruit leven, kunnen ze geestelijk en lichamelijk heel veel aan. 'Je ziet het ook in de Blauwe Zones, de gebieden in de wereld waar mensen ouder dan gemiddeld worden en langer gezond blijven: zingeving en verbondenheid met anderen blijken belangrijke factoren te zijn, naast gezonde voeding en bewegen.'

Wat er ten diepste toe doet

'Zingeving' kan geloof in God zijn, maar dat hoeft niet, zegt Huber. Het gaat in feite om alles wat er voor mensen ten diepste toe doet in het leven. 'Zingeving is dat waarvan je op je sterfbed zegt: ik ben dankbaar dat ik me dáármee heb beziggehouden. Dat kan echt alles zijn. Een medegevangene van Viktor Frankl overleefde het concentratiekamp vooral omdat hij vasthield aan de gedachte dat hij zijn oude moeder goed naar het einde toe wilde begeleiden.' Ontdekken wát het is dat het leven de moeite waard maakt, is niet altijd eenvoudig, zegt Huber. 'Het kan helpen om erover te schrijven. Wie opschrijft wat voor hem of haar het meest ertoe doet in het leven, komt er soms de volgende dag achter dat er nog iets diepers achter zit en een dag later nóg iets diepers.' Ook het (laten) maken van een levensboek kan die functie hebben: mensen zien gaandeweg, als ze hun verhaal vertellen en teruglezen, wat de rode draad is in hun leven. 'Dat kan enorm vervullend en helend zijn.' Wat er in onze hersenen en ons lijf precies gebeurt als we vanuit onze diepste drijfveer leven, mogen specialisten zeggen, maar Huber heeft genoeg praktische voorbeelden gezien om zeker te zijn van de kracht van zingeving. 'Iedereen kent de voorbeelden van mensen die lichamelijk eigenlijk helemaal op zijn, maar toch nog toeleven naar bijvoorbeeld de geboorte van een achterkleinkind. De geest bestuurt het lichaam, dat het dan tóch nog even weet vol te houden.'

Minder last van artrose

Een mooi voorbeeld hoorde ze van een bevriende huisarts: 'Een patiënte met artrose kwam regelmatig op het spreekuur met pijnlijke knieën. Daar was vrij weinig aan te doen. De huisarts ging met haar in gesprek over haar leven en wat ze belangrijk vond. Toen bleek dat ze er veel verdriet van had dat ze geen kinderen had gekregen. Sinds haar man was overleden, kon ze dat verdriet niet meer met hem delen. De huisarts had diezelfde dag een jonge vrouw op het spreekuur gehad die een kinderdagverblijf had en bijna bezweek onder de drukte. Ze bleken bij elkaar in de buurt te wonen. De huisarts bracht die twee bij elkaar: de oudere mevrouw ging voorlezen op het kinderdagverblijf. Van haar knieën hield ze last, maar toen ze eenmaal had gevonden waar haar hart naar uitging, vond ze dat niet meer zo'n punt. Voor mij was dit verhaal het zoveelste bewijs: als mensen ontdekken wat ze écht belangrijk vinden en daar iets mee doen, geeft dat een gevoel van zin en een positief effect op de gezondheid.' ■

MACHTELD HUBER (1951)
is arts en grondlegger van Positieve Gezondheid. Die denkwijze gaat ervan uit dat het heilzamer is om te kijken naar wat iemand wél kan en belangrijk vindt in het leven, dan je te richten op wat niet goed gaat of niet meer kan. Daarnaast moeten behandelbare (medische) problemen uiteraard zo goed mogelijk worden opgelost. Gesprekken over Positieve Gezondheid vinden plaats met behulp van een 'spinnenweb' waarin verschillende aspecten van gezondheid samen zijn gebracht: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, dagelijks functioneren. Het spinnenweb helpt mensen om zich bewust te worden van wat er voor hen echt toe doet.

Meer informatie op de website van het Institute for Positive Health: **www.iph.nl**

‘Al pratende kwam Simona uit haar somberheid’

Afgelopen voorjaar meldde psycholoog Frans de Laat (74) zich aan als vrijwilliger bij het project *Ons Gesprek*. Inmiddels heeft hij al heel wat goede gesprekken gevoerd, onder meer met Simona Luijk.

‘Ik ben gezond, heb een rijk leven met mijn familie en vrienden, geniet volop van het leven... ik zie het als mijn opdracht iets terug te doen voor mensen die het minder goed getroffen hebben dan ikzelf. Bovendien vind ik het fijn om voor mensen te zorgen. In april heb ik me dan ook bij KBO-Brabant gemeld en daar zagen ze meteen een match: ik kon starten als vrijwilliger bij *Ons Gesprek*. Een van de eerste mensen met wie ik in gesprek ging, was Simona. Ze voelde zich somber en eenzaam. Door corona waren veel activiteiten en contacten weggevallen. Ze piekerde over nare gebeurtenissen uit het verleden. We hebben gewoon gepraat met elkaar. Kijk, oude mensen zijn echte kanjers; ze hebben zo’n enorm reservoir aan vaardigheden en kennis. Ik zoek naar de strohalmen in hun leven door te vragen hoe ze vroeger met verdriet omgingen. Ouderen hebben alles al eens overwonnen, ze zijn sterk. Je hoeft als gesprekspartner niet eens zoveel te doen: ze hebben alle vaardigheden, die zijn soms alleen wat weggezakt. In heel gewone gesprekjes ga ik op zoek naar hun kracht. Al snel bleek dat Simona - sorry voor het taalgebruik, haha - een kei van een wijf was. Enorm sportief. Al pratende kwam ze uit haar somberheid. En ze ging weer fietsen en wandelen. Haar gepieker nam af. Ik ben blij dat ik haar heb kunnen helpen door gewoon af en toe een luisterend oor te bieden. En echt: de rest heeft ze zelf gedaan.’

tekst *Susanne Mullenders* | **beeld** *Arnold Reyneveld*

‘Het was fijn om bij Frans mijn verhaal kwijt te kunnen’

Begin dit jaar las Simona Luijk (82) in de *Ons* over het project *Ons Gesprek*. Ze voelde zich eenzaam en zat een beetje in de put. Ze zocht contact met KBO-Brabant en zo werd Frans de Laat haar gesprekspartner.

‘Sinds het overlijden van mijn lieve man, nu 31 jaar geleden, woon ik alleen. Mijn kinderen wonen in het buitenland. Ik heb wel kleinkinderen in Nederland, maar door de lockdown konden we elkaar niet zien. En alle leuke dingen vielen weg. Ik voelde me eenzaam en somber en ik dacht: wat ondersteuning is nu niet verkeerd. Toen ik KBO-Brabant had gebeld en had uitgelegd wat er speelde, werd ik teruggebeld door Frans. Het was fijn om bij hem mijn verhaal kwijt te kunnen. Dat ik een keer over mijn verdriet kon vertellen: dat luchtte op. Toen ik in de vijftig was, ben ik veel dierbaren verloren: mijn man, dochter, ouders, zus... Niet alleen het verlies is verdrietig, maar ook de ziekteprocessen die eraan vooraf gaan. Je moet je in zo’n periode schrap zetten om te ondersteunen en dat valt niet altijd mee. Daar piekerde ik over en het was fijn om er met Frans over te praten. In je eentje zitten piekeren, daar schiet je niks mee op. Frans is een heel aardige gesprekspartner. Hij luistert goed en is begripvol.
Mede door de gesprekken met Frans gaat het nu beter met me. Ik ben weer gaan fietsen en wandelen. Ik probeer in het nu te leven en niet alleen maar aan het verleden te denken. Ik onderneem leuke dingen: ik wandel en fiets met vriendinnen, ik lees en ik puzzel. En ik ben deze zomer samen met mijn kleinzoon drie weken bij mijn dochter in Frankrijk geweest. Dat was ook een echte oppepper!’ ■

HARTELIJK DANK!
Ons Gesprek is mede mogelijk gemaakt door bijdragen van: Steunfonds van KBO-Brabant, Dioraphte, Oranjefonds, Stichting HSHB en een garantietoezegging van Coovels Smits Stichting. We danken deze fondsen voor hun steun en vertrouwen! Speciale dank gaat uit naar Dioraphte voor de extra steun bij de totstandkoming van deze uitgave.

Wilt u een goed gesprek? Zo werkt het!

Als we ouder worden, gaan we soms anders aankijken tegen gebeurtenissen uit het verleden. We denken na over thema's als relaties: misschien verloopt het contact met onze kinderen moeizaam of voelen we ons eenzaam. We vragen ons af wat we goed hebben gedaan en wat misschien minder goed. Soms voelen we dankbaarheid of plezier, maar soms ook spijt, eenzaamheid, boosheid of wroeging. Dit soort levens-thema's zijn groot - eigenlijk te groot om alleen over na te denken. Daarom heeft KBO-Brabant het project *Ons Gesprek* geïnitieerd. Over al uw levensvragen kunt u praten met een van onze vrijwilligers. Zij hebben veel ervaring en zijn speciaal opgeleid om goede gesprekken te kunnen voeren. Want praten lucht op! Zeker als er iemand zonder oordeel naar u luistert. En dat doen onze vrijwilligers: zij luisteren belangeloos en bieden u de ruimte om te praten, om uw gedachten te ordenen, om nieuwe inzichten te ontwikkelen. Sommige levensvragen worden urgenter door corona. Misschien hebt u een naaste verloren, van wie u niet goed afscheid heeft kunnen nemen door de contactbeperkingen. Of misschien voelt u zich eenzaam door de coronamaatregelen. Ook over deze onderwerpen gaan onze vrijwilligers graag met u in gesprek. Zij hebben veel kennis in huis en ze worden ondersteund door experts. ■

Een gesprek aanvragen?

Wilt u met een van onze vrijwilligers in gesprek? Neem dan contact op met KBO-Brabant. Het secretariaat brengt u vervolgens in contact met een van onze geestelijk verzorgers/intakers: Rieke Mes of Martien van Duijnhoven. Zij vragen wat u bezighoudt, en zoeken een geschikte vrijwilliger. Binnen een week neemt de vrijwilliger contact met u op. In zes tot acht gesprekken komt u tot nieuwe inzichten of geeft u uw levens-vraag een plek, zodat u met hernieuwde energie zelf weer verder kunt. Vanwege corona vinden de gesprekken met de vrijwilligers telefonisch plaats.
Deelname aan *Ons Gesprek* is gratis!

Hebt u behoefte aan een goed gesprek?
Neem dan contact op met KBO-Brabant via **(073) 644 40 66** of per mail via **info@kbo-brabant.nl** onder vermelding van 'Ons Gesprek' of vul het formulier in op onze website.
Voor de meest actuele informatie over *Ons Gesprek* kunt u kijken op **www.kbo-brabant.nl/hulp-bij-levensvragen/**