

oms

**magazine
voor
senioren**

NUMMER 2 | FEBRUARI 2021

— JAARTHEMA —

Els van Daal:
*'Senioren kunnen zelf
invloed uitoefenen
op hun woon- en
zorgtoekomst'*

— ACHTERGROND —

MAX Ombudsman:
*'Door ons gaan
instanties naar
zichzelf kijken'*

— DOSSIER —

**Landelijke campagne
IkPas: veertig dagen
zonder alcohol**



Interview

René Peters (CDA):
*'Het ontbreken van
bestaanszekerheid
veroorzaakt veel leed'*



Interview

**Anouk Glaudemans won
Heel Holland Bakt:**
*'De wereld wordt mooier
als je deelt met een ander'*

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



 **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 25_01_21



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

* Bekijk de algemene actievoorraarde
op onze website.

JAARGANG 11 NR. 2 - 2021

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

Jacqueline 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.), Marika 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](https://www.instagram.com/kbo_brabant)

Ooit wordt het weer zomer

Wat snakken we ernaar om er weer zorgeloos op uit te kunnen trekken. We zijn er nog niet, maar nu er op grote schaal gevaccineerd wordt, komt het einde wel in zicht. Bewoners van verpleeghuizen, mensen met een verstandelijke beperking in een instelling en mensen met een medische indicatie zijn in het eerste kwartaal aan de beurt. Thuiswonende 60-plussers worden vanaf maart gevaccineerd op GGD-locaties in Breda, Eindhoven en Veghel; thuiswonenden vanaf 75 jaar en 60-plussers met een mobiliteitsbeperking worden door de huisarts gevaccineerd.

Omdat er veel vragen zijn over vaccinatie, organiseerde KBO-Brabant samen met het *Eindhovens Dagblad* en artsen in januari een live tv-uitzending over dit thema. Mensen konden van tevoren en tijdens de uitzending vragen stellen aan een panel van deskundigen, waaronder de inmiddels Bekende Brabanders Judith Wilmer (klinisch geriater in het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven) en Ellen Huijbers (huisarts in Geldrop). Een tweede live tv-uitzending ging over het *Draaiboek code zwart*, waarin artsenfederaties voorstellen doen voor selectie van patiënten bij een tekort aan ic-bedden als alle medische selectiecriteria geen soelaas meer bieden tijdens deze pandemie. Artsenfederaties en ouderenbonden hopen dat het nooit zo ver zal komen, maar zijn ook eensgezind in hun mening dat het meewegen van genoten levensfasen de voorkeur verdient boven loten. De derde tv-uitzending ging over samen beslissen. Het afgelopen jaar is weer eens gebleken hoe belangrijk het is om met uw naasten tijdig te praten over wat uw (behandel)wensen zijn, mocht zich ooit een situatie aandienen waarin dementie, opname in een verpleeghuis, reanimatie of uitzichtloos lijden aan de orde zijn. Heeft u de live tv-uitzendingen gemist? Op onze website zijn ze terug te kijken.

Na alle narigheid willen we ook ergens naar uit kunnen kijken. Daarom wil KBO-Brabant deze zomer de *Ons Zomerfair* organiseren. Op pagina 30 maken we kennis met drie senioren die hobbyen op hoog niveau. Bent u ook zo creatief en wilt u anderen laten meegenieten van uw

hobby, meld u dan kosteloos aan voor een stand. Dan gaan we er samen een mooi zomerfeest van maken. Dat hebben we wel verdiend!



Leo Bisschops, voorzitter

Je huid houdt van zacht



Zacht houdt van AquaCell

Zacht water is zacht voor de huid. Voor de jonge huid, de oudere huid, de gezonde huid en de probleemhuid. Kalk in het water droogt de huid uit en kan irritaties opleveren. AquaCell is de waterontharder met 100% zacht garantie. De twee cellen zorgen voor een continue en

krachtige werking. Daarmee heb je 24 uur per dag zacht water, zonder een spootje kalk. En dat voel je direct. Niet alleen je huid houdt van zacht. Ook je douche houdt van zacht. Schoonmaken is eenvoudiger dan ooit. Omarm ook zacht en kijk voor alle voordelen op www.aquacell.nl

100% kalkvrij water

 **AQUACELL**
de kracht van zacht



30

MENSEN

10/ *Heel Holland Bakt-winnares Anouk Glaudemans* 'Het voelde niet als een competitie, de grootste strijd die ik heb geleverd was met mijzelf'

ONS BELANG

16/ *Tweede Kamerlid René Peters (CDA)*: 'Het ontbreken van bestaanszekerheid veroorzaakt heel veel leed'

19/ *Het Armoedefonds deelt 5.000 steunpakketjes uit aan senioren die het financieel moeilijk hebben*

20/ *Els van Daal, coördinator nieuwe projectgroep Ons Wonen*: 'We willen kennis over bijzondere woon-zorginitiatieven ophalen en delen'

36/ *MAX Ombudsman Rogier de Haan*: 'We kunnen zaken breed uitmeten en duiden in de media'

41/ *Stefan van der Boom over Ons Ledenvoordeel*: 'We willen leden altijd meerwaarde bieden'

LEVEN

30/ *Drie portretten van creatieve senioren*

35/ *Wilt u uw behandelwensen vastleggen? Hier moet u op letten!*

42/ *Rob Bovens over landelijke campagne IkPas: 'Veertig dagen zonder alcohol helpt gewoontes te doorbreken'*

42



25



20



36

ELKE MAAND

06/ Schrijf ons!

09/ Fotoalbum

25/ Onsje geluk

26/ Ons kloppend hart

29/ Ontspanning

47/ Op zoek

49/ Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden



WINNAARS PRIJZENFESTIVAL

De winnaars van het Prijzenfestival uit de *Ons* van november 2020 zijn inmiddels bekend! We noemen hieronder de eerste vijf winnaars. Alle 106 prijswinnaars krijgen persoonlijk bericht van ons. Van harte gefeliciteerd met uw prijs!

1. Mevrouw A. Mutsaers te Tilburg (e-bike VIJOLI t.w.v. € 1.399,-)
2. Mevrouw A. Wouter te Alphen (hotelcadeaubon All-Inn Hotels t.w.v. € 350,-)
3. Mevrouw G. Pennings te Berlicum (hotelcadeaubon All-Inn Hotels t.w.v. € 350,-)
4. De heer N. van Bragt te Esch (hotelcadeaubon All-Inn Hotels t.w.v. € 350,-)
5. Mevrouw H. Vorstenbosch te Vlijmen-Dorp (draadloze steelstofzuiger TurboTronic t.w.v. € 299,95)

Op de website www.onsledenvoordeel.nl vindt u het volledige overzicht van alle prijswinnaars.

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?

ksnap er de balle niej van

ik snap er niets van

Ons Zomerfair

Er weer lekker op uit, wat hebben we daar zin in! In de hoop dat we het coronavirus tegen die tijd onder controle hebben, wil KBO-Brabant een *Ons Zomerfair* organiseren. We hebben verrassend veel ambachtelijk talent in onze achterban. In het artikel op pagina 30 van dit magazine ziet u enkele voorbeelden. Na zo'n lang isolement willen we er deze zomer een echt feestje van maken: op een mooi landgoed met eten en drinken, muziek, gezelligheid, veel standhouders én bezoekers. Bent u lid van KBO-Brabant en wilt u uw werk voor een groter publiek dan uw eigen familie- en kennissenkring exposeren (en wellicht verkopen)? Meld u dan vóór 28 februari a.s. kosteloos aan voor een stand via onze website www.kbo-brabant.nl/zomerfair/. Indien u wel creatief maar niet digitaal bent, bel dan naar Jacqueliën Cuppers van KBO-Brabant: (073) 644 40 66. Bij voldoende deelname organiseren wij een inspirerende *Ons Zomerfair*, centraal in Brabant.





De waarde van ouder worden

Het ministerie van VWS heeft een nieuwe website gelanceerd: www.dewaardevanouderworden.nl. Het doel van deze website is onze samenleving inclusiever maken door ouderen met verhalen en video's te inspireren over hun (meer)waarde. Op de website is te zien hoe ouderen een waardevolle bijdrage leveren aan de maatschappij dankzij hun schat aan kennis, kunde en ervaring.

Elektrische driewieler

Heeft u een elektrische fiets, maar voelt u zich er soms niet meer helemaal veilig op? U kunt vrij eenvoudig zelf een driewieler maken van uw elektrische fiets. Handige klussers kunnen er zelf een maken, maar er bestaan ook kant-en-klare ombouwsets voor. Op de website van de Fietzersbond vindt u tips voor het aanschaffen van een kant-en-klare ombouwset: www.fietzersbond.nl

43

jaar is mevrouw Koolen (97) lid van KBO Rucphen. Daarmee heeft ze het langste lidmaatschap van die Afdeling. Onlangs vierde KBO Rucphen zijn 70-jarig bestaan. Aan mevrouw Koolen de eer om als eerste een cadeau in ontvangst te nemen. De rest van de leden volgde daarna!



Nieuw lid Algemeen Bestuur

Elly Teune-Kasbergen (73) uit Haaren maakt sinds kort deel uit van het Algemeen Bestuur van KBO-Brabant. Een onbekende was zij allerm minst. Ze is al jaren lid van KBO-Brabant en is tevens lid van het bestuur van het Steunfonds. Elly neemt een schat aan ervaring mee in haar nieuwe functie. Zo maakte ze in het verleden deel uit van diverse besturen, deed toezichthoudend werk en zat in de raad van bestuur van Fontys Hogescholen. 'Toen Leo Bisschops mij voor deze functie vroeg, moest ik er even over nadenken. Maar mijn gezondheid is nu nog goed en ik vind het belangrijk om iets te kunnen doen voor Brabantse ouderen, dus ik zei volmondig "ja". Een belangrijke taak van het Algemeen Bestuur is zorgen voor verbinding met de verschillende Afdelingen en Kringen. Daarnaast moeten we kijken hoe we als grote organisatie de belangen van ouderen het beste kunnen behartigen. De komende periode zal ik me voornamelijk bezighouden met het nader kennismaken met de verschillende onderdelen van de organisatie. Waar mogelijk doe ik dat in persoonlijke gesprekken, maar dit zal helaas momenteel grotendeels van achter de computer moeten gebeuren. Dat is wel extra ingewikkeld in deze tijd.'

Stroom en gas blijvend goedkoop én groen

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

Electronica met Zwitserse precisie

Lenco staat al 75 jaar synoniem voor Zwitserse precisie op het gebied van Hi-Fi en consumentenelektronica. Alle Lenco-producten kenmerken zich door een innovatief design of een stukje nostalgie in een modern jasje. Gebruiksvriendelijke kwaliteitsproducten. U krijgt twee jaar fabrieksgarantie op onderstaande producten. De verzendkosten zijn € 4,95.



Platenspeler met speakers

Lenco LS-300

- Platenspeler 33 en 45 toeren;
- 2 losse speakers (2x10 Watt);
- Muziek streamen via Bluetooth;
- 2 kleuren, hout en zwart;
- Platenspeler: 440x350x152 mm (bxdxh)

Van € 199,95,- voor **€ 144,95**



Internetradio met DAB+ en Bluetooth Lenco DIR-250BK

- Internet-, FM- en DAB+ radio;
- Bluetooth, Spotify Connect, USB;
- Klok- en wekkerfunctie;
- Inclusief afstandsbediening;
- Aux-ingang voor koptelefoon;
- 430x287x72 mm (bxdxh)

Van € 199,95 voor **€ 149,95**



Alles-in-één apparaat met speakers Lenco MC-250BK

- Internet-, FM- en DAB+ radio;
- CD / MP3-speler, Bluetooth, USB;
- 2 losse speakers (2x12 watt);
- Inclusief afstandsbediening;
- Aux-ingang voor koptelefoon;
- Muziekapparaat: 150x180x102 mm (bxdxh)

Van € 199,95 voor **€ 154,95**

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.

Lezers delen een foto van een memorabel moment met *Ons*



Samen 800 jaar!

De tien zussen Nuiten, van links naar rechts:
Nel (87), Pietje (85), Riek (84), Cor (82),
Toos (81), Tonny (80), Sjan (79), Ria (76),
Lenie (74), Hennie (73)

1954: dubbel feest!

Op 27 mei 1954 vierden we én de zilveren bruiloft van onze ouders én de eerste communie van ons jongste zusje.

Vandaar dat zij met lange jurk en sluier op de foto staat. Ons gezin woonde in het buitengebied van Hooge Zwaluwe, best een eindje van de kerk af. Wij kinderen - we waren met dertien - gingen er te voet naartoe, en onderweg fietsten onze ouders ons voorbij. In de kerk was een heilige mis ter ere van de communicantjes en ter ere van de bruiloft van onze ouders.

Ik was de op een na jongste in ons gezin. Je moet weten: in het trouwboekje van mijn ouders was ruimte om twaalf kinderen in te schrijven. Ik zou de laatste zijn. Dus toen anderhalf jaar na mij mijn zusje

werd geboren, hebben ze er voor haar een regel bij gemaakt. Ik heb dat laatst nog nagekeken, het boekje is nog in de familie. Het was altijd druk bij ons thuis. Ik herinner me de lange tafel, de grote pannen op tafel en mijn moeder die altijd druk was met zorgen voor het hele gezin. Toen mijn zussen verkering kregen, aten er 's zondags steeds vaker vrijers mee. Mijn broers aten dan meestal bij hún verkering, maar toch werd het zo steeds voller in huis. De tien zussen Nuiten zijn allemaal nog in leven. Onlangs vierden we dat we samen 800 jaar werden! Helaas zijn onze broers overleden: Wout uit Sneek, Ad uit Made en Kees uit... Woodstock, Canada. Hij ging op zijn twintigste voor een jaar naar Canada in het kader van een uitwisseling, maar hij is niet meer teruggekomen.' ■



LENIE DE GRAAF (1946)

In 2020 vierden Lenie de Graaf en haar negen zussen dat ze samen 800 jaar waren. 'We vierden het in ontmoetingscentrum De Zonzeel in ons geboortedorp Hooge Zwaluwe. Twee zussen waren die dag ook echt jarig: Ria werd 76 en Hennie 73. We wonen allemaal nog zelfstandig en hebben regelmatig contact. We vieren altijd onze verjaardagen en als het even kan, komen we dan allemaal bij elkaar.'

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.

interview

HEEL HOLLAND
BAKT

ANOUK GLAUDEMANS:

‘Ik ben niet zo snel
van de wap’



Begin 2020, vlak voordat corona in Nederland uitbrak, won Anouk Glaudemans *Heel Holland Bakt*. Traditiegetrouw maakt de winnaar dan het aansluitende voorjaar het Winnaarsboek. Maar helaas ging dat dit jaar niet door vanwege alle maatregelen. Anouk mocht wel het Seizoensboek uitbrengen, dat altijd in het najaar uitkomt. En dat is nu gebeurd: *Heel Holland Bakt Thuis*.

tekst Anouk van Westerloo | beeld MAX/Roland J. Reinders

Het sociale aspect van koken en bakken is belangrijk voor Anouk. Ze is namelijk niet alleen bakkoningin van Nederland, maar in het dagelijks leven ook docent Social Work aan Avans Hogeschool. Anouk: 'Ik ben verzorgend ingesteld en geef graag aandacht aan een ander. Ik denk dat de wereld een stuk mooier wordt als je dat wat je hebt, deelt met een ander. Dat moest ook terugkomen in mijn boek. Vandaar bijvoorbeeld het hoofdstuk 'Sociaal'. Daarin komen allerlei recepten voorbij voor een verjaardag, een high tea of een borrel. Kleine dingen die je kunt invriezen en kunt uitdelen. Maar natuurlijk ook een paar spectaculaire desserts die je met kerst of na een diner met vrienden op tafel kunt toveren.'

Werkende moeder

Gewend als ze is om voor groepen te spreken en les te geven, geniet ze nu ook van het

geven van workshops en presentaties op het gebied van bakken. Anouk: 'Ik heb het afgelopen jaar veel mensen mogen ontmoeten en er zijn nieuwe dingen op mijn pad gekomen. Maar vanwege corona zijn ook veel dingen niet doorgegaan. Ik heb kunnen bekijken wat ik echt leuk vind om te doen. Maar mijn leven is helemaal niet zoveel veranderd, hoor. Ik ben nog steeds een werkende moeder van twee tieners die op tijd 's avonds het eten klaar moet hebben. Vandaar in mijn boek ook het hoofdstuk 'Snel'. Dat vond ik wel toepasselijk. Hoe je makkelijk een cake bakt tussen het draaien van wasjes en de aardappels schillen door...'

Gemoedelijke sfeer

De gemoedelijke sfeer van *Heel Holland Bakt* past goed bij Anouk: 'Ellenbogenwerk, daar doe ik niet aan. Ik heb het ook nooit gevoeld als een competitie. In elk geval niet met de andere kandidaten. Ik heb de grootste strijd met mezelf geleverd, omdat ik het beste uit mezelf wilde halen. Ik heb altijd anderen geholpen, en andersom is dat ook zo geweest. Je krijgt gewoon buikpijn als je ziet dat iemand anders zijn taart laat vallen. Je weet hoe hard iedereen ervoor werkt. Dat is ook de charme van het programma. Maar ik ben er ook van overtuigd dat iedereen kan excelleren als je het goed hebt met elkaar. Ik gun iedereen zijn glorie.'

Iedereen kan bakken

Om je op te geven voor een programma als *Heel Holland Bakt* moet je toch wel enigszins zeker zijn van je bakkunsten. 'Klopt,' beaamt Anouk, 'ik heb door het programma geleerd dat ik eigenlijk beter kan bakken dan ik zelf van tevoren dacht. Iedereen kan bakken, dat is mijn overtuiging, maar ik blijf toch een bepaalde snelheid en handigheid te hebben in het schakelen als iets mislukt, en dat had ik vooraf niet gedacht. Ook door de technische opdrachten - die vond ik trouwens het leukst - kwam ik erachter >>



ANOUK GLAUDEMANS (44)

won begin 2020 *Heel Holland Bakt*. Zij woont in Den Bosch en is getrouwd met Niels. Samen hebben zij twee kinderen: Rosalie (17) en Victor (13). Daarnaast is Anouk docent Social Work bij Avans Hogeschool. Het afgelopen jaar heeft zij (door corona vooral online) workshops en presentaties gegeven over bakken en zich geconcentreerd op het maken van het boek *Heel Holland Bakt Thuis*, dat in november 2020 werd uitgebracht. Sinds april 2020 heeft zij bovendien een wekelijkse culinaire rubriek in *MAX Magazine*.
Meer informatie:
www.anoukbaktdoor.nl

dat ik toch meer kennis en vaardigheden heb dan ik zelf wist.' Om te benadrukken dat iedereen kan bakken, heeft Anouk in haar boek het hoofdstuk 'Basis' toegevoegd. Anouk: 'Ik wil echt iedereen uitdagen om zelf vanaf de basis te leren bakken, en geen voorverpakte poeders en pakjes te kopen. Dat is echt prima te doen. Ik leg het allemaal stap voor stap uit.'

Handige harry

Bakken, en ook koken trouwens, is iets wat Anouk graag doet, maar naast haar 32-urige werkweek was daar niet altijd veel tijd voor. Nu werkt ze minder uren, zodat ze zich op haar workshops en andere activiteiten kan richten. Anouk: 'Ik stond echt niet elk weekend te bakken. Maar ik ben een handige harry. Dus als ik denk: hé brood, dat wil ik zelf ook een keer maken, dan duik ik daar helemaal in. Ik ga erover lezen, haal ingrediënten en dan ga ik het proberen. En ik geef niet op. Lukt het de eerste keer niet, dan wel de tweede keer, of de derde. Zo sta ik in het leven. Ik ben nieuwsgierig, leergierig, ik neem dingen snel op en ik werk hard. En ik kan prima multitasken. Dat wist ik al wel, maar sinds *Heel Holland Bakt* weet ik het zeker. "Ik ben niet zo snel van de wap", zeg ik weleens. Ik kan me goed focussen. Maar ik heb ook echt wel staan brullen hoor, en gemopperd als iets mislukte, maar altijd pas na afloop.'

Heftige tijd

De opnames van het programma bestreken acht weken, van eind augustus tot half oktober. Een heftige tijd waarvoor Anouk haar lesrooster op de hogeschool in samenspraak met haar werkgever mocht aanpassen. Anouk: 'Mijn gezin, mijn ouders, mijn schoonouders en mijn baas hebben mij ontzettend gesteund in die tijd. Ik werkte op dinsdag en woensdag, op donderdag pakte ik al mijn spullen die ik wilde meenemen en vertrok ik naar een hotel.

Vrijdag en zaterdag waren de opnames en op zondag maakte ik alweer plannen voor de komende weekenden, want er waren deadlines waarop je je ideeën vooraf moest aanleveren. Ik leefde echt op adrenaline.'

Bakken is wetenschap

Je hoort weleens zeggen: koken is kunst en bakken is wetenschap. Zit daar een kern van waarheid in? Anouk: 'Ja, ik snap dat wel. Bij koken kun je toch wat meer freewheelen, kijken wat je nog in je koelkast hebt en er op gevoel nog wat bijgooien. Bij bakken ben je meer gehouden aan vaste verhoudingen, aan temperatuur, luchtvochtigheid, dat soort dingen. De omstandigheden in de tent waren dan ook niet altijd ideaal. Soms regende het naar binnen, soms was het zomaar 38 graden, en dan hooguit een graad of 5. Maar bij bakken heb je toch meer vrijheid dan je misschien denkt, hoor. Ik heb bijvoorbeeld bij vrijwel alle recepten in het boek minder suiker gedaan. Ik vind het belangrijk dat we dat niet te veel eten. Je kunt ook met andere smaken werken of met fruit. Maar soms ontkom je er niet aan. Wil je bijvoorbeeld meringue maken, dan is dat een vaste verhouding van één deel eiwit, twee delen suiker. Als je minder doet dan zakt het gewoon in.'

Bewust bakken

Gezond eten lijkt niet helemaal in overeenstemming met het bakken van taarten en andere lekkernijen. Toch kan het wel, volgens Anouk. Vandaar in haar boek het hoofdstuk 'Bewust'. Anouk: 'Ik hou erg van boter, suiker en eieren, maar als je dat zeven dagen in de week eet dan groei je dicht. Dus hoe kun je bakken met minder suiker of geen suiker, of zonder boter en dierlijke producten? Ook glutenvrije recepten komen langs. Ik vind het belangrijk om ook daar mee bezig te zijn.' ■

RECEPT VOOR WORTELTAART

Anouk: 'Worteltaart vind ik vanwege de specerijen een heerlijk winterse taart, kruidig en toch zoet. Nu bak ik ook graag bewust en gezond en deze worteltaart is een goed recept voor een verantwoord tussendoortje.'

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

FROSTING

- 1 blikje gecondenseerde kokosmelk
- 250 gr Flora-boter, op kamertemperatuur

WORTELTAART

- bakspray
- 90 gr kokosolie
- 1½ tl vanille-extract
- 3 rijpe bananen
- 7 medjooldadels, ontpit
- 3 eieren
- 150 gr amandelmeel
- 3 tl bakpoeder
- 1½ tl kaneel
- ¾ tl gemberpoeder
- 150 gr wortel, grof geraspt
- 35 gr pompoenpitten
- 12 halve walnoten, grof gehakt

DECORATIE

eetbare bloemen

BENODIGDHEDEN

bakpapier, springvorm met een diameter van 24 cm en een staafmixer

BEREIDING

1 Voorbereiden, een dag van tevoren

Laat de gecondenseerde kokosmelk karamelliseren. Zet hiervoor een grote pan water op het vuur en zet het blikje onder water. Laat dit op laag vuur drie uur koken zodat de kokosmelk karamelliseert. Zorg dat het blikje gedurende de kooktijd helemaal onder water staat en vul indien nodig water bij. Laat het blikje afkoelen voordat je het opent.

2 Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de springvorm in met bakspray. Leg een stuk bakpapier op de bodem van de springvorm en vet het bakpapier ook in.

3 Beslag

Smelt de kokosolie in een steelpan, haal de pan van het vuur en voeg het vanille-extract toe. Pureer met de staafmixer de bananen samen met de dadels. Voeg de eieren toe en roer door. Doe vervolgens de gesmolten kokosolie erbij. Meng in een andere kom het amandelmeel, het bakpoeder, de kaneel en het gemberpoeder. Voeg deze droge ingrediënten toe aan het bananenbeslag en roer door. Roer de geraspte wortel en de pompoenpitten erdoor.

4 Vullen

Stort het beslag in de springvorm. Verdeel de stukjes walnoot over de bovenkant van het beslag.

5 Bakken

Bak de worteltaart op het rooster in het midden van de oven 40-45 minuten of totdat een prikker er schoon en droog uitkomt. Laat de worteltaart een halfuur afkoelen in de vorm, snijd daarna de randen los en haal de springvorm eraf. Laat de taart op de bodem staan en verder afkoelen.

6 Decoreren

Mix de boter in de staande tafelmixer met de platte menghaak in 20 minuten romig en wit. Voeg 200 gr van de gekaramelliseerde kokosmelk toe en mix nog 5 minuten tot een luchtige zachte crème. Verdeel de boter-crème over de taart en decoreer met eetbare bloemen.



TIPS

- Drie dagen houdbaar in de koelkast. Laat voor het serveren op kamertemperatuur komen.
- Goed in te vriezen per punt zodat u altijd een vers stukje worteltaart hebt.
- Eetbare bloemen zijn online te koop.
- Ook zonder boter-crème lekker en dan is de taart vrij van geraffineerde suikers.



Innovatieve en duurzame traplift binnen 48 uur leverbaar



Zo lang mogelijk in je eigen huis blijven wonen. Dat is de wens van een ruime meerderheid van de 55-plussers. Ook als gezondheidsklachten er op latere leeftijd voor zorgen dat hun fijne woning niet meer goed toegankelijk is. Als de trap een obstakel wordt, vormt een traplift dé oplossing. Juist omdat iedere trapsituatie en persoonlijke wensen anders zijn, ontwikkelde Koninklijke Otolift een traplift die een oplossing biedt voor vrijwel elke trap.

De innovatieve Otolift Modul-Air wordt opgebouwd uit meerdere, perfect op elkaar aansluitende, modules. Hierdoor kan de traplift heel makkelijk op maat gemaakt worden. Voor rechte trappen, trappen met een of meerdere bochten en spil- en wenteltrappen. De Otolift Modul-Air is ook flexibel inzetbaar. Dat betekent dat de traplift aan de buiten- of binnenzijde van trappen geplaatst kan worden. Bij plaatsing aan de binnenzijde kan de trapeuning in de meeste gevallen blijven zitten. De trap blijft dan veilig beloopbaar voor alle gebruikers.

Slechts 48 uur levertijd

Een bijkomend voordeel van de innovatieve opbouw van de Otolift Modul-Air is de zeer korte levertijd. Koninklijke Otolift heeft een grote bibliotheek van modules, die op voorraad gemaakt worden in de fabriek. Hierdoor kan de modulaire traplift in veel gevallen volledig uit voorraad geleverd worden. Een Otolift Modul-Air kan daarom al binnen 48 uur na opdracht op de trap geïnstalleerd worden.

Veilige traplift

Tijdens het ontwerpproces van de Otolift Modul-Air is er ook veel rekening gehouden met de veiligheid van de gebruiker. Zo komt de traplift automatisch tot stilstand wanneer er een obstakel op de trap of rail ligt. En dankzij het ingebouwde noodprogramma kan de traplift ook bij stroomuitval meerdere keren veilig gebruikt worden. De Otolift Modul-Air beschikt ook over Reverse Drive Technology. Hierdoor kan de stoel deels of zelfs volledig achteruit rijden. Dat maakt plaatsing van de traplift al mogelijk op trappen vanaf

slechts zestig centimeter breedte.

Duurzaam en herbruikbaar

Om een zo lang mogelijke levensduur te garanderen, bestaat de Otolift Modul-Air uit duurzame en slijtvaste materialen. In combinatie met de modulariteit zorgt dit ervoor dat de traplift 100% herbruikbaar is. Ingenomen trapliften worden, na een volledige inspectie en een grondige schoonmaakronde, gereconditioneerd. Zo ontvangt de klant altijd een tweedehands traplift die zo goed als nieuw is en voldoet aan de strengste kwaliteits- en veiligheidseisen.

Koninklijke Otolift

Wilt u meer weten over de innovatieve en duurzame Otolift Modul-Air? Of de andere trapliften van Koninklijke Otolift? Vraag dan een gratis brochure aan of maak een geheel vrijblijvende afspraak om de mogelijkheden voor uw situatie te bespreken.

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

Otolift, dé meest gekochte traplift van Nederland

- ✓ Uw trapeuning blijft zitten
- ✓ Brede kant van de trap blijft vrij
- ✓ Niet goed = geld terug
- ✓ Huren, nieuw en tweedehands
- ✓ Slechts 48 uur levertijd

Dunste enkele
rail ter wereld!

**€750,-
Korting**

t/m 28-02-21

Ontvang gratis
onze brochure!



Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon



ONSMAG2021

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

'WE REDENEREN TE WEINIG VANUIT DE MENS'

Tweede Kamerlid René Peters (CDA) heeft het thema bestaanszekerheid hoog op zijn agenda staan. Want het ontbreken daarvan brengt veel leed met zich mee. 'Met een juiste aanpak kunnen we een hoop ellende voorkomen. En ook nog eens met minder kosten.'

Wat betekent de term bestaanszekerheid?

'Teder mens heeft eten en drinken nodig, een dak boven zijn hoofd, een reden om voor uit bed te komen en gemeenschapszin. De meeste mensen zijn in staat deze zaken zelf te regelen, maar een miljoen mensen in Nederland kunnen dat niet. Zij hebben veel moeite de eindjes aan elkaar te knopen. Mensen in de bijstand bijvoorbeeld kunnen vaak niet rondkomen, evenals mensen die weinig verdienen en net niet in aanmerking komen voor toeslagen. Of jongeren met tijdelijke banen, en senioren met enkel een AOW of een heel klein aanvullend pensioen.'

Vind je het de taak van de overheid daar iets aan te doen?

'Ik vind dat de overheid met heel veel niks te maken heeft, maar wél met het garanderen van bestaanszekerheid voor iedereen. Als we dat niet voor elkaar

hebben - en dat hebben we niet - moet het ambitie nummer 1 zijn dat wél te regelen.'

Wat moet er gebeuren?

'Wat we als eerste moeten doen: de hele ingewikkelde materie die bestaanszekerheid heet vereenvoudigen. Daartoe moeten we ons als overheid regelmatig afvragen: doen we nog steeds het goede? Bijvoorbeeld: is die flexibele arbeidsmarkt nog wel goed? We kunnen wel als ideologie hebben dat ondernemerschap belangrijk is, maar... een postbode bijvoorbeeld is geen ondernemer, terwijl hij vaak wel zo wordt behandeld. Dus: doen we wel de goede dingen? Nee, dat doen we niet. Nou, dan moeten we repareren wat niet klopt.'

Hoe kom je er als overheid achter welke dingen niet kloppen?

'Door te luisteren naar mensen die het

meemaken in plaats van alleen af te gaan op systemen en tabellen. Door met mensen zelf te praten en te vragen: wat gebeurt er nou? En door contact te onderhouden met organisaties als KBO-Brabant. Die zit tot in de haarvaten van de samenleving en kent de verhalen van dichtbij. Ik heb regelmatig contact met KBO-Brabant over het onderwerp armoede; dan hoor ik ook waar mensen tegenaan lopen. Zo heb ik begin vorig jaar deelgenomen aan de themabijeenkomsten over armoede van KBO-Brabant, samen met Corrie van Brenk, nu nog fractievoorzitter van 50PLUS. Corrie en ik zitten op één lijn. Ik vind het ontzettend jammer dat zij de Tweede Kamer verlaat.'

Je hebt je hard gemaakt voor het kwijtschelden van boeteverhogingen bij mensen die ze niet kunnen betalen. Waarom?

'Ik ben er twee jaar mee bezig geweest en nu is het geregeld. Kijk, een boete verhogen is zinloos als mensen die boete zelf niet eens kunnen betalen. Als overheid kan je die verhogingen op papier tot in het oneindige laten oplopen. Het oorspronkelijke idee erachter is geweest dat mensen sneller betalen met verhogingen in het verschiet. Maar mensen die niet kunnen betalen, komen door dat soort maatregelen nooit meer uit de ellende.'

Geldt hetzelfde voor uithuiszetting van mensen die de huur niet kunnen betalen - ook een van je aandachtspunten?

'Absoluut. Mensen die de huur niet betalen, zetten we uit huis. Zij komen in de maatschappelijke opvang, waar kosten van 40.000 euro per jaar aan vasthangen. Vervolgens plaatsen we ze weer in eenzelfde soort huis als dat waar ze zijn uitgezet. Dat is duur en dom! Daarom heb ik de "laatste-kans-curatele" voorgesteld - en die komt er nu ook. Mensen die de huur niet betalen, krijgen een voorstel: óf

we zetten u uit huis, óf u tekent hier voor hulp. Zo'n aanpak scheelt veel leed en geld. Eigenlijk is dat kei-logisch: hoe is het mogelijk dat we het ooit anders hebben gedaan?'

Je bent voorstander van een basisbaan. Wat houdt dat in?

'Er zijn mensen die in de huidige situatie niet aan werk komen: nu niet, nooit niet. Om die mensen toch aan werk te helpen, heb ik samen met de SP een initiatiefvoorstel geschreven voor een nieuw soort sociaal ontwikkelbedrijf. Iedereen die niet zelfstandig aan het werk kan komen, moet zich daar kunnen melden. Voor mooi werk en een mooi inkomen, beide gericht op groei. Dat kunnen we gewoon betalen. Iemand in de bijstand kost nu 16.000 euro per jaar. Als overheid kan je ook denken: ik heb 16.000 euro budget om deze persoon structureel te helpen, bijvoorbeeld met een basisbaan of loonkostensubsidie - er zijn allerlei mogelijkheden. Maar in Den Haag denken we in potjes en niet integraal. Dat is jammer. We smijten met geld in de richting waarvan we denken dat er problemen zijn, maar redeneren vanuit de mens doen we veel te weinig.'

Dus een dergelijke aanpak brengt minder kosten met zich mee?

'Zeker. Het ontbreken van bestaans-zekerheid veroorzaakt zoveel leed. Dat kost de samenleving tijd en geld. Met minder geld kunnen we veel van die ellende voorkomen. Kijk, de overheid handelt technisch gezien altijd zo dat het klopt. Maar je moet je niet alleen afvragen of je beleid klopt, maar ook of het déugt. Al die regelingen die op papier logisch lijken, maar in de praktijk slecht uitpakken: het is mijn missie de echte realiteit van echte mensen in Den Haag te laten zien.' ■



RENÉ PETERS (1975)
uit Oss is sinds 2017 Tweede
Kamerlid voor het CDA



velunova
— maakt het u gemakkelijk —

Ontdek de kracht van zonlicht en infrarood onder uw eigen douche. De lichtoplossingen van Sunshower dragen bij aan uw gezondheid en welzijn. Zet de Sunshower aan tijdens uw dagelijkse douche ritueel. Zo zorgt u ervoor dat u, met tien minuten **veilig gedoseerd uv-licht**, een optimaal **Vitamine D niveau verkrijgt en het hele jaar door behoudt**. Tegelijkertijd verhoogt uw energie en krijgt u een gezonde teint.

Infrarood zorgt voor het **verminderen van rug- en nekpijn**, het **verlichten van reumatische klachten**, sneller herstel bij **spierpijn en stijfheid** en een **snellere bloedcirculatie**.

Verhoog uw weerstand
en voel u **fitter, vitaler** en
energieker bij gebruik
van de **sunshower**.



- ✓ Energieniveau stijgt en **weerstand verbetert**
- ✓ Houdt de spieren soepel en **verlicht pijn**
- ✓ Aanbevolen **door dermatologen**

**U wast uw
handen toch
ook met water?**

**MET EEN ULTIEM GEVOEL VAN
FRISHEID HET NIEUWE JAAR IN!**

Bij aanschaf van een Geberit AquaClean
douchewc ontvangt u nu tot **€250,00**
inruilkorting voor uw huidige toilet!

actie geldig t/m 28-02-2021



- ✓ Comfortabel, gemakkelijk en **hygiënischer dan toiletpapier**
- ✓ Gratis advies aan huis en **installatie in één dag**
- ✓ Geplaatst in 1 dag, **zonder hakken en breken**

Steeds meer mensen raken enthousiast over de wc's waarbij u met warm water wordt gereinigd en met een lichaamswarme föhn wordt gedroogd. Niets reinigt beter en zachter dan water. **Ontdek hoe de Geberit AquaClean douchewc ook úw gezondheid en welzijn kan bevorderen.**

Een grote verbouwing is niet nodig! Met Velunova kunt u in **slechts 1 dag** genieten van een douchewc in uw eigen huis!

Gratis brochure ontvangen?
Bezoek onze website www.velunova.nl.

0341 23 45 00

Velunova

Marconiweg 12a • 8071 RA Nunspeet
0341 - 23 45 00 • info@velunova.nl
www.velunova.nl

Demonstratiebus

Benieuwd naar de mogelijkheden bij u thuis? Wij komen **gratis en vrijblijvend** bij u aan huis met onze demonstratiebus!

Wij houden ons aan de richtlijnen van het RIVM. Wenst u onze showroom met testcentrum te bezoeken dan vragen wij u een afspraak te maken. Dit om te voorkomen dat er te veel mensen tegelijk in onze showroom aanwezig zijn.

**UNIEKE
INRUILWEEKEN!**
TOT WEL **€250,-** INRUILKORTING

Steunpakketjes voor senioren in armoede

Stichting Armoedefonds stelt deze winter 5.000 steunpakketjes ter beschikking aan senioren die het financieel moeilijk hebben. Daarvan hebben we er bij KBO-Brabant 550 uitgedeeld onder onze leden. Met als doel: mensen die moeite hebben rond te komen een hart onder de riem steken. Irene Verspeek van het Armoedefonds legt uit waarom dat zo belangrijk is.

tekst Susanne Mullenders | beeld privébezit

‘Hoewel ons land behoorlijk welvarend is, leven ruim 1 miljoen Nederlanders in armoede’, vertelt Verspeek. ‘Dat zijn mensen die grote moeite hebben de eindjes aan elkaar te knopen. De kans op armoede is groter als je behoort tot een zogenaamde risicoroep, bijvoorbeeld eenoudergezinnen, bijstandsontvangers, maar ook senioren met een AOW of een klein aanvullend pensioen.’

Dubbel getroffen

Een van de actuele projecten van het Armoedefonds richt zich op kwetsbare senioren. Verspeek legt uit waarom: ‘We weten al jaren dat er een groep ouderen is die het financieel moeilijk heeft. Zij worden vanwege corona dubbel getroffen: boven op hun financiële zorgen komen nu ook nog problemen als eenzaamheid en een kwetsbare gezondheid.’ Wat het voor ouderen met financiële problemen extra moeilijk maakt, is dat ze niet meer op eigen kracht hun inkomenssituatie kunnen verbeteren, vervolgt Verspeek. ‘Bij

het Armoedefonds willen we deze mensen helpen het leven beter draagbaar te maken en perspectief te bieden.’

Iets extra's

Om deze ouderen te helpen heeft het Armoedefonds het idee opgevat deze winter steunpakketjes uit te delen. ‘Daarvoor hebben we de samenwerking opgezocht met andere organisaties, onder meer met KBO-Brabant. KBO-Brabant deelt 550 van die pakketjes uit aan leden die dat het hardst nodig hebben en die worden voorgedragen door de belastinginvullers’, vertelt Verspeek. In het pakket, dat een waarde heeft van zo’n 40 euro, zitten een boodschappenkaart van Albert Heijn, een cadeaukaart van Etos, mondkapjes, antibacteriële handgel, een weekkalender, een puzzelboekje, een pen en voorgefrankeerde ansichtkaarten. ‘We realiseren ons goed dat we met zo’n pakket geen structurele problemen oplossen, maar we willen de mensen een hart onder de riem steken en ze de gelegenheid bieden eens iets extra's te doen’, aldus Verspeek. ‘We hopen dat we uiteindelijk, met steun van giftgevers, 5.000 ouderen in heel Nederland kunnen helpen.’ ■



STICHTING ARMOEDEFONDS

Het Armoedefonds geeft steun aan lokale hulporganisaties, zodat zij hun onmisbare werk kunnen doen voor mensen die in armoede leven. Voor meer informatie kunt u kijken op www.armoedefonds.nl

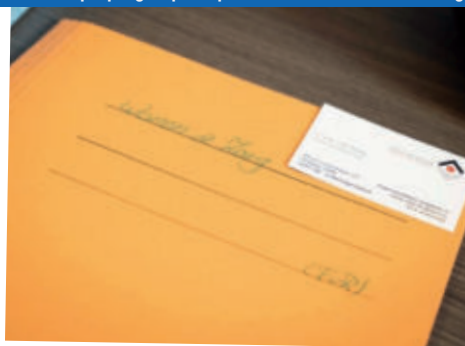
Wilt u het Armoedefonds helpen bij het bestrijden en verzachten van armoede? Vult u dan de knipbon in op pagina 18. Alvast hartelijk dank voor uw steun!

jaarthema

VAN NIEUWE WOONVORMEN TOT BETER BUURTCONTACT

• De projectgroepleden kregen training van Henk Geene

• De projectgroep hoopt dat KBO-leden hun ervaringen met projecten rondom beter wonen willen delen



Wat betekent goed wonen voor u als u ouder wordt? Voor inspiratie, met vragen, goede ideeën, of gewoon voor een klein duwtje in de goede richting kunnen (kader)leden van KBO-Brabant vanaf nu terecht bij de projectgroep Ons Wonen.

Seniorenwoningen in een oud kloosterkwartier in Veghel. Wonen op de plek waar vroeger stallen stonden, op een boerenterrein in Zundert. Een appartementencomplex voor zowel jongeren als senioren in Langenboom. Op veel verschillende plaatsen in Noord-Brabant wordt er gewerkt aan bijzondere vormen van wonen, met en zonder zorg. Woonvormen die geschikt zijn voor

senioren en eraan bijdragen dat we met z'n allen goed thuis kunnen blijven wonen.

Eigen regie

Dat is maar goed ook, want er is in onze provincie, net als in de rest van Nederland, een groot tekort aan woningen waar senioren de rest van hun leven passend kunnen blijven wonen. We weten uit onderzoek - en misschien herkent u dat wel - dat de meesten van ons het nadenken over onze woon- en zorgtoekomst graag zo lang mogelijk uitstellen en KBO-Brabant stelde eerder al vast dat ook woningcorporaties en gemeenten nog niet zoveel doen als ze zouden moeten doen. 'De initiatieven die er zijn, laten zien dat senioren zelf veel invloed kunnen uitoefenen op hun woon- en mogelijke zorgtoekomst, maar vaak hebben ze daarbij wel wat ondersteuning nodig', zegt Els van Daal, die vanuit KBO-Brabant de nieuwe projectgroep Ons Wonen coördineert. 'Met onze projectgroep willen we kennis over dit soort initiatieven ophalen en delen. We willen bewustwording over dit onderwerp aanwakkeren. En we willen Afdelingen en Kringen op weg helpen en de samenwerking op gang brengen: door onze kennis te delen, door ze in contact te brengen met elkaar of met andere partijen in hun dorp of wijk. Onze belangrijkste doelen zijn dat senioren zelf gaan nadenken over hun toekomstige woonwensen én zelf ook de regie nemen bij projecten hiervoor.'

Van klein tot groot

Afdelingen en Kringen die burenpjecten willen starten kunnen ook bij de projectgroep terecht. Want soms gaat goed wonen over heel basale dingen, zegt Eva Geelen, projectconsulent West-Brabant. 'Werken aan een goede en passende woontoeekomst begint niet bij nadenken over verhuizen. Goed contact met je burens >>

CONTACT

Bent u een (kader)lid en heeft u een vraag voor de projectgroep Ons Wonen? Kunnen we gebruikmaken van uw ervaring en expertise op dit vlak? Of heeft uw Afdeling of Kring een goed idee, maar weet u niet hoe u moet beginnen? Stuur een mail naar info@kbo-brabant.nl of bel ons tijdens kantooruren: (073) 644 40 66.

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

MACHTIGING



☐ Ik machtig Stichting Armoedefonds om tot wederopzegging maandelijks het volgende bedrag af te schrijven van mijn bankrekening.

☐ € 5,00 ☐ Ander bedrag: euro

Naam: Dhr. | Mevr.

Adres:

Postcode:

Plaats:

Telefoon:

E-mail:

IBAN:

Datum:

Plaats:

Handtekening:

Door ondertekening geeft u toestemming aan Stichting Armoedefonds te Rosmalen om (een) incasso opdracht(en) te sturen naar uw bank en het genoemde bedrag af te schrijven voor Stichting Armoedefonds. U kunt deze incasso binnen 8 weken laten terugboeken. Incassant ID: NL20ZZ552098820000

Stuur deze bon in een ongefrankeerde envelop naar:

Stichting Armoedefonds, Antwoordnummer 10075, 5240 VB Rosmalen

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 geurvretter – 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

en andere mensen in de straat hoort ook bij een goede woontoeekomst. Investeer daarin. En begin daar vandaag mee. Misschien kunt u bijvoorbeeld wel met uw burens afspreken dat u elkaar belt als u hulp nodig heeft. Uiteindelijk hopen we dat burens ook op hun pantoffels bij elkaar durven aankloppen om hulp. Dat soort nabije connecties zorgen voor een gevoel van veiligheid. En tegelijkertijd is het ook fijn iets voor een ander te kunnen doen en te weten dat die ander dat ook voor jou zal doen.' De projectgroep denkt ook mee over grotere projecten en kan kaderleden daarvoor met de juiste mensen in contact brengen. De ervaring bij andere initiatieven leert namelijk dat die best complex kunnen zijn. 'Je hebt te maken met financiën, met vergunningen, met belangen van verschillende partijen', zegt Frank van Rooy, projectconsulent Midden-Brabant. 'Niet iedereen heeft daar al veel ervaring mee. Wij kunnen je in contact brengen met de juiste personen of wijzen op vergelijkbare initiatieven.'

De Brabantse Stijlprijs

Misschien dacht u bij het lezen van dit artikel al meteen aan een mooi project in uw gemeente. Misschien woont u zelfs wel in zo'n nieuw en origineel woonproject: een creatieve woonvorm waardoor mensen op een bijzondere manier bij elkaar in de buurt kunnen wonen. Omdat er in Brabant zoveel behoefte is aan passende woningen voor jong en oud lanceerde de provincie deze winter de Brabantse Stijlprijs 2021. Vindt u dat het project dat u nu in gedachten heeft die prijs moet winnen? Zend dit project dan voor 12 februari in voor de Stijlprijs via www.brabant.nl/stijlprijs

Expertise en ervaring

Daarnaast roepen de leden van de projectgroep (kader)leden op zich te melden als zij al veel expertise en ervaring hebben met projecten rondom goed wonen. 'We weten dat er enorm veel kennis zit bij onze leden en dat mensen die kennis graag delen', zegt Edith Mostert, projectconsulent Zuidoost-Brabant. 'Hoe meer wij van hen horen over alle projecten binnen en buiten de provincie, over wat wel en niet te doen, hoe beter wij andere leden kunnen adviseren en zo nodig begeleiden.' De projectgroep richt zich nadrukkelijk op een brede doelgroep. Mostert: 'Niet alleen 75-plussers, maar ook 50-plussers doen er goed aan nu al na te denken over hoe zij in de toekomst goed kunnen wonen. Dan weet je zeker dat je de regie hebt over je woontoeekomst.'

Gedeelde logeerkamer

'Er is veel meer mogelijk dan mensen nu weten', zegt projectcoördinator Van Daal. 'Kleiner wonen hoeft niet perse te betekenen dat je kleinkind niet meer kan logeren. Er zijn bijvoorbeeld ook initiatieven waar de bewoners een logeerkamer delen.' Een ander goed voorbeeld van wat de projectgroep wil bereiken is wat er nu al in het Land van Cuijk gebeurt. Daar praten ouderen met de woningcorporatie, de gemeente en zorg- en welzijnsorganisaties over wat er nodig is om goed te wonen als je ouder wordt. Van Daal is daar voorzitter van de projectgroep. 'Je merkt dat dit voor de deelnemende organisaties nog wennen is: dat niet zij beslissen vóór de mensen, maar dat de mensen zelf de leiding hebben. Ook hier blijkt dat senioren heel goed weten wat ze willen, als ze er zelf maar bewust over gaan nadenken. Vanuit KBO-Brabant moedigen we ze aan de ruimte te pakken en in actie te komen.' ■



ELS VAN DAAL
is projectcoördinator en
projectconsulent
Noordoost-Brabant



FRANK VAN ROOY
is projectconsulent
Midden-Brabant



EVA GEELLEN
is projectconsulent
West-Brabant



EDITH MOSTERT
is projectconsulent
Zuidoost-Brabant

MenaQ7 de pionier van vitamine K2

Voor het behoud van sterke botten... en meer

MenaQ7 is het meest onderzochte vitamine K2 supplement in studies, onder andere in Maastricht en Utrecht. Vele studies tonen aan dat een niet-optimale vitamine K-status gevolgen heeft voor onze gezondheid, vooral vitamine K2. Vitamine K2 is onder meer belangrijk voor het behoud van sterke botten. De komende jaren wordt meer bevestiging verwacht.

Meest effectieve vorm

Door fermentatie in een volledig gecontroleerde omgeving is de vitamine K2 in MenaQ7 van grote zuiverheid en stabiliteit. Hierdoor is het gepatenteerde MenaQ7 beschikbaar in de meest optimale natuurlijke vorm. Dit zorgt voor een goede opname en betere beschikbaarheid.

Springfield introduceerde deze innovatie als eerste in Europa in 2006. Toen al zagen wij de grote reikwijdte van dit bijzondere supplement.



Springfieldnutra.com/menaq7

Ook geschikt
voor kinderen
vanaf 4 jaar



Elke levensfase een andere behoefte

In ieder lichaam, jong én oud, speelt vitamine K2 een belangrijke rol. De behoefte aan vitamine K2 kan per persoon verschillen. Daarom is MenaQ7 verkrijgbaar in diverse varianten.

MenaQ7 45 mcg vitamine K2 + 5 mcg vit. D3 60 tabletten

Van belang voor de samenstelling van de botten.
Ook voor kinderen vanaf 4 jaar.

MenaQ7 Forte 180 mcg vit. K2 + 5 mcg vit. D3 30 & 60 V-capsules

Een hoger gehalte aan vitamine K2 zorgt voor een optimale voorziening. Voor het behoud van sterke botten en meer...

Let op: Neem geen vitamine K2-supplementen wanneer u antistollingsmiddelen van het coumarinetype neemt.

Verkrijgbaar bij gezondheidswinkels, zoals Vitaminestore, Holland & Barrett en Gezond & Wel, en via onze webshop.



Frans Hulten (80) uit Oosterhout:

‘Heerlijk om met taal te stoeien’

Rijmpjes, limericks en gedichten. Frans Hulten is een taalliefhebber en schrijft voor zijn eigen plezier al jaren vele poëtische regels in een schrift. Zijn kinderen en kleinkinderen lieten het drukken in een boekje als verrassing voor zijn tachtigste verjaardag.

‘Een gelovig heer uit Wormerveer, had op zijn graf geschreven: “Geen nood, al ben ik dood, nu ga ik eeuwig leven.” Dit vind ik wel een mooi rijmpje om met andere KBO’ers te delen. Meestal is het een enkel woord, een uitdrukking of iets wat ik zie dat mij aan het denken zet. Daar brei ik dan een versje omheen, het liefst een beetje humoristisch. Eerst schrijf ik in het klad, om het wat later nog eens terug te lezen. Een rijmpje moet een prettig metrum hebben, een fijn ritme. Het is elke keer weer een uitdaging. Ik vind het heerlijk om met taal te stoeien en lees zelf ook veel. Het is ontzettend leuk dat mijn teksten nu in een boekje zijn vastgelegd. Maar in een hele kleine oplage, hoor: ik heb geen verdere ambities, het is pure liefhebberij.’ ■

ons kloppend hart



TUINIEREN OP DE BEGRAAFPLAATS



Openbare begraafplaats De Hoberg in Bakel ligt er elk seizoen van het jaar piekfijn bij dankzij de inzet van vrijwillige KBO'ers. Ze bewijzen hun dorp er een grote dienst mee én ze zijn zelf lekker lichamelijk actief. Dubbele winst dus.

De begraafplaats is net een park, prachtig gelegen in een bos van zo'n 5 hectare met mooie paden waar je ook prima een ommetje kunt maken. De KBO'ers uit Bakel vinden het bepaald geen straf om hier wekelijks een dagdeel met acht mensen aan het werk te zijn. Ze schoffelen, snoeien, ruimen het blad op en vullen het grind rondom de graven aan. Tussendoor drinken ze samen een bakkie. Zo is het elke keer een leuke en actieve ontmoeting in het groen.

1. Gerrit Meulendijks (70) 'Deze plek geeft mij altijd een speciaal gevoel. Mijn vrouw en ouders liggen hier. Dat is een extra stimulans om het hier mooi te houden. Ik ga vaak even langs.'

2. Mia van Gerwen (77) 'Wie hard werkt, moet goed verzorgd worden. Elke week zijn er twee dames die koffie, thee en iets lekkers brengen. Een leuk moment, want in het "koffiehuisje" komen de verhalen los natuurlijk.'

3. Bert Holweg (80) 'De begraafplaats is een prachtig park. Heerlijk om hier zo af en toe lekker actief bezig te zijn. Het wordt erg gewaardeerd ook. Net nog bedankte een mevrouw mij dat we het hier zo goed onderhouden.'

4. Piet van Ansem, coördinator (81) 'Het is een lust om hier te zijn. In het voorjaar en de zomer zie je de mooiste vogels, mede door de vele vogelkasten in de bomen. Het is gewoon liefhebberij.'

Adoptiegraf

Op De Hoberg hebben de vrijwilligers van KBO Bakel een bijzonder graf geadopteerd. Het is de rustplaats van Iwan Kopeijka. De Rus werd in 1890 in Odessa geboren en stierf in 1973 in Bakel.

Het was destijds het eerste graf op de begraafplaats. Over wat Kopeijka precies in Bakel deed, variëren de verhalen. Waarschijnlijk kwam hij destijds naar ons land om in de Rotterdamse haven te werken.

KBO-AFDELING

KBO Bakel

AANTAL LEDEN

540

ACTIVITEIT

Onderhoud begraafplaats

AANTAL DEELNEMERS

Vijftig vrijwilligers die bij toerbeurt in groepen van acht aan de slag gaan

VERGOEDING

Voor het vrijwillige onderhoud stort de gemeente jaarlijks € 6.000,- in de clubkas. Ook zorgt de gemeente voor aanschaf van gereedschappen

NIEUW in Nederland

U kunt langer thuis blijven wonen!

HET NIEUWSTE TYPE COMFORT BOXSPRING VAN DE BeNeLUX!

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

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

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

Maak gebruik van de actie: lever uw oude bed in en ontvang tot max. € 500,- retour bij aanschaf van een hoog-laag boxspring. Vraag naar de voorwaarden.

Alleen voor lezer van dit blad. Advies en opmeten aan huis volledig kosteloos.



WINNAAR BESTE IDEE 2020!

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DIT BLAD*

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

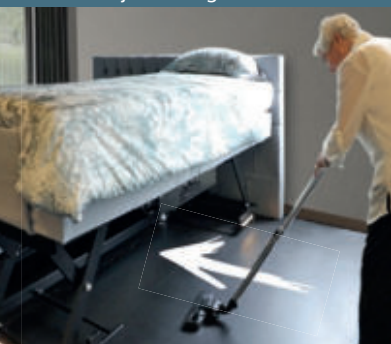


- ✓ Rug-/ benen elektrisch verstelbaar + hoog laag functie
- ✓ Verrijdbaar middels onopvallende wieltjes met rem
- ✓ Geen motoren zichtbaar
- ✓ Geen kabels zichtbaar
- ✓ 1 jaar slaap garantie
- ✓ In- uitstap verlichting (optioneel)
- ✓ Ergonomisch maatwerk per individu

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

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

Makkelijk stofzuigen onder bed



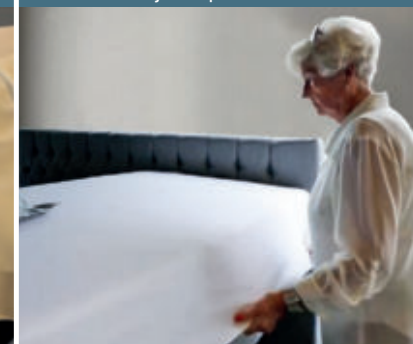
Indien nodig zorgbed voor later



Verrijdbaar



Makkelijker opmaken matras



Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen



ALS JE WERELD STIL IS

KBO'er Anneke Arts-Theunissen (1943) groeide op in een Brabants gezin met negen kinderen en werd van jongs af aan langzaam doof. Pas op haar twaalfde, toen het gezin een telefoon kreeg, ontdekte ze dat ze anders hoorde dan anderen. Over haar leven als dove schreef Anneke een aangrijpend boek, een afwisseling van vrolijke en verdrietige gebeurtenissen. Hoe ze zich staande weet te houden in de horende wereld, haar drie kinderen opvoedde en op 62-jarige leeftijd opnieuw leerde praten en luisteren dankzij een implantaat.

Horen met mijn ogen, Anneke Arts-Theunissen, € 17,50, Uitgeverij Reinaert.

OPROEP

Heeft u een mooi boek gelezen, een spannende film gezien of een andere ontspanningstip voor de lezers van *Ons*? Wij zijn benieuwd! Stuur uw tip o.v.v. 'Ontspanning' 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.



WIJSHEID

'Zodra je een bos inloopt, verdwijnt per strekkende meter iets van de spanning die je met je meedraagt'

TWAN HUYS (1964)

tv-presentator en groot wandelliefhebber



Pelgrimsroute Rucphen

Helemaal afreizen naar Italië voor de Camino di Francesco of de Il Sentiero di Francesco? Dat hoeft niet. Sinds kort heeft Brabant haar eigen Sint Franciscusroute, een bijzondere pelgrimstocht langs de religieuze erfgoedpareltjes en natuur van de vijf kerkdorpen in de gemeente Rucphen. De route is volledig bewegwijzerd, herkenbaar aan een afbeelding van de Heilige Franciscus. Sinds 2017 - toen de vijf kerkdorpen samengingen - is Franciscus de naam van de gezamenlijke parochie. De brochure met de route kunt u gratis krijgen in de vijf kerken van de St. Franciscusparochie.

Ontstaan van Steenberg

Woont u in Steenberg of in een van de omliggende kernen? Of heeft u hier een bijzondere band mee? Bezoek dan zeker *Het Vestingshuys, ons verleden onder één dak*, een expositie over het erfgoed, de geschiedenis en het landschap in de gemeente Steenberg. Het verhaal gaat terug naar de vesting Steenberg, die waarschijnlijk gesticht is in de tweede helft van de dertiende eeuw. Ook alle zes kernen komen aan bod. De expositie is samengesteld met alle musea, heemkundekringen en andere cultuurhistorische organisaties uit de gemeente.

Openingstijden: woensdag tot en met zaterdag van 11.00 tot 16.00 uur. **Toegang:** gratis. **Adres:** Gummaruskerk, Westdam 83 in Steenberg. **Meer informatie:** www.gummaruskerk.nl

HOBBYEN OP HOOG NIVEAU

Hobby's – ze zijn goed voor onze gezondheid. Ze houden ons mentaal en soms ook fysiek fit, wat des te belangrijker is in deze pittige coronatijd. En, als we talent hebben, kunnen hobby's leiden tot prachtige resultaten. Dat is zeker het geval bij Bert van Houten, Suzanne Sijmonsma en Paula van Baal: wat zij maken is van professioneel niveau!

Als jongetje werd Bert van Houten (78) uit Gemonde gegrepen door de kermis in zijn geboortedorp Orthen. Die inspireerde hem tot zijn latere hobby: het bouwen van miniatuur kermisattracties.

‘Mijn modellen bouw ik uit het hoofd. De techniek en de decoratie - ik doe alles zelf. Je kan dus wel zeggen dat ik van alle markten thuis ben: ik schilder, zit achter de naaimachine, sleutel aan motortjes, enzovoort. Als andere mensen me vertellen dat ze mijn werk mooi vinden, zeg ik altijd: “Ik zie het niet meer, ik ben eraan gewend.” Ik kijk er wel heel veel naar, maar dan ben ik altijd bezig met de vraag: hoe kan het beter? Tja, ik ben een perfectionist... Deze draaimolen is mijn eerste model. Hij is zo’n dertig jaar oud en ik heb er vijf jaar aan gewerkt. Toevallig heb ik net weer een model klaar: de Spin. Net als in het origineel uit 1942 zitten er ook in mijn model 340 gloeilampjes. Geen ledjes, want die bestonden toen nog niet. Ik bouw alles op schaal na, tot in de kleinste details. Bijvoorbeeld een schilderijtje van 6 bij 6 centimeter waarop de Sint-Jan staat. Mensen zeggen wel eens tegen me: “Bert, jij moet toch veel geduld hebben!” Dan zeg ik altijd: “Ik heb geen geduld, ik heb doorzettingsvermogen.” Wat me voldoening geeft, is dat ik mensen plezier bezorg met mijn attracties. Ik bouw ze regelmatig op in verzorgingshuizen. Bewoners, zelfs mensen met dementie, reageren daar enthousiast op. Dan komen er allerlei verhalen boven over vroeger. Dat vind ik hartstikke leuk en ik steek er zelf ook weer veel van op. Als ik dat enthousiasme zie, denk ik altijd: ik doe het toch niet voor niks. In deze lastige coronaperiode realiseer ik me wat een geluk ik heb met deze hobby. Het is zo belangrijk om mentaal en fysiek bezig te blijven. En om elke dag een doel te hebben. Dat heb ik echt. Sterker nog: op dit moment jeuken mijn handen alweer om naar de werkplaats te gaan, haha!’

Wilt u zelf modelbouwen en bent u op zoek naar inspiratie en informatie? Bert ontvangt u graag in zijn werkplaats.

Zijn contactgegevens vindt u op

www.bert-van-houten-entertainment.nl



‘Ik ben altijd bezig met de vraag: hoe kan het beter?’



**‘Hout doet
wat hout wil;
dat leert mij
omgaan met
onvoorspel-
baarheid’**

Haar affiniteit met hout begon thuis aan de keukentafel, waar Suzan Sijmonsma (64) uit Westbroek als kind al werkte met figuurzagen, vijlen en schuurpapier.

‘Toen ik klein was, was ik vaak samen met mijn vier broers middagenlang bezig met werkstukken van hout. Die liefhebberij is even weggeëbd toen ik op de middelbare school zat. Daar moesten meisjes handwerken; handvaardigheid was voor jongens. Maar toen ik op mezelf ging wonen, ben ik dingen voor eigen gebruik gaan maken: een tafeltje, een broodplank, dat soort dingen. Vanuit nieuwsgierigheid ben ik elke keer nieuwe technieken gaan leren. Dan dacht ik: goh, een potlood... hoe zou dat gemaakt worden? En dan ging ik weer een cursus volgen. Zo heb ik me van lieverlee steeds verder ontwikkeld. Inmiddels heb ik thuis een werkplaats met een uitgebreid assortiment gereedschap en machines. Alles staat er: een cirkelzaag, een freestafel, een houtdraaibank, enzovoort.

Houtbewerken brengt me veel. Ik ben altijd erg in mijn hoofd bezig, maar tijdens het houtbewerken denk ik dat ik niet nadenk, maar doe ik het ondertussen wel. Als ik een probleem heb, kan zich in de werkplaats ineens de oplossing aandienen. Terwijl ik me er niet eens van bewust ben dat ik erover aan het nadenken was. Daarnaast helpt houtbewerken me structuur los te laten. Ik ben erg van de structuur en de controle, maar hout doet wat hout wil. Dat leert mij omgaan met onvoorspelbaarheid en dat kan ik weer toepassen in de dagelijkse realiteit. Als ik veel in mijn werkplaats ben, sta ik losser in alle dingen. Dan kan ik denken: het lost zich wel op.

Door corona is mijn hobby een nóg grotere rol gaan spelen. Omdat dit zo’n bijzondere periode is, wilde ik iets doen wat ik nog nooit gedaan had. En dus heb ik mezelf opdracht gegeven vogeltjes te gaan snijden. Houtsnijden was een nieuwe techniek voor mij. De vogeltjes symboliseren vrijheid - vrijheid waarvan we ons realiseren hoe kostbaar die is, nu die is ingeperkt.’

Van pennen tot sleutelhangers en bottlestoppers: op www.verdraaidmooi.nl kunt u zien wat Suzanne zoal maakt.



‘Als ik iconen schilder, word ik helemaal rustig van binnen’

Al haar hele leven tekent en schildert Paula van Baal (71) uit Rijen graag. Op 48-jarige leeftijd ging ze naar de kunstacademie en sindsdien schildert ze naar hartenlust, onder meer iconen.

‘Iconen - voorstellingen van Jezus, Maria of heiligen - worden volgens bepaalde voorschriften geschilderd op houten panelen: een secuur en geduldig werkje. De tekening kan je overtrekken, maar als die eenmaal op je plank staat, moet je elk kleurtje verf zelf maken met onder meer eigeel, eidooier, een dopje water en een dopje witte wijnazijn. Daarna moet je elke kleur apart aanbrengen, laagje over laagje, totdat het mooi dekt. En tussendoor moet je de laagjes laten drogen. Ik vind het niet erg dat het lang duurt. Sterker nog: ik word er heel rustig van. Ook in deze moeilijke tijd: als ik aan het schilderen ben, vergeet ik alles om me heen. Dan denk ik niet aan corona.

Al heel m’n leven teken en schilder ik graag. Maar ik ben geboren in een tijd dat je niet naar de kunstacademie ging. Op mijn 48^e besloot ik dat toch te doen, in Arendonk, België. Zeven jaar later kreeg ik mijn diploma, en pas daarna begon ik iconen te schilderen. Ik zag in de krant dat er een cursus werd gegeven in een Bredaas klooster; die ben ik gaan volgen. Na die cursus volgden er meer. Op een expositie waar onder meer mijn iconen hingen, heb ik zuster Delian de Brouwer leren kennen van de Tilburgse Zusters van Liefde. Ze zei tegen me: “Je kunt goed schilderen, maar je bent ook dingen vergeten. Kijk maar naar de nimbus: daar moeten lettertjes in staan.” Zo ontdekte ik dat zij cursussen iconen gaf. Die ben ik gaan volgen en dat doe ik nog steeds regelmatig. Zij vertelt veel over de achtergronden, dat is zo interessant! Iconen zijn heel fascinerend: de afbeeldingen zelf, maar ook de verhalen erachter. Ik ben nooit beroepsschilder geworden; ik schilder puur uit liefhebberij. Mijn werken staan ook niet te koop.’ ■



Nu met
6 bavaroise
gratis!

Kies een
box naar keuze

€29,95

6 vriesvers maaltijden

Waarom TopMaaltijden?

Puur ambachtelijk | Veilig vriesvers met lange datum | Persoonlijke aandacht
| Wekelijkse bezorging | Gratis thuisbezorgd



Kennismakingsbox (6 maaltijden)

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 (6 maaltijden)

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 ge-
kookte aardappelen 500 gram

Naam:

Adres:

Postcode + plaats:

Telefoonnummer:

E-mail:



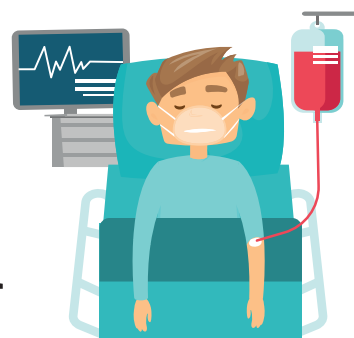
Kennismakingsbox (nr. 4470)



Maaltijdbox heerlijk (nr. 4502)

U krijgt vooraf bericht

Behandelwensen vastleggen: hier moet u op letten



U kunt ervoor kiezen om in een kritieke gezondheidssituatie niet naar de intensive care te gaan, niet gereanimeerd te worden en/of niet beademd te worden. U kunt ook vastleggen dat u in bepaalde omstandigheden euthanasie wenst. Geriater Judith Wilmer over het hoe en wat van behandelwensen.

Wel weigeren, niet eisen

Over het vastleggen van behandelwensen bestaan nogal wat misverstanden, merkt Judith Wilmer, geriater in het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven. Behandelwensen vastleggen hóeft niet, vertelt ze. 'Als niets is vastgelegd, overlegt het behandelteam zo mogelijk met de partner en de familieleden in de eerste graad. Zij zijn dan volgens de Wet op de Geneeskundige Behandelovereenkomst de wettelijke vertegenwoordigers. Het allerbelangrijkste is daarom om je behandelwensen te bespreken met je naasten.' Wie toch iets wil vastleggen, doet dat vaak in de vorm van behandelbeperkingen of een euthanasieverklaring. 'Belangrijk om te weten is dat je wel kunt vastleggen wat je níet wilt - bijvoorbeeld een ic-opname of beademing - maar dat het veel moeilijker is om vast te leggen wat je wél wilt', zegt Wilmer. 'Als het behandelteam beoordeelt dat een bepaalde behandeling te zwaar is of geen baat zal brengen, gebeurt het niet. De arts besluit dat, niet de patiënt. Een wilsbekwame patiënt kan met andere woorden alle behandelingen weigeren, maar geen enkele behandeling eisen.' Ook een euthanasieverklaring is geen eis, maar een

wens, benadrukt Wilmer. De arts beoordeelt of de euthanasie kan plaatsvinden. Vaak is dat de huisarts of de specialist.

Bespreek de wensen

Het is belangrijk eventuele wensen op papier te zetten op het moment dat u wilsbekwaam bent. 'Een wettelijk vertegenwoordiger heeft veel minder rechten dan de patiënt zelf. De vertegenwoordiger kan bijvoorbeeld niet zelfstandig besluiten tot behandelbeperkingen.' Het vastleggen van behandelwensen met datum en handtekening is in principe voldoende, zegt Wilmer, 'als anderen er maar van weten'. Ze adviseert de wensen te bespreken met de naasten, met de huisarts en met het ziekenhuis waar u het vaakst komt. Behandelwensen vastleggen bij de notaris is vooral zinvol als er ruzie is of kan ontstaan tussen de wettelijke vertegenwoordigers - bijvoorbeeld de kinderen onderling - of als iemand een buitengewone wens heeft. 'Denk aan iemand die een partner en kinderen heeft, maar toch wil dat een nicht de wettelijke vertegenwoordiger wordt bij medische behandelingen.' ■

Naast een eventuele verklaring op papier, is het vooral belangrijk om op tijd met uw naasten in gesprek te gaan over uw behandelwensen. Onder meer op www.thuisarts.nl (zoek op *Wensen voor zorg en behandeling*) en op levenseinde.knmg.nl vindt u adviezen en onderwerpen voor dat gesprek.

interview

Rogier de Haan vormt sinds 2013 samen met Jeanine Janssen MAX Ombudsman. Samen duiken ze in heel wat kwesties waarbij gewone mensen de dupe worden van het handelen van instanties. Ze krijgen het steeds drukker, vertelt De Haan. Niet alleen door de reizen die door de coronacrisis werden geannuleerd, maar zeker ook sinds hij een dure 'fout' van pensioenfonds ABP ontdekte.

tekst Berber Bijma | beeld MAX/Janita Sassen

MAX OMBUDSMAN ROGIER DE HAAN: 'Er zijn nog heel wat fouten bloot te leggen'



Ongelooflijk' en 'bizar' noemt De Haan de gebeurtenissen van de afgelopen maanden. Hij is een van de beide mensen achter MAX Ombudsman, die sinds zeven jaar leden van de omroep helpt bij klein en groot leed, veroorzaakt door instanties. Eind vorig jaar ontdekte De Haan dat veel mensen die pensioen hebben opgebouwd bij pensioenfonds ABP, recht hebben op een zogeheten 'aanvulling voor samenvallende diensttijd', maar die niet krijgen. De aanvulling is er voor mensen die vóór 1995 pensioen opbouwden bij het ABP en een partner hadden die tegelijkertijd elders pensioen opbouwde. Samen met televisieredacteur Nikole den Teuling begon De Haan bij een paar kennissen rond te vragen: niemand wist van het recht op de aanvulling. De eerste aanvragen-met-terugwerkende-kracht werden al snel gehonoreerd en leverden duizenden euro's per gepensioneerde op. Een column, een televisie-uitzending van *MAX Meldpunt* en veel mond-tot-mondreclame zorgden vervolgens voor een lawine aan aanvragen om nabetaling. 'Eind juni had het ABP al 30 miljoen euro uitgekeerd en er zijn nog vele duizenden aanvragen in behandeling. ABP heeft meer dan 100 miljoen euro hiervoor gereserveerd', vertelt De Haan. Hij is zelf enigszins beduusd van het effect

'We krijgen dagelijks meerdere mails van mensen die een forse nabetaling hebben gekregen'

van zijn actie. 'Enerzijds dacht ik: dit móet wel groot zijn en tegelijk verraste het me enorm hóe groot het was. Sinds mei krijgen we dagelijks meerdere mails van mensen die een forse nabetaling hebben gekregen. Gisteren nog iemand die 52.000 euro had gekregen - en dat was geen uitzondering. Het is voor sommige mensen alsof ze de loterij winnen.'

Bestaansrecht

De succesvolle blootlegging van de fout van ABP bevestigt 'voor eens en voor altijd' het bestaansrecht van de MAX Ombudsman, stelt De Haan vast. Dat de Ombudsman er zou komen, was overigens geen uitgemaakte zaak. 'Al in de jaren zestig bestond de VARA Ombudsman, later de Stichting Ombudsman, die gefinancierd werd door de publieke omroepen samen.

Die stichting hield in 2012 op te bestaan. Jeanine Janssen en ik meenden dat er nog wel degelijk bestaansrecht was voor een Ombudsman.

De VARA voelde er niet voor, bij Jan Slagter van *Omroep MAX* vonden we wél gehoor. *Omroep MAX* wil haar leden meer bieden dan tv-programma's. De Ombudsman is een mooi service-instituut voor leden.'

Voor de rechter

MAX Ombudsman houdt dagelijks telefonisch spreekuur, waarbij MAX-leden hun verhaal, vraag of klacht kwijt kunnen. Die verhalen zijn heel divers, vertelt De Haan. 'Onze service is in principe voor allerlei kwesties, behalve voor conflicten tussen mensen onderling. In de praktijk zien we dat ongeveer een kwart van de vragen en klachten die we binnenkrijgen, over pensioenen gaat en een ander kwart over reizen.' Waar Jeanine Janssen zo'n beetje alles weet over kwesties omtrent »

OOK RECHT OP NABETALING?

Wilt u weten of u mogelijk recht hebt op een nabetaling van pensioenfonds ABP?

Kijk op www.maxmeldpunt.nl/pensioen/aanvulling-tweeverdieners-abp-aanvragen/

reizen, annuleringen en reisverzekeringen, heeft De Haan zich - met zijn juridische achtergrond - vastgebeten in de pensioenen. Met succes: al vóór de recente ABP-kwestie voerde MAX Ombudsman bij uitzondering een meningsverschil met datzelfde pensioenfonds uit voor de rechter. 'Door een fout bij het ABP hadden sommige gepensioneerden te veel ontvangen. ABP zette die fout recht door niet alleen de pensioenuitkering voor de toekomst te verlagen, maar ook door het te veel betaalde bedrag terug te halen. Dat gebeurde door de pensioenuitkering nóg verder te verlagen. Dat klopte juridisch niet.' Tot een vonnis van de rechter kwam het niet: ABP besloot de terugvorderingen alsnog terug te draaien.

'De computer zegt nee'

Naast pensioenen en reizen houdt MAX Ombudsman zich bezig met een grote diversiteit aan onderwerpen. 'Van een conflict met de Sociale Verzekeringsbank tot en met de winkel om de hoek', vertelt De Haan. De medewerkers die het telefonisch spreekuur bemensen, zijn ofwel juristen ofwel ervaren, geschoolde vrijwilligers. 'Veel conflicten hebben te maken met rigide beleid. "De computer zegt nee" - dat idee. Wij houden lijsten bij met klachten die vaker voorkomen en kunnen voor een aantal veelvoorkomende problemen standaard informatie en advies versturen. Als we een onderwerp tegenkomen dat zich leent voor publiciteit, duiken we dieper in het dossier.'

Zorgvuldig

Die publiciteit is enorm belangrijk voor het effect van MAX Ombudsman, merkt De Haan. 'Ik was jarenlang advocaat. In die functie mocht ik meer dan als Ombudsman,

maar bereikte ik minder. Als ik als advocaat de ABP-kwestie van de aanvulling voor samenvallende diensttijd voor de rechter had gebracht, had ik wellicht voor één cliënt succes geboekt, maar nooit geweten dat er nog duizenden zijn die óók recht hebben op nabetaling. We kunnen zaken breed uitmeten en duiden in de media. Natuurlijk moet dat zorgvuldig; je moet ervoor zorgen dat je je hand niet overspeelt. Wij kijken niet alleen of een instantie zuiver juridisch het recht heeft om op een bepaalde manier te handelen, maar ook of het wel rechtvaardig is wat er gebeurt. Met andere woorden: doet een instantie iets wat wel mag, maar wat ze niet zou moeten doen? Door dat te bespreken in ons programma *MAX Meldpunt* of in ons magazine, gaat zo'n instantie ineens ook met de ogen van het publiek naar zichzelf kijken.'

Mentaliteit verandert

De Haan ziet daardoor een kentering ontstaan. 'De mentaliteit verandert. Dat zie ik bijvoorbeeld bij het ABP, die niet meer zomaar de geldkraan dicht wil draaien. Jarenlang was de uitkomst van het computersysteem leidend, nu lijkt er meer oog te komen voor de menselijke effecten daarvan.' Op pensioengebied zal er nog heel wat werk te verzetten zijn als het oude pensioenstelsel wordt vervangen door een nieuw stelsel, verwacht De Haan. 'Bovendien heeft ook het ABP zelf in onze uitzending

gezegd dat pensioenregelingen zó ingewikkeld zijn, dat de kwestie van de niet uitbetaalde aanvulling niet het laatste zal zijn dat misgaat. MAX Ombudsman is dus zeker nog nodig om dit soort fouten bloot te leggen.' Of hij alweer iets in het vizier heeft? De Haan wil het niet verklappen. Lachend: 'Ik zou zeggen: blijf kijken naar onze uitzendingen.' ■



WIE IS ROGIER DE HAAN?

Rogier de Haan (1974) vormt samen met Jeanine Janssen MAX Ombudsman, opgericht in 2013 en bedoeld om burgers bij te staan in hun conflict met instanties. Daarnaast is hij gemeentelijk ombudsman in Soest. De Haan begon zijn loopbaan als advocaat. In die functie stond hij onder meer de slachtoffers van de nieuwjaarsbrand in Volendam bij (2001). Hij kwam in 2005 werken bij Stichting De Ombudsman, gefinancierd door de gezamenlijke publieke omroepen. Toen die stichting werd opgeheven, vonden De Haan en Janssen nieuw onderdak voor de Ombudsman bij Omroep MAX.



Tot
€ 750,-
inruil*

*Vraag naar de voorwaarden

7 Unieke beloftes:

1. Hoog-laag functie
2. Rug-, been- en nekverstelling
3. Met 1 voetdruk volledig verrijdbaar
4. Met 1 voetdruk volledig stabiel op poten
5. Geen kabels zichtbaar
6. Geen motoren zichtbaar
7. 6 maanden slaapgarantie



**GRATIS
BROCHURE?**

0341-277010
www.well-fair.nl



Onze klanten-
beoordeling:



EEN HEERLIJK BED VOOR NU EN LATER

HUIS DIRECT VERKOPEN? ONTVANG VRIJBLIJVEND EEN BOD.

Vul het formulier in op huisdirectverkopen.com.
Wij komen vervolgens zo snel mogelijk met
een reactie. Op korte termijn plannen we een
bezigting in om de waarde van uw woning te
kunnen bepalen.

- Ontvang direct een bod
- Directe aanbetaling mogelijk
- Betrouwbaar en transparant
- Geen makelaars- en notariskosten
- Iedere maatoplossing is bespreekbaar

Verkocht!

huisdirectverkopen.com, Wilhelminastraat 9a, 4818 SB,
Breda, T. 076 561 59 55, M. 06 57 93 69 14

huisdirectverkopen.com

**Word ook bezorger
van o.a. BD, ED,
PZC en BN DeStem
bij jou in de buurt.**

**BEL 06 21 91 12 16
OF MELD JE AAN VIA
[WWW.KRANTENBEZORGEN.NL](https://www.krantenbezorgen.nl)**





ONS LEDENVOORDEEL

‘We willen leden altijd meerwaarde bieden’

Interessante aanbiedingen en unieke voordelen die het leven makkelijker, veiliger, gezonder, goedkoper en leuker maken. Dat is de belofte die webwinkel Ons Ledenvoordeel, partner van KBO-Brabant, doet. Directeur Stefan van der Boom legt uit hoe hij en zijn collega's te werk gaan.

Hoe is Ons Ledenvoordeel ontstaan?

‘We zijn gestart met collectieve inkoopacties van stroom en gas. Daarmee konden we leden van grote verenigingen zoals KBO-Brabant voordelig energie aanbieden. Uiteindelijk besloten we zelf energieleverancier te worden; daardoor hoeven leden nooit meer over te stappen en ontvangen ze altijd het scherpste tarief. Onder meer KBO-Brabant was daar enthousiast over en vroeg ons of we ook andere producten dan energie konden aanbieden. Zo ontstond Ons Ledenvoordeel.’

Hoe komen jullie aan aanbiedingen?

‘We luisteren goed naar de wensen die er in de markt zijn; die komen van de partijen met wie we samenwerken of van leden zelf. Wij onderzoeken dan bij onze importeurs of we die producten ergens kunnen vinden en of wij als aanbieder van meerwaarde kunnen zijn. Dat is belangrijk: dat we meerwaarde bieden in de zin van prijs of service.’

Hoe kan het dat ik soms aanbiedingen zie die elders scherper zijn?

‘Sommige online aanbieders adverteren met aanbiedingen die niet bestaan. Dat blijkt als bezoekers op hun website belanden. De aanbieder hoopt dat ze dan een alternatief product kiezen. Ook kan het gebeuren dat bij het bestellen blijkt dat de klant meer moet betalen; verzendkosten of kosten voor opties die je nodig hebt om het product te kunnen gebruiken. Wij bieden de scherpste prijzen van

de leveranciers waar we mee samenwerken. Deze zijn een beperkte periode geldig. Soms laten we het product na die periode op onze site staan omdat leden van KBO-Brabant toch graag via hun eigen vereniging kopen.’

Wat zijn de voordelen?

‘Onze klantenservice geeft altijd eerlijk advies. Soms belt bijvoorbeeld iemand met een vraag over een specifieke smartphone. Als dan uit het gesprek blijkt dat die persoon veel beter een eenvoudiger toestel kan aanschaffen, geven we dat aan. Ook met vragen over een product ondersteunen we. Als klanten geen internet hebben en een aanbieding uit de *Ons* willen, dan helpen wij met bestellen.’

Geven jullie ook garantie?

‘Wij werken samen met leveranciers die de producten rechtstreeks leveren aan de klant en ook service en garantie bieden. Hierover maken wij vooraf goede afspraken. Retourneren is mogelijk; we hanteren de wettelijke richtlijnen. Mochten er omstandigheden zijn waardoor een klant het product na deze wettelijke termijnen wil retourneren, dan bemiddelen wij bij het vinden van een oplossing. Indien een product binnen de wettelijke herroepingstermijn retour komt bij de leverancier, krijgt de klant zijn geld direct na ontvangst bij de leverancier retour. We heten niet voor niets *Ons Ledenvoordeel*: we willen echt van meerwaarde zijn voor de leden van KBO-Brabant.’ ■

CONTACT

Heeft u een vraag, een (product)suggestie of wilt u contact met de klantenservice van Ons Ledenvoordeel?

Mail dan naar

**klantenservice@
onsledenvoordeel.nl**

Bellen kan natuurlijk ook:

(085) 48 633 63

www.onsledenvoordeel.nl



Veertig dagen zonder alcohol:

DAT SCHEELT EEN SLOK OP EEN BORREL

Zou u veertig dagen uw alcoholgebruik op pauze kunnen zetten? Misschien dat u dan dit voorjaar ook kunt meedoen aan IkPas: een landelijke campagne die vooral als doel heeft om mensen bewust te maken van hun alcoholgebruik. Een van de initiatiefnemers is voormalig lector en senior onderzoeker Rob Bovens. 'Een periode zonder alcohol levert bij iedereen iets positiefs op.'

Ja hoor, Rob Bovens drinkt zelf zeker af en toe graag een glaasje alcohol. Want vooropgesteld: de campagne IkPas is beslist niet moraliserend bedoeld, benadrukt Bovens. Hij is alcoholonderzoeker van Tranzo, het onderzoekscentrum voor zorg en welzijn van Tilburg University. Bovens werkt al bijna veertig jaar in de alcoholverslavingspreventie. 'Het belangrijkste doel van IkPas is om gewoontegedrag te doorbreken', vertelt hij. 'Want veel mensen vinden het heel gewoon om elke dag alcohol te drinken. Zo blijkt uit ons onderzoek dat de IkPas-deelnemers gemiddeld vijf dagen in de week alcohol drinken. En dan drinken ze zo'n tweeëneenhalf tot drie glazen per keer.'

Bij het eten

Wat opvalt is dat vooral een grote groep ouderen elke dag alcohol drinkt. Bovens: 'Van de IkPas-deelnemers jonger dan 25 jaar, drinkt slechts 3 procent elke dag. Van de deelnemers ouder dan 65 jaar, drinkt 60 procent elke dag alcohol.' Volgens Bovens is er in de loop der jaren een gewoonte-opbouw ontstaan als het om alcoholgebruik gaat. 'In de jaren zestig werd er in Nederland nog maar heel weinig gedronken. Zo dronk bijvoorbeeld slechts 3 procent van de Nederlanders alcohol bij de warme maaltijd. Nu is het heel normaal om alcohol bij het eten te gebruiken. En weet je hoe dat komt? Onder meer omdat we met z'n allen de Zuid-Europese landen ontdekten

tijdens vakanties. Daar zagen we dat het heel normaal was om een glaasje wijn bij het eten te drinken. Dat gedrag hebben we hier overgenomen.'

Borrelnootjes

Een andere belangrijke oorzaak van de toename van het alcoholgebruik in ons land is volgens Bovens het feit dat supermarkten zich op de verkoop van alcohol stortten: 'We kennen allemaal wel de omfietswijnen en de lange gangen met allerlei soorten sterke drank, bier en wijn in de supermarkt. Die drank wordt onder kostprijs verkocht omdat supermarkten verdienen op de borrelnootjes die ernaast liggen. Bovendien dachten de marketeers van drankproducenten op een gegeven moment: welke doelgroep drinkt er nog niet en kunnen we ook aan ons binden? Dat bleken vooral jongeren en vrouwen te zijn. Toen zijn die markten aangeboord met drankjes als Breezers en allerlei likeurtjes. Lekker zoet! Daar houden deze doelgroepen van.'

Champions League

Nog een andere reden voor de toename van ons alcoholgebruik is voetbal. Bovens: 'Vroeger was er maar één keer in de week voetbal op tv. Tegenwoordig is er elke dag >>



WIE IS ROB BOVENS?

Onderzoeker mr. dr. Rob Bovens is Coördinator Academische Werkplaats Verslaving Tranzo, het wetenschappelijk centrum voor zorg en welzijn van de Tilburg School of Social and Behavioral Sciences, Tilburg University. Bovens werkt al veertig jaar als onderzoeker in de verslavingszorg. Hij was onder meer directeur van Stichting Verslavingsreclassering GGZ en lector Verslavingspreventie aan de Hogeschool Windesheim. Ook was hij campagneleider van *Drank maakt meer kapot dan je lief is*. Daaruit ontstond het initiatief NIX 18, waarbij de sociale norm gesteld wordt om niet te roken en te drinken onder de 18 jaar. Bovens is een van de initiatiefnemers van IkPas.

wel een wedstrijd te zien op televisie. En wat hoort er bij voetbal...? Juist: bier. Ik ga geen wijn drinken bij een voetbalwedstrijd. Jij wel? Weet je hoe dat komt? Omdat bierproducenten alles zijn gaan sponsoren wat los en vast zit rondom het voetbal. Ken je die commercial nog van Amstel, met die drie vrienden...? Dat kwam heel sympathiek en gezellig over - dat is het probleem ook met tv-commercials voor drank: die komen altijd heel gezellig over. Maar vervolgens is Amstel de KNVB-beker gaan sponsoren en later de Europa League. En ook Heineken is prominent te zien bij het voetbal: het biermerk is tot ten minste 2024 de hoofdsponsor van de Champions League. In de stadions is alleen Heineken-bier te koop. Thuis voor de buis ervaren de mensen ook: voetbal is bier.'

Kwetsbaar

Een dankbare doelgroep voor alcoholproducenten vormen de senioren, zegt Bovens: 'De pensionado's hebben alle tijd voor zichzelf. En vrije tijd betekent meer genietmomenten; daar hoort voor veel mensen een drankje bij.' Toch moet juist deze groep oppassen omdat de tolerantie voor alcohol een stuk minder wordt bij het verstrijken van de jaren, waarschuwt



BENT U VAN PLAN MEE TE DOEN AAN IKPAS? ROB BOVENS HEEFT ENKELE TIPS

- Meld zo vroeg mogelijk dat u meedoet aan IkPas.
- Benoem waarom u mee wilt doen: bijvoorbeeld om fitter te worden, af te vallen of beter te slapen.
- De IkPas-organisatie promoot het drinken van alcoholvrij bier of alcoholvrije wijn niet. Die drankjes worden nog altijd geassocieerd met alcohol. Maar als mensen het een goed alternatief vinden en het hen helpt geen alcohol te drinken, is iedereen natuurlijk vrij om te kiezen!
- Haal iets anders in huis om te drinken. Water is altijd een goed alternatief. IkPas biedt ook verrassend lekkere recepten voor alcoholvrije drankjes.
- Samen meedoen aan IkPas kan enorm stimuleren om het vol te houden; maak gebruik van de mogelijkheden die IkPas biedt.
- U kunt ook met een eigen team meedoen, bijvoorbeeld met uw familie, bedrijf of met uw Afdeling. Kies bij het inschrijven 'Meedoen als team'.

Wilt u zich ook aanmelden?
Dat kan via www.ikpas.nl

Bovens: 'De vet-vochtverhouding in het lichaam verandert als je ouder wordt. Dat betekent dat oudere mensen een grotere optater krijgen van alcohol dan jongere mensen. Ze zijn simpelweg kwetsbaarder dan jongeren. Dus juist op latere leeftijd moet je goed op je leefstijl letten en alcohol zoveel mogelijk laten staan.' Toch zijn er juist onder ouderen veel probleemdrinkers. Bovens: 'Als je ouder wordt maak je over het algemeen veel verlieservaringen mee: je partner overlijdt of je verliest vrienden en familie. Dat blijken bij uitstek triggers om meer te gaan drinken. Daarnaast is alcohol voor veel mensen een middel om problemen te lijf te gaan of om eenzaamheid tegen te gaan.'

Pauze

Bovens wil dan ook juist senioren uitnodigen om mee te doen aan IkPas: 'Ik zou iedereen willen aanraden: zet je alcoholgebruik op pauze. Want uit onze onderzoeken blijkt dat een periode zonder alcohol voor alle deelnemers wel iets positiefs oplevert. Dertig of veertig dagen zonder alcohol helpt gewoontes te doorbreken. Daarnaast geven deelnemers aan dat ze zich na een periode zonder alcohol fitter voelen, beter slapen of wat kilo'tjes zijn afgevallen.' Ook zijn er resultaten op lange termijn te zien, aldus Bovens: 'Gemiddeld gaat 60 procent van de deelnemers wekelijks minder drinken. Veel mensen besluiten bijvoorbeeld op doordeweekse dagen niet meer te drinken. Dat scheelt toch een slok op een borrel.'

Niet-pluisgevoel

Wat drijft mensen om mee te doen aan IkPas? Bovens: 'Veel deelnemers doen mee vanuit een vaag "niet-pluisgevoel"; ze weten diep van binnen dat ze eigenlijk al

jaren te veel drinken. Uit onze onderzoeken blijkt ook dat veel deelnemers al jaren in de gevarenczone zitten. Maar juist ook daarom is het georganiseerde aspect van IkPas goed. Want we weten allemaal dat goede voornemens vaak al na een paar dagen sneuvelen. Dat blijkt ook uit allerlei onderzoeken. Er zijn maar weinig mensen die dertig of veertig dagen niet drinken op eigen houtje volhouden. In Engeland is hier onderzoek naar gedaan. Daar is een soortgelijke actie: Dry January. Ze hebben daar niet-geregistreerde deelnemers aan Dry January vergeleken met geregistreerde deelnemers. Wat blijkt: slechts 30 procent van de niet-geregistreerde deelnemers houdt de periode van niet-drinken vol, ten opzichte van 75 procent van de geregistreerde deelnemers.'

Anoniem

Deelnemen aan IkPas kan anoniem, vertelt Bovens. 'Wij vragen de mensen alleen om de gegevens die we nodig hebben voor onderzoeksdoeleinden. Natuurlijk gaan we zeer zorgvuldig met die gegevens om en zijn we AVG-proof. Als mensen dat prettig vinden, kunnen ze ook anoniem deelnemen door een andere naam in te vullen en een nieuw - anoniem - mailadres aan te maken. Dat mailadres moet wel kloppen, anders onthouden ze zich van allerlei leuke extra's die we hebben ontwikkeld om het de deelnemers makkelijker te maken. Zo is er een forum, kun je online een dagboek bijhouden en zijn er badges te verdienen. Bovendien is er voor de deelnemers regionaal een helpdesk beschikbaar waar ze terecht kunnen voor adviezen en tips. Want voor een aantal mensen kan het best weleens lastig zijn om te stoppen. Zwarte drinkers zullen daar wel wat begeleiding bij kunnen gebruiken. Die bieden we.'

'Als je niet meedrinkt, vinden sommigen je een flauwe vent'

Frans van Beerendonk was jarenlang voorzitter van KBO-Best en vicevoorzitter van KBO-Brabant. Hij deed vier jaar achter elkaar mee aan IkPas. Sindsdien drinkt hij nauwelijks nog.



'Ik denk dat ik zo'n acht tot tien glazen per week dronk. Vooral na afloop van bijeenkomsten van verenigingsavonden. In die tijd zat ik ook in de gemeenteraad, daar kreeg ik een rapport in handen over de gevolgen van alcohol op de jeugd. Ik schrok van de resultaten: op langere termijn ondervinden kinderen die alcohol drinken schade in hun hersenen. Daarnaast zag ik ook bij veel ouderen de gevolgen van alcoholgebruik: veel mensen onderschatten de risico's. Met alcohol op val je makkelijker of krijg je sneller kleine ongelukjes. Ik besloot samen met een aantal anderen het goede voorbeeld te geven: we deden mee aan IkPas en dronken veertig dagen geen alcohol. We deelden met elkaar wat goed ging en wat minder makkelijk was. Voor mij waren dat de bijeenkomsten waar ik kwam: je bent zo gewend om een drankje te pakken. Maar het was soms ook lastig om uit te leggen. Als je geen borreltje meedrinkt, vinden sommigen je een flauwe vent. In plaats van een biertje, dronk ik meestal appelsap of een "sjuutje". En dat doe ik nu nog steeds. Sinds ik aan IkPas meedeed, heb ik bijna geen behoefte meer aan alcohol. En ja: ik kan ook gezellig zijn zonder drank!'

Onlangs lanceerde de overheid de campagne 'Dranquilo' die als doel heeft drinkgewoontes te doorbreken.



Thuiszorg Matilda
Zorg zoals u die wenst



Zorgeloos het nieuwe jaar in.
Ook in 2021 staat het zorgteam van Thuiszorg Matilda voor u klaar.

Huishouding, Begeleiding en Wijkverpleging. Meer informatie: 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. Stichting Date/Het Relatiebureau kan u helpen met het vinden van een nieuwe partner. **Bel 0413-216152** en wij nodigen u uit voor een gratis en vrijblijvend informatief gesprek met een van onze ervaren consulenten.

Stichting Date / Het Relatiebureau duurzame relaties sinds 1969.

- Persoonlijke begeleiding en voorstellen
- Onbeperkte kennismaking en hoge slagingskansen
- Wij werken landelijk, altijd een consulente in de buurt



Stichting Date / Het Relatiebureau

Bel 0413-216152

stichtingdate.nl

Erkend door BVSK / Singleskeurmerk / Geschillencommissie

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

Naam _____ m /v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____ 21-02

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

MAALTIJDENEXPRES, Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg




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**

**Nu ook!
Boodschappen
Service**



✓ **Gratis thuisbezorgd**
✓ **150 Hoofdgerechten**
www.maaltijdenexpres.nl

MAALTIJD - THUIS - SERVICE



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. 2.001/21

Vitale, alleenstaande weduwnaar van 81, woonachtig in Tilburg, zoekt een goed uitziende vrouw om gezellige dingen mee te doen. Ik hou van wandelen, fietsen en huiselijkheid en ik heb een luisterend oor. Ik ben in afwachting van uw reactie want alleen is maar alleen.

BR.O.NR. 2.002/21

Weduwnaar, 75 jaar, wonend in de omgeving van Tilburg, zoekt een eerlijke, lieve vrouw van ongeveer dezelfde leeftijd, die het net als ik moeilijk vindt om alleen te zijn, voor een soort lat- of weekendrelatie. Zelf woon ik in een gelijkvloerse woning met een tuin. Ik rij nog auto dus afstand is geen bezwaar. Ik rook en drink niet. Mijn hobby is biljarten, ik ga graag een weekendje weg en vertoef graag aan het viswater en in een vakantiewoning. Maar ook voor jouw eventuele hobby's zou ik

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!

openstaan. Was ruim 50 jaar getrouwd maar helaas heb ik mijn vrouw na een ziekbed van 8 jaar moeten afgeven. Ik ben wat slecht ter been als uitvloeisel van een herseninfarct 20 jaar geleden. Korte afstanden zijn geen probleem en voor langere afstanden heb ik een hulpmiddel. Graag reacties met e-mailadres of telefoonnummer.

BR.O.NR. 2.003/21

Graag zou ik een maatje ontmoeten om er samen nog een mooie tijd van te maken. Ik ben nog zelfstandig en redelijk actief en met de auto kan ik me goed verplaatsen. Ik houd van muziek en natuur en heb een brede belangstelling. Ook thuis is het belangrijk er op een leuke manier iets van te maken. Ik ben een vrouw van 86, nog goed gezond en ik sta positief in het leven! Ik kijk uit naar een leuke reactie uit omgeving 0497/040.

BR.O.NR. 2.004/21

Slanke vrouw van 74 jaar is op zoek naar een gezellige vrouw om samen te kletsen, te wandelen en te shoppen. Niet voor een relatie maar gewoon een gezellige vriendin. Liefst uit omgeving 0486.

BR.O.NR. 2.005/21

Ik ben een weduwe van 76 jaar en bijna twee jaar alleen. Heb een klein hondje waar ik graag mee wandel. Ik ben vaak eenzaam en daarom op zoek naar een lieve, gezellige man. Ik woon in een appartement in Grave. Het liefst ontvang ik reacties van mensen uit de omgeving, graag met telefoonnummer.

BR.O.NR. 2.006/21

Frans, 76 jaar, zoekt langs deze weg een lieve en spontane vrouw. Het liefst alleen uit omgeving Boxmeer. Ik woon in een appartement en heb een auto. Ben sportief, ik hou van fietsen, dansen en zwemmen. Wie durft de sprong te wagen?



VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE WEKEN VOOR SENIOREN

HEERLIJK TEMIDDE VAN BOSSEN EN VENNEN IN
"DE PAREL VAN BRABANT" OISTERWIJK!

- U VERBLIJFT IN RUIME ALLE OP BEGANE GROND GELEGEN KAMERS MET EIGEN TERRAS.
- IN HUISELIJKE SFEER KUNT U GENIETEN VAN ONZE UITMUNTENDE KEUKEN.
- WIJ BIEDEN EEN VOLLEDIG DAG- EN AVOND PROGRAMMA MET 4 HALVE DAGTOCHTEN.

AL RUIM 30 JAAR EEN SUCCESVOL FAMILIEBEDRIJF
MET PERSOONLIJKE AANDACHT!

VRAAG NAAR ONZE FOLDER EN ZOMERARRANGEMENT

Vraag naar de mogelijkheden



Scheibaan 5, 5062 TM Oisterwijk
Tel. 013 528 2555

info@hoteldepaddestoel.nl
www.hoteldepaddestoel.nl



"kies bewust, laat de wereld schoner en socialer achter"



- ✓ Milieuvriendelijke uitvaartkisten v.a. € 295,-
- ✓ Sociale productie zonder winsttoegmerk
- ✓ Eigen design & reserveren mogelijk
- ✓ Direct hulp bij overlijden 24 uur per dag



Bezoek ons:
Tarweweg 1F - Nijmegen
☎ 024 202 24 30
www.faircoffins.com



Senioren Winkel

DE SPECIALIST IN VERANTWOORD ZITTEN EN SLAPEN

Bezoek onze SHOWROOM en vraag
naar onze WINTERAANBIEDING!



Sta op stoelen worden op maat gemaakt.
Wij komen indien gewenst thuis opmeten.
Bel ons voor zit- en slaapadvies!

Hoofdstraat 127 | 5481 AD | Schijndel

T: 073-547 52 78

www.seniorenwinkel.nl



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 voordeel bij aankoop:
op hand rolstoelen, trippelstoelen en rollators 10% korting
op fietsen en scootmobielen 2 jaar gratis onderhoud.

In elke editie van **Ons** maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win twee kaartjes voor de Passiespelen Tegelen.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 19 februari 2021 naar: Redactie Ons, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: puzzelpagina@kbo-brabant.nl Vermeld als onderwerp: 'puzzel Ons 2'.

Winnaars puzzel Ons 12

Gefeliciteerd!

De oplossing van de puzzel was: **Wat je aandacht geeft, groeit.**

De winnaars van een overnachting voor twee personen in het Golden Tulip Hotel Central te 's-Hertogenbosch zijn:

M. van den Bouwhuijsen-van Wesemael, T. Franssen, R. Gielissen, B. Van den Heijkant en J. Mol-Knol

katachtig roofdier	▼	mikpunt	▼13	koffiedik	▼	lerland	▼7	namaak	▼
beeld-merk		gulzig						wreed heerser	▼
	▶	4	▼	vervallen huis	▶				
glorie	▶			doen splijten		opschudding	▶		2
voormalig beroep	▶					vrouwelijk dier	▼		
dof				6					anij-drank
9	▶			pook		bontsoort		voor-zetsel	▶
opdracht		bedekte spot	▶	3		12		voordat	
	▶	gedeelte						deel v.h. gebit	10
						wandver-siering	▶		
moes-kruid		11		knaag-dier	▶				
	▶			onzes inziens	▼				
								nikkel	▶
duiven-hok	▶			8		sedert	▶		1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Puzzel mee en win! 4 x 2 kaartjes voor Hem achterna, een passiespel

Zondag 18 april 2021 gaat na één jaar wachten de 21^e editie van de Passiespelen Tegelen in première. *Hem achterna, een passiespel* plaatst de actualiteit in een breder perspectief. Herkenbaar, scherp en indrukwekkend. De voorstelling is coronaproof te zien tot en met zondag 5 september in Openluchttheater De Doolhof in Tegelen. Kijk voor meer informatie, speeldata/-tijden en korting op www.passiespelen.nl/kbo



Zebra Fotostudio's Venlo | Peter de Ronde

UNIEKE PASVORMGARANTIE!

PULLOVER VAN KASJMIER

Zacht, comfortabel, schitterend... Deze pullover van puur kasjmier weerspiegelt de kwaliteit van Atelier Goldner Schnitt. Luxueus in model gebreid voor een perfecte pasvorm. Randen met een fijne rib. Verkrijgbaar in 2 varianten. Alsof ze voor u op maat gemaakt zijn!

100% kasjmier. Handwas.

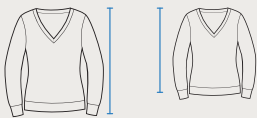


atelier
goldner
schnitt

www.ateliergs.nl

MODE ALSOF OP MAAT GEMAAKT

Zo kiest u de juiste maat



Uw lengte is...

vanaf 1,65 m

kleiner dan 1,65 m

N NORMALE MATEN

K KORTE MATEN

aqua zand sering hemelsblauw grijs koraalrood



Korte mouwen

Bijvoorbeeld in maat 44 **N** Lengte ca. 65 cm
K Lengte ca. 61 cm



Lange mouwen

Bijvoorbeeld in maat 44 **N** Lengte ca. 70 cm
K Lengte ca. 66 cm

Pullover van kasjmier met korte mouwen
v.a. € 119,95

-€ 60

nu v.a.

€ 59.95



vermeld hiervoor de code
NLFS21027

Onze 5 sterren-garantie

- ★ UNIEK PASVORM-CONCEPT EXCLUSIEF BIJ ATIELIER GOLDNER SCHRITT
- ★ MAATKEUZE - TOT WEL 26 VERSCHILLENDE MATEN, OOK IN DE KORTERE EN GROTERE MATEN
- ★ GRATIS PERSOONLIJK MAATADVIES AAN DE TELEFOON
- ★ LANGE LEVENSDUUR MET 5 JAAR GARANTIE
- ★ VEILIG OP REKENING BESTELLEN

hemelsblauw

ook leverbaar met ronde hals en korte mouwen



sering

JA, ik profiteer graag van deze SPECIALE AANBIEDING

☐ Ik wil niet bestellen maar wil wel graag **DE NIEUWE CATALOGUS GRATIS** ontvangen.

1. Ik vul hieronder mijn gegevens in HOOFDLETTERS in om te bestellen

Voorletters _____ Achternaam _____
Straat en huisnr. _____
Postcode _____ Woonplaats _____
Tel. _____ E-mail* _____

*Ja, houdt u mij per e-mail op de hoogte van de laatste informatie en actuele aanbiedingen

2. Ik kies: KLEUR

	Korte mouwen	Lange mouwen
aqua	☐ 8242-009	☐ 8240-909
koraalrood	☐ 4715-620	☐ 4727-520
zand	☐ 4714-320	☐ 4725-420
sering	☐ 6933-316	☐ 6931-515
hemelsblauw	☐ 4713-120	☐ 4720-720
grijs	☐ 4719-621	☐ 4728-714

LENGTE	MAAT
☐ N NORMALE MATEN	☐ 38 ☐ 40
☐ K KORTE MATEN	☐ 42 ☐ 44
vanaf 1,65 m	☐ 46
kleiner dan 1,65 m	☐ 48 ☐ 50
	☐ 52 ☐ 54*
Mijn lengte: Bijv. 1,60 m	☐ 56*

Aantal	Model	Prijs	Totaal
	Korte mouwen	€119,95 -€ 60	
	Lange mouwen	€129,95 -€ 60	
	Korte mouwen	€139,95 -€ 60	
	Lange mouwen	€149,95 -€ 60	
		€89,95	

*hiervan is geen korte maat leverbaar

3. Ik bestel op rekening en betaal binnen 14 dagen met behulp van de meegeleverde acceptgiro.

Datum _____ Handtekening _____ Geboortedatum _____
1 9

U bestelt volgens de algemene leverings- en betalingsvoorwaarden zoals vermeld op www.ateliergs.nl. Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.ateliergs.nl. Aanbieding geldig tot 30-06-2021 en zolang de voorraad strekt.

030 - 65 92 500

www.ateliergs.nl

Atelier Goldner Schnitt
Antwoordnr. 4200, 3970 PC Bunnik



F21-2212-NL

'Ik zet mij al meer dan 25 jaar in voor Artsen zonder Grenzen. Het is zulk dankbaar werk om mensen in crisisgebieden medische noodhulp te geven. Zoals ebolapatiënten, slachtoffers van natuurrampen en ondervoede kinderen. Ik heb jarenlang gezien wat we voor hen kunnen betekenen. Dat kan alleen door de steun van mensen zoals u. Toen en nu.'

Wouter van Empelen -
projectcoördinator



↑ De 70-jarige hulpverlener Wouter van Empelen is gepensioneerd, maar blijft aan de slag voor Artsen zonder Grenzen.

In een indrukwekkende video vertelt Wouter over de momenten die hem altijd bij zullen blijven. Zo hoort u wat hij meemaakte tijdens de genocide in Rwanda. Hoe kwam hij terecht in een moeras (zie foto)? En wat is de reactie van zijn gezin als hij wordt uitgezonden naar Afghanistan? Ook vertelt Wouter hoe u kunt helpen. **Kijkt u mee?** www.artsenzondergrenzen.nl/wouter





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

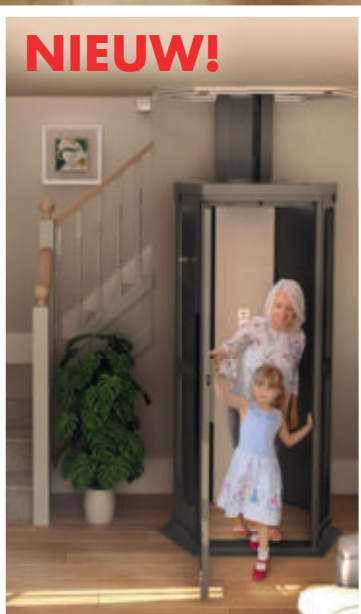
Stannah

**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**