

ons

magazine voor senioren

NUMMER 3 | MAART 2021

— GEZONDHEID —

**C-support
biedt nazorg aan
COVID-19-patiënten**

— ACHTERGROND —

**Sportdocent Anja
Baptist: 'Voorkom
vallen, zet bewegen
boven aan je lijstje!'**

— WONEN —

**Butterfly Effect:
inclusief wonen
binnen zorgzame
gemeenschappen**

Interview

**Jan-Willem Rozenboom:
klassiek musicus,
Bach-kenner én
pianist in de band van
Guus Meeuwis**

Portret

**Jan Verhagen maakte
een fotoboek over
olifantenpaadjes**



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 22_02_21



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

* Bekijk de algemene actievoorwaarde
op onze website.

JAARGANG 11 NR. 3 - 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)

Wie ziet toe op de toezichthouder?

Heeft u het ook gezien? Het televisie-consumentenprogramma *Radar* dat onlangs inging op het faillissement van levensverzekeraar Conservatrix eind 2020? De financiële gevolgen voor de 45.000 polishouders zijn groot. Kunnen ze hun uitvaart of levensonderhoud blijven betalen? Was dit faillissement te voorkomen geweest door de overheid en door toezichthouder De Nederlandsche Bank (DNB)? Waarom is in 2019 in Nederland het financiële vangnet - de opvangregeling voor verzekeraars - afgeschaft, terwijl er in Europa allerlei garantieregelingen bestaan om consumenten te beschermen als een verzekeraar failliet gaat?

Ik schrok van de uitzending. En eigenlijk toch ook weer niet. Immers, in 2014 al verscheen een alarmerend rapport van DNB over de branche van levensverzekeraars. Daarin viel te lezen: 'Het aandeel levenspolissen in de branche was ooit goed voor de helft van de premieomzet, maar dreigt op te drogen.' De reactie daarop destijds van het Verbond van Verzekeraars: 'De levensverzekeraars zien nieuwe kansen in de collectieve pensioenmarkt.' En inderdaad, in mei 2019 - vlak voor de totstandkoming van het pensioenakkoord - verwachtte de grootste verzekeraar van ons land: 'flink te kunnen profiteren van de hervorming van het pensioenstelsel.' Nu de eerste verzekeraar daadwerkelijk is omgevallen, vraag ik me af of de zwakke positie van levensverzekeraars de werkelijke reden zou kunnen zijn voor het hervormen van het allerbeste pensioenstelsel ter wereld.

Je hoeft geen complotdenker te zijn om een breed parlementair onderzoek naar het pensioenbeleid te wensen, zoals elders in dit magazine en ook door KBO-Brabant bepleit. Sterker: politieke partijen zouden daar zélf op moeten staan. Er zijn onderzoeken voor minder geweest; een koopkrachtverlies van het aanvullend pensioen van 20 tot 25 procent voor miljoenen werknemers en gepensioneerden is niet mis! Helaas staan de meeste politieke partijen nog niet te trappelen voor een dergelijk onderzoek, zelfs

niet in de doorgaans beloftevolle weken voor de verkiezingen van een nieuwe Tweede Kamer. Er vallen nog heel wat lessen te trekken uit de toeslagenaffaire.



Leo Bisschops, voorzitter

De kwetsbare huid houdt van zacht



Zacht houdt van AquaCell

Kalk in het water droogt de huid uit. En dat merk je als je wat ouder wordt. De huid is dunner en kwetsbaarder en is vatbaarder voor irritaties en klachten. AquaCell levert 24 uur per dag 100% kalkvrij water. Van onze klanten ervaart

maar liefst 83% een positief effect op de huid. AquaCell is niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland. Omarm ook zacht en kijk voor de voordelen voor de huid op www.aquacell.nl.



10

MENSEN

10/ Jan-Willem Rozenboom is pianist van Guus Meeuwis én Bach-kenner: 'Juist die afwisseling maakt het zo leuk'

44/ Corona herinnert Piet Delhaas aan tbc: 'Ik weet als geen ander hoe het is om zo ziek te zijn'

ONS BELANG

20/ José Matheij: 'Pensioenen vragen om parlementaire ondervraging in Tweede Kamer'

34/ Sportdocent Anja Baptist: 'Bewegen beschermt je lichaam tegen het verouderingsproces'

40/ C-support biedt zorg en ondersteuning aan COVID-19-patiënten

50/ Ons nieuwe Wlz-team helpt u goede financiële keuzes te maken

LEVEN

16/ Stijn van Krey bedacht woon-zorgconcept Butterfly Effect: inclusief wonen binnen zorgzame gemeenschappen

24/ Hoogleraar diëtetiek Marian de van der Schueren: 'Voeding speelt een rol in veel vitale processen in ons lichaam'



32



30



16



24

ELKE MAAND

06/ Schrijf ons!

09/ Fotoalbum

15/ Ledenvoordeel

30/ Ons kloppend hart

32/ Ontspanning

43/ Onsje geluk

49/ Juridische helpdesk

55/ Op zoek

57/ Puzzel

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

ONDERZOEK NAAR VACCINATIEBEREIDHEID

In januari is het vaccineren tegen COVID-19 gestart in Nederland. De drie Brabantse GGD's hebben de handen ineengeslagen om verschillende groepen te bevragen over hun vaccinatiebereidheid. Zo ook de 60-plussers in Brabant. Dit onderzoek helpt de GGD om zich nog beter voor te bereiden op wat komen gaat en het vaccinatieproces nog efficiënter in te richten. Daar profiteert u ook van!

Wij willen u vragen naar uw mening over het vaccineren. Elke mening en elke overtuiging mag er zijn. We vragen u deel te nemen aan een digitale vragenlijst, die ook terug te vinden is op de website www.kbo-brabant.nl. Ook kunt u onderstaande link overtypen in uw internetbrowser om bij de vragenlijst te komen of de QR-code scannen. Het onderzoek duurt niet meer dan 5 minuten en is anoniem. Resultaten van het onderzoek zullen op de website van KBO-Brabant geplaatst worden.

De link naar de vragenlijst:
www.ggdonderzoekcovid.nl of scan
de QR code.

SCAN
MIJ →



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?

't Zal me
verrekke

Ik geef er niks om

Rookmelders straks verplicht!

NU SLECHTS
€ 39,95 VOOR
2 ALECTO
ROOKMELDERS!

Heeft u al rookmelders in uw woning? Vanaf 1 juli 2022 zijn ze verplicht in elke woning. Momenteel geldt deze verplichting alleen nog voor nieuwbouwwoningen. Maar voor uw eigen veiligheid doet u er goed aan uw woning nu al te voorzien van rookmelders. Op elke verdieping waar gewoond wordt, moet er ten minste één hangen. Uit TNO-onderzoek is gebleken dat rookmelders het risico op dodelijke slachtoffers bij brand verminderen. Meer informatie over dit onderwerp vindt u op www.rijksoverheid.nl. Kijk voor de aanbieding op www.onsledenvoordeel.nl

Dienstverlening KBO-Kring Helmond



Trots laat KBO-Kring Helmond ons weten dat het hen is gelukt hun leden in coronatijd een extra dienst te verlenen bij de aansluiting van glasvezel.

Dankzij de extra dienstverlening worden uw computer en televisie netjes werkend, geïnstalleerd en gekoppeld achter gelaten door de provider. Compleet met ingevoerde e-mailadressen en toegang tot extra zorgdiensten. Ook laat de Kring weten dat in samenwerking met het ROC Ter Aa, de bibliotheek en de gemeente wordt gestart met het initiatief *Koffie met een tablet*, zodra dat mogelijk is. Dit is een serie maandelijkse bijeenkomsten die senioren laat kennismaken met wisselende digitale thema's.

Overlijdensbericht

Helaas bereikte ons het droevige bericht dat de man van Will is overleden aan de gevolgen van alzheimer. Will schreef jarenlang een vaste column voor de *Ons* over haar ervaringen met deze ziekte. We wensen haar en haar dierbaren heel veel sterkte in deze moeilijke tijd.

Samen zijn we sterk!

Ons team gepensioneerde rechters, advocaten, notarissen, Wlz-, Wmo- en verzekeringsexperts staat leden en Afdelingen van KBO-Brabant op vrijwillige basis bij door vragen te beantwoorden en juridische, notariële of verzekeringskwesties op te lossen. In sommige gevallen zelfs tot en met de rechtbank. Onlangs belde een tevreden Afdelingsbestuurder ons. Ze was sinds oktober 2020 bezig geweest met een klacht over een nieuwe vloer in het clubhuis. Tot medio januari van dit jaar had ze 47 telefoontjes naar de leverancier gepleegd en waren er 24 pagina's emailverkeer over en weer gestuurd. Niets hielp, tot ze de leverancier meldde dat ze de kwestie bij de juridische helpdesk van KBO-Brabant had neergelegd. Binnen een halfuur reageerde de directeur van het bedrijf, die diezelfde middag nog kwam kijken. Hij erkende de fout, excuseerde zich voor het feit dat het zo lang had geduurd en zegde toe het probleem zo snel mogelijk op te lossen.



33

senioren worden geholpen door de vrijwilligers van *Ons Gesprek*

Wilt u ook een gesprek
aanvragen? Bel dan
naar KBO-Brabant:
(073) 644 40 66



Afscheid Eva Geelen

Bijna tien jaar heeft Eva zich ingezet voor de (kader)leden van KBO-Brabant. Als beleidsmedewerker ondersteunde zij de werkgroep Identiteit & Zingeving en met hen organiseerde ze veel bijeenkomsten en lezingen. Lange tijd was ze verantwoordelijk voor opleiding en bijscholing van vrijwillige ouderenadviseurs. Ook ondersteunde ze de Afdelingen met ledenwerving en social media. En ze was de drijvende kracht achter het toneelproject Brabant Remembers, Ons Gespek en de Belcirkels. We zullen haar en haar hondje Ollie zeker missen en wensen haar veel succes bij WIJ Breda.

ANWB AutoMaatje helpt met vaccinatieritten

Bent u minder mobiel, heeft u een afspraak om u te laten vaccineren tegen COVID-19 en heeft u geen vervoer? Is het lastig om dat zelf te regelen en kunt u geen beroep doen op vervoer met indicatie? ANWB AutoMaatje richt zich op mensen die buiten de bestaande regelingen vallen. Tegen een kleine onkostenvergoeding vervoeren vrijwilligers uit de buurt u met hun eigen auto. Het gebruik van ANWB AutoMaatje is verder geheel gratis. Kijk op www.anwb.nl of er een ANWB AutoMaatje bij u in de gemeente actief is. ANWB AutoMaatje werkt samen met KBO-Brabant.



Met zorg bereid.

Speciaal voor jou

Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Wat je woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we je culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 maaltijden! 5 van deze maaltijden kun je nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Bestel en geniet van:

- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen.
Dat smaakt naar meer toch?

Eet je liever natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.
Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak je keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **202-ONS0221**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 maart 2021. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket).

www.apetito-shop.nl

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

tekst Pauline Mulder



1961: Kraamverzorgsters in de dop

Ik was achttien jaar toen ik samen met veertien andere meisjes startte met de basisopleiding kraamverzorgster. De interne opleiding vond plaats op landgoed Wolfslaar in Breda. Ik was voor het eerst weg uit mijn geboorteplaats Hulst in Zeeuws-Vlaanderen. Een hele beleving. Er ging een wereld voor me open! Heimwee had ik niet. Daar was geen tijd voor want we moesten, naast de intensieve theorielessen, alles zelf doen: koken, wassen, strijken, boodschappen. Af en toe hadden we een verzetje. Zo mochten we op een zondagmiddag naar de bioscoop in Made. Daar gingen we: met z'n vijftienen

achter elkaar aan op de fiets. Allemaal in uniform. Dat moet er heel bijzonder hebben uitgezien, want onderweg trokken we enorm veel bekijks. Wat hadden we een lol! Ook tijdens de lessen trouwens. Zelf vond ik de biologie- en verzorgingslessen

het leukst. Na zes weken moesten we al stage lopen. Ik herinner me de eerste bevalling waar ik bij was nog goed: het was midden in de nacht en het ging heel anders dan ik in de theorielessen had geleerd. Wat een ervaring! In 1962 rondde ik samen met mijn

veertien klasgenootjes de opleiding af. We ontvingen het "ooievaartje": een insigne dat bij het diploma van kraamverzorgster hoorde. Ik heb het altijd bewaard.' ■

**'De eerste
bevalling waar
ik bij was,
was een hele
ervaring'**



MARJA TEURLINGS - SERRARENS (1942)

woont in Berkel-Enschot maar groeide op onder de rook van Hulst. Ze werkte drie jaar bij het kraamcentrum Terneuzen. Daarna ging ze bij een kraamcentrum in Waalwijk werken. 'Het werk was zwaar: je werkte zo'n elf uur per dag en moest altijd beschikbaar zijn. Daarom ben ik nadat ik getrouwd was in de gezinszorg gaan werken. Toen de kinderen naar school gingen, ben ik de ouderenzorg in gegaan. Dat werk heb ik tot mijn pensioen gedaan.'

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

A man with curly brown hair, wearing a dark blue button-down shirt, is seated and playing a dark wooden upright piano. He is looking down at his hands on the keyboard. The background is dark and out of focus.

JAN-WILLEM ROZENBOOM:

**‘Ik heb nooit hoeven kiezen
tussen klassiek en pop’**

Al 25 jaar is hij pianist in de band van Guus Meeuwis. Als producer en componist van diezelfde band schreef hij samen met Meeuwis hits als *Brabant*, *Toen ik je zag* en *Tranen gelachen*. Maar Jan-Willem Rozenboom is ook klassiek pianist én Bach-kenner. 'Klassieke muziek zit in mij, ik gebruik die dus ook als ik liedjes voor Guus schrijf.'

tekst Susanne Mullenders / beeld Lotte Schranders

Als ik aanbel bij zijn huis in Tilburg, maken zijn vrouw en dochter de deur open. Ze begroeten me vriendelijk. Zelf komt Jan-Willem Rozenboom (46) er ook aan lopen. Hij gaat voor me uit, richting zijn studio, en we passeren een woonkeuken waar zijn kinderen aan tafel zitten te leren. 'Tja, thuisonderwijs hè...', lacht hij. We nemen plaats in zijn studio, waar onder meer een vleugel en een keyboard staan. Ik heb het gevoel de ruimte al een beetje te kennen, aangezien ik liefhebber ben van Jan-Willems video's over Bach, die hij met regelmaat plaatst op zijn social media en die hij opneemt in de ruimte waar nu het interview plaatsvindt.

Eng maar leuk

Elke dag een beetje Bach: zo heten die korte video's op Facebook en Instagram

(zie kader op pagina 12). Het zijn een soort mini-colleges van een paar minuten waarin Jan-Willem niet alleen stukken van Bach speelt, maar er ook altijd iets over vertelt. Zijn *Online BACH Colleges* zijn de lange versies van de video's: in 50 minuten vertelt hij over Bach en speelt hij zijn muziek. Jan-Willem is de video's en de colleges gaan maken toen het begin vorig jaar door corona haast onmogelijk werd om live op te treden. 'Corona is echt niet fijn, een groot deel van mijn inkomsten valt weg. Maar ik ben gelukkig druk met mijn filmpjes en colleges. Ik vind het leuk om die te maken en ik merk dat theaters me daardoor beter weten te vinden.' In de loop van vorig jaar heeft Jan-Willem nog een aantal keren in Theaters Tilburg gestaan met zijn *Bach-drieluik*, dat ook de vorm heeft van een soort college. 'Ik combineer muziek en verhalen heel graag. Als je er iets meer van afweet, snap je beter wat er gebeurt en hoe de muziek in elkaar steekt. Ik had al vaker met theatercolleges in de schouwburg gestaan. Het is begonnen in 2015 met de *Goldbergvariaties* van Bach. In het begin vond ik het doodeng om voor publiek te praten. Maar als ik met vrienden over Bach sprak, merkte ik dat dat praten gemakkelijker ging. En zo werd de drempel om op een podium te spreken lager.' Bij de optredens vorig jaar mochten slechts dertig mensen aanwezig zijn, maar dat was voor Jan-Willem geen belemmering. Sterker nog: 'Ik vond dat heel leuk. Een klein publiek maakt meer interactie mogelijk. De mensen een beetje uit hun tent lokken... als er eentje komt, komen er vaak wel meer. De reacties uit het publiek dwingen me op een andere manier over dingen na te denken. Ik krijg vragen over zaken die voor mij volstrekt logisch zijn... "Waarom leer je alles uit je hoofd? Hoe doe je dat?" Tja, dertig man... het wordt dan een soort van intiem. Dat is best eng, maar vooral ook heel leuk.'

»



JAN-WILLEM ROZENBOOM (EINDHOVEN, 1974)

Studeerde in 2000 cum laude af aan het Brabants Conservatorium in Tilburg, waarna hij in 2003 de masteropleiding afrondde aan het Koninklijk Conservatorium in Den Haag. Sinds 1995 werkt hij samen met Guus Meeuwis en sindsdien is hij verantwoordelijk voor alle muzikale activiteiten van die band in clubs, theaters en stadions. Samen met Meeuwis is hij componist van vele liedjes, waaronder *Brabant, Tranen gelachen en Toen ik je zag*. Daarnaast is hij actief in de klassieke muziek. Sinds 2015 heeft hij twee cd's opgenomen: *Bach Goldbergvariaties* en *Jan-Willem Rozenboom plays Schubert*. Hij treedt regelmatig op met theatercolleges over *Goldberg* en over *Schubert*. Sinds maart 2020 plaatst hij regelmatig video's op zijn social media onder de naam *Elke dag een beetje Bach*.

Andere discipline

Spelen voor dertig man staat nogal in contrast met de optredens die Jan-Willem al 25 jaar als pianist van Guus Meeuwis geeft voor volle zalen en stadions. En eenzelfde contrast is terug te vinden in het type muziek dat hij met Meeuwis maakt en dat hij zelf speelt: licht tegenover klassiek. En zelf voegt hij daar nóg een contrast aan toe: 'Met de band spelen is een heel andere discipline dan alleen spelen. Een groter contrast is er niet. In een band reageer je op elkaar; je bent met elkaar aan het spelen. Daardoor is er altijd sprake van een soort geïmproviseerde muziek. Als ik alleen speel, bepaal ik alles zelf.' De combinatie van zijn werk als solopianist en bandlid vindt hij fijn. 'Op dit moment speel ik natuurlijk weinig met Guus. In het voorjaar en de zomer van vorig jaar ben ik vooral met mijn klassieke werk bezig geweest. Maar in september hebben we met de band nog 42 keer coronaproof voor 400 man opgetreden in O13 Poppodium Tilburg. Toen dacht ik wel: oh, wat is dit fijn! Juist die afwisseling ja... die maakt het zo leuk. Ik heb wel eens gedacht dat ik ooit een keer zou moeten kiezen tussen klassiek en pop, maar dat blijkt niet nodig. Integendeel zelfs: het een versterkt het ander. Klassieke muziek zit in mij, ik gebruik die dus ook als ik liedjes voor Guus schrijf. Aan de oppervlakte zijn er natuurlijk grote verschillen tussen popmuziek en klassieke muziek... Bij popliedjes ben je beperkter, daar zitten meer regels aan vast: een liedje moet zo'n drie minuten duren, het moet goed te zingen zijn - dat soort dingen. Maar qua melodie en harmonie hebben popmuziek en klassieke muziek veel overeenkomsten. Ik pas mijn kennis over klassieke muziek niet zozeer bewust toe in de popliedjes, maar achteraf herken ik wel elementen. In het liedje *Brabant* vind je bijvoorbeeld de akkoorden terug van de *Aria* van *Bachs Goldbergvariaties*.'

Uit het hoofd

Als student aan het conservatorium leerde Jan-Willem in de jaren negentig Guus Meeuwis kennen bij een Tilburgse studentenvereniging. De twee raakten bevriend en Jan-Willem begon als bassist bij Vagant, Meeuwis' begeleidingsband. 'Als bassist ja, haha! Mijn broer speelde contrabas en ik wist wel een beetje waar de noten zaten. Al snel werd ik de pianist van de band.' Over het plotse succes zegt hij: 'Dat was iets ongewoons... daar reden we met z'n zessen in een busje door het land, van optreden naar optreden. Een jaar of twee heb ik alle bijvakken op het conservatorium laten versloffen. Ik heb zelfs even getwijfeld of ik mijn studie wel moest afronden. Uiteindelijk heb ik dat toch gedaan. Moest ik ineens stagelopen op een muziekschool, werken met leerlingen die er niet veel zin in hadden. Dat was een enorm contrast: optreden met de band en lesgeven op de muziekschool in Veldhoven... Maar achteraf ben ik blij dat ik mijn studie heb afgemaakt.' Gelijk na zijn examen vatte Jan-Willem het idee op zich te storten op de *Goldbergvariaties* van Bach. 'Ik wilde heel graag aan de slag met zo'n mega stuk. Ik kende alleen de eerste paar variaties en was ontzettend benieuwd naar de reden waarom ze zo'n enorme naam hadden. Ik ben erover gaan lezen en de stukken gaan instuderen. Ik leerde ze vanaf het begin uit mijn hoofd. Dat had ik aan het conservatorium geleerd: als je een stuk uit je hoofd leert, zit het in je spiergeheugen en je gewone geheugen. Dan ken je het beter en heb je overzicht: je weet wat er komt. En zo raak je in staat na te denken over details.' Na jaren studeren, vond Jan-Willem dat zijn vertolking van de *Goldbergvariaties* 'ergens op begon te lijken'. Hij kreeg de ambitie die voor zijn veertigste op cd op te nemen. En dat is gelukt: in 2015 kwam die uit. 'Dat vond ik heel spannend. Ik merkte - en nog steeds



wel eens trouwens - dat sommige mensen sceptisch zijn. Vooral de hardcore klassieke mensen zijn een beetje gereserveerd. Die vinden: omdat ik bij Guus speel, kan ik niet goed klassiek spelen...' Maar zijn cd werd heel goed ontvangen; een beloning voor zijn harde werken: 'In totaal heb ik - naast mijn optredens met Guus - elf jaar op de *Goldbergvariaties* gestudeerd.'

Viool en piano

Met Pasen voor de deur vraag ik me af of Jan-Willem ook iets heeft met Bachs *Matthäus Passion*. 'Ja, natuurlijk, ik vind het - net als de meeste mensen - een fantastisch stuk. Maar het is geen pianomuziek, dus ik ben er nooit echt mee aan het werk geweest. Behalve voor een van mijn *Online BACH Colleges*: daarvoor heb ik een vierstemmige aria voor hobo en fluit bewerkt voor piano. Dat vind ik

mooi om te doen: die stukken analyseren en uitvinden hoe ze in elkaar zitten.' Vorig jaar had hij kaartjes voor de *Matthäus Passion* in Tilburg; daar zou hij met zijn oudste zoon naartoe gaan. Helaas gooide corona roet in het eten. Wel hebben ze toen samen in twee etappes de hele *Matthäus Passion* op tv gekeken. Zijn zijn kinderen - hij heeft er vier - net zo muzikaal als hij? 'Ze zijn in elk geval erg geïnteresseerd in muziek. We hebben de regel: tot je naar de middelbare school gaat moet je een instrument bespelen; daarna mag je stoppen. Drie kinderen zitten inmiddels op de middelbare school en alle drie zijn ze gestopt zodra dat mocht. Maar het grappige is dat ze daarna ook weer alle drie begonnen zijn. Op dit moment speelt de jongste viool en de drie oudsten spelen piano. Ik had hier in mijn studio wat oude keyboards staan; die staan nu op hun slaapkamers. Ze leren vooral via YouTube. En heel af en toe komen ze bij mij voor hulp.'

Hoop

Ondanks dat Jan-Willem nog niet heeft stilgezeten tijdens de coronacrisis, hoopt hij later dit jaar toch weer meer te kunnen optreden. Plannen zat in elk geval: er komt een reprise van zijn *Schubert Theatercollege*. Want hij is niet alleen Bach- maar ook Schubertliefhebber en -kenner. Daarnaast gaat hij met zijn *Bach-drieluik* naar andere steden, onder meer naar Den Haag. 'En', zo sluit hij af, 'natuurlijk hoop ik heel erg dat we weer met Guus kunnen spelen. We zijn aan het uitzoeken of we de stadionconcerten op een aangepaste wijze sowieso doorgang kunnen laten vinden. Misschien door meer te spelen voor minder mensen. Hoe dan ook hoop ik dat we in elk geval iets kunnen doen in de zomer.' En dat hopen we natuurlijk allemaal...! ■

GOLDBERGARIATIES

De Duitse componist Johann Sebastian Bach (1685-1750) componeerde de *Goldbergvariaties*: een grote compositie die bestaat uit een aria, gevolgd door 30 variaties. Bach schreef dit werk oorspronkelijk voor klavecimbel, tegenwoordig wordt het ook veel op de piano uitgevoerd.

MINI-BACHCOLLEGES

Bent u benieuwd naar Jan-Willem Rozenbooms mini-Bachcolleges op Facebook? Volg dan zijn pagina *Elke dag een beetje Bach* op www.facebook.com/jwrozenboom/ Meer informatie over zijn Online BACH-colleges, cd's en optredens vindt u op www.jwrozenboom.nl

GA JIJ HET NIEUWS AAN HUIS BEZORGEN?

“DOOR MIJ WEET DE WIJK WÉL
WAT ER SPEELT”

GA NAAR **KRANTENBEZORGEN.NL**
OF **BEL: 088-0139620**
EN BEGIN ALS KRANTENBEZORGER
BIJ JOU IN DE BUURT!

- ✓ 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

BEL GRATIS
0800-5066

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



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



Ja, stuur me een brochure. Stuur de ingevulde coupon in een ongefrankeerde envelop naar Stannah B.V., Antwoordnummer 17006, 2170 VB, Sassenheim.

Dhr./Mevr.: Postcode:

Tel.: E-mail:

Stroom en gas blijvend voordelig 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

BLIJF IN CONTACT met deze simpele telefoons

We brengen veel meer tijd in huis door en u ziet uw (klein)kinderen en vrienden helaas een stuk minder. Het is wel zo fijn om in deze tijd toch op een veilige manier met elkaar in contact te blijven. We hebben daarom een aantal gebruiksvriendelijke telefoons met o.a. extra grote toetsen, een groot display, een noodknop en sneltoetsen voor u op een rij gezet. Alle toestellen worden thuis geleverd met € 4,95 verzendkosten en twee jaar fabrieksgarantie! In de Ledenvoordeel Shop vindt u nog meer modellen!



Draadloze DECT telefoon met grote toetsen Profoon PDX-2808

- Kraakheldere DECT geluids-kwaliteit
- Telefoonboek voor 20 nummers
- Handenvrij bellen
- Groot verlicht display
- Grote toetsen
- Luid gespreksvolume (+8 dB)

Van € 59,99 voor **€ 39,95**

Mobiele klapteléfono met SOS-knop

Fysic F20

- Met WhatsApp, Facebook en YouTube
- SOS noodknop met GPS
- Eenvoudig, gebruiksvriendelijk menu
- Grote toetsen en iconen
- Camera voor en achter (0,3 en 5 megapixel)
- Extra luid gespreksvolume (+24 dB)
- Geschikt voor 3G netwerk

Van € 159,95 voor **€ 99,95**



Senioren smartphone 4G

Fysic F101

- Groot touchscreen (12,7 cm)
- Eenvoudig menu, grote iconen
- SOS noodknop met GPS
- Geschikt voor hoorapparaten
- Camera voor en achter (2 en 8 megapixel)
- 6 GB geheugen, uitbreidbaar 32 GB
- Gratis beschermfolie t.w.v. € 9,99

Van € 279,95 voor **€ 169,95**



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.



jaarthema

STIJN VAN KREIJ:

‘We willen zorgzame
gemeenschappen ontwikkelen’

Een woonconcept waarbij de verbinding tussen mensen met en zonder zorgvraag centraal staat: Stijn van Kreij brengt het tot werkelijkheid met zijn sociale onderneming Butterfly Effect. Door tiny houses op terreinen van zorgorganisaties te verhuren aan vrijwilligers ontstaan er zorgzame gemeenschappen voor jong en oud.

Een kleine verandering op de ene plek kan op termijn leiden tot een grote verandering elders: dat is de betekenis van het Engelse begrip *butterfly effect*. Butterfly Effect is ook de naam van de organisatie waarvan Stijn van Kreij (45) directeur is, en die een nieuw concept van zorg en wonen in de markt zet. In dat concept symboliseert het begrip *butterfly effect* kleine ontmoetingen

die van grote invloed zijn op het welzijn van de betrokkene. Want het woonconcept van Van Kreij draait om kleine momenten van ontmoeting.

Verbinding

‘We willen overal zorgzame gemeenschappen ontwikkelen, waar mensen met elkaar verbonden zijn op basis van hun interesses en talenten’, zo steekt Van Kreij van wal. ‘In de praktijk betekent dit dat we zorgorganisaties en gemeenten vragen of zij grond voor een periode van vijftien jaar aan ons willen verpachten. In die periode mogen wij er tiny houses op plaatsen die worden bekostigd door sociale investeerders. Zij worden terugbetaald via de huur van de huisjes.’ De tiny houses worden verhuurd aan mensen die onderdeel willen uitmaken van een gemeenschap. ‘Wij vragen huurders naar hun interesses en talenten: wat zou jij willen betekenen?’, vervolgt hij. ‘Op basis van die talenten leveren zij op vrijwillige basis enkele dagdelen in de week een bijdrage aan de gemeenschap.’ Die bijdrage kan allerlei vormen aannemen: ‘De een gaat wandelen met een cliënt in een rolstoel, de ander kookt en eet samen met een groep bewoners, weer iemand anders loopt met haar hondje over het terrein en creëert zo allerlei spontane ontmoetingen. Of iemand helpt bij een manege of andere vorm van dagbesteding. Het gaat vaak om kleine, menselijke dingen, waarbij ontmoeting centraal staat.’

Rust en privacy

Van Kreij vertelt: ‘In ons concept gaan we uit van het idee dat mensen met elkaar verbonden willen zijn en betekenis willen hebben. We richten ons op eenpersoonshuishoudens; daarvoor wordt relatief weinig gebouwd. De meeste woningen in Nederland zijn gezinswoningen, terwijl mensen vaak

»

OPROEP!

Kent u in uw gemeente een locatie waar het concept van Butterfly Effect bij past? Stuur dan een e-mail naar info@butterflyeffect.nl Butterfly Effect verzamelt alle tips en zoekt contact met de locaties in kwestie.



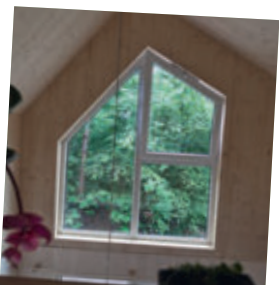
'We gaan uit van het idee dat mensen met elkaar verbonden willen zijn'



De huisjes zijn vrijstaand en staan meestal in een mooie groene omgeving



'Doordat er meer vrijwilligers zijn, ontstaan er veel meer spontane ontmoetingen'



Tiny houses zijn ideaal voor huurders die weinig spullen nodig hebben

maar een beperkt deel van hun leven onderdeel uitmaken van een gezin. Veel mensen komen in de loop der tijd alleen te staan of kiezen ervoor alleen te wonen. Maar ze willen ook graag bij een gemeenschap horen, onderdeel zijn van een groter geheel. Dat is een behoefte waarop nog niet veel wordt ingespeeld. Wij doen dat wel.' Butterfly Effect biedt prachtige, kleine woningen, voor huurders die alleen wonen en die behoefte hebben aan weinig spullen. Van Kreij: 'Onze huurders wonen prachtig: vrijstaand, meestal in een mooie groene omgeving met veel privacy en rust. Allemaal kenmerken die normaal gesproken buiten het bereik liggen van eenpersoonshuishoudens. Bovendien kunnen de huurders gebruikmaken van collectieve voorzieningen op het terrein van de gemeenschap waarvan ze deel uitmaken, bijvoorbeeld een moestuin, manege, restaurant, enzovoort.' De basis is dat de huurders zich willen verbinden met een gemeenschap en daar iets aan willen bijdragen. Van Kreij: 'We merken dat mensen vaak zelf al zoeken naar iets waarmee ze van toegevoegde waarde voor anderen kunnen zijn. Daarbij snijdt het mes aan twee kanten: de huurders krijgen waardering voor hun bijdrage en voelen dat ze ertoe doen, en de bewoners met een zorgvraag krijgen dankzij onze vrijwilligers een fijner leven.'

Rijker sociaal leven

Het mooie van Butterfly Effect is dat niet alleen de huurders, maar ook de andere betrokken partijen er baat bij hebben: zorgorganisaties en hun bewoners. Van Kreij: 'Zorgorganisaties kunnen op deze manier hun locaties bruisender en levendiger maken. Ze maken het leven voor hun eigen bewoners veelzijdiger en dus aangenamer. En ze bieden ook nog eens vrijwilligers of familieleden een plek

in hun organisatie. Zo maken ze inclusief samenwonen écht mogelijk' En voor cliënten en bewoners biedt het concept van Butterfly Effect een kans op een rijker sociaal leven, zegt Van Kreij. 'Met een variëteit aan activiteiten die meer recht doen aan hun persoonlijke interesses en behoeften. Doordat er meer vrijwilligers zijn, ontstaan er veel meer spontane ontmoetingen en activiteiten op maat. En dat is wat we willen bereiken.'

Familie, burens en vrienden

Voordat Van Kreij drie jaar geleden met Butterfly Effect startte, werkte hij vijftien jaar lang in de zorg. In allerlei rollen: die van begeleider, locatiemanager, beleidsadviseur en innovatiemanager. 'Ik kwam steeds meer tot de conclusie dat ons huidige zorgstelsel niet toekomstbestendig is', legt hij uit. 'De zorg in Nederland moet fundamenteel anders georganiseerd worden. De informele steunstructuren die we van nature bouwen - dus: familie, vrienden, burens - moeten we meer gaan faciliteren. Die moeten de basis worden, en de professionele zorg moet daar op aansluiten. Nu doen we het nog andersom en dat systeem schiet tekort.' Corona maakt dat op een pijnlijke manier duidelijk, vindt hij. 'Duidelijker dan ooit zien we nu hoe groot de behoefte is aan die informele steunstructuren. Als iemand ernstig ziek is, bestaat er zowel bij die persoon als bij zijn directe omgeving grote behoefte aan goéd afscheid nemen. In de huidige structuur, waarbij we alles professioneel georganiseerd hebben, is daar bijna geen ruimte voor. Nu beslissen professionals voor ons - met alle respect, want ze doen dat met de beste bedoelingen - terwijl mensen zélf willen beslissen.' En om aan die behoefte tegemoet te komen, is Van Kreij Butterfly Effect begonnen. 'Ik wist dat we volgens dat concept moesten gaan bouwen, want iedereen wil

zo lang mogelijk onderdeel zijn van een gemeenschap.'

Landelijk

De fase van de ideeën en plannen is allang voorbij. Sinds 2018 staan er in Rosmalen drie tiny houses van Butterfly Effect op De Binckhorst, een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking. Op dit moment zijn er twee projecten in ontwikkeling. In Biezenmortel bij Landpark Assisië van zorgorganisatie Prisma worden tien woningen gebouwd. En bij zorgorganisatie ORO in Deurne worden dit jaar nog vijf huisjes geplaatst. En ondertussen werken Van Kreijl en zijn organisatie hard aan een uitbreiding: eerst in Brabant, daarna landelijk. Daarbij richten zij zich niet alleen op zorgorganisaties, maar ook op gemeenten en woningcorporaties. 'We staan in ons land voor een enorme maatschappelijke opgave voor wonen en zorg, dus met een paar projecten komen we er niet. Het is onze ambitie Butterfly Effect voor iedereen toegankelijk te maken, in heel Nederland.' Gelukkig zien steeds meer maatschappelijke organisaties de waarde ervan in. In 2018, direct na de start, won de organisatie een startkapitaal van 50.000 euro met de Ignite Award, een prijs voor sociale ondernemingen. 'En', zo vervolgt Van Kreijl, 'in november 2020 hebben we een overeenkomst getekend met de Provincie Noord-Brabant voor een lening van 2 miljoen euro voor de eerste honderd huisjes. Want ook de Provincie wil dat deze nieuwe woonvorm overal in Brabant ontstaat. Met haar financiering maakt ze het voor banken en andere investeerders aantrekkelijker om ook mee te financieren.' Zo komt het plan om Butterfly Effect landelijk te lanceren steeds dichterbij... ■

'Deze doelgroep... ze zijn mijn favoriete burenen! Ik kan zoveel van ze leren'

Leny van der Velden (67) huurt sinds juni 2018 een tiny house via Butterfly Effect op De Binckhorst in Rosmalen.

'Dit is een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking. Ik deed daar vroeger al vrijwilligerswerk. Op Facebook zag ik op een gegeven moment een oproep voorbij komen dat je je kon aanmelden als je interesse had in een tiny house op het terrein. Daar heb ik op gereageerd, en uiteindelijk ben ik



hier komen wonen. De bewoners van De Binckhorst... ze zijn mijn favoriete burenen! Ik kan zoveel van ze leren. Ze zijn altijd tevreden. Ik woon hier met mijn hondje Lady en wandel veel met haar over het terrein. Vorige week nog vroeg een mevrouw hier in de straat: "Lady is zo lekker zacht, mag ik een plukje van haar vacht?"

Ik ben haar dat gaan brengen, dat vond ze erg leuk. Toen ik van mijn seniorenappartement verhuisde naar dit tiny house, moest ik aardig wat spullen wegdoen. Het went heel snel hoor, leven met weinig spullen. En de omgeving is geweldig. Ik stap naar buiten en sta midden in de natuur. Dat vrijheidsgevoel... heerlijk! Door corona is er nu qua vrijwilligerswerk minder mogelijk. Maar ik probeer toch van alles te doen. Voor het huis van mijn overburen zetten we weleens een partytent op, waar ik dan iets lekkers voor ze klaarmaak. En iets verderop woont een meneer met familie die ver weg woont. Bij uitzondering mag ik wandelingen met hem maken. Dan neem ik Lady niet mee; ik besteed mijn aandacht dan helemaal aan hem.'

Bent u geïnteresseerd in een van de tiny houses van Butterfly Effect? Kijk voor meer informatie op www.butterflyeffect.nl



'PENSIOENEN VRAGEN OM EEN PARLEMENTAIRE ONDERVRAGING IN TWEEDE KAMER'

De Tweede Kamer zou een parlementaire ondervraging moeten houden naar de fouten in het huidige pensioenbeleid, waar gepensioneerden én werkenden al jaren de dupe van zijn. 'Als zo'n mini-enquête goed wordt uitgevoerd, hebben we misschien niet eens een nieuw pensioenstelsel nodig', zegt José Matheij van het landelijk actiecomité Red het Pensioenstelsel.

‘Het is alsof je tegen een muur praat’, aldus José Matheij. Ze is gepensioneerd advocaat en een van de mensen die aandacht vragen voor de misstanden in het huidige pensioenbeleid. Verkeerde uitgangspunten zorgen er volgens haar voor dat pensioenen van zowel werknemers die nog aan het opbouwen zijn als die van gepensioneerden, al twaalf jaar niet met de inflatie meestijgen, terwijl de meeste pensioenfondsen ruimschoots rijk genoeg zijn om de opbouw en uitkeringen wél te laten stijgen. Het politieke beleid verhindert de fondsen echter hun reserves aan te spreken en dwingt fondsen om steeds grotere reserves aan te leggen.

Geen gelopen race

Dat verwijt heeft, ook vanuit KBO-Brabant, al vele malen geklonken, maar tot nog toe heeft het niet geleid tot acties vanuit de Tweede Kamer. ‘Je komt er gewoon niet doorheen’, verzucht Matheij. ‘Zeker nu er een akkoord is over de invoering van een nieuw pensioenstelsel, lijkt het alsof veel partijen denken dat de race gelopen is en dat het nieuwe stelsel er hoe dan ook moet komen.’ In een brief aan de Tweede Kamer vragen het landelijk actiecomité Red het Pensioenstelsel, de Stichting PensioenBehoud, de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen en het Pensioentribunaal de Tweede Kamer grondig te onderzoeken wat er is misgegaan in de uitvoering van het huidige stelsel sinds de invoering van de nieuwe Pensioenwet in 2007. Als de fouten in de pensioenwetgeving worden rechtgezet, hoeft er niet eens een nieuw stelsel te komen, zegt Matheij. Als de huidige Tweede Kamer het verzoek niet honoreert nu het kabinet demissionair is, dan dienen de

partijen het verzoek later dit jaar opnieuw in bij het volgende parlement.

Pensioen inleveren

‘Wij vragen de Tweede Kamer om een zogeheten parlementaire ondervraging’, legt José Matheij uit. ‘Die mogelijkheid bestaat sinds 2016 en is een lichtere versie van een parlementaire enquête. Voor de kindertoeslagaffaire is ook het middel van een parlementaire ondervraging gebruikt, met verstrekkende conclusies als gevolg. Terwijl het bij de toeslagaffaire ging om 26.000 schrijnende gevallen, zijn er op pensioengebied maar liefst 8 miljoen gedupeerden die pensioen opbouwen of hebben opgebouwd. In de aanloop naar een nieuw pensioenstelsel kan het pensioen in koopkracht meer dan halveren door inflatie en kortingen.’

Grondig onderzoek

Stichting PensioenBehoud en KBO-Brabant hebben in 2019 een rechtszaak aangespannen over het Nederlandse pensioenbeleid. Hoe verhoudt die rechtszaak zich tot dit verzoek aan de Tweede Kamer? Matheij: ‘In die rechtszaak gaat het om de vraag of Nederland zich wel houdt aan de Europese pensioenregels. De parlementaire ondervraging die wij graag willen, zou gaan over de fouten die sinds 2007 zijn gemaakt in de uitvoering van het pensioenbeleid door de Nederlandse overheid en De Nederlandsche Bank. Ze blijven steeds maar zeggen dat een pensioenuitkering gegarandeerd is terwijl diezelfde uitkering gekort kan worden. Dat is in tegenspraak met elkaar. Dat heeft ook de Hoge Raad gezegd in 2012 en 2019. Pensioen is niet onvoorwaardelijk, maar voorwaardelijk. En anders dan verzekeraars kunnen pensioenfondsen geen vaste pensioenuitkering garanderen. Wij hopen dat daar nu een grondig onderzoek naar komt.’

SAMEN VOOR EEN EERLIJK PENSIOEN

Tekent u ook onze petitie op de website www.samen-vooreeneerlijkpensioen.nl Dit is een initiatief van ConsumentenClaim, Vereniging Woekerpolis, Stichting Woekerpolisproces, KBO-Brabant, Stichting PensioenBehoud, Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen en het landelijk actiecomité ‘Red Het Pensioenstelsel’

Op de website vindt u ook een handige rekentool, waarmee u kunt berekenen hoeveel aanvullend pensioen u bij benadering al bent misgelopen door twaalf jaar niet indexeren en in sommige gevallen zelfs korten.





JOSÉ MATHEIJ (1950)

Studeerde rechten en werd advocaat. Vanaf 1998 tot aan haar pensioen in 2016 werkte zij als Senior Legal Counsel/ Attorney at Law voor diverse institutionele beleggers.

Veel geld opzij gezet

De angel van de pensioenkwesitie is de zogeheten rekenrente. Dat is de rente waarmee pensioenfondsen moeten berekenen hoeveel geld ze nu al in kas moeten hebben om de komende tientallen jaren pensioen uit te kunnen keren. 'De rekenrente is ontzettend laag, ongeveer 0,2 procent. Dat betekent: als ik jou over twintig jaar 1.000 euro moet uitkeren, moet ik nu al vrijwel dat hele bedrag opzij zetten om er zeker van te zijn dat ik het over twintig jaar aan jou kan geven. In werkelijkheid is dat natuurlijk niet nodig, omdat het bedrag ondertussen hoger wordt door beleggingsrendement. Verzekeraars rekenen met een rendement van 3,6 procent per jaar en omliggende landen hanteren hogere rekenrentes. Het bedrag dat Nederlandse pensioenfondsen nu alvast moeten bewaren voor later is ongekend hoog omdat met een heel lage rekenrente wordt gerekend. Terwijl de beleggingen van de pensioenfondsen vele malen méér opbrengen, gemiddeld over de afgelopen tientallen jaren meer dan 6 procent. Door dit beleid zie je dat - ondanks verschillende economische crises - het gezamenlijke vermogen van de pensioenfondsen in de afgelopen tien jaar is verdubbeld van 769 miljard naar bijna 1.700 miljard euro. Zelfs vorig jaar is het gezamenlijke pensioenvermogen fors toegenomen, ondanks de coronacrisis. Er is genoeg geld om de komende vijftig jaar alle pensioenen te betalen! En ondertussen hebben veel gepensioneerden al twaalf jaar hun pensioenuitkering niet zien stijgen. Hun koopkracht is dus alleen maar minder geworden. Het is dan ook heel doortrap dat voorstanders van een nieuw pensioenstelsel steeds de generatiekaart spelen door ouderen te vragen of ze pensioenindexatie willen ten koste van hun kinderen en kleinkinderen. Natuurlijk wil geen enkele (groot)ouder dat, maar

dat is ook helemaal niet aan de orde. Het vermogen wat nu in de pensioenfondsen zit, is bestemd voor de mensen die pensioenpremie betalen of betaald hebben. Onze kinderen en kleinkinderen die nog moeten beginnen met werken, dienen straks voor hun eigen pensioen te sparen, net zoals wij dat hebben gedaan. En onze collectieve pensioenfondsen waren daar ooit een prachtig systeem voor als gevolg waarvan ouderen in Nederland geen armoede kenden. Totdat de politiek zich er vergaand mee ging bemoeien. We zouden ons pensioenstelsel juist als erfgoed moeten koesteren voor volgende generaties.'

Fouten herstellen

Niet het pensioenstelsel zelf is dus het probleem, maar de regels die de regering in samenspraak met andere instanties binnen dat stelsel oplegt aan pensioenfondsen. Dat vinden de indieners van de brief. Zij hopen dat dat met een parlementaire ondervraging boven water komt. 'Het zou mooi zijn als de ondervragingscommissie breed wordt samengesteld, niet alleen met Kamerleden, maar ook met deskundigen van buiten. Daarmee haal je voor zo'n ingewikkeld onderwerp meer specialistische kennis binnen én zorg je dat het geen kwestie wordt van de slager die z'n eigen vlees keurt', aldus Matheij. 'Wij zien het liefst dat de parlementaire ondervraging leidt tot de constatering dat er fouten zijn gemaakt in de huidige Pensioenwet en de uitvoering daarvan. En uiteraard dat die fouten worden hersteld. Met het geld dat fondsen nu hebben, kunnen ze met terugwerkende kracht de pensioenen van werkenden en gepensioneerden over de afgelopen twaalf jaar alsnog verhogen. Dat hoeft helemaal niet lang te duren. Sterker nog: dat móet niet te lang duren, want dan zijn de mensen die het meest de dupe zijn, er niet eens meer.' ■

Meeste partijen voelen niet voor parlementaire ondervraging

Ons vroeg politieke partijen die meedoen aan de komende verkiezingen van de Tweede Kamer of zij voor of tegen een parlementaire ondervraging over de pensioenen zijn.

Tweede Kamerfractie GroenLinks

Het onderwerp pensioenen blijft bij de uitwerking van het nieuwe stelsel hoog op de agenda van de Kamer staan. Een parlementaire ondervragingscommissie is wat GroenLinks betreft daarom nu niet nodig. GroenLinks houdt oog voor een evenwichtige overgang, met eerlijke rekenregels voor jong en oud.

Tweede Kamerfractie SGP

Wij zullen hier te zijner tijd een beslissing over nemen.

Tweede Kamerfractie 50PLUS

Nee, wij vinden dit een te zwaar instrument in deze fase. Essentiële zaken zijn nog niet bekend of in behandeling. Er speelt meer dan de overgangsregeling. Als alles is ingediend beoordelen we het totaal. In de tussentijd houden we de ontwikkelingen scherp in de gaten.

Tweede Kamerfractie Partij voor de Dieren

Als pensioenfondsen een hogere rekenrente zouden aanhouden, zouden ze uitgaan van grote economische groei. Wij vinden dat we niet langer op die groei moeten inzetten en delen daarom de motivatie achter het verzoek niet. Het uitkeren vanuit de huidige buffers betekent dat de kans nog verder afneemt dat er genoeg is voor de volgende generatie.

Tweede Kamerfractie Forum voor Democratie

Wij staan hier in principe positief tegenover.

Tweede Kamerfractie SP

De verkiezingen staan voor de deur. De SP zet daarom volop in op een zo goed mogelijke verkiezingsuitslag zodat we in het regeerakkoord een einde kunnen maken aan het verplicht arm rekenen door de rekenregels. Wij hopen hierbij op de steun van iedereen die zich terecht boos maakt over dit grote onrecht. Na de verkiezingen sluiten wij geen enkel middel uit om te komen tot eerlijke rekenregels!

Tweede Kamerfractie D66

Wij committeren ons aan het pensioenakkoord, waarmee we werken naar een nieuw en eerlijker stelsel. Wij willen in de overgangsfase niet korten op pensioenen als dit niet nodig zou zijn in het nieuwe stelsel. Wat D66 betreft gaat alle aandacht uit naar het nieuwe pensioenstelsel en is daarom een parlementaire enquêtecommissie niet nodig.

Tweede Kamerfractie ChristenUnie

Wij zien niet voldoende aanleiding voor een parlementaire ondervraging over het onderwerp pensioenen. We willen met vereende krachten werken aan een snelle en soepele overgang naar een nieuw pensioenstelsel, dat recht doet aan alle generaties.

Code Oranje

Jazeker, wij zijn hier van harte en onomwonden voorstander van!

De overige partijen die zijn gevraagd – VVD, PVV, CDA, PvdA, DENK en JA21 – hebben niet gereageerd op het verzoek van Ons om te laten weten hoe zij tegenover het verzoek voor een parlementaire ondervraging staan.

interview



**'HET EFFECT VAN
GEZONDE VOEDING WORDT
STEEDS DUIDELIJKER'**

Goede voeding helpt ziektes te voorkomen én sneller en beter te genezen als we toch ziek worden. Dat is al jaren bekend. Maar hoe groot het effect is, wordt steeds duidelijker. Hoogleraar Marian de van der Schueren: 'De belangrijke rol van "basisgezondheid", waaronder voeding, werd even uit het oog verloren. Nu komt die aandacht gelukkig terug.'

We worden steeds ouder, maar niet per se in goede gezondheid, zegt Marian de van der Schueren. Ze is bijzonder hoogleraar diëtetiek aan de Wageningen Universiteit en lector voeding, diëtetiek en leefstijl aan de Hogeschool Arnhem-Nijmegen. 'De overheid wil graag dat we vijf gezonde levensjaren toevoegen aan onze gemiddelde levensverwachting. Daar kan voeding heel veel in betekenen. Een ongezond voedingspatroon speelt een duidelijke rol in het ontstaan van onder meer kanker, diabetes, overgewicht en dementie. Maar ook ondervoeding is een belangrijk aandachtspunt bij het ouder worden. Bij maar liefst de helft van de chronische ziekten is de relatie aangetoond met een ongezonde voedingsgewoonte.' Met andere woorden: slecht eten kan bijdragen aan het ontwikkelen van ziekte. Maar andersom is de relatie ook duidelijk aangetoond, zegt De van der Schueren: van een gezond voedingspatroon - in combinatie met

beweging - kunnen mensen opknappen. 'Voeding geneest niet rechtstreeks, maar draagt wel bij aan een sneller en beter herstel. Bijvoorbeeld voor mensen die chemotherapie ondergaan en daardoor weerstand kwijtraken. Met goede voeding bouw je die weerstand sneller weer op en verdraag je dus de chemotherapie beter. Ook weten we dat een wond sneller geneest als je goede voedingsstoffen inneemt. Van diabetes weten we zelfs dat je er met een gezond voedingspatroon deels van kunt genezen. Voeding speelt een rol in veel vitale processen in ons lichaam. Denk aan weerstand, wondgenezing en spierbehoud. Voor die spieren zijn vooral eiwitten van belang.'

Spierafbraak

De spierafbraak in ons lichaam begint al na het dertigste levensjaar. 'Vanaf dat moment heb je elk jaar 1 procent spierafbraak', vertelt De van der Schueren. 'Dat betekent dat iemand van tachtig jaar half zoveel spierweefsel heeft als iemand van dertig. Die afbraak is onvermijdelijk. Maar we kunnen door onze voeding en met spiertraining wel het tempo beïnvloeden.' Om de spieren in stand te houden, is het belangrijk ze te blijven gebruiken én genoeg eiwitten binnen te krijgen. 'Hoe ouder we worden, hoe meer eiwitten we nodig hebben om onze spieren in stand te houden. We kennen natuurlijk de Schijf van Vijf, maar wereldwijd zijn deskundigen het er inmiddels wel over eens dat ouderen iets meer eiwitten nodig hebben dan de Schijf van Vijf voorschrijft. Per maaltijd 25 gram eiwit is een goede richtlijn om aan te houden voor ouderen. Bij de warme maaltijden redden mensen dat vaak wel door een stukje vlees, maar bij het ontbijt en de lunch vaak niet. Zelf at ik tot een paar jaar geleden altijd een boterham met hagelslag en eentje met jam als ontbijt. Nou, dat zijn echt niet veel eiwitten. Ik ben overgestapt op kwark met fruit en muesli.'

»

WIE IS MARIAN DE VAN DER SCHUEREN?

Prof. dr. Marian de van der Schueren (1962) is bijzonder hoogleraar diëtetiek aan de Universiteit van Wageningen en lector voeding, diëtetiek en leefstijl aan de Hogeschool Arnhem-Nijmegen. Ze studeerde Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam en werkte eerder aan het VUmc in Amsterdam. Ze promoveerde op een onderzoek naar de rol van voeding bij de behandeling van kanker. Eind 2019 kreeg ze een prestigieuze Europese onderscheiding voor haar bijdrage aan het vakgebied van de diëtetiek..

BETROUWBARE WEBSITES OVER VOEDING

www.voedingscentrum.nl
www.goedgevoedouderworden.nl
(met 'Test uzelf')
www.voedingenkankerinfo.nl
www.iamafoodie.nl

Op
www.stuurgroepondervoeding.nl/
energie-en-eiwitrijke-producten
vindt u specifieke informatie over
eiwitrijke producten.

Daarnaast hebben veel
patiëntenverenigingen
betrouwbare voedingsadviezen
op hun websites.

Eiwitverrijkte producten

Voedingsgewoonten veranderen op latere leeftijd is lastig, maar niet onmogelijk. 'In onze onderzoeken hebben wij ontdekt dat het veel uitmaakt als mensen begrijpen waarom zo'n verandering nodig is. Als ze begrijpen waarom eiwitten belangrijk zijn en waar veel eiwitten in zitten, helpt dat om anders te gaan eten.' Daarnaast zijn er sinds een paar jaar voedingsproducten op de markt waar extra eiwit in is verwerkt (zie kader rechts). 'Als je het lastig vindt om andere producten te gaan eten, kunnen die eiwitverrijkte producten een uitkomst zijn.' Voedingssupplementen zijn voor ouderen niet nodig, zegt De van der Schueren. Met één uitzondering: vitamine D. 'Vrouwen van boven de vijftig en mannen van boven de zeventig moeten per dag 10 milligram vitamine D slikken. Voor de instandhouding van hun botten en hun spieren en om de weerstand op peil te houden. Wie gezond eet, heeft geen andere supplementen nodig, tenzij een dokter of diëtist die om een specifieke reden voorschrijft.'

Voeding als basis

De van der Schueren is sinds vorig jaar de eerste hoogleraar Diëtetiek in Nederland. Haar benoeming is een van de tekenen dat voeding steeds serieuzer wordt genomen in de (gezondheids)wetenschap. 'De technische ontwikkelingen in de gezondheidszorg zijn indrukwekkend geweest. Maar de belangrijke rol van "basisgezondheid", waaronder voeding, werd daardoor even uit het oog verloren. Nu komt die aandacht gelukkig weer terug. De overheid wijst in de corona-adviezen sinds kort ook op het belang van een gezonde leefstijl. Ook artsen zien steeds meer de rol die voeding kan spelen bij het voorkomen van ziektes en bij een voorspoediger herstel. Al zou dat bewustzijn wat mij betreft nog veel sterker mogen zijn. Iedere zorgverlener zou zich in gesprek met een patiënt altijd moeten afvragen: is er ook

een voedingsprobleem? Als een huisarts iemand naar de specialist doorstuurt, ben je snel drie of vier maanden verder voor er een diagnose is. Met goede voeding had je in de tussentijd wellicht al heel wat gezondheidswinst kunnen boeken.' ■

'Gewoon eten met meer eiwitten'



Voor ouderen is het best lastig om genoeg eiwitten binnen te krijgen. 'De stelregel is: 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht, dus zo'n 60 gram per dag voor iemand van 75 kilo, rekent Fred Bergmans voor. Hij is directeur van Carezzo, een bedrijf dat eiwitverrijkte producten maakt. 'Die 60 gram halen veel mensen niet.' Carezzo levert producten waaraan extra eiwit is toegevoegd, aan ziekenhuizen, ouderenzorginstellingen en particulieren. 'Ons uitgangspunt is: vervang gewoon eten door gewoon eten met extra toegevoegde eiwitten. Met eiwitverrijkte producten hoeven ouderen niet meer en niet anders te eten dan ze gewend zijn.' Onder meer fruitdrink, brood, soep, cake, roomijs en kleine maaltijden met toegevoegd eiwit zijn verkrijgbaar. De vraag naar eiwitverrijkte producten neemt toe, ziet Bergmans. Maar bij het grote publiek is er nog niet zoveel bekendheid. Een andere complicerende factor is dat het productieproces ingewikkeld is. 'Door de toevoeging van eiwitten veranderen smaak en structuur. Het vraagt tijd om producten te ontwikkelen die én lekker zijn én veel eiwit bevatten. Tegelijk is er absoluut een markt voor, als je ziet hoeveel mensen er niet in slagen genoeg eiwit binnen te krijgen.'

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

Naam _____ m /v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____ 21-03

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

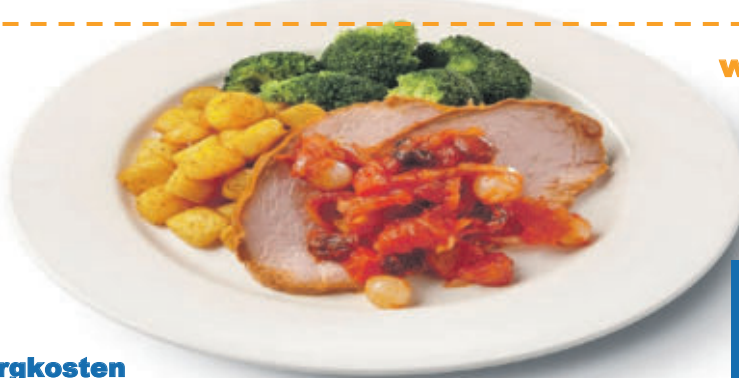
MAALTIJDENEXPRES, Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg




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.

www.maaltijdenexpres.nl



- ✓ **Géén bezorgkosten**
- ✓ **150 Hoofdgerechten**
- ✓ **Indien nodig ook boodschappen-service!**

EIWIT
VERRIJKT



Carezzo

Carezzo: smakelijke voeding mét extra eiwitten!

Eiwitten komen voor in ons eten en drinken. Het zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam en ze dragen bij tot de instandhouding van de spieren en de groei van de spiermassa. Als u ouder wordt, hebt u meer eiwitten nodig. Dit is met gewone voeding een hele uitdaging. Carezzo ondersteunt u graag met een ruim assortiment van basisvoedingsmiddelen met éxtra eiwitten: brood, fruitdrinks, soep, cake, muffins en kleine maaltijden. Zo kunt u op ieder moment van de dag kiezen voor eiwitverrijkte voeding. En het mooie is: onze producten zijn minstens even smakelijk als gewone voeding.

Met Carezzo eet en drinkt u dus wat u lekker vindt, terwijl u krijgt wat u nodig heeft.

Waar zitten veel eiwitten in?

Welke producten bevatten [veel] eiwitten? En hoe kunt u eenvoudig extra eiwitten binnenkrijgen? De Carezzo EIWITMETER vertelt het u allemaal. Carezzo ondersteunt u graag bij de inname van voldoende eiwitten.

Vraag direct de Carezzo EIWITMETER aan en stuur een email naar eiwitmeter@carezzo.nl



advertentie

STOEL VAN DE MAAND



Op de Meubelboulevard 995,-
Bij Velderhof **449,-**
Nu ook met Sta-op!

**Daarom 1-2-3 zitten
van Velderhof**

Ontdek nu 1-2-3-Zitten

1

Ontdek uw favoriete stoelen

Kies in de brochure of op velderhof.nl vijf stoelen die u wil proberen. Onze collectie bestaat uit comfortabele stoelen en banken in alle soorten, materialen, kleuren en prijsklassen.

2

Probeer 5 stoelen gratis thuis uit

Een van onze zitconsulentes komt bij u thuis met uw favoriete stoelen. Zo kunt u ze rustig proberen en kijken welke kleur en bekleding bij uw interieur passen.

3

Bestel uw perfecte stoel

Bent u eruit? Mooi! Wij passen uw stoel precies aan op uw wensen en sturen 'm binnen 3 weken naar u toe. U kunt de stoel 90 dagen vrijblijvend uitproberen en eventueel omruilen.



Bel de zitconsulenten op
0499-72 93 66 en vraag de
brochure aan of kijk op:

velderhof.nl

Sinds 2004



Velderhof
123 ZITTEN

STEM

50

PLUS

**Voor een beter pensioen,
zorg, wonen en veiligheid!**

www.50pluspartij.nl

ons kloppend hart



**EINDELIJK EEN
EIGEN THUISHONK**

KBO Sint-Michielsgestel zocht jarenlang naar een eigen thuishonk. Ze vonden het midden in het dorp, al moesten ze daarvoor de handen eerst wekenlang flink uit de mouwen steken.

De Ontmoeting, zo heet het huis van de Gestelse senioren sinds de opening afgelopen najaar. En dat is precies wat er moet gebeuren als we elkaar weer mogen zien en alle activiteiten weer starten. Twee activiteitenzalen zijn daarvoor ingericht met kleurrijke kunstwerken van leden aan de muur. Ook zijn er een eigen keuken, een magazijn en toiletten. De KBO'ers zijn er verguld mee. Een eigen honk trekt bovendien mensen. Dat merken ze nu al. In de afgelopen maanden meldden zich ruim veertig nieuwe leden.

1. Eus Palubski (69) 'Schilderen, behangen, plamuren... Ik heb hier heel wat uurtjes met de kwast rondgelopen.'

2. Toon van den Berg (74) 'Het pand was vreselijk uitgeleefd. Tijdens de verbouwing hebben we ons zelfs wel eens achter de oren gekrabd. Waar waren we aan begonnen! Nu kunnen we zeggen dat we er samen echt iets moois van hebben gemaakt.'

3. Jo Steenbakkers (73) 'Oude materialen die nog goed waren, hebben we hergebruikt. Zo heb ik van de oude keukenvloer een kathedier en een bar gemaakt. Eerst een schetsje op papier en dan aan de slag. Handige Henkie noemen ze me soms.'

4. Wil Scheepens (72) 'Een binnenhuis-architect maakte een kleurenplan, waarmee ik met enkele anderen op pad ging voor de inrichting. Lekker shoppen! Maar wel met een scherp budget hoor, bijna alles is tweedehands aangeschaft.'

De Ontmoeting heeft twee activiteitenzalen. De grote is de Victoria-zaal, vernoemd naar de voormalige voetbalclub in het dorp. De kleine zaal is de Pinuskamer. Pinus Immens is een bekende Gestelnaar. Hij had in het pand vroeger zijn loodgietersbedrijf, maar was vooral bekend als grondlegger van het carnaval in Sint-Michielsgestel ofwel Bokkendonk.

AFDELING

KBO
Sint-Michielsgestel

AANTAL LEDEN

775

ACTIVITEIT

Verbouwing
thuishonk

OPPERVLAKTE

160 m²

KOSTEN

€ 22.000,-. Door
zelfwerkzaamheid
is minimaal een
even groot bedrag
uitgespaard

HUUR

€ 7.500,- per jaar

ACTIVITEITEN

Inloop, cursussen,
educatieve bijeen-
komsten, koersbal,
sjoelen, kaarten
(jokeren, rikken,
bridge), bingo,
filmmiddagen en
een leesgroep

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

BELEEF DUTCH DESIGN

Al twintig jaar is de Eindhovense ontwerper Kiki van Eijk een van dé Dutch Design-gezichten. In de expositie *Gedachtespinsels* ziet u haar hoogtepunten, ontworpen in samenwerking met scenograaf en ruimtelijk vormgever Theun Mosk. Ontdek Van Eijks bijzondere designs, die zich poëtisch door de tentoonstelling ontvouwen. Werp een blik in een kijkdoos en bewonder het tafelgoed, zoom met camera's in op schetsen en zie objecten in het licht verschijnen terwijl je door de tentoonstelling beweegt.'

Data: tot en met zondag 12 september.

Tijden: van dinsdag tot en met vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur; zaterdag en zondag van 12.00 tot 17.00 uur. **Entree:** € 12,50. **Adres:** TextielMuseum, Goirkestraat 96 in Tilburg. Reserveer voorafgaand een ticket en tijdslot via www.textielmuseum.nl/tickets



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. ons@kbo-brabant.nl



WIJSHEID

'Laten we elkaar altijd ontmoeten met een glimlach, de glimlach is het begin van de liefde'

MOEDER TERESA (1910-1997)

Katholieke zuster en Nobelprijswinnares voor de vrede

Op raamvisite

Niet naar school, op afstand blijven van opa en oma, niet mogen knuffelen. Over deze vreemde coronatijd gaat het prentenboekje *Tommie en Lova - het coronabezoek*. Geschreven door 'Opa' Cees Hoogland uit Oostelbeers, met illustraties van Marianne Smit uit Eindhoven. 'Corona bracht veel ellende, maar ook nieuwe mogelijkheden en inzichten. Daarover gaat dit leuke verhaal, dat veel grootouders aan hun kleinkinderen voorlezen. Het helpt hen ook deze tijd te verwerken', aldus de makers. *Tommie en Lova - het coronabezoek* door Cees Hoogland en Marianne Smit. Het boek is te bestellen voor € 10,- op www.coronabezoek.nl Bij elke bestelling ontvangt u een extra grote kleurplaat. Noteert u bij uw bestelling in de bestelnotities de tekst *Ons*, dan wordt een deel van de opbrengst geschonken aan Stichting Present. Deze stichting heeft als doel mensen weg te houden uit eenzaamheid en armoede.



Op pad met een podcast

Trek erop uit met Frans Kapteijns, Brabants bekendste boswachter. Frans neemt u mee door natuurgebied de Kampina. Nee, niet live, maar in uw oor. Al wandelend beluistert u zijn podcast en hoort u alles over de planten en dieren in dit heerlijke natuurgebied. De route van 4,8 kilometer is aangegeven met rode pijlen en voert u door het bos, langs het beekje de Rosep en het Belversven, gelegen naast een fraai heideveld.

Meer informatie: zoek 'wandelpad Belversven' op www.google.com De podcast vindt u in Spotify: Wandelen in de Kampina met boswachter Frans Kapteijns.

Thuis naar het museum

Twijfelt u over een bepaalde tentoonstelling? Of kunt u lastig kiezen uit alle verschillende musea? Kom dan voorproeven op museumtv.nl, hét online overzicht van tentoonstellingen, collecties en musea in Nederland. In korte, gratis filmpjes en minidocu's loopt u online 'door' een van de 270 deelnemende musea. Op uw pc, of via de app op uw tablet of mobiel. Ook handig: u houdt onbeperkt toegang tot de videoarchieven, dus u kunt die bijzondere



expo of dat ene kunstwerk later nog eens terugkijken. Ga naar museumtv.nl. Hier kunt u zich ook aanmelden voor de nieuwsbrief, zodat u altijd op de hoogte bent van de nieuwste video's.

Oorlogskinderen

KBO'er Constantia Barend Franzani en haar zusje werden in december 1943 geboren. In haar boek *Kind van oorlogsslachtoffers, in een oorlog die nooit ophield* beschrijft zij haar jeugd en haar leven als moeder van zes in een samengesteld gezin. Een verhaal met een lach en een traan, waar het lot van kinderen als een rode draad doorheen loopt. Zo richtte ze Stichting Futuro op om geld in te zamelen voor kinderen met hiv en aids. De opbrengst van dit boek gaat ook naar vergeten kinderen. *Kind van oorlogsslachtoffers, in een oorlog die nooit ophield*, Constantia Barend Franzani, € 19,95 op www.boekenbestellen.nl



'Ik mis hier de warmte van een dorpscafé. De aanspraak van mensen met een zachte G'

Uit: *Brabant* (2003) van Guus Meeuwis. Maar wist u dat... Guus dit lied schreef in Moskou, omdat hij de gezelligheid, dorpscafés, zijn geliefde en zelfs 'het zeiken op alles om niets' miste?



Met KBO-korting naar Passiespelen Tegelen

Al sinds 1931 zijn de Passiespelen Tegelen een begrip. *Hem achterna*, een passiespel vertelt de emotionele gebeurtenissen uit de laatste dagen van Jezus. Herkenbaar, scherp en indrukwekkend, zoals altijd. Vanwege corona schoof de editie van 2020 op naar dit jaar. Deze 21^e coronaproof voorstelling is iets korter, zonder pauze, en wordt daarom twee keer per dag gespeeld. De première is op zondag 18 april. Als KBO-lid ontvangt u korting op bijna alle voorstellingen, natuurlijk ook op de drie speciale KBO-voorstellingen (inclusief koffie en vlaai).

Data: zondag 18 april tot en met zondag 5 september, twee keer per dag. **Locatie:** Openluchttheater De Doolhof, Tegelen.

Meer informatie en prijzen:

www.passiespelen.nl/KBO. Vul bij uw bestelling de actiecode in: PASSIE21KBRR



VALPREVENTIE: BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER!

Jaarlijks belanden er zo'n 100.000 senioren op de spoedeisende hulp als gevolg van een val. Veel ongelukken kunnen voorkomen worden als senioren weten hoe ze een val kunnen voorkomen en opvangen. Anja Baptist (54) biedt seniorenlessen op haar sportschool, waarbij ze aandacht schenkt aan valpreventie. 'Het lichaam heeft meer nodig dan alleen een rondje wandelen of fietsen.'

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Met hart voor zinnige zorg

‘Zet bewegen boven aan je lijstje!’ Anja Baptist benadrukt het nog maar eens. Zelf sport ze dagelijks: ze is al meer dan 26 jaar eigenaar van Fitsport, waar ze pilates- en yogalessen biedt en lessen voor senioren. En zeker voor die doelgroep is sporten erg belangrijk. ‘Het lichaam blijft niet vanzelf goed. Als je het niet onderhoudt, verzwakken de spieren in de loop der jaren, worden de gewrichten stijver en gaan de coördinatie en balans achteruit. Vallen is dan een groot risico. Met alle mogelijke gevolgen van dien.’

Levensstijl

Daarom is het belangrijk om al zo vroeg mogelijk in het leven te beginnen met sporten en dat altijd te blijven doen. ‘Het hoort bij je levensstijl’, vindt Anja. ‘We zijn als mensen niet gemaakt om hele dagen te zitten en altijd maar met ons hoofd bezig te zijn. Dat doen we de laatste jaren veel te

veel. Dat is echt niet goed. Daarom is het voor mensen van alle leeftijden belangrijk om veel te bewegen. Maar zeker ook voor senioren. Als dat een aantal jaren niet gelukt is, dan is het altijd goed om opnieuw te beginnen. Want echt: het lichaam heeft meer nodig dan alleen een rondje wandelen en fietsen. Natuurlijk is dat heel goed, maar blijf jezelf uitdagen. Loop net even wat harder dan je denkt dat je kunt en zet even een tandje bij op de fiets.’

Hersenhelften

Dat tandje bijzetten kan ook op de sportschool. Veel sportscholen bieden speciale lessen voor senioren. Daarbij ligt vaak de nadruk op valpreventie. In de seniorenlessen van Anja ook. ‘We beginnen altijd met bewegen op muziek. Daarbij laten we het hart en de longen even flink werken: die vormen de motor van het lichaam. Belangrijk dus om die even goed op te warmen. Ik doe altijd verschillende coördinatie- en balansoefeningen op de muziek. Die zijn niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de functie van de hersenen. Als de linker- en de rechterhersen helft nog goed met elkaar samenwerken, dan zijn mensen ook beter in staat om zichzelf bij te sturen als ze uit evenwicht dreigen te raken. Daarnaast zijn coördinatieoefeningen goed voor de fijne motoriek. Je ziet dat sommige ouderen wat onhandig worden; door de fijne motoriek te blijven trainen, kun je dat verminderen.’

Rekken en strekken

Na de warming up maakt Anja in haar seniorenles tijd voor gewrichts-, stretch-, en balansoefeningen. ‘Veel stijfheid zit in de gewrichten. Het is dus belangrijk dat alles in het lichaam wordt losgemaakt: van de nek en de schouders werken we via de romp en de heupen naar de enkels. Alles moet zo flexibel mogelijk blijven. »



HANDIGE TIPS VAN ANJA BAPTIST:

- Doe oefeningen bij het opstaan: cirkel uw bekken, maak uw rug hol en bol (denk aan de manier waarop een hond zich uitrekt na een dutje) en maak alle gewrichten los.
- Ga elke dag een halfuur tot een uur naar buiten.
- Let op uw gewicht: voorkom overgewicht. Overgewicht is niet alleen ongezond voor hart en bloedvaten maar het belast ook de gewrichten.
- Eet gevarieerd met veel vezels, groenten en fruit.
- Drink voldoende water en bij voorkeur groene thee.
- Beperk uw alcoholgebruik tot maximaal een glaasje in het weekend. Alcohol zorgt ook voor een grotere kans op vallen.
- Neem de trap.
- Pak de fiets waar dat kan, of loop.
- Doe mee aan een seniorenles of een cursus valpreventie. Zoek vooraf goed uit bij welke sportschool u een goed gevoel heeft en waar u de begeleiding krijgt die u nodig heeft.

En daarna gaan we rekken en strekken om de spieren soepel te krijgen. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je lengte in de spieren krijgt en ze te versterken. Daarmee kun je de balans ook goed houden. Als je dan dreigt te vallen, kun je jezelf goed corrigeren of bij een val eventueel opvangen.'

Korte spieren

Aan de lessen van Anja doen vooral vrouwen mee. 'Ja...', lacht ze, 'mannen denken toch nog vaak dat zij dit soort oefeningen niet nodig hebben. Dat deze lessen alleen voor vrouwen zijn. Maar niets is minder waar. Je ziet vaak dat juist mannen wat stijver zijn in hun lichaam. Vaak uit zich dat in rugklachten. Of ze zijn blessuregevoelig omdat hun spieren korter zijn, bijvoorbeeld omdat ze jarenlang aan fitness of voetbal hebben gedaan. Juist dan zijn pilates- en yogaoefeningen uitermate geschikt. En die oefeningen zijn de basis van mijn seniorenles.'

Naar buiten!

Toch vormen wisselende hormonen wel een extra risico voor het vrouwenlichaam, weet Anja. 'Vooral vrouwen kunnen te maken krijgen met osteoporose, de medische term voor botontkalking. Dit heeft te maken met de overgang. Tijdens en na de menopauze wordt namelijk veel minder oestrogeen aangemaakt, het vrouwelijke hormoon. Juist dit hormoon zorgt dat de botafbraak remt. Door elke dag minimaal een halfuur te bewegen, kun je dit zoveel mogelijk tegenaan. Daarnaast is voldoende vitamine D heel belangrijk om

botontkalking tegen te gaan. Naar buiten dus! Want door de zon maakt je lichaam vitamine D aan.'

Standje leeg

Bewegen is dus essentieel om je lichaam zoveel mogelijk te beschermen tegen het verouderingsproces. Maar bewegen doet mentaal ook heel veel. Anja: 'Door te sporten gaat je hoofd even naar standje leeg. En dat is heel belangrijk, want stress of te veel prikkels hebben nou eenmaal invloed op je lijf. Daarnaast is in een groep sporten ook gewoon heel erg leuk. We maken een lolletje met elkaar en lachen heel wat af! Bovendien zorgt de muziek die ik bij de oefeningen gebruik voor veel vrolijkheid. En niet onbelangrijk: na afloop van de les drinken we altijd even samen een kopje koffie. Dat zorgt voor een echt groepsgevoel. De deelnemers horen ergens bij. Dat is belangrijk, zeker voor senioren.'

Rust roest

Toch zullen sommige mensen misschien denken dat ze niet meer in staat zijn om te sporten. Anja: 'Dat is beslist niet waar! Ik vraag altijd: "Wat kan nog wel?" Daar gaan we naar op zoek. Iedereen kan bewegen op zijn eigen niveau. Mensen moeten echt niet te snel opgeven. Ook niet als ze een blessure of ziekte hebben gehad. Juist op die momenten is het belangrijk om terug te komen op het oude niveau. Want het allerbelangrijkste: zorg dat je morgen ook nog kunt wat je nu kan. Blijf dus bijvoorbeeld traplopen. En alles wat je lopend of fietsend kunt doen: doen! Blijf bewegen! Want rust roest!' ■





‘Door het sporten voel ik me ook mentaal heel lekker’

An van de Lest (77) uit Den Bosch sport minstens twee keer in de week bij Anja Baptist van Fitsport. Nu de sportscholen gesloten zijn, volgt ze bijna dagelijks een online les. Daarnaast wandelt en fietst ze veel.

‘Ik heb mijn hele leven gesport. Toen ik stopte met werken ging ik tennissen. Maar dat is een vrij explosieve sport en ik ben een type dat achter elke bal aanrent; daar krijg je nog wel eens blessures van. Daarom ben ik sinds een jaar of acht lid van Fitsport. Daar volg ik normaal gesproken een seniorenles en een yogales. En dat doet me enorm goed! Ik heb namelijk wat evenwichtsproblemen. Maar door het sporten ben ik veel minder valgevoelig geworden. Dat merk ik bijvoorbeeld ‘s morgens als ik me aankleed: dan moet je even op één been staan om je broek aan te trekken. Als ik dan uit balans dreig te raken, weet ik hoe ik dat moet opvangen. Ik heb ook wat last van artrose in mijn onderrug en heup, maar juist door goede oefeningen te doen blijf ik soepel. “Rust roest”, zegt Anja altijd en daar ben ik het volledig mee eens!’

Balans tussen lichaam en geest

Door het sporten voel ik me ook mentaal heel lekker: ik word er echt blij van! Daarom probeer ik ook altijd andere ouderen te motiveren om iets te gaan doen. Al is het een kwartiertje wandelen. Iedereen kan bewegen op zijn eigen niveau, met respect voor z’n eigen lichaam en grenzen. Want ook dat heb ik van Anja geleerd: ontdek wat kan en wat niet kan. Ik ben van nature nogal fanatiek... Maar Anja zegt altijd: “Het is geen wedstrijd, luister naar je lichaam.” En daar heeft ze gelijk in, want zeker bij yoga gaat het totaal niet om de prestatie maar om de balans tussen lichaam en geest. Ademhaling is daarbij cruciaal. Weet je wat ook zo fijn is? Na afloop drinken we met de groep samen een kopje koffie aan de bar. Heel gezellig. Want het sociale aspect is zeker ook belangrijk bij het sporten.’

VGZ VERGOEDT VALTRAINING IN UW BUURT

Bent u aanvullend verzekerd bij VGZ, bijvoorbeeld via KBO-Brabant? Goed nieuws! Uw zorgverzekeraar vergoedt verschillende cursussen valpreventie. Wilt u weten hoeveel budget u heeft voor een valtraining? Ga dan naar www.vgz.nl/valpreventie en selecteer uw aanvullende verzekering (bijvoorbeeld VGZ Zorgt Beter).

Wilt u weten waar u een valtraining (In Balans, Vallen Verleden Tijd of Zicht Op Evenwicht) in uw omgeving kunt volgen? Ga naar www.vgz.nl/zorgzoeker Vul het woord ‘valpreventie’ in én uw postcode. U ziet een overzicht van zorgverleners in uw buurt die valpreventie aanbieden.

130 jaar Koninklijke Otolift: van grofsmederij tot trapliftfabrikant



Een Otolift van vroeger



Een Otolift van nu

De geschiedenis van Koninklijke Otolift staat bol van innovatie en doorzettingsvermogen. Het familiebedrijf wisselde in zijn 130-jarig bestaan verschillende keren van bedrijfsrichting. Om mee te gaan in de veranderende wereld en om kansen te benutten. Wat niet veranderde is de gedrevenheid om klanten zo goed mogelijk te helpen. Het is één van de redenen waarom Koninklijke Otolift uitgroeide tot de grootste trapliftleverancier van Nederland. Maar, daar gingen wel een aantal belangrijke gebeurtenissen aan vooraf.

Het is 1891 als Otto Ooms de deuren opent van zijn grofsmederij in het Zuid-Hollandse Ammerstol. Een klein, hecht dorp aan de rivier de Lek. Voor veel inwoners van het vissersdorp is de zalmvangst een belangrijke bron van inkomsten. Ooms richt zich daarom al snel op de reparatie en bouw van zalmschouwen. Het verdwijnen van de zalm uit de Lek, door vervuiling, barrières en overbevissing, heeft grote gevolgen voor het vissersdorp en de smede-

rij. Noodgedwongen start Ooms met smeedwerk voor de bouw. Jaren later focust het bedrijf zich op het maken van rolstoelonderdelen, huisliften en plateauliften, zodat mensen met een verminderde mobiliteit veilig thuis kunnen wonen.

De eerste Otolift

77 jaar na de opening van de grofsmederij maakt het familiebedrijf de eerste Otolift traplift. Op slechts een paar kilometer afstand van de oude locatie. Tot op de dag van vandaag worden in de 15.000 m² grote fabriek in Bergambacht trapliften gemaakt, voor Nederland en meer dan 40 andere landen. Wat ooit begon als een eenmanszaak, is in enkele decennia uitgegroeid tot de grootste trapliftleverancier van Nederland, met wereldwijd meer dan 700 medewerkers. Als enige trapliftleverancier ontving Otolift het Predicaat Koninklijk: een symbool van het vertrouwen van de koning.

130 jaar innovatie

De focus van Koninklijke Otolift ligt altijd op het zo goed mogelijk hel-

pen van de klant. Elke Otolift traplift bouwt op 130 jaar innovatie. En dat merkt de gebruiker duidelijk. Veiligheid, comfort en gebruiksgemak spelen een grote rol, net als een korte levertijd. Omdat de gebruiker vaak niet kan wachten op de traplift. Otolift ontwikkelde daarom een modulaire traplift, die dankzij slimme technieken en automatisering in de fabriek snel leverbaar is. Het is de kers op de taart van jaren innoveren: een maatwerk traplift voor vrijwel elke trap, die binnen 48 uur leverbaar is.

Koninklijke Otolift

Wilt u meer informatie over de trapliften van Koninklijke Otolift? U kunt hier terecht voor nieuw, huur én tweedehands. Maak gratis en vrijblijvend een afspraak voor een thuisadvies, om samen met een adviseur de mogelijkheden voor uw trap te bespreken. Of vraag gratis een brochure aan.

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



**€750,-
Korting**

1891 - 2021

130

JAAR OTOLIFT

+ Gratis
5 jaar
garantie

Stuur mij een gratis brochure

Naam

Adres

Postcode/plaats

Telefoon



ONSMA2021

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

C-SUPPORT: NAZORG VOOR COVID-19-PATIËNTEN

Sinds 1 oktober 2020 kunnen COVID-19-patiënten die na hun ziekte langdurig klachten houden, terecht bij C-support. Deze stichting adviseert en ondersteunt mensen die te maken hebben met de gevolgen van ziekte na besmetting met het coronavirus, op diverse leefgebieden. Directeur-bestuurder Annemieke de Groot: 'Veel patiënten blijken meer nodig te hebben dan alleen medische nazorg.'

HULP NODIG?

Heeft u COVID-19 gehad en bent u benieuwd wat C-support voor u kan betekenen?

C-support is van maandag t/m donderdag van 09.00 tot 17.00 uur en vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur bereikbaar op (073) 440 04 40.

U kunt ook mailen:

info@c-support.nu

www.c-support.nu

Sinds oktober 2020 hebben zich bij C-support al meer dan 1.300 COVID-19-patiënten gemeld voor hulp. C-support wil ook zoveel mogelijk ouderen bereiken en werkt daarom nauw samen met KBO-Brabant.

We zien dat veel COVID-19-patiënten maanden nadat ze ziek werden, met allerlei vragen zitten. Dit kan op het gebied van hun gezondheid zijn, maar ook op psychosociaal vlak of op het gebied van werk en inkomen.' Aan het woord is Annemieke de Groot, directeur-bestuurder van C-support. Deze stichting wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en is ontstaan uit Q-support dat sinds 2013 bestaat. Q-support biedt tijdelijke ondersteuning aan mensen die te maken hebben met de gevolgen van Q-koorts, een andere infectieziekte. 'Zowel Q-support als C-support biedt nazorg aan patiënten die te maken hebben met de gevolgen van een nieuwe infectieziekte', legt De Groot

uit. 'Beide stichtingen kunnen patiënten helpen in een traject dat zijn werking heeft bewezen bij Q-support.'

Passende hulp

De geschoolde professionals van C-support bieden informatie over en ondersteuning op gebieden waarop COVID-19 ingrijpt op het leven van een patiënt. Bovendien zijn de medewerkers van C-support op de hoogte van de meest recente wetenschappelijke onderzoeken over de infectieziekte. 'Zo bieden we patiënten de meest passende hulp', vertelt De Groot. 'Elke vraag is anders. Daarom begint onze hulp altijd met een intake. Onze nazorgadviseurs gaan in gesprek met de patiënten die zich melden. Ze zorgen dat ze zo goed mogelijk zicht krijgen op de specifieke behoefte van de patiënt. We werken daarbij altijd nauw samen

met de huisarts van de patiënt en andere behandelaars en betrokken instanties, bijvoorbeeld de gemeente. We kijken dus zo breed mogelijk naar het probleem. Zo horen we bijvoorbeeld van vooral jongere patiënten dat ze vastlopen op het werk omdat ze maanden later nog steeds allerlei klachten hebben. Dat zorgt voor onzekerheid en daardoor is de psychosociale nood hoog. Wij gaan samen met de patiënt op zoek naar de juiste ondersteuning. Zo bieden we altijd maatwerk.'

Isolement

Behalve over jongere patiënten maakt De Groot zich zeker ook zorgen over oudere COVID-19-patiënten. 'Zeker als mensen niet opgenomen zijn geweest in het ziekenhuis, kunnen ze met veel vragen en onzekerheden blijven zitten. Of we zien dat mensen angst blijken te hebben voor een nieuwe besmetting. Dat kan zelfs tot een sociaal isolement leiden. Bovendien kan het voor ouderen extra lastig zijn om de weg te vinden in het zorgaanbod. Wat het ingewikkeld maakt, is dat ook veel zorgprofessionals nog onvoldoende kennis hebben over COVID-19. Dat is logisch, want het is een nieuwe en dus onbekende ziekte; de gevolgen op langere termijn zijn nog onduidelijk. Maar ook al bieden we bij C-support zelf geen medische behandeling, onze nazorg- en medisch adviseurs kunnen patiënten helpen de juiste zorg te vinden. Zo verbinden we zorgaanbieders zoveel mogelijk aan elkaar. Bijvoorbeeld als blijkt dat een patiënt tijdens zijn revalidatie onvoldoende gebaat is bij alleen fysiotherapie en ook ergotherapie nodig heeft, kunnen wij helpen dat te regelen.' ■

'Alleen de aandacht is al heel waardevol'

Jeanne Abels (72) en haar man Leo (74) uit Uden hadden beiden COVID-19. Omdat hun herstel lang duurde, namen ze contact op met C-support. 'Zij wezen ons de weg en wij pikten eruit wat voor ons nodig was.'

'Het was maart 2020 toen mijn man en ik beiden ziekteverschijnselen kregen: koorts, misselijkheid, ademnood en veel hoofd- en spierpijn. We belden met de huisarts en die wist voor 99 procent zeker dat we corona hadden. In mei werd bij bloedonderzoek vastgesteld dat we inderdaad COVID-19 hadden gehad. We waren af en toe best angstig, want het ziekteverloop



was erg grillig. Pas na drie weken durfden we weer de tuin in, maar dan waren we al gauw buiten adem. In juni werden we weer een beetje actief.

Omdat we beiden licht astmatisch zijn, ontvangen we de nieuwsbrief van het Longfonds. Daarin las ik over de diensten van C-support. In

september dacht ik: ik meld me aan. Want ik had nog altijd klachten. Zo was ik nog steeds hees, ook was ik snel kortademig en mijn reukvermogen was veranderd. Leo was ook nog niet de oude. We zijn ontzettend tevreden met de hulp van C-support! De eerste keer kwamen ze bij ons thuis voor een intake en ze gaven ons alle aandacht. Er kwamen dingen naar boven die we zelf ook alweer vergeten waren. Alleen die aandacht al was erg waardevol. Omdat Leo graag wielrent, kreeg hij tips over voedingssupplementen en over de manier waarop hij zijn conditie weer kon opbouwen. En ik werd onder meer geattendeerd op een nazorgteam. Daarin werken een longfysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist en psycholoog samen. Zij bekijken wat je nodig hebt. In mijn geval was dat longfysiotherapie en logopedie. Na een aantal behandelingen gaat het eindelijk echt veel beter met me! Ik ben bijna weer de oude. En Leo fietst weer met veel plezier!'



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

Jan Verhagen (71) uit Sint-Oedenrode:

‘Olifantenpaadjes maken vloeiende lijnen van haakse hoeken’

Olifantenpaadjes, wie kent ze niet? Het zijn stille protesten van wandelaars en fietsers tegen de gebaande wegen ontworpen door planologen. Jan Verhagen is erdoor gefascineerd en maakte een fotoboek van de afsnijpaadjes in de gemeente Meierijstad.

‘Afwijkend gedrag boeit me. Vele mensen zijn wel eens wat rebels waardoor creatieve veranderingen ontstaan. Zo is dat ook met de olifantenpaadjes. Vaak zijn ze korter dan de oorspronkelijke weg en meestal ook veiliger. De uitgesleten paadjes vermijden immers drukke afslagen en kruisingen. Haakse hoeken worden vloeiende lijnen. Wat mij betreft voegen de alternatieve routes over grasvelden, door heggen en parkjes wel iets toe en ik heb zo’n vermoeden dat stedenbouwkundigen en landschapsarchitecten ze – diep in hun hart – ook wel erkennen. Op de fiets met vriend en fotograaf Frans Mabesoone ontdekte ik vele paden in Sint-Oedenrode, Veghel en Schijndel. We hebben ze gefotografeerd en met een meetwiel legden we overal de gewonnen afstand nauwkeurig vast. In ons boek *Olifantenpaadjes in Meierijstad – een weg door de wandel geschapen* hebben we de mooiste 170 van onze 1.500 foto’s gepubliceerd. Ze toveren een glimlach op je gezicht.’

Het boek is te bestellen op www.mooiomtezien.nl ■



Piet Delhaas' strijd tegen TBC én COVID-19

'NAASTENLIEFDE IS BELANGRIJK'

In een uitzending van het geschiedenisprogramma *Andere Tijden* werd een tijdje terug teruggeblikt naar de periode rond de Tweede Wereldoorlog, toen tuberculose (tbc) in Nederland volksziekte nummer 1 was. Het programma legde de link tussen tbc en de huidige pandemie. Brabander Piet Delhaas (81) doet dat ook. Als vierjarige werd hij besmet met de infectieziekte. Hij vertelt over zijn ervaringen én zijn zorg om COVID-19.

Tuberculose was vóór de Tweede Wereldoorlog wereldwijd onder controle, maar door de oorlog ontwikkelde de dodelijke infectieziekte zich opnieuw in Nederland. De bacterie bleek erg besmettelijk: zij verspreidde zich snel, tastte de longen aan en er waren nauwelijks medicijnen. Samen met mijn ouders, broer en drie zussen woonde ik in Rotterdam. Vanwege de oorlogsdreiging en schaarste in de stad, waren een broer en zus van mij ondergebracht bij een gezin in Renkum. Daar ontdekten ze dat mijn zus tbc had. Paniek! Ze moesten allebei terug naar Rotterdam, waar ons hele gezin

opgeroepen werd om getest te worden. Op één broer en mijn moeder na, bleek ons hele gezin besmet. Ik ook.'

Spookbeeld

'Mijn vader bleek de bron van de besmetting. Hij had een gat in zijn long dat zo groot was als een rijksdaalder. Hij moest direct worden opgenomen in het ziekenhuis. Ik werd als vierjarige samen met mijn zus Puck, die toen twaalf was, op transport gezet naar een sanatorium in Ossendrecht. Heel veel weet ik niet meer van die tijd, maar het heeft wel mijn hele leven lang als een soort spookbeeld in mijn hoofd gezeten. Wat ik me nog kan herinneren is dat ik eigenlijk de hele dag in bed lag. De bedden werden zoveel mogelijk buiten gezet, want het sanatorium lag midden in de bossen en frisse lucht was goed voor tbc-patiënten. Maar eigenlijk was dat hartstikke link, want vlakbij waren de Duitsers gelegerd. Soms was er een razzia door de marechaussees te paard. Als de leiding daar bericht van kreeg, dan

Wat is tuberculose?

Tuberculose werd vroeger in de volksmond ook wel tering genoemd. Anders dan COVID-19, dat wordt veroorzaakt door een virus, wordt tuberculose veroorzaakt door een bacterie. De infectieziekte manifesteert zich meestal in de longen maar kan ook in het hart, de lymfeklieren en de wervels voorkomen. Tuberculose wordt meestal overgedragen via de lucht door een patiënt met (besmettelijke) longtuberculose. Door het hoesten komen de bacteriën vanuit de longen via kleine druppeltjes in de omgeving. De ziekte is te behandelen met een combinatie van verschillende antibiotica.

moest de hele handel weer zo snel mogelijk naar binnen worden gebracht. Ik miste mijn ouders en huis vreselijk, alhoewel mijn zus Puck als een soort moedertje voor me was. Af en toe kwam mijn echte moeder met mijn broertje op bezoek...'

Leven geleefd

'Na de bevrijding zijn we teruggegaan naar Rotterdam. In een autootje van kennissen werd ik opgehaald, na een verblijf van twee jaar in het sanatorium. Ons gezin is nog zeker zo'n tien jaar lang onder controle gebleven. Mijn broer, zussen en ik zijn genezen. En we leven allemaal nu nog. Wonder boven wonder zijn we allemaal gezond en sterk geworden. Ik zeg altijd: "Ik heb mijn leven al geleefd." Maar mijn vader was voor de rest van zijn leven getekend door de ziekte. Hij hoestte de hele tijd en is altijd zwak van gezondheid gebleven. Hij is in 1970 overleden.'

Naastenliefde

'De ziekteverschijnselen van tuberculose en COVID-19 zijn hetzelfde. Net als COVID-19 ging ook tbc gepaard met veel hoesten. Daardoor kunnen microben zich eenvoudig door de lucht verspreiden. De ziektes zijn allebei zeer besmettelijk en gevaarlijk. En net als in de Tweede Wereldoorlog was er ook tegen corona lange tijd geen vaccin. En nóg zijn er mensen die zeggen: "Ze overdrijven met dat coronavirus..." Nou, beslist niet! Het is hartstikke dom om de ernst van deze pandemie te ontkennen. Ik ben ervan overtuigd: als je COVID-19 krijgt, dan ben je het haasje. En ik weet als geen ander hoe het is om zo ziek te zijn. Daarom vind ik dat we met z'n allen ook goed moeten nadenken over de gezondheid van andere mensen. Want alleen met naastenliefde kunnen we elkaar helpen!' ■



PIET DELHAAS
(1939, Rotterdam) woont in Breda en is lid van KBO-Afdeling Breda Haagse Beemden. Hij heeft drie kinderen en zeven kleinkinderen. In 2018 werd Piet benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau vanwege zijn provinciale vrijwilligerswerk. Twee jaar geleden is hij voor het eerst terug geweest naar de Volksabdij in Ossendrecht waar het sanatorium waar hij als kleuter twee jaar verbleef, gevestigd is. Inmiddels zijn er een hotel en een restaurant gevestigd. De eigenaar bevestigde waar Piets ledikant gestaan had: tegen de muur van wat nu de keuken is. Piet en zijn vrouw bezoeken de plek nu regelmatig.



Veranda sanatorium
Dennenheuvel in Ossendrecht



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

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 wielotjes 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



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.: 085 - 018 44 98 - mob.: 06 - 270 826 65

e-mail: info@fvzvastgoed.nl

Adrianus

UITGEVERIJ

Maak je eigen Van Gogh!

Luxe 'Vincent van Gogh kleur- en tekenboek voor volwassenen'.

Vol handgetekende prenten getekend door illustrator Saskia van Oversteeg.

Bijzonderheden:

75 kleur- en tekenplaten, luxe uitgevoerd, harde full- colour koft, lijst van gebruikte werken en begeleidende teksten in NL, EN, DE, FR.

EEN GENOT
OM IN TE KLEUREN
EN UITNODIGEND
OM IN TE
TEKENEN!



Het boek is te koop en te bestellen bij:

Adrianus uitgeverij • Van Duvenvoordestraat 30, 5165 ED WASPIK

M: info@adrianusuitgeverij.nl • T: 06 37 19 50 55

Met opgave van de naam en adresgegevens • Prijs: **€ 19,95** (per boek)

Bankrekeningnummer: NL 88 RABO 0345 2557 12

Verzending: per post binnen 2 dagen na ontvangst van de betaling.

WWW.ADRIANUSUITGEVERIJ.NL

Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Deze keer: hoe zit het met pensioen na een scheiding?

Heeft mijn ex recht op mijn pensioen?



Uit elkaar gaan is ingrijpend, in de eerste plaats emotioneel. Op financieel gebied kunnen er eveneens forse gevolgen zijn, ook op de langere termijn. Het is belangrijk om de gevolgen van een scheiding voor het pensioen tijdig te (laten) onderzoeken, zegt Roel van Veen, expert pensioenbeheer bij pensioenuitvoerder PGM.

Meneer Kortenhoef (63) werd jong weduwnaar. Daarna heeft hij twintig jaar samengewoond. Nu besluiten hij en zijn vriendin uit elkaar te gaan. Meneer Kortenhoef is van plan nog een paar jaar te werken. Hij vraagt zich af of zijn ex-vriendin straks recht heeft op een deel van zijn pensioen.

Wel of geen recht

Veel mensen zijn zich er niet van bewust, maar het klinkklare antwoord in deze situatie is 'nee', vertelt Roel van Veen. 'Mensen die ongehuwd samenwonen hebben volgens de wet geen recht op elkaars ouderdomspensioen.' Wie uit elkaar gaat na een huwelijk of geregistreerd partnerschap, heeft volgens de wet recht op de helft van het ouderdomspensioen dat de ander heeft opgebouwd tijdens het huwelijk of geregistreerd partnerschap. Het pensioenfonds kan de verdeling van de (ouderdoms)pensioenuitkering regelen. Dat moet binnen twee jaar na de scheiding met een zogeheten Mededelingsformulier van de overheid. Van Veen: 'Voor je een bepaalde verdeling afsprekt, wil je natuurlijk de financiële gevolgen daarvan weten. Je kunt

dat door een financieel adviseur laten uitrekenen, maar het eigen pensioenfonds kan het ook vertellen. Op de website van bijvoorbeeld het Pensioenfonds Zorg en Welzijn staat een rekenhulp waarmee deelnemers zelf een berekening kunnen maken.' Het is mogelijk om een andere verdeling dan de standaardverdeling af te spreken of om af te zien van verdeling. Van Veen: 'Afwijkende afspraken moeten worden vastgelegd in een scheidingsconvenant. Daarnaast moet de pensioendeelnemer de afspraak met de ex-partner - ook als dat een standaardverdeling is - doorgeven aan zijn of haar pensioenfonds.'

Veel mogelijkheden

Als een van de partners al pensioen ontvangt op het moment van scheiding, vindt de verdeling van een pensioenuitkering nooit met terugwerkende kracht plaats. Daarnaast is het goed te weten dat er een ondergrens is voor verdeling. 'Die is dit jaar vastgesteld op 503 euro. Als de aanspraak voor de ex-partner op jaarbasis lager is dan dat bedrag, wordt niet verdeeld', legt Van Veen uit. Zijn belangrijkste advies is: laat u adviseren. Het is goed om tijdig de opties te bekijken en een keuze vast te leggen.' ■

Oproep!

Heeft u een financiële of notariële kwestie die u aan de juridische helpdesk wilt voorleggen? E-mail uw vraag o.v.v. *Juridische helpdesk* naar ons@kbo-brabant.nl

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

WLZ-TEAM KBO-BRABANT GEEFT FINANCIËEL ADVIES OP MAAT

Opname in een Wlz-instelling heeft veel voeten in de aarde. Er moet van alles geregeld worden, onder meer op financieel gebied. En precies dát is de expertise van Theo van Hamond. Hij heeft een groep KBO-vrijwilligers opgeleid en nu staat er een team Wlz-adviseurs klaar om KBO-leden te helpen goede financiële keuzes te maken als zij te maken krijgen met de Wlz.

Van links naar rechts: Theo van Hamond, Hans van den Acker, Els Bekers, Connie Slenders, Wim Nouwens en Jan van Gemert. Inmiddels is het team versterkt met Maria Kolen. Zij staat niet op de foto. Projectleider is Frank van Rooy, beleidsmedewerker bij KBO-Brabant.

De afkorting Wlz staat voor Wet langdurige zorg. Deze wet is bedoeld voor mensen die continue zorg nodig hebben, thuis of in een Wlz-instelling zoals een verpleeghuis, instelling voor mensen met een handicap of een ggz-instelling.

Wilt u of uw Afdeling een lezing aanvragen over dit onderwerp, verzorgd door het Wlz-team van KBO-Brabant? Of wilt u Wlz-advies op maat? Neem dan contact op met projectleider Frank van Rooy via (073) 644 40 66 of via fvandrooy@kbo-brabant.nl

A

Is ouderenadviseur bij KBO Boxtel ziet Van Hamond al jaren dat er op het gebied van financiën veel fout gaat wanneer mensen

worden opgenomen in een Wlz-instelling. De financiële problematiek daaromheen is erg complex en Van Hamond wil senioren graag helpen met overzicht en advies: 'In de loop der tijd heb ik me gespecialiseerd in de Wlz. Ik geef er al jaren lezingen over en als ouderenadviseur heb ik al veel mensen geholpen. Voor het Wlz-team van KBO-Brabant heb ik de opleiding verzorgd. Nu is het team klaar om het veld in te gaan!'

Hoge of lage AOW

Wie in een verpleeghuis terechtkomt, moet een eigen bijdrage betalen. De hoogte daarvan is afhankelijk van inkomen en vermogen. Voor alleenstaanden is de situatie helder, vertelt Van Hamond, maar bij stellen ontbreekt die duidelijkheid. 'Als een van de partners naar een verpleeghuis moet, krijgt het stel binnen een maand een

formulier van de Sociale Verzekeringsbank op de deurmat. Daarop moeten ze aangeven of ze vanaf de opname in de Wlz-instelling, kiezen voor een gehuwden of een alleenstaande AOW. De alleenstaande AOW is per jaar bruto zo'n 5.000 euro per persoon hoger dan de gehuwden AOW. Het lijkt gunstig om dan te kiezen voor de alleenstaande AOW, maar dat is zeker niet altijd het geval', waarschuwt Van Hamond.

Gunstig?

Of dat gunstig uitpakt is namelijk afhankelijk van ieders persoonlijke situatie. En van de vraag wie van beiden naar het verpleeghuis gaat. Als het de minst verdienende partner is, is het in veel gevallen gunstiger te kiezen voor de alleenstaande AOW. Als het de hoofdkostwinner is, pakt het in veel gevallen ongunstig uit te kiezen voor de alleenstaande AOW. Van Hamond legt uit: 'Als mensen kiezen voor de alleenstaande AOW, wordt de eigen bijdrage alleen gevraagd van degene in het verpleeghuis; de partner betaalt niet mee. De minst verdienende partner - in de huidige generatie meestal de vrouw - heeft vaak alleen AOW of AOW plus een klein pensioen. Komt zij in het verpleeghuis, dan valt de eigen bijdrage mee omdat die gebaseerd wordt op haar inkomen en vermogen. Maar komt de hoofdkostwinner - nu vaak de man - in het verpleeghuis, dan wordt de eigen bijdrage gebaseerd op zijn vermogen en inkomen, dat vaak bestaat uit AOW en een behoorlijk pensioen. Dan valt die eigen bijdrage ineens een stuk hoger uit dan wanneer het gemiddelde inkomen en vermogen van beide partners samen als uitgangspunt was genomen.'

Vals

Veel mensen gaan hiermee de mist in, weet Van Hamond. 'Soms vertellen mensen me: "We hebben de verkeerde keuze

gemaakt en nu zitten we financieel in de problemen." Het ergste is dat je die keuze voor een alleenstaande of gehuwden AOW maar één keer kunt maken; daar kan je niet op terugkomen. Dat is zo vals... samen met een aantal KBO'ers, Tweede Kamerleden en KBO-Brabant maak ik me momenteel hard voor een respijttermijn.' Verder benadrukt Van Hamond dat bovenstaande situatie zeker niet voor iedereen geldt. 'Het kan zelfs zo zijn dat stellen er netto 10.000 tot 15.000 euro per jaar op vóóruitgaan als ze kiezen voor een alleenstaande AOW. Bijvoorbeeld als een van beide partners buitenlands is en in Nederland een onvolledige AOW heeft opgebouwd.' Omdat situaties zo verschillend zijn, is het belangrijk dat mensen advies op maat krijgen, zegt Van Hamond. 'En daar gaat ons Wlz-team ze bij helpen!' ■



THEO VAN HAMOND is bij KBO Boxtel bestuurslid, ouderenadviseur, belastinginvuller en Wmo-cliëntondersteuner en daarnaast is hij lid van de werkgroep Armoede en van de juridische helpdesk van KBO-Brabant. Ook is hij initiatiefnemer van het nieuwe Wlz-team van KBO-Brabant. In zijn werkzame leven was hij financieel specialist in de gezondheidszorg.



'Ach man, ze was zo blij. Daar doe ik het voor!'

Els Bakers uit Boxtel is lid van het Wlz-team: 'Vijftien jaar heb ik gewerkt bij de uitkeringsadministratie van de gemeente Best. Na mijn pensioen ben ik bij de KBO aan de slag gegaan als belastinginvuller. Zo leerde ik Theo kennen. Op een gegeven moment vertelde hij me over zijn plannen voor een Wlz-team en hij vroeg me of dat iets voor mij was. Ik ben me erin gaan verdiepen en ik vond het interessant. Ik heb al een aantal mensen kunnen helpen met de Wlz, waarbij ik steeds ruggespraak met Theo had. In januari heb ik zijn opleiding gevolgd om nog beter beslagen ten ijs te komen. Cijferpuzzels oplossen vind ik heerlijk, én ik vind het fijn om mensen te helpen. Laatst nog hielp ik een mevrouw met de Wlz. Ze was in paniek. Waar zij bij zat, heb ik haar huurtoeslag geregeld, waardoor haar toekomst er direct rooskleuriger uit zag. Ach man, ze was zo blij. Daar doe ik het voor!'



Veel van de uitdagingen waar Nederland voor staat zijn enorm; ons gevecht uit de coronacrisis, onze zorgen over de wereldwijde economische situatie, het krijgen of juist behouden van een baan, de druk op de gezondheidszorg en de zorg voor onze ouderen. En dat laatste onderwerp wil ik hier vandaag aanstippen.

Alhoewel 72% van de Nederlanders vindt dat bejaardentehuizen en verzorgingstehuizen terug moeten keren in de wijken, hebben de opeenvolgende kabinetten. Rutte juist het omgekeerde gedaan. Het ene na het andere bejaardentehuis werd gesloten. Hierdoor moeten ouderen langer alleen wonen, ook als ze daartoe niet meer in staat zijn.

“HET ZIEKENFONDS MOET TERUG”

Een ander voorbeeld waaruit blijkt dat er niet meer naar de mensen wordt geluisterd, is de roep om de terugkeer van het Ziekenfonds. Een meerderheid in Nederland vindt dat we moeten terugkeren naar dit zorgsysteem, zonder eigen risico. Dat blijkt uit representatief onderzoek van Maurice de Hond in opdracht van Code Oranje.

Twee derde (68%) is voor het terugkeren naar het systeem, zoals het voor 2006 was. Dus met een Ziekenfonds zonder eigen risico tot een bepaald inkomen. Voor veel mensen zijn hun zorgkosten onbetaalbaar geworden. We krijgen steeds meer zorgmijders, mensen met weinig geld die niet naar een dokter gaan, terwijl dit wel nodig is. Veel oudere mensen met een uitkering gaan niet meer naar de dokter of ziekenhuis, omdat ze het niet meer kunnen betalen. De premie is te hoog en je eigen bijdrage nog hoger. Daarom pleit Code Oranje voor herinvoering van het Ziekenfonds zonder eigen risico.

Nog een voorbeeld van weer luisteren naar de burger. 64% van de Nederlanders geeft een nieuw kabinet de opdracht mee om de achteruitgang in koopkracht van de pensioengerechtigden in de afgelopen jaren te repareren

“AOW TERUG NAAR 65”

Code Oranje gaat dus voor het heropenen van bejaardentehuizen en verzorgingstehuizen, voor de terugkeer van het Ziekenfonds zonder een eigen risico en we kiezen, naast de reparatie van de teruggelopen koopkracht, voor welvaartsvaste pensioenen. Maar er is meer wat Code Oranje wil. De verhoging van de leeftijdsgrens voor de AOW voor fysiek zware beroepen draaien we terug naar 65 jaar en we maken werk van het bestrijden van eenzaamheid.



SCOOT₂BE

Feel free with scoot2be

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

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



Wij zijn gewoon open!

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.

Steunkousen.nl

**€20
CADEAU**

Op alle steunkousen en aantrek hulpen

MET KORTINGSCODE: ONS

Minimale orderwaarde 80 euro. Geldigheid
2 maanden en niet in combinatie met andere
acties of kortingen.

AANTREKHULPEN



Steunkous handschoenen



Easy slide aantrek hulp open teenstuk



Magnide aantrek hulp gesloten teenstuk



Sim Slide aan-/uittrek hulp open teenstuk

steunkousen.nl

★ Trustpilot



Op basis van 3.212 reviews

9,2

Twijfels over uw WOZ-waarde?

Previcus maakt GRATIS bezwaar voor u!

De WOZ-waarde van uw woning wordt als
grondslag gebruikt voor veel belastingen.
Een te hoge WOZ-waarde betekent dat u
onnodig te veel belasting betaalt. Previcus

helpt u een eerlijke WOZ-waarde te krijgen.
Wij nemen u alles uit handen. Gratis is echt
gratis, kijk voor meer informatie op onze
website: previcus.nl.

Previcus Vastgoed
Handelstraat 18, 5831 AV Boxmeer

T. 0485 57 44 44
E. info@previcus.nl
W. www.previcus.nl



PREVICUS
ASTGOED
Specialisten in WOZ!



**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.



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

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

Waar wacht u nog op?

072 5629 269 / 020 6141 232 • info@spatoilet.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

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
bezoeking in om de waarde van uw woning te
kunnen bepalen.

- Ontvang direct een bod
- Betrouwbaar en transparant
- Geen makelaars- en notariskosten
- Wij ontzorgen
- Uw overwaarde maandelijks als
extra pensioen (belastingvrij)



huisdirectverkopen.com, Wilhelminastraat 9a, 4818 SB,
Breda, T. 085 018 63 51, M. 06 57 93 69 14

huisdirectverkopen.com



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. 3.001/21 Alleenstaande man zou graag in contact willen komen met een eveneens alleenstaande man tussen 70 en 80 jaar om samen nog leuke dingen te ondernemen zoals wandelen, fietsen, een weekendje weg, terrasje pikken enzovoort. Ook om samen op de bank naar sportwedstrijden te kijken. Dit alles natuurlijk in onderling overleg. Ik ben een goed uitziende man van 80 jaar, eerlijk en betrouwbaar en woon in Sint-Michielsgestel. Ben in het bezit van een auto.

BR.O.NR. 3.002/21 Ben een gezonde, slanke, ondernemende weduwe van 80 jaar en zou dan ook langs deze weg een lieve man van ongeveer dezelfde leeftijd willen ontmoeten, die net als ik kan genieten van de geneugten van het leven. Ik ga er graag op uit, fietsen en wandelen in het gezellige Brabantse landje. Weekendje weg in overleg, wie weet komt

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](mailto: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!

er een betere tijd en kunnen we binnenkort corona-proof een gezellig bakje koffie drinken. Regio 073-0412, graag met telefoonnummer, altijd een belletje terug.

BR.O.NR. 3.003/21 Ik ben 86 jaar en ben al 7 jaar weduwnaar en de eenzaamheid begint me op te breken. Ik zou graag 'n maatje willen zoeken om dit op te lossen. Ik woon zelfstandig en ben tot op heden kerngezond. Ik rook niet en drink in gezelschap. Ik woon in de omgeving van 's-Hertogenbosch.

BR.O.NR. 3.004/21 Actieve, charmante dame wil graag kennismaken met een galante heer om samen te genieten van de mogelijkheden die er nog zijn. Ik houd van reizen en natuur, stedentrips, golfreizen, camper- of natuurreizen. Alles kan, van picknick tot high tea. Ik ben 74 jaar, 1.74 meter lang, hbo-opleiding, niet-roker.

BR.O.NR. 3.005/21 Zorgzame, nette weduwe van 74 jaar zou graag via deze weg een goed uitziende man tegen willen komen die zorgzaam, spontaan, serieus en eerlijk is, om samen nog mooie jaren te kunnen hebben. Ik houd van gezelligheid, samen een dagje weg of gezellig ergens koffie drinken. Ik ben nog erg actief en houd van tuinieren, met mensen omgaan, muziek en af en toe computeren. Liefst reacties met foto uit omgeving 040-Someren-Deurne-Best.

BR.O.NR. 3.006/21 Zeer vitale, nog gebonden tachtiger zoekt vriendschap en regelmatig contact met een vlotte, spontane vrouw om samen nog van het leven te genieten. Ik rook en drink niet en heb eigen vervoer.

BR.O.NR. 3.007/21 Vrouw zoekt een maatje méér, niet wat omvang betreft maar iemand met wie ik kan lachen en huilen en leuke dingen doen. Leeftijd tussen 65 en 75 jaar. Liefst uit omgeving 0485.



VOLLEDIG VERZORGDE VAKANTIE WEKEN VOOR SENIOREN

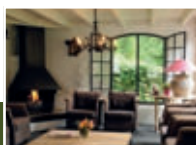
HEERLIJK TEMIDDE VAN BOSSEN EN VENNEN IN
"DE PAREL VAN BRABANT" OISTERWIJK!

- 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



ONZE AANDACHTSPUNTEN VOOR BRABANT

- **VOLDOENDE (ZORG) WONINGEN VOOR ELKE PORTEMONNEE.**
- **BEHOUD VAN KOOPKRACHT.**
- **EEN BETROUWBARE OVERHEID.**
- **ZORG, PASSEND VOOR IEDEREEN.**

INGE VAN DIJK
4

RENÉ PETERS
13



NU
DOORPAKKEN

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



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

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

Puzzel mee en win! Een van de vijf beweegpakketten of een van de vijf Vincent van Gogh kleurboeken



Docent ouderengym Conny de Vries-Hintzen ontwikkelde samen met Elza Mureau een beweegpakket. Het pakket bevat een beweegboek met sport- en spelsuggesties, kwartetkaarten, een bingokaart en een dobbelspel. U kunt het pakket ook bestellen door te

mailen naar c.devrieshintzen@gmail.com of te bellen naar 06 385 420 63. Het pakket kost € 19,95 (exclusief verzendkosten).

Maak met het *Vincent van Gogh kleur- en tekenboek* uw eigen Van Gogh! Het boek bevat 75 handgetekende prenten van illustrator Saskia van Oversteeg. Meer informatie over het boek en voorbeelden van kleur- en tekenplaten vindt u op www.adrianusuitgeverij.nl

U kunt het boek ook bestellen via info@adrianusuitgeverij.nl of 06 37 19 50 55. Het boek kost € 19,95 (inclusief verzendkosten).



In elke editie van *Ons* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win een van de vijf *beweegpakketten* of een van de vijf *Vincent van Gogh kleurboeken*.

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

AFSTAP	ENSEMBLE	MEDAILLON
AIRBAG	FIETSTAS	MENGBAK
ALANT	GEREI	NAGEL
ALLAH	GETAL	NATIE
ALRAS	GIECHEL	ONFRIS
AMOREEL	INLADEN	ONTZETTEN
ARCHEON	KARIG	PERFECT
AUGURK	KLEITABLET	RENBAAN
BAKKERSVAK	KUILEN	SPONNING
CHIPSMAKT	KWETS	STRAATTAAL
CITRUS	LEESTEMPO	TERRIER
COWBOYFILM	LOTION	TRANEN
CRANK	LUIFEL	UITEN
DANSTALENT	MANIAK	VINTAGE

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 19 maart 2021 naar: Redactie *Ons*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of mail naar: puzzelpagina@kbo-brabant.nl en vermeld als onderwerp 'puzzel Ons 3'.

Winnaars puzzel Ons 1

De oplossing van de puzzel was **verandering**.

De winnaars van de maaltijdboxen van Carezzo zijn:

A. Beerens, M. van Hulten,
L. Verbruggen, H. de Vet en
N. van Vliet
Hartelijk gefeliciteerd!



Lekker weg in de Brabantse Kempen ?
Te huur: in Bladel, midden in de bosrijke toeristische Kempen, vrijstaande vakantie-bungalow voor een aantrekkelijke prijs.

Voorzijde en opzij fraai terras gelegen op het zuiden. Deze bungalow is aangepast voor mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking en/of ouderen. Drie slaapkamers, waarvan een met hoog/laag bed, woonkamer, keuken, en aangepaste badkamer met toilet. Max. 6 personen.

Er is gratis WIFI aanwezig in de bungalow.

Info: tel: 0497-382931 of kijk op:

www.StichtingdeTipmast.nl

EASysteppers

Traplopen is het aller, aller, allerlaatste wat je moet opgeven!

naamloze
nationale **zorg**
innovatie
prijs 2017

Reuma?
Artrose?
Spierziekte?

Easysteppers!

Minder
kracht en
minder belastend
voor de gewrichten

040-2410707

Easysteppers.nl



Inruil van uw auto mogelijk!

Taxatie, demonstratie en service/ reparatie bij u aan huis!

Wiltonstraat 26
3905 KW Veenendaal
Tel: 0318 - 51 12 51

Keienbergweg 48
1101 GC Amsterdam Z.O.
Tel: 020 - 691 76 49

De Savornin Lohmanplein 3a
2566 AA Den Haag
Tel: 070 - 325 65 05

WAAIJENBERG
MOBILITEIT

Rijden ZONDER (auto)rijbewijs vanaf € 199,- per maand*

waaijenberg.com

* Private lease bedrag excl. verzekering

Brommobiel
rijbewijs AM

Canta
rijbewijs vrj

UNIEKE PASVORMGARANTIE!

DE IDEALE BROEK

Deze stretchbroek met een hoog aandeel katoen en uitstekend comfort heeft het allemaal. Een elastische tailleband, geraffineerde pasvorm en mooie schuine ritszakken. Hij zit dankzij de 3 lengtes bijna alsof voor u op maat gemaakt! Comfort en elegantie komen hier samen voor een ongelooflijk lage prijs:

€ 15 korting + gratis verzending!

N Lengte ca. 104 cm

K Lengte ca. 98 cm

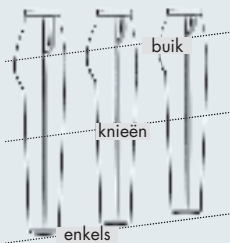
EK Lengte ca. 94 cm

Zoomwijdte ca. 34 cm.

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elastan;
Machinewasbaar

MODE ALSOF OP MAAT
GEMAAKT MET 3 LENGTES
EN 1 PERFECTE PASVORM

Kies uw maat op basis
van uw lengte



N	K	EK
NORMALE MAAT	KORTE MAAT	EXTRA KORTE MAAT
Vanaf 1,65 m	Kleiner dan 1,65 m	Kleiner dan 1,57 m

WELKOMSTACTIE

De IDEALE broek
v.a. € 54.95

-€15

nu v.a.

€ 39.95

**+ GRATIS
VERZENDING**

vermeld hiervoor de code
NLF521018

Onze 5 sterren-garantie

- ★ UNIEK PASVORM-CONCEPT
EXCLUSIEF BIJ
ATELIER GOLDNER SCHNITT
- ★ 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

marine

**3
LENGTES**

**ALSO OF OP MAAT
GEMAAKT**

**VEEL
COMFORT**

**9
KLEUREN**

**atelier
goldner
schnitt**

www.atelierng.nl

papaja

zand

lichtblauw

erwtengroen

steengrijs

roze

marine

wit

zwart

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

- ☐ papaja
- ☐ zand
- ☐ lichtblauw
- ☐ erwtengroen
- ☐ steengrijs
- ☐ roze
- ☐ marine
- ☐ wit
- ☐ zwart

- ☐ **N** Vanaf 1,65 m
Normale maat
- ☐ **K** Kleiner dan 1,65 m
Korte maat
- ☐ **EK** Kleiner dan 1,57 m
Extra korte maat

MAAT
38 40 42 44 46
48 50 52 54 56*

Aantal

Prijs
€ 54.95
€ 15 KORTING
€ 39.95
€ 64.95
€ 15 KORTING
€ 49.95

Totaal

*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.atelierng.nl.
Informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de bescherming van uw persoonsgegevens vindt u op www.atelierng.nl.
Aanbieding geldig tot 30-06-2021 en zolang de voorraad strekt.

F21-2207 ANK FS21

030 - 65 92 500

www.atelierng.nl

Atelier Goldner Schnitt
Antwoordnr. 4200, 3970 PC Bunnik

**thuiswinkel
waarborg**



Veilig & vertrouwd op vakantie

NIEUWE ANNULERINGS-VOORWAARDEN

Der Brabander
Busreizen
naar Winterberg

We pakken gewoon de draad weer op! In april gaan de eerste busreizen weer van start!

Aan werkelijk alles is gedacht: een keurige kamer, van alle gemakken voorzien. Heerlijke maaltijden, waarbij ieder dieet mogelijk is. Gezellige avonden en een veelzijdig excursieprogramma met het beste uit 25 jaar busreizen en natuurlijk een ervaren en vriendelijke chauffeur die ervoor zorgt dat het vakantiegevoel al bij het instappen begint. In Winterberg staat de familie Meurs samen met een vriendelijk, behulpzaam en gastvrij team mensen garant voor een aangenaam en onvergetelijk verblijf zoals u dat alleen bij Der Brabander vindt!

Natuurlijk houden we ons volledig aan de coronamaatregelen, maar zonder dat u daar vakantiegevoel voor in hoeft te leveren!

Inbegrepen bij alle busreizen

- Busreis vanaf opstapplaats naar Winterberg en terug
- Kofferservice
- Excursies en (bijna) alle entrees
- Ontvangstcocktail
- Verblijf in een prettige kamer met eigen badkamer (met beugel indien gewenst)
- Uitgebreid ontbijtbuffet
- Heerlijke diners met keuze uit 5 hoofdgerechten (alle diëten mogelijk)
- Vele leuke avonden met o.a. fakkeltocht, bingo, quiz en (dans)muziek
- U kunt vanaf uw hotelkamer gratis telefoneren naar vaste nummers in Nederland en België

Bel voor de gratis bus brochure!

5-daagse reizen (alle prijzen p.p. o.b.v. 2 pers. per kamer)

Hoteltypes

Vertrekdatum		Klein	Stand.	Stand.+	Royal	St* met 2 slpk	App. met 2 slpk
12 april	voordeelreis	319	359	369	399	389	419
9-17-24 mei		359	389	399	449	419	459
14-28 juni		359	389	399	449	419	459
5 juli		359	389	399	449	419	459
30 augustus		359	389	399	449	419	459
6-13 september		359	389	399	449	419	459
4-18 oktober		359	389	399	449	419	459
13 december	adventreis	339	359	389	429	409	-
10 januari 2022	winterreis	339	359	389	429	409	-

Als u met 3 pers. op 1 kamer verblijft ontvangt u een korting.

8-daagse reizen (alle prijzen p.p. o.b.v. 2 pers. per kamer)

Hoteltypes

Vertrekdatum	Klein	Stand.	Stand.+	Royal	St* met 2 slpk	App. met 2 slpk
25 april	539	579	609	649	639	679
28 mei	539	579	609	649	639	679
4 juni	539	579	609	649	639	679
2 juli	539	579	609	649	639	679
30 augustus	539	579	609	649	639	679
5-19 september	539	579	609	649	639	679

Opstapplaatsen: Zevenbergen, Breda, Tilburg, Eindhoven, Veghel en Nijmegen. (voor de exacte tijden en locaties kijkt u op www.brabander.nl/busreizen).

Excursies bij alle busreizen: Het excursieprogramma biedt voor elk wat wils: met de gondel naar de top van de Ettelsberg of winkelen in het leuke plaatsje Willingen, een bezoek aan het sfeervolle autovrije centrum van Korbach, een rondvaart op een prachtig stuwmeer, een bezoek aan de bekende Warsteiner brouwerij en een spannend potje Adventure Golf. Bij de 8-daagse reis bezoeken we ook de rollatorvriendelijke leisteengroeve en safaripark Stukenbrock. Bent u er bij?

Het programma en meer vindt u op www.brabander.nl/busreizen

BOEK NU EN BESLIS LATER

Ga voor zeker: leg uw reis nú al vast met de mogelijkheid om tot 1 maand voor aankomst kosteloos te annuleren als er onverhoopt toch iets tussenkomt. U mag zelfs tot 10 dagen voor aankomst uw reisdatum nog wijzigen. Bij een negatief reisadvies vervalt de reis en ontvangt u uw volledige aanbetaling direct terug.