

Studiekringen
**Naast gezelligheid
ook ruimte
voor diepgang**



Vliegbasis
**Militair materieel
en wapentuig
van dichtbij bekijken**

Dementie
**Wat u zelf
kunt doen aan
preventie**

ons

**magazine
voor
senioren**

**SENIOREN
BRABANT-ZEELAND
JUNI 2025**

Gitarist Edith Leerkes:
**'Herman is de
eerste die ik bel'**



COLOFON



JAARGANG 15 - JUNI 2025

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

CENTRALE REDACTIE

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

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

Senioren Brabant-Zeeland draagt op geen enkele wijze verantwoordelijkheid voor advertenties/bijsluiters in ONS Magazine.

LIDMAATSCHAP

Woont u in Brabant of Zeeland en wilt u lid worden, ga dan naar seniorenbrabantzeeland.nl en klik op 'Word direct lid'.

SENIOREN NETWERK NEDERLAND

Senioren Brabant-Zeeland maakt samen met andere provinciale KBO's deel uit van Senioren Netwerk Nederland.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd en/of openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf van Senioren Brabant-Zeeland. Het toesturen van foto's en teksten impliceert toestemming tot publicatie in ONS Magazine. Toegestuurde foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.
Los nummer: € 2,95 (plus porto)

seniorenbrabantzeeland.nl

onsmagazine.nl

 [Senioren Brabant-Zeeland](https://www.facebook.com/SeniorenBrabantZeeland)

 [@senioren_nb_zl](https://twitter.com/senioren_nb_zl)

welkom

Levensgeluk ligt voor het oprapen!

Kranten lezen of andere media volgen is tegenwoordig geen vrolijk stemmende bezigheid. Sombere berichten over conflicten, oorlogen of onbetrouwbare politici rijgen zich moeiteloos aan. Een kennis van me vertrouwde me onlangs toe dat ze voor het nieuws alleen nog naar het *Jeugdjournaal* kijkt.

Tegen deze achtergrond trof me laatst een bericht met een veel positievere strekking. Volgens het recent gepubliceerde *World Happiness Report* staan wij in de top 5 van de gelukkigste volken ter wereld. U leest het goed: bij de eerste vijf!

Wat maakt mensen gelukkig? Natuurlijk, een dak boven je hoofd en genoeg te eten om het simpel te zeggen. Een stabiel inkomen draagt voor eenderde bij aan het geluksgevoel. Maar met een stijging van het inkomen groeit het geluksgevoel niet parallel mee. In India bijvoorbeeld verdubbelde de afgelopen jaren het inkomen, maar ging het geluksgevoel desondanks achteruit.

Wat stimuleert levensgeluk dan nog meer? Uit onderzoek blijkt dat gelukscores met zo'n twintig procent stijgen als je leeft in een samenleving waarin je sociale steun ervaart, je deel uitmaakt van een netwerk waarin je elkaar helpt en je betrouwbare mensen hebt op wie je kunt terugvallen.

Dat die betrouwbaarheid in Nederland nog zo slecht niet is, bleek uit een leuk experimentje, dat overigens internationaal ook werd uitgevoerd. Kort gezegd kwam het hierop neer. Iemand verloor expres op een vijftiental willekeurige plekken een portemonnee met daarin vijftien euro, een huissleutel, een simpel boodschappenlijstje en een visitekaartje. Tot mijn verrassing werden elf van de vijftien portemonnees in korte tijd teruggebracht. Internationaal een hoge score! Iets later volgden er nog twee, helaas zonder het geld.

De wereld is helaas nog niet volmaakt, maar toch!

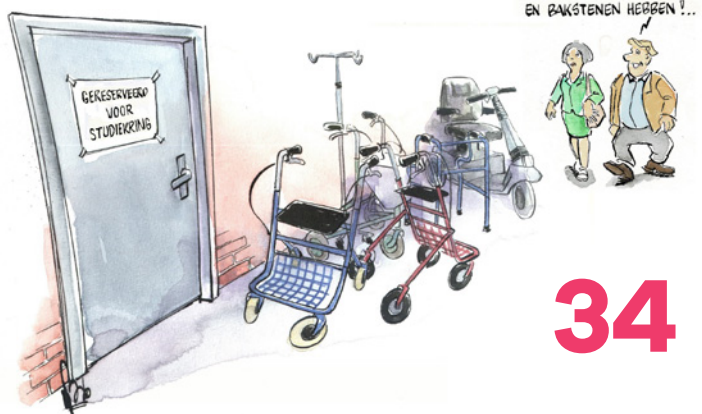


Leo Bisschops,
voorzitter

06



18



34



54

MENSEN

06/ Edith Leerkes over ruim dertig jaar samenwerken met Herman van Veen: 'Nog steeds hartstikke spannend'

54/ Een bezoek aan Bestkazerne in Vredepeel: 'Een, twee, drie, hop!'

ONS BELANG

24/ Drie bestuurders die het verschil maken: 'We hebben nu zelfs leden jonger dan 55'

42/ Buurtverbinder via Butterfly Effect: 'Ontzettend veel mensen willen iets voor een ander doen'

48/ Ted van Essen op de bres voor vaccinaties: 'Een belangrijke investering voor onze bevolking'

LEVEN

18/ Wat u zelf kunt doen om dementie te voorkomen: 'Denk niet alleen aan het lichaam, maar ook aan de geest'

34/ Een kijkje bij de studiekekring van Senior-Rooi: 'Je hoeft geen studiebol te zijn'

40/ Aan de slag met uw digitale nalatenschap: 'Bespreek het tijdig met uw naasten'

ELKE MAAND

- 12/** U & ons
- 23/** Fotoalbum
- 29/** Juridische helpdesk
- 32/** Ons kloppend hart
- 53/** Onze hulp
- 59/** Onsje geluk
- 61/** Ledenservice
- 61/** Op zoek
- 62/** Puzzel

interview

GITARIST EDITH LEERKES:

‘Ik kan best een lastpak zijn’



Samen oud worden is niet alleen weggelegd voor geliefden. Herman van Veen en gitarist Edith Leerkes zijn al ruim dertig jaar elkaars muzikale partner, klankbord, uitdager en inspirator. Leerkes vertelt openhartig over hoe zij navigeren tussen de onvermijdelijkheid van optreden en het minstens even onvermijdelijke ouder worden.

tekst Lieke van der Kroon | beeld Stefan Koops

De Paltz, het landgoed waar het Herman van Veen Arts Center te vinden is, ligt verscholen achter Park Vliegbasis Soesterberg.

De toegangspoort is alleen te vinden als je weet waar je moet zoeken. Een lange oprijlaan brengt je in het centrum van een sprookjesachtige omgeving vol prachtige natuur, met meerdere kleine en grotere gebouwen die allemaal een eigen karakter hebben en vooral op verwondering gericht lijken te zijn. We treffen gitaarvirtuoos Edith Leerkes in de

Gallery, een helderwit gebouw uit 1860, in het hart van het landgoed. Met grote gitaarkoffer in de hand ontvangt ze ons hartelijk en ze begint meteen enthousiast te vertellen. In het koetshuis woont ze zelf – Herman woont op een landgoed in de buurt – en het houten gebouw met glazen pui is een oude kapschuur; dat is nu hun zaal voor kleine optredens. Soms spelen ze zelf, maar meestal bieden ze het podium aan jong talent, gecombineerd met ervaren spelers. “We knopen graag oude vossen en jonge honden aan elkaar. Voor de oude vossen is het goed om nieuwe input te krijgen en de jonge honden kunnen weer veel leren van de ervaring van de ouderen. Dat werkt heel goed.” Een mooi voorbeeld hiervan is de samenwerking met haar eigen zoon, producer en muzikant Marnix Dorrestein. “Muziek is hem natuurlijk met de paplepel ingegoten en nu leer ik ook veel van hem. In coronatijd ben ik meer zelf gaan schrijven en heb ik van Marnix geleerd hoe ik zelf muziek kan opnemen. Ik vind het heerlijk om dagenlang in mijn eentje in de studio van alles uit te proberen.”

Geen avond hetzelfde

Muziek heeft altijd een grote rol gespeeld in Leerkes leven. Op haar elfde ontdekte ze de gitaar en wist meteen dat ze weinig anders meer wilde. “School heb ik zo snel mogelijk afgeraffeld, zodat ik naar het conservatorium kon. Ik heb me de eerste vijftien jaar eigenlijk alleen maar in de klassieke muziek begeven. Via het Amsterdams Gitaartrio kwam ik in contact met Herman en toen veranderde mijn muzikale wereld een beetje.” Ze moet er zelf om lachen. “Ik heb in Herman iemand gevonden met wie ik er nooit over op hoeft te houden. We kunnen eindeloos doorpraten over de muziek of over de inhoud van de voorstelling. Als ik iets intellectueel niet kan volgen, vraag ik net zolang door tot ik het snap of tot hij het anders doet. Dan ben ik soms een lastpak, maar dat heeft hij toch liever dan dat ik ja en amen zeg.” »



EDITH LEERKES

(65) heeft twee kinderen, twee kleinkinderen en een hond. Voor ze Herman leerde kennen tourde ze met het Amsterdams Gitaartrio de hele wereld over. Ze is de zakelijk leider van het Herman van Veen Arts Center, dat net als haar woning op Landgoed De Paltz te vinden is. Naast haar jarenlange samenwerking met Herman van Veen bracht ze ook meerdere soloalbums uit, waarvan *Twins* eerder dit jaar uitkwam.

Dat ze blijven doorpraten heeft tot gevolg dat hun voorstellingen geen avond hetzelfde zijn. “Als er die dag of die week iets gebeurt, in ons eigen leven of in de wereld, dan kan hij dat niet negeren.” Het is volgens Leerkes niet zo dat hij er een punt van wil maken in de voorstelling. “Maar het houdt hem dan zo bezig dat hij er iets mee wil doen. Hij heeft een mooie, milde wijze om nare dingen aan de orde te stellen. En het past ook bij hoe ik in het leven sta. Ik kan niet op de barricades staan, ik ben geen verpleegster en ik kan ook niet schieten. En dat wil ik ook niet. Wat ik wel kan doen is een vredelievend leven om mij heen verspreiden. Als veel mensen dat ook doen, dan móet dat toch iets uitmaken.” Het gebeurt heel regelmatig dat er een lied uit de voorstelling moet, of juist een bij komt. “Dan sleutelen we ’s middags aan een lied en dat spelen we die avond meteen. Dat is hartstikke spannend.”

Alert blijven

Ondanks meer dan 45 jaar ervaring kan Leerkes nog heel nerveus zijn voor iets nieuws, vertelt ze zonder schroom. “In de tijd dat ik nog klassiek speelde dacht ik onderweg naar een concert wel eens: misschien is er brand, dan gaat het niet door. Dan ga ik vanavond gewoon naar de bioscoop. En als het concert dan achter de rug was, dacht ik: wanneer mag ik weer? Dat gevoel vooraf

volgens Leerkes ook geweldig bij het lenig houden van je geest. “Dat geldt niet alleen op het podium, maar ook in de maatschappij. Als je oud wordt kun je je interesse verliezen, je zingeving, je zin om dingen te doen. Door alert te blijven op je omgeving voorkom je dat. Daarnaast merk ik dat het helpt om steeds meer te gaan doen in plaats van minder.”

Onvermijdelijk

Met hun leeftijd zijn Leerkes en Van Veen naar haar zeggen zo min mogelijk bezig. Zij wordt in juni 66, hij telt tachtig lentes. Ze hebben elkaar één keer beloofd het tegen elkaar te zeggen als de ander niet meer kan spelen op een manier die zijn (of haar) eer waardig is. “Maar dat zie ik nog lang niet aankomen.” Een jaar of zes geleden doneerde Leerkes een nier en moest dus een serieuze operatie ondergaan. “Toen zei ik tegen Herman dat hij – mocht het misgaan – wel moest blijven spelen. Hij zegt namelijk altijd: ‘Als jij stopt, dan stop ik er ook mee.’” Ze lacht. “Daar wilde hij het niet over hebben.” En dan serieuzer: “Ik weet dat hij wel zou doorgaan hoor, spelen en zingen is zijn leven. Maar dat soort gesprekken hebben we eigenlijk niet. Hooguit zeg ik dat zijn volgende auto wel een hoge instap mag hebben. Maar dat is zijn eer te na, hij is gek op zijn auto.” Ze praat er zelf ook niet graag over, geeft ze eerlijk toe. “Ik ben heel wars van de dood. Natuurlijk popt de gedachte wel eens op. Om ons heen overlijden steeds meer mensen, dat drukt je met je neus op het feit dat het dichterbij komt. Ik ben zo aan het hopen dat doodgaan niet hoeft. Dat heb ik van mijn vader. Hij stierf toen hij 77 was en heeft zich er met hand en tand tegen verzet. Hij zou de eerste zijn die niet zou sterven. Dat gevoel herken ik. Nu ik zelf ouder word merk ik dat ik wel eens wakker schiet ’s nachts.” Aan stoppen denken ze in elk geval absoluut niet. “Herman heeft altijd een agenda over meerdere jaren, daar staan in grote lijnen de tournees in. Ik vond bij een bedrijfje in Berlijn een agenda voor de komende veertien jaar.”

‘Het helpt om meer te doen in plaats van minder’

was vroeger heel overweldigend.” Volgens de muzikant zijn de scherpe randen daar inmiddels wel vanaf. Dat is een voordeel van ouder worden en meer ervaring hebben. Maar optreden blijft altijd spannend. “Kijk, er is maar één moment om een stuk goed in te zetten. Je let op het publiek, op de anderen op het toneel, op jezelf. Dat vraagt een enorme alertheid.” Die alertheid werkt

Ze lacht weer: "Ik ben daarin grenzeloos optimistisch. Voor zijn verjaardag kreeg hij van mij acht dichtbundels en acht lege notitieboeken, Herman schrijft namelijk alles met de hand. We werpen onze hengel ver vooruit. Waarom zou je dat niet doen? Muziek maken is voor ons onvermijdelijk. Als het niet meer gaat, dan zien we wel weer." Ze kijkt even naar haar handen. "Ik wil op mijn niveau blijven spelen. Ik weet hoe ik wil dat iets klinkt en daar wil ik niet op inboeten. Ik merk aan mijn gewrichten dat ik daar nu meer moeite voor moet doen. Die moeite doe ik dan dus graag."

Lastpak

De twee zijn niet alleen zuinig op zichzelf; ze zorgen ook goed voor elkaar. Ze schromen niet om elkaar een spiegel voor te houden als dat nodig is. "Herman is heel zorgvuldig over zijn gezondheid. Hij leeft gematigd en gezond; rookt niet, drinkt bijna niets en beweegt veel. Hij is wat eerder zorgelijk dan ik. Ik denk meestal: het zal wel loslopen. We houden elkaar in evenwicht. Hij helpt mij niet té nonchalant te zijn. Soms moet je iets aandacht geven waardoor het verbetert. Hij ziet dan hoe ik loop of waar ik last van heb en staat erop dat ik me laat behandelen door een fysiotherapeut. Dat laat ik me dan aanleunen. Andersom kan ik hem uit zijn zorgelijkheid halen. Ik ga niet relativëren om het relativëren, maar ik voel soms dat hij zorgelijker is dan nodig. Als hij wel eens zegt: 'Ik kan dat glaasje wijn beter niet nemen'. Dan zeg ik: 'Doe maar wel'. Of als hij toch een keer een derde glaasje wil nemen dan zeg ik: 'Doe maar niet'. Dan kan ik ook een lastpak zijn."

Mantel der liefde

Het komt volgens de gitarist natuurlijk wel eens voor dat het botst, maar ze houden allebei niet van ruzie. "We schelden en schreeuwen nooit, dat vinden we allebei verschrikkelijk. Omdat we zo intensief samenwerken weten we ondertussen wel wat handige timing is. Ik weet dat ik niet vlak



foto: Olaf Bellmann

Herman van Veen en Edith Leerkens in Landgoedtheater De Kapschuur.

'Ik vraag net zolang door tot ik het snap of tot hij het anders doet'

voor een voorstelling iets moet aankaarten. Je weet precies van elkaar hoe je de ander op de kast krijgt en dat willen we allebei vermijden. We hebben een grote mantel der liefde. Herman is al tig jaar een geweldig stel met zijn vrouw, maar zij zegt ook wel eens als hij ergens mee zit: 'Dan moet je Edith maar even bellen'. Ze moet erom grinniken. "Als er iets gebeurt is Herman de eerste die ik bel. Ik gun iedereen zo'n vriend." ■

Waardering voor ONS Magazine

"Als kersvers lid van Senior-Rooi lees ik maandelijks jullie magazine. Ik moet zeggen dat het een prima blad is, met knap veel en diverse onderwerpen van interesse voor 'mijn' leeftijd. Goed gedocumenteerd. Dank daarvoor."

Ir. Melanie Stallen, Son



Boeken, platen en puzzels in Sint-Oedenrode

Manege De Pijnhorst in Sint-Oedenrode staat op zaterdag 7 en zondag 8 juni helemaal in het teken van boeken, platen en puzzels. Er is ook een platenveiling, waarvoor een paar liefhebbers mooie stukken uit hun verzameling meebrengen. Entree: tot twaalf jaar gratis, vanaf 12 jaar € 2,00 per persoon.

Meer info: boeken-en-platenbeurs.nl



Hulp nodig bij geldzaken en juridische post?

Jan Janssen was jarenlang actief als (kandidaat-)gerechtsdeurwaarder in Eindhoven. Ook zette hij zich in voor schuldhelpverlening in Waalre. Inmiddels denkt hij binnen de juridische helpdesk van Senioren Brabant-Zeeland mee over vragen van leden, bijvoorbeeld bij brieven van deurwaarders of incassobureaus. Kunt u zijn hulp gebruiken? Neem dan contact op met Senioren Brabant-Zeeland en vraag naar Jan Janssen.



Kunst kijken op Schouwen-Duiveland

Verspreid over 33 locaties op Schouwen-Duiveland is werk te zien van zo'n 150 kunstenaars uit binnen- en buitenland. De dertigste editie van de Kunstschauw vindt plaats van 14 tot en met 22 juni. De route loopt door het Zeeuwse landschap en langs sfeervolle dorpjes. Ideaal om al wandelend, fietsend of met de auto te ontdekken.

Meer info: kunstschauw.nl

Laatste keer Brabants Dialectenfestival

Na vijftien edities neemt het Brabants Dialectenfestival op feestelijke wijze afscheid. De allerlaatste editie is op zondag 22 juni in Openluchttheater Mariahout. Op het programma staat *De Middag van het Brabantse Lied* met optredens van twaalf artiesten die verhalen vertellen en zingen in het Brabantse dialect. De aanvang is om 13.30 uur en de toegang is gratis.

‘Wijsheid begint met verwondering’

Socrates



Praat met arts over medische wensen

Er kunnen misverstanden ontstaan bij medische wensen in het levenstestament. Om dat te voorkomen adviseert artsenfederatie KNMG om behandelwensen in eigen woorden op papier te zetten en die te bespreken met uw huisarts of medisch specialist. Senioren Brabant-Zeeland sluit zich daarbij aan: zorg dat uw naasten én uw arts weten wat u wel en niet wilt. Alleen dan kunnen behandelkeuzes in lijn zijn met uw waarden en voorkeuren. Lees meer op seniorenbrabantzeeland.nl.



Rooi Fietst

Iedereen kan weer opstappen om van 15 tot en met 18 juli mee te fietsen met de veertiende editie van Rooi Fietst in Sint-Oedenrode. Deelnemers kunnen dagelijks kiezen uit routes van 30, 45 of 65 kilometer. De start is tussen 9.00 en 13.00 uur bij De Helden van Kien en de finish sluit om 17.00 uur. Onderweg is er tijd voor een pauze, een praatje en natuurlijk Brabantse gezelligheid.

Meer informatie: rooifietst.nl

300.000

mensen in Nederland leven met dementie.

Lees er meer over op pagina 18.

In memoriam: Riet Roosen-Van Pelt

Op 11 april overleed Riet Roosen-Van Pelt uit Schaijk.

Riet was bestuurslid van KBO-Brabant.

Van 17 december 2001 tot 24 november 2005 was zij voorzitter. Ze werd tot voorzitter benoemd tijdens de algemene ledenvergadering waarin KBO Bisdrom Breda en KBO Bisdrom's-Hertogenbosch fuseerden tot KBO-Brabant. Riet was ook acht jaar Tweede Kamerlid voor het CDA. Ze werd 91 jaar.



Tentoonstelling Toon Hermans

Op dinsdag 22 april was het 25 jaar geleden dat Toon Hermans overleed. Museum Slager in 's-Hertogenbosch opende die dag de tentoonstelling *Toon Hermans – Heb het leven lief*. Er zijn ruim vijftig schilderijen van hem te zien, waarvan een deel niet eerder is getoond. De tentoonstelling loopt tot en met 5 oktober.

Meer info: museumslager.com

Montferlandse fietsvierdaagse

Het is weer tijd voor de jaarlijkse fietsvierdaagse van de gemeente Montferland van 17 tot en met 20 juni. De routes gaan door de groene poort van de Achterhoek, Liemers, Oude IJsselstreek en het aangrenzende Nordrhein-Westfalen in Duitsland. Onderweg is er volop ruimte voor een pauze en een praatje. Start en finish zijn bij gemeenschapshuis Averhof, Pater Gerritsenstraat 5 in Beek. Inschrijven kan via actiefmontferland.nl.

Reageren op artikelen in *ONS Magazine*? Stuur uw reactie naar *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Mailen kan ook: redactie@onsmagazine.nl. Vergeet niet uw naam, adres en woonplaats te vermelden.

Herintroductie verzorgingshuizen



Hoe wilt u wonen als u (meer) zorg nodig heeft? Geef uw mening over de mogelijke terugkeer van het verzorgingshuis. Door het invullen van een korte enquête (circa tien minuten) kunnen voorkeuren en ideeën gedeeld worden die invloed kunnen hebben op toekomstige keuzes in de ouderenzorg. Deelnemen kan eenvoudig via de QR-code op deze pagina. Reageren kan tot en met 20 juni 2025. Ook uw mening kan van invloed zijn.

"Ze laten mensen veel meer betalen dan strikt noodzakelijk"

De politie waarschuwt in diverse media voor oplichters die zich voordoen als slotenmaker, loodgieter of klusjesman. Vooral bij spoed bellen mensen vaak zonder navraag een aanbieder. Kies liever voor een lokale specialist met goede reputatie. En ga nooit in op een klusjesman die onaangekondigd bij u aan de deur staat. Zo voorkomt u geschonden afspraken, hoge kosten of zelfs bedreiging. Op politie.nl kunt u een handelspartij controleren.

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

**'Het leven is als fietsen.
Om balans te houden moet je in
beweging blijven'**

Albert Einstein



**Paradijsvogel
uit Madeira**

Mevrouw Wieland uit Tilburg-West heeft al 35 jaar een paradijsvogelbloemplant in huis. Ze nam destijds het plantje van twintig centimeter mee uit Madeira. Inmiddels zijn het vier volwassen planten in één bak. Elk jaar komen er meerdere bloemstelen tevoorschijn, die om beurten bloeien. In mei verhuist de bak naar het terras en pas in de herfstvakantie gaat hij weer naar binnen.

Zelfs de bladeren komen van pas, die gebruikt ze in bloemstukjes. Volgens mevrouw Wieland een aanrader, want het is een lust voor het oog.



**'Ik wil natuurlijk wel weer
kunnen optreden'**

Peter Koelewijn, nationaal bekend van zijn rock-'n-roll-hit Kom van dat dak af uit 1959, krijgt waarschijnlijk een kunstheup. Belangrijk, zegt de 84-jarige zanger en liedschrijver in De Telegraaf, want hij heeft nog zo'n tien optredens in zijn agenda staan.



**Vijftienduizend boeken
in Beugen**

KBO Beugen organiseert zaterdag 14 en zondag 15 juni de jaarlijkse boekenmarkt in MFC 't Kruispunt. Er liggen ruim 15.000 boeken klaar, overzichtelijk gesorteerd op onderwerp. Van romans tot reisboeken, van grote-letterboeken tot hobby en koken en hier en daar complete series en antieke boeken.

Kosten: maximaal € 2,00 per boek plus € 1,00 entree per persoon

Locatie: Kerkplein 6, Beugen

Openingstijden: zaterdag 14 juni van 11.00 tot 18.00 uur en zondag 15 juni van 10.00 tot 17.00 uur.

Meer info: henkroeffen@gmail.com



DONALD

Ik was een stil ventje in de klas,
Die wel heel veel stripverhalen las.
Ik denk vaak met spijt,
terug aan die tijd,
Toen Donald nog gewoon
een eend was.

- Nol Luijbregts



PREVENTIE VAN DEMENTIE: MAAK ZELF HET VERSCHIL

Dementie is een van de meest voorkomende ziekten in Nederland. Gelukkig kan een gezonde levensstijl helpen om het risico op dementie te verkleinen. Het Brain Research Center legde op bijeenkomsten van een aantal afdelingen uit wat u zelf kunt doen.

Wist u dat er in Nederland ongeveer 300.000 mensen met dementie leven? Bij dementie kunnen de hersenen informatie niet

meer goed verwerken doordat verbindingen tussen hersencellen kapot gaan. Dit kan leiden tot geheugenklachten of veranderingen in gedrag of karakter. Dementie is maar beperkt te behandelen: er zijn wel medicijnen die de symptomen bestrijden, maar geen medicijnen om dementie te stoppen of voorkomen. Wat u wel kunt doen is in uw dagelijkse leven zo goed mogelijke keuzes maken. Dat advies krijgt dan ook iedereen die zich aanmeldt bij het Brain Research Center (BRC), dat onderzoek doet naar nieuwe medicijnen tegen dementie. Paul Dautzenberg, klinisch geriater en medisch directeur van BRC, legt uit: "Een gezonde levensstijl kan de ontwikkeling van beginnende dementie afremmen. Daarom adviseren wij iedereen die meedoet aan onze medicijn-onderzoeken over hoe zij hun levensstijl kunnen verbeteren."

Advies over levensstijl

Dautzenberg legt uit: "Als u bijvoorbeeld de gewoonte heeft om iedere dag een halve fles wijn te drinken, zal het een goed effect op uw brein hebben als u daarmee stopt. Zo zijn er nog meer tips: in contact blijven met anderen, hersentraining, niet roken en gezond eten door het mijden van veel zout, suiker, verzadigd vet en witte graanproducten. Dat laatste zorgt voor een verlaagd risico op hart- en vaatziekten en diabetes, wat weer risicofactoren voor dementie zijn. Maar wat minstens zo belangrijk is: gezond leven kan ervoor zorgen dat er helemaal geen dementie ontstaat. Uit tweelingonderzoek blijkt dat een gezonde levensstijl tot dertig procent minder dementie leidt. Uw levensstijl heeft dus een grote invloed, zowel als u nog geen dementie hebt

als wanneer u beginnende dementie hebt. Op een bepaalde leeftijd of in een vergevorderd stadium van dementie helpt een verandering in levensstijl niet meer, maar in een vroeg stadium maakt het veel uit."

Beweeg, beweeg, beweeg

Een van de belangrijkste adviezen om dementie te voorkomen of te remmen is in beweging blijven. Dat hoeft niet te betekenen dat u intensief moet gaan sporten. Voor de hersenen maakt het al een verschil als u elke dag een

'Een op de vijf mensen krijgt ooit te maken met dementie'

DEELNEMERS VOOR ONDERZOEK GEZOCHT

Om medicijnen tegen Alzheimer te ontwikkelen zijn er mensen nodig die aan de onderzoeken van het Brain Research Center willen deelnemen. Wilt u of iemand in uw omgeving meedoen aan een onderzoek naar medicijnen tegen dementie? Dan kunt u zich aanmelden via de website brainresearchcenter.nl.



stukje loopt en in en om het huis doet wat u zelf nog kunt. Dautzenberg legt uit hoe dit werkt: "Door beweging ontstaan er meer verbindingen tussen hersencellen. Dus als u normaal gesproken de hele dag op de bank zit, zullen uw hersens opknappen van een dagelijkse wandeling." Volgens de Gezondheidsraad zouden ouderen iedere dag twintig minuten matig intensief moeten bewegen. Bij matig intensief bewegen gaan uw ademhaling en hartslag iets omhoog, maar kunt u nog wel gewoon praten. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, fietsen, tuinieren of in het huishouden werken. Het kan lastig zijn om met dit soort activiteiten te beginnen als u het niet gewend bent. Het helpt om te doen wat u leuk vindt en wat bij u past. Ook is de kans groter dat u het bewegen volhoudt als u het samen met iemand anders doet. Vraag bijvoorbeeld bij de gemeente welke beweeglessen of wandelclubs er zijn.

In gesprek over later

Om meer mensen bewust te maken over het nut van een gezonde levensstijl bij preventie van dementie is BRC hierover presentaties gaan geven. Onlangs organiseerde onderzoekscoördinator Paula Prins thema-middagen bij KBO Nuland en bij KBO Maren-Kessel. »

WAT KUNT U DIRECT DOEN OM UW LEVENSTIJL TE VERBETEREN?

- Beweeg zo veel mogelijk, op verschillende momenten op de dag
- Eet gezond en probeer op gewicht te blijven
- Vermijd roken en alcohol
- Leer nieuwe dingen
- Onderhoud sociale contacten

Ook niet-leden waren van harte welkom. Ze vertelt: "Veel mensen maken zich zorgen om dementie. En dat is niet vreemd, want een op de vijf mensen krijgt ooit te maken met dementie, en maar liefst een op de drie vrouwen. Tegelijkertijd zijn we steeds meer verantwoordelijk voor ons eigen welzijn en moeten we steeds langer voor onszelf zorgen. Veel mensen vragen zich daarom af: hoe kan ik nog autonoom zijn als ik tachtig ben? Door het organiseren van informatiebijeenkomsten maken wij de rol van een gezonde levensstijl bekender. Als afdelingen of andere instanties interesse hebben in een presentatie kunnen zij via onze website contact opnemen."

Intrinsieke motivatie

Op de bijeenkomsten bespreekt Prins niet alleen wat dementie is en wat risicofactoren hiervoor zijn, maar gaat ze ook op zoek naar wat de aanwezigen motiveert om gezonder te leven. "Natuurlijk komt de ouderdom met gebreken, maar dat wil niet zeggen dat u alles maar moet accepteren en zelf niks kunt doen. Als u uw lichaam goed onderhoudt heeft u een fitter, sterker en weerbaarder lijf. Natuurlijk kan er altijd iets gebeuren, maar voor een deel kunt u zelf het verschil maken. Soms kan het lastig zijn om de motivatie te vinden om anders te gaan leven. We kennen allemaal de fitnessopleving in januari en kort voor de zomer, die vervolgens weer inzakt. Maar wilskracht is een spier. Op een gegeven moment is die uitgeput. Dan is er echt intrinsieke motivatie nodig. Dan is het goed om uzelf af te vragen: 'wat zijn mijn doelen,

hoe wil ik ouder worden?'. Dat zijn vragen die ik in de medicijnonderzoeken van het Brain Research Center aan mensen stel. Hiernaar ga ik ook op zoek in de bijeenkomsten bij afdelingen. Een doel als 'fit tachtig jaar oud worden' lijkt nog ver weg als iemand vijftig is, maar het helpt om te bedenken

'Denk niet alleen aan het lichaam, maar ook aan de geest'



**PAUL
DAUTZENBERG**

klinisch geriater
en medisch directeur
van BRC



PAULA PRINS
onderzoekskoördinator

waaróm dat belangrijk is. Bijvoorbeeld omdat mensen hun kleinkinderen willen zien opgroeien. Vervolgens bespreken we hoe dat met kleine stapjes te bereiken is. En mensen kunnen met al hun vragen bij mij terecht."

Houd de geest actief

Er zijn volgens Prins veel dingen waar mensen direct mee aan de slag kunnen gaan. "Denk daarbij niet alleen aan het lichaam – aan voeding en beweging – maar ook aan de geest. Wat soms wordt vergeten is hoe belangrijk sociale contacten, zingeving en het ervaren van nieuwe dingen zijn. Als u bijvoorbeeld gesprekken voert worden er veel verschillende gebieden in de hersenen aangesproken. Maak bijvoorbeeld een praatje met de burens, of bel af en toe naar familie. Ook zorgt zingeving, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk, ervoor dat u zich beter en actiever voelt. Vraag bijvoorbeeld of uw familie, de kerk, uw vereniging, een buurthuis of de lokale kinderboerderij hulp kan gebruiken. En het leren van nieuwe dingen zorgt er tenslotte voor dat u nieuwe hersenverbindingen aanmaakt. Hersenverbindingen zijn namelijk niet statisch, zoals elektriciteitsdraadjes, maar flexibele verbindingen. Ga dus nieuwe dingen doen: leer een instrument spelen, leer een nieuwe taal, of zoek een maatje om mee te dammen, schaken of jeu de boulen." ■

“Ik ben heel tevreden, anders was ik niet zolang klant gebleven”

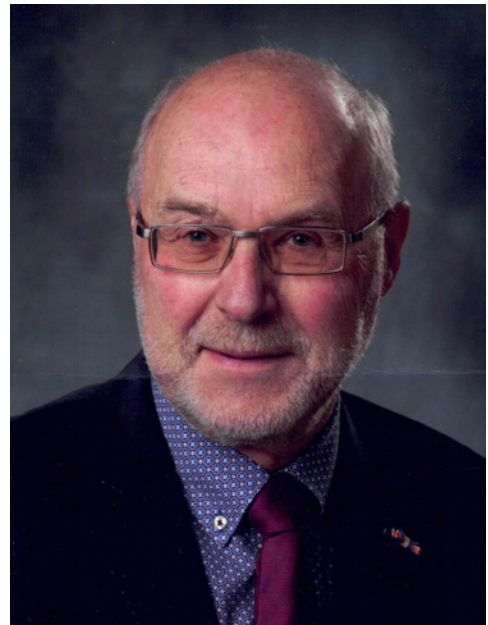
De heer Leenen (85) las in *Ons magazine* over *ONS Energie* en besloot om contact op te nemen met de klantenservice. Destijds - eind 2016 - was de heer Leenen klant bij een grote energieleverancier en voelde zich door hen belazerd.

ONS ENERGIE

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Overzichtelijk klantenportal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- ✓ Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- ✓ Voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen

Ik ben inmiddels sinds 21 januari 2017 klant bij Energiebesteding BV. Ik wil niet telkens overstappen, maar liever altijd een scherpe prijs betalen en een service als klant krijgen. Dat heb ik gevonden bij Energiebesteding. Altijd een eerlijk advies, scherpe prijzen en ze komen hun afspraken na. Kortom, ik ben heel tevreden, want anders was ik niet zolang klant gebleven. Ook heb ik een vriend geadviseerd die inmiddels is ook overgestapt naar Energiebesteding.”

“Gelukkig had ik vlak voor de Russische invasie van Oekraïne een vast contract afgesloten en dat heeft mij veel geld bespaard. Inmiddels heb ik mijn huis laten verduurzamen met vloer- en muurisolatie, vloerverwarming en zonnepanelen. Hierdoor is mijn gasverbruik een stuk lager geworden. Ik ben nog aan het kijken naar een warmtepomp, maar gezien de beleidswijzigingen van de overheid is mij geadviseerd daar nog even mee te wachten. Mogelijk is dat voor mij ook niet meer interessant.”



De heer Leenen vertelde dat hij zojuist nog een e-mail van Energiebesteding heeft ontvangen met een nieuw voorstel. Hij heeft dit direct zelf geregeld en het contract weer voor drie jaar vastgezet.

Ook interesse?

U kunt ons bellen op (085) 486 33 60 (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur). Mailen kan naar:

ons-energie@energiebesteding.nl



of laat een terugbelverzoek achter op onze website

kbo.energiebesteding.com/tarieven

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS

1968: Eindexamen in het ziekenhuis



Deze foto is een krantenknipsel uit het Eindhovens Dagblad van 1968. Het toont het moment waarop ik mijn eindexamen Nederlands afleg, bijgestaan door twee leraren. Het was een akelige tijd, want door acute reuma vlak voor het eindexamen kon ik niet lopen en zat ik in een rolstoel. Ik was genooddaakt om het examen vanuit het ziekenhuis af te leggen. Om dit mogelijk te maken kreeg ik toestemming van het ministerie en stonden de twee leraren bij elk examenonderdeel naast mij. Soms wezen zij mij erop dat ik mijn antwoord op een vraag moest heroverwegen, maar de juiste

'Mijn geheugen heeft me nooit in de steek gelaten'

antwoorden kreeg ik natuurlijk nooit. Uiteindelijk heb ik mijn volledige examen op deze manier afgerond. Ziek zijn en toch moeten presteren was een enorme uitdaging. Mijn lichaam werkte niet mee, maar gelukkig heeft mijn geheugen me nooit in de steek gelaten.

Uiteindelijk slaagde ik met vlag en wimpel. Toen was ik 16, nu bijna 73. Ik heb een liefhebbende echtgenoot, een redelijke

gezondheid en ik ben lid van Seniorenvereniging Waalre. Krakkemikkig blijf ik, maar ook optimistisch!

Ik wens alle eindexamenkandidaten, hun ouders en grootouders een mooie toekomst. De wereld wacht op jullie, op ons!" ■



CARLA GERRETS-DEKKERS

woont met haar echtgenoot in Waalre. Ze hebben samen vier kinderen en meerdere kleinkinderen. Carla is lid van Seniorenvereniging Waalre en heeft daarnaast diverse hobby's. Ze gaat graag naar de bioscoop, leest veel, speelt bridge en maakt korte wandelingen als dat mogelijk is.

UW FOTO?

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

AANPAKKERS EN AANJAGERS

Drie bestuurders die het verschil maken

Veel afdelingen staan voor flinke uitdagingen, maar gelukkig zijn er besturen die zich daar niet door laten afschrikken. Met creativiteit en doorzettingsvermogen houden zij hun afdeling overeind – en soms bloeit die zelfs op. We spraken drie van zulke aanpakkers.



**‘Zichtbaarheid is goed
voor onze afdeling’**

Anita Zuidinga (67) is sinds de zomer van 2022 voorzitter van de afdeling Ter Apel. Met flink wat energie zijn zij en haar collega-bestuurders continu op zoek naar nieuwe kansen voor de afdeling.

“Ik was 63 en net afgekeurd voor mijn werk als mbo-docent. Ik zocht naar een nieuwe invulling, naar vrijwilligerswerk dat goed bij mij zou passen. KBO kende ik vanuit de parochie waar ik al jaren vrijwilliger was, maar ik was nog geen lid. Toen ik werd gevraagd om voorzitter te worden zei ik dat ik even moest nadenken. Maar eigenlijk wist ik al: dit past bij mij. Ik was al vaker bestuurder geweest. En als leraar had ik allerlei vaardigheden die voor een bestuurder ook belangrijk zijn: een helikopterview hebben, positief zijn, actief mensen durven benaderen. Bovendien houd ik van iets nieuws ontwikkelen en zie ik overal mogelijkheden. Zo hebben we als bestuur contact gezocht met de afdeling Zorg en Welzijn van de vmbo-school in Ter Apel om te kijken of we iets voor elkaar konden betekenen. Verschillende jongeren hebben toen bij ons activiteiten georganiseerd. En later werden we uitgenodigd voor een verwenmiddag op school. We gingen koekjes bakken, kregen een nagelbehandeling; heerlijk was het. We hadden ook de pers ingeschakeld en RTV Noord maakte een mooie reportage. Die zichtbaarheid is natuurlijk hartstikke goed voor onze afdeling.

Er was wat onrust in het bestuur waardoor ik een tijdje ook de kas bijhield en secretaristaken deed, dat was wel even een drukke periode. Gelukkig hebben we het bestuur nu weer helemaal op orde. Het is een fijne groep die elkaar helpt.

Als je het als bestuur moeilijk vindt om opvolgers te vinden, vraag dan ook rond buiten je leden, of buiten de mensen die je zelf kent. Misschien hebben leden wel een buurman of buurvrouw die hartstikke geschikt is, ook al is die nog geen lid. Gooi in elk geval niet de handdoek in de ring en blijf in mogelijkheden denken."



‘We hebben nu zelfs leden jonger dan 55’

Joan van den Berg (61) is sinds vorig jaar secretaris van de afdeling Landhorst. Met de komst van een nieuw bestuur en best wat nieuwe leden gaat het nu goed met de afdeling.

"In april vierden we het 25-jarig jubileum van onze afdeling. Daarbij hebben we onder meer de 25 leden van het eerste uur in het zonnetje gezet. Het had weinig gescheeld of we hadden dit jubileum niet kunnen vieren. Want in maart vorig jaar trad het voltallige bestuur van de afdeling af. De bestuursleden hadden het dertien jaar gedaan en er waren binnen de vereniging eerst niet voldoende kandidaten voor opvolging. Toen zijn ze buiten de vereniging gaan kijken. Landhorst is een klein ontginningsdorp waar maar zo'n 750 mensen wonen. Iedereen kent elkaar. Dat ze mij belden was niet zo gek: mijn vader was een van de oprichters van deze afdeling. Ze hadden dus een haakje om mee te vissen, haha. Ik had er nog nooit over nagedacht om lid te worden. Ik ben nog aan het werk en voel me niet echt een oudere. Maar ik dacht tegelijkertijd: over tien jaar is deze vereniging wel helemaal iets voor mij. Wat als die er dan niet meer is? De leefbaarheid in het dorp neemt al af. Er is geen winkel meer, geen bakker en de basisschool is ook weg. Door secretaris te worden hoop ik te kunnen bijdragen aan de samenhang in het dorp. Aan dat we elkaar blijven ontmoeten. Het bestuur bestaat nu uit twee nieuwe leden en twee mensen die al lid waren. Dat er jongere bestuursleden zijn helpt, want in het afgelopen jaar hebben we er zo'n twintig leden bijgekregen. Zelfs mensen onder de 55. We organiseren uiteenlopende activiteiten waar veel mensen op af komen. We zijn nu aan het broeden op een plannetje om wat meer in verbinding te komen met de jeugd in ons dorp. En ook op manieren om meer activiteiten voor jongere leden te organiseren, bijvoorbeeld in de avonden. Overdag zijn die namelijk vaak nog aan het werk. We hebben dus nog genoeg te doen." »

‘Het verenigingsleven in Nederland kampt met een groot tekort aan vrijwilligers’



‘Het hoort bij mijn maatschappelijke verantwoordelijkheid om voor de vereniging te zorgen’

Cees de Graaff (79) is al sinds 2013 voorzitter van de afdeling Utrechtse Heuvelrug. Hoewel het moeilijk is om opvolging te vinden, houdt hij de moed erin. Zo organiseerde het bestuur onlangs nog een pubquiz.

“Ikzelf en een paar andere bestuurders proberen al een tijdje een opvolger te vinden, maar dat is niet makkelijk. Wij kampen met hetzelfde als waarmee het hele verenigingsleven in Nederland te maken heeft: er is een groot tekort aan vrijwilligers. Je kunt dan als bestuurder zeggen: mijn termijn zit erop, ik stop

ermee. Maar dan stort de hele organisatie in. Dus ga je toch maar weer een jaartje door. Niet met tegenzin hoor, integendeel. Ik vind dat het bij mijn maatschappelijke verantwoordelijkheid hoort om voor de vereniging te zorgen. Maar je moet dan wel goed bedenken waar je je energie in steekt. Wat ons bijvoorbeeld helpt is dat we veel activiteiten samen met een andere ouderenorganisatie hier in Driebergen organiseren. Ook voor hen is het moeilijk om actieve bestuurders te vinden. We hebben ook een gezamenlijke nieuwsbrief waarin we al die activiteiten delen.

De activiteiten proberen we ook aan te laten sluiten op thema's uit de actualiteit die senioren aanspreken. Want met alleen koffie drinken en kaarten red je het niet. Zo organiseren we een middag over het 'invaren' van het pensioen. En ook over cybercrime, nepagenten aan je deur en je levenstestament. Daarbij zijn ook niet-leden welkom en dat levert best wat nieuwe leden op. Ook organiseerden we laatst voor het eerst een pubquiz. Gewoon om eens iets nieuws te proberen. Er kwamen twintig mensen op af, dus daar was ik heel tevreden mee. Met dit soort dingen laat je je zien als afdeling. Er gebeurt iets. En uiteindelijk hoop ik dat dit ervoor zorgt dat mensen ook echt actief willen worden voor onze club.” ■

Nieuwe partner? Leg alles goed vast

Dat het belangrijk is om zaken goed vast te leggen geldt ook zeker voor de volgende casus: u heeft kinderen, bent eigenaar van een huis en woont samen met een nieuwe partner. Wat gebeurt er dan met het huis en het vermogen als u komt te overlijden?



Oud-notaris Dré Teeuwen ziet het vaak gebeuren. Iemand (persoon A) komt alleen te staan, krijgt een nieuwe relatie (persoon B) en deze trekt in bij persoon A. “Als persoon A dan komt te overlijden – en er is niets geregeld – dan zijn de kinderen enig erfgenaam en eigenaar van het huis. Ze kunnen dan zeggen dat persoon B het huis moet verlaten.”

Samenlevingsovereenkomst

Als dit niet de gewenste situatie is, dan is het tijd om in actie te komen. “U kunt bijvoorbeeld in het testament laten vastleggen dat uw partner enige tijd in het huis kan blijven wonen, of zelfs eigenaar wordt en dat uw kinderen pas hun deel kunnen opeisen als de nieuwe partner is overleden. Maar let op: om dit te kunnen vastleggen heeft u wel een notariële samenlevingsovereenkomst nodig. Bedenk tegelijkertijd: kan de nieuwe partner de hypotheeklasten betalen? Zo niet, dan lukt dit eventueel als er een levensverzekering wordt afgesloten. En wilt u dat het huis na het overlijden van de nieuwe partner alsnog naar de kinderen gaat? Leg ook dat vast bij de notaris.”

Het kan ook zo zijn dat u samen met uw nieuwe partner eigenaar bent van het huis. “Neem dan eventueel in jullie samenlevingsovereenkomst een verblijfsbeding op, wat betekent dat de ander na het overlijden enig eigenaar wordt van de woning. De samenlevingsovereenkomst is overigens op meer fronten van belang. Denk bijvoorbeeld aan het partnerpensioen en de erfbelasting. Met een samenlevingsovereenkomst zijn jullie ook fiscaal partner.”

Tallose scenario's

Veel factoren zijn van invloed. Is iemand alleen komen te staan door een overlijden of een echtscheiding? Betreft het een koop- of een huurhuis? Er zijn tallose scenario's en bijbehorende zaken waar u op moet letten. “U kunt ook uw nieuwe partner executeur afwikkelingsbewindvoerder maken. Dan kan deze zelfstandig de boel verdelen en beschikken over het vermogen. Hoe de situatie ook is: leg het vast en raadpleeg een notaris. Laat u goed voorlichten.” ■

Voorkomen is beter dan genezen, weet oud-notaris Dré Teeuwen als geen ander. Leg daarom dingen goed vast. Ook als de relatie tussen de nieuwe partner en kinderen heel goed is. “Als het over geld gaat, veranderen mensen soms als een blad aan de boom.”

ons ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

Bereid u voor op de zomer met deze verfrissende aanbiedingen! De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€ 6,95 verzendkosten) met twee jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

Mobiele luchtkoeler met afstandsbediening

HomeTech FL-1701R

- Biedt verkoeling, ventilatie en bevochtiging
- Drie eenvoudig instelbare ventilatiesnelheden: normaal, natuurlijk en slaap
- Handige timerfunctie van 30 minuten tot 7,5 uur
- Te bedienen op afstand met de bijgeleverde afstandsbediening
- Wordt geleverd met twee koelelementen voor effectieve luchtkoeling
- Gemakkelijk te verplaatsen dankzij de twee handgrepen en zwenkwielen



Van € 89,95

Voor € 49,95

Uitschuifbare wasborstel tot 7 meter

BREND BR-2237

- Bereik moeiteloos hoge plekken zonder ladder; ideaal voor gevels, dakpannen en zonnepanelen
- 5-delige uitschuifbare steel tot 7 meter
- Krachtige borstelkop met stevige haren voor hardnekkig vuil zonder beschadigingen
- Met de OGS-aansluiting kunt u de wasborstel direct aansluiten op uw tuinslang waardoor water direct naar de borstelkop stroomt
- Inclusief ingebouwde zeepdispenser
- Voorzien van ergonomisch handvat met softgrip



Van € 129,95

Voor € 49,95

CloudComfort Hoofdkussen

BREND BR-2215 & BR-2233

- De vulling van vlokken memory foam is aanpasbaar voor persoonlijk comfort
- Met verkoelende kant die uw temperatuur reguleert voor stabiele slaap
- Ondersteunt optimaal rug en nek voor minder lichamelijke klachten
- Geschikt voor buik-, rug- en zijslapers
- Premium kwaliteit met 70% visco-elastische vlokken en 30% schuimvlokken
- Verkrijgbaar in twee verschillende formaten: 50x60 cm en 50x70 cm



Van € 59,95

Voor € 24,95

Alles-in-één muzieksysteem

Lenco DAR-251WDWH

- DAB+ en FM-radio voor ruisvrije en storingsvrije ontvangst
- Bluetooth-connectiviteit om draadloos muziek af te spelen vanaf uw smartphone of tablet
- CD/MP3-speler en USB-poort voor uitgebreide afspeelmogelijkheden
- Dubbele wekkerfunctie om met uw favoriete geluid wakker te worden
- Draadloos opladen optie (10W) voor uw smartphone, zonder gedoe met kabels
- Equalizerfunctie om het geluid naar uw wens aan te passen



Van € 269,-

Voor € 149,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

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

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

ons kloppend hart



**HAPPY STONES
SCHILDEREN**



Ze zorgen voor een glimlach bij het maken én bij het geven. *Happy stones* zijn beschilderde stenen. Leuk voor jezelf, om cadeau te doen of om door te geven. In Breda-Oost waagde een groep creatievelingen zich eraan en maakte een hele serie kunstwerkjes.

In de workshop leren de deelnemers dat je niet veel nodig hebt om een *happy stone* te maken. Het begint met een idee of een voorbeeld, potloden en een gum voor het schetsen, acrylstiften en natuurlijk mooie gladde stenen. Beach pebbles of Santorini-stenen werken het best. En dan is het een kwestie van doen: tekenen en kleuren. Een fijne rust daalt neer in de zaal, terwijl er hard gewerkt wordt. Iedereen is blij, de stenen ook.

① Amy Kopmels (38, docente) “Ik begon met stenen schilderen tijdens een burn-out. Nu geef ik er workshops in. Met een *happy stone* geef je een geluismomentje door aan een ander. Dat geeft mij veel voldoening.”

② Elly Melaer (83) “Ik schilder een koolmeesje op mijn steen, want dat heeft een speciale betekenis voor mij. Mijn overleden man had een grote verzameling koolmeesbeeldjes. Alle kleinkinderen hebben er een van hem.”

③ Els Wojewodzic (70) “Een kleurrijke bloem doet het altijd goed. Ik heb al eens eerder twee zelf gevonden stenen beschilderd. Ik gaf het als bedankje aan iemand die op mijn kat had gepast. Het is een leuk, creatief en heel persoonlijk cadeautje.”

④ Ria Willems (82) “Ik kan goed natekenen. Dat zit een beetje in onze familie. Mijn vader schilderde ook altijd. Een steen beschilderen had ik nog nooit gedaan. Het is weer eens wat anders, ik word er heel ontspannen van.” ■

WEETJE

Het fenomeen van *happy stones* ontstond aan het begin van de coronapandemie. Kunstzinnige en grappig beschilderde stenen werden als zwerfkeien op straat neergelegd, bedoeld om een glimlach bij de vinder op het gezicht te toveren. Wie er een vond, hield hem zelf of gaf hem weer door om iemand anders dezelfde vrolijke ervaring te gunnen.

ACTIVITEIT

Happy stones schilderen

AFDELING

Seniorenvereniging Breda-Oost

LEDENTAL

125

DEELNEMERS

10

WANNEER

Eenmalige workshop

KOSTEN

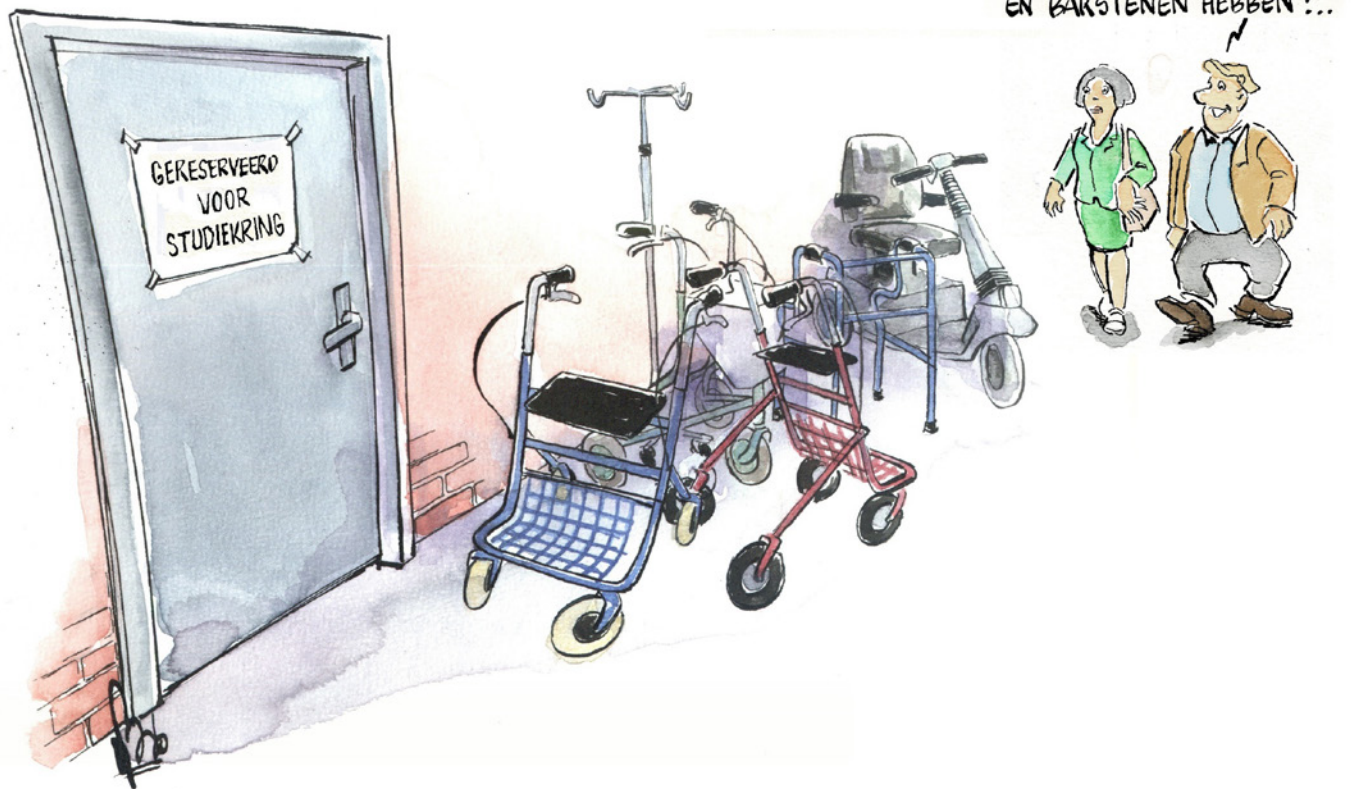
€ 6,- per deelnemer

LOCATIE

Wijkcentrum 't Houwke, Breda

MEER OP DE LOCATIE

Bingo, lezingen, voorlichtingsbijeenkomsten, vergaderingen, muziek, creatieve middagen en vieringen tijdens de feestdagen.



STUDIEKRINGEN SCHERPEN DE GEEST

In een studiekring praat een vast groepje senioren over de actualiteit en interessante thema's. Door heel Nederland komen steeds meer van deze informele studiekringen. En je hoeft geen studiebol te zijn om deel te nemen!

Waar senioren samenkomen ontstaat binnen de kortste keren een genoeglijk gesprek, vaak onder het genot van een kopje koffie of thee. Er wordt geanimeerd gesproken over de kleinkinderen, bezorgd geïnformeerd naar ieders gezondheid,

enthousiast verteld over allerlei hobby's en met pretoogjes worden de nieuwste dorpsroddels besproken. Heel gezellig allemaal. Maar het leven is meer dan dat. Er zijn zoveel maatschappelijke, culturele, technische of zakelijke thema's die ook de moeite van het bespreken waard zijn. Daarvoor zijn de studiekringen in het leven geroepen.

In ons land zijn inmiddels ruim honderd van deze informele gesprekskringen, waarin tien tot vijftien senioren bij elkaar komen om te praten over actuele en interessante onderwerpen. Onder de vleugels van diverse provinciale seniorenverenigingen nemen deze studiekringen momenteel een grote vlucht. Bijvoorbeeld in Sint-Oedenrode, waar bij Senior-Rooi begin dit jaar twee studiekringen succesvol van start gingen.

Eigen klemtoon

"In de nieuwsbrief van onze provinciale seniorenvereniging las ik over het bestaan van de studiekringen, en ik was meteen geïnteresseerd", vertelt Marianne Bekkers (79) van Senior-Rooi. "Zoiets hebben we nog niet, bedacht ik me. Wellicht zouden we met studiekringen wat jongere senioren aan ons kunnen binden, en misschien ook wel wat meer mannen. Ik bracht het idee in het bestuur van onze vereniging, waar ik zelf ook deel van uitmaak, en kreeg groen licht om dat in ons dorp op te zetten. Ik ging op zoek naar enkele kartrekkers; dat werden mijn vriendinnen Margreet en Ans. Met z'n drieën volgden we een minicursus van Platform Studiekringen50plus over hoe de gespreksgroepen op te zetten en wat het beste werkt." Platform Studiekringen50plus ondersteunt landelijk de start van nieuwe studiekringen. "Gelukkig mochten we in onze studiekringen eigen klemtonen leggen", vervolgt Marianne. "Wij vinden het belangrijk dat een groep zelfsturend is. We leggen niks van boven op; de groep bepaalt. Wij leiden niet, we begeleiden. En we bewaken het proces om te zorgen dat het een goede activiteit is en blijft."

Vast patroon

Nadat het bestuur van de plaatselijke seniorenvereniging het akkoord gaf voor de studiekringen startte de driekoppige voorbereidingsgroep meteen een campagne op. "We maakten flyers, schreven artikelen in ons verenigingsblad en voor de lokale media, en



MARIANNE BEKKERS:
'Iedereen kan meedoen, je hoeft geen studiebol te zijn'

we hielden een presentatie", vertelt Margreet Geevers (78). "We hadden een mooi aanbod voor de grote groep geïnteresseerden die de presentatie bijwoonde: we mochten van ons bestuur de studiekringen gratis aanbieden. Senior-Rooi staat een jaar lang garant voor de aanloopkosten. Na dat jaar moeten we een eigen bijdrage van de deelnemers gaan vragen. Na afloop meldden ruim dertig mensen zich aan om mee te doen. We waren blij verrast door zoveel enthousiasme. We zijn meteen met twee groepen gestart en hebben nu alweer enkele mensen op een wachtlijst staan." Een bijeenkomst van een studiekring, eenmaal in de twee weken, volgt altijd een vast patroon. "Eerst is er een kort rondje actualiteit: iedere deelnemer vertelt wat hem of haar heeft getriggerd in het nieuws", legt Margreet uit. "Daarna geeft één van de deelnemers een presentatie over een zelf-gekozen onderwerp. Daarover wordt tot aan

'Je kunt anderen deelgenoot maken van jouw levenservaring'



MARGREET GEEVERS:
'Zijn vader kende alle soorten baksteen hier in het dorp'

de pauze verder gesproken. Na de pauze wordt het actuele nieuws weer opgepakt en verder uitgediept."

Struikelblok

De naam 'studiekring' was aanvankelijk wel een struikelblok, geeft Ans van den Heuvel (78) toe. "Heeft het iets met studeren te maken?, vroegen mensen zich af. We hebben nog even de naam 'gespreksgroepen' overwogen, maar dat past meer bij gesprekjes bij de koffie. Studiekring dekt de lading bij nader inzien echt wel: je duikt immers met elkaar enkele thema's in. Studie betekent ook bestudering, ergens aandacht aan besteden, je ergens voor inspannen. Die omschrijving past wel bij onze gesprekskringen. Omdat je het met elkaar over de actualiteit en het nieuws hebt, moet je daar in de tussenliggende weken op 'aan' staan." »

“Sommige aspirant-deelnemers vroegen zich af of ze voor de studiekringen een hogere opleiding genoten moesten hebben”, vertelt Marianne. “Dat is zeker niet het geval. Iedereen kan meedoen, je hoeft daar beslist geen studiebol voor te zijn! Toch vinden sommige deelnemers de lat wel wat hoog liggen. Maar dat is goed, toch? We leggen als gepensioneerden de lat niet zo vaak meer hoger. Dat zijn we niet meer gewend, maar dat zou wel moeten als we mentaal actief willen blijven. Bij de studiekringen doe je nieuwe kennis en vaardigheden op, je scherpt je geest en je vergroot ook meteen je sociale netwerk.”

Boeiende onderwerpen

De sfeer bij de bijeenkomsten is heel plezierig, vindt Ans. “De deelnemers luisteren goed naar elkaar en laten elkaar uitpraten. Ze respecteren de mening van anderen. Bij de presentaties proberen we de onderwerpen politiek en geloof te vermijden. Dat zijn ‘gevaarlijke’ thema’s; die kunnen ontaarden in felle en eindeloze welles-nietes-discussies. Dat willen we voorkomen. Wat niet wil zeggen dat deze onderwerpen helemaal niet aan bod



**ANS
VAN DEN HEUVEL:**
**‘Als je het
over het
nieuws
hebt, moet
je daar op
‘aan’ staan’**

‘Je kunt anderen deelgenoot maken van jouw levenservaring’

komen. Bij het bespreken van de actualiteit komt altijd wel de politiek om de hoek kijken. En een recente presentatie ging over het Damiaancentrum dat in ons dorp gevestigd is. Dan wordt er ook over het geloof gesproken. Ik merkte dat de deelnemers zich veilig voelen om daar open en met eerbied over te discussiëren.”

Bij de presentaties kan ieder onderwerp aan bod komen, zegt Margreet. “Ik ga binnenkort vertellen over het sonnet door de eeuwen heen; ik zie de mannen al bedenkelijk kijken”, lacht ze. “Boeiende onderwerpen die we al hebben gehad zijn onder meer nanotechnologie,

de huid, mantelzorg, Extinction Rebellion en tuberculose. Een deelnemer hield een presentatie over baksteen. Zijn vader was eigenaar van een steenfabriek; hij kende alle soorten baksteen hier in het dorp. Een ander thema was ‘Wat leren we van oorlogen?’. Conclusie was: we hebben er niets van geleerd. Een taak van de voorzitter is om in de gaten te houden dat een presentatie niet heel veel langer duurt dan twintig minuten. Soms gaat een deelnemer door het enthousiasme flink over de schreef. Dan grijpen we in op het moment dat hij of zij even naar adem hapt.”

Levenservaring

Haast elk onderwerp is geschikt voor een presentatie, benadrukken de drie kwartiermakers nog maar eens. “Ik ga binnenkort vertellen over hoe geweldig het is om huisvrouw te zijn”, knipoogt Ans. “Zonder gekheid: ik ben vrijwilliger in een hospice; daar ga ik over vertellen.” Marianne meent dat niet opleiding of kennis een grote rol speelt bij een presentatie, maar vooral levenservaring. “En die hebben we allemaal! Van jouw levenservaring kun je anderen deelgenoot maken. Daarom is een studiekring geschikt voor iedereen. En die twee uur vliegen om. De voorzitter, die voor elke bijeenkomst door de deelnemers wordt gekozen, moet steeds de klok in de gaten houden, want we komen altijd tijd te kort!” ■

PLATFORM STUDIEKRINGEN50PLUS

Bij het opstarten van een studiekring werken de meeste seniorenverenigingen samen met het Platform Studiekringen50plus. Deze landelijke stichting geeft ook na het opstarten ondersteuning, onder meer met het geven van praktische



informatie en advies, en het verzorgen van trainingen. Meer informatie op studiekringen50plus.nl.

IS UW WOONWENS KLAAR VOOR DE TOEKOMST?

Rabobank vindt het vanuit haar coöperatieve gedachte belangrijk dat mensen in elke levensfase comfortabel, zorgeloos en zelfstandig kunnen wonen. Daarom is de bank vanuit haar samenwerking met Senioren Brabant-Zeeland (SBZ) betrokken bij het programma 'Senioren Zelf aan Zet' voor invulling van het onderdeel toekomstbestendig wonen.

Programma Senioren Zelf aan Zet

Iedereen wil graag ouder worden in de eigen vertrouwde omgeving, zoveel mogelijk zelfstandig blijven en de zorg krijgen die nodig is. Om het gesprek hierover op gang te brengen, organiseren lokale afdelingen van SBZ onder begeleiding van een procesbegeleider van SBZ, vier bijeenkomsten over deze thema's onder de noemer 'Senioren Zelf aan Zet'. In de bijeenkomsten wordt het belang van praten over morgen benadrukt. Zo krijgt en houdt men de regie in de woon- en leefsituatie, ook als mensen ouder worden en op enig moment meer zorg nodig hebben. Bekijk of het programma ook in uw omgeving georganiseerd wordt op www.seniorenzelfaanzet.nl/calendar en meld u aan!

Samenwerking SBZ en Rabobank

Vanuit haar samenwerking met SBZ wordt de bijeenkomst 'toekomstbestendig wonen' in het programma regelmatig door een financieel adviseur van Rabobank ingevuld, die de financiële mogelijkheden schetst. Pascal Langenhuijsen, financieel adviseur bij Rabobank: 'Wat veel mensen niet weten is bijvoorbeeld, dat leeftijd geen criterium voor de beoordeling van een hypotheekaanvraag is. Ook laten we aan de hand van drie voorbeelden een aantal mogelijkheden zien: blijven wonen in de eigen aangepaste woning, verhuizen naar een koopwoning of verhuizen naar een huurwoning. Wie nieuwbouw wil realiseren, heeft nog een extra optie.



Voorheen was de keuze: bouwen in eigen beheer of een woning laten realiseren door een projectontwikkelaar. Nu kan een groep mensen ook in Collectief Particulier Opdrachtgeverschap (CPO) woningen laten realiseren. De kosten zijn doorgaans lager en in gezamenlijkheid kunnen taken verdeeld worden. Rabobank ondersteunt dit soort initiatieven in een aantal gevallen ook nog door een 'ontwikkelbijdrage' per CPO-project beschikbaar te stellen*, want we willen dit soort initiatieven een duwtje in de rug geven. Daarin zijn we als bank uniek.'

*check de voorwaarden op <https://rabo.nl/ob/fonds>

U leest dat er verschillende mogelijkheden zijn. Bekijk nu via www.rabobank.nl/toekomstbestendig-wonen wat uw opties van morgen zijn, zodat u goed voorbereid bent op uw toekomst in een passende, comfortabele woning, of neem contact met ons op voor een afspraak.

NEEM DE TIJD VOOR UW DIGITALE NALATENSCHAP

Het is niet het leukste onderwerp om over na te denken, maar toch is het goed om te doen: hoe zit het met uw digitale nalatenschap? In dit artikel zetten we een aantal zaken voor u op een rij.



U heeft het misschien wel eens meegemaakt: Facebook attendeert u vrolijk op iemands verjaardag, maar de persoon in kwestie is allang overleden. Het is een bekend voorbeeld van digitale nalatenschap en wat er kan gebeuren

als u hier (bij leven) niet goed over nadenkt. Een pijnlijk voorbeeld bovendien, dat gemakkelijk voorkomen kan worden. In dit geval door bij Facebook aan te geven wat er met een account moet gebeuren na overlijden: verwijderen of omzetten in een zogenoemd 'herdenkingsprofiel'.

Wat is digitale nalatenschap?

Uit recent onderzoek van Seniorweb blijkt dat zestig procent van de senioren inmiddels heeft nagedacht over hun digitale nalatenschap. Veertig procent heeft dit nog niet gedaan, vaak omdat mensen niet weten wat ze precies moeten regelen. En dat is niet zo verwonderlijk, want digitale nalatenschap omvat veel meer dan alleen sociale media. Het gaat om alle online accounts, digitale bestanden en gegevens die u achterlaat na uw overlijden. Van e-mail en foto's in de cloud tot een online spaarrekening. Als u hierover niets afspreekt of vastlegt blijven al deze gegevens rondzwerven op het wereldwijde web, met alle (vervelende) gevolgen van dien. Het kan uw nabestaanden daarnaast een hoop gedoe opleveren. Want hoe komen ze bij uw foto's waar ze veel waarde aan hechten? Of bij de adressen waar de rouwkaart naartoe moet (als u deze niet op papier heeft staan)? En wat te denken van online abonnementen waar u voor blijft betalen?

Aan de slag

Kortom: reden genoeg om er tijdig mee aan de slag te gaan en het onderwerp te bespreken met uw nabestaanden. Het helpt enorm als zij weten wat u belangrijk vindt en wat u wilt dat er gebeurt met online accounts en andere persoonlijke informatie. Zo voorkomt u dat zij hier zelf (onmogelijke) beslissingen over moeten nemen. Ga het gesprek aan en maak uw wensen kenbaar.

Overzicht van apparaten

Een goede eerste stap is noteren welke apparaten u allemaal gebruikt. Denk aan een mobiele telefoon, tablet of laptop. Zet ze op een rij en vergeet niet uw inloggegevens (gebruikersnaam en wachtwoord) te noteren. Stel uzelf ook direct de vraag: aan wie van mijn nabestaanden geef ik deze gegevens? Iemand krijgt immers toegang tot veel persoonlijke informatie. Wellicht wilt u één iemand toegang geven, bijvoorbeeld een wat jonger lid van de familie die hierin thuis is.

Ga het gesprek aan en maak uw wensen kenbaar

Of meerdere familieleden? Vergeet deze personen dan niet te vertellen waar u de informatie over uw apparaten bewaart. Een volgende stap is het noteren van accounts en diensten waar u online gebruik van maakt. En wat u wilt dat hiermee gebeurt na uw overlijden. Denk hierbij aan uw e-mail, accounts op sociale media, streamingsdiensten en bijvoorbeeld bankzaken. Hierbij is het uiteraard belangrijk dat uw nabestaanden weten hoe ze hierop moeten inloggen.

Wachtwoorden delen

Het delen van wachtwoorden kan op verschillende manieren. Zo kunt u op de ouderwetse manier de inloggegevens op een papiertje schrijven. Maar dit is niet per se de meest veilige optie. Een veelgebruikte manier is ook een wachtwoordmanager. Oftewel: een online hulpmiddel waar al uw wachtwoorden in opgeslagen zitten. Voordeel hiervan is dat u maar één wachtwoord hoeft te onthouden en door te geven aan uw naaste, namelijk het wachtwoord van uw wachtwoordmanager.

Gedoe besparen

Op de website van bijvoorbeeld Seniorweb vindt u meer informatie over alles rondom uw digitale nalatenschap. Hier leest u waar u rekening mee moet houden bij een account van Apple, Microsoft of Google en waar u per provider en social medium op moet letten. Informatie die u helpt alles goed te regelen én waarmee u nabestaanden veel gedoe kunt besparen. ■

KORTING OP NABESTAANDENBOX

Kunt u wat hulp gebruiken bij het verzamelen van de gegevens en documenten die na uw overlijden van belang zijn? De NabestaandenBox is een gebruiksvriendelijk computerprogramma waarmee u dit



gemakkelijk kunt doen. Als lid betaalt u via ONS Ledenvoordeel eenmalig € 34,50 in plaats van € 44,50.

Ga naar onsledenvoordeel.nl/nabestaandenbox.html



BUTTERFLY EFFECT GEEFT EEN GEMEENSCHAP VLEUGELS

Wat begon met tiny houses voor vrijwilligers bij een zorginstelling, groeide uit tot een sociale onderneming die steeds meer voet aan de grond krijgt in Nederland. Butterfly Effect bouwt zorgzame gemeenschappen met buurtverbinders: mensen die vrijwillig hun talent inzetten voor meer betrokkenheid, samenredzaamheid en woongeluk.



Oprichter Stijn van Kreijl ontwikkelde het concept vanuit het idee dat iets kleins, iets groots in beweging kan zetten. “Butterfly effect is een wetenschappelijke term uit de chaostheorie”, vertelt hij. “Die theorie beschrijft dat een vlinderslag aan de ene kant van de wereld, aan de andere kant een orkaan kan

veroorzaken door allerlei toevalligheden ertussenin.

Als we dat vertalen naar onze organisatie, dan zien we alle toevallige ontmoetingen tussen mensen als vlinderslagen: ze lijken onbeduidend – zoals een kopje koffie drinken of een praatje maken bij de brievenbus – maar samen vormen ze een bron, lees: een orkaan, van welzijn voor bewoners.”

Twee dagdelen

Butterfly Effect is momenteel actief in veertien gemeenschappen in Nederland. De eerste startte in 2021: Wij zijn Zuiderschans in 's-Hertogenbosch, een samenwerking tussen een zorgorganisatie, woningcorporatie en Butterfly Effect. In totaal wonen daar elf buurtverbinders letterlijk tussen de bewoners in. "Binnen ons concept krijgen buurtverbinders – meestal zo'n tien in totaal – een eigen woning toegewezen. Daar betalen ze gewoon huur voor, net als iedereen.

Als buurtverbinder heb je een overeenkomst met ons waarin we afspreken dat je minimaal twee dagdelen per week jouw talent vrijwillig inzet voor een bruisende buurt. Dat kan gaan om allerlei dingen: van samen boodschappen doen, helpen met het resetten van een kookplaat of een leuke avond organiseren."

De organisatie van Van Kreij is, zoals hij zelf benadrukt, niet nodig op plekken waar de sociale cohesie groot is, bijvoorbeeld in veel dorpen. De vraag komt vooral uit woonwijken waar het gemeenschapsgevoel ontbreekt of verzorgingshuizen met aanleunwoningen die meer verbinding zoeken met de omgeving. De ene keer gaat het om een nieuwbouwproject, de andere keer om een bestaande gemeenschap. In beide gevallen kan het een groot succes worden, maar is het soms ook even wennen. Van Kreij: "Een buurtverbinder werd laatst aangesproken door een oudere bewoner: 'Ge bent zeker van dat jonge grut hier?'" Lachend: "Buurtverbinders worden soms niet meteen met open armen ontvangen. Maar dat komt altijd goed."

Behoeftte aan verbinding

De Eemgaarde in Amersfoort is de nieuwste gemeenschap waar Butterfly Effect actief is, in samenwerking met Woonzorg Nederland. Het is een wooncomplex voor ouderen, aan de rand van een rustige wijk. De komende tijd nemen de buurtverbinders er geleidelijk hun intrek. Ze hebben allemaal een verschillende achtergrond en variëren in leeftijd. De een



Stijn van Kreij heeft ruim twintig jaar ervaring in de zorg en richtte Butterfly Effect op in 2019. Wilt u meer weten? Of bent u benieuwd of u ook buurtverbinder kunt worden? Kijk eens op butterflyeffect.nl.



'Er zijn ontzettend veel mensen die iets voor anderen willen doen'

heeft een baan, de ander is met pensioen. Maar allemaal hebben ze iets gemeen: ze hebben behoefte aan verbinding, genieten van kleine ontmoetingen en zijn gemotiveerd om iets voor anderen te betekenen. "We organiseren af en toe bijeenkomsten voor mensen die buurtverbinder willen worden", vertelt Van Kreij. "Ik weet niet of je het boek *De meeste mensen deugen* kent, maar tijdens zo'n bijeenkomst krijg je echt weer vertrouwen in de mensheid. Er zijn ontzettend veel mensen die iets voor anderen willen doen."

We zijn het verleerd

Butterfly Effect creëert voor deze mensen de ideale omstandigheden. Vaak willen mensen namelijk wel iets goeds doen voor een ander, maar weten ze niet precies hoe. Dat zijn we een beetje verleerd, zo vermoedt Van Kreij. "Het is soms best lastig om op iemand af te stappen. Onder de vleugels van Butterfly Effect gaat dat veel makkelijker. Mensen weten dat je deze rol hebt en je krijgt van ons coaching. Daarnaast sta je er niet alleen voor, want je bent met een groep. Dat betekent dat je van elkaar kunt leren en er samen iets moois van maakt. De ondersteuning van buurtverbinders is eigenlijk onze belangrijkste rol."

In De Eemgaarde ziet Van Kreij een voorbeeld van hoe het in de toekomst kan zijn: een zorgzame gemeenschap die naar elkaar omkijkt, met buurtverbinders die helpen het zo lang mogelijk leuk en gezellig te houden.

Betekenisvol wonen, noemt Van Kreij het. "Op termijn is er ook minder zorg nodig en blijven mensen langer zelfstandig." Hij baseert zich hierbij op gemeenschappen waar Butterfly Effect al enkele jaren draait: Wij zijn Zuiderschans en Landpark Assisië in het plaatsje Biezenmortel. "Een betrokken »

gemeenschap verhoogt de samenredzaamheid, vermindert eenzaamheid en geeft echt een thuisgevoel. Daardoor zijn mensen ook minder afhankelijk van zorgprofessionals.”

Overgestructureerd

Dat laatste is wennen in een zorgsysteem dat volgens Van Kreijl ‘overgestructureerd’ is. “Iemand die vroeger zorgbehoevend was, werd opgenomen. Daardoor zijn professionals eraan gewend geraakt om alles rondom kwetsbare mensen te organiseren – met de beste bedoelingen overigens - terwijl er best veel zaken zijn die andere mensen ook graag zouden willen oppakken. Neem iemand met dementie: natuurlijk is er professionele zorg nodig, maar een boterham met iemand eten of even aandacht geven, dat kan iemand zonder diploma ook. En dan helpt het als mensen in dezelfde gemeenschap wonen. Ik durf dan ook te zeggen dat we geen personeelstekort hebben in de zorg, maar dat er teveel banen zijn. Door onze aanpak kunnen zorgmedewerkers de zorg voor alledaagse ontmoetingen loslaten en zich richten op de zorgtaken waar we hen zo hard voor nodig hebben.”

Butterfly Effect bouwt aan een toekomstbestendige zorg, waarbij de kwaliteit van leven omhoog gaat door de samenredzaamheid te versterken. Maar het gaat om meer dan zorg alleen: als mensen naar elkaar omkijken, hoeft een woningcorporatie, verhuurder of gemeente ook minder bij te springen. “Ik hoorde laatst van een man wiens magnetron kapot was. Een buurtverbinder kwam langs en met één druk op de knop was het opgelost. ‘Zo, jij bent technisch’, zei de bewoner. Terwijl het maar een kleine moeite was. Dat zijn echt dingen die een gemeenschap zelf op kan pakken.”

Dorpshuis

Een buurt die naar elkaar omkijkt is goud waard. Van Kreijl heeft talloze voorbeelden paraat, bijvoorbeeld op Landpark Assisië.



Met buurtverbinders gaat de kwaliteit van leven omhoog



‘Je zet jouw talent in voor een bruisende buurt’

“De buurtverbinders hoorden dat het dorpshuis niet meer gebruikt werd. Nu is er elke zaterdagochtend een soos waar mensen kunnen inlopen voor een bakje koffie. Dat is geweldig. In een gemeenschap in 's-Hertogenbosch is er elke vrijdag een lunch, voor en door de bewoners. Daar zitten soms meer dan dertig mensen. Dat zorgt voor heel veel welzijn.”

De kracht van een dorpshuis wordt vaak onderschat, vindt Van Kreijl. “Terwijl er juist zoveel waardering voor zou moeten zijn. Als overheid moet je blijven nadenken over hoe mensen elkaar kunnen ontmoeten. Dat draagt er uiteindelijk aan bij dat mensen langer zelfredzaam zijn. Als je een buurtcentrum sluit, vertaalt dat zich vijf jaar later in meer zorgkosten, daar ben ik van overtuigd.”

In beweging

Het effect van zijn aanpak is wat Van Kreijl betreft evident. “Het is mooi om te zien dat het voor reuring zorgt en mensen in beweging brengt. Ik zie een heleboel vitale ouderen met veel tijd en talent die het hart vormen van deze beweging. Het geeft een goed gevoel om van betekenis te zijn.” De ondernemer hoopt dan ook dat dit in veel meer gemeenschappen gaat gebeuren. “We streven naar tienduizend buurtverbinders in 2030. Dat hoeft niet onder de vlag van Butterfly Effect te gebeuren, als het maar gebeurt.” ■

Meer aandacht voor inentingën voor ouderen

OP DE BRES VOOR VACCINATIES



Dankzij het Rijksvaccinatieprogramma krijgen zwangeren, baby's en kinderen gratis inentingën tegen ernstige infectieziekten zoals kinkhoest, polio en de mazelen. Maar een standaard vaccinatieprogramma voor ouderen is er niet, terwijl dit veel ellende kan voorkomen. Tijd voor actie!

Volwassenen vanaf zestig jaar kunnen zich gratis laten vaccineren tegen griep, corona en de pneumokokkenbacterie, die onder meer longontsteking kan veroorzaken. Maar niet tegen andere vervelende ziekten zoals gordelroos, het

RS-virus en kinkhoest. Terwijl die ziekten vooral bij ouderen ernstige gevolgen kunnen hebben. U kunt om zo'n vaccinatie vragen bij de huisarts, maar een gordelroosvaccinatie kost 400 euro of meer en wordt niet vergoed door de zorgverzekering. Veel geld, zeker voor ouderen met alleen AOW of een klein pensioen.

Dat moet anders, vindt de Nederlandse Immunisatie Stichting. Daarom organiseerde zij de bijeenkomst *Vooruit met Vaccineren* in Den Haag. Met als doel: meer aandacht vragen voor het belang van het vaccineren van volwassenen. Een belangrijke bewustwordingscampagne dus.

Advies van Gezondheidsraad

Ted van Essen is voormalig huisarts en voorzitter van de Nederlandse Immunisatie Stichting. U kunt hem ook kennen als tv-dokter van Omroep MAX. Hij legt uit: “We willen aandacht vragen voor het belang van vaccineren op latere leeftijd. Het gaat ons erom dat de Nederlandse bevolking, artsen én de overheid weten welke vaccinaties er voor welke ziekten zijn, en wat de voordelen van vaccineren zijn. In landen om ons heen zijn levenslange vaccinatieprogramma's heel gewoon, maar onze overheid gaat nog niet tot actie over. Terwijl de Gezondheidsraad* in 2019 al een positief advies heeft gegeven over het vaccineren van volwassenen tegen gordelroos. Helaas heeft de overheid hier tot nu toe niets mee gedaan. Daarom trekken wij nu aan de bel.”

Informeren over vaccinaties

Deze promotiecampagne voor vaccineren op latere leeftijd is belangrijk, vindt Van Essen. “Lang niet iedereen weet welke ziekten er zijn en welke nare effecten die kunnen hebben,

bevolking. Veel voordelen en weinig nadelen dus. Want krijgen veel ouderen een ziekte, dan zijn de zorgkosten vele malen hoger dan die van een vaccinatieprogramma. Bovendien werkt een vaccinatie tegen gordelroos meer dan tien jaar, dus je kunt de kosten hiervan over zeker tien jaar uitsmeren: een investering voor de toekomst.”

Front vormen

Een Rijksvaccinatieprogramma levert voor volwassenen meer levensvreugde en een betere kwaliteit van leven op, geeft Van Essen aan. “Mijn vader was negentig toen hij gordelroos kreeg. Hij is 98 geworden en heeft 8 jaar pijn gehad. Hij had meer kwalen, maar daar hoorde ik hem nooit over: het was die pijn waar niets tegen te doen is. Heel verdrietig. Destijds bestond er nog geen vaccin tegen gordelroos. Nu is er een vaccin dat deze ziekte in negen van de tien gevallen voorkomt. Dit moet je mensen gunnen.” Van Essen hoopt dat zowel artsen, verpleegkundigen, inwoners en de overheid de voordelen van vaccineren op grote schaal gaan inzien. “Hoe meer er over bekend is en hoe meer er over gepraat wordt, hoe groter de kans dat er daadwerkelijk een landelijk vaccinatieprogramma van de grond komt. We willen als het ware een front vormen richting de beleidsmakers: wij vinden het belangrijk, dus regel het nou!”

Bescherming

De afgelopen tijd is er al meer aandacht voor gordelroos, op televisie en in andere media. “Dat is positief”, zegt Van Essen. “Want hoe meer hier over bekend is, hoe meer mensen er over denken zich te laten vaccineren. Hopelijk gebeurt dit ook met een ziekte als kinkhoest. Hier zijn veruit de meeste volwassenen tegen ingeënt, maar de bescherming neemt na verloop van tijd af. En vooral voor ouderen kan deze ziekte heel vervelend zijn. Bovendien kunnen zij dan hun kleinkinderen besmetten, wat levensgevaarlijke situaties kan opleveren als de moeder van de kinderen tijdens de zwangerschap niet is gevaccineerd.” »

‘We vragen meer aandacht voor het vaccineren van volwassenen’

zeker als je al wat ouder bent. Ook weten veel mensen niet dat er vaccinaties voor veel ziekten beschikbaar zijn, die veel ellende kunnen voorkomen.” Van Essen hoopt dat de overheid een landelijk vaccinatieprogramma voor volwassenen opzet. “Wij zien dit niet als een kostenpost, maar juist als een belangrijke investering voor de bescherming van onze

Makkelijk bereikbare locaties

Kortom: aandacht voor vaccineren is belangrijk. “We moeten onszelf niet tekort doen”, vindt Van Essen. “De vaccins moeten gratis beschikbaar gesteld worden. En dan het liefst op een praktische manier. Want het is mooi dat mensen die dat willen gratis een coronavaccinatie kunnen krijgen, maar voor veel ouderen is een vaccinatielocatie van de GGD niet eenvoudig zelfstandig te bereiken. Veel ouderen voelen zich bezwaard om anderen om hulp te vragen en sommigen zien hierdoor zelfs van de vaccinatie af. Hierdoor daalt de vaccinatiegraad onder ouderen. Ontzettend jammer! Het zou dus mooi zijn als deze en andere vaccinaties op makkelijk bereikbare plekken worden gegeven. De consultatiebureaus voor ouders met jonge kinderen zijn ook makkelijk bereikbaar, waarom de andere vaccinatielocaties dan niet? Het zou goed zijn als de overheid ook hier wat meer aandacht voor heeft.”

Bredere aanpak

Leo Bisschops, woordvoerder van Senioren Netwerk Nederland, gaf tijdens de bijeenkomst *Vooruit met Vaccineren* zijn visie op het vaccinatiestelsel van de toekomst. “Er zijn mensen die hun laatste levensjaren doorbrengen met ernstige zenuwpijnen door gordelroos. En ziekenhuizen stromen vol met griep- en RS-viruspatiënten. Terwijl dit grotendeels te voorkomen is met effectieve vaccins, die zijn goedgekeurd door het Europees Medicijnbureau en aanbevolen door de Gezondheidsraad. Ook Senioren Netwerk Nederland pleit daarom voor een

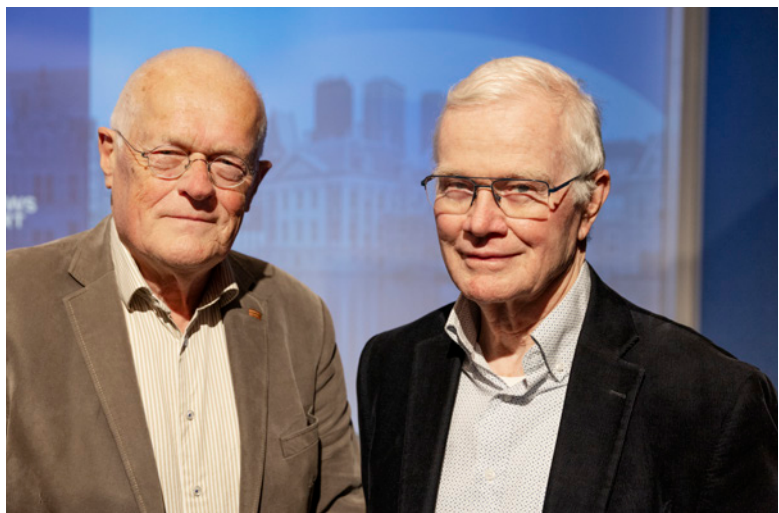


foto: Chris Bonis

Ted van Essen en Leo Bisschops

‘Lang niet iedereen weet welke ziekten er zijn, met welke nare effecten’



De Nederlandse Immunisatie Stichting zet zich in voor het vaccineren als preventieve maatregel voor infectieziekten en voor een vaccinatiebeleid met duurzame aandacht voor volwassenen. Daarnaast pleit de stichting voor een overheid die regie en verantwoordelijkheid neemt en die deelt met partners in het zorgveld.

Rijksvaccinatieprogramma voor zestigplussers. Dit is een eerste stap, maar uiteindelijk moet er een bredere aanpak komen: een levensloopbenadering van vaccinaties. Dat betekent dat mensen op verschillende momenten in hun leven de juiste vaccinaties krijgen aangeboden, afhankelijk van leeftijd en risico.”

Haast maken

Ook Bisschops vindt dat er meer bekendheid moet komen over ziekten voor ouderen en de mogelijkheid van vaccineren. “Zieke ouderen leggen een enorme druk op de zorg, terwijl veel ziekten te voorkomen zijn. Met een gezonde leefstijl én vaccinaties. Het is dan ook ontzettend jammer dat de overheid veel te traag omgaat met de vaccinatieadviezen van de Gezondheidsraad. Hopelijk kunnen wij ze aansporen haast te maken. De Europese Unie biedt kansen om budgetvriendelijk te investeren in vaccinaties. Wij zeggen: grijp die kans en voorkom onnodig lijden én extra druk op de zorg.” ■

* De Gezondheidsraad is een onafhankelijke wetenschappelijke adviesraad voor regering en parlement op het gebied van de volksgezondheid en gezondheidszorg.

Hulp bij uw administratie thuis

Soms raakt u door omstandigheden het overzicht in uw administratie kwijt. Een vrijwillige thuisadministrateur kan helpen om uw papierwerk weer op orde te krijgen. Wat kunnen ze voor u betekenen en wanneer kunt u hulp vragen? We vroegen het thuisadministrateur Hein van Lent.



Wij zijn er voor senioren die hulp nodig hebben bij de persoonlijke administratie en geldzaken”, legt Hein uit. “Er komen zowel grote als kleine hulpvragen binnen. We ondersteunen mensen om brieven van bijvoorbeeld de overheid te begrijpen, maar ook nabestaanden die na het overlijden van hun partner plotseling de administratie zelf moeten doen.”

Grote en kleine hulpvragen

Een thuisadministrateur onderzoekt eerst de oorzaak van de hulpvraag. “Op basis daarvan maken we een plan met werkafspraken die de hulpvrager eerst moet goedkeuren”, gaat Hein verder. “We ondernemen niets op eigen houtje.” Hierna wordt er geordend. “Als je een tijd niks aan je administratie doet, ligt er vaak een flinke stapel papieren en digitale informatie te wachten. Daar moet eerst structuur in komen.” Vervolgens maken ze, als dat wenselijk is, samen een begroting. “We kijken dan naar inkomsten en uitgaven. Soms moeten er achterstanden worden weggewerkt, soms stellen we samen budgetten op.”

Digitale administratie

Thuisadministrateurs ondersteunen bij papieren en digitale administratie. “We helpen mensen die zich niet zeker voelen om hun administratie zelfstandig digitaal te regelen”, vertelt Hein. Wie niet digitaal vaardig is en dat ook niet gaat leren, wordt op de klassieke manier geholpen – met papieren en mapjes. “We kunnen helpen die digitale vaardigheden te verbeteren, maar dringen niets op als digitaal werken niet goed voelt.”

Hulp zolang het nodig is

Hoe lang iemand hulp krijgt hangt af van de situatie. “Sommigen hebben tijdelijk hulp nodig en kunnen het daarna weer zelf. Anderen hebben langdurig of permanent ondersteuning nodig”, vertelt Hein. “Wacht niet met bellen. Een stapeltje ongeopende post is zo weggewerkt. Zo blijft er meer tijd en energie over voor de leuke dingen in het leven.” ■

Kunt u hulp gebruiken bij uw administratie? Vraag bij uw afdeling na wat de mogelijkheden zijn. De hulp is kosteloos, op een enkele uitzondering na, zoals indien nodig de aanschaf van een opbergmap.



Boeiend bezoek aan
Luitenant-generaal Bestkazerne
**'HIER KOM JE NIET
DAGELIJKS'**





Achter het stuur van een fors militair voertuig kruipen. En: in opperste concentratie luisteren naar rondleiders Eric en Jaap. De eerste uitstap van KBO Horst naar de Luitenant-generaal Bestkazerne in Vredepeel was een klinkend succes.

Het is een zonnige, windstille lenteochtend. In de bosrijke omgeving van Vredepeel weerkaatst vrolijk gekwetters van vroege vogels. Onder het bladerdak rijden tien auto's, netjes achter elkaar. Ze passeren de toegangspoort van de Luitenant-generaal Bestkazerne. Het terrein is een voormalige vliegbasis, de kazerne wordt nog steeds door het leger gebruikt. De poortwachter van dienst knikt de inzittenden vriendelijk toe. De colonne rijdt door om een halve kilometer verderop af te buigen naar links. Daar is het museum: de Historische Collectie Grondgebonden Luchtverdediging. De automobilisten en hun passagiers stappen uit. Een opgeluchte lach klinkt. "Het is tóch wat ongewoon. Op zo'n terrein kom je gewoon niet elke dag." Dit zijn leden van KBO Horst. Vandaag nemen ze deel aan een interessante rondleiding met tussendoor een geheel verzorgde lunch.

Volop animo

Onder de deelnemers is Hannie. Zij zit in de reiscommissie van KBO Horst, een actieve vereniging met bijna duizend leden. "Het is de eerste keer dat we hier komen. Dus ik dacht: we moeten nog maar zien", vertelt ze. "Maar de eerste inschrijfronde zat snel vol. Nu gaan we met onze KBO in totaal vier keer, met steeds een groep van dertig leden. Er is veel animo voor." Het selecteren van uitstapjes doet haar commissie vooral door de ogen en oren open te houden, zegt Hannie. "Dan hoor je vanzelf wat speelt onder de leden, en wat daar goed bij past." De leden verzamelen zich in een bijzondere ruimte: hier ontvangt de kolonel van de kazerne zijn bezoek. Maar vandaag is niet de kolonel gastheer, maar rondleiders Jaap en Eric. De typische geur van brandstof en smeer verraaft wat zich in het naastgelegen vertrek bevindt: groot militair materieel. Dat is voor straks. Want eerst is het tijd voor koffie.

Al keuvelend kiest ieder een stoel. En als alle zeshoekige tafels bezet zijn, begint Jaap zijn introductie. Hij heet de leden hartelijk welkom en vertelt over de lange geschiedenis van de voormalige vliegbasis.

'We wisten allemaal dat het erg was geweest. Niemand zei er iets over'

Alleen al de ontvangstruimte staat tjokvol historie. Zaken die zeker de mannen in het gezelschap nog wel zullen herkennen, denkt Jaap. "Of zitten hier ook dienstplichtweigeraars in de zaal?", vraagt hij, terwijl een brede glimlach over zijn gezicht speelt. De deelnemers lachen scheutig mee. Zo gaat het deze dag vaker. Vakkundig verwerken de twee rondleiders hier en daar humor in hun soms taaie verhalen over het leger. Het zorgt ervoor dat de informatie behaarder blijft. »



Indrukwekkend wapentuig

Na het welkom deelt de groep zich in tweeën, voor ze starten aan het eerste deel van de rondleiding. De ene groep volgt Eric, de ander Jaap. En zo wandelen de deelnemers van bijzondere monumenten naar indrukwekkend wapentuig en imposante (nog werkende) militaire voertuigen. Wanneer de rondleiders praten, is het opvallend stil. De aanwezige leden luisteren, knikken, wisselen blikken uit, nemen de apparatuur en beelden nauwkeurig in zich op. Zo nu en dan maakt een animatie of filmpje uit de tentoonstelling geluid, maar verder is er – naast het stemgeluid van de rondleiders – niets. Dan klinkt een lachsalvo. Eén van de mannelijke deelnemers heeft zich in een imposant legervoertuig gemanoeuvreerd. En dat is prima. In dit museum mag je alles aanraken en proberen. Het is een flinke klim, de instap van het voertuig is ongeveer een meter hoog. Hulp om in de auto te komen krijgt de man van andere leden. “Een, twee, drie, hop!” Met een

KBO Horst bestaat uit ruim duizend leden en heeft tien commissies. In de gemeente Horst aan de Maas heeft elk dorp een eigen KBO of ouderenvereniging. De KBO is aangesloten bij het samenwerkingsverband Senioren Netwerk Horst aan de Maas, een loket voor seniorenbelangen in Limburg.

harde kleng slaat het deurtje dicht. “Pas op, niet rijden hoor”, is het lollige commentaar. Verschillende smartphones verschijnen uit de jaszakken. “Zo, die staat erop”, lacht een andere heer. Eén van de vrouwelijke deelnemers neemt het gebeuren hoofdschuddend waar. “Echt jongensspul”, knipoogt ze.

Herinneringen

Bij veel van de aanwezigen borrelen door het bezoek aan de kazerne herinneringen boven. Bij de een aan beelden op televisie, van oorlogen ver weg. Of van broers, vaders of vriendjes die het leger in moesten. Een dame buigt met haar gezicht naar de informatieborden en foto's van de Tweede Wereldoorlog. “Mijn vader was tijdens de bombardementen

gestationeerd in Rotterdam. Hij moest daar meehelpen om de stad op te ruimen”, brengt ze na een tijdje uit. “We wisten allemaal dat het erg moest zijn geweest. Maar niemand zei er iets over.” De ander denkt terug aan de eigen diensttijd, met alle mooie en mindere kanten. “Het rijden in tanks was voor mij dagelijks kost, in de jaren zestig”, herinnert iemand zich. De voormalig tankbestuurder knijpt zijn ogen tot spleetjes, en vormt met zijn handen een smalle doorgang. “Zo klein was het vizier waar je doorheen keek. Je zag nauwelijks iets. En zo'n tank is totaal niet wendbaar.” Uitgezonden werd hij nooit. Maar ook op veilig terrein was het spannend om in zo'n ding te rijden. “Maar je deed het gewoon, omdat het moest.”

Vroeger en nu

Het bezoek aan de Luitenant-generaal Bestkazerne is een schot in de roos. Dat ziet ook Hannie van de reiscommissie. “Wat bijzonder dat iedereen zó geconcentreerd luistert.” Die interesse komt volgens haar ook door de actualiteit. “Het is onrustig in de wereld. Sommige leden vinden dat spannend.

‘De eerste inschrijfronde zat snel vol’

En dat is het natuurlijk ook. Het bezoek aan deze kazerne zorgt voor meer inzicht en dat geeft houvast. En het geeft een gevoel van verbinding, met elkaar. Alleen dat maakt dit bezoek al meer dan geslaagd.” ■



Martin van Ellen (75) uit Soest:

‘Samen bouwen is het mooist’

Elke vrijdagmiddag werken Martin van Ellen en zijn kleinzoon Pim (9) aan hun modeltreinbaan. Ze verzinnen de mooiste taferelen op hun eigen tafels met sporen, gebouwen en landschappen. En ze creëren nieuwe onderdelen.

‘Vanaf een jaar of vijf heb ik Pim meegenomen in mijn hobby. Hij had interesse in wat ik deed en heb hem een deel van mijn baan gegeven. Het is prachtig om hem erin te zien ontwikkelen en ontzettend waardevol om dit met je kleinzoon te kunnen doen. Pim verzint van alles om op zijn eigen tafel toe te voegen, zoals een molen, mijnwerkers in de bergen, de Eiffeltoren of een zwembad. We zoeken samen uit wat we ervoor nodig hebben en dan gaan we aan de slag. Natuurlijk laten we de treinen ook rijden en gaan we eens per maand naar de treinenwinkel om nieuwe materialen te halen. Maar samen bouwen aan nieuwe dingen die Pim vaak ‘s avonds in bed verzint, vinden we allebei het mooist.’



BR.O.NR. 6.001/25

Ik ben een weduwnaar van 75 jaar met een normaal postuur en zie er ondanks mijn leeftijd nog jeugdig uit. Mijn hobby's zijn fietsen, tennissen, lekker eten, op vakantie gaan etc. Oftewel de normale dingen in het leven. Ben op zoek naar een slanke, spontane vrouw rond de 65-70 jaar die een aanvulling geeft aan mijn huidige leven, dit in de vorm van een latrelatie. Neem de tijd om uitgebreid kennis met me te maken. Afstand: alle plaatsen tussen Tilburg, de Kempen en Eindhoven.

BR.O.NR. 6.002/25

Ik ben een weduwnaar van 80 jaar en zou graag in contact komen met een lieve, slanke vrouw van 70-75 jaar om samen de gezelligheid op te zoeken. Ik wil absoluut geen relatie, maar een maatje om samen gezellig ergens naar toe te gaan, bijvoorbeeld in het weekend. Liefst in de omgeving van Zaltbommel. Ik fiets graag en bezit een auto. Reacties graag met foto en telefoonnummer.

BR.O.NR. 6.003/25

Hallo onbekende! Ben jij die vrolijke man die met mij het leven wat gezelliger wil maken?

Reageer dan op mijn verzoekje.

Hou jij ook van gezelligheid, muziek, dansen, fietsen en een paar daagjes er op uit, dan kunnen we er misschien samen nog wat van maken. Ik ben een alleenstaande vrouw, 73 jaar, en woon in de regio 0493. Ik hoop op een vrolijke reactie!

BR.O.NR. 6.004/25

Leuke, dansende vrouw van 56 met halflang krullend haar, zoekt een leuk mannelijk dansmaatje, leeftijd 50-67 jaar, om samen eens naar een stijldansmiddag te gaan of eventueel naar stijldansles. Ik woon zelf in Tilburg. Als je uit de regio Midden- of West-Brabant komt, zou dat een voordeel zijn.

BR.O.NR. 6.005/25

Rustige man, 79 jaar, rookt en drinkt niet, zoekt een rustige vrouw van ongeveer dezelfde leeftijd voor een latrelatie. Ben jij die leuke vrouw? Dan zou ik je graag ontmoeten, want ik ben het alleen-zijn beu. Ik woon in de gemeente Steenbergen in West-Brabant en ben in het bezit van een auto.

OP ZOEK

Reageren? Stuur uw bericht inclusief uw naam en adres of e-mailadres in een gesloten envelop naar Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of contactadvertentie@seniorenbrabantzeeland.nl. Zet linksboven op de envelop 'Reactie contactoproep *ONS*' én het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw envelop ongeopend door. Kijk ook eens op seniorenbrabantzeeland.nl bij de rubriek *Groet en Ontmoet*.

ONZE HULP

Heeft u advies nodig over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of over de financiële aspecten van de Wet langdurige zorg (Wlz)? Neem contact met ons op via info@seniorenbrabantzeeland.nl of (073) 644 40 66. Wij brengen u dan in contact met een vrijwillige Wmo-cliëntondersteuner in uw regio of met een vrijwilliger van ons team Wlz-financieel.

JURIDISCHE HELPDESK

Wilt u een juridische of notariële kwestie aan onze juridische helpdesk voorleggen? Stuur uw vraag en telefoonnummer o.v.v. 'Juridische helpdesk' naar info@seniorenbrabantzeeland.nl of per post naar Juridische helpdesk, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. De notarissen van onze juridische helpdesk houden elke tweede en vierde dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur een (gratis) telefonisch spreekuur. Bel naar (073) 303 64 46. U kunt ook binnenlopen tijdens het inloopsprek uur van de notarissen op elke derde donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in buurthuis De Meerpaal, Schoenerstraat 10a in Eindhoven en in het kantoor van Senioren Brabant-Zeeland, Albert Luthulilaan 10 in 's-Hertogenbosch.

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

Puzzel mee en win! Eén van de tien Alma Shoppers Kota in zwart van New Looxs t.w.v. € 60,95.

Een fietstas die tegelijkertijd ook een elegante shopper is; ideaal voor de boodschappen of een dagje weg. De tas wordt aan de bagagedrager bevestigd met sterke kunststof haken, die af te dekken zijn met een ritsvakje. Het hoofdvak heeft ook een ritssluiting.



In elke editie van *ONS Magazine* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win één van de tien *Alma Shoppers Kota* van New Looxs.

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.

ACHTERWIEL	MOUNTAINBIKE	TANDEM
BANDEN- LICHTER	PEDAALAS	TERUGTRAP- REM
BINNENBAND	REFLECTOR	TRAPPERS
DERAILLEUR	REGENPAK	TROMMELREM
FRAME	REPARATIE	TUBE
KILOMETER- TELLER	RIJWIEL- HANDELAAR	VELG
KOGELLAGER	ROKZADEL	WIELRENNER
LAMP	SPATBORD	ZADELTASJE
LEKKE BAND	STUUR	

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 23 juni naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 6'.

Winnaars puzzel ONS 4

De oplossing van de puzzel was: Heerlijk ontspannen met een legpuzzel
De winnaars van één van de legpuzzels van Ravensburger zijn: A. van den Berg, P. Cleophas, B. van Delft, A. Delissen, A. Heldens, W. van den Homberg, J. de Jong, J. Jongenelen, M. Jutte, T. van Solkema, A. Wasser en J. de Witte. De winnaars zijn geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

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

