

*Huisontruiming*  
**Die last  
hoeft u niet  
in uw eentje  
te dragen**



*Rijksbegroting*  
**Senator  
Martin van  
Rooijen duidt de  
Miljoenennota**

*Hulp bij horen*  
**Sneller een  
gehoorapparaat  
dankzij  
Earhelp**

# ons

magazine  
voor  
senioren

SENIOREN  
BRABANT-ZEELAND  
NOVEMBER 2024

*Schaakmeester Hans Böhm:*

**‘Ik ben met  
schaken altijd  
de grenzen  
blijven opzoeken’**



JAARGANG 14 - NOVEMBER - 2024

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 11 keer per jaar bezorgd bij 210.000 leden.

ISSN 2211-5277

#### REDACTIE SENIOREN BRABANT-ZEELAND

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, [www.vrhl.nl](http://www.vrhl.nl)

#### UITGEVER EN ADVERTENTIES

Performis BV, Den Bosch, Hans Peijnenburg *uitgever*,  
Etienne Victoria *partnerships*, Misha Stork *advertising*,  
[www.performis.nl](http://www.performis.nl), [ons@performis.nl](mailto:ons@performis.nl)

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

#### LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden van de KBO in Brabant, ga dan naar [www.kbo-brabant.nl/word-kbo-lid](http://www.kbo-brabant.nl/word-kbo-lid). Voor Zeeland, ga naar: [www.kbozeeland.nl/Over-ons/Lid-worden](http://www.kbozeeland.nl/Over-ons/Lid-worden). Daar vindt u de contactgegevens van uw lokale KBO-afdeling.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf van KBO-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.

[www.kbo-brabant.nl](http://www.kbo-brabant.nl)

[www.onsmagazine.nl](http://www.onsmagazine.nl)

 [www.facebook.com/kbobrabant](https://www.facebook.com/kbobrabant)

 [@senioren\\_nb\\_zl](https://twitter.com/senioren_nb_zl)

## Grote zorgen om 'het beste pensioenstelsel'

Het Amerikaanse onderzoeksbureau Mercer vergelijkt jaarlijks de pensioenstelsels van 47 landen. Het Nederlandse scoort ongelooflijk goed: dit jaar eindigden we weer op nummer 1! Het bureau bekijkt hoeveel pensioen de deelnemers ontvangen, of de pensioenen ook in de toekomst houdbaar blijven en of de pensioenfondsen integer bestuurd worden. Ons land mag zichzelf op de borst slaan: dat doen wij beter dan waar ook ter wereld.

Toch hebben Nederlanders maar weinig vertrouwen in het pensioenstelsel: we behoren wereldwijd tot de hekkensluiters. Ook dat tonen onderzoeken aan. Het vertrouwen van pensioendeelnemers en gepensioneerden blijkt vooral tot een dieptepunt gedaald te zijn door het uitblijven van indexatie. Veertien jaar lang zijn pensioenen niet geïndexeerd. Alleen vorig jaar kregen de meeste gepensioneerden er enkele procenten bij. Terwijl we weten dat de prijzen in Nederland geëxplodeerd zijn! Geen wonder dat het vertrouwen in de kelder zit.

Nu staan we op het punt dat de nieuwe Wet toekomst pensioenen (Wtp) daadwerkelijk van kracht wordt. Vanaf januari wacht ons een historische hervorming van het stelsel. "Waarom moet ons pensioenstelsel - het beste ter wereld - volledig op de schop?", vragen velen zich terecht af. Met de nodige aanpassingen was het huidige stelsel ook toekomstbestendig te maken. Wat doet dit met het vertrouwen? Duidelijk is al dat deelnemers en gepensioneerden inhaalindexatie kunnen vergeten en dat er geen bezwaar gemaakt kan worden tegen de gevolgen van het 'invaren'. Verontrustend en weinig vertrouwenwekkend!

Veertien organisaties hebben nu de handen ineengeslagen en een brandbrief gestuurd aan de minister. "Stel het 'invaren' van de pensioenen uit", is hun dringende oproep. U leest er alles over vanaf pagina 18. Het verheugt me dat deze noodkreet namens alle provinciale KBO's naar de minister is gegaan. We doen het (weer) samen en spreken nu namens méér dan een half miljoen mensen met een pensioenbelang! Mocht er grote commotie ontstaan, mochten

het wantrouwen en de kritiek verder toenemen, mocht er een stortvloed aan rechtszaken komen, dan kan de minister niet zeggen dat hij niet gewaarschuwd is.



**Leo Bisschops**, voorzitter





# 10

## MENSEN

**10/** Schaker en presentator Hans Böhm: 'Zoals we nu leven mag het nog wel een jaar of 25 doorgaan'

**23/** Column arts Martin Kooij: 'Symptomen bij Parkinson passen niet in één hokje'

**34/** Professioneel ontruimer Jeroen: 'Door zijn huis op te ruimen hebben we hem een frisse start gegeven'

## ONS BELANG

**17/** KBO en banken werken samen: 'Het moet altijd mogelijk blijven om financieel zelfstandig mee te doen'

**40/** KNO-arts Thijs Jansen: 'Niet naar het ziekenhuis hoeven is voor veel ouderen een opluchting'

**52/** Senator Martin van Rooijen: 'Gepensioneerden worden in individuele gevallen genadeloos gepakt'

## LEVEN

**18/** Belangenorganisaties doen dringende oproep aan minister: 'Stel het 'invaren' van de pensioenen uit!'

**26/** Stoppen of doorgaan met autorijden? Alles wat u moet weten over de herkeuring van uw rijbewijs

**46/** Slow sports: 'Deelnemers zijn blij dat ze hun favoriete sport weer kunnen beoefenen'



# 34



# 52



# 40

# 46



## ELKE MAAND

- 06/ Schrijf ons
- 09/ Fotoalbum
- 25/ Juridische helpdesk
- 32/ Ons kloppend hart
- 51/ Onze hulp
- 57/ Onsje geluk
- 58/ Ontspanning
- 61/ Op zoek
- 62/ Puzzel

# schrijfs

Verhalen, brieven en berichten  
die ons bezighouden



## Vitale, fietsende vutters

Fietsgroep De Fitte Vutters van seniorenvereniging Beers Vitaal (lid van Senioren Brabant-Zeeland) uit Oost-, West- en Middelbeers kent dertig leden, waarvan er wekelijks zo'n 25 meefietsen. Ze fietsen in meerdere groepen om gevaarlijke situaties zo veel mogelijk uit te sluiten. Iedere dinsdagmiddag fietsen ze zo'n vijftig kilometer met drie tussenstops, waarvan één bij een terras. Er zijn zelfs nog leden bij van negentig jaar die altijd meegaan, natuurlijk met trapondersteuning. Jaarlijks maken De Fitte Vutters ook een grote tocht van 75 kilometer. Dit jaar zijn ze met veel plezier naar België gefietst.

## doe mee!

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

## MIJN MOOISTE KBO- MOMENT

"We zijn al heel lang  
lid van de KBO en  
genieten er van. Reisjes  
en veel activiteiten,  
koersbal, kaarten, bingo.  
We zijn 85 en 86 jaar.  
Zo blijven we actief bezig  
en contact houden met  
leeftijdgenoten."

*B. en W. Stroop*



## Liever geen uitstekende fiets spiegels

Ik ben een trouwe fietster en heb bewust géén rijbewijs. Ik maak me grote zorgen over het vallen met de e-bike, doordat heel vaak de spiegeltjes ver buiten het stuur gemonteerd zijn. Ik maak vaak mee dat ik moet uitwijken doordat passerende fietsbestuurders het spiegeltje niet mee inschatten. Ik geef daarom graag de volgende tip mee: het zou veel ongelukken voorkomen - vooral bij ouderen - als iedereen de spiegeltjes binnen de stuurafstand zou plaatsen.

*Loes Gruyters, KBO Lieshout*

## Wat is oud?

Het is net als met auto's: het zijn niet de jaren, maar de kilometers die tellen. Niet wat er gebeurd is, maar hoe je ermee omgaat. Ik stel me onze hersenen voor als een enorme opslagplaats met ontelbare laatjes en vakjes. Veel van die laatjes zitten vol met herinneringen, situaties, kennis en ervaringen. Soms hoeft je zo'n laatje maar aan te raken en je krijgt de hele inhoud over je heen. Als je de geweldig grote hoeveelheid kennis die verborgen zit in deze reusachtige kast laat liggen, ben je niet goed wijs. Hoe ouder hoe wijzer kan alleen als je al die kennis ook toepast. Jongeren hebben niet in onze tijd geleefd en kunnen niet weten hoe wij ons moeten aanpassen. Daar hebben we begrip voor, want wij zijn namelijk wel jong geweest, maar zij nog niet oud.

*Toke Thomas, Middelburg*



## 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@kbo-brabant.nl](mailto:info@kbo-brabant.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 Wlz-team.

## Juridische helpdesk

Wilt u een juridische of notariële kwestie aan de juridische helpdesk voorleggen? Stuur uw vraag en telefoonnummer o.v.v. 'juridische helpdesk' naar [info@kbo-brabant.nl](mailto:info@kbo-brabant.nl) of per post naar KBO-Brabant, t.a.v. 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 inloopspreekuur 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 op het kantoor van KBO-Brabant, Albert Luthulilaan 10 in 's-Hertogenbosch.

## OPROEP

Contact gezocht voor een boek over de ervaringen van kinderen die tussen 1945 en 1960 in Indië/Indonesië woonden. Hoe beleefde u de twee Politionele Acties, kwam u net uit een vrouwenkamp met uw moeder, waar woonde u? Mail uw ervaringen naar [novielvira23@gmail.com](mailto:novielvira23@gmail.com) o.v.v. 1945-1960.

## SENIOREN

Wij zijn een fortuin waard!

We hebben *zilver*  
in onze haren  
en *goud* in onze handen.  
*Gas* in onze darmen  
en *stenen* in onze nieren.  
*Lood* in onze voeten  
en *kalk* in onze nagels.  
*Staal* in onze heupen  
en *plastic* in onze knieën.  
Vol met *dure* medicijnen  
lijken we een *goudmijn*.  
Een land met zoveel  
mineralen  
zal het jaar 3000  
echt wel halen!

Daarom gaan we fier  
door 't leven.  
Nemen kritiek op  
als een spons.  
Want door  
bovenstaande rijkdom,  
drijft de economie op ons.

*De heer B.J.W. Beuze †*



## 112 bellen via de app

Vorig jaar heeft u in dit magazine kunnen lezen over een app waarmee u gemakkelijk 112 kunt bellen. Heeft u de app al geïnstalleerd op uw smartphone? De app 112NL is er voor iedereen in Nederland die in nood snel en eenvoudig de meldkamer wil bereiken. In de app kunt u meteen kiezen welke hulpdienst u nodig heeft. Ook worden uw gegevens - die u vooraf heeft ingevuld - automatisch doorgestuurd naar de meldkamer. Het artikel inclusief instructie voor  ingebruikname leest u op [onsmagazine.nl/artikelen/112-bellen-via-een-app](http://onsmagazine.nl/artikelen/112-bellen-via-een-app).

## Traplopen en sleutelhangers

Als je wat ouder bent en soms een beetje wiebelig, ga dan achteruit de trap af. Brandweermannen krijgen dat in hun opleiding als eerste te leren. Mijn man is brandweerman geweest, vandaar. Ongelukken gebeuren het meest met vooruit de trap aflopen. Val je, dan maak je een flinke smak. Neem geen wasmand mee, maar doe alles in een grote boodschappentas. En nog een tip: aan je sleutelhanger een labeltje met je telefoonnummer. Bij verlies hoeft de eerlijke vinder alleen even te bellen.

*Mieke Donders*

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



## 1939: Het enige meisje in de klas

“**I**n 1939 zat mijn moeder in de zesde klas op de Rijks-HBS in Utrecht. Ze vertelde me ooit dat dit uitzonderlijk was in die tijd: ze was het enige meisje in de klas. Vele jaren gingen voorbij. In 2011 leken mijn man en ik ons droomhuis gevonden te hebben. We waren op slag verliefd. Maar toen overleed plotseling mijn broer. Ik was er kapot van; twee jaar daarvoor was mijn moeder overleden en een jaar daarvoor mijn vader. In een paar jaar was ik mijn hele familie kwijt!

**‘Ik kreeg een plek die mijn moeder voor mij in gedachten had’**

Toen we even later nogmaals bij ons droomhuis gingen kijken, raakten we aan de praat met de toenmalige eigenaresse. Zo ontdekten we dat mijn moeder bij haar man op school gezeten moest hebben. Ze haalde een fotoalbum uit de kast en wees op een klassenfoto. ‘Kijk, dat is de klas van mijn man, er zat één meisje bij hem in de klas.’ Ik stond perplex, want op die foto stond vooraan mijn moeder. Haar foto had daar sinds 1939 in de kast gelegen. De cirkel was rond. Ik was mijn hele familie kwijt, maar kreeg een plek die mijn moeder voor mij in gedachten had. We wonen er nog steeds met veel plezier!” ■



**IRENE GRANNEMAN** (69) woont in Berkel-Enschot en is vijf jaar lid van de plaatselijke KBO. Ze is getrouwd, heeft drie kinderen en zeven kleinkinderen. Ze zingt graag, is vrijwilliger bij een Nivon natuurvriendenhuis in Oosterwijk, past regelmatig op en blijft graag actief met wandelen en fietsen.

### 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](mailto:redactie@onsmagazine.nl) of per post naar Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. *ONS Magazine* behoudt zich het recht voor uw reactie te bewerken en/of in te korten. De foto die u instuurt, ontvangt u uiteraard retour.



*interview*



Schaakevangelist  
Hans Böhm:

**'EEN OPTIMIST?  
IK NOEM MEZELF  
LIEVER REALIST'**





## Hans Böhm (74) leerde als vijfjarig jongetje schaken van zijn ouders. De sport werd de rode draad in zijn veelzijdige leven. “Je moet zoeken naar waar je geluk ligt en niet kijken naar wat je niet hebt.”

tekst Mirjam Streefkerk | beeld Michel ter Wolbeek

**N**ee hoor, Hans Böhm hoeft niet zo nodig weer een plekje te krijgen in het panel van *Ook dat nog!*. Het humoristische consumentenprogramma dat op zijn hoogtepunt in de jaren negentig meer dan drie miljoen kijkers trok komt binnenkort weer op televisie. “Het was een prachtige tijd, maar wel een tijd die achter me ligt. Het paste bij mijn leven toen. Nu mogen nieuwe generaties het stokje overnemen.” Even voor de duidelijkheid. Dat Böhm niet in het *Ook dat nog!*-panel wil is niet omdat hij het op zijn 74-jarige leeftijd rustiger aan wil doen. De schaakevangelist/journalist/televisiemaker/dagvoorzitter moest laatst nog een plekje in zijn agenda zoeken om een potje backgammon te kunnen spelen met een vriend. Nee, Böhm wil vooral alleen doen waar hij plezier aan beleeft.

Dat is namelijk precies wat hij al zijn hele leven doet. Hij groeide op in Rotterdam; in de jaren vijftig een stad in opbouw. Hij speelde op de puinhopen van de Lijnbaan, terwijl zijn ouders werkten: zijn moeder was secretaresse van de latere Nobelprijswinnaar professor Tinbergen en zijn vader gaf zangles. Ze hadden het niet breed: statiegeld hielp hen geregeld om de laatste dagen van de maand door te komen. “Met een sigaartje en een glaasje wijn speelden mijn ouders ’s avonds vaak een potje schaak. Daar hadden ze veel plezier in, zag ik. Ik keek mee, kreeg een knipoog als iemand een slimme zet deed en uiteindelijk leerden ze mij hoe ik dat ook kon doen.” De prachtige stukken fascineerden hem. Nog steeds. “De koningen, de paarden, de lopers; schaak is esthetisch een mooi spel. En dan heb je nog de wiskundige lijnen die over het bord lopen. Waar zet je je stukken neer? Als je wat beter wordt gaat tijd ook een rol spelen. Soms moet je een concessie doen voor een snellere zet. En dan is er nog de psychologie. Het spel met je tegenstanders, de voorbereiding erop.”

### Graaf Schakula

Als kind voetbalde Böhm, hij tafeltenniste en hij maakte muziek. Maar op zijn zestiende gaf hij dat allemaal op om zich volledig op de schaaksport te storten. “Dat vond ik het leukst, waarschijnlijk omdat ik er ook goed in was. Op mijn zeventiende werd ik Nederlands jeugd-kampioen.” Het kampioenschap markeerde het begin van een bijzondere tijd. Samen met collegaschaker en boezemvriend Jan Timman reisde hij de hele wereld over. Hij boekte een paar mooie successen in grootmeestertoernooien, maar uiteindelijk trok vooral het leven naast het schaken hem. “Het was voor het schaken een prachtige tijd. Wedstrijden stonden symbool voor controverses tussen landen en daar kon ik op meeliften. »





## HANS BÖHM

De schaker, schrijver en presentator werd in januari 1950 geboren in Rotterdam. Hij presenteerde op radio en televisie verschillende programma's over schaken en werkt al sinds de jaren zeventig voor onder meer *NOS Langs de lijn* als schaakverslaggever. Böhm schreef tientallen boeken en schreef columns voor diverse bladen. De meeste mensen zullen hem kennen als panellid van het humoristische consumentenprogramma *Ook dat nog!* tussen 1989 en 1999.

Ik kwam door het schaken op plaatsen waar journalisten niet konden komen. In 1974, de tijd van de Koude Oorlog, kwam ik in Sint-Petersburg. Het tijdschrift *Panorama* vroeg mij toen om daarover te schrijven. Niet over het toernooi, maar over hoe de mensen daar leven, over mijn ontmoetingen met schrijvers, politici.”

Het artikel werd het begin van Böhms journalistieke carrière. Hij deed soms in het *NOS Journaal* verslag van grote wedstrijden, begon steeds meer te schrijven en werd gevraagd voor verschillende televisieprogramma's. “Zo maakte ik voor Teleac de serie *Graaf Schakula*. In die serie gaf ik jonge mensen schaakles. Dat vond ik heel leuk. Ik ben altijd de grenzen op blijven zoeken van wat je met schaken kunt doen. Ik heb de schaaksport als middel gebruikt om te communiceren. Of ik er nou in *het Journaal* over vertel of tijdens een personeelsfeest, dat maakt me eigenlijk helemaal niet zoveel uit.”

### Consumentenprobleem

Via de televisiewereld kwam hij bij *Ook dat nog!* terecht. “Aad van den Heuvel dacht: als hij dat schaken goed kan uit-

leggen, dan zal hij dat vast ook wel met consumentenproblemen kunnen. En hij zocht een niet-acteur, naast mensen als Sylvia Millecam en Erik van Muiswinkel.” In het panel van het programma beleefde hij een mooie tijd. “Tot die tijd werd er nog vaak lacherig gedaan over consumenten-

problemen en het beviel me enorm dat Aad die problemen serieus nam en daar een programma over wilde maken. Als een bank waar je jaren voor gespaard hebt niet goed is, dan is

het als individu moeilijk om een vuist te maken tegen een bedrijf. Wij konden dat met ons programma wel.”

Zijn brede interesse hielp Böhm ook bij de tientallen boeken die hij schreef. Een deel daarvan ging uiteraard over schaken, maar hij schreef bijvoorbeeld ook over verantwoord alcoholgebruik, de Olympische Spelen in Sydney en zijn relatie met Japan. “Al die thema's kwamen op de een of andere manier op mijn pad en dat is inspirerend. Het zorgt ervoor dat ik blijf opletten in het leven.”

### Ouder worden

Wat vindt deze drukbezette man er eigenlijk van dat hij ouder wordt? “Nou, eerlijk gezegd dacht ik daar helemaal niet zo over na tot jullie me voor dit interview uitnodigden”, reageert hij lachend. “Inmiddels heb ik dat wel gedaan. Ik denk dat je gelukkig ouder worden in zes thema's kunt onderverdelen: je gezondheid, de relatie met je levenspartner, je werkzaamheden, je vriendenkring, je huis en je hobby's. Met al die thema's ben ik bewust bezig.”

Böhm heeft weinig fysieke ongemakken en zorgt goed voor zichzelf. “Elk jaar ga ik met mijn vrouw Leny naar een kuuroord, ik tennis en ik wandel met onze hond Rex over de hei.” Hij woont al dertig jaar met



Hans Böhm als Graaf Schakula met acteurs Tygo Gernandt en Tatum Dagelet

veel plezier in hetzelfde huis, koestert zijn trouwe vriendenkring en vindt het voor zijn werk nog steeds heerlijk om schaakpartijen uit te leggen aan anderen.

“En met Leny ben ik al veertig jaar samen. We ontmoetten elkaar bij een denksportcentrum waar zij als student serveerde. Vrijwel meteen hadden we een relatie. We hebben hetzelfde gevoel voor humor, vaak dezelfde smaak, ze is mijn eerste - en meest kritische - lezer, we lossen samen sudoku's op en we hebben altijd bijzondere reizen gemaakt. Als je met elkaar met een jeep door de jungle rijdt, leer je elkaar goed kennen. Zoals we nu leven mag het wat mij betreft nog wel een jaar of 25 doorgaan.”

Zijn oom Rinus is zijn voorbeeld. “Die is nu 92, was altijd leraar en speelde piano. Nu begeleidt hij nog steeds jonge musici van het conservatorium. Hij treedt met ze op en heeft helemaal geen tijd om na te denken over ouder worden.”

Het gaat erom, zegt Böhm, dat je iets doet wat je leuk vindt. Ook als je ouder wordt. Natuurlijk, dat kan de schaaksport zijn. Want wie schaakt, traint zijn brein, zo blijkt uit talloze studies. Maar volgens Böhm is dat niet de enige goede reden om te schaken. “Ik denk ook dat het kan helpen in onze strijd tegen eenzaamheid. Ik schaak elke dag achter mijn computer en sta daardoor met de hele wereld in contact. Dankzij internet is dat zo makkelijk geworden.” Ook als je op

latere leeftijd nog wil leren schaken kan dat prima. “Vroeger moest je alles zelf uitvogelen, maar nu kun je op internet hele cursussen volgen en allerlei schaakfilmpjes bekijken.”

Maar, benadrukt Böhm, ook bij gezond ouder worden is schaken een middel.

“Het gaat erom dat je iets vindt waar je plezier aan beleeft, dat je iets doet wat bij je past. En dat hoeft echt niet per se via de

**‘Boeken schrijven zorgt ervoor dat ik blij opletten in het leven’**



schaaksport. Achter elke hobby kun je een hele nieuwe wereld ontdekken, waarbij je kennis kunt maken met nieuwe mensen. Online of in de echte wereld.”

#### **Realist**

We zouden na dit interview kunnen denken dat we met een enorme optimist te maken hebben. Op de vraag of hij dan helemaal geen tegenslag in het leven heeft gekend blijft het eerst stil. En dan: “Goh. Daar moet ik echt over nadenken. Ik heb weleens verkeerd belegd. We hebben veel gedoe gehad met woekerpolissen en dan voel je je genaaid, maar je probeert het ook op te lossen. Ik ben in relaties weleens teleurgesteld, als geven en nemen niet

helemaal parallel loopt met jouw manier van leven. En ik merk natuurlijk dat ik ouder word. Laatst ging ik door mijn rug, moest ik even op krukken lopen.

Ik deed een simultaanpartij

bij een schaakvereniging in Enschede in een rolstoel, daar moest ik eigenlijk wel om lachen. Maar ik tel mijn zegeningen. Dus een optimist? Nee hoor, ik noem mezelf liever een realist. Ik ben heel realistisch over het geluk dat ik ervaar.” ■

**‘Ik ben altijd de grenzen blijven opzoeken van wat je met schaken kunt doen’**



## Profiteer van uw lidmaatschap!

De dagen worden korter, maar uw ledenvoordeel wordt groter! 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.

### Elektrische dekens

#### BREND BR-2219 & BR-2220

- Uw perfecte metgezel voor de wintermaanden!
- Voorzien van een oververhittingsbeveiliging
- Met instelbare timerfunctie tot 180 minuten
- Beschikt over negen verschillende temperatuurinstellingen
- Heeft een zachte textuur dankzij de combinatie van fleecede en sherpa fleecede
- Verkrijgbaar in twee varianten: elektrische deken en elektrische deken en poncho in één



Van € 69,95

Voor € 49,95

### Refurbished laptop inclusief gratis cursus

#### Dell Latitude 3310

- Inclusief gratis cursus digitale vaardigheden (t.w.v. €125,-) gedurende 12 maanden
- Gereviseerd en gereinigd: 100% technisch in orde
- Windows 11 is geïnstalleerd
- 2 jaar hardware garantie en 1 jaar werkzaamheid garantie op de accu
- Gebruiksklaar aan huis geleverd inclusief netsnoer en oplader
- 1 jaar gratis uitgebreide technische helpdesk
- Het werkgeheugen en opslaggeheugen kan worden uitgebreid (optioneel)



Van € 795,-

Voor € 279,-

### Elektrische torenkachels

#### BREND BR-2221 & BR-2222

- Deze winter geniet u van warmte en sfeer met deze torenkachels
- Met ventilator- en oscillatiefunctie voor een optimale luchtverspreiding
- Keramisch verwarmingselement voor snelle opwarming
- Voorzien van verschillende verwarmingsniveaus tot 45°C
- Met instelbare timer
- Digitaal display met temperatuur- en tijdaanduiding
- Bediening via touchscreen of afstandsbediening
- Verkrijgbaar in twee varianten: met of zonder sfeerhaard



Van € 99,95

Voor € 59,95

\*Prijsvoorbeeld zonder sfeerhaard

### Smartwatch met hartslagmeter

#### BREND BR-2223

- Volg uw dagelijkse activiteiten, sportprestaties en slaapritme
- Beschikt over een groot display van 1.83 inch
- Met ingebouwde hartslag-, bloeddruk- en bloedzuurstofmeter
- Toon berichten, oproepen, activiteiten op social media en agendapunten
- Geschikt voor iOS en Android
- Verkrijgbaar in vier kleuren: wit, roze, blauw en zwart
- Stof- en spatwaterdicht (IP68)



Van € 119,95

Voor € 39,95



### 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](http://www.onsledenvoordeel.nl).

**VOOR UITGEBREIDE INFORMATIE & BESTELLEN GA NAAR [WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL](http://WWW.ONSLEDENVOORDEEL.NL)**

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

## Gezamenlijke inzet KBO en banken Strijden voor toegankelijk betalingsverkeer



**KBO werkt er hard aan om te zorgen dat senioren financieel zelfstandig kunnen blijven meedoen. Het gaat daarbij om het behoud van contant geld én niet-digitale toegankelijkheid.**

**D**oor samen te werken met andere belangenverenigingen zoals de Koepel Gepensioneerden, ANBO-PCOB, SOMNL, de Oogverenigingen de Stichting ABC (laaggeletterden) zijn er al concrete resultaten geboekt. Toch zijn we er nog niet.

### Behoud financiële zelfstandigheid

Verschillende ziekenhuizen maakten eerder dit jaar bekend contant geld niet langer te accepteren. Dit is een recent voorbeeld waarbij verschillende belangenorganisaties gezamenlijk in actie kwamen voor de groep van 2,6 miljoen Nederlanders die (om verschillende redenen) niet zelfstandig kunnen deelnemen aan digitaal betalingsverkeer, waarvan een flinke groep senioren.

Ed Klute zet zich onvermoeibaar in voor het behoud van contant geld en betere toegankelijkheid van het betalingsverkeer. Namens verschillende seniorenverenigingen is Klute nauw betrokken bij het programma *Toegankelijk bankieren* van de vier grote banken en trekt hierbij op met Cees van Tiggelen, vertegenwoordiger seniorenverenigingen in het Maatschappelijk Overleg Betalingsverkeer, en Olaf Nouwens, medewerker van Senioren Brabant-Zeeland. Klute: “Het bedrijfsleven wil het liefst van contant geld af. Maar dat is voor veel senioren

zeer onwenselijk. Hetzelfde geldt voor de steeds verdergaande digitalisering van het betaalverkeer en de afhankelijkheid van het hebben van een up-to-date smartphone. Daarmee neemt hun zelfstandigheid af.”

### Groot knelpunt

Klute: “Mede door onze inzet hebben de vier grote banken van Nederland (ABN Amro, Rabobank, ING en Volksbank) gewerkt aan de verbetering van de telefonische dienstverlening, bieden ze educatieve programma’s voor oefenen via internet of mobiele telefoon en zijn ze gestart met Bankinformatiepunten in bibliotheken, waar mensen tijdens het spreekuur persoonlijk worden geholpen.” De banken zijn hiermee op de goede weg, maar volgens Klute is er een groot knelpunt: mensen weten de loketten en de informatie van de banken niet te vinden. Daar heeft KBO een belangrijke rol. “We denken niet alleen mee over oplossingen. Onze vrijwilligers begeleiden senioren bij bankzaken en we maken onze leden attent op het bestaan en nut van de Bankinformatiepunten. Bovendien verzamelen we signalen van waar mensen nog tegenaan lopen en gaan daarmee weer met de banken om de tafel. De banken hebben de informatie en de tools, KBO heeft de contacten met de leden. Die samenwerking is dus heel waardevol.” ■

### MEER TIJD

Sommige banken hebben een speciaal telefoonnummer voor ouderen, waar de medewerkers meer tijd nemen om u te helpen. Ook kan er in sommige gevallen een medewerker bij u thuis langskomen. Wees wel alert dat het echt om een medewerker van de bank gaat en dat het initiatief van u uitgaat. Informeer bij uw eigen bank wat de mogelijkheden zijn. Komt u er niet uit met uw bank? Schakel gerust uw lokale afdeling in.

Kijk op [bankinformatiepunt.nl](http://bankinformatiepunt.nl) om te zien waar u in uw omgeving terecht kunt voor advies of uitleg over uw bankzaken.





Oproep aan minister:

## STEL 'INVAREN' PENSIOENEN UIT!

De zorgen over de nieuwe pensioenregeling nemen toe, evenals de kritiek. In de nieuwe pensioenwet wordt het nu nog bestaande recht op inhaalindexatie afgenomen en is bezwaar maken tegen de gevolgen van het 'invaren' niet mogelijk. Een groep samenwerkende organisaties luidt nogmaals de noodklok.

**O**ndanks alsmat groter wordende zorgen, kritiek en protesten komt de daadwerkelijke start van de nieuwe Wet toekomst pensioenen (Wtp) steeds meer in zicht. Over enkele weken - namelijk vanaf 1 januari - zullen de eerste pensioenfondsen gaan 'invaren'. 'Invaren' wil zeggen dat de fondsen de pensioenaanspraken die de deelnemers hebben opgebouwd gaan overzetten naar de nieuwe pensioenregeling. Ook de huidige pensioenuitkeringen worden overgezet. De aanspraken en de uitkeringen worden omgezet in persoonlijke pensioenvermogens. "Dat zal zeer ernstige gevolgen hebben", waarschuwt pensioendeskundige Rob de Brouwer, "niet alleen voor iedereen die nu al pensioen ontvangt, maar ook voor alle nog werkende deelnemers en voormalige deelnemers aan pensioenfondsen."

### Geen inhaalindexatie meer

Eén van de pijnlijkste gevolgen is dat bij het 'invaren' het recht op inhaalindexatie definitief verdwijnt. Pensioendeelnemers en -gerechtigden hebben in de afgelopen jaren heel vaak indexatie gemist; de prijzen stegen sterk, maar hun pensioen niet of veel minder. Pensioenfondsen mochten onder bepaalde wettelijke voorwaarden de gemiste indexatie alsnog geven om zo de opgelopen achterstand gedeeltelijk in te halen. "Maar dat mag dus onder de Wtp niet meer", zegt De Brouwer. "De uitkeringsrechten van deelnemers en pensioengerechtigden worden eenzijdig beëindigd, óók de rechten op inhaalindexatie. In het nieuwe pensioenstelsel is er bij het 'invaren' wel een invaarindexatie; die wordt 'de bonus' genoemd. Maar die zal in de meeste gevallen volstrekt onvoldoende zijn om het verlies van de inhaalindexatie te compenseren, zelfs bij een zeer gunstige dekkingsgraad. Dus het eigendomsrecht op inhaalindexatie

wordt zónder instemming van de recht-hebbende en zónder enige vorm van compensatie afgenomen!"

### Geen bezwaarrecht

Inhaalindexatie kunnen pensioengerechtigden en -deelnemers in het nieuwe stelsel dus vergeten, maar het wordt nog erger. Deelnemers en gepensioneerden zullen pas ná het 'invaren' geïnformeerd worden over de gevolgen daarvan voor hun pensioen. "Omdat actieve en voormalige deelnemers en pensioengerechtigden geen bezwaarrecht hebben, zullen velen van hen die eenzijdige waardering van hun opgebouwde pensioenrechten en de overzetting daarvan naar het nieuwe stelsel juridisch aanvechten", is de overtuiging van Rob de Brouwer. De pensioenexpert verwacht dat zij zich zullen aansluiten bij bijvoorbeeld de Claimstichting Pensioenvoldoen.NL. "Deze inbreuk op hun eigendomsrecht kan grote financiële gevolgen hebben. Mensen zullen dat terecht juridisch willen aanvechten."

### Stortvloed aan rechtszaken

Als er een stortvloed aan rechtszaken komt, zal dat leiden tot chaos in het Nederlandse rechtstelsel. De Raad voor de Rechtspraak heeft daar al voor gewaarschuwd. In een brandbrief aan minister van Sociale Zaken en Werkgelegenheid Eddy van Hijum (NSC) doet een groot aantal samenwerkende organisaties hetzelfde. Rob de Brouwer is woordvoerder namens deze organisaties, die uiterst kritisch zijn over het nieuwe pensioenstelsel en samen een achterban hebben van meer dan een half miljoen mensen met een pensioenbelang. "Er is een rechtvaardiger oplossing die dreigende rechtszaken kan voorkomen", voert De Brouwer aan. "Stel het 'invaren' uit totdat de deelnemers weten wat de waarde is van hun opgebouwde pensioenrechten. Ze kunnen dan vervolgens instemmen >>

**'Dat de gevolgen van het 'invaren' pas bekend worden als die onomkeerbaar zijn, zal grote commotie veroorzaken'**

### CLAIMSTICHTING PENSIOENVOLDOEN.NL

De Claimstichting Pensioenvoldoen.NL wil dat pensioendeelnemers en pensioengerechtigden met terugwerkende kracht inhaalindexatie krijgen. De Claimstichting zal zo nodig rechtszaken gaan voeren om het 'invaren' van opgebouwde pensioenrechten te voorkomen. Rob de Brouwer is voorzitter van de stichting, die een fusie is tussen de Stichting Pensioenvoldoen.NL en de Claimstichting Pensioen.

met het overzetten van die waarde naar het nieuwe stelsel. Of niet instemmen natuurlijk. Deze werkwijze schept ruimte om onomkeerbare, ongewenste en onnodige gevolgen van het 'invaren' te voorkomen." De samenwerkende organisaties - de KBO's in Nederland, actiecomité Red het Pensioenstelsel, Claimstichting Pensioenvoldoen.NL, de Nederlandse Bond Pensioenbelangen en de Stichting Pensioenonderzoek - pleiten dus voor uitstel van het 'invaren'. Er moet instemmingsrecht gelden en er moet een keuzemogelijkheid zijn, vinden zij. Bovendien moet er inhaalindexatie komen en dienen de regels voor indexatie in de oude pensioenwet te worden versoepeld, zodat pensioenen kunnen meegroeien met de stijgende prijzen als men ervoor kiest in het oude stelsel te blijven. "Het door de pensioenfondsen opgebouwde vermogen is voor al deze eisen ruim voldoende", weet woordvoerder De Brouwer.

### Geleidelijk ingroeien

In de brief wijzen de organisaties minister Van Hijum erop dat zijn eigen partij een initiatief voorbereidt om de Wtp te wijzigen. De Tweede Kamerfractie van NSC wil dat het 'invaren' vervangen wordt door een geleidelijk ingroeien. "Een meerderheid van de partijen die in de Tweede Kamer zijn vertegenwoordigd hadden in hun verkiezingsprogramma's voorstellen opgenomen om de Wtp in te trekken of sterk aan te passen", constateert De Brouwer. "NSC zal bij haar initiatief niet alleen steun krijgen vanuit de oppositie, maar zeker ook vanuit de huidige coalitie. BBB en PVV hadden immers zwart op wit in hun verkiezingsprogramma's staan dat 'de nieuwe pensioenwet teruggedraaid moet worden.'" In het appèl aan minister Van Hijum wordt ook gewezen op een van de belangrijkste speerpunten van NSC: de kwaliteit van het openbaar bestuur in Nederland. "Het gaat dan om het respecteren

van de rechtsstaat en een democratische, rechtvaardige en integere houding van de Staat tegenover de burger", legt De Brouwer uit. "Wij vragen ons af of de procedure die voor de Wtp gevolgd wordt deze toets kan doorstaan."

### Grote commotie

De samenwerkende organisaties denken dat de gelatenheid bij de bevolking over de stelselherziening zomaar kan omslaan in wantrouwen. Dat het pensioenvermogen dat is opgebouwd door inleg van de deelnemers gebruikt gaat worden om de nadelen van de nieuwe wet te compenseren - en niet voor bijvoorbeeld inhaalindexatie - zal bij velen kwaad bloed zetten, is de verwachting. "Ook dat de gevolgen van het 'invaren' pas bij de deelnemers bekend worden als die onomkeerbaar zijn, zal grote commotie veroorzaken", vermoedt De Brouwer. "We constateren dat de zorgen en kritiek van deelnemers, pensioengerechtigden én pensioendeskundigen toenemen. Ook bij veel leden van de vakbonden, belangrijke steunpilaren in de totstandkoming van de Wtp, groeit het besef dat de beloftes over het nieuwe pensioenstelsel niet worden waargemaakt. Als het al de bedoeling is geweest om met de Wtp het vertrouwen in het pensioenstelsel te vergroten, dan lijkt inmiddels het tegendeel het geval. Daarom doen de collectieve organisaties een dringend beroep op de minister om er als eerste voor te zorgen dat er in 2025 géén pensioenfonds oude pensioenrechten gaat 'invaren'." ■



**ROB DE BROUWER:**

**'Het gaat ook om het respecteren van de rechtsstaat'**

**SLUIT U OOK AAN**  
De Claimstichting Pensioenvoldoen.NL wil de schade die pensioendeelnemers en gepensioneerden lijden door de nieuwe pensioenwet verhalen op de Nederlandse overheid. Bij de belangenorganisatie hebben zich nu al ruim 300.000 toekomstig gedupeerden aangesloten. Sluit u ook aan: ga naar [pensioenvoldoen.nl](https://pensioenvoldoen.nl).




**MARTIN KOOIJ**

is arts in de ambulante zorg voor kwetsbare ouderen en schreef een versie van deze column op LinkedIn. Hij deelt regelmatig verhalen over zijn werk als arts bij mensen thuis. [linkedin.com/in/mkooij](https://www.linkedin.com/in/mkooij)

# PARKINSON LEGT BEPERKINGEN OUDERENZORG BLOOT

**Als er één groep kwetsbare ouderen is die laat zien wat de kwaliteit en beperkingen zijn van de huidige ouderenzorg in Nederland, dan zijn het wel ouderen die lijden aan de ziekte van Parkinson. Er zijn vele variaties in omstandigheden en toch zijn er ook gezamenlijke symptomen te noemen, ondervindt arts Martin Kooij.**

**E**en kernsymptoom van de ziekte is traagheid. Daarnaast is de klassieke Parkinsonpatiënt onvoorspelbaar in het presteren. Van bijna probleemloos en adequaat tot volstrekt afhankelijk en niet in staat tot productieve communicatie. De geduldige, ervaren zorgverlener zal vaker de eerste zien en de gehaaste de laatste. Genoeg voorbeelden van mensen met Parkinson bij wie ik pas na een seconde of tien een volstrekt helder antwoord kreeg op mijn vraag. Niet zelden wordt een geestelijk tekort gesuggereerd, zeker als er hallucinaties ontstaan, bijvoorbeeld veroorzaakt door medicatie.

## Geen passend hokje

De uiteenlopende symptomen maken dat Parkinson-patiënten vaak in geen enkel hokje passen en dat gaat slecht samen met de manier waarop we de ouderenzorg in Nederland georganiseerd hebben. De Parkinson-verpleegkundige, een prachtige professional, komt nog nauwelijks

bij mensen thuis, zoals we in veel sectoren van de zorg hebben zien gebeuren. Geen menselijk contact in een vertrouwde omgeving als basis.

## Ultieme deskundige

Als de Parkinsonpatiënt een relatief gezonde partner heeft, dan kan er een ander probleem ontstaan. Partners weten van minuut tot minuut wat hun geliefde nodig heeft; staan '24x7' aan en geven die zorg alleen uit handen als het echt niet anders kan. Vanwege de trage ontwikkeling van de ziekte missen ze doorgaans begrip vanuit de omgeving en 'groeien' in hun rol, die kan leiden tot een geïsoleerd mantelzorgbestaan.

En bij zorgverleners worden ze vaak niet gezien als de ultieme deskundige die ze zijn, maar als lastig omdat ze niet bereid zijn de lat lager te leggen.

Als zorgprofessionals

wél tot een goed contact komen met zo'n partner, dan ontstaat er vaak iets heel moois. Iets wat voor de toekomst van de ouderenzorg in Nederland essentieel is. ■

**'Genoeg voorbeelden waarbij ik pas na een seconde of tien een volstrekt helder antwoord kreeg'**

Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken, beschreven aan de hand van een concreet voorbeeld. Deze keer gaat het over het voorkomen van juridische problemen: waar moet u op letten bij het kopen op afbetaling?

## TIPS

- Wees kritisch: heeft u het echt nodig?
- Wacht totdat u genoeg geld gespaard heeft om meteen te betalen
- Lees altijd goed de voorwaarden bij een aankoop op de pof
- Zet een herinnering in uw agenda voor het juiste betaalmoment
- Lukt het u niet om op tijd te betalen? Neem dan zo snel mogelijk contact op met de betaaldienst, om hogere kosten te voorkomen.

## De schaduwzijde van kopen op afbetaling

**Het lijkt zo handig en makkelijk; iets kopen zonder direct te betalen. Maar achterstanden met afbetalen kunnen snel oplopen en schulden liggen op de loer.**



**I**ets op de pof kopen: de uitdrukking is misschien ouderwets, maar het onderwerp is actueler dan ooit. Want bij steeds meer webwinkels is het mogelijk om te kiezen voor achteraf betalen, of betalen in termijnen. En dat is natuurlijk verleidelijk als het einde van de maand in zicht is, of als u even krap bij kas zit. Bekende achterafbetaaldiensten zijn Klarna en Riverty. Webshop Wehkamp had met Tinka een eigen en ook omstreden betaaldienst, maar die is inmiddels gestopt.

### Hoge kosten

Voor dit gemak betaalt u als consument wel een prijs. De achterafbetaaldiensten lijken het geld gratis voor te schieten, maar rekenen al snel hoge kosten als de consument te lang wacht met terugbetalen. Deze diensten verdienen namelijk aan klanten die te laat betalen.

Als Klarna meer dan twintig euro heeft voorgesloten voor u, rekent het bedrijf 13,50 euro aanmaningskosten als u na de eerste herinnering niet betaald heeft. Bij Riverty betaalt u vanaf de tweede herinnering een bedrag tussen de 9,50 en 21 euro extra. Klarna stapt na de tweede herinnering direct naar een incasso-

bureau, waardoor u minimaal veertig euro extra moet betalen. Riverty doet dat na nog een extra aanmaning, met nog weer extra kosten. Het product dat u heeft aangeschaft kan zo uiteindelijk al snel het dubbele gaan kosten.

### Strengere regels

Deze betaaldiensten komen hiermee weg omdat ze nu nog niet hoeven te voldoen aan de regels voor verantwoorde kredietverlening. Ze hoeven bijvoorbeeld niet te controleren bij het Bureau Krediet Registratie (BKR) of iemand al schulden heeft. Andersom hoeven ze consumenten met een schuld bij hen ook niet te registreren bij het BKR. Vanaf 2026 worden die regels aangescherpt. Ook hebben de vier grootste achterafbetaaldiensten vorig jaar een gedragscode ondertekend waarin ze onder meer beloven duidelijker te communiceren over de voorwaarden. Tot die tijd is het verstandig om heel zorgvuldig om te gaan met de mogelijkheid om achteraf te betalen. ■

**achtergrond**

# **GEEN RIJBEWIJS, TOCH MOBIEL**

**Een leven zonder rijbewijs is soms even schakelen. Gelukkig zijn er voldoende alternatieven om toch mobiel te blijven.**





**A**utorijdende ouderen kunnen opgelucht ademen. Een Europees voorstel om de geldigheidsduur van rijbewijzen voor 65-plussers te verminderen kwam begin dit jaar niet door het Europees parlement. En dus blijven in Nederland de regels bij het oude: pas als u 75 bent moet u iets extra's doen om uw rijbewijs met vijf jaar te kunnen verlengen.

### Bent u 75 en wilt u blijven autorijden?

Op de website van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (cbr.nl) vult u een gezondheidsverklaring in. Na bericht van het CBR kunt u zich laten keuren door een arts. In de praktijk blijken de meeste mensen die keuring met vlag en wimpel te doorstaan. De gezondheidsverklaring kost 44,50 euro en daar komen kosten bij voor bijvoorbeeld een medisch onderzoek (tot 76,60 euro), een rijtest en het rijbewijs zelf.

### Stoppen met rijden?

In sommige gevallen besluit het CBR op basis van de rijvaardigheidstest dat u niet meer mag rijden. En soms kiezen ouderen er zelf voor om hun auto de deur uit te doen. Bijvoorbeeld omdat ze het

#### ZELFTEST RIJVAARDIGHEID

Twijfelt u over uw rijvaardigheid? Dan is het verstandig om de Rij Bewust Test van het CBR te doen. Door die test krijgt u inzicht in uw rijvaardigheid en advies om veilig de weg op te gaan. Hoe vindt u het bijvoorbeeld om de weg te delen met andere weggebruikers? En rijdt u nog ontspannen in het donker of in de schemering?

Doe de test op rijbewusttest.nl

### HOERA, GEEN AUTO MEER!

Zonder auto levert u misschien wat in op uw mobiliteit. Maar u bespaart ook al snel honderden euro's per maand. Wist u dat voor veel huishoudens de auto de grootste kostenpost is?

Als u een auto voor de deur heeft staan, gaat er ongemerkt heel wat geld de deur uit. U betaalt per kwartaal uw belasting, per maand voor de verzekering en af en toe moet u tanken. En dan is er natuurlijk nog de jaarlijkse APK: de ene keer bent u voor een paar tientjes klaar, soms moet u een paar honderd euro neertellen. En dan wordt uw auto ook nog eens steeds minder waard. Budgetinstituut Nibud rekende uit dat – als je echt alle kosten meeneemt – een middenklasse auto 671,50 euro per maand kost. Voor een miniklasse auto is dat 332,50 euro per maand.

Wanneer u minder dan tienduizend kilometer per jaar rijdt, kan het financieel aantrekkelijk zijn om de auto de deur uit te doen. Als u er dan toch een nodig heeft, kunt u kiezen voor een deelauto. Een bekend platform is Snappcar, waarbij u een auto van particulieren uit de buurt kunt huren. Ook vindt u in steeds meer steden de auto's van MyWheels en GreenWheels. Via een app kunt u die boeken en er zo mee wegrijden. Voor langere trips kunnen klassieke autoverhuurbedrijven als Hertz of Sixt interessant zijn.

Wilt u liever helemaal niet meer rijden, maar reist u toch veel? Dan is een abonnement om onbepakt met de trein te reizen misschien interessant. Dat kost 353,80 euro per maand. Zo'n abonnement is er ook alleen voor de daluren: dat kost 119,95 euro. En u weet dan één ding zeker: voor de jaarlijkse APK hoeft u niet meer te vrezen.

spannender of moeilijker vinden om de drukke weg op te gaan. Niet gek, want we weten uit onderzoek van het Instituut voor Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid dat het overlijdensrisico voor automobilisten die ouder zijn dan zeventig bijna drie keer hoger is dan dat voor jongere automobilisten.

### Opvallend rijgedrag

Soms maakt de oudere automobilist het op de weg te bont: de politie stuurt steeds meer 75-plussers naar het CBR door voor een rijvaardigheidstest vanwege gevaarlijk rijgedrag. Het *Algemeen Dagblad* meldde dat er vorig jaar 1.589 75-plussers werden doorgestuurd. Daarvan waren er zeshonderd zelfs 85 jaar of ouder. Deze mensen waren betrokken bij een ongeluk of vertoonden 'opvallend rijgedrag'. Denk hierbij aan langzaam rijden op de snelweg of spookrijden. »

**'Ook zonder rijbewijs zijn er volop manieren om eropuit te gaan'**

## ‘Wat doen we eigenlijk nog met een auto?’

### Alternatief vervoer

Als het niet uw eigen keuze was, is het natuurlijk erg vervelend om te moeten stoppen met autorijden. Gelukkig zijn er ook zonder rijbewijs volop manieren om eropuit te gaan. Voor de kortere afstanden zijn de (elektrische) fiets en de scootmobiel prima alternatieven voor de auto.

Een bijkomend voordeel van de fiets is natuurlijk dat u daarmee ook in beweging blijft. Als u minder goed ter been bent kan een driewiel fiets, loopfiets of handbike uitkomst bieden. Voor een scootmobiel heeft u geen rijbewijs nodig. Er zijn zelfs varianten waarin u droog kunt zitten. Voor de bromfiets, snorfiets of brommobiel heeft u een rijbewijs nodig. In de meeste gevallen kunt u dit bromfietsrijbewijs gewoon aanvragen. Als u bent afgekeurd voor het autorijbewijs is het wel slim om uw arts nog even te raadplegen.

### WAARSCHUWING: PAS OP VOOR MISLEIDENDE WEBSITES

Er zijn meerdere misleidende websites actief die beweren hulp te bieden bij het kopen van een Gezondheidsverklaring of het invullen daarvan. Regel de Gezondheidsverklaring altijd veilig via de website van het CBR.

### Openbaar vervoer

Wie verder moet of wil reizen, kan natuurlijk terecht in de bus en de trein. Stopt er bij u vlakbij geen bus, dan zijn er vaak regionale oplossingen als een belbus. Als u ouder bent dan 65 reist u met uw ov-chipkaart altijd met 34 procent korting in de bus. De NS, Arriva en andere regionale treinvervoerders bieden ook kortingen. Kijk daarvoor op hun website.

### Toos van Helden (72) en haar man Peter hebben sinds zeven jaar geen auto meer. En dat bevalt zeer goed.

“Wij wonen in Den Bosch, daar doen we alles met de fiets. Mijn kinderen wonen in Rotterdam, Amsterdam en Italië. Ik paste op in Amsterdam, maar daar om negen uur zijn met de auto is niet te doen. ‘Wat doen we eigenlijk nog met een auto?’, zeiden we tegen elkaar. We gebruiken ‘m niet en het is slecht voor het milieu. In het begin moest ik wel even wennen. Zeker in de winter op een koud station denk ik nog weleens aan het comfort van de auto. Je moet wat flexibeler zijn, de tijd nemen om ergens naartoe te gaan. Maar verder vind ik het heerlijk in de trein en op de fiets. In de trein lees ik veel en ik geniet ervan om met de ov-fiets door Rotterdam of Amsterdam, waar ik zelf ook woonde, te fietsen. En naar mijn zoon in Italië gaan we met de nachttrein, ook dat is een heerlijke reis.”

### ANWB Automaatje

Ook ANWB Automaatje kan uitkomst bieden. U doet hierbij een aanvraag voor een rit en ANWB zoekt vervolgens een geschikte chauffeur. Deze vrijwilliger haalt u thuis op en brengt u voor 35 cent per kilometer in zijn of haar eigen auto naar de gewenste plek.

Of, misschien heeft u wel een kleinkind of een neefje of nichtje dat net diens rijbewijs heeft en wel wat wil bijverdienen. Maar dat moet u wel durven natuurlijk. ■

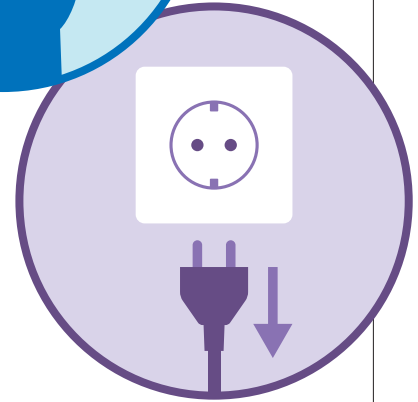
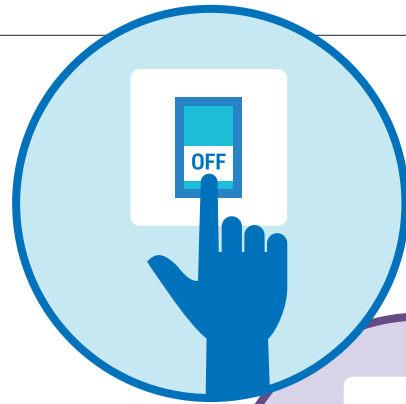
### KORTING BIJ KEURING

Als u 75 bent geworden en uw rijbewijs moet verlengen, kunt u via uw KBO korting krijgen op de medische keuring. Kijk op de website van uw provinciale seniorenvereniging om te zien welke korting u precies krijgt en bij welke keuringsartsen u dan terecht kunt.

Een bijkomend voordeel van de fiets is dat u daarmee ook in beweging blijft

## Voorkom sluipverbruik stroom

**Apparaten kunnen ook energie gebruiken terwijl ze op stand-by of 'uit' staan. Dit noemen we sluipverbruik. Sommige apparaten werken niet zonder stand-by stand, bijvoorbeeld een CV-ketel of een elektronische deurbel. Maar bij andere apparaten kunt u sluipverbruik voorkomen.**



**D**e Europese Unie heeft regels opgesteld voor de hoeveelheid energie die een apparaat mag verbruiken in de stand-by of uit-stand. Hierdoor hebben nieuwe apparaten bijna geen sluipverbruik meer. Maar oudere apparaten kunnen nog wel een flink sluipverbruik hebben en dus onnodig stroom verbruiken, omdat de regels toen nog niet golden. Hieronder enkele tips die dus vooral voor oudere apparaten van toepassing zijn.

**TIP 1** Heeft het apparaat een uit-knop? Gebruik die dan in plaats van de stand-by knop.

**TIP 2** Trek de stekker eruit als u de TV, radio, computer of andere apparaten een tijdje niet gebruikt.

**TIP 3** Zet bij halogeenlampen als het kan een schakelaar tussen de transformator en het stopcontact.

Zo trekt de transformator na uitschakelen geen stroom meer. Of vervang de lampen door LED-lampen.

**TIP 4** Heeft u meerdere apparaten bij elkaar staan, bijvoorbeeld een TV met randapparatuur zoals een DVD-speler, CD-speler of andere apparaten, steek dan alle stekkers in een contactdoos die een aan/uit-schakelaar heeft. Zo schakelt u met één knop eenvoudig alles uit en aan.

### Wilt u een voordelige energieprijs?

In een paar minuten weet u hoeveel u kunt besparen. Bent u nog niet aangesloten bij ONS Energie en wilt u vrijblijvend advies, neem dan contact met ons op of laat een terugbelverzoek achter op onze website [www.ons-energie.nl](http://www.ons-energie.nl).



Wilt u liever bellen? Dat kan ook op (085) 486 33 60 (maandag t/m vrijdag van 09.00 - 17.00 uur). Mailen kan uiteraard ook: [ONS-energie@energiebesteding.nl](mailto:ONS-energie@energiebesteding.nl). Eén van onze deskundige en vriendelijke adviseurs helpt u graag. U krijgt bij ons altijd een eerlijk en betrouwbaar advies. ■

### ONS Energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Mooi klantenportal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- ✓ Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- ✓ Zeer voordelige stroom- en gas tarieven
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen



ons kloppend hart



**LOPEN, KIJKEN,  
KLOOTSCHIETEN**





## De paden op, de lanen in. Klootschieten is een fijn spel om lekker buiten te bewegen, mooie landschapspaden te verkennen en elkaar een beetje uit te dagen. Het Gelderse Keijenborg biedt daar volop gelegenheid toe.

**H**et is een warme dag als een groep dames en spelleider Jan de wandelschoenen aantrekken. In twee teams gaan ze vanuit het dorps huis het buitengebied in voor een parcours van drie kilometer. Om de beurt worden de kloten - de met lood verzwaarde houten kogels - vooruitgeworpen. Over paden en wegen gaat het. Wie de route aflegt in de minste worpen wint. En mocht de bal in de sloot of struiken komen, dan is Jan meestal de Sjaak om hem te pakken.

**1. Jan Haarlink (74)** “We hebben een groep fanatieke klootschieters die lekker competitief zijn. Ik ben spelleider, scorebord, VAR en ballenzoeker ineen. En mocht een team een speler tekort hebben, dan doe ik zelf gewoon mee.”

**2. Trees Beuwer (79)** “Hoe rustiger je gooit, hoe beter de bal gaat. En je moet goed kijken hoe de weg loopt. Maar het gaat ook geregeld mis hoor. Je moet ook weer niet te veel nadenken, want dan gaat het nog harder mis.”

**3. Dorie Tolkamp (77)** “Ik was nooit goed in balsporten, maar wandelen vind ik heerlijk. Al doende en met goed afkijken heb ik inmiddels veel geleerd. De hark gaat altijd mee om een bal ergens uit de struiken te trekken.”

**4. Gerrie Lenderink (65)** “We beginnen altijd met koffie in het dorps huis en eindigen met een drankje in een prachtige theetuin. Het spel is leuk, maar het sociale aspect is net zo belangrijk.” ■

### Weetje

Klootschieten gebeurt veel in Drenthe, Twente, de IJsselstreek en in de Achterhoek.

In verschillende dorpen vind je daar klootschiet- en kogelwerpvverenigingen met in totaal zo'n drieduizend leden. Er is ook jaarlijks een nationaal kampioenschap klootschieten voor senioren.

#### ACTIVITEIT

Klootschieten

#### DEELNEMERS

8

#### WANNEER

Van mei tot en met september om de vier weken op dinsdag om 13.45 uur

#### KOSTEN

Geen, consumpties voor eigen rekening

#### AFDELING

KBO Keijenborg

#### LEDEN

300

#### LOCATIE

Dorps huis De Horst, Keijenborg

#### MEER OP DEZE LOCATIE

Bridge, kaarten, bingo, koersbal, jaarvergadering, kerstviering, nieuwjaarsborrel, informatie- en themamiddagen, internetcafé





## Jeroen is professioneel ontruimer: **'ELK HUIS HEEFT Z'N EIGEN HERINNERINGEN'**

Wanneer professioneel ontruimer Jeroen van der Meer een huis binnenstapt, betreedt hij een plek vol herinneringen en emoties. Iemand's thuis. "We begeleiden het ontruimen met zorg en respect, want het is vaak ingrijpend."



**D**e koekjes staan op tafel, de koelkast is gevuld, de krant ligt op de mat en de afwas is nog niet gedaan. Medicijnen en energiedrankjes staan netjes uitgelijnd in de kast. Op het eerste gezicht wijst niets erop dat hier niemand meer thuis zal komen vandaag. Maar Jeroen van der Meer is hier niet voor niets. De bewoner, een oudere man, is afgelopen week overleden en had geen nabestaanden meer. Aan Van der Meer de taak om samen met zijn team het huis leeg te maken. Dagelijks wordt zijn bedrijf ingeschakeld om huizen opgeruimd op te leveren na een verhuizing naar een zorginstelling of wanneer een dierbare is overleden. Het zijn vaak emotioneel beladen situaties waarbij de familie al genoeg aan haar hoofd heeft. “We verhuizen rustig, op het tempo van de mensen, zodat ze het kunnen overzien”, legt de ontruimer uit. “Mensen moeten het gevoel hebben dat ze nog controle hebben, dat ze deel uitmaken van het proces.” Naast het leegmaken van huizen biedt Van der Meer ook seniorenverhuizingen aan, waarbij ouderen worden geholpen om de overstap naar een kleinere, vaak beter toegankelijke woning te maken. Dit is een proces dat gepaard kan gaan met veel emotie, vooral als iemand tientallen jaren op dezelfde plek heeft gewoond. “Geboortes, feestjes, het opgroeien en uitvliegen van kinderen: de meeste mensen hebben een heel leven opgebouwd in hun huis”, weet Van der Meer. “Het is belangrijk dat ze de tijd krijgen om afscheid te nemen van hun oude plek.”

**‘De meeste mensen hebben een heel leven opgebouwd in hun huis’**

**‘We gooien nooit zomaar foto’s weg’**

### Aan de slag

De werkdag begint ook vandaag met een duidelijk plan van aanpak. “We nemen de tijd om het huis te verkennen, zodat iedereen een gevoel krijgt bij wat we die dag gaan tegenkomen.” Het betreffende huis is niet groot: de heren gokken hier een dag bezig te zijn. Daarna worden de taken verdeeld: één medewerker begint met het verwijderen van grofvuil en afval, terwijl een ander zich richt op het sorteren van papierwerk en het verzamelen van textiel. Alles wat het team vindt wordt netjes gescheiden en in de juiste bak gedaan. “Zo gaan we duurzaam en efficiënt te werk.” De meeste klussen zijn, net zoals deze, binnen een paar dagen afgerond, maar er zitten uitschieters bij. “Het kostte me ooit een jaar om een grote boerderij leeg te ruimen. De eigenaar was een echte verzamelaar en gooide niets weg. Het opruimen gebeurde in fases, zodat de nabestaanden rustig door de spullen heen konden gaan.”

### Oude meubelen en verloren ringen

Van jaren-zestig-meubels tot antieke klokken, veel van de voorwerpen die Van der Meer tegenkomt tijdens zijn werk zijn ooit met zorg uitgekozen en gekoesterd. Het valt daarom veel nabestaanden of eigenaren tegen hoe weinig het nog oplevert. “Eikenhouten meubelen zien we vaak. Daar zijn er ontzettend veel van. Kwalitatief uitstekend, maar het levert niets op.” Daar is het Van der Meer naar eigen zeggen ook niet om te doen. “Ik ben geen schatzoeker. Ik heb één doel: het opleveren van een opgeruimd huis.” Toch zijn er soms onverwacht waardevolle ontdekkingen. De ontruimer herinnert zich een bijzondere vondst: “Een van mijn medewerkers vond ooit een trouwring die al twintig jaar kwijt was. De familie was dolblij. Dat zijn de momenten waarop ik besef dat mijn werk echt verschil kan maken. Die persoonlijke verhalen maken ons werk bijzonder.” »



### Emo-doesje

Onlangs kwam hij binnen in een woning waar de bewoonster, een dame op leeftijd, een indrukwekkende cd-collectie had, gevuld met rockklassiekers zoals AC/DC en Pearl Jam. “Dat had ik niet verwacht”, lacht Van der Meer. “Het is altijd verrassend om te zien welke dingen mensen belangrijk vonden.” Wat mensen bewaren, zegt vaak veel over hen. In een boerderij trof hij eens tweehonderd potten met geweekte boontjes aan, zorgvuldig bewaard door een vrouw die alles leek te koesteren. “Een gigantische klus”, vertelt Jeroen. “Maar het toont aan hoe mensen aan spullen kunnen vasthouden, soms zelfs zonder dat ze het zelf doorhebben.” Niet alleen het volume, maar ook de aard van de spullen kan veelzeggend zijn. “Ik kom bijvoorbeeld in huizen waar alles geel is van de nicotine omdat iemand jarenlang heeft gerookt. Of we vinden een atelier vol met kunst van een kunstenaar die zijn leven lang aan iets heeft gewerkt.” Het zijn de kleine, persoonlijke dingen die het moeilijk maken om zomaar alles weg te gooien. Daarom heeft Van der Meer een speciale regel: “We gooien nooit

**‘Ik ben geen schatzoeker. Ik heb één doel: het opleveren van een opgeruimd huis’**



**JEROEN VAN DER MEER**  
uit Oldenzaal ruimt met zijn bedrijf [Ontruimingopmaat.nl](http://Ontruimingopmaat.nl) huizen leeg voor wie is overleden of naar een verzorgingshuis verhuist.

zomaar foto’s weg. Als we iets vinden dat persoonlijk of emotioneel waardevol lijkt, maken we een ‘emo-doesje’. Daar stoppen we alles in waarvan we denken dat de familie dit wil bewaren.”

### Meer dan opruimen alleen

Voor de Oldenzaler is zijn werk meer dan alleen huizen leegmaken. Het is ook een kans om mensen te helpen een nieuwe start te maken. In sommige gevallen heeft het werk zelfs een therapeutische waarde. Hij beschrijft een situatie waarbij hij een vervuilde woning opruimde voor een man die net uit een psychiatrische inrichting kwam. “Die man liep na het overlijden van zijn vrouw helemaal vast. Zijn huis raakte vervuild, hij kon niet meer vooruit. Door zijn huis volledig op te ruimen hebben we hem een frisse start gegeven. Die man leeft nu een nieuw leven. Dat zijn de momenten waarop ik weet dat we echt een verschil maken. Dan is het écht mensenwerk.”

### Zware last

Een ouderlijk huis opruimen kan voor velen een beladen moment zijn. “Iedereen krijgt hier vroeg of laat mee te maken”, zegt hij. “Het is goed om te weten dat er professionals zijn die kunnen helpen, zodat mensen deze zware last niet alleen hoeven te dragen.” Hij raadt mensen aan om op tijd na te denken over de spullen die ze verzamelen en de kosten die gepaard gaan met het opruimen daarvan. “Een ontruiming kost geld, spullen afvoeren naar het grof vuil kan in kosten ook behoorlijk oplopen. Het is goed om daar al van tevoren over na te denken zodat er geen verrassingen zijn”, legt hij uit. “Maar uiteindelijk is het belangrijkste dat iedereen leeft zoals hij of zij wil. Wij zorgen wel voor de rest.” ■

# BLIJF ALERT OP FRAUDE!

Rabobank werkt er hard aan om ervoor te zorgen dat onze klanten veilig hun bankzaken kunnen blijven regelen. Het is dus belangrijk dat iedereen weet hoe je fraude en oplichting herkent. We zetten diverse manieren die gebruikt worden om te proberen mensen op te lichten op een rijtje.



**Wist u dat SeniorWeb op diverse locaties workshops geeft, die u op weg kunnen helpen in de snel veranderende digitale wereld met tips en stap-voor-stap uitleg? Als Rabobank lid krijgt u het eerste jaar korting op het lidmaatschap. Kijk op [seniorweb.nl/rabobank](http://seniorweb.nl/rabobank) voor meer informatie.**

## Spoofting

Spoofting houdt in dat de crimineel het nummer van de bank gebruikt om de klant te bellen die vervolgens denkt dat hij echt de bank aan de lijn heeft. De crimineel stelt zich voor als een medewerker van de bank, die bijvoorbeeld zegt dat je geld niet veilig is. Die persoon wil helpen om uw geld veilig te stellen en kan vragen om op afstand op uw computer mee te kijken via een softwareprogrammaatje op uw computer waarmee de ander op uw computer mee kan kijken, werk hier niet aan mee! Het beste advies dat we kunnen geven is om direct op te hangen. Bij twijfel, bel zelf daarna de bank via het nummer op de officiële website. Onthoud: de bank zal nooit vragen om geld over te boeken naar een andere rekening en zal u ook nooit vragen mee te kijken op uw computer.

## WhatsAppfraude

Iemand doet zich voor als een vriend of familielid en vraagt via WhatsApp om met spoed een rekening te betalen. Wees hier

heel voorzichtig mee, want er is veel fraude via WhatsApp. Vaak is het iemand die zich voordoet als een zoon, dochter of ander familielid, die zegt een nieuw nummer te hebben. Bel altijd eerst de persoon (op het oude nummer) en controleer of dit een echt verzoek is. Betaal niets, als u de persoon niet hebt gesproken en laat u niet onder druk zetten of opjagen.

## Bank-aan-huis fraude

Bij bank-aan-huis fraude wordt aangebeld, zogenaamd vanuit de bank. Degene aan de deur zegt dan dat er iets met je bankpas aan de hand is en dat hij/zij deze op komt halen. Een bank zal echter nooit ongevraagd bij u thuis langskomen om uw betaalpas op te komen halen. Een tweede veel voorkomende vorm van deze fraude werkt als volgt: Een bankmedewerker belt om te vertellen dat er verdachte dingen gebeuren op uw rekening. Deze persoon wil dan thuis langskomen om het probleem op te lossen. Dat klinkt heel behulpzaam - zeker als de medewerker lijkt te bellen vanaf het nummer van de bank (zie Spoofting). Toch is het reden om heel alert te zijn. Onthoud goed: de bank belt nooit ongevraagd om langs te komen aan huis.

## Tips

Er zijn nog veel meer vormen van fraude. Wees daarom altijd alert. Wilt u meer weten over de vormen van fraude en lezen hoe u fraude kunt voorkomen? Bekijk dan eens de websites [www.veiligbankieren.nl](http://www.veiligbankieren.nl) en [www.rabobank.nl/veilig](http://www.rabobank.nl/veilig). ■





Niet naar het ziekenhuis,  
maar een persoonlijk consult thuis

# EARHELP: SNELLER EEN GEHOORAPPARAAT

Bij gehoorproblemen is een afspraak met een audicien snel gemaakt. Het regelen van een vervolgspraak bij een kno-arts kan echter lang duren. Dat moet anders, vond kno-arts Thijs Jansen. Hij bedacht *Earhelp*.

**V**eel ouderen krijgen gehoorproblemen. Zij kunnen gesprekken vaak niet goed meer volgen, wat regelmatig leidt tot een sociaal isolement. Een afspraak maken met een audicien is vaak niet zo'n probleem: hier kunt u meestal snel terecht. Maar als de audicien iets opmerkt waar een kno-arts naar moet kijken, dan kan het tot wel vijf maanden duren voordat u in een ziekenhuis terechtkunt. En daarna kunt u pas weer terug naar de audicien voor een passend hulpmiddel. "Die wachttijd is helemaal niet nodig", vindt Thijs Jansen. "Want een kno-arts kan, op basis van de aangeleverde informatie van de audicien, vaak al heel goed een diagnose stellen. Hiervoor is een afspraak in het ziekenhuis niet nodig. Een persoonlijk telefonisch gesprek met een kno-arts volstaat. Een snelle en eenvoudige manier van zorg verlenen dus. Die heb ik - samen met oogarts Oscar Paling en met hulp van audiciens van Specsavers en verzekeraar Coöperatie VGZ - opgezet onder de naam *Earhelp*. Dat is een digitaal zorgplatform waarmee kno-artsen en audiciens hun patiënten snel persoonlijk kunnen behandelen en adviseren."

### Laagdrempelige zorg

De inzet van *Earhelp* scheelt tijd: u hoeft niet eerst naar de huisarts voor een verwijzing voor de kno-arts. Bovendien heeft u niet te maken met een wachtlijst in het ziekenhuis. Sterker nog: u hoeft helemaal niet naar het ziekenhuis. Voor

## TEVREDEN PATIËNTEN

De kno-artsen van *Earhelp* en medewerkers van VGZ horen regelmatig dat patiënten heel blij zijn met deze manier van zorg ontvangen. In ruim 85 procent van de gevallen is een digitaal consult voldoende en hoeft een patiënt geen bezoek meer te brengen aan het ziekenhuis.

Een van deze tevreden patiënten is mevrouw Toos Hooijen. Ze vertelt: "De mevrouw van *Earhelp* belde al binnen enkele dagen. Je bent gewend dat je heel lang moet wachten, maar dat was nu dus niet zo. Heel prettig! Mijn zoon vroeg hoe het gesprek was gegaan. Ik antwoordde dat het heel keurig was, heel gezellig eigenlijk! Sinds ik mijn gehoorapparaat heb, kan ik mensen weer goed verstaan. En meer nog! Op een gegeven moment zat ik thuis en dacht ik... wat hoor ik toch? Dat bleken de vaatwasser en de regen buiten te zijn, dingen die ik al heel lang niet meer had gehoord. Een gehoorapparaat was dus echt wel nodig!"



Kno-arts Thijs Jansen

**'Niet naar het ziekenhuis hoeven is voor veel ouderen een opluchting'**

veel ouderen een opluchting, want niet iedereen kan daar op eigen gelegenheid naartoe. Vaak moet er een mantelzorger opgetrommeld worden als begeleider. Jansen: "Met *Earhelp* kunnen we mensen met gehoorproblemen op een heel laagdrempelige manier thuis helpen. Ziet de audicien iets wat nader onderzocht moet worden, dan deelt hij zijn bevindingen online met een kno-arts van *Earhelp*. De kno-arts bekijkt de informatie - zoals de uitslag van de hoortest en een foto van het trommelvlies - en maakt een persoonlijke afspraak met u. Dat kan telefonisch, maar ook via een videobelverbinding. Met u en eventueel uw mantelzorger. Overdag, maar ook 's avonds als dat beter uitkomt. Aan u de keus. Zo kunnen we mensen met gehoorproblemen sneller helpen, buiten het ziekenhuis om en zonder wachtlijsten."

### Vervolgonderzoek

"Tijdens dit consult gaat de kno-arts niet alleen in op de bevindingen van de audicien, maar ook op uw wensen", gaat Jansen verder. "Is een operatie mogelijk om het gehoorprobleem op te lossen, dan bespreekt de arts dit met u. U bepaalt zelf of u zo'n operatie wilt ondergaan. Wilt u weten waar uw gehoorverlies door is ontstaan? »

Dan kunnen we u doorverwijzen voor een vervolgonderzoek in het ziekenhuis. Vindt u dit niet zo belangrijk en gaat het u er vooral om dat u snel weer beter kunt horen? Dan kunt u terug naar uw audicien voor het aanmeten van een gehoorapparaat. De keuze is aan u. En uiteraard declareren wij geen zorgkosten die we niet hebben gemaakt. Geen vervolgonderzoek, betekent geen extra kosten. U betaalt dan alleen voor ons consult. En sturen we u wel door naar de kno-arts in het ziekenhuis? Dan declareren we ons consult niet, omdat we u niet hebben kunnen helpen aan de telefoon.”

### **Binnen een week een afspraak**

Kan iedereen bij *Earhelp* terecht? “Bijna iedereen; er zijn twee uitzonderingen”, zegt Jansen. “We behandelen geen acute gevallen en geen ontstekingsproblemen. Verder is iedereen bij ons welkom voor een consult, mits de betrokken audicien ons de onderzoeksgegevens doorstuurt. Binnen 48 uur nemen we contact met u op om een persoonlijke afspraak met u in te plannen. Die afspraak vindt binnen een week plaats. U bent dus snel aan de beurt. Ook na het consult kunt u altijd met vragen bij onze kno-arts terecht. Zo maken we de zorg zo

## **‘U bepaalt zelf of u verder onderzoek wilt laten doen’**

persoonlijk mogelijk. We besteden tijd en aandacht aan persoonlijk contact, al is die op afstand. U bent bij ons dan ook zeker geen nummer, maar een volwaardige patiënt voor wie we graag de tijd nemen. Dit horen we bij evaluaties ook terug van onze patiënten en hier zijn we trots op.”

### **Iedere audicien kan doorverwijzen**

Het samenwerkingsverband van *Earhelp* bestaat inmiddels uit vier kno-artsen en

## **VGZ HELPT DE ZORG VERNIEUWEN**

Zorgverleners hebben veel vernieuwende ideeën die de zorg beter maken. VGZ helpt deze sneller beschikbaar te maken voor iedereen. Goede ideeën bekroont VGZ jaarlijks met een prijs: *Zorgvernieuwer van het jaar*. *Earhelp* was één van de vijf genomineerden in 2024. Benieuwd naar meer zorgvernieuwingen? Ga naar [vgz.nl/zorgvernieuwing](https://vgz.nl/zorgvernieuwing) of scan de QR-code.



een groot aantal audiciens in het hele land. “We zijn gestart met Specsavers, die ons intensief hebben geholpen om onze werkwijze verder te verbeteren”, geeft Jansen aan. “Inmiddels zijn ook hoorwinkels van andere bekende ketens bij ons aangesloten. Het aantal deelnemende audiciens groeit. Bovendien zijn we vindbaar in het online Zorgdomein. Zodat ook audiciens die niet bij ons zijn aangesloten hun cliënten eenvoudig naar ons kunnen doorverwijzen.”

### **Kortere wachtlijsten**

VGZ was de eerste zorgverzekeraar die *Earhelp* serieus nam en enthousiast was over het idee. “VGZ heeft enorm geholpen om *Earhelp* verder te brengen en verder te professionaliseren”, gaat Jansen verder. “De kwaliteit van onze zorg is hierdoor sterk verbeterd. Dit gaf een vertrouwensboost richting andere zorgverzekeraars en audiciens, waardoor we als organisatie konden groeien. Hier ben ik heel dankbaar voor. Samen zorgen we ervoor dat huisartsen worden ontlast en dat de wachtlijsten van verzekerden korter worden. We hebben al ruim duizend mensen op deze manier kunnen helpen en dit aantal groeit dagelijks. Vooral gehoorafname op een latere leeftijd kan ervoor zorgen dat mensen vereenzamen. Het is daarom belangrijk deze groep mensen snel en effectief te helpen. Mooi dat we op deze manier ons steentje kunnen bijdragen aan betere zorg!”

*Meer informatie over Earhelp vindt u op [earhelp.nl](https://earhelp.nl)* ■

**Earhelp is een snelle en eenvoudige manier van zorg verlenen**

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met VGZ.



Samen voorop met





# NIET MEER RENNEN, SPRINGEN, VLIEGEN; TÓCH LEKKER SPORTIEF

• 'Deelnemers zijn blij dat ze hun favoriete sport weer kunnen beoefenen'





## Blijven bewegen is goed voor de fysieke en mentale gezondheid. Maar wat als bukken, springen en rennen niet meer zo soepel gaat? Er ontstaan steeds meer sportvormen waar iedereen op eigen niveau aan mee kan doen. Een groep leden van Seniorenvereniging Roggel is in de ban van No Jump Volleybal.

**D**e naam zegt het al: bij No Jump Volleybal is springen verboden. Tijdens het spel moeten spelers met beide voeten op de grond blijven staan. Verder gelden de normale spelregels. De nethoogte is tien tot twintig centimeter lager en ook de grootte van het volleybalveld kan wat aangepast worden, afhankelijk van het niveau en de ervaring van de spelers. Paul Schreurs is sinds zes jaar bestuurslid bij Seniorenvereniging Roggel en nam begin dit jaar het initiatief om de sport bij een groepje senioren te introduceren. Inmiddels treffen twaalf volleyballers elkaar elke woensdagmiddag in de gymzaal van het gemeenschapshuis in Roggel voor een uurtje ballen.

“In onze gemeente, Leudal, wordt actief ingezet op vitaal en zelfredzaam ouder worden. Bij de seniorenvereniging hadden we al flink wat sporten in het aanbod zitten, zoals buitensport, gymnastiek, wandelen, fietsen, yoga, koersbal en bowlen.

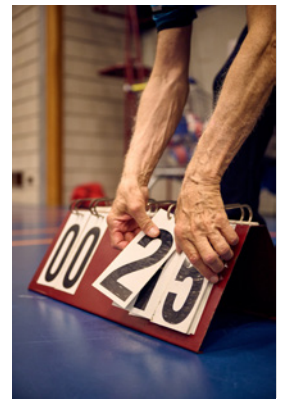
Ruim tweehonderd van onze leden zijn zo wekelijks sportief bezig. Waar nodig wordt het tempo of de intensiteit aangepast aan de leeftijd of het niveau van de deelnemers. Begin dit jaar hoorden we dat we subsidie mochten inzetten voor het introduceren van een nieuwe manier van bewegen voor senioren. Eerder probeerden we al eens om Walking Football op te starten, maar daar was niet genoeg animo voor. Omdat ik zelf jarenlang heb gevolleybald, kwam ik al snel uit op het idee van No Jump Volleybal. Het bestuur was enthousiast, dus ik mocht het gaan proberen. Roggel is een dorp met maar zo’n vierduizend inwoners, dus het was nog best een klus om genoeg geïnteresseerden bij elkaar te krijgen. Ik ben gegaan voor de persoonlijke aanpak. Van de eerste twintig mensen waarbij ik peilde, gaven er zestien meteen aan er voor in te zijn. We zijn nu met een clubje van twaalf, maar zo’n zestien à achttien spelers zou ideaal zijn. Dan kun je ook doorspelen als iemand eens niet kan, ziek is of stopt.”

### Reactiesnelheid

No Jump Volleybal is een wat recentere sport in opkomst, na voorgangers als Walking Hockey, Walking Football en Walking Korfbal. De sporten zijn geschikt voor senioren, maar zeker ook voor veel mensen met een langdurige blessure of een lichamelijke beperking. Bij Seniorenvereniging Roggel zijn de volleybalspelers tussen de 61 en 72 jaar. Iedereen heeft al eerder gevolleybald in het verleden. Trainer Wim valt in dezelfde leeftijdscategorie en doet zelf ook nog aan regulier volleybal.

“De training begint altijd met een warming-up van een kwartiertje”, zo vertelt Paul.

“We gaan dan in tweetallen aan de slag met ‘inslaan’. Als we met een oneven aantal zijn, doet onze trainer Wim ook mee. Hij is een ervaren volleyballer en bevoegd trainer en hij houdt rekening met ieders niveau, ervaring en eventuele beperkingen. »



**‘Ze durven de grenzen van wat hun lichaam aankan weer op te zoeken’**

## 'Door sporten als No Jump Volleybal maken we jongere senioren enthousiast om lid te worden'

Als iedereen opgewarmd is, spelen we meestal twee potjes. In het begin was het voor iedereen even wennen dat onze reactiesnelheid niet meer altijd zo vlot is als vroeger. Ook al te fanatiek *smashen* zit er helaas niet meer in. En soms belandt er een bal op de grond die we vroeger zeker geraakt zouden hebben. Maar toch haal je met beide voeten op de grond het wezenlijke écht niet uit het spelletje. Sommige mensen hebben het spelletje al twintig jaar moeten missen en ze vinden het nog als vanouds voelen. Het is heel fijn om in teamverband te kunnen bewegen en weer de spanning van het spel te ervaren. En eerlijk gezegd ontstaan er soms best hilarische situaties als het allemaal even niet meer gaat zoals je denkt."

### Opluchting

Na de training is er altijd tijd voor koffie en een praatje. Veel spelers kenden elkaar bij de start van de volleybalclub al uit het dorp. Maar ook mensen die bijvoorbeeld pas op latere leeftijd naar Roggel zijn verhuisd voelen zich meteen opgenomen in de groep. Bij een reguliere volleybalvereniging zijn er vaak meer verplichtingen en wordt er van spelers verwacht dat ze meedoen aan wedstrijden. De No Jump-volleyballers van Seniorenvereniging Roggel doen niet mee aan een competitie, maar sporten samen om fit te blijven én voor de ontspanning en gezelligheid. Paul: "Ik hoor regelmatig van andere deelnemers dat ze zo blij zijn dat ze op deze manier hun favoriete sport weer kunnen beoefenen. Voor sommigen was het best een overwinning om weer meer te gaan bewegen.



**ZIN IN SPORT?**  
Wilt u ook weer of meer bewegen? Er valt genoeg te kiezen! Misschien wordt er in uw gemeente wel aan Walking Football, Walking Hockey, No Jump Volleybal, Walking Korfbal, OldStars Basketbal of ZekerBewegen (een judo-variant voor senioren, met aandacht voor valpreventie) gedaan? Ook het concept Slow Sports is op steeds meer plekken in Nederland te vinden, waarbij u in een klein groepje lekker in de buitenlucht beweegt op uw eigen tempo en niveau.

Het voelt dan als een opluchting dat het zo goed gaat. Doordat je niet springt en het net een stukje lager hangt, belast je het lichaam veel minder en loop je minder kans op blessures. Het is zo veel beter tot op latere leeftijd vol te houden dan een reguliere vorm van sport. Het is natuurlijk moeilijk om exact te meten, maar het lijkt erop dat de sport ook de durf en het zelfvertrouwen van de deelnemers beïnvloedt. Tijdens het spelen of het kopje koffie achteraf valt me op dat deelnemers met bijvoorbeeld een lichamelijke beperking of kunstheup of -knie benoemen dat ze angsten overwinnen. Ze durven, op een verantwoorde manier, de grenzen van wat hun lichaam aankan weer op te zoeken. Prachtig om te horen!"

### Jongere leden

Schreurs ziet wel toekomst in sporten als No Jump Volleybal bij zijn seniorenvereniging. "In het verleden waren leden van een vereniging al snel tevreden met het activiteitsaanbod. Nu zijn bijvoorbeeld koersbal en kienen nog populair bij veel oudere senioren. En dat blijven we zeker organiseren zolang er animo voor is. Maar de jongere garde heeft vaak nog een druk leven, doet graag mee aan meerdere activiteiten en is meer gericht op fit blijven. Als seniorenvereniging willen we hen natuurlijk graag ook betrekken bij en tevreden houden met het aanbod. Dat is als bestuur toch wel onze uitdaging van deze tijd. Door sporten als No Jump Volleybal aan te bieden merken we dat we langzaam maar zeker jongere senioren enthousiast maken om lid te worden. Het zou mooi zijn als zo onze groep volleyballers ook nog wat groeit. Maar met het huidige clubje blijven we zo lekker in beweging dat ik hoop én denk dat we over tien jaar allemaal nog fit aan het net staan!" ■



## Gebrek aan zorgverleners, toch hulp



**Een urgent probleem bij huishoudelijke hulp via de Wmo is het gebrek aan zorgverleners. Wellicht heeft u al eens te horen gekregen dat er te weinig personeel beschikbaar is en werd uw aanvraag (gedeeltelijk) afgewezen. Komt u er zelf niet uit, schakel dan een cliëntondersteuner in.**

**B**ij een ziekenhuisopname kunt u huishoudelijke hulp aanvragen bij de Wmo voor tijdens de herstelperiode. Het is belangrijk om dit ruim van tevoren te doen, want de gemeentelijke toegangsprocedure houdt er geen rekening mee dat uw verzoeken snel moeten worden opgepakt. U komt op de wachtlijst te staan voor een huisbezoek/keukentafelgesprek, dat kan weken duren. Maar lang niet alle ziekenhuisbezoeken laten zich ruim van tevoren plannen. U kunt een cliëntondersteuner van uw lokale afdeling inschakelen om het proces te bespoedigen, bijvoorbeeld via een spoedmelding.

### Tekort

De grote oorzaak voor de wachtlijsten is het gebrek aan zorgmedewerkers en dit zal eerder groter dan kleiner worden. Heeft u de huishoudelijke hulp toegekend gekregen, dan kunt u weer op een wachtlijst belanden bij de zorgaanbieders. Daar is helaas weinig aan te doen, anders dan rond te bellen welke zorgaanbieder

het snelst ruimte voor nieuwe cliënten heeft. Ook daar kan een cliëntondersteuner u bij helpen.

### Pijn verdelen

Het afdwingen van de toegekende uren hulp is helaas niet mogelijk. Bij ziekte van de hulpverlener kan de zorgaanbieder geen vervanging meer garanderen. En in de vakantieperiodes worden steeds vaker bij alle cliënten minder uren ingezet om daarmee de pijn te verdelen.

### Hulp uit omgeving

Een oplossing voor u zou kunnen zijn om zelf een zorgverlener in te schakelen – een (klein)kind, buur of kennis – die bereid is het toegekende aantal uren te poetsen en een persoonsgebonden budget hiervoor aan te vragen. Vraag gerust de hulp van een cliëntondersteuner bij de aanvraag. Per 1 oktober 2024 bedraagt het tarief hiervoor circa € 21,- per uur. Het mes snijdt dan aan twee kanten: u wordt geholpen door een bekende tegen een heel behoorlijk uurtarief. ■

### RECHT OP HULP

Soms stelt de gemeente dat de hulp niet langdurig noodzakelijk is en dat u het probleem zelf moet oplossen. Dat kan niet bij huishoudelijke hulp. Ook als die van tijdelijke aard is, moet die hulp gegeven worden. Daar heeft u recht op.



## ZOET EN ZUUR IN PLANNEN KABINET

**De bouwambitie van het kabinet-Schoof is groot, blijkt uit de Miljoenennota. Het kabinet wil 290.000 woningen bouwen die geschikt zijn voor senioren. De fiscale maatregelen van de nieuwe ministersploeg pakken voor ouderen echter tamelijk teleurstellend uit. *ONS Magazine* bespreekt met senator Martin van Rooijen het zoet en het zuur in de regeringsplannen.**

**N**adat op Prinsjesdag de Miljoenennota werd gepresenteerd is het eerste kabinet onder leiding van minister-president Dick Schoof aan de slag gegaan met alle voornemens. Eén van de voor

senioren meest positieve plannen is de bouwambitie van de nieuwe ministersploeg van PVV, VVD, NSC en BBB. Het kabinet zet - evenals het vorige kabinet trouwens - hoog in: er moeten in Nederland de komende vier jaar 960.000 nieuwe woningen gebouwd worden.

En van dat aantal dienen er 290.000 geschikt te zijn voor senioren. Een flink deel daarvan moet bestaan uit geclusterde en zorggeschikte woningen. “Het nieuwe kabinet wil meer senioren plezierige en passende woningen aanbieden”, constateert Martin van Rooijen, die zich in politiek Den Haag al vele jaren inzet voor de senioren in Nederland. Steeds bekijkt hij nieuwe plannen door de bril van ouderen: gaan zij erop vooruit of worden ze juist benadeeld? Over de woningplannen van de nieuwe regeerploeg is de senator lovend: “Dit is goed voor de senioren en het helpt ook nog bij de doorstroming op de woningmarkt. Dit ligt exact in de lijn van een door mij ingediende motie die in 2019 unaniem in de Eerste Kamer is aangenomen. Ik zal minister Mona Keijzer van Volkshuisvesting waar mogelijk steunen om deze mooie ambities waar te maken.”

#### Amper op vooruit

Zoals bijna altijd als het om kabinetsbeleid gaat, komt na het zoet het zuur; haast gevleugelde woorden in de landelijke politiek. Want is de bouwbelofte van het kabinet-Schoof veelbelovend, de effecten op de koopkracht van dit voorgenomen beleid zijn helaas nogal teleurstellend. In het regeringsbeleid wordt geschoven met miljarden aan belastingen, maar aan het eind van het liedje gaan de meeste gepensioneerden er amper op vooruit. “Dat bevalt mij niet”, zegt Van Rooijen. “De rekensommetjes gaan bijvoorbeeld uit van een inflatie van maar 1,2 procent. Iedereen die boodschappen doet, weet dat die veel hoger is. We hebben nog heel wat te bespreken met het kabinet!”

#### Achterstelling kleine pensioenen

Dat de koopkracht van gepensioneerden minder stijgt naarmate het inkomen hoger is, is een trend die ook door deze regering wordt doorgezet. Voor gepensioneerden

met alléén AOW stijgt de koopkracht volgens de raming met 1,3 procent. Mensen met een klein aanvullend pensioen krijgen er 1 procent bij. De groep die daarboven zit kan uitgaan van een plusje van 0,7 procent. “Ik had de hoop en de verwachting dat de trend om mensen met een klein aanvullend pensioen altijd maar achter te stellen op de mensen met alleen AOW zou worden doorbroken”, geeft Van Rooijen toe. “Voor 2025 is dat helaas nog niet het geval.”

### ‘Gepensioneerden worden in individuele gevallen genadeloos gepakt’

Ook het Nibud heeft naar de kabinetsmaatregelen gekeken. Het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting concludeert dat gepensioneerden met alleen AOW er helemaal niet op vooruit gaan zoals de regering schetst in de Miljoenennota. “Dat is zorgelijk, maar het biedt ook een kans”, vindt Van Rooijen. “Want als de nieuwe regeringsploeg haar eigen verwachtingen wil waarmaken, dan moet ze er bij de behandeling van de begroting misschien nog een schepje bovenop doen.”

#### Genadeloos gepakt

Het inkomen in box 2 en 3 zal voortaan meetellen bij de vaststelling van de hoogte van de algemene heffingskorting. Voor mensen met inkomen in box 2 of 3 zal deze korting dus lager gaan uitpakken. Het ligt voor de hand dat met name ouderen hierdoor minder korting zullen krijgen. Deze maatregel stond als voorname al in het Belastingplan 2023 en wordt door dit kabinet daadwerkelijk ingevoerd. “Veel gepensioneerden hebben inkomsten uit box 2 of 3 vanwege het ontbreken van een aanvullend pensioen”, »

**VRIJWILLIGERS**  
Senioren Netwerk Nederland (SNN) betreurt het dat vrijwilligerswerk geen speerpunt van dit kabinet is. “Vrijwilligers zijn toch de kurk waarop de samenleving drijft”, stelt Leo Bisschops, woordvoerder namens SNN. Senioren Netwerk Nederland is ook teleurgesteld dat de subsidie voor Maatschappelijke Diensttijd Jongeren wordt afgebouwd.



legt 50PLUS-senator Van Rooijen uit. “Deze mensen hebben tot op heden altijd van de algemene heffingskorting kunnen genieten en worden nu in individuele gevallen genadeloos gepakt. In het koopkrachtplaatje is dat niet zichtbaar, omdat het om individuele gevallen gaat. Ik ben teleurgesteld dat het nieuwe kabinet deze maatregel overneemt.”

### **AOW blijft gekoppeld**

Goed nieuws is dat de AOW gekoppeld blijft aan het minimumloon. Eerdere voorstellen om die twee uitkeringen van elkaar te scheiden worden niet door het kabinet-Schoof overgenomen. De AOW stijgt in 2025 sneller dan de gemiddelde loonontwikkeling. Volgend jaar krijgen gepensioneerden er 5,4 procent bij, terwijl de inflatie over 2025 wordt geraamd op 3,2 procent. Voor mensen met uitsluitend AOW is dat positief nieuws. “Het klopt dat de AOW veel harder stijgt dan de inflatie, maar het voordeel van de hogere AOW wordt deels ook weer afgeroomd. Ik vind dat jammer; dat is een gemiste kans.

**‘De prachtige beelden over hogere pensioenen zijn bedrieglijke luchtspiegelingen’**

Bovendien is het maar de vraag of de pensioenen met de geraamde 3,2 procent zullen stijgen.”

### **Gerichte keuzes**

Het kabinet-Schoof heeft besloten de afschaffing van de Inkomensondersteuning AOW, een inkomenstoeslag op de AOW, over te nemen van het vorige kabinet. “Ik heb in de Senaat hard gestreden om de volledige IO-AOW van 28 euro per maand overeind te houden, en dat is toen voor een klein deel ook gelukt”, geeft Van Rooijen

aan. “Maar nu verdwijnt het restant van 5,50 euro per maand helaas alsnog. Ik had graag gezien dat de oorspronkelijke 28 euro per maand gewoon één op één was toegevoegd aan de AOW-uitkering. Ik geef niet op: ik ga nogmaals proberen dat te bereiken.”

### **Lood om oud ijzer**

Het kabinet heeft 600 miljoen euro extra beschikbaar voor de ouderenzorg, maar pas vanaf 2027. Daar gaat in 2026 echter eerst nog een bezuiniging van 600 miljoen in de langdurige zorg aan vooraf. De inzet van senator Van Rooijen is om die geplande bezuinigingen van tafel te krijgen.

“Want anders is het slechts lood om oud ijzer voor de ouderenzorg.”

### **Luchtspiegelingen**

De overgang naar het nieuwe pensioenstelsel gaat onverminderd door. Dat is voor veel mensen een grote teleurstelling. Voor de regeringscoalitie is dit onderwerp ‘een vrije kwestie’. “Ik heb grote zorgen over die nieuwe pensioenwet”, zegt Van Rooijen. “Men tovert prachtige beelden over hogere pensioenen, maar dat zijn bedrieglijke luchtspiegelingen. De FNV beloofde dat de pensioenen hoger zouden worden, maar daar geloof ik niets van. De gepensioneerden zijn de klos, maar ook werknemers worden er niet beter van. Want algemeen wordt verwacht dat werkgevers de pensioenpremies gaan verlagen in ruil voor loonsverhoging en dat betekent op termijn een slechter pensioen. Gepensioneerden worden ook buiten de hele besluitvorming gehouden. Dat kán toch niet!”

Martin van Rooijen belooft dat hij zich in de Eerste Kamer tot het uiterste zal inspannen om ervoor te zorgen dat bestaande pensioenrechten in het huidige stelsel kunnen blijven. ■



Senator  
Martin van Rooijen:

**‘We hebben met dit kabinet nog heel wat te bespreken’**



**Annette Rooke (73) uit Berghem:**

**‘Tijdens het werk  
voed ik mijn eigen  
enthousiasme’**



**Beeldhouwen begint met kijken. Veel kijken. Mooi werk maken is daarom een kwestie van geduld, weet Annette Rooke. In ruim dertig jaar heeft ze een heel oeuvre opgebouwd van keramiek en stenen beelden.**

“Een beeld vormt zich in de tijd. Ik sta altijd eerst een kwartier te kijken voordat ik aan de slag ga. Daarna zit ik er helemaal in en vergeet ik alle dagelijkse besommeringen. Heerlijk vind ik dat. Aan het einde van de middag wil ik vaak ook nog even door. Ik voed mijn eigen enthousiasme als het ware. Het liefst werk ik met harde steensoorten, zoals arduin en mazy. De steen waar ik nu mee werk is milas kirmizi uit Turkije. Toen ik die zag, werd ik meteen blij van de bijzondere kleur. Ik maak altijd eerst een ontwerp en een prototype in klei. Daar zoek ik dan de beste steen bij. Mijn ontwerpen zijn een combinatie van een gladde afwerking en een aangebrachte structuur, maar ik laat ook de ruwe steen nog deels zichtbaar. Zo blijft de oorsprong van de steen uit de berg mooi zichtbaar.” ■

*Meer zien? Kijk op [annetterooke.exto.nl](http://annetterooke.exto.nl)*

**CREACTIEF  
MET ONS**

Wilt u uw hobby ook tonen aan een groot publiek? Dat kan tijdens *Creatief met ONS* van 14 tot en met 19 januari 2025 in Veldhoven. Kijk voor meer informatie en aanmelden op [www.kbo-brabant.nl/creactief](http://www.kbo-brabant.nl/creactief).



# ontspanning

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

## Bijzonder van binnen en van buiten

Wandelt u van het station in Groningen naar de binnenstad, dan kunt u het kleurrijke Groninger Museum niet missen. Dit architectonisch unieke gebouw is niet alleen van de buitenkant een feest voor het oog, ook de kunstcollecties in het museum zijn bewonderenswaardig. Kunstliefhebbers genieten hier van de prachtige vaste kunstcollectie, aangevuld met wisselende tentoonstellingen. Momenteel is de expositie *Draken & Demonen* met keramische objecten te zien, tot 4 januari 2026. Daarnaast is er tot 1 januari 2025 een speciale selectie foto's van de beroemde fotograaf Erwin Olaf te bewonderen, ter nagedachtenis aan zijn leven.

**Entree:** € 16,50

**Locatie:** Museumeiland 1, 9711 ME Groningen



**Openingstijden:** dinsdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur

**Meer info:** [groningermuseum.nl](http://groningermuseum.nl)



## OPROEP

Heeft u een mooi boek gelezen, een indrukwekkende tentoonstelling bezocht of een andere leuke uitstap gemaakt? Wij zijn benieuwd!

Stuur uw tips naar de redactie van *ONS Magazine*:

**redactie@  
onsmagazine.nl**

## Dé schatkamer van de Nijmeegse natuur en historie

Duik museum De Bastei in en ontdek het verleden, heden en de toekomst van de Waal. Op deze unieke locatie, in de Stratemakerstoren, vertelt het museum hoe de stad Nijmegen en de rivier met elkaar verweven zijn. Het museum deelt verhalen en kennis over de flora en fauna van het Gelderse rivierengebied, met wisselende en vaste exposities.

**Locatie:** Lange Baan 4, 6511 XJ Nijmegen



**Openingstijden:** dagelijks van 10.00 tot 17.00 uur

**Entree:** € 12,50

**Meer info:** [debastei.nl](http://debastei.nl)



## Actief ouder worden

Het handboek *Actief ouder worden*, geschreven door Wim van Kruij en gerontoloog Tinie Kardol, is een vervolg op het boek *Gelukkig ouder worden*. In het boek worden alle facetten van het ouder worden behandeld. Onderwerpen als goede beweging, voeding en eenzaamheid worden met praktische tips ondersteund. Ook het psychische welzijn en het levenseinde komen aan de orde.

Het tweetal haalde informatie uit onderzoek onder 130.000 senioren.



**Meer info:** [meierode.nl/boeken/  
boek-actief-ouder-words](http://meierode.nl/boeken/boek-actief-ouder-words)

## Altijd indrukwekkend: hunebedden

Bent u al eens bij de hunebedden geweest? Deze mysterieuze grafmonumenten van duizenden jaren oud blijven indruk maken en bij elk bezoek ontdekt u weer iets nieuws. Bovendien kunt u in het Hunebedcentrum in Borger een interactieve tentoonstelling bezoeken waar u vijfduizend jaar teruggaat in de tijd. U krijgt inzicht in hoe de mensen toen leefden, welke rituelen ze hadden en vooral hoe ze die hunebedden nu eigenlijk hebben gebouwd.

**Locatie:** Hunebedstraat 27, 9531 JT Borger

**Openingstijden:** dinsdag tot en met vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur, zaterdag en zondag



van 11.00 tot 17.00 uur

**Entree:** € 14,50

**Meer info:** [hunebedcentrum.eu](http://hunebedcentrum.eu)



**Nóg meer ontspanning**

**op onsmagazine.nl**



## Een avond vol popklassiekers uit de jaren 70

*The 70's Unplugged* staat al tien jaar garant voor een avond vol muziek uit de gouden jaren van de pop. Tijdens de jubileum-tournee brengt de coverband de beste liedjes van iconische artiesten als Crosby, Stills, Nash & Young, Joni Mitchell, Bob Dylan en The Eagles. Met hun kenmerkende sound en passie voor lp's en cassettebandjes nemen Vannessa Thuyns en Joost Dobbe het publiek mee naar de jaren van love, peace and happiness. Geniet van een intieme setting vol nostalgie en prachtige melodieën.

**Data en locaties:** 2 november in Maarheeze, 9 november in Haaksbergen, 14 november in Delfzijl, 23 november in Oisterwijk,



30 november in Oostburg

**Entree:** afhankelijk van de locatie

**Meer info:** [the70sunplugged.com](http://the70sunplugged.com)




## Herfstwandeling op Landgoed Staverden

Geniet van de prachtige herfstkleuren tijdens een ontspannen wandeling over het eeuwenoude Landgoed Staverden, nabij Ermelo. Dit landgoed is beroemd om zijn witte pauwen en het kasteel. Het landgoed biedt verschillende wandelroutes, met korte en langere afstanden. Na afloop kunt u genieten van een kopje koffie in de gezellige brasserie.

**Entree:** gratis

**Locatie:** Uddelermeerweg 2, 3852 NT Ermelo

**Openingstijden brasserie:**

 woensdag tot en met zondag van 11.00 tot 20.00 uur

**Meer info:** [beleefstaverden.nl](http://beleefstaverden.nl)

## Terug in de tijd bij Kasteel Hoensbroek

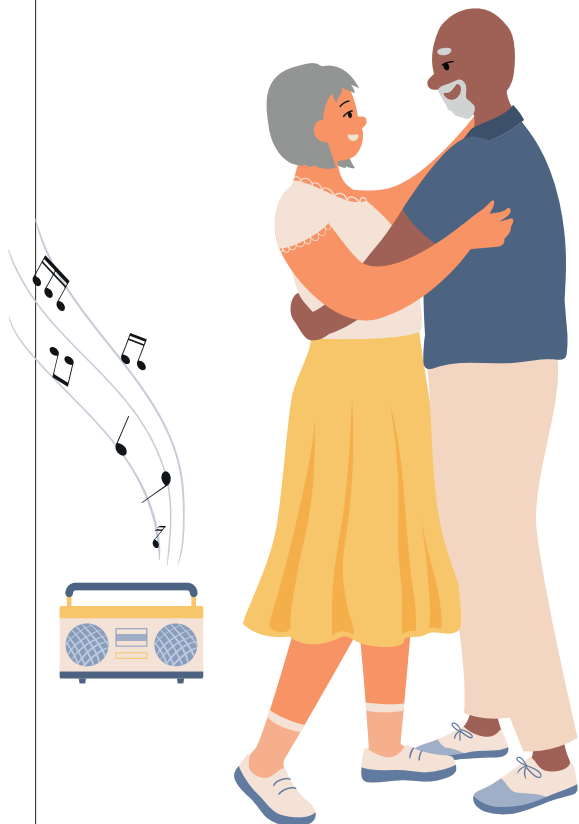
Kasteel Hoensbroek is een van de grootste en best bewaarde kastelen van Nederland. Het historische bouwwerk biedt een fascinerend inblik in het leven van vroeger. Met meer dan veertig prachtig ingerichte kamers, van ridderzaal tot balzaal, ontdekt u hoe de adel en hun personeel door de eeuwen heen leefden. Voor de liefhebber zijn er rondleidingen, thematours en regelmatig wisselende tentoonstellingen. Het kasteel organiseert activiteiten voor jong en oud, zoals speurtochten en historische evenementen. Na het bezoek kunt u genieten van een wandeling door de omringende natuur. De combinatie van cultuur, geschiedenis en natuur maakt dit een perfect uitje voor een ontspannen dag.

**Entree:** € 14,50



**Openingstijden:** maandag tot en met zondag van 10.00 tot 18.30 uur

**Meer info:** [kasteelhoensbroek.nl](http://kasteelhoensbroek.nl)



## BR.O.NR. 11.001/24

Ik ben een weduwe van rond de 85 jaar. Ik zou heel graag in contact willen komen met een lieve man die samen met mij wat gezelligheid zoekt om de eenzaamheid op te lossen.

Ik zoek geen relatie meer, gewoon een leuke vriendschap. Liefst iemand van 80-84 jaar om in de weekenden iets leuks te doen of ergens heen te gaan. Wel iemand die nog goed auto-rijdt en waarvoor de afstand niet te ver is.

Reacties graag uit de omgeving van Boxmeer, liefst met telefoonnummer. Je krijgt altijd een antwoord terug. Ik eindig met lieve groeten.

## BR.O.NR. 11.002/24

Ik ben Margareth, een vrouw van begin 80 uit de omgeving van Eindhoven. Ik ben op zoek naar een maatje (man/vrouw), om gezellige dingen te ondernemen. Denk hierbij aan fietsen, wandelen, dineren, bezoeken van musea of theater. Ben jij degene die ik zoek? Dan hoor ik het graag.

## Reageren?

Stuur uw bericht in een gesloten envelop naar KBO-Brabant en zet linksboven op de envelop: 'Reactie Contactoproep ONS' en het nummer van de oproep waarop u reageert.

Wij sturen uw envelop ongeopend door. Vermeld uw naam, adres of e-mailadres in uw reactie, zodat de ontvanger contact met u kan opnemen.

## Adres

KBO-Brabant, Postbus 3240,  
5203 DE 's-Hertogenbosch  
of [contactadvertentie@kbo-brabant.nl](mailto:contactadvertentie@kbo-brabant.nl)

## Groet & Ontmoet

Mocht u uw oproep liever online plaatsen, dan kunt u dat doen op Groet & Ontmoet op [www.kbo-brabant.nl](http://www.kbo-brabant.nl) Groet & Ontmoet staat garant voor veel gezellige contacten!

## Is uw oproep geplaatst?

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

## BR.O.NR. 11.003/24

Ik ben een man van 78 jaar en sinds bijna twee jaar weduwnaar. Ik heb kinderen en kleinkinderen en ik tuinier en lees graag. Ik doe ook vrijwilligerswerk, maar ondanks deze mooie contacten mis ik een lieve vrouw in mijn leven om mee te praten en als het klikt, er samen even tussenuit te gaan. Ik rijd nog auto in de omgeving en zou graag ergens een bakje koffie gaan drinken, samen ergens gaan eten of een avond gezellig televisie kijken. Sta jij open voor een vriendelijk contact, schrijf mij dan, want alleen is ook maar alleen. Liefst in omgeving Ravenstein/Schaijk.

## BR.O.NR. 11.004/24

Ik ben een vrouw van 78 jaar en op zoek naar een man van ongeveer dezelfde leeftijd om gezellige dingen mee te doen. Ik fiets en wandel graag. Heb je interesse en woon je in de gemeente Deurne, reageer dan.

## BR.O.NR. 11.005/24

Lieve Surinaamse vrouw, 63 jaar, zoekt spontane, welgestelde man om een serieuze relatie mee op te bouwen. Mijn hobby's zijn fietsen, wandelen, koken en verder ben ik graag creatief bezig. Ben jij die man? Neem dan contact met me op. Reacties liefst met telefoonnummer.

## BR.O.NR. 11.006/24

Ik, sportieve alleenstaande man, zoek een vitale, gezellige, niet rokende man/vrouw (die ook een hekel heeft aan het dubbel betalen van een reis) om samen voor eigen rekening (zonder die extra kosten) nog een cruise te maken op de Middellandse Zee of ergens anders. Bestemming en tijdstip in overleg.

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 exemplaren van **Meneer Putmans ziet het licht van Hendrik Groen**.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 25 november naar: Redactie **ONS Magazine**, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: [puzzel@onsmagazine.nl](mailto:puzzel@onsmagazine.nl) met als onderwerp: 'puzzel ONS 11'.

## Winnaars puzzel ONS 9

De oplossing van de puzzel was:

### QUE SERA SERA

De winnaars van de kaarten voor *We'll meet again* door zangtrio The Forces Sweethearts zijn: H. Aaldering, M. Beeker en A. van den Velden. De winnaars zijn geïnformeerd.

OP ZIJN MEEST	VESTING SIERSTEEN		GREPPEL	DEEL VAN HET SKELET		DOMPTEUR	RUIJ EN ON-VERBLOEMD	10	HAASTEN
11							FILE LATER		
VOORKEUR				NOTIE					
TIJDSTIP				INSECT		6			
5					MAMA LAND IN AZIË			BOOMSOORT	
12									
WIER		KUUR RUST					PLUS TITEL		1
			LIMIET VERSTAND			7			BEVLIEGING
ITALIAAN	DAAR FAMILIELID			PAPEGAAI DUN				RAAM-SCHEM VAN GAAS	
4									
							UITROEP NOOT		
2									
INSECTEN-LARVE						LUCHT-VERVUILING			3
BLOEM					8		MUZIEKNOOT		9

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

## Eén van de tien exemplaren van **Meneer Putmans ziet het licht** van Hendrik Groen t.w.v. € 21,99.

Van de (dag)boeken van Hendrik Groen zijn ruim een miljoen exemplaren verkocht in Nederland en Vlaanderen. In dit boek neemt Groen ons met zijn herkenbare humor, ironie en scherpe oog voor het menselijk tekort mee op reis naar het noorderlicht.



**MEER PUZZELS**