

Actief zijn
Bewegen en
gezelligheid
komen samen bij
discgolf



Kamerlid
'Ouderen
moeten meer
opkomen voor
hun belangen!'

Hereniging
Legerkameraden
vinden elkaar
terug bij KBO

ons

magazine
voor
senioren

SENIOREN
BRABANT-ZEELAND
DECEMBER 2024



Presentatrice Annemiek Schrijver:
**'We weten niet half
wat voor rijkdom we
aan boord hebben'**

JAARGANG 14 - DECEMBER - 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 KBO-BRABANT

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

UITGEVER EN ADVERTENTIES

Performis BV, Den Bosch, Hans Peijnenburg *uitgever*,
Etienne Victoria *partnerships*, Misha Stork *advertising*,
www.performis.nl, 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. Voor Zeeland,
ga naar: www.kbozeeland.nl/Over-ons/Lid-worden
Daar vindt u de contactgegevens van uw lokale
KBO-afdeling.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
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

www.onsmagazine.nl

 www.facebook.com/kbobrabant

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

Het eerlijke én het hoopvolle verhaal

U kent inmiddels het verhaal van de dubbele vergrijzing, het woningtekort, het gebrek aan zorgpersoneel en zorgkosten die de pan uitrijzen. Geen toekomstbeeld om blij van te worden, wel een eerlijk verhaal. Het bestuurlijk aanjaagteam *Brabants Netwerk Wonen-Zorg-Welzijn*, waarvan ik namens Senioren Brabant-Zeeland lid ben, zet daar een hoopvol verhaal naast: van niet meer in systemen denken, maar in mensen en hun leefomgeving.

Het aanjaagteam wil wonen, zorg en welzijn op een nieuwe manier organiseren, waarbij de mensen om wie het gaat écht centraal staan. We zien drie pijlers voor een nieuwe aanpak.

1. Er komt een intensieve samenwerking tussen alle partijen. Denk aan corporaties, zorginstellingen, seniorenverenigingen en lokale overheden, maar ook aan senioren zelf en mantelzorgers, burens en vrijwilligers. Samen creëren ze gemeenschappen waar aandacht en verbondenheid voorop staan. Hierbij wordt ook slimmer gebruik gemaakt van financieringsstromen.

2. Mensen krijgen een wettelijk *uitdaagrecht* voor hun woon-, zorg- en welzijnsinitiatieven. Vitale zorgzame gemeenschappen ontstaan vaak door plannen van onderop. Dergelijke bewonersinitiatieven kunnen gemeentelijke taken (deels) overnemen als zij denken dat het anders, slimmer of goedkoper kan. Dat noemen we het *uitdaagrecht*.

3. Er is veel steun nodig, ook van niet-direct betrokken partijen. Ik roep iedereen op om binnen de eigen organisatie en netwerken deze omslag in denken te bespreken.

De kracht van Senioren Brabant-Zeeland is dat wij van onderop werken. Bij andere seniorenverenigingen waren centralisatie en zichtbaarheid in Den Haag en de media lange tijd de toverbegrippen. KBO-Brabant, en nu Senioren Brabant-Zeeland, heeft dat altijd anders gezien: wij hebben steeds geloofd in de kracht van dorpen, buurten en wijken. Wij geloven in mensen en hun leefomgeving.

Naast het eerlijke verhaal over alle uitdagingen die ons wachten, staat het hoopvolle verhaal dat we samen heel veel kunnen bereiken!



Leo Bisschops, voorzitter



10

MENSEN

10/ *Presentatrice Annemiek Schrijver: 'Bij tegenslag ben ik vaak verbaasd over mijn eigen optimisme'*

26/ *Kameraden Jan Heemskerck en Frans Maas herenigd: 'Bij een KBO-vergadering zaten we opeens bij elkaar aan tafel'*

55/ *Onsje geluk live: Kom ook naar Creactief met ONS en bewonder de mooiste hobbycreaties*

ONS BELANG

18/ *Onderzoeker Jolanda Lindenberg: 'Ik wil dat mensen met trots zeggen: Ik ben oud'*

25/ *De Gemeentepolis: speciale zorgverzekering voor lage inkomens en chronisch zieken*

50/ *Kamerlid Mariëtte Patijn: 'Ouderen zijn te bescheiden'*

LEVEN

17/ *Zoete tradities in Sinterklaastijd: Waar komen al die lekkernijen eigenlijk vandaan?*

34/ *The Voice Senior: Voor zangers én publiek een feestje!*

40/ *Een kijkje in de keuken bij BrabantZorg: 'We willen meer samen optrekken met de mantelzorger'*

46/ *Discgolfen met KBO Reeshof: 'Overal waar ik op vakantie ga, kijk ik of er een baan in de buurt is'*



18



50



17

46



ELKE MAAND

- 06/** Schrijf ons
- 09/** Fotoalbum
- 32/** Ons kloppend hart
- 45/** Onze hulp
- 57/** Onsje geluk
- 58/** Ontspanning
- 61/** Op zoek
- 62/** Puzzel

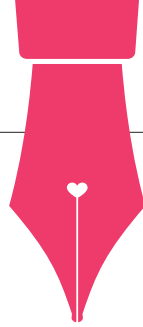
schrijf ons

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden



Winnares elektrische fiets

Deelnemers aan de puzzel in *ONS Magazine* van oktober konden een heel bijzondere prijs winnen: een Spark Bike Touring-fiets! De gelukkige winnares was mevrouw Verheij uit Amersfoort. Zij nam met een stralende lach haar nieuwe elektrische vouwfiets in ontvangst. De Spark Bike Touring is speciaal ontworpen voor senioren die zo lang mogelijk veilig en comfortabel willen blijven fietsen. Met zijn lage instap en unieke ontwerp, dat ervoor zorgt dat u altijd met beide voeten veilig op de grond kunt staan wanneer u zit, biedt deze fiets ultiem rijgemak en vrijheid. Spark Bike is een Nederlandse fietsfabrikant bij wie persoonlijke aandacht en comfort voorop staan. Meer informatie op sparkbike.nl.



doe mee!

Reageren op artikelen
in *ONS Magazine*?

Stuur uw reactie naar
Redactie *ONS Magazine*,
Postbus 3240, 5203 DE
's-Hertogenbosch.

Mailen kan ook:

redactie@

onsmagazine.nl

Vergeet niet uw naam,
adres en woonplaats
te vermelden.



Oplichting en nepagenten

Vorige maand las u in *ONS* de tip om een labeltje met uw telefoonnummer aan uw sleutelbos te hangen. In het geval dat u de sleutels kwijtraakt, kan de vinder contact met u opnemen. Nu wordt er door de politie gewaarschuwd voor oplichting via deze labels. Advies van de politie is daarom: doe het niet. Wilt u toch uw telefoonnummer aan uw huissleutels bevestigen en wordt u gebeld, laat de sleutels dan niet bij u thuis langsbrengen, maar ga zélf op pad. Vindt u een sleutelbos met telefoonnummer, ga de sleutels dan zelf terugbrengen; laat ze niet ophalen! Geef uw adres niet, dan geeft u oplichters geen kans. Nog een andere waarschuwing: steeds vaker kloppen nepagenten met een smoes aan bij ouderen. Staat er plots een agent bij u voor de deur, doe dan niet open, maar bel 112. Het probleem van nepagenten komt de laatste tijd zo vaak voor dat u daarvoor het alarmnummer 112 mag bellen.

Bedevaartstocht op de fiets

De jaarlijkse fietsbedevaart van seniorenvereniging Vierlingsbeek-Groeningen naar het Duitse Kevelaer was weer een succes. Ruim zestig deelnemers fietsten mee, waaronder enkele leden van de zusterverenigingen uit Vortum-Mullem en Maashees. Voor vertrek ontvingen de deelnemers veiligheidshesjes met de tekst 'Op stap met KBO Vierlingsbeek-Groeningen'. Voor wie fysiek niet in staat was om te fietsen, zorgden vrijwilligers voor vervoer, zodat ook zij Kevelaer konden bezoeken.





Zelf aan de slag tegen eenzaamheid

“Ga iedere dag even naar buiten als dat kan. Maak een praatje met iemand die u tegenkomt. Zet rustige ontspannende muziek op, blader in fotoalbums van vroeger of lees mooie gedichten. Steek een kaarsje of een lichtje aan en trakteer uzelf op iets lekkers.”

Mia Borsboom-Snijders, KBO Halsteren

Bang hondje

Ons klein hondje, een heel lief beest. Mee gaan wandelen is voor hem een feest. Nu niet, hij is bang. Dat duurt nog wekenlang. Tot de laatste vuurwerkknal is geweest.

Nol Luijbregts



Mantelzorg in laatste levensfase

Wie een aanvullende verzekering heeft via Senioren Brabant-Zeeland bij VGZ krijgt niet alleen jaarlijks tot 25 euro voor het lidmaatschap van onze vereniging vergoed, maar komt ook in aanmerking voor vergoeding van een Palliatieve Box. Deze box zit vol hulpmiddelen voor een liefdevolle verzorging thuis van een naaste in zijn of haar laatste levensdagen. De Palliatieve Box geeft mantelzorgers veel ondersteuning in deze zware fase. Lees alles over kortingen en andere ledenvoordelen bij geselecteerde zorgverzekeraars op de website van Senioren Brabant-Zeeland.



MIJN MOOISTE KBO-MOMENT

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

B. en W. Stroop

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 of (073) 644 40 66. Wij brengen u dan in contact met een vrijwillige Wmo-cliëntondersteuner in uw regio of met een vrijwilliger van ons team Wlz Financieel.

Juridische helpdesk

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

5 kinderen passen er op één motor

Kijk maar eens op pagina 9.

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1937: Ook moeder en de kinderen mochten op de motor

Op deze foto zit ik als zesjarig jongetje voorop op de motor met mijn broers en zussen. Ons gezin, met mijn vader, moeder en negen kinderen, woonde in Lettele. Mijn vader had samen met zijn broer een aannemingsbedrijf dat boeren en aanverwante bedrijven bediende in de regio. De motor op de foto - een DKW uit 1931 - werd vooral gebruikt voor het werk, bijvoorbeeld om materialen of een ladder te vervoeren. Dat was eigenlijk verboden. Soms mochten moeder en de kinderen ook mee voor een ritje over vaak hobbelige zandwegen. We vielen wel

'We vielen wel eens van de motor af, maar gelukkig zonder ernstige gevolgen'

eens van de motor af, maar gelukkig zonder ernstige gevolgen. De motor heeft gezorgd voor nog vele herinneringen in de familie. Ik heb ook een bouwbedrijf gehad, samen met mijn broer. Gedurende de jaren verzamelde ik oude boeren- en aannemersgereedschappen en andere huishoudelijke voorwerpen van soms meer dan honderd jaar oud. Dankzij deze verzameling en de steun van anderen heb ik via een stichting een museum ingericht, waar dit verhaal en deze foto een prominente plek hebben gekregen. Het is een voorbeeld van hoe 'oude spullen' altijd mooie verhalen van vroeger naar boven halen." ■



GEERT OBDEIJN (93) woont in Schalkhaar en is daar lid van KBO. Samen met zijn vrouw heeft hij zes kinderen en een heleboel kleinkinderen en achterkleinkinderen. Naast dat Obdeijn regelmatig te vinden is in Museum Averlo-Frieswijk-Schalkhaar maakt hij graag kruiswoordpuzzels.

Uw foto?

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

interview

ANNEMIEK SCHRIJVER

‘Je kunt zelf kiezen:
ga je bij tegenslag
open of dicht?’

Als er iemand is die veel van verlies weet, dan is het presentatrice Annemiek Schrijver. Toch verbaast ze zichzelf naar eigen zeggen nog regelmatig over haar optimisme. “We weten niet half wat we allemaal aan boord hebben. Daar achter komen, dat zie ik als mijn missie.”

tekst Lieke van der Kroon | *beeld* Janita Sassen

Anemiek Schrijver interviewt in haar televisieprogramma *De Verwondering* mensen over de heftige dingen die zij hebben meegemaakt en hoe zij juist daardoor veel compassie voor hun omgeving hebben gekregen. ‘De heilige wond’ noemt ze dat. “Je zou denken dat je harder wordt als je veel nare dingen meemaakt. Maar er kunnen ook kanten van jezelf naar boven komen waarvan je niet wist dat je ze in je had, in positieve zin.” Veel indruk maakte bijvoorbeeld de vrouw die opgroeide als gezond kind van twee verstandelijk beperkte ouders, in een huis waar het vies en onveilig was. Een stabiele basis ontbrak en toch staat zij positief in het leven en put haar kracht uit andere dingen, zoals haar geloof.

Volgens Schrijver is dat bij elke gebeurtenis opnieuw een keuze die we zelf kunnen maken. “Ervaar je tegenslag, ga je dan open of dicht? Raak je verbitterd of groeit juist je mededogen? De gasten in mijn programma zijn open gegaan, zachter geworden voor hun omgeving. Ik heb daar veel bewondering voor. En ik denk dat we elkaar hierin veel meer kunnen inspireren.”

In de rouw

Dat is ook de reden dat Schrijver dit interview niet wilde uitstellen. Want eigenlijk kwam het bijzonder slecht uit. Haar zeer geliefde kat Wolfje is zojuist doodgereden. “Wolfje was mijn gezin, hij was net acht geworden. Mijn beste vriendin zegt: ‘Annemiek verliest ieder jaar een man’. Dat is een beetje overdreven, maar het komt aardig in de buurt. Blijkbaar wordt mij ingepeperd dat je nergens van op aan kunt, dat je je toevlucht kennelijk in jezelf moet zoeken.”

Even lijkt het of de presentatrice somber is door deze recente gebeurtenis, logisch ook als je in de rouw bent. Maar tijdens het gesprek blijkt al snel dat niets minder waar is. Verwondering overheerst. “Ik zie mezelf als een waarnemer. Als ik iets ervaar, heb ik de indruk dat ik ook iets ervaar van mens-zijn in het algemeen. Het klinkt waarschijnlijk gek, maar dan wordt het bijna een zegen in vermomming.”

Grondtoon

Om dit te begrijpen helpt het om wat meer over verlies in het leven van de auteur, podcastmaker en presentatrice te weten te komen. Annemiek Schrijver komt uit een gezin met vier broers, die allemaal de erfelijke aandoening longemfyseem blijken te hebben. De oudste overleed hieraan op 54-jarige leeftijd. Haar tweede broer was er ook slecht aan toe, tot een dubbele longtransplantatie vorig jaar zijn leven redde. “Mijn ouders hebben een heel bijzonder »



ANNEMIEK SCHRIJVER

(60) studeerde aan het conservatorium en is vooral actief als interviewer en schrijver. Ze maakte televisieprogramma's als *Het Vermoeden*, *Mijn Pelgrimspad* en *De Verwondering*. Van de laatste is ook een magazine en een podcast uitgebracht. Schrijver publiceerde meerdere boeken, waaronder *Ik geloof het wel* en *Lekenpraat*. Lees ook haar columns op annemiekschrijver.nl.

Godsvertrouwen. Niet dat ze dat steeds hardop zeggen, maar dat weet ik van ze. Ik ken ze natuurlijk goed. Zelfs toen zij hun kind verloren, zag ik dat God hen gemoedrust geeft. Ook al doet het enorm veel pijn - mijn moeder heeft wel eens gezegd dat ze gerafeld is van binnen - toch kunnen zij daar wel rust in vinden. Zelf ben ik bij tegenslag verbaasd over mijn eigen optimisme. Hoe kan het dat ik in deze situatie opgewekt blijf? Blijkbaar is ook bij mij de grondtoon toch dat vertrouwen."

Omslag

Het heeft ook te maken met een eigen keuze die zij lang geleden maakte. Tijdens haar jaren op het conservatorium opende een van de docenten haar ogen met één simpele vraag. "Ik was aan het keten tijdens een groepsles, ik gedroeg me opstandig. Eigenlijk best uitzonderlijk, want ik was verder een behoorlijk braaf kind. Maar die docent was het zat en zei toen tegen me: 'Jij bent overal tegen, maar waar ben je nou vóór?' Dat sloeg in als een bom. Ik realiseerde me dat hij gelijk had. Het is eigenlijk wat Wilders ook heel lang heeft gedaan. Overal van roepen dat je er tegen bent. En nu moet hij zijn verantwoordelijkheid nemen en ook ergens voor zijn. Dat is in elk geval wel wat ik deed. Ik sloeg om als een blad aan een boom. Alle passie die ik had om overal tegen te zijn kon ik opeens gebruiken om ergens voor te zijn. Ik heb vijf jaar muziekstudie gedaan, maar die had in die ene zin samengevat kunnen worden."

Oermoeder

Ergens vóór zijn hield voor Annemiek Schrijver in dat ze zich voortaan bij tegenslag afvroeg: wat heeft dit mij te zeggen? En zo werd ze regelmatig verrast door

eigenschappen waarvan ze niet wist dat ze die had. "In 2002 verongelukte mijn stiefzoon. Ik had het gevoel: we hebben niet samen een kind gekregen, maar wel samen een kind verloren. De intimiteit van het verliezen van een kind aan de dood is misschien wel net zo hevig intiem als de geboorte. We rouwden wel heel anders. Het leed van mijn partner, dat was vreselijk. Hij was zijn kind verloren, zo'n groot verdriet. Ik was vooral bezig om hem te beschermen; ik werd een soort moederwolf. Ik kon aan zijn nekharen zien hoe het met hem ging. Heel bijzonder om te ervaren dat er kennelijk een oermoeder in mij zit. Dat vatte ik overigens niet persoonlijk op. Veel dingen gaan buiten je om; het gebeurde gewoon. Maar om dat allemaal te mogen voelen, daar heb ik eigenlijk ook wel van genoten."

Grote liefde

Dat is volgens de presentatrice het grote mysterie van mens-zijn: al die creatieve vermogens die we hebben om met moeilijke gebeurtenissen om te gaan. Een jaar nadat haar beste vriend overleed, stierf Schrijvers grote liefde. Zij kreeg met hem geen eigen kinderen. Hij was ouder dan zij en soms

loopt het leven anders dan je vooraf dacht. Ze verloor hem twee keer: eerst toen ze na achttien jaar samenwonen uit elkaar gingen en later toen hij overleed in 2019. "Hij was echt mijn grote liefde en ik ben altijd blij dat ik dat

'Alle passie die ik had om overal tegen te zijn kon ik opeens gebruiken om ergens vóór te zijn'

heb ervaren. Ik kan in het algemeen niet zeggen wat liefde zou moeten zijn. Volgens mij zit dat heel vaak vast in een burgerlijk misverstand. Maar ik weet wel hoe het voelde om van hém te houden. En hoe jammer het ook is dat hij dood is, dat gevoel blijft. In zekere zin merk ik dat nu ook met Wolfje. Ik was gek op die kat. En dat blijft, die liefde voel ik. Daar hoef ik niets voor te doen."



Rouwen

Maar dat rouwen, dat is voor veel mensen ontzettend moeilijk. Hoe doe je dat volgens haar? “Ik heb gemerkt dat je je er het beste maar aan kunt overgeven. Dat is inderdaad moeilijk, maar er is gewoon geen andere optie. Als je iets verliest valt er veel weg, waaronder ook de bronvraag: wat doet het er eigenlijk allemaal toe? Ik kies ervoor om die vraag nu niet te stellen. En daardoor kan ik aandachtig zijn voor hoe ik het grafje van Wolf wil maken. In het hier en nu. Andere dingen doen er even niet meer zo toe. Die bladblazer van de buurman waar ik me voorheen druk om maakte? Ach, laat hem ook eigenlijk maar. Die verzachting is eigenlijk heel fijn. Daar ervaar ik geluk in. Zodra je weer in de stress van het leven schiet, verhard je weer.”

De bedoeling van ouder worden

Wat Schrijver betreft is dat de hele bedoeling van ouder worden: zachter worden. “Je groot houden, succes behalen, dat wordt minder belangrijk. Het hele toekomstbeeld wat je zogenaamd behoort na te jagen: slank

‘We weten niet half wat we voor rijkdom aan boord hebben’

‘Bij tegenslagen ben ik vaak verbaasd over mijn optimisme’

blijven, een succesvolle partner vinden, kinderen krijgen. Je moet geloof ik vijftig-plus worden om te snappen dat dit allemaal misleiding is. Als je op je tenen blijft lopen, dan ervaar je niet echt hoe het is om op aarde te zijn. In de modder vallen en weer opstaan hoort erbij. Dat moet je niet willen vermijden. Het zachter worden en het ontdekken dat je allemaal creatieve vermogens in je hebt om weer te kunnen opstaan, dát zorgt voor geluk. Als je dat snapt, dan ga je ervan houden. En dat is heel ander geluk dan die korte momenten van zogenaamd succes.”

Mededogen

Het geluk zit ook in de verbinding met anderen om je heen, merkt Schrijver. “Hoe meer je zelf hebt ervaren, hoe meer inlevingsvermogen je ontwikkelt. Ik weet wat verlies is en daardoor heb ik oog voor iemand anders die verlies meemaakt. En dat is waar wij volgens mij allemaal enorm veel behoefte aan hebben: nabijheid, begrip en mededogen. Het lijkt alsof we dat steeds minder kunnen vinden. De maatschappij gaat steeds harder straffen, in plaats van ons in te leven in wat er met iemand aan de hand is. Terwijl dat toch de kern is van beschaving. Daar raken we een beetje van verwijderd, maar in mijn ervaring hoeft dat helemaal niet. Als er al een bedoeling is van waarom we hier zijn, dan is dat het: inlevingsvermogen ontwikkelen voor anderen. En dat is helemaal niet moeilijk: laat iemand zonder oordeel zijn of haar verhaal doen. We weten niet half wat we allemaal voor rijkdom aan boord hebben. Ik hoop dat mensen die dit lezen zin krijgen om hun eigen schat op te graven.” ■



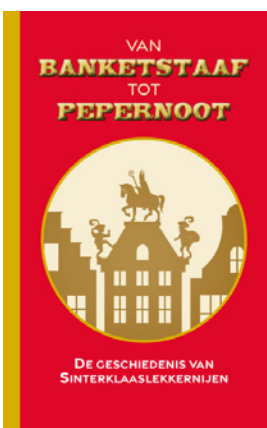
Van apotheek tot aanzoek

Zoete Sinterklaasgeheimen

Zonder zoetigheid is ons Sinterklaasfeest niet compleet. Antje Scheper schreef een boek over de historie van onder andere borstplaat, pepernoten en banketstaven. De leukste weetjes zetten wij op een rij.

ZELF AAN DE SLAG?

De weetjes uit dit artikel zijn afkomstig uit het boekje *Van banketstaaf tot pepernoot – de geschiedenis van Sinterklaaslekkernijen* van Antje Scheper. Wilt u zelf aan de slag met een van de heerlijke recepten uit het boek? U kunt dit boek winnen door de puzzel op pagina 62 te maken en de goede oplossing in te zenden.



Borstplaat: het zoete medicijn van de apotheker

Borstplaat is een van de oudste producten van de Nederlandse banketbakkerij. Het is gemaakt van water of melk met suiker en een smaakstof zoals vanille of cacao. Borstplaat heeft zijn oorsprong in de apotheek. Toen heette het morselle; een vierkant koekje met kruiden- en bloemensmaken om hoesten tegen te gaan. Het beschermdedus de longen (of de borst), vandaar de naam borstplaat.

Speculaaspop als aanzoek

Vroeger werd de Sint aangeropen door verliefde meisjes die smachtten naar een minnaar. Kreeg zij een speculaasvrijer dan gold dat in veel streken als een officieus aanzoek. Een taaiipop gold echter her en der als een plagerij of kon zelfs als belediging worden opgevat.

Authentieke baksels uit de regio

Naast de klassieke Sinterklaaslekkernijen die in het hele land bekend zijn, bestaan er

ook veel lokale heerlijkheden. Zo heeft bijna elke provincie een eigen variant op een broodje in allerlei vormen. Denk aan de Brabantse anijskrol, zuute plassies uit Ommen, Limburgse bridselkes, djigvinters uit Zeeland, Groninger fieterknuten en kruskeboltjes uit Friesland.

Feest op de ABC-eilanden

Op Aruba, Bonaire en Curaçao wordt Sinterklaas uitbundig en kleurrijk gevierd. De discussie over racisme en de inzet van Zwarte Pieten speelt hier minder dan in Nederland. In veel gevallen worden de Sint en zijn Pieten op de ABC-eilanden geschminkt; Sint krijgt een witte poederlaag, de Pieten allerlei kleuren van de regenboog. Het verhaal is hierbij dat de stoomboot door een regenboog is gevaren waardoor er allerlei kleuren op de Pieten achterbleven. Ouders en kinderen smulden van dit verhaal en sindsdien is het zo gebleven. De 'peppernut' is favoriet snoepgoed bij de kinderen. ■



'MAAK DE WAARDE VAN OUDER WORDEN ZICHTBAAR'

Ouderen komen er in de media vaak karig vanaf. Berichten gaan vaak over welke problemen senioren hebben en veroorzaken, maar zelden over welke waarde zij hebben. Kan dat anders? Kunt u daar als senior zelf iets aan doen?

“Steeds weer duiken dezelfde associaties op in onderzoeken naar de beeldvorming van ouderen: senioren zijn incapabel, afhankelijk, kwetsbaar, rigide”, merkt Jolanda Lindenberg, senior onderzoeker bij Leyden Academy on Vitality and Ageing. “Niet alleen jongere mensen, maar ook senioren zelf hebben vaak deze negatieve beelden. En die hebben ook negatieve effecten, blijkt uit veel onderzoek. Zo is er een Amerikaans onderzoek waarin mensen 23 jaar lang werden gevolgd. Hieruit bleek dat mensen die aan het begin van de studie positief stonden tegenover ouder worden een lager overlijdensrisico hadden gedurende de loop van het onderzoek. Bij deze conclusie is rekening gehouden met allerlei andere factoren die invloed op de levensverwachting kunnen hebben. Dus we weten dat het beeld dat je hebt van oud zijn veel verschil maakt.”

Uitstel is afstel?

Ook op andere manieren zit het negatieve beeld van oud zijn mensen in de weg. “Als mensen bij oud worden alleen maar denken aan aftakeling en achteruitgang, heeft dit tot gevolg dat ze denken: dit gaat niet over mij. Bovendien vinden ze het geen fijn vooruitzicht, dus zijn ze er liever niet mee bezig. Zo zien we dat mensen zich vaak onvoldoende voorbereiden op de voorzieningen die ze moeten treffen voor hun oude dag. Denk bijvoorbeeld aan het regelen van hun pensioen of nadenken over passende huisvesting. Uitstelgedrag is iets van alle leeftijden. Zeker als het iets is waar je niet naar uitkijkt, stel je het nog

langer uit. Maar sommige beslissingen moet je toch nemen om prettig oud te kunnen worden. Het probleem is dat als je het té lang uitstelt je in een situatie terechtkomt waarin je geen keuzes meer hebt.”

Publiekscampagnes

“Het is heel moeilijk om beeldvorming te beïnvloeden”, legt Lindenberg uit. “Dat komt onder andere doordat opvattingen soms onbewust zijn. Wil je dat veranderen, dan heb je een lange adem en dus een lange campagne nodig.” Dit was een van de aanbevelingen die Lindenberg deed in haar *Rapport Beeldvorming Ouderen* (2019) in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Hierin nam zij de manier waarop we naar ouderen en ouder worden kijken onder de loep. “Naast een uitgebreide campagne is het belangrijk dat de diversiteit onder ouderen zichtbaar wordt: belicht zowel positieve als negatieve aspecten van het ouder zijn. De campagne *De waarde van ouder worden* duurde minder lang dan ik hoopte en het is moeilijk te zien welke effecten het heeft gehad. Maar wat mooi is, is dat er daarna vervolgstappen zijn gezet. Een voorbeeld is de campagne *Praat vandaag over morgen*. Hierin worden mensen aangemoedigd om op tijd na te denken over hoe ze oud willen worden.”

De waarde van ouderdom

Vanuit een activistisch perspectief streeft Lindenberg ernaar dat mensen met trots durven zeggen: “Ik ben oud”. Ze legt uit: “De laatste levensfase is soms een moeilijke levensfase, maar ook een heel mooie levensfase. Als je de waardering van oud zijn wil veranderen, zul je ook toe moeten naar een andere focus. Een van de dingen waar ouderen vaak mee worstelen is lichamelijke achteruitgang. Toch krijgen senioren het beeld voorgeschoteld dat ze zo lang mogelijk moeten doen alsof ze nog fit zijn. »

‘Ik wil dat mensen met trots zeggen: Ik ben oud’

Dat je op een 'goede manier' veroudert als je zo veel mogelijk kan doen wat een jong iemand ook doet. Daar moeten we van af als we de negatieve beeldvorming willen veranderen. Lichamelijke achteruitgang hoort nu eenmaal bij ouder worden. Als we toe willen naar een ander beeld van senioren moeten we ook de mindere kant omarmen. Tegelijkertijd is ouder worden zo veel meer dan dat. Daarom pleit ik voor meer aandacht voor de positieve kanten. Veel ouderen hebben bijvoorbeeld het gevoel dat het leven meer in balans is, dat ze bewuster omgaan met keuzes en met meer afstand naar het leven kunnen kijken. Ook hebben ze meer levenservaring, waardoor ze goed met tegenslagen kunnen omgaan. Dat ze al veel hebben meegemaakt zorgt er bovendien voor dat senioren allemaal heel verschillend zijn. Je kunt ze niet op één hoop gooien."

Contact met andere generaties

Om de beeldvorming te veranderen is het volgens Lindenberg van belang dat senioren het gesprek met andere generaties aangaan. "We weten namelijk dat er iets gebeurt met de beeldvorming als je verschillende generaties samenbrengt", licht de onderzoeker toe. "Daarom hebben we andere manieren van samenleven nodig waarin generaties meer met elkaar in contact komen. Kijk maar naar het televisieprogramma *Tieners tegen kwalen*. Hierin worden tieners gekoppeld aan senioren in een verpleeghuis. Je ziet dan hoe krachtig senioren zijn in hun weerbaarheid, en hoe ze dit kunnen overbrengen op jongeren. De tieners brengen op hun beurt weer meer dynamiek in de levens van de senioren. De conclusie is dat we gewoon heel veel van elkaar kunnen leren."

We hebben elkaar nodig

De Leyden Academy probeert stereotypen te doorbreken door middel van projecten

op basis van persoonlijk en gelijkwaardig contact. Jolanda Lindenberg vertelt: "Met gelijkwaardig bedoelen we dat de generaties iets gemeen hebben: bijvoorbeeld passie voor muziek, of een talent voor dans of schilderen. Soms werken we hiervoor samen met opleidingen op gebied van zorg en welzijn. Een voorbeeld van zo'n project is een kunstweek voor verschillende generaties in een buurthuis. Zo ontstaat er een nauwere verbinding in een wijk. Ook organiseren we GeneratieMixers. Dat zijn kleinschalige projecten waarin via spel en kunst een fantasiewereld wordt gemaakt. In deze wereld hebben jongeren en ouderen elkaar nodig. Het is heel interessant welke oplossingen de generaties in deze experimentele wereld bedenken. In de echte wereld zullen we het ook samen moeten redden. Dat is geen makkelijke opgave, maar we kunnen niet zonder elkaar."

Wat kunt u zelf doen?

Uiteindelijk hebben senioren zelf de sleutel in handen om hun reputatie te veranderen. "Senioren mogen zich meer uitspreken: wat betekent het om oud te zijn? Wees hierin eerlijk, er zijn zowel goede als minder goede kanten. Nu zie je vaak dat mensen het ene of het andere uiterste uitlichten: óf ik ben fit en vitaal, óf mijn rol is uitgespeeld. Ze mogen wat trotser zijn op hun levensfase. Om te zorgen dat senioren zelf een wat positiever beeld daarvan krijgen vraag ik wel eens: wat is voor u belangrijk in de laatste levensfase? Dan noemen ze een paar dingen. Vervolgens vraag ik hoe tevreden ze op die gebieden zijn. Dan ontdekken ze vaak dat ze tevredener zijn dan ze van tevoren hadden gedacht. Daarbij stilstaan zorgt voor een positiever beeld van jezelf als ouder persoon. Wat heb je allemaal? Wat kun je allemaal? Wat weet je allemaal? Vervolgens kun je vanuit dat beeld contact zoeken met andere generaties." ■



Jolanda Lindenberg:

'We weten dat het beeld dat je hebt van oud zijn veel verschil maakt'

Leyden Academy on Vitality and Ageing is een kenniscentrum dat de kwaliteit van leven van oudere mensen wil verbeteren. Dit gebeurt door middel van onderzoek, ontwikkeling en onderwijs, altijd met het betrekken van senioren zelf.

'Ze ontdekken dat ze tevredener zijn dan ze hadden gedacht'



Profiteer van uw lidmaatschap!

December is nog feestelijker met speciale voordelen voor onze leden! 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 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 bloedsuurstofmeter
- 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

Elektrische bordenwarmer

BREND BR-2209

- De perfecte tafelervaring begint met deze handige bordenwarmer
- Verwarm minimaal drie tot maximaal twaalf borden voor tot 70°C
- Eenvoudig in gebruik met vier temperaturniveaus
- Met automatische uitschakeling na 60 minuten
- Ruimtebesparend en compact ontwerp
- Met een wasbare hoes voor hygiëne
- Betrouwbaar en veilig te gebruiken dankzij beschermingsklassen



Van € 99,95

Voor € 39,95

Ergonomische puzzelplaat voor 1500 stukjes

BREND BR-2224

- Het ideale hulpmiddel voor echte puzzelfanaten
- Kan gepositioneerd worden in verschillende hoeken
- Met een vilten ondergrond waardoor de puzzelstukjes op hun plaats blijven
- Beschikt over vier lades voor het sorteren van puzzelstukjes
- Dankzij de opstaande rand wordt voorkomen dat puzzelstukjes vallen
- Inclusief transparante afdekplaat



Van € 119,95

Voor € 79,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

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

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

Wie een laag inkomen heeft, kan in aanmerking komen voor een Gemeentepolis. Deze collectieve zorgverzekering heeft een lagere premie en ruimere dekking. Een Gemeentepolis is meestal uitgebreid met extra vergoedingen.

Wat is een Gemeentepolis?

De Gemeentepolis is een collectieve zorgverzekering voor mensen met een minimuminkomen, met een chronische ziekte of met een beperking. Bijna alle gemeenten in Nederland bieden deze speciale zorgverzekering aan



Wat zijn de voordelen?

De gemeente betaalt mee aan de premie en de zorgverzekeraar geeft korting, waardoor deze verzekering ook voor mensen met een laag inkomen te betalen is. Bovendien is de dekking beter en zijn de vergoedingen hoger. In veel gemeenten is het mogelijk te kiezen voor 0 euro eigen risico, waardoor u niet plots geconfronteerd wordt met een hoge rekening.

Wat is een minimuminkomen?

De Gemeentepolis is alleen af te sluiten voor mensen met een minimuminkomen. Dat is een inkomen dat op of net boven het sociaal minimum ligt. Hoeveel dat precies is hangt af van uw levenssituatie. Het sociaal minimum wordt vastgesteld door het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Als u een Gemeentepolis heeft, kunt u ook nog zorgtoeslag aanvragen.

Voor wie is de Gemeentepolis nog meer?

Naast voor mensen met een laag inkomen is de Gemeentepolis ook bestemd voor mensen met een chronische ziekte of een beperking. Voor hen is het fijn dat de Gemeentepolis meestal is uitgebreid met extra vergoedingen, bijvoorbeeld voor

brillen, tandartskosten, fysiotherapie en medicijnen. Ook zijn er vaak pakketten beschikbaar voor mensen die juist weinig zorgkosten hebben. Elke gemeente biedt eigen pakketten van de Gemeentepolis aan.

Hoeveel kost een Gemeentepolis?

De kosten van een Gemeentepolis verschillen per gemeente, maar één ding is overal gelijk: een polis is voordeliger dan die van een vergelijkbare reguliere zorgverzekering.

Hoe vraag ik een Gemeentepolis aan?

U kunt een Gemeentepolis aanvragen via de website gezondverzekerd.nl. Zoek de naam van uw gemeente om te zien of er in uw woonplaats een Gemeentepolis beschikbaar is. Doorloop vervolgens de aangegeven stappen om de aanvraag in gang te zetten. U kunt ook iemand anders toestemming geven om voor u de Gemeentepolis aan te vragen. Let er op dat tijdens het aanvraagproces onder andere wordt gevraagd naar het burgerservicenummer (BSN) en het jaarlijkse inkomen. Ook kan het zijn dat er wordt geïnformeerd naar eventuele schulden en de zorgvraag. ■

MEER WETEN?

Op gezondverzekerd.nl vindt u duidelijke informatie over de voordelen en voorwaarden. Op deze website kunt u ook het aanvraagproces doorlopen. Als u meer wilt weten kunt u direct contact opnemen met uw gemeente of huidige zorgverzekeraar.



MAKKERS IN DIENSTTIJD HALEN HERINNERINGEN OP

Jan Heemskerck en Frans Maas waren beste kameraden in diensttijd. Ruim veertig jaar lang hadden ze elkaar daarna niet meer gezien. En plotseling zaten ze samen aan dezelfde vergadertafel bij KBO.

Frans en Jan keken elkaar verbaasd aan “Hé, Frans.” “Nou ja... Jan!” Het was tijdens de eerste vergadering van een nieuwe adviescommissie Financiën van KBO, nu zo’n negen jaar geleden. Tijdens het voorstelrondje vertelde Frans Maas (80) wie hij was en wat hij beroepsmatig had gedaan: controller geweest, medeverantwoordelijk voor P&O en automatisering. Bij Jan Heemskerk (79) ging plots een lichtje branden: dit was dé Frans waar hij mee in dienst had gezeten. Ze sliepen samen op een kamer, waren beide commandant op een houwitsers en gingen gezamenlijk op herhaling. “Ik herkende Frans ook aan zijn naambordje”, lacht Jan. “Hij heeft liefst vier voorletters van zijn doopnamen: F.J.M.G. Voor ons noorderlingen is zo’n grote hoeveelheid voorletters bijzonder, ik ben dat nooit vergeten.” Frans vult aan: “Van ons opkomen voor militaire dienst in november 1964 tot ons afzwaaien van de herhaling in maart 1972 hadden Jan en ik een innig contact. Daarna verwaterde dat. Tot die dag in 2015 dat we bij een KBO-vergadering gewoon weer bij elkaar aan tafel zaten. Alsof er niks was gebeurd en er niet ruim vier decennia verstreken waren. Hoe bijzonder is dat?”

Grote impact

Frans en Jan waren van de lichte 64-6. Ze meldden zich op 23 november in de Koningin Wilhelminakazerne in het Brabantse Ossendrecht. Een paar maanden later verhuisden beide jongemannen naar de Chassékazerne in Breda, waar ze de opleiding tot onderofficier volgden. “Ik had er helemaal geen moeite mee om mijn dienstplicht te moeten gaan we vervullen”, vertelt Frans. “Dat moesten immers alle mannen in die tijd. Ik werd tot mijn schrik nog bijna afgekeurd op mijn rug. Toen duidelijk werd dat ik op vrij hoog niveau hockey speelde, werd ik alsnog goedgekeurd.

Ik was toe aan iets nieuws. Ik had de HBS niet afgemaakt; ik was van school gestuurd omdat ik iets onwelvoeglijks tegen een leraar zou hebben gezegd. Ik weet zeker dat ik dat woord nooit heb gebruikt, al heb ik het vast wel gedacht. Die breuk in mijn studie had een grote impact: ik wilde programmeur worden of verzekeringswiskunde studeren, maar dat is door die brute verwijdering van school nooit gelukt. Militaire dienst kwam me dus niet slecht uit.”

Lichamelijk beresterk

Jan keek zelfs uit naar zijn aantreden als dienstplichtig militair. “Ik hoorde van mijn oudere broer de prachtigste verhalen over zijn diensttijd”, glimlacht hij. “Ik voelde me fysiek heel sterk. We hadden thuis een veebedrijf. Als boerenzoon moest ik meehelpen: dat was hard en veel werken. Als tienjarige zat ik ’s morgens om zes uur al ‘onder de koeien’. Na mijn middelbare schooltijd volgde ik een opleiding aan de Hoge Landbouwschool in Groningen. Ik fietste elke dag van onze boerderij in Zeijerveld, dat is bij Assen, naar school. 25 kilometer heen, 25 kilometer terug. Mensen op een Solex sprintte ik gewoon voorbij. Ik was als negentienjarige lichamenlijk beresterk. Maar ik dacht: het kan nog beter; in militaire dienst gaan ze een echte kerel van mij maken.”

Geen geld

Van Breda werden de twee jonge dienstplichtigen naar de Johannes Postkazerne in het Drentse Havelte gestuurd. “Jan kwam uit die streek, dus voor hem was dat fijn”, vertelt Frans. “We zwaaiden daar half 1966 af. Het afscheid vierden we met een tochtje op een open platte kar, met een kratje bier in het midden. In de stromende regen: ik had geen droge draad meer aan mijn lijf. Ik moest vervolgens met de bus van Havelte naar Meppel en van daaruit met de trein naar Tilburg. Jan was zo thuis, »



FRANS MAAS



JAN HEEMSKERK

‘Hij was nog dezelfde ambitieuze Frans van toen’

ik was vier uur onderweg.” Jan nuanceert het verhaal van Frans: “Nou ja, zo thuis... Van Havelte naar Zeijerveld is het nog altijd bijna veertig kilometer. Ook die afstand fietste ik in de weekenden dat we vrij waren. Een fiets op de kazerne hebben staan was een luxe: dan had je eigen vervoer. We konden 's avonds weg, als we wilden. Het probleem was natuurlijk dat we geen geld hadden.”

Bezigheidstherapie

Gespreksstof is na al die jaren nog steeds de 'bezigheidstherapie' die dienstplichtigen regelmatig moesten ondergaan. “Onze afdeling had zes stuks artilleriegeschut”, haalt Frans herinneringen op. “We moesten om vijf uur ons bed uit en om acht uur stonden we klaar om te schieten met onze houwitser. Maar pas om tien uur kwam de eerste munitie. Soms losten we welgeteld twee schoten per dag, maar we moesten daarna wel onze tank en vooral de loop grondig reinigen. Ik heb nog eens met een zakmes de kieren in de vloer van Kamp Westerbork moeten schoonmaken. Omdat mijn duim in het verband zat - ik was het topje van mijn duim kwijtgeraakt tussen een fietsketting - kon ik niet zoveel meer. Daarom zat ik op de kazerne te studeren. Dat kon een grootmajoor niet goed hebben; hij stuurde me naar het voormalige doorgangskamp voor die afstompende klus. ‘Je houdt je mond als ik tegen je spreek’, brieste de man. Ja, kleineren was aan de orde van de dag. Heden ten dage zouden we dat grensoverschrijdend gedrag noemen.”

Zware storm

Jan vond een oplossing voor de ledigheid tijdens zijn verplichte dienstdienst. “Ik was ambitieus en bloedfanatiek. Ik zorgde er met mijn manschappen altijd voor dat ons kanon piekfijn in orde was. Daarmee verdienden we zeker privileges, zoals het gebruik van de ritsekkist. Dat was een kist



Jan Heemskerk staat op de achterste rij tweede van links, Frans Maas tweede van rechts.

met een koffiezetapparaatje en een primus erin. Dan bracht ik eieren van de boerderij mee, die we dan bakten. Dat jaar hadden we ook een vreselijke winter, met veel sneeuw. In Friesland waren bij een zware storm talloze palen en hoogspanningsmasten als luciferhoutjes afgeknapt. Het leger werd ingezet om nieuwe telegraafpalen te slaan. Ik drentelde toen net zolang om mijn kapitein heen tot hij besloot dat ik mee mocht naar Friesland om te helpen. Eindelijk had ik een keer iets nuttigs te doen.”

Recht door zee

“Jan was degene waarmee ik het meeste contact had tijdens mijn dienstdienst”, vertelt Frans. “Hij was een echte boerenzoon: niet moeilijk doen, eerlijk en recht door zee.” Jan bleef na zijn dienstdienst in de agrarische sector werken: hij vervulde diverse functies bij Unox in Oss, waaronder de inkoop van varkens en de export van vlees. Bij KBO is hij net afgezwaaid als vicevoorzitter van de adviescommissie Financiën. “Het is wel een grote toevalligheid dat je je dienstmakker na meer dan veertig jaar weer tegenkomt als commissiegenoot”, vindt Jan. “Ik herkende Frans vrij snel, aan zijn voorletters, aan zijn gezicht, maar ook aan zijn instelling. Hij was nog dezelfde ambitieuze Frans van toen. Frans was destijds ook een fanatieke soldaat. Maar anders dan ik: ik was fanatiek op een boerenmanier.” ■

‘We vierden het afscheid met een tochtje op een platte kar’

KEIGAVE BIJZONDERE ONTMOETINGEN

Heeft u ook ooit een Keigave Bijzondere Ontmoeting bij KBO gehad? Kwam u er, net als Frans en Jan, iemand tegen die u al in eeuwen niet meer had gezien? Trof u er een ver familielid dat u volledig uit het oog verloren had, of uw eerste kalverliefde?

Laat het ons weten.

Mail uw reactie onder vermelding van ‘Keigave Bijzondere Ontmoeting’ naar redactie@onsmagazine.nl.

Dief van uw eigen portemonnee?

Betaalt u niet te veel voor stroom en gas? U denkt wellicht van niet. Toch blijkt dat veel leden die 5 minuten de tijd nemen, flink kunnen besparen op hun energiekosten.



ONS Energie

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

Er zijn veel mensen die nog nooit zijn overgestapt van energieleverancier. De belangrijkste redenen zijn dat ze het te moeilijk vinden en denken dat ze goed zitten. ONS Energie helpt u graag. In slechts een paar minuten weet u of u kunt besparen op uw energiekosten. Wij ontzorgen u volledig met een overstap naar ONS Energie. Een collectief voor KBO-leden dat u een structureel scherpe prijs biedt voor stroom en gas. Daarnaast biedt ONS Energie u een uitstekende klantenservice die u persoonlijk helpt en adviseert.

Indien u het wenst, bezoeken wij u desgewenst thuis voor advies over uw energiecontract. Zo kunt u rustig de informatie tot u nemen en weloverwogen een besluit nemen.

Kom erbij!

Al reeds duizenden tevreden leden zijn aangesloten. In een paar minuten weet u of u nog goed zit en 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. Wilt u ons liever bellen? Dat kan ook: bel ons op (085) 486 33 60 (maandag t/m vrijdag van 09.00 - 17.00 uur). Mailen kan uiteraard ook: 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 kloppend hart



**'VEEL HOUT'
BIJ KEGELEN**



Opgestroopte mouwen, rollende ballen en vallende kegels. Bij KBO Malden zorgt kegelen elke week voor een sportieve, licht competitieve en vooral levendige middag.

Kegelen kampt volgens de KBO'ers in Malden onterecht met een senioren-imago. Jammer, want een bal gooien op het smalle baantje richting de negen opgestelde kegels vergt meer techniek, precisie en strategie dan bowlen. De meesten van hen zijn zelf ook pas op latere leeftijd gaan kegelen, maar achteraf hadden ze de sport liever eerder ontdekt.

1. Mia van der Werff (74) “Elke week leef ik toe naar een middagje kegelen. Het is hartstikke gezellig samen. We mixen elke week de samenstelling van de groepen per baan, zodat iedereen contact heeft met elkaar.”

2. Willy van der Heijden (83) “De truc is om je vinger een beetje vochtig of klam te maken. Anders glijdt de bal uit je handen. Ik neem altijd mijn eigen natte doekje mee. Dat is hygiënischer dan wanneer iedereen hetzelfde doekje gebruikt.”

3. Henk Kessler (74) “Op een dansavond heeft Lia mij enthousiast gemaakt voor het kegelen. Ik was meteen verkocht. En zo zijn er meer in onze club die uit het niets heel fanatiek zijn geworden.”

4. Lia Lucassen (68) “Je moet je arm gestrekt houden, een duim in het gat, je middelvinger naar beneden wijzen, niet te hard rollen en een beetje links aanhouden op de baan. Het gaat om techniek en gevoel. Een millimeter afwijking maakt een groot verschil.” ■

Weetjes

Kegelen heeft zijn eigen jargon. Zo wens je elkaar voor aanvang ‘veel hout’, want vroeger waren de kegels van hout. Wie niks raakt en de bal naast de baan werpt, gooit ‘een poedel’. En wie een ‘acht om de lange’ gooit, heeft alle kegels geraakt, behalve de middelste. Dat is de lange kegel met een extra bolletje bovenop. Een hele prestatie.

ACTIVITEIT

Kegelen

DEELNEMERS

20

WANNEER

Elke donderdag van 14.00 tot 16.00 uur

KOSTEN

€ 65,00 per jaar

AFDELING

KBO Malden, kegelclub Kom Bij Ons

LEDEN

575

LOCATIE

Kegelcentrum Heumen

MEER OP DEZE LOCATIE

De sjoelers houden tegelijkertijd pauze en doen ook mee met traktaties bij verjaardagen en andere feestelijkheden.

THE VOICE IS EEN FEESTJE



• 'De jury mag kritisch zijn, maar wel op een positieve manier'



Een perfecte imitatie van Tom Jones – “Doe je ogen dicht en je hoort de echte” – krijgt de meeste lof én punten van de jury bij The Voice Senior van Seniorenvereniging Moergestel.

Het publiek staat op en klapt de handen blauw. Zoveel bijval had William Kastelijn niet verwacht. Hij heeft net zijn muzikale optreden verzorgd in het sociaal-cultureel centrum van Moergestel, een dorp met zo'n zesduizend inwoners. “Als je even je ogen dicht doet en je oren spitst, is het net alsof je de echte Tom Jones hoort”, is het complimenteuzo oordeel van de jury. Geen wonder dat Kastelijn kort daarna wordt uitgeroepen tot de winnaar van deze editie van de plaatselijke The Voice Senior. “Dat is niet niks”, zegt een nog ietwat beduusde zanger na afloop van de liedjeswedstrijd. “Of zoals we hier in Moergestel zeggen: dat is geen pikkepoelie. Ik weet dat ik met mijn stem, timbre en sfeer aardig in de buurt kom van Tom Jones, maar van zo'n juryoordeel ga ik toch lichtelijk blozen.”

Vloeiend optreden

Winnaar Kastelijn beschikt al over podiumervaring – “Voor mij is de stap op de bühne niet zo groot” – maar dat geldt niet voor de andere zeven deelnemers van The Voice Senior. Die namen dan ook het aanbod van William om hen tijdens de optredens te begeleiden met beide handen aan. “We willen allemaal hetzelfde: met een

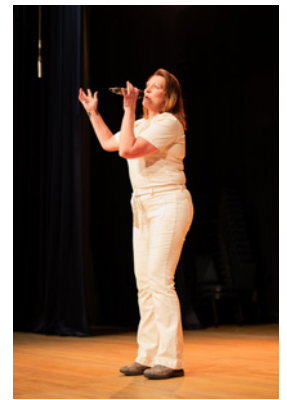
mooi optreden het publiek vermaken”, vertelt hij. “Ik heb mijn collega-senior-artisten daarbij proberen te helpen. Met simpele dingen: aan hun zijde staan in de coulissen vlak voor hun optreden, hen even herinneren aan de verbeterpuntjes uit de generale repetitie, de microfoon meegeven bij het opgaan en hen opvangen bij het verlaten van het toneel. Zo draag ik bij aan een vloeiend optreden, dat is voor iedereen fijn!”

Vereerd

William Kastelijn wordt na zijn glorieuze overwinning door iedereen aangeklampt. “Ik ben een jongen van het dorp, iedereen kent mij. Dus ja, ik krijg leuke reacties. Een toeschouwer stuurde me zelfs een filmopname van mijn optreden toe. Dat raakt me; ik voel me zeer vereerd!” Nel Dirxx krijgt ook zeer positieve reacties. Nel is ‘gebombardeerd’ tot voorzitter van de evenementencommissie van Seniorenvereniging Moergestel en mocht met haar drie mede-commissieleden voor de tweede keer The Voice Senior organiseren. “De eerste keer was in 2021”, blikt ze terug. “Dat was tijdens de coronapandemie, in de periode dat de teugels net wat werden losgelaten. We moesten toen werken met QR-codes en met veel afstand tussen het publiek. We hielden de after party in de grote zaal. Dat was niet zo'n succes: die ruimte was veel te groot om gezellig te zijn. Dat hebben we nu beter aangepakt: de after party is in de foyer.” De tienkoppige brassband Clappop zorgt daar voor een dynamisch optreden en een ontspannen sfeer.

Voor iedereen een feestje

De start van The Voice Senior is meteen raak: de 28 zangers en zangeressen van het koor Agge Mar Weg Bent weten de toeschouwers onmiddellijk in de juiste stemming te brengen met meezingers als *Sophietje* en *Het kleine café aan de haven*. »



**Het publiek
klapt
de handen
blauw**

Het koor laat ook een eigen lied horen dat duidelijk maakt hoe het aan haar naam komt. "Hoe ge gaat dat maakt niet uit, a-a-agge mar weg bent", zingen de enthousiaste senioren.

Aan de tweede dorpseditie van The Voice Senior doen acht zangers en zangeressen mee, variërend in leeftijd van 55 - winnaar William Kastelijm - tot tachtig jaar.

De oudste deelnemer mag ook meteen de spits afbijten: Jan van Zon krijgt voor zijn vertolking van *Love changes everything* van Climie Fisher een lovende beoordeling van de jury. "Dat is wel een voorwaarde die we aan de juryleden stellen", legt Nel Dirckx uit. "Ze mogen kritisch zijn, maar wel op een positieve manier. Niemand mag afgaan; het moet voor iedereen een feestje zijn." Tijdens de optredens schuift Nel af en toe even aan om op fluisterende toon de verslaggever van wat achtergrondinformatie te voorzien. "Ria Navest doet voor het eerst mee", wijst Nel richting de tweede deelnemer. Ria heeft wat pech: haar orkestband hapert en ze raakt van slag. Na enig overleg besluit ze haar afgekapte optreden toch af te maken. "Knap hè?", vindt Nel. "De deelnemers zijn hobbyzangers, geen professionals. Dan moet je sterk in je schoenen staan om zo snel over zulke tegenspoed heen te stappen."

Heimwee naar café

Tien minuten later is Nel terug. "Nu komt mijn partner", zegt ze glunderend. Jozef Meijs zingt een nummer van Pater Moeskroen. Deze muziekband werd in 1991 landelijk bekend met de hit *Roodkapje*. Jozef kiest voor een ander nummer: *Naar huis*. "Ik ken het liedje helemaal van buiten", lacht Nel. "We draaien het vaak in de auto, want Jozef is een fan van Pater Moeskroen." Tijdens The Voice Senior passeert een dwarsdoorsnede van de dorpsbevolking het podium. "Bernard Smits heeft een eigen café gehad", weet Nel.



Winnaar William Kastelijm (derde van rechts) met alle deelnemers

"De kroeg heeft de coronacrisis helaas niet overleefd." Met het gevoelige lied *Adieu café* van Herman van Veen vertolkt Bernard de heimwee die hij voelt naar zijn voormalige café en brouwerij. Ook familiebanden kruisen het plaatselijke podium, want Bernard wordt even later opgevolgd door zijn vrouw Rian. Zij sluit de reeks optredens af met een passievolle vertolking van *What's up?* van de Amerikaanse band 4 Non Blondes. "Een perfecte afsluiter van deze avond", oordeelt de jury.

In de juiste stemming

De avond is dan echter nog niet voorbij: het tevreden publiek stroomt naar de foyer van het cultureel centrum om na te praten - "Evalueren met een drankje erbij", noemt een van de deelnemers het - en te genieten van brassbandmuziek. Met The Voice Senior heeft Seniorenvereniging Moergestel gezorgd voor een paar uurtjes gezellig vermaak en onderlinge verbondenheid voor honderdvijftig dorpsgenoten. "Missie geslaagd", knipoogt Nel voldaan. ■

'Van zo'n juryoordeel ga ik lichtelijk blozen'

Seniorenvereniging Moergestel is een grote, actieve club met ruim 740 leden. Op het programma staan activiteiten als nordic walking, biljarten, stieldansen, een meezingkoor, boetseren, kaarten, bingo, fietsen, toneel, een Alzheimer Café en een gezondheidsmarkt. Voor veel van deze activiteiten kan de seniorenvereniging gebruik maken van sociaal-cultureel centrum Den Bogaard, waar ook The Voice Senior werd gehouden.



BETERE ZORG DOOR SLIMMERE ZORG

Verpleeghuizen, verzorgingshuizen en thuiszorgorganisaties in het hele land proberen hun zorg slimmer in te richten. Zo werken in steeds meer regio's wijkverplegingsorganisaties nauwer samen en krijgen mantelzorgers betere begeleiding. We krijgen een kijkje in de keuken bij BrabantZorg. "Door samen te zorgen kunnen we iedereen tot z'n recht laten komen."

Het zal u de afgelopen jaren niet ontgaan zijn: de ouderenzorg staat onder grote druk. Dat komt door vergrijzing en toenemende personeelstekorten. Ruim een vijfde van de totale bevolking is op dit moment 65-plusser. Over vijftien jaar is dat meer dan een vierde. Dat betekent dat er tegen die tijd veel minder mensen zijn om voor die groeiende groep ouderen te zorgen. Tegelijkertijd verandert de wens van ouderen zelf. “De tijd dat je je op je zeventigste inschreef om in een woonzorglocatie te gaan wonen is definitief voorbij”, zegt Miriam Haag, bestuursvoorzitter van BrabantZorg. “Veel mensen willen graag zo lang mogelijk eigen regie houden en zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat betekent dat de thuiszorg die we verlenen steeds complexer wordt.”

Beter samenwerken

Door deze ontwikkelingen moet BrabantZorg net als alle andere vvt-organisaties, wat staat voor verpleeg- en verzorgingshuizen en thuiszorg, slimmer gaan werken. En dat doen ze dan ook volop. Haag geeft ons een inkijkje in hoe BrabantZorg dat aanpakt. “De urgentie om te veranderen is overal aanwezig. Wij vullen dat op een bepaalde manier in en een andere organisatie doet dat misschien net anders, maar de grotere gedachte is vrijwel overal dezelfde: om deze uitdagingen aan te kunnen moeten we binnen de zorg veel beter gaan samenwerken en van elkaar leren.”

Aanmeldpunt

BrabantZorg heeft in de regio Noordoost-Brabant en Bommelerwaard zo'n 11.000 cliënten in 33 verpleeg- en woonzorglocaties en de thuiszorg. In deze regio

werken twaalf vvt-organisaties intensief samen aan toekomstbestendige ouderenzorg in het netwerk *Iedereen Zorgt*. Een voorbeeld van een samenwerking in dit netwerk is het in juli geopende aanmeldpunt voor wijkverpleging. “Voorheen moest een huisarts, ziekenhuis of cliënt die thuiszorg nodig had soms wel acht thuiszorgorganisaties bellen voor die een plek had gevonden”, legt Haag uit. “Nu melden ze zich bij één punt. Die aanvraag komt dan terecht bij de wijkverpleegkundigen van het postcodegebied van de persoon waar zorg aan huis nodig is. De verpleegkundigen van de verschillende organisaties bepalen dan samen wie welke cliënt oppakt.”

Efficiëntere wijkverpleging

Deze manier van werken is een win-winsituatie: artsen hoeven hun schaarse tijd niet te besteden aan rondbellen om een plekje te vinden en cliënten krijgen sneller de zorg die ze nodig hebben. Haag: “En wij kunnen onze zorg ook efficiënter organiseren: vroeger zag je in een straat weleens drie verschillende thuiszorgorganisaties aan het werk. Nu proberen we dat slimmer te verdelen waar dat kan.”

Van elkaar leren

Het netwerk *Iedereen Zorgt* liet zich voor dit aanmeldpunt inspireren door de regio Arnhem, waar thuiszorgorganisaties al langer op deze manier samenwerken. Ook in de rest van het land wordt er steeds meer samengewerkt, zo stelde onderzoeksinstituut RIVM in mei vast in een rapport over herkenbare en aanspreekbare wijkverpleging. Daaruit blijkt onder meer dat ‘zorgvragen beter en sneller worden opgepakt als organisaties voor wijkverpleging meer samenwerken’. En, zo stelt het rapport: ‘De meeste wijkverpleegkundigen vinden deze samenwerking dan ook heel belangrijk. Niet alleen om efficiënter te kunnen werken, maar ook vanwege de stijgende vraag naar »

‘De tijd dat je je inschreef om in een woonzorglocatie te gaan wonen is definitief voorbij’

‘Wij laten ons vaak nog leiden door de protocollen’

zorg en de personeelstekorten. Ook kunnen zorgprofessionals dan beter van elkaars kennis en ervaringen leren.

Reden genoeg dus om de samenwerking voort te blijven zetten, vindt ook Haagh. “Het loopt goed, al moest iedereen in het begin wel wennen. Het fijne is vooral dat we cliënten veel sneller kunnen helpen.”

Mét mantelzorgers

In de zorg van de toekomst spelen mantelzorgers een steeds grotere rol. Volgens recente cijfers zorgt één op de drie Nederlanders voor een naaste. Zorgorganisaties zijn zich daar ook van bewust en proberen op verschillende manieren beter samen te werken met die o-zo-belangrijke mantelzorger. BrabantZorg heeft bijvoorbeeld SamenZorg als focuspunt en wil daarmee meer optrekken met de mantelzorger. Haagh haalt het voorbeeld aan van een cliënt met diabetes die in een verpleeghuis komt te wonen. “Tot dan heeft diens partner altijd de insuline ingespoten, maar vanaf het moment dat diegene bij ons kwam wonen, werd dat een zorghandeling. Dat is aan de ene kant logisch, want wij zijn vanaf dat moment verantwoordelijk. Maar als die partner dat altijd al deed en dat wil blijven doen, waarom zouden wij dat dan veranderen?”

Samen met vrijwilligers en mantelzorgers zorg verlenen, dat is het idee. “Mantelzorgers weten vaak heel goed wat iemand nodig heeft, maar wij laten ons vaak nog leiden door de protocollen. Die hebben nut, maar we moeten ook durven vertrouwen op een mantelzorger die diens naaste al jarenlang kent en weet wat goed voor hem of haar is.”

Samenspel

Het netwerk *Iedereen Zorgt* biedt mantelzorgers gratis trainingen aan in de regio. Deze trainingen zijn gericht op alledaagse handelingen, bijvoorbeeld hoe je iemand

van rolstoel in bed helpt of andersom. Honderden mensen volgden deze training die gegeven wordt door zorgprofessionals. De reacties zijn zeer positief. “Ze hebben geen last meer van hun rug bij mantelzorgtaken, horen we dan bijvoorbeeld. Maar ook dat ze het heel fijn vinden om te ontdekken dat ze niet alleen zijn en ervaringen kunnen uitwisselen”, vertelt Haagh. Dit samenspel tussen de professionele zorg en de informele zorg wordt steeds belangrijker, ook omdat mensen vaker complexe zorg thuis krijgen. “Daarom is het zo belangrijk dat mantelzorgers goed voor zichzelf zorgen.”

Technologie

Innovatie zal ook een belangrijke rol spelen bij de uitdagingen waar de zorg voor staat, zegt Haagh. “Neem alleen al de relatief eenvoudige hulpmiddelen om steunkousen aan te trekken, of de druppelbril waarmee mensen zelf hun ogen kunnen druppelen. Die voorkomen dat mensen afhankelijk zijn van hun wijkverpleegkundige én verlagen de druk op onze zorgverleners. Beeldzorg, dus dat we helpen via een digitale verbinding, helpt daar ook bij. En in onze verpleeghuizen gebruiken we bijvoorbeeld sensoren in bed, om te zien hoe mensen slapen. Als we dat gedrag leren kennen, weten we ook beter wanneer we wel en niet moeten helpen.”

Haagh zei het al eerder: ook andere organisaties zijn hard bezig om de zorg anders in te richten. “Met efficiëntere zorg kunnen we door samenwerking uiteindelijk ook betere zorg leveren. Zorg die minder gericht is op de zorghandelingen zelf en meer op het welbevinden van de cliënt. Want dat is natuurlijk waar het uiteindelijk om gaat.” ■



MIRIAM HAAGH

TRAININGEN MANTELZORG

Bent u mantelzorger?
Verschillende zorgorganisaties in het land bieden gratis trainingen en bijeenkomsten aan. Kijk op de website van de organisatie waar uw naaste zorg van krijgt. De mantelzorgtrainingen uit dit artikel vindt u via iedereenzorgt.nl/trainingen. Op samenbeterthuis.nl vindt u instructievideo's voor mantelzorgers, bijvoorbeeld over hoe u met iemand aan de arm kunt lopen of iemand kunt helpen met douchen.

Kom ik in aanmerking voor een traplift?

De woning van een echtpaar heeft een slaapkamer, keuken en badkamer op de begane grond. De wasmachine, droger en hobbykamer bevinden zich op de verdieping. Zij vragen een traplift aan. Komen zij hiervoor in aanmerking? We vroegen het oud-rechter Bert van 't Laar.



'Bevindt zich een essentiële ruimte op een moeilijk bereikbare etage?'

Ofiemand in aanmerking komt voor een traplift via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) heeft te maken met een aantal factoren, legt Bert uit. "De eerste vraag die beantwoord moet worden is: bevindt zich een essentiële ruimte op een moeilijk bereikbare etage en is hiervoor ook een andere oplossing mogelijk?"

Essentiële ruimtes

Ruimtes zoals een slaapkamer, keuken, badkamer en woonkamer worden als essentieel gezien. "Maar", legt Bert uit, "ook de bereikbaarheid van de wasmachine is essentieel. Voor een hobbykamer geldt dat niet. De gemeente zoekt altijd naar de meest makkelijke en kosten-efficiënte oplossing. Is het mogelijk om de wasmachine naar de keuken of de badkamer te verplaatsen of kan de noodzakelijke hobby worden uitgeoefend in de woonkamer? Dan vergoedt de Wmo geen traplift."

Verhuizen?

Bert vervolgt: "Is deze oplossing er niet, dan bekijkt de gemeente of verhuizen tot de mogelijkheden behoort. Dit zien we steeds minder vaak gebeuren, omdat er

weinig geschikte seniorenwoningen zijn en er ook een verhuisvergoeding moet worden toegekend. De huidige kosten voor een traplift zijn niet veel hoger dan de kosten van een verhuisvergoeding."

Adviesrapport ergotherapeut

Wilt u een traplift aanvragen bij de Wmo, dan is het raadzaam om bij een ergotherapeut een adviesrapport op te vragen, adviseert Bert. "Ergotherapie valt onder de zorgverzekering, en is voor u dus kosteloos. Een adviesrapport weegt zwaarder in de afweging van de gemeente. En mogelijk kan een ergotherapeut ook alternatieve oplossingen aandragen die het traplopen - tijdelijk - vergemakkelijken en veiliger maken. Zoals dubbele trapleuningen."

Afhankelijk van gemeente

Bert geeft aan dat het uiteindelijke besluit afhankelijk is van de gemeente waarin u de traplift aanvraagt. "Als een traplift uiteindelijk niet wordt vergoed door de Wmo, kunt u er wellicht voor kiezen deze in eigen beheer te laten plaatsen, voor eigen kosten. Trapliften zijn de afgelopen jaren een stuk betaalbaarder geworden, en zo houdt u eigen regie over uw leefsituatie." ■

Twijfelt u of u in aanmerking komt voor een traplift of wilt u hier graag vrijblijvend advies over? Neem dan contact op met uw lokale afdeling. Een cliëntondersteuner of vrijwillige ouderenadviseur kan u misschien verder helpen.



Discgolfen met KBO Reeshof

ACTIEF EN GEZELLIG IN DE FRISSE BUITENLUCHT



Elke maandagmiddag gaat een enthousiaste groep leden van KBO Reeshof discgolfen in Stadsbos013 in Tilburg. Ze genieten samen van de beweging, het prachtige bos en een gezellig praatje.

De groep verzamelt zich op een herfstachtige maandag op het parkeerterrein van de Rugbyclub Tilburg, en zelfs een beetje regen mag de pret niet drukken. “Er kwamen enkele afmeldingen binnen vanwege het weer, maar de meeste van onze leden zijn best fanatiek”, vertelt Ad, een van de deelnemende heren vandaag. Het discgolfclubje bestaat grotendeels uit dames: “Zij durven sneller iets nieuws uit te proberen. De sport is zeer toegankelijk, of je nu sportief bent aangelegd of niet.” Zelf ondervond Ad geen enkele drempel om zich aan te sluiten: “Ik hou van sportieve activiteiten en ontmoet graag nieuwe mensen.”

Een groeiende sport

Sinds maart speelt de groep op de eerste officiële 18-holes discgolfbaan in Brabant. Deze werd in 2021 aangelegd door de gemeente Tilburg, Stadsbos013 en de discgolfvereniging Discgolf013. Ria, de initiatiefneemster van de groep, vertelt: “Discgolf

komt uit Amerika en wordt ook bij ons steeds populairder. In het weekend is het aardig druk. Zelfs mensen uit Leuven komen hierheen om te spelen. Het is een prachtige baan, die goed onderhouden wordt door vrijwilligers.” Ria ontdekte de sport op een bijzondere manier: “De verjaardag van mijn zoon vieren we elk jaar met een ‘kindjesdag’, waarop we samen iets actiefs doen. Mijn zoon, inmiddels 38 jaar, wilde ik graag verrassen met een sport die we beiden nog niet kenden, zo kwam ik uit op discgolf. Sindsdien ben ik verknocht.”

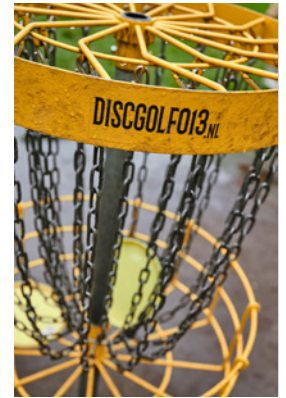
Voor iedereen geschikt

Volgens Ria is discgolf een perfecte activiteit voor KBO-leden. “Je bent lekker buiten bezig en kunt tijdens het spel een praatje maken. Het leuke is dat iedereen net als bij golf een handicap heeft, waardoor je tegen elk niveau kunt spelen.” Ria neemt haar eigen setje discs zelfs mee op reis. “Overal waar ik op vakantie ga, kijk ik of er ergens een baan in de buurt is. Maar de Tilburgse baan blijft mijn favoriet.” De achttien holes van deze baan variëren in afstand - tussen de vijftig en honderddertig meter - en soms ook in hoogte. “Het spel is iedere keer weer anders: het bos, je tegenstanders en de weersomstandigheden veranderen continu. Dat maakt het zo uitdagend”, aldus Ria.

Beweging en conditie

Niet alleen Ria is enthousiast, de animo voor de discgolfgroep van KBO Reeshof groeit nog steeds. Vandaag nemen er twee aspirant-leden voor het eerst deel: Ton en Tony. Voor Ton is het in beweging blijven een goede motivatie om mee te doen. “Ik ben altijd erg sportief geweest, van tennis en jeu de boules tot de hondensport. Toen ik uitgezaaide kanker kreeg, was het kantje boord. Mijn conditie ben ik rustig weer aan het opbouwen. Het discgolfen lijkt me daar een uitstekende manier voor.”

Tony, die binnenkort aan zijn knieën



wordt geopereerd, grijpt het discgolfen aan om na zijn revalidatie weer actief te worden. “Ik kan niet meer golfen of badmintonnen, maar discgolf lijkt me fysiek haalbaar én gezellig.”

Techniek en plezier

Ton en Tony krijgen uitleg van de groep over de basistechnieken en verschillende discs: een *putter* voor korte afstanden, een *midrange* voor middellange worpen en een *driver* voor lange afstanden. “Normaal gesproken legt onze instructeur Jan dit uit, maar die is op vakantie. We helpen elkaar vaak onderling met tips. Het gaat niet om de winst, maar om je eigen worpen te verbeteren. En natuurlijk om het spelplezier”, aldus Ad. Wanneer Ton vraagt naar het geheim van een goede worp, antwoordt Ad: “De kracht komt uit je hele lichaam, niet alleen uit je pols. En net als bij golf moet je in de richting blijven kijken waar je heen werpt.”

Uitdagend

Na de uitleg en het warmgooien gaat de groep van start. In twee groepjes van vijf wordt er om beurten geworpen. “Zal ik beginnen, dan zie je hoe het niet moet”, grapt Wilma. Ze werpt toch een eind de goede richting op met haar driver, die op het modderige bospad tussen de herfstbladeren en eikeltjes belandt. Ria legt ondertussen uit wat de bordjes betekenen die bij iedere hole staan. “Par drie betekent dat je gemiddeld drie worpen over de afstand doet. Dat halen we vaak niet hoor, dat is voor de ervaren spelers. Die hebben soms wel vijftien verschillende discs bij zich waaruit ze kunnen kiezen. Wij houden het bij de basisset.”

Natuurtalent

Dan is het de beurt aan Dorij. “Mijn disc gaat alle kanten op, behalve de goede. En die bomen staan soms in de weg”,



verzucht ze, terwijl ze bukt om haar driver op te rapen. “Maar ja, je kunt wel achter de geraniums gaan zitten. Dat schiet ook niet op. Zo ben je in elk geval lekker bezig!” Gaandeweg het parcours werpt iedereen steeds beter. En Tony blijkt een natuur-talent: zijn disc gaat een heel eind richting de basket. “Dat komt door mijn golfervaring”, vermoedt hij. Na enkele holes besluit Tony om afscheid te nemen: “Het lukt me niet om verder te gaan vanwege mijn knieën, maar ik zie jullie na mijn revalidatie weer!”

Siberische eekhoorn

Als de groep verder gaat, ontmoeten ze andere spelers: een vader en zoon, een topsportklas van het Koning Willem II College en twee twintigers die indrukwekkend ver kunnen werpen. Ook lopen ze een Siberische eekhoorn tegen het lijf, die wegschiet als er een disc boven zijn hoofd zoeft. Deze grondeekhoorn komt eigenlijk niet in Nederland in het wild voor, vertelt Jeanny. Ze licht toe: “Vlak voordat het Tilburgse dierenpark in 1973 zijn deuren sloot, viel er een kist met Siberische eekhoorns van een wagen. De beestjes ontsnapten en vluchtten de Oude Warande in.”

Nieuwe leden

Na negen holes en anderhalf uur spel besluit de groep het voor vandaag af te ronden. Ton is het goed bevallen: “Heerlijk om zo samen buiten bezig te zijn. Volgende keer ben ik er weer bij!” Terwijl de zon doorbreekt, verzamelen de spelers zich voor een laatste praatje. Met de toevoeging van enthousiaste nieuwe leden zoals Ton en Tony blijft de discgolfgroep van KBO Reeshof groeien. Op naar de volgende maandagmiddag in Stadsbos013! ■



Tweede Kamerlid Mariëtte Patijn:

'SENIOREN MOETEN ZICH MEER MANIFESTEREN'

Al 35 jaar zet Mariëtte Patijn zich in voor de bestaanszekerheid van mensen met een lager inkomen. Dat deed ze bij de FNV, dat doet ze nu als lid van de Tweede Kamer.

Alleen de wat oudere generaties vragen haar nog of ze misschien familie is van Schelto Patijn, in de jaren negentig geliefd burgemeester van Amsterdam en de decennia daarvoor Tweede Kamerlid, Europarlementariër en Commissaris van de Koningin. “Vroeger werd daar veel vaker naar geïnformeerd”, vertelt Mariëtte Patijn. “Mijn antwoord is altijd hetzelfde: ‘Ja klopt, en ik ken hem vooral als vader, de liefste die je kunt bedenken.’” Patijn is sinds december 2023 Tweede Kamerlid voor GroenLinks-PvdA en treedt als volksvertegenwoordiger in de parlementaire voetsporen van haar vader. “Nee, ik denk niet dat het erfelijk is”, glimlacht ze. “Maar mijn opa was ook al Tweede Kamerlid.” Sterker nog: Mariëtte is de vijfde generatie Patijn die een zetel in Den Haag mag bezetten. “Ik ben in die lijn wel de eerste vrouw”, voegt ze er aan toe.

Aan de knoppen

Mariëtte Patijn was ruim twintig jaar bestuurder bij de FNV, waar ze zich bezighield met de uitzendbranche en arbeidsvoorwaarden, en daarna projectleider bij de Nederlandse Arbeidsinspectie. In de Tweede Kamer beheert zij voor haar partij onder meer de portefeuilles Arbeid & inkomen en Arbeidsmigratie. In de politiek gaan, zoals haar vader en opa, was niet een vooropgezet plan. “Ik had nooit die ambitie”, vertelt ze in haar werkkamer in het tijdelijke gebouw van de Tweede Kamer. “Maar ik wilde meer impact hebben; nog één keer de kans grijpen me in te zetten voor het verbeteren van de positie van werkenden en hun inkomen. In de Tweede Kamer zit je aan de knoppen om het beter te maken, was mijn gedachte.” Is die opvatting ook uitgekomen? “Tot nu toe is dat eigenlijk tegengevallen”, zegt Patijn eerlijk. “Vanuit de FNV kon ik veel meer bereiken. De macht van een vereniging is heel groot.”

Het Kamerlid roept de demonstratie in oktober 2004 in herinnering: “Toen kwamen liefst 350.000 mensen samen op het Museumplein in Amsterdam om te protesteren tegen de plannen van kabinet Balkenende II om onder andere de VUT en het prepensioen af te schaffen. Met zoveel demonstranten toon je macht, dan heb je invloed!”

Opkomen voor eigen rechten

Mensen die zich verenigen staan sterker, weet Patijn. Ze raadt de steeds groter wordende groep ouderen aan hun krachten te bundelen en van zich te laten horen. “Ouderen zijn te bescheiden bij het opkomen voor hun rechten en belangen. Zij krijgen allerlei verwijten op hun dak: dat ze huizen bezet houden en dat ze de zorg verstoppen. Dat maakt dat ze stil blijven. Maar ouderen moeten echt naar buiten komen en van zich af blazen! Het is niet goed dat senioren zich niet gezamenlijk manifesteren. De onzekerheid over of er straks nog wel voldoende zorg voor hen is en over wat er gaat gebeuren met de AOW, dat is niet normaal. Ouderen moeten hun nederigheid echt laten varen!” Patijn ziet genoeg bedreigingen voor senioren die meer actie rechtvaardigen. Ze noemt het blijvende gevaar van loskoppeling van de AOW van het minimumloon en de al jaren achterblijvende indexatie. “Alles wordt duurder: energie, wonen, zorg en natuurlijk de dagelijkse boodschappen. Daarom moet de AOW stijgen en de koppeling met het minimumloon behouden blijven. Naar schatting een half miljoen ouderen leeft van alleen AOW of heeft een klein aanvullend pensioen tot 400 euro. Alleen behoud van de koppeling zorgt ervoor dat de AOW voor deze mensen hoog genoeg blijft om van te leven.” Ontkoppeling zou zeer onverstandig zijn, vindt Patijn. “Als het aan partijen als VVD en BBB ligt, dreigt dat toch te gebeuren. BBB stemde zelfs tegen een kleine verhoging »



MARIËTTE PATIJN
(57) uit Hilversum is een jaar lid van de Tweede Kamer.

“Het is tijd voor een economie met een eerlijke arbeidsmarkt waar iedereen een stabiel en goed inkomen kan verdienen”, vindt de GroenLinks-PvdA-politica. Patijn ontspant graag in haar eigen tuin: “Ik kan hele stukken onkruid wieden terwijl ik telefonisch serieuze gesprekken voer. Dan kan ik me heel goed focussen.”

‘Ouderen zijn te bescheiden bij het opkomen voor hun belangen’

van het minimumloon met als argument dat de gekoppelde AOW-verhoging te duur was en dat veel ouderen in Nederland ruim voldoende te besteden hebben.”

Vertekend beeld

Het beeld dat elke pensionado in een riante camper en met een goed gevulde portemonnee door Europa trekt werpt Patijn verre van zich. “Natuurlijk zijn er ouderen die het financieel uitstekend hebben, maar het is een vertekende weergave van de werkelijkheid. Dit mooie plaatje gaat voor veel gepensioneerden niet op. Kijk, alle mensen met een relatief hoog inkomen of een fors vermogen, dus ook gepensioneerden, moeten wat ons betreft meer bijdragen aan het financieren van onze sociale voorzieningen. Maar de koppeling tussen AOW en minimumloon móet intact blijven. Laten we die los, dan zal ons staatspensioen flink gaan achterlopen op de lonen. Het gevolg is dat de armoede onder ouderen snel zal toenemen.”

Allerlaagste salarissen

Regeringspartijen PVV en VVD hebben volgens Patijn weinig interesse in mensen die hard werken voor een minimumloon. Ze staft haar bewering met een recent voorbeeld: “We hadden een wetgevingsdebat over het minimumloon. Over hoe maak je structureel het inkomen van mensen met een minimumloon - en voor de mensen die daarvan afhankelijk zijn, zoals AOW'ers en bijstandsgerechtigden - goed en toereikend. PVV en VVD waren niet van plan naar dit debat te komen. Naar een debat over de allerlaagste salarissen dus. We wilden het toen uitstellen, omdat er niet eens een Kamermeerderheid aanwezig zou zijn. Vervolgens schreven VVD en PVV zich snel in. En een uur voor het debat schreef de PVV zich weer uit. Dat deze partijen niet geïnteresseerd zijn in wat echt belangrijk is voor mensen, namelijk hun inkomen,

toont aan dat ze er alleen voor zichzelf zitten en uitsluitend roepen voor de bühne. Ik kan daar met mijn pet niet bij: 1,2 miljoen werkenden leven net boven de armoedegrens. Ik vind het intens verdrietig dat dit gebeurt. Nadenken en met elkaar praten over hoe je het leven van mensen substantieel verbetert doe je niet door een paar asielsezoekers naar Afrika te sturen.”

Wegnemen onzekerheid

Mariëtte Patijn strijdt ook voor minder flexibele en meer vaste contracten. “Als je als vijftigplusser nieuw werk moet vinden, kom je bijna altijd in een flexibele baan terecht omdat je als een ‘risico’ wordt gezien voor een vaste baan. Dat zorgt voor een instabiel inkomen. Dat geldt ook voor jongeren. Zij stellen belangrijke beslissingen in het leven uit, zoals het krijgen van kinderen, omdat ze geen werkzekerheid hebben. Liefst 45 procent van alle werknemers heeft tegenwoordig een flexcontract: tijdelijk, oproep, uitzendwerk of ZZP. Het wegnemen van de onzekerheid over het inkomen en toekomstperspectief is mijn leidraad. Mijn doel is om het percentage vaste contracten van 55 naar 85 te krijgen. Dat is al 35 jaar mijn drijfveer en dat blijft zo. Want een vast arbeidscontract is de beste loonsverhoging die je maar kunt bedenken.” Met deze speerpunten hoopt Patijn toch nog aan de knoppen te kunnen draaien. “We waren voor de zomer in het luchtledige oppositie aan het voeren”, legt ze uit. “Het kabinet voerde maandenlang niets uit, pas nu worden er eindelijk debatten gevoerd. Ik denk dat ik met mijn kennis en ervaring van toegevoegde waarde kan zijn, en dat ik het verhaal van de sociaaldemocratie goed kan uitdragen. Ik ben nu in de positie om mensen een stem te geven. Of er iets mee wordt gedaan, is een andere zaak. Daarom is het ook zo belangrijk dat ouderen krachtig van zich laten horen. Ik voel aan alles dat dat echt nodig is.” ■

**‘De AOW
ontkoppelen
van het
minimumloon
zou zeer
onverstandig
zijn’**

ONS Magazine spreekt met krachtige vrouwen uit de politiek over actuele thema's die voor senioren van belang zijn. We spraken eerder met Agnes Joseph van NSC, Mona Keijzer van BBB, Sarah Dobbe van de SP en Judith Tielen van de VVD.

Senioren Expo met een creatief tintje

Al meer dan twintig jaar stromen leden in groten getale naar de Senioren Expo in Veldhoven. De succesvolle beurs krijgt dit jaar een heel bijzonder creatief tintje: bij *Creactief met ONS* tonen lezers vol trots hun mooiste hobbyproducten.

Een zingende merel, de geur van de zee, de zon die doorbreekt of een vers kopje thee. Ja, echt alles kan een mens gelukkig maken, zong René Froger al eind jaren tachtig. *ONS Magazine* toont al sinds jaar en dag dat oprechte geluk in *Onsje geluk*. Vaak worden in die rubriek lezers geportretteerd die het ultieme geluksgevoel krijgen van hun hobby. Doordat ze hun ziel en zaligheid leggen in hun creatieve tijdverdrijf, maken ze de meest prachtige dingen. Al die schitterende creaties zullen - voor het eerst in het 21-jarig bestaan van de Senioren Expo - live gepresenteerd worden in de beursshal van Senioren Brabant-Zeeland!

Enthousiaste hobbyisten

“Het mooiste aan de Senioren Expo is dat het echt een compleet dagje uit voor 50-plussers is”, vindt beursorganisator Edwin Laan. “De beurs heeft een breed aanbod aan stands vol informatie, aanbiedingen en entertainment, allemaal onder één dak.” Daar komt nu de *Creactief*-hoek bij, dat maakt de Senioren Expo nog aantrekkelijker. In de kramen van *Creactief met ONS* showen hobbyisten onder meer zelfgemaakte manden en kinderwagens, keramiek, sieraden, schilderijen en kleurrijke poncho's.



Miniatuur-kermis

Elke dag zijn er weer nieuwe hobbyisten met andere creaties. Vaste gast bij *Creactief met ONS* is hobbyist Bert van Houten. Hij toont zes dagen lang zijn fascinerende, tot in de puntjes verzorgde miniatuur-kermis-attracties. “Mensen plezier bezorgen met mijn attracties, dat geeft mij voldoening”, vertelt Bert. “Ik bouw ze regelmatig op in verzorgingshuizen. Bewoners reageren daar enthousiast op. Dan komen er allerlei verhalen boven over vroeger. Ik ben ervan overtuigd dat dat op de Senioren Expo ook gaat gebeuren!”

De Senioren Expo wordt van 14 tot en met 19 januari 2025 gehouden in NH Conference Centre Koningshof in Veldhoven. Leden krijgen op vertoon van de ledenpas € 5,- korting op de entreprijs. Meer informatie en kaartverkoop op seniorenexpo.nl. ■

LAATSTE KANS!

TOON TROTS UW HOBBY!

Wilt u ook uw hobby en creaties tonen op de overdekte markt *Creactief met ONS*? Dat kan! Iedereen die hobbyt op hoog niveau kan zich inschrijven voor een markt kraam. Het weekend is volgeboekt, maar van dinsdag tot en met vrijdag is er nog plaats. Wees er snel bij! Ga voor meer informatie en inschrijven naar kbo-brabant.nl/creactief.



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 op de Senioren Expo in Veldhoven. Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.kbo-brabant.nl/creactief.

José Lelieveld (73) uit Grave:

‘Wat ik maak moet zeldzaam zijn’

De gedetailleerde papieren reliëfs van José Lelieveld laten zich het beste betitelen als papiersnijkunst. Die naam heeft ze er zelf aan gegeven, want een officiële naam is er niet. En ook bijna niemand die het doet. Dat maakt haar werk juist uniek.

“Het komt uit Japan, net zoals origami. In Duitsland noemen ze het kirigami, maar in Nederland hebben we er geen naam voor. Ik snij en vouw mijn werken uit één vel papier. Dat wordt een reliëf om in te lijsten. Het is een precisiewerk. Eén keer fout snijden en je kan opnieuw beginnen. In de jaren tachtig begon ik met klein snijwerk voor verjaardags- en kerstkaarten, omdat ik het leuk vind om mensen iets persoonlijks te geven. Sinds enkele jaren maak ik grotere werken voor aan de muur. Een paar per jaar. Die neem ik in januari mee naar de Senioren Expo. Daar sta ik op de beurs *Creatief met ONS*. Ik neem ook enkele papieren vazen mee. Ik ken zelf niemand die dit ook doet. En eigenlijk vind ik dat wel mooi. Ik hou niet van massaproductie. Wat ik maak moet exclusief en zeldzaam zijn.” ■

Boeken, films, uitstapjes en andere interessante dingen

De toekomst van ouderen

Tegen 2030 zal één op de zes mensen wereldwijd ouder zijn dan zestig jaar. De expositie *1 by 6* toont via krachtige fotografie hoe mensen wereldwijd deze unieke fase van het leven ervaren. Fotografen van over de hele wereld leggen vast hoe ouder worden per persoon en cultuur verschilt, van zorg en familiebanden tot onafhankelijkheid en identiteit. De expositie belicht de diversiteit en de schoonheid van ouder worden in verschillende samenlevingen, en nodigt uit om stil te staan bij de uitdagingen en kansen die deze levensfase met zich meebrengt. Tot 2030 worden er continu nieuwe foto's en verhalen toegevoegd,

waardoor de expositie zich steeds verder ontwikkelt.

Meer info: 1in6by2030.com/chapters



Lichtjes en stallen bij kribkesroutes

In december zijn door heel Nederland diverse kerststallenroutes die elk jaar weer zorgen voor veel aanloop. Zo ook

de routes in het Brabantse Liempde en Den Dungen. In Liempde kunt u kiezen uit vijf verschillende routes; vier wandelroutes en één speciale rolstoel- en kindvriendelijke route, waarbij u langs meer dan tweehonderd bijzondere kribkes kan wandelen. In Den Dungen kunt u zelfs met een zelfgemaakte kerststal deelnemen aan de route. De route in Liempde is open van 14 december tot en met 5 januari, en die in Den Dungen van 9 december tot en met 7 januari.



Meer info: kribkesrouteliempde.nl en kerststallenroutedendungen.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



Zing en beweeg met Karin Bloemen

Grijs Gedraaid is een bijzondere concertreeks: er is niet alleen muziek - van het professionele kamerorkest Kamerata Zuid en van de geliefde zangeres en cabaretière Karin Bloemen - maar er is ook dans, creativiteit, beweging en verbinding. Er zijn twaalf middagvoorstellingen van *Grijs Gedraaid* door heel het land, van 6 tot en met 16 december. Karin Bloemen zal bekende Nederlandstalige nummers ten gehore brengen. Voor de voorstelling kunt u 'warmdraaien' in de foyer tijdens een informatiemarkt met beweeg-, cultuur- en ontmoetingsactiviteiten uit de regio.



Zing mee, beweeg en ontmoet.

Meer info: kameratazuid.nl/concert/grijs-gedraaid-karin-bloemen/

Uniek gebied: Nationaal Park De Alde Feanen

Bezoek het prachtige natuurgebied De Alde Feanen, waar u kunt genieten van een winterwandeling door het unieke laagveengebied. Dit park biedt rust en ruimte, ideaal voor natuurliefhebbers. In deze tijd van het jaar kunt u winterse vogels spotten en deelnemen aan georganiseerde wandeltochten vanuit het bezoekerscentrum. Een heerlijke manier om van de natuur te genieten.

Locatie: Wiidswei 32, 9264 TM Earnewald



Entree: gratis (de georganiseerde wandeltochten zijn niet gratis)

Meer info: np-aldefeanen.nl

Nóg meer ontspanning

op onsmagazine.nl

Voor echte boekenliefhebbers

In de podcast *Boeken FM* delen dichter en recensent Ellen Deckwitz, schrijver Joost de Vries en podcastmaker Charlotte Remarque elke twee weken hun favoriete boekentips. Ze bespreken een actueel, relevant of gewoon ijzersterk boek dat u absoluut gelezen moet hebben. Ze vertellen uitgebreid waar het boek over gaat, delen leuke fragmenten en geven achtergrondinformatie over de schrijver. Soms lezen ze



ook een stukje voor. Een aanrader voor iedereen die op zoek is naar inspirerende leestips! U luistert de podcast via uw favoriete podcastapp.



Nuttige tip uit grootmoeders huishoudgids
1001 nuttige wenken

Tegen oorsuizen helpt een paar druppels uiensap op een watje, dat men dan in de oren doet.

Ontdek de Vecht en Loosdrechtse Plassen

Wilt u uw fietstocht een keer afwisselen met een ontspannen boottocht? Maak dan gebruik van een fietsboot! De Fietsboot beheert twee fietsboten:

één op de Vecht en één op de Loosdrechtse Plassen. Beide boten varen door schitterende landschappen en worden volledig gerund door vrijwilligers. U kunt op de Vecht varen tussen Maarssen en Fort Nieuwersluis, langs het Unesco Werelderfgoed Hollandse Waterlinies. Nieuw is de Waterlinie Fietsbootroute die u langs historische forten



voert, zoals Maarsseveen en Nieuwersluis. Een ideale manier om natuur, cultuur en historie te combineren!

Meer info en actuele vaartijden: defietsboot.nl



Winterdroom in Pantropica

Laat u betoveren door het kerstspektakel Winterdroom in Pantropica. Van 1 tot en met 31 december fonkelen er duizenden lichtjes tussen de bijzondere bloemen, planten en dieren in het park dat voorheen De Orchideeënhoeve heette. Er vinden tijdens het evenement allerlei activiteiten plaats, zoals de kaarsjesavonden waarbij kerstelfjes echte kaarsjes aansteken. Daarnaast zorgt de kerstbrunch en de indoor winterfair voor winterse gezelligheid. Tijdens dit evenement is het park geopend tot 21.30 uur. Kijk voor de actuele openingstijden op de website.

Locatie: Oosterringweg 34, 8315 PV Luttelgeest



Entree: vanaf € 17,50

Meer info: pantropica.nl/ontdek-het-park/evenementen/winterdroom/

Kerstsfereën in Zeeland

Beleef het kerstgevoel op de kerstmarkt in Goes. Op zaterdag 7 en zondag 8 december wordt de Grote Kerk omgebouwd tot een sfeervolle markt met kraampjes vol kerstartikelen, leuke cadeautjes en hebbedingetjes. Geniet van muzikale optredens van koren en straattheater in Dickens-stijl voor een dag vol entertainment en Zeeuwse gezelligheid.

Locatie: Singelstraat 21, 4461 HZ Goes



Entree: Gratis

Meer info: goesisgoes.nl/uit-agenda/kerstmarkt-goes-0

BR.O.NR. 12.001/24

Man, 81 jaar, 1.62 meter, 72 kg, zoekt een lieve vrouw tot 80 jaar, gemiddelde lichaamsbouw, goed verzorgd, omgeving gemeente Heusden. In eerste instantie om samen leuke dingen te doen en uit te groeien tot... Ik zing in een koor en houd van opera en klassiek, maar ook veel andere muziek kan mij bekoren. Verder lees en puzzel ik graag en drink ik graag een kopje koffie op een terras met een goed gesprek. Degene die ik zoek rookt niet. Zelf drink ik niet, maar als jij graag een glaasje drinkt heb ik daar geen moeite mee. Ik ben nogal knuffelig aangelegd, het zou prettig zijn als dat wederzijds is. Honden en katten zijn bij mij niet welkom. Reacties, graag met foto, worden beantwoord.

BR.O.NR. 12.002/24

Ik ben een weduwnaar van 90 jaar en op zoek naar een vrouw om leuke dingen te doen: bakje koffie drinken, samen uit eten of een potje kaarten of rummikub. Ben nog vitaal en gezond en hou van gezelschap. Dus ben jij die vrouw die hier ook van houdt, dan zie ik graag een reactie tegemoet. Ik woon in de buurt van Etten-Leur.

BR.O.NR. 12.003/24

Weduwe, 77 jaar, zou graag in contact komen met een spontane, sportieve man. Mijn hobby's zijn golfen, fietsen en vakantie. Wat zijn jouw hobby's? Graag in de omgeving van 0164.

BR.O.NR. 12.004/24

Alleenstaande man uit Tilburg, 71 jaar, zoekt een vriendin voor contact om één- of tweemaal per week leuke dingen te doen, zoals koffie en kletsen of met de auto weggaan.

Reageren?

Stuur uw bericht in een gesloten envelop naar Redactie *ONS Magazine* 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

Redactie *ONS Magazine*,
Postbus 3240,
5203 DE 's-Hertogenbosch
of [contactadvertentie@
kbo-brabant.nl](mailto:contactadvertentie@kbo-brabant.nl)

Groet & Ontmoet

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

Is uw oproep geplaatst?

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



BR.O.NR. 12.005/24

Pluk de dag! Ank, 79 jaar, op zoek naar een maatje in spijkerbroek. Ik ben gezond, actief en heb een goed gevoel voor humor. Mijn hobby's zijn zingen, dansen, muziek van folk tot Mozart, volkstuinieren, Elfia. Trek er graag op uit, fietsen, natuur. Ik hou van verrassingen! Graag in Eindhoven of omgeving, niet te ver weg.

BR.O.NR. 12.006/24

Ik (m) zoek een vriendin om leuke dingen mee te delen zoals terrasjes bezoeken, wandelen, uit eten gaan, korte weekends, cultuur bekijken, kortom: dingen doen maar dan samen. Ik ben 82 jaar, gezond en hoop nog vele jaren te genieten van het leven. Ben in het bezit van een auto en rijd nog graag. Ik heb een grote vriendenkring, ben graag onder de mensen en houd erg van gezelligheid. Als jij dit ook leuk vindt, laat dan iets van je weten en vermeld je e-mailadres of telefoonnummer. Uiteraard ga ik discreet om met je gegevens.

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

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Puzzel mee en win!
Een van de vijf exemplaren van
Van banketstaaf tot pepernoot
t.w.v. € 15,95

Van banketstaaf tot pepernoot, De geschiedenis van Sinterklaaslekkernijen van Antje Scheper staat vol historische feitjes en heerlijke recepten om zelf mee aan de slag te gaan. Heeft u ooit gehoord van zijepesprengerts en fieterknuten? En wist u dat apothekers de eerste suikerbakkers waren?



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 Van banketstaaf tot pepernoot.

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

- | | | |
|-----------------|-------------|---------------|
| AMANDELSPIJS | LEKKERS | SPECULAAS |
| AMUSEREN | MANDARIJNEN | SPEL |
| BANKETSTAAF | MARSEPEIN | STEP |
| BORSTPLAAT | MIJTER | STRIP |
| CHOCOLADELETTER | PEPERNOTEN | SUIKERGOED |
| ETEN | PIET | TAAITAAI |
| GUUR | PLEZIER | VIJF DECEMBER |
| HAPJES | SCHUIMPJES | VOUWBLADJES |
| HART | SJOELBAK | ZWAAIEN |
| INKOPEN | SNOEP | |
| KINDERFEEST | SPANNEND | |

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 16 december naar: Redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 12'.

Winnaar puzzel ONS 10

De oplossing van de puzzel was:

ELEKTRISCHE VOUWFIETS

De winnaar van de Spark Bike Touring is: mevrouw Verheij uit Amersfoort. De winnaar heeft de fiets ontvangen.



MEER PUZZELS?

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