

Wonen
Soesterhof
investeerde in het
sociale proces



Kamerlid
Inge van Dijk ziet
beste ideeën uit de
samenleving komen

Pensioen
De NBP is op
zoek naar massa
en verjonging

ons

magazine
voor
senioren

FEBRUARI 2025



Chef-kok Pierre Wind:
**'Gezond eten
hoeft niet saai te zijn'**

COLOFON

JAARGANG 14 - JANUARI 2025

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

CENTRALE REDACTIE

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

PROVINCIALE KBO'S

KBO Flevoland, 06 231 886 10,
voorzitter.kboalmere@gmail.com
KBO Fryslân, (0515) 444 850,
info@kbo-fryslan.nl
KBO Gelderland, (0481) 450 252,
info@kbo gelderland.nl
KBO Groningen, 06 420 750 53,
george@gengler.nl
KBO Limburg, (0475) 381 740,
info@kbolimburg.nl
KBO-Overijssel, 06 167 400 18,
info@kbo-senioren-overijssel.nl
KBO Utrecht,
bureauamanager@kboprovincieutrecht.nl

REDACTIE EN VORMGEVING

Vrhl Content en Creatie, vrhl.nl

UITGEVER EN ADVERTENTIES

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

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

LIDMAATSCHAP

Wilt u lid worden? Ga dan naar de website
van uw provinciale KBO. Daar vindt u de
contactgegevens van uw lokale KBO-afdeling.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd
en/of openbaar gemaakt zonder toestemming
vooraf van KBO. Het toesturen van foto's en
teksten impliceert toestemming tot publicatie in
ONS Magazine. Toegestuurde foto's en teksten
worden niet automatisch geplaatst.

onsmagazine.nl

welkom

Wat kunt u doen?

De laatste weken, maanden worden we overspoeld met berichtgeving over de wisseling van de wacht in de USA. Daarover mijmerend moest ik denken aan de inauguratie van president Kennedy, JFK voor intimi. En dan vooral aan datgene wat hij tijdens die inauguratie uitsprak. "Ask not what your country can do for you — ask what you can do for your country."

In deze tijd waarin het behartigen van de belangen van onze medeleden steeds belangrijker wordt zou ik u willen oproepen uw afdelingsbestuur, dat met de gemeente, de corporatie en zorgverleners in gesprek moet, te vragen wat u kunt doen om ze daarbij te helpen.

Daarbij wil ik niet stellen dat er door u, onze leden, niet aan vrijwilligerswerk wordt gedaan. Integendeel. Ik realiseer mij terdege dat binnen onze ouderenorganisaties heel veel aan vrijwilligerswerk wordt gedaan. Tegelijkertijd zijn er veel mensen die met een grote boog om bestuurstaken heen lopen. Vraag uw bestuur eens op welke punten u kunt ondersteunen. Misschien heeft uw wel juist die vaardigheden die in het bestuur ontbreken en kunt u (af en toe) uw bestuur daarmee ondersteunen.

Europa zal, naar het zich laat aanzien, meer op zichzelf zijn aangewezen, nu Donald Trump president wordt. Eenzelfde ontwikkeling doet zich ook voor in ons land. Mensen zullen meer zelf moeten doen, waarbij in tegenstelling van datgene wat Trump benoemt, wij wèl naar elkaar om willen zien. Die gevolgtrekking doe ik uit de reacties die wij ontvangen van de deelnemers aan de bijeenkomsten waarin bewustwording en de veranderingen in de maatschappij centraal staan. Uiteraard schrijf ik hier over de bijeenkomsten in Overijssel. Maar gelet op de vele positieve reacties durf ik de stelling aan dat, en dat zal in andere delen van Nederland anders heten, *Noaberschap* nog steeds gepraktiseerd wordt. En als waarschuwing aan de overheid, *Noaberschap* groeit vanuit gezamenlijkheid van onder af en is niet te implementeren van bovenaf.



Herman Pieper

Voorzitter KBO-Overijssel

06



48



35



42

MENSEN

06/ Chef-kok Pierre Wind:

'Verjaardagen? Zonde van mijn tijd'

24/ Kamerlid Inge van Dijk:

'Normaal is tegenwoordig blijkbaar bijzonder'

48/ Vrijwilligers bij Villa Pardoës:

'Hier kunnen de ouders ook lekker ontspannen'

ONS BELANG

18/ Het nieuwe elan van de NBP:

'We moeten tegengas blijven geven'

35/ Uw partner naar een

verpleeghuis: *Wat verandert er financieel?*

LEVEN

36/ Duurzaam en sociaal wonen

via een CPO: *'Het kostte wat uithoudingsvermogen'*

41/ Tijd om uw wachtwoorden (weer) veilig te maken

42/ Wat steken we op van bijna-doodervaringen? *'Ruim 98 procent is niet meer bang'*

ELKE MAAND

12/ U & ons

23/ Fotoalbum

28/ Ons kloppend hart

31/ Juridische helpdesk

47/ Onze hulp

53/ Onsje geluk

54/ Puzzel

interview

A close-up photograph of a chef, Pierre Wind, in a kitchen. He is bald with blue eyes and is looking directly at the camera with a slight smile. He is holding a bunch of fresh green herbs (likely rosemary) in front of his face with both hands. To his left, a large green leek is visible. The background shows a professional kitchen with stainless steel shelves and equipment.

KOKOLOOG PIERRE WIND:

'Ik zorg dat ik kan blijven doorgaan'



Pierre Wind is niet alleen die drukke tv-kok uit Den Haag. Hij inspireert al vele jaren oud en jong om gezond te eten en duurzaam te koken. En met zijn grote innovatietalent weet hij steeds opnieuw te verrassen.

tekst Lieke van der Kroon | beeld Michel ter Wolbeek

De Haagse chef-kok droomt van een eigen standbeeld. Hij zegt het met zijn kenmerkende twinkelingen. “Dat zou toch kikkûh zijn? Ik wil dat ze over driehonderd jaar nog weten wie die kale was. Dat ze zeggen: ‘Hij was toch een van de uitvinders van water met een smaakje?’ Ik ben niet dagelijks bezig met ‘kijk mij eens’. Ik ga nooit naar premières en andere feestjes met BN’ers om gezien te worden. Maar ik wil wel aanjager zijn. Een inspiratiebron voor anderen. En ik heb een drang naar onsterfelijkheid. Bram Vermeulen zong het al: ‘Je bent pas echt dood als je vergeten bent’. Als straks niemand meer weet wie je was, waartoe was je dan op aarde?”

Innoveren met eten

Dat deze wens een grote drijfveer is voor Pierre Wind mag duidelijk zijn. De lijst met dingen die onze Kok des Vaderlands heeft gedaan, bedacht, ontwikkeld en uitgevonden is eindeloos. Het Trammmhuys in Voorburg staat vol met memorabilia, tot de verbeelding sprekende apparatuur en boeken die allemaal

hetzelfde zeggen: innoveren met eten is wat Wind het allerliefste doet. Van heldere tomatensoep tot alcoholvrije drankjes die niet van echte cocktails te onderscheiden zijn. Van een rijdende tram als restaurant tot de kookstopmethode, waarbij je de warmtebron uitzet zodra het water het kookpunt heeft bereikt. En van smaaklessen voor basisscholen tot projecten voor senioren om gezonder te eten én tussendoor te bewegen. Het ene project is nog niet afgerond of hij is alweer met drie nieuwe bezig.

Vergif

Zijn passie voor ingrediënten en bereidingsprocessen bracht deze wervelwind in de jaren negentig al bekendheid. De zelfbenoemde kokoloog werd gevraagd als presentator voor het televisieprogramma *De Eetfabriek*. Hierin liet hij samen met vele experts op ludieke wijze de achtergronden zien van verschillende eetculturen en de voedselproductie. Wind stak hier zelf ook veel van op, vooral over suiker als het vergif van de huidige maatschappij. Dat opende zijn ogen over zijn eigen tot dan toe tamelijk ongezonde leefstijl. “Zo’n twintig jaar geleden was ik echt fors. Ik leefde op cola, zeker toen ik geen alcohol meer dronk. Maar ik ontdekte steeds meer over hoe slecht suiker voor je is en in hoeveel dingen suiker zit. Tot ham en pastasaus aan toe. Jaap Seidell (voedingswetenschapper, red.) maakte dit visueel door 24 suikerklontjes naast een fles cola te zetten. Dan schrik je toch wel.” Wind was al gestopt met alcohol, stopte vervolgens met suiker, later met roken en uiteindelijk werd hij flexitariër. Zo viel hij 25 kilo af. Hij ontwikkelde de Wind-Afval-Methode die gericht is op gewichtsverlies op een duurzame, praktische en haalbare manier. De nadruk ligt op een plezierige aanpak in plaats van strenge diëten. Hij moedigt aan om te spelen met smaken, structuren en kleuren in maaltijden. Want gezond eten hoeft niet saai te zijn. Hij maakt mensen ook bewust van de grootte van hun porties. En bij een gezonde leefstijl mag beweging niet ontbreken. »



PIERRE WIND

(59) is culinaire baas van twee eigen eetgelegenheden, waarvan één in een rijdende tram, en geeft les op het ROC Mondriaan in de regio Den Haag. Daarnaast ontwikkelde hij smaaklessen op basisscholen, bedacht *Slim oud* voor senioren, schreef negen kookboeken en was te zien in televisieprogramma's als *De Eetfabriek* en *Zaplive*. Hij is getrouwd en heeft twee kinderen.

Hij geeft meteen toe dat het niet altijd makkelijk is. Maar door geleidelijk aan ongezonde gewoontes te schrappen en te vervangen door gezonde routines, lukt het toch. "Het is nooit alleen het eten, of alleen het bewegen. Als je het gewoon doet, kom je erachter dat het echt kan. Ik drink al sinds 1996 geen alcohol. Dan moet je dus niet denken: voor één keer kan het wel. En als je dat per ongeluk toch een keer denkt: niet gaan sikkeneuren achteraf! Geniet er dan tenminste van!" Als een blij ei demonstreert hij hoe hij zou genieten van een lekker gebakje.

Boodschapper

Het helpt volgens Wind niet dat de supermarkten nog altijd vol liggen met ultrabewerkt voedsel. "Het is al zo vaak wetenschappelijk bewezen hoe slecht dat voor de gezondheid van mensen is. Dit moet grondig veranderen. We redden het niet met stickertjes en scores op verpakkingen, dat is de grootste onzin die er is. Zet dan in elk geval de kilocalorie groter op het etiket. Dát geeft inzicht. Suiker of bloem, dat maakt niet veel uit. Alle koolhydraten zijn suikers. Als je mij vraagt waarom ik op deze planeet ben? Misschien ben ik wel de boodschapper van dit verhaal. Ik hoop dat ik in elk geval een zaadje plant." En dat doet hij op de meest uiteenlopende manieren. Door zijn werk komt Wind bij veel verschillende organisaties. Het runnen van een sterren-

'Als niemand meer weet wie je was, waartoe was je dan op aarde?'

keuken vraagt om uitmuntende managementvaardigheden en daar kan hij dan ook gepassioneerd over vertellen. Zo werd de Haagse kok jaren geleden ook uitgenodigd om te spreken bij de GGD. Daar lieten ze hem een analyse zien van overgewicht onder ouderen. "Ik was al sinds de jaren negentig bezig met meer aandacht voor gezond eten op

basisscholen. Het was dan ook een enorme eyeopener voor me dat de grootste groep met overgewicht zich juist onder ouderen bevindt. En niet eens vanaf tachtig jaar en ouder, nee de grafiek gaat al omhoog bij 55-plus. Dat vond ik fascinerend. Dan gaat mijn innovatieve brein aan. Is er iets dat ik hieraan kan doen?"

Slim oud

Wind ging op zoek naar manieren om ouderen gezonder te laten eten en meer te laten bewegen. De vraag was vooral: hoe bereik je senioren die nog weinig de deur uitgaan? Dit verdiende een serieuze aanpak. Hij sprak veel ouderen, informeerde bij deskundigen over bewegen voor ouderen én zette zijn eigen studenten van het ROC Mondriaan aan het werk. Hier kwamen drie concrete projecten uit voort, onder de gezamenlijke noemer *Slim oud*. Hij bedacht het project *Kookmaatjes*, waarbij studenten boodschappen doen, koken en eten met senioren. Dat project bestaat nog steeds.

De Haagse chef bedacht ook kookgym. Hij liet een groepje zeventigers zittend koken en liet ze ondertussen oefeningen doen. "Ik had expertise gevraagd bij mensen in het veld. Die oefeningen heb ik vertaald naar de kooktafel. Terwijl ze wachtten tot het water kookte, konden ze mooi wat armoefeningen doen. Het was ook nog eens heel gezellig. De hoop is dan dat mensen er thuis mee verder gaan."

Een derde project was het verwenweekend voor senioren, waarbij ze met een strippenkaart langs allemaal winkels konden gaan in de binnenstad van Den Haag. Dan kregen ze niet alleen overal een gezonde versnapering, maar hadden ook meteen een praatje én beweging.

Roofbouw

De Haagse druktemaker lijkt dertig uur in een etmaal te kunnen proppen. Dat is natuurlijk niet zo, maar hij heeft wel een aantal principes waar hij aan vasthoudt. Projecten zoals *Slim oud* doet hij een jaar of twee en daarna laat hij het over aan anderen. Innoveren doet hij

vooral 's nachts. En het klinkt weinig sociaal, maar Wind gaat nooit naar verjaardagen. "Zonde van mijn tijd. Daar ben ik heel eerlijk in, dus mensen weten dat ook van mij." Is hij dan niet bang om alleen over te blijven als hij oud is en niet meer kan werken? "Ik ben een vermijder, dus daar denk ik niet te veel over na. Maar ik ben ook heel trouw; ik hou juist van lange relaties. Bobby en ik hebben nu tien jaar samen De Hoftramm en sinds een paar jaar Het Trammhuys erbij, dat is bijna als een huwelijk. Dat koester ik natuurlijk." Daarnaast heeft hij sinds 2012 – voor zijn doen – wat gas teruggenomen. In dat jaar kreeg Pierre Wind een ernstig auto-ongeluk. Hij was onderweg naar een ochtendshow op de radio met een auto vol eten. Het was kantje boord. "Vóór het ongeluk was mijn drang van moeten heel hoog. Ik maakte ontzettend veel uren, soms tot vier uur 's nachts. Overdag moest ik mijn geld verdienen, met mensen afspreken, nieuwe dingen uitproberen. De nacht was van mij. Dan zat ik uren achter mijn computer te pielen met Photoshop, websites maken, muziek in elkaar zetten. Alles op 'n Windiaans, in mijn eigen studiototje. Dat vind ik echt kikkûh om te doen. Beginnen met een wit scherm, net als een wit bord, en dan van niets iets maken." Dat hij op deze manier roofofbouw pleegde op zijn lijf en zijn gezin, dat besef hakte er keihard in na het ongeluk. "Ik moest wel eens eerder terug van vakantie met mijn gezin omdat ik de volgende afspraken alweer had staan. Dat doe ik niet meer. Nu ben ik vooral dankbaar dat ik er nog ben. Ik wil nog steeds heel veel, maar ik kan er makkelijker afstand van nemen."

Over eten natuurlijk

Wind begint de jaren ook wel te voelen, geeft hij schoorvoetend toe. Als hij dagen achtereen op zijn benen heeft gestaan in de keuken, dan schiet er nog wel eens kramp in. "Dan gaat een nanoseconde door mijn hoofd: straks kan ik niet meer lopen. En meteen erachteraan: dan vind ik ook wel weer een weg. Onze kok Fred van De Hoftramm moet



‘We redden het niet met scores op verpakkingen’

nog achttien maanden werken. Dat weet hij precies, want hij is aan het aftellen. Ik heb heel veel respect voor hem, echt waar. Maar ik zie het niet zo dat je op een bepaalde leeftijd opeens iets anders moet gaan doen. Alsof je leven volbracht is en je dan op een stoel kan gaan zitten. Ik richt het gewoon zo in dat ik kan blijven doorgaan." Wat Wind de komende tijd bekokstooft? Hij staat in het theater met een pilot voor een culinair muziekprogramma, hij is bezig met een script voor een culinaire thriller en hij werkt aan een animatiefilm voor het hele gezin. Over eten natuurlijk. ■

Verhalen, brieven en berichten
die ons bezighouden

Herinneringen en streektaal

Twentse Proat is een Twentse editie van het bekende memoryspel. Het brengt jong en oud samen en houdt de streektaal levend. Spelers delen verhalen en herinneringen bij de plaatjes, terwijl kinderen spelenderwijs de Twentse streektaal leren kennen. Zo blijft deze taal levend en het levert vaak ook nog mooie gesprekken op over vroeger. Om die reden is Twentse Proat ook heel geschikt voor ouderen met beginnende dementie. Een sfeervolle activiteit voor families, burens en groepen, waarbij taal en tradities op een speelse



manier tot leven komen.

Meer info: twentsvooriedereen.nl/projecten/twents-memory

WOORDEN

Geschreven of gesproken door mensen, blij of half gebroken zelf bedacht of ingegeven door liefde of door haat gedreven zijn als hele kleine dingen die mensen huilen laat of zingen

Woorden met gevoel gesproken zijn als knoppen snel ontloken maar door haat en nijd gedreven zijn ze beter ongeschreven
Woorden die we goed verstaan zullen nimmer meer vergaan

Catharina Scheenen



NA REGEN KOMT ZONNESCHIJN

Nederland staat bekend als een regenland. Dat komt niet zomaar ergens vandaan: gemiddeld valt hier op 199 dagen per jaar regen.



Fietsmaatjes in Almere

Veel Almeerders maken dankbaar gebruik van Fietsmaatjes Almere. Dit is een stichting voor mensen die er graag op uit gaan met de fiets, maar dit in hun eentje niet meer kunnen of willen. Fietsmaatjes koppelt deze mensen aan een vrijwilliger, waarmee ze op een DUO-fiets een gezellige fietstocht kunnen maken. KBO-Almere-lid Jannie Kamerbeek kon geen genoeg krijgen van deze leuke activiteit. Samen met haar begeleider Martin en alle andere deelnemers bij de stichting Fietsmaatjes reed zij voor het eerst in het vijfjarig bestaan van Fietsmaatjes in één jaar 40.075 kilometer. Dat is dezelfde afstand als de omtrek van de aarde. Volgens de voorzitter van Fietsmaatjes Almere, Bert Groot Roessink, kon het jubileumjaar niet mooier worden afgesloten.



Meer info: fietsmaatjesalmere.nl

Gezamenlijke lunch

Seniorenbond Renkum nodigde haar leden uit voor een gezamenlijke lunch. Daaraan bleek veel behoefte en velen vonden het een groot succes. De voorzitter opende de lunch, waarna er een

zelfgemaakte soep werd geserveerd. De verschillende soorten brood, crackers, beleg, koffie, thee en sap vonden daarna gretig aftrek. Ook het nagerecht – een zelfgemaakte fruitsalade – viel goed in de smaak. De middag werd afgesloten met een quiz waaraan actief werd deelgenomen. Het was een middag vol gezelligheid en onderling contact. Een initiatief dat zeker een vervolg krijgt.

Winterwonderland in Flevoland

Bewonder ijssculpturen bij het Nederlands IJsbeelden Festival in Biddinghuizen. IJskunstenaars van over de hele wereld maken met hun gereedschap allerlei indrukwekkende creaties van ijs en sneeuw. Elk jaar is er een nieuw thema waar de kunstenaars hun creativiteit op los kunnen laten. Dit jaar is het thema *Een onontdekte wereld*. Vergeet niet warme kleding mee te nemen, want zoals u zult begrijpen is de temperatuur in de hal onder het vriespunt.

Locatie: Strandgaperweg 20, Biddinghuizen

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



Entree: €19,95

Meer info: ijsbeelden.nl



Een magisch verlicht avontuur

Tijdens de wintermaanden verandert Ouwehands Dierenpark in een betoverend lichtspektakel: *Light Nights Rhenen*. In de avonden kunt u over verlichte paden wandelen en indrukwekkende lichtinstallaties bewonderen. Zo krijgen jong en oud het dierenpark in een geheel ander licht te zien. De lichtinstallaties zijn ontworpen in samenwerking met Chinese lichtkunstenaars. Elk jaar worden er nieuwe ontwerpen gemaakt, zodat bezoekers steeds opnieuw verrast worden. *Light Nights* is te zien tot 1 maart.

Locatie: Grebbeweg 111, Rhenen

Openingstijden: elke zaterdag van 17.30 uur tot 21.00 uur en in de voorjaarsvakantie elke dag van 18.00 tot 21.30 uur.

Entree: € 19,50 Light Nights ticket of



€ 23,50 combi ticket Dierenpark + Light Nights

Meer info: ouwehand.nl



WIST U DAT?

In 2023 deed 54,6% van de Nederlanders tussen 65 en 75 jaar vrijwilligerswerk. Dit is het hoogste percentage van alle leeftijdsgroepen.

Populaire IJssellezing op herhaling

IJsselambassadeur Wim Eikelboom heeft in januari een lezing gegeven over de eigenzinnige IJssel bij KBO Senioren Zwolle. Hij had mooie verhalen over vroeger, nu én de toekomst. Deze lezing was wegens grote populariteit in november op herhaling. Eikelboom is journalist en verhalenverteller. Hij heeft tien brievenbussen langs de IJssel geplaatst, waarin mensen berichtjes kunnen gooien over hun liefde voor de IJssel. Wat is het geheim van de IJssel? Bent u ook geïnteresseerd in de IJssilverhalen? Luister naar zijn podcast *IJssilverhalen* of lees zijn boek *Geen dag zonder de IJssel*.

Huiskamerfestival Gluren bij de buren

Tijdens festival *Gluren bij de Buren* op zondag 2 februari veranderen 25 steden in heel Nederland in één groot bruisend podium. Dit landelijke evenement brengt optredens van lokale artiesten, muzikanten en performers naar de intimiteit van huiskamers verspreid door de stad. Bezoekers kunnen zo op een laagdrempelige manier genieten van muziek, theater en dans terwijl ze de bijzondere locaties in de deelnemende steden ontdekken. Het festival is van



12.00 tot 17.00 uur.

Meer info:

glurenbijdeburen.nl



'Er is dus wel degelijk reden voor ouderen om teleurgesteld te zijn'

De AOW mag dan sinds 2020 harder gestegen dan de prijzen, per saldo hebben ouderen met een pensioen toch een enorm koopkrachtgat dat kan oplopen tot 15 à 20 procent, schrijft *Telegraaf-commentator Martin Visser*.



PODCASTTIP: *Leen een Fries*

Duik in de rijke geschiedenis van Friesland met de podcast *Leen een Fries*. In elke aflevering worden bijzondere en vaak vergeten verhalen uit de provincie opgehaald. Er is van alles te horen: van historische gebeurtenissen tot persoonlijke herinneringen van Friezen. Met boeiende vertellers en authentieke geluidsfragmenten geeft deze podcast een unieke kijk in het verleden van Friesland. Ideaal voor liefhebbers van cultuur, geschiedenis en sterke verhalen. De podcast is te luisteren op uw favoriete podcast-app.



gezinnen met een ernstig ziek kind genieten jaarlijks van een verdiende, onbezorgde vakantie in Villa Pardoës. Lees meer op pagina 48.



Pelgrimsroute Camino in Brabant

Ontdek het veelzijdige Brabantse landschap via de *Camino Brabant*. Dit is een pelgrimsroute van bijna driehonderd kilometer langs steden als 's-Hertogenbosch, Eindhoven, Tilburg en Breda. Geïnspireerd door de beroemde pelgrimstocht

naar Santiago biedt deze route niet alleen mooie natuur, maar ook bijzondere culturele stops. Onderweg kunt u bij verschillende Mariakapelletjes stempels verzamelen in uw pelgrimspaspoort.



Bij voltooiing kunt u een certificaat aanvragen. De route is geschikt voor zowel wandelaars als fietsers.

Meer info en stempelkaarten: caminobrabant.nl

GROOTMOEDERS TIP

Krijgt u het deksel niet van de pot? Houd het deksel dan enkele minuten onder heet water.

In de steek gelaten

De achterbannen van de PVV, NSC en BBB verliezen het vertrouwen in hun partij op het pensioendossier. Kiezers die vanwege de pensioenparagraaf op één van deze drie coalitiepartijen hebben gestemd moeten zich in de steek gelaten voelen, stellen elf organisaties die samen ruim een half miljoen mensen met een pensioenbelang vertegenwoordigen. Onder deze organisaties bevinden zich het Senioren Netwerk Nederland en de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen. Een interview met bestuursleden van deze bond vindt u op pagina 18.

BOEKENTIP:

111 plekken in Groningen die je gezien moet hebben

Ontdek Groningen op een verrassende manier met deze gids vol unieke locaties en verborgen parels. Van het leugenbankje aan de Noorderhaven tot een fietstocht door de Onlanden. Dit boek neemt u mee langs bekende en onbekende plekken die de stad en provincie bijzonder maken. Of u nu een inwoner bent of Groningen voor het eerst bezoekt, dit boek inspireert u om op avontuur te gaan en de veelzijdigheid van de regio te ontdekken.

Auteur: Dick Vos



Graf met handjes

In dit nummer van *ONS Magazine* vindt u een achtergrondartikel over mensen die een bijna-doodervaring hebben gehad. Dat zijn er vele duizenden, over de hele wereld, en zij zeggen dat we niet bang hoeven te zijn voor de dood. Tijdens zo'n bijna-doodervaring voelden mensen de nabijheid van naasten. Ook na de dood kunnen geliefden elkaar nog de hand reiken, zo is te zien aan het bijzondere Graf met handjes op het Oude Kerkhof in Roermond. Over de scheidsmuur tussen de katholieke en de protestante begraafplaats grijpen twee handen in elkaar. Het symboliseert de liefde tussen Josephine van Aefferden, die op het katholieke deel begraven ligt, en haar protestantse man Jacob van Gorkum. Vanwege hun geloof werd het echtpaar op twee verschillende kerkhoven ter aarde besteld, maar over de muur reiken de handen van hun unieke grafmonumenten naar elkaar.

Balgendag in Surhuisterveen

Houdt u van muziek en bespeelt u een balginstrument, zoals een accordeon, trekzak of mondharmonica? Dan bent u van harte welkom om mee te spelen tijdens de jaarlijkse *Balgendag* op zaterdag 8 februari. De Loekpoedels organiseren dit muzikale evenement in De Lantearne in Surhuisterveen. Komt u liever alleen luisteren? Publiek is van harte welkom om te genieten van de muziek en de ongedwongen sfeer. De toegang is gratis en geschikt voor jong en oud.

Locatie: Jan Binneslaan 49, Surhuisterveen



Tijd: 11.00 tot 17.00 uur

Meer info: uitzinnig.nl/evenement/16187-balgendag.aspx



SOPA DE LETRAS

De woordzoeker kent zijn oorsprong in het Spanje van de jaren zestig. Puzzelmaker Pedro Ocon de Oro bedacht de *Sopa de letras*, ofwel de lettersoep.



Ronald van der Maaten (links) en Jelle Mensonides

VREES VOOR KAALSLAG IN PENSIOENEN

De Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen bestaat al ruim honderd jaar, maar is nu relevanter dan ooit. "Met onze *knowhow* kunnen we tegenwicht bieden aan de politiek, die steeds meer grip wil hebben op het geld in de pensioenfondsen", zegt voorzitter Ronald van der Maaten.

Het is 12 mei 1919. Een groep ambtenaren werkzaam bij de Rijksbelastingdienst richt de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen op. Het doel van de kersverse vereniging is het behartigen van de belangen van toekomstige pensioengerechtigden; gepensioneerden waren er in de eerste dagen van de NBP nog niet. De belastingambtenaren keken heel verstandig vooruit, tot na hun pensionering. Als ze dan zonder geldzorgen ouder wilden worden, moesten ze nu pal staan voor hun rechten, wisten ze. Die missie heeft de honderdvijf jaar oude NBP nog steeds: opkomen voor een toekomstbestendig en koopkrachtig pensioen voor alle generaties.

Sociaal denkende werkgevers

“De oudedagsvoorziening voor ambachtsslui en ambtenaren was begin vorige eeuw bepaald niet goed geregeld”, blikt voorzitter Ronald van der Maaten terug. “De NBP was bittere noodzaak; mensen zochten hulp en steun bij een club. De ledenaanwas was groot.” Decennialang steeg het aantal mensen dat lid was van de NBP met grote sprongen, tot ver in de jaren zestig. Op het hoogtepunt had de vereniging 120.000 leden. “Dat is niet gek”, zegt bestuurslid Jelle Mensonides over de explosieve ledengroei. “Voor ouderen was destijds nog weinig geregeld. Oude mensen trokken na het stoppen met werken bij hun kinderen in, of een dochter zorgde voor haar ouders. Het keerpunt kwam toen enkele sociaal denkende werkgevers besloten geld van hun werknemers apart te zetten in een spaarpotje voor later. Dat is zo’n honderd jaar geleden en daar waren grote jongens bij als Stork en Sphinx. In 1922 volgde ook de overheid: voor ambtenaren en onderwijspersoneel werd het Algemeen Burgerlijk Pensioenfonds opgericht. Het ABP is tegenwoordig een van de grootste pensioenfonds ter wereld.”

NEGATIEVE EFFECTEN

Samen met onder meer Senioren Netwerk Nederland luidt de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen de noodklok tegen de Wet toekomst pensioenen. De koopkrachtambitie staat met deze nieuwe wet zwaar onder druk, stelt de NBP. Negatieve effecten van de Wtp zijn ook dat het recht op inhaalindexatie definitief verdwijnt en dat er geen bezwaar kan worden gemaakt tegen de eenzijdige waardering van de opgebouwde pensioenrechten en de overzetting daarvan naar het nieuwe stelsel.

Goed geregeld

Tot 1947 waren ‘ouden van dagen’ nadat ze gestopt waren met werken voor hun levensonderhoud volledig afhankelijk van een – al dan niet samen met de werkgever – opgebouwd spaarpotje. Op 24 mei 1947 voerde minister van Sociale Zaken Willem Drees een volksverzekering in die alle ouderen een financieel minimum garandeerde, de Noodwet Ouderdomsvoorziening. Tien jaar later werd dat de Algemene Wet Ouderdomsvoorziening, de AOW. “Mijn tante, een welgestelde dame, was woedend dat ze een uitkering kreeg van de staat”, lacht Ronald van der Maaten. “Ze was des duivels, echt beledigd.” De meeste ouderen dachten daar anders over, zij waren wel blij met hun AOW-uitkering. “Voor de komst van de AOW was een goede financiële voorziening meer uitzondering dan regel”, vervolgt Van der Maaten. “Daarom ook sloten zoveel werknemers zich aan bij de NBP. Uiteindelijk werkten de AOW en de steeds beter wordende pensioenregelingen zich tegen de vereniging: tot voor kort was alles op dat gebied zó goed geregeld dat mensen geen lid meer werden van de NBP of hun lidmaatschap opzegden. Pas nu is het weer interessant om lid te worden, want er gaat een enorme kaalslag plaatsvinden in de pensioenen. Veel gepensioneerden en mensen met een pensioenaanspraak hebben het nog niet door, maar uiteindelijk gaat iedereen het merken.” Mensonides valt de voorzitter bij: “Toen ik veertig was, stond ik helemaal niet stil bij mijn pensioen; het was gewoon goed geregeld. Nu zijn er veel meer onzekerheden. Mensen worden straks met hun neus op de problemen gedrukt.”

Grote aanpassing

Met ‘straks’ bedoelen de twee NBP-bestuurders na de invoering van de nieuwe Wet toekomst pensioenen (Wtp) die aanstaande is. Het sociale stelsel met één grote pensioenpot waaruit de pensioenen worden betaald wordt omgezet naar individuele potjes. Dat omzetten heet ‘invaren’. Het is de eerste grote aanpassing van ons pensioenstelsel »

sinds we in 1919 pensioen begonnen op te bouwen en sinds 1922, toen de eerste pensioenwet werd aangenomen. “Voor al de middengroepen gaan de overstap naar het nieuwe pensioenstelsel merken”, denkt Mensonides. “Zij gaan het echt voelen, ook al omdat zij geen aanspraak kunnen maken op inflatietoelagen.” Na enkele rustige decennia waarin het ledenaantal van de NBP fors terugliep, worden de rol en het nut van de belangenvereniging weer groter. “Onze vrijwilligers zitten in het verantwoordingsorgaan van Nederlands grootste pensioenfonds, het ABP”, vertelt Van der Maaten. “Dat zijn mensen met kennis van zaken die tegenwicht kunnen bieden aan de tendens in de politiek om grip te hebben op het geld van die fondsen. Dus grip op het geld dat is ingelegd door deelnemers en pensioengerechtigden.”

Wensdenken

De politiek luistert echter niet naar de professionals van de NBP, constateren Van der Maaten en Mensonides – beide econoom – tot hun teleurstelling. “De politiek is gehoor-gestoord”, vat Mensonides het probleem in één woord samen. “Ze hebben een plan en dat moet en zal uitgevoerd worden. Het is een vorm van wensdenken. Tot de wal het schip keert; we zien dat ook bij de toeslagen-affaire.” Van der Maaten geeft een voorbeeld van wat hij ‘de arrogantie van de macht’ noemt: “We hebben samen met dertien andere organi-saties een noodoproep aan pensioenminister Van Hijum gestuurd. In de brief vragen we dringend om het ‘invaren’ uit te stellen omdat de gevolgen van dit gigantische en riskante proces anders bij het grote publiek pas bekend worden als die onomkeerbaar zijn. Dat zal grote onrust en commotie veroorzaken. Die oproep deden we namens onze gezamenlijke achterban: een half miljoen mensen met een pensioenbelang. Een half miljoen! En wat is de reactie? Een nietszeggend briefje met ‘we zullen uw inbreng nauwkeurig analyseren’. Eigenlijk zegt de overheid gewoon: ‘Wij kunnen het ons permitteren u links te laten liggen.’”

Opportunistisch

Mensonides en Van der Maaten moeten lijdzaam toezien hoe regeringspartijen PVV en BBB hun onlangs verworven politieke macht gebruiken om concessies te doen op hun verkiezingsbeloften over de Wtp. De PVV beloofde in haar verkiezingsprogramma om ‘de onverantwoordelijke en extreem onzekere

‘Mensen worden straks met hun neus op de problemen gedrukt’

nieuwe pensioenwet terug te draaien’ en ook BBB stelde zwart op wit dat ‘de invoering van de nieuwe pensioenwet moet worden terug-gedraaid’. Maar bij het meest recente debat in de Tweede Kamer waren ze hun beloften aan de kiezers alweer vergeten. NSC nam in haar verkiezingsprogramma de toezegging op dat ze ‘de pensioenwetgeving op een aantal belangrijke punten wil verbeteren’. NSC-Kamerlid Agnes Joseph probeerde die belofte gestand te doen. “Maar PVV en BBB lieten haar als een baksteen vallen”, zag Jelle Mensonides. “De politiek is buitengewoon opportunistisch. En juist daarom moeten we tegengas blijven geven. De waarheid móet boven tafel komen!”

Macht van het getal

Van der Maaten en Mensonides zien meer dan ooit een goede toekomst voor de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen. “Maar we kunnen dat niet alleen; er moet verjonging in onze vereniging komen”, zeggen de 82-jarige voorzitter en het 77-jarige bestuurslid. “En we moeten groeien: we hebben massa nodig! Want in de politiek draait het om de macht van het getal, om het volume. Met onze knowhow en de steun van onze achterban kunnen wij het tegenwicht bieden dat juist nu zo hard nodig is.” ■

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1953: De schade is nog zichtbaar

Op deze foto staat ons gezin tijdens de kermisdagen in september 1953. Ik sta als tweede van links. Het is een bijzondere foto omdat ons dorp in februari van dat jaar nog volledig onder water stond door de watersnoodramp.

Die ramp kostte vijftig mensen in Nieuw-Vossemeer het leven, waaronder het gezin van mijn oom en tante en hun zes kinderen.

Tijdens de watersnoodramp moesten wij twee dagen op zolder wachten op redding door commando's. Tot eind april werden we ondergebracht in het gastenkwartier van het trappistenklooster in Zundert. Ik herinner

me dat we daar 's avonds aankwamen en moesten wachten omdat het gastenkwartier nog bezet was. Onze neef wist vele jaren later te vertellen dat de gast op wie wij destijds moesten wachten Godfried Bomans was. Hij was toen bezig met het schrijven van het boek *Trappistenleven*. In dat boek vermeldde hij ons gezin met zeven kinderen. Dat klopte

'De gast op wie we moesten wachten bleek Godfried Bomans'

niet, want we waren met zes kinderen. Of toch! Later bleek dat mijn moeder toen al in verwachting was van mijn broer Ad.

Toen we uiteindelijk terug mochten naar Nieuw-Vossemeer kregen we van de abt een prachtige ingelijste prent mee die *De Vlucht naar Egypte* voorstelt. Deze prent is nog steeds in het bezit van onze familie." ■



JAN BOSTERS

(75) woont nog steeds in Nieuw-Vossemeer en is daar lid van KBO. Hij is weduwnaar, heeft twee kinderen en twee kleinkinderen. Hij is actief met vrijwilligerswerk. Zo begeleidt hij mensen met dementie en houdt de geschiedenis van het dorp en het gedachtengoed van de watersnoodramp in leven.

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.



NORMAAL IS TEGENWOORDIG BIJZONDER

CDA-Kamerlid Inge van Dijk houdt zich bezig met veel onderwerpen die voor senioren belangrijk zijn, van bestaanszekerheid en pensioen tot lokale voorzieningen. Ze vertelt hoe het is om nu vanuit de oppositie te strijden voor wat het CDA belangrijk vindt.

Als vanzelf rolde Inge van Dijk de politiek in. Ze blikt terug: “In 2001 was ik erg actief in het lokale verenigingsleven van mijn woonplaats Gemert-Bakel. Maar ik vond dat de gemeente niet goed omging met verenigingen, te weinig deed voor jongeren, én te weinig starterswoningen bouwde. Toen ik me daar kritisch over uitliet tegen een CDA-wethouder vroeg hij mij: ‘Jij denkt dat je het beter kunt, of niet?’ Waarop ik antwoordde: ‘Ja, dat kan ik!’ Wie A zegt moet ook B zeggen, dus zo ben ik op de lijst beland. Vervolgens ben ik zestien jaar gemeenteraadslid voor het CDA geweest, en drie jaar wethouder.”

Van coalitie naar oppositie

Toen Van Dijk de Tweede Kamer betrad had het CDA vijftien zetels behaald bij de verkiezingen van 2021. Vanaf 2022 maakte de partij deel uit van het kabinet Rutte IV. Inmiddels zijn de omstandigheden heel anders: bij de Tweede Kamerverkiezingen van 2023 haalde het CDA vijf zetels en de partij zit nu in de oppositie. Hoewel Van Dijk toegeeft dat het moeilijker is om iets voor elkaar te krijgen, ziet ze toch ook de positieve kanten van CDA's plek in de oppositie. “We hebben nu als fractie meer vrijheid, we kunnen ons eigen verhaal vertellen. Dat verhaal is dat we heel erg geloven in de kracht van de samenleving, de kracht van onderop. Dat niet alleen de markt en de overheid problemen kunnen oplossen, maar

dat we dat met elkaar kunnen doen. We voelen de brede verantwoordelijkheid om er voor iedereen te zijn, zeker ook voor ouderen. Dat verhaal is niet veranderd. We hebben wel minder menskracht om overal bij te zijn, maar een debat over pensioenen sla ik nooit over, al hebben we twintig debatten in de week. Gelukkig stijgt het CDA nu in de peilingen. Ik denk dat Henri Bontenbal een aansprekend boegbeeld is en dat veel mensen zijn manier van politiek bedrijven fijn vinden. In deze tijd gaat het te vaak om de hardste roeper, terwijl wij gewoon op een fatsoenlijke manier politiek bedrijven. Henri krijgt ook vaak teruggekoppeld: ‘Jullie doen tenminste normaal.’ Normaal is tegenwoordig blijkbaar bijzonder!”

Compromissen en alternatieven

In de laatste coalitie dreigde volgens Van Dijk het eigen verhaal van het CDA een beetje ondergesneeuwd te raken. “Neem als voorbeeld het stikstofdossier, wij zaten tussen twee polariserende kampen en hadden moeite ons eigen verhaal daartussen te positioneren. Bovendien: in een coalitie moet je compromissen sluiten, want zonder een compromis bereik je niks. Je bent druk bezig met het land besturen en alle kikkers in de

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, Judith Tielen van de VVD en Mariëtte Patijn van GroenLinks-PvdA.

‘De beste ideeën komen uit de samenleving zelf’

kruiwagen houden. Je kunt natuurlijk wel in de flanken blijven hangen en je eigen standpunten blijven herhalen, maar zo los je geen problemen op. Toch kun je ook te veel compromissen sluiten, en dat kan jou als politicus en je partij schaden. Daarom ben ik blij dat we nu volledig ons eigen geluid kunnen laten horen. Tegelijkertijd voelen we nog steeds veel verantwoordelijkheid: we willen wel waarmaken wat we roepen. Ook willen we constructief oppositie voeren: we komen altijd met een alternatief als we de voorgestelde plannen onvoldoende vinden.” »

De uitdagingen van de vergrijzing

Zoals velen maakt Van Dijk zich zorgen over de vergrijzing. “We weten allemaal dat we niet zijn opgewassen tegen de uitdagingen die het met zich meebrengt. Vergrijzing is een serieus probleem want het raakt alles: van wonen en zorg tot toegang tot dienstverlening van bedrijven. Zojuist had ik een gesprek met een bank, waaruit bleek dat 2,8 miljoen mensen niet goed meekomen met hun dienstverlening. Alles moet tegenwoordig worden geautomatiseerd. We verwachten dat iedereen dat kan volgen, maar dat is een verkeerde aanname. En zo doen we te veel aannames. Daarom ben ik voor slow politics: dat we bij ieder besluit nagaan of de kloof tussen mensen die wel en niet mee kunnen doen groter wordt. Daarom blijft het CDA met ouderen in contact via bijvoorbeeld het seniorennetwerk en het pensioennetwerk. Ook gaan ik en de andere CDA-Kamerleden veel het land in. Meestal ben ik één of twee keer per week aanwezig in zalen, waar ik met mensen in gesprek ga: wat zijn jullie zorgen? Wat kunnen we doen? Dat vind ik minstens zo belangrijk als de gesprekken in de Kamer zelf. Niet alleen omdat mensen het fijn vinden om zich te uiten, maar ook omdat de beste ideeën uit de samenleving zelf komen.”

Vertegenwoordiging in de Kamer

Senioren zijn in de Tweede Kamer bijna niet te vinden. Of senioren meer vertrouwen in de politiek zouden hebben als dat anders was betwijfelt Van Dijk. “Een senior is niet per se een goed politicus. Het gaat er vooral om dat iemand deze groep goed vertegenwoordigt. Als wij ons werk als volksvertegenwoordiger in de Kamer goed doen, kunnen wij dát ook. Want wij moeten als politici ervoor zorgen dat iedere groep zich vertegenwoordigd voelt in ons parlement. Senioren zijn uiteraard van harte welkom bij ons, maar in praktijk blijkt ook dat wij weinig sollicitaties uit deze groep ontvangen. Dat komt denk ik doordat je als Kamerlid pittige dagen maakt. Je begint 's ochtends om negen uur en gaat vaak om



INGE VAN DIJK

is geboren in Helmond op 6 mei 1975 en woont in Gemert. Voordat ze in 2021 toetrad als Tweede Kamerlid heeft ze in de banksector gewerkt en was ze raadslid en wethouder in de gemeente Gemert-Bakel. In haar vrije tijd tilt ze graag zware gewichten.

half twaalf 's avonds naar huis. Bovendien sta je altijd aan: je moet overal op reageren. Je ziet niet voor niets dat het Kamerleden wel eens te veel wordt. Ik kan me voorstellen dat het voor een hoop mensen die hun hele leven al gewerkt hebben te veel is om na hun pensioen nog aan zoiets te beginnen.”

Wet toekomst pensioenen

Het CDA is een van de partijen die in 2022 vóór de Wet toekomst pensioenen heeft gestemd. Dit gebeurde ondanks kritische geluiden binnen de partij. “Het was geen makkelijke keuze”, geeft Van Dijk toe. “Er is vooraf veel discussie binnen de partij geweest. Maar op een gegeven moment moesten we kiezen en is het kwartje deze kant op gevallen. Ikzelf was toen nog geen pensioenwoordvoerder, maar ik heb gezien dat het voor mijn voorganger een pittig dossier was. Die wet ligt er nu. Mijn missie is het om het proces nu heel strak in de gaten te houden. Ook wil ik zorgen dat mensen worden meegenomen in het proces, dat we zorgen serieus nemen, en dat we ingrijpen als dat nodig blijkt. Het is een grote en spannende transitie, we weten dat zoiets niet zonder

‘Ik wil zorgen dat we ingrijpen als dat nodig blijkt’

risico's is. Dit najaar nog heeft een voorbereidingsgroep, waar ik samen met Agnes Joseph van NSC en Luc Stultiens van GroenLinks-PvdA onderdeel van was, een uitvoerige analyse gemaakt van de risico's van de wet. Zo weten we goed waar de risico's zitten en kunnen we er bovenop zitten. Ik vind dat een ereplicht, zowel aan mijn voorganger als aan alle mensen die met pensioen gaan.” ■

ons kloppend hart



**VRIENDEN VOOR
HET LEZEN**



Lezen verruimt je blik. Daarover zijn de dames van een leesgroep in Vlissingen het unaniem eens. Samen hebben ze al kasten vol boeken verslonden en hun leeshonger is nog lang niet gestild.

Acht keer per jaar komen ze bij elkaar om een gezamenlijk gelezen boek te bespreken. Degene die het boek gekozen heeft, vertelt iets over de schrijver. Daarna geven de dames om de beurt een cijfer aan het boek met een korte toelichting, om vervolgens samen dieper in te gaan op onder meer inhoud en schrijfstijl. Als iedereen aan bod is geweest, wordt het volgende boek uitgedeeld en begint het leesplezier opnieuw.

1 Marja Dobbelaer (76) “We zijn in de loop der jaren leesvriendinnen van elkaar geworden. Elke middag beginnen we met een kwartiertje lief en leed. Bij de boekbespreking komen soms ook heel persoonlijke dingen op tafel. Wat we bespreken, blijft onder ons.”

2 Liesbeth Nijhuis (86) “Door onze club lees ik boeken die ik zelf nooit zou kiezen en die me dan heel positief verrassen. Zoals laatst het boek *Papegaai vloog over de IJssel* van Kader Abdolah. Ik ben hem als schrijver enorm gaan waarderen.”

3 Lies Drenth (76) “Lezen geeft mij ontspanning en een brede kijk op de wereld. Een club zorgt bovendien voor gezelligheid en ontmoeting. Ik zit ook al veertig jaar bij een groep die haiku's schrijft.”

4 Corry de Jong (86) “Het liefst pak ik een boek van papier, dat ruikt zo lekker. Maar de laatste tijd vraag ik ook regelmatig de digitale versie op voor mijn tablet. Dan kan ik de letters vergroten. Of ik kies een luisterboek.” ■

WEETJE

Om aan de benodigde exemplaren van een boek te komen, draagt de Zeeuwse Bibliotheek een steentje bij. Ze houden een lijst bij met titels die twee of meer jaar geleden verschenen zijn. Als de leesclub daar een boek van kiest, garandeert de bieb dat er acht exemplaren beschikbaar zijn.

ACTIVITEIT

Leesclub

AFDELING

Seniorencontact
Vlissingen

LEDENTAL

158

DEELNEMERS

Acht dames

LOCATIE

Om de beurt bij
iemand thuis

FREQUENTIE

Acht keer per jaar op
maandagmiddag

KOSTEN

Geen, alleen een
kleine bijdrage in
een lief- en leedpotje

Wat als u twijfelt over uw arts?

Wanneer u of een naaste gezondheidsklachten heeft, vertrouwt u op de kennis en zorg van de arts. Maar wat als u twijfelt over de behandeling? Of als u zich niet prettig voelt bij de arts?



Soms voelt het gewoon niet goed: u heeft geen vertrouwen in de behandeling die uw arts voorstelt of u heeft een arts die u niet lijkt te begrijpen. Dat is natuurlijk zeer vervelend. Juist omdat u of misschien uw naaste zorg nodig heeft. U kunt niet zo makkelijk op zoek gaan naar iemand anders. Wat kunt u dan wel doen?

In gesprek

In de eerste plaats is het belangrijk om twijfels serieus te nemen. Het gaat immers om uw lichaam, uw meest waardevolle bezit. Ga daarom vooral in gesprek als u twijfelt over de behandeling of over de arts zelf. Dat kan best moeilijk zijn; neem daarom gerust een naaste mee. Met die persoon kunt u het gesprek ook voorbereiden. Soms kan dit gesprek al helpen om de relatie te verbeteren of om de voorgestelde behandeling beter te begrijpen.

Second opinion

Als dat niet zo is heeft u nog een paar andere mogelijkheden. Zo heeft u altijd recht op een second opinion. Dit is een onafhankelijk advies van een andere arts. De meeste zorgverzekeraars vergoeden dit als u voor die

second opinion een verwijzing van uw arts heeft. Die mag hij of zij alleen weigeren bij zwaarwegende bezwaren.

Overstappen

Een andere optie is overstappen naar een andere arts. Dat is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Een huisarts mag patiënten namelijk weigeren als de praktijk vol zit of als u te ver weg woont. Informeer daarom eerst of overstappen mogelijk is. Ook overstappen naar een ander ziekenhuis of een andere specialist kan niet zomaar. Bespreek dit met uw arts en/of vooral ook uw zorgverzekeraar.

Klacht

Als u ondanks gesprekken met uw arts blijft twifelen of ontevreden bent, kunt u ook een officiële klacht indienen. Iedere huisarts en ieder ziekenhuis hoort hiervoor een klachtenfunctionaris te hebben. Die kan bemiddelen en helpen om een oplossing te zoeken. Komt u er zo niet uit, dan kunt u terecht bij een zogenoemde geschilleninstantie of het Tuchtcollege voor de Gezondheidszorg. Maar we hopen natuurlijk dat het zover niet hoeft te komen. ■

Wilt u meer weten over uw rechten als patiënt? Op de website van Patiëntenfederatie Nederland vindt u hierover verschillende brochures. Kijk op patientenfederatie.nl/over-de-zorg/patientenrechten.



ons ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

Goed voor uzelf zorgen was nog nooit zo voordelig! 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.

Smartwatch met hartslagmeter

BREND BR-2223

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



Van € 119,95

Voor € 39,95

Elektrische torenkachel

BREND BR-2221

- Ervaar aangename temperaturen binnen nu het buiten koud is
- Voorzien van energiezuinige eco-modus
- Met ventilator- en swingfunctie voor optimale warme luchtverspreiding
- Keramisch verwarmingselement, 2 verwarmingsniveaus en thermostaatfunctie tot 35°C
- Stille werking en instelbare timer
- Digitaal display met touchscreenbediening en afstandsbediening inbegrepen



Van € 99,95

Voor € 49,95

Universele radiatorventilator

SmartAir Boost

- Energiebesparend om stookkosten en energieverstopping te verminderen
- Gebruiksvriendelijk dankzij het digitale Leddisplay
- De warmtecirculatie wordt verbeterd, zodat de warmte effectief verspreid wordt
- Kies tussen twee ventilatorsnelheden: hoge en lage snelheid
- Flexibel gebruik met of zonder snoer voor maximale veelzijdigheid
- Heeft zowel een handmatige als een automatische modus



Van € 89,95

Voor € 59,95

Alles-in-één retro muzieksysteem

Lenco TCD-2571WD

- Muzieksysteem met platenspeler, Bluetooth, cd-speler, DAB+/FM-radio en cassettespeler
- Platenspeler met riemaandrijving en ondersteuning voor 33, 45 en 78 rpm
- Bluetooth 5.0 voor draadloos streamen vanaf smartphone of tablet
- Met USB-encoding zet u eenvoudig vinyl, cd's en andere media om naar MP3
- Twee 5 Watt speakers voor helder, warm en kwalitatief geluid
- Retro design met afstandsbediening



Van € 299,95

Voor € 199,95



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.

Zit u nog goed?

Gratis check energienota

Laat in februari uw energienota vrijblijvend checken door Energiebesteding, al meer dan tien jaar de betrouwbare energiepartner van uw seniorenvereniging. De deskundige adviseurs checken binnen enkele minuten of u nog goed zit. Kan het voordeliger? Dan krijgt u advies en profiteert u van de extra scherpe actietarieven in februari. Zit u nog goed? Dan hoort u het ook.



**DOE
OOK
MEE!**

ONS ENERGIE

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

Steeds meer leden weten de weg naar Energiebesteding te vinden en vragen advies door hun energienota te laten checken. Een mooie ontwikkeling. Daarnaast loont het voor de meeste leden om zich aan te sluiten bij ONS Energie.

Hoe kan ik mijn energienota laten checken?

Neem contact op of laat een terugbelverzoek achter op de website kbo.energiebesteding.com/check. U kunt ook bellen op **(085) 486 33 60** (maandag t/m vrijdag van 09.00 – 17.00 uur). Mailen kan naar: ons-energie@energiebesteding.nl



Eén van de deskundige en vriendelijke adviseurs helpt u graag. U krijgt bij Energiebesteding altijd een eerlijk en betrouwbaar advies. ■



Mevrouw Ansems:

“Goed advies en veilig. Fijn dat er veel telefonisch kan. Geweldig!”

Wegwijs in Wlz en AOW

Veel stellen krijgen er vroeg of laat mee te maken dat een partner naar het verpleeghuis gaat. Een ingrijpende gebeurtenis waar veel bij komt kijken, ook op het gebied van de financiën. Theo van Hamond is vrijwillig Wlz-adviseur en vertelt waar u op moet letten.



De Wet langdurige zorg is er voor mensen die continue zorg nodig hebben, bijvoorbeeld in een Wlz-instelling zoals een verpleeghuis. Mensen die er wonen betalen een bijdrage op basis van het (eigen) inkomen en het vermogen. “Ik heb veel mensen een veel te hoge eigen bijdrage zien betalen”, vertelt Theo van Hamond. “Daarom ben ik met dit werk begonnen in Brabant. De informatievoorziening is onvoldoende op dit gebied en daardoor gaan veel mensen de mist in.”

De juiste AOW-keuze

Voor alleenstaanden, zo benadrukt hij, is het allemaal niet zo ingewikkeld. Het wordt pas lastig wanneer u getrouwd bent en één van de twee naar het verpleeghuis gaat. Zodra de aanvraag is gedaan, krijgen mensen een brief van de Sociale Verzekeringsbank. Hierin kunt u kiezen voor een AOW voor alleenstaanden of gehuwden. “Welke keuze u het beste kunt maken verschilt per situatie, maar hier zit ‘m meteen de crux”, vertelt Van Hamond. “Mensen zijn geneigd te kiezen voor de alleenstaanden-AOW omdat dit om zesduizend euro bruto per persoon gaat.

Veel mensen pakken dat aan en kijken er vervolgens niet meer naar. En dan kan het goed misgaan.”

Grote gevolgen

Deze verandering in inkomen heeft grote gevolgen. Zo gaan de belastingen en premies omhoog, de huurtoeslag kan wegvallen (of minder worden) en de zorgtoeslag kan stijgen. Maar ook voor de eigen bijdrage voor de Wlz – die wordt berekend en geïnd door het CAK – kan het grote gevolgen hebben. “En dan pakt het onderaan de streep toch heel anders uit dan u van tevoren had verwacht.” Bij de keuze voor de AOW-alleenstaanden wordt de eigen bijdrage overigens alleen berekend op het inkomen en vermogen van de partner in het verpleeghuis.

Al met al is er veel om op te letten. “En de AOW-keuze kan slechts één keer worden aangepast”, vertelt Theo. “Dus ik druk mensen op het hart om deskundig advies in te winnen, zeker als u er niet in thuis bent.” ■

Het kan lastig zijn om goed financieel advies in te winnen bij een verhuizing naar het verpleeghuis.

De Brabantse Theo van Hamond hoopt dat mensen in andere provincies zich ook als vrijwilliger aanmelden om anderen financieel bij te staan als Wlz-adviseur. “Daar is grote behoefte aan.”



NIEMAND WIL WEG UIT SOESTERHOF



Eerst had iedereen in Soesterhof vrij spel, tegenwoordig wordt er veel meer overlegd.

Duurzaam en sociaal: dat is hoe de inwoners van Soesterhof in Amersfoort met elkaar samenleven. Oké, ze overleggen soms wat veel. Maar met resultaat: niemand wil weg uit deze paradijselijke woonomgeving. “Ik vind het een geruststellende gedachte dat ik bij mijn burens terecht kan als er eens iets is.”

Pieter Jongsma (63) staat in de moestuin van Soesterhof en heeft zijn handen vol met kleine groene balletjes. “Kijk, hier ga ik kappertjes van maken”, zegt hij tegen Joost van Alkemade (67). “Wat zijn dit dan?”, vraagt die. “Ze komen van die Oost-Indische kersers daar, met wat zoet en zuur kan ik er wel wat van maken.” Vlak bij het station in Amersfoort staan op een voormalig terrein van de NS dertig koopwoningen en twaalf huurwoningen rondom een gezamenlijke binnentuin met een eigen clubhuis. Het energie-neutrale buurtje is er gekomen op initiatief van de bewoners zelf, via een zogenoemd Collectief Particulier Opdachtgeverschap, een CPO dat in 2010 werd opgericht. Tien jaar, honderden vergaderingen en duizenden beslissingen later namen de eerste bewoners er hun intrek. Nu wonen er 66 volwassenen en 34 kinderen. Precieze cijfers zijn er niet, maar in Nederland zijn er steeds meer van dit soort CPO-projecten. Groepen vrienden, gelijkgestemden en/of leeftijdgenoten zijn daarin zowel opdrachtgever als project-ontwikkelaar. Als ze een stuk grond weten te bemachtigen – wat vaak een ingewikkeld en kostbaar proces is – bouwen ze daar duurzame en toekomstbestendige woningen, vaak ook met een gemeenschappelijke

ruimte en tuin. Door de sociale cohesie in dit soort woonvormen is er meer aandacht voor elkaar en is het makkelijker om elkaar te helpen, zo luidt de gedachte.

Vrij spel

Dat meer dan tien van de bewoners van Soesterhof op deze doordeweekse donderdagochtend samenkomen is niet perse gebruikelijk. Maar voor de foto's en een artikel in *ONS Magazine* maken ze graag tijd vrij. Pieter woont hier met zijn vrouw Annelies Sturm (61), die lid is van de moestuingroep. Die moestuin ziet er keurig georganiseerd uit. In het eerste jaar was dat wel anders, lacht Annelies. “Toen had iedereen vrij spel, maar dat ging niet altijd goed. Dan had iemand net sperziebonen gezaaid en zag iemand anders dat aan voor onkruid. Dus toen zijn we dat wat beter gaan organiseren. Wij zorgen er nu voor dat alles goed groeit en alle bewoners kunnen oogsten wat ze nodig hebben.” En zo zetten alle leden van de bewonersvereniging hun talent in. Dankzij een paar technisch onderlegde bewoners is er een grote wateropvang onder de gemeenschappelijke ruimte. Die wordt gebruikt voor de buitenkraan en het besproeien van de tuin. Anderen richten zich op communicatie, klussen aan de gemeenschappelijke ruimte of

zitten in het bestuur van de bewonersvereniging.

Mini-samenleving

Twaalf miljoen euro hadden de CPO en de woningcorporatie voor dit project te besteden: aan de woningen, de binnentuin en de gemeenschappelijke ruimte die midden in die tuin staat. Dat er tien jaar nodig was om de wijk te realiseren, laat wel zien hoe ingewikkeld het soms was. Er waren ontelbaar veel onderlinge vergaderingen, gesprekken met de gemeente, met architecten en met stedenbouwkundigen. “En we moesten het ook eens worden met de woningcorporatie, die de huurwoningen zou verzorgen”, vertelt Joost, die van 2015 tot en met de oplevering in 2021 voorzitter was van de bewonersvereniging en er praktisch een fulltimebaan aan had. “We wilden dat dit een energieneutrale buurt zou worden, »

VRIJWILLIGERSEXPERT

Voor verschillende KBO-organisaties is Joost van Alkemade een bekend gezicht. Hij was tot zijn pensionering een paar maanden geleden directeur van de Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk. De NOV is een koepel van vrijwilligersorganisaties. “Ik werkte rondom zorg en het programma *Samen ouder worden* veel met KBO samen”, vertelt hij. In Soesterhof zet Joost zijn ervaring met vrijwilligers volop in. “Iedereen gebruikt hier zijn talent. Er zijn technische mensen, communicatiemensen, kunstenaars. Het is mijn talent om grote groepen mensen bij elkaar te houden. Om de energie erin te houden. En dat lukt aardig.”



maar ook een sociaal duurzame buurt. Daarom hebben we er vanaf het begin veel energie in gestoken om echt aan een gemeenschap te bouwen waarin er ruimte is voor ieders stem.”

Socratisch

De gemeenschappelijke ruimte in het midden van het terrein draagt daar zeker aan bij. Dit houten gebouw heeft een klein keukentje, een grote koffietafel, een zithoek, er staat een piano en aan het plafond hangt een beamer voor de maandelijkse filmavonden. Eens per maand eten de inwoners er met z'n allen – op vrijwillige basis natuurlijk. Elke twee weken is er een muziekkavond. En natuurlijk wordt hier ook vergaderd: elke maand is er een ALV.

De bewoners hanteren daarbij de zogenoemde socratische besluitvorming. Dat betekent dat iedereen op z'n minst 'geen bezwaar' heeft bij een beslissing. “Het is dus niet zo dat de meerderheid de doorslag geeft”, legt Joost uit. Een voorbeeld: “We moesten een besluit nemen over of we sedem, dus plantjes, of

zonnepanelen op het dak van deze gemeenschappelijke ruimte zouden laten leggen. Een meerderheid was voor zonnepanelen, maar er waren ook mensen die daar bezwaar tegen hadden. Die keken er vanuit hun huis op en vonden dat niet mooi. We hebben uiteindelijk voor de zonnepanelen gekozen en langs de zijanten van het gebouw groeien nu klimplanten.”

In het ziekenhuis

Die investering in het sociale proces betaalt zich uit. Mensen helpen elkaar wanneer dat kan. “Eén gezin heeft een kind dat wat meer zorg nodig heeft. Geregeld past er hier iemand in de buurt even een uurtje op om te helpen”, vertelt Joost. Lizzy den Haan (35): “En toen een andere bewoner laatst in het ziekenhuis lag kon diens partner bijna elke dag wel ergens anders aanschuiven of eten ophalen. Ik ben nu niet hulpbehoevend, maar ik vind het wel een geruststellende gedachte dat ik bij mijn burens terecht kan als er eens iets is.” Ook Joost vindt dat een prettige gedachte. “De overheid moedigt

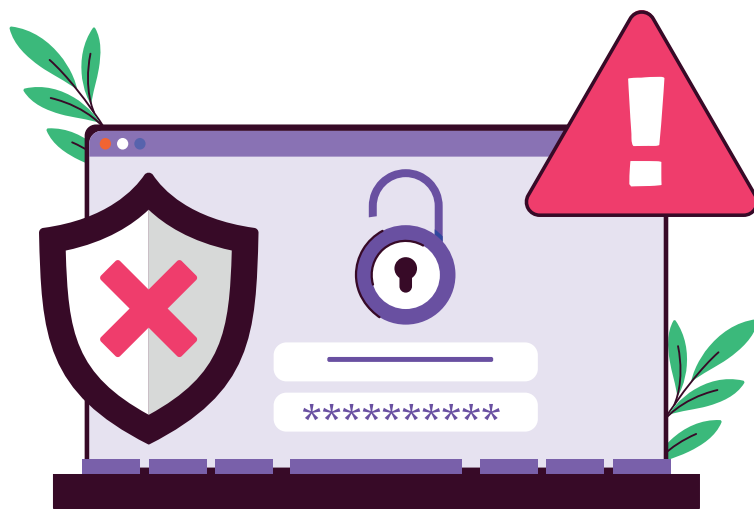
Wilt u meer weten over Soesterhof of CPO-projecten? Joost van Alkemade leidt u graag rond in Amersfoort. Kijk op soesterhof.nl of neem direct contact met hem op via 06 – 10 76 48 85.

ouderen aan om al in een vroeg stadium na te denken over hoe je later wil wonen”, zegt Joost. “Maar de realiteit is dat maar weinig mensen dat doen. Iedereen denkt: ik word gezond oud. Ik denk en hoop dat natuurlijk ook. Maar dat ik hier een fijn vangnet heb als dat toch niet zo is, geeft rust.”

Spelende kinderen

Is Soesterhof dan een klein paradijs te noemen? Daarop reageert iedereen lachend. “Tja, we moeten wel veel overleggen”, zegt de een. En een ander: “Dat is weleens vermoeiend.” Want natuurlijk verloopt niet elke discussie tijdens een vergadering even soepel. “Het belangrijkste thema de laatste tijd zijn de spelende kinderen”, vertelt Lizzy, die in een van de huurwoningen woont. “Mogen die wel of niet met een bal in de binnentuin spelen?” Lachend: “Tja, daar kunnen we eindeloos over debatteren.” Pieter en Annelies zijn halverwege ingestapt bij het CPO en maakten alle pieken en dalen mee. Annelies: “Het kostte wat uithoudingsvermogen, maar we vierden tussendoor onze successen en zagen steeds vooruitgang. En nu wonen we hier fantastisch. Onze buurvrouw is zwanger, andere burens hebben oudere kinderen. Je bent een mini-maatschappij in de grotere samenleving en dat is heel leerzaam. Wij hoeven hier nooit meer weg.” ■

Check en verander uw wachtwoord!



Change your password day (Verander je wachtwoord-dag) is elk jaar op 1 februari een geheugensteuntje om al uw digitale wachtwoorden weer eens te vernieuwen. Maar een sterk wachtwoord verzinnen valt nog niet mee. Hoe houdt u het veilig op internet?

Toch nog best veel mensen gebruiken wachtwoorden als '123456' of 'wachtwoord'. Handig om te onthouden, maar ook heel makkelijk te kraken. Misschien weet u het al: een sterk wachtwoord bestaat uit minstens acht tekens, inclusief hoofdletters, kleine letters, cijfers en speciale tekens, zoals # of %. Hoe langer, hoe beter. Maar onthouden is best lastig.

Een tip: bouw alle wachtwoorden op dezelfde manier op met woorden of tekens die gemakkelijk te onthouden zijn. Bijvoorbeeld [uw lievelingsgerecht][geluksgetal][naam website][postcode][leesteken]. Voor uw e-mail wordt het dan bijvoorbeeld 'Boerenkool7gmail5600JV!' en voor ONS Magazine 'Boerenkool7ONS5600JV!'. Zo heeft u overal een wachtwoord wat steeds nét anders is, lang is én toch te onthouden.

Digitale kluis

Als alle variaties toch lastig te onthouden zijn, is er gelukkig de 'wachtwoordmanager'.

Dit is een digitale kluis die al uw wachtwoorden bewaart. Voorbeelden hiervan zijn NordPass, Bitwarden of Google Wachtwoordmanager. U hoeft dan alleen het hoofdwachtwoord van de kluis te onthouden. Zorg er wel voor dat dit wachtwoord extra sterk is!

Uw digitale nalatenschap

Heeft u wel eens nagedacht over wie uw digitale gegevens mag inzien en beheren na uw overlijden? Maak een lijst van accounts die belangrijk zijn voor uw nabestaanden, zoals mail, sociale media en bankzaken. Houd daarbij enerzijds rekening met uw privacy en anderzijds met het gemak en nut voor uw nabestaanden. Noteer inloggegevens en bewaar deze veilig, bijvoorbeeld in een schrift of wachtwoordmanager. Geef één vertrouwd persoon, bijvoorbeeld een (jonger) familielid, duidelijke instructies over wat er met de accounts moet gebeuren. ■

PHISHING

Via phishing-berichten proberen criminelen uw wachtwoorden te stelen door u naar een nepsite te lokken. Vul nooit zomaar uw wachtwoord in via een link uit een e-mail. Twijfelt u? Controleer het webadres of neem contact op met de instantie die ogen-schijnlijk de e-mail heeft verstuurd.



NIET BANG OM TE STERVEN

Bang zijn voor de dood is menselijk. Toch hoeft dat absoluut niet, zeggen mensen die een bijna-doodervaring hebben gehad. En dat zijn er vele duizenden, over de hele wereld. Wat is een bijna-doodervaring eigenlijk? En wat steken we ervan op?

Veel mensen zijn bang voor de dood. We weten hoe het is om te leven, maar niet wat er gebeurt als we sterven. Toch zijn er wereldwijd vele duizenden mensen die meer kunnen vertellen. Zij hadden een bijna-doodervaring, bijvoorbeeld toen ze een hartstilstand kregen, bijna verdronken of een ernstig ongeluk meemaakten. Deze mensen hebben meestal gedetailleerde herinneringen aan wat er gebeurde toen ze dicht bij de dood waren. Niet alle verhalen zijn hetzelfde, maar een aantal elementen komt bij al deze ervaringen terug: het zien van een fel licht en het gevoel van vrede en absolute liefde. Ook zijn er mensen die hun leven als een film aan zich voorbij zagen gaan en overleden geliefden terugzagen. Is dit echt gebeurd? Of hadden al die mensen een vergelijkbare droom?

Moeilijk te verklaren

Een groot aantal artsen en wetenschappers heeft zich de afgelopen decennia over dit fenomeen gebogen. En wat blijkt: het is geen verzinzel of droom, maar het is wel moeilijk te verklaren hoe zo'n ervaring tot stand komt. Een van de onderzoekers die zich heeft gewijd aan bijna-doodervaringen is cardioloog Pim van Lommel. Hij deed ruim dertig jaar onderzoek naar bijna-doodervaringen bij patiënten die een hartstilstand hadden overleefd. Hij publiceerde zijn bevindingen in 2001 in het gerenommeerde Britse tijdschrift *The Lancet*. Zes jaar later verscheen zijn boek *Eindeloos Bewustzijn – een wetenschappelijke visie op de bijna-doodervaring*. Het werd een internationale bestseller. Volgens Van Lommel is een bijna-doodervaring authentiek en niet te herleiden tot fantasie, een psychose of zuurstoftekort. Hij heeft keer op keer gezien dat een bijna-doodervaring mensen blijvend

verandert. Zo verdwijnt in de meeste gevallen de angst voor de dood, en uiterlijk en materiële zaken staan niet meer hoog op de agenda. Mensen krijgen inzicht in wat belangrijk is in het leven: acceptatie, liefde en compassie.

Geborgenheid

Een bijna-doodervaring, het is al snel zweverig of gefantaseerd. Veel mensen die dit meemaken vertellen er niet graag over omdat ze raar worden aangekeken of niet worden geloofd. Mathilde Ponds was lange tijd ook terughoudend. Zij kreeg op haar zesendertigste een herseninfarct en had een, zoals ze het zelf liever noemt, nabij-de-doodervaring.

‘Vanuit de hele wereld zijn de ervaringsverhalen hetzelfde’

Ze kiest haar woorden zorgvuldig: “Het is moeilijk uit te leggen wat ik heb ervaren. Ik lag op de intensive care van het ziekenhuis, was halfzijdig verlamd door het herseninfarct en ik voelde me ineens heel naar. Ik had mijn ogen open en hoorde een stem. Heel apart, want ik ben slechthorend en er was niemand in de kamer. Die stem zei: ‘Je moet niet schrikken. Je gaat je bewustzijn verliezen, maar weet dat we bij je zijn’. Toen was ik ineens niet meer in mijn eigen lijf, maar in een grote donkere ruimte. Wat ik hier voelde is eigenlijk niet onder woorden te brengen. Ik heb er lang niet over kunnen praten, omdat ik zo ontroerd was. Het was een heel intieme ervaring. Ik voelde een energie, warmte en geborgenheid.”

Kracht

In de donkere ruimte zag Mathilde niets, maar ze voelde wel dat er iets of iemand was. “Ik had geen pijn, geen zorgen en geen besef van tijd. Het was onbeschrijflijk ontroerend. Het woord ‘magisch’ doet het tekort. Ik voelde dat mijn vader er ook was, maar hij zei niets. Ik was me ervan bewust dat achter me een »

fel licht was. Hier ging een enorme kracht vanuit. Ik dacht: 'als ik me omdraai, dan ben ik weg en kan ik niet meer terug'. Ik kreeg de keuze: wil je door of wil je terug? Mijn gedachten gingen naar mijn man en kinderen en ik was direct weer in het ziekenhuis. Ik was superblij, maar ook verdrietig dat ik die warmte, geborgenheid en liefde moest missen."

Niet meer bang

Eerstehulparts dr. Thomas Fleischmann heeft vanuit zijn beroep regelmatig te maken met bijna-doodervaringen. Hij vertelt over het patroon dat in zowel westerse als oosterse landen terugkomt en niet gerelateerd is aan geloof: "Mensen met een bijna-doodervaring vertellen dat hun pijn en angst weg was, en dat ze vrede, kalmte, rust en soms vreugde ervoeren." Sommige van zijn patiënten konden tijdens de reanimatie hun eigen lichaam zien met de artsen en verpleegkundigen eromheen, alsof ze erboven zweefden. "Zij konden zien wat we deden en horen wat we zeiden – terwijl er geen enkele hersenactiviteit was. We kunnen dit niet wetenschappelijk verklaren, maar vanuit de hele wereld zijn de ervaringsverhalen hetzelfde. Ruim 98 procent van de mensen met een bijna-doodervaring beschrijft die als comfortabel, fijn, warm en kalmerend, met een aantrekkelijk, fel licht." Ook Fleischmann geeft aan dat de meesten daarna – 98 tot 100 procent – absoluut niet meer bang zijn voor de dood. Dit geldt inmiddels ook voor hemzelf.

Gemis

Mathilde Ponds vond het een prachtige ervaring, waar ze nog regelmatig heimwee naar heeft. "Soms voelt het alsof ik er in het leven buiten sta, vervreemd van de wereld, omdat ik niet meer dat contact kan maken dat ik daar heb ervaren. Ik voel me afgescheiden van de rest, terwijl er geen scheiding is. Dat is lastig. Ik heb dan ook jaren mijn mond gehouden, om te voorkomen dat ik voor gek werd verklaard. Hierdoor kwam ik in een depressie terecht. Daar ben ik weer uitgekomen, maar het gemis is er nog steeds."



MATHILDE PONDS

is voorzitter bij
Stichting Netwerk
Nabij-de-dood Ervaringen
(NDE)

Mede daarom heeft ze zich aangesloten bij de Stichting Netwerk Nabij-de-dood Ervaringen (NDE), waar ze inmiddels voorzitter van is. Deze stichting is in het leven geroepen door een chirurg, een cardioloog, twee psychologen en een coördinator en is onderdeel van de International Association for Near-Death Studies (IANDS) in de Verenigde Staten. Met als eerste doel: het verrichten van wetenschappelijk onderzoek naar het verschijnsel nabij-de-doodervaring. Dit onderzoek werd in tien algemene ziekenhuizen in Nederland gehouden onder gereanimeerde hartpatiënten.

'Al is er maar één persoon die minder angstig is, dan is het al waardevol'

Inmiddels geeft de stichting informatie over NDE's, via onder meer de website, lezingen en symposia. "We willen een positief gevoel uitstralen en mensen bij elkaar brengen die dit hebben meegemaakt, zodat ze er met elkaar over kunnen praten."

Troostende boodschap

Om mensen die doodgaan bij te staan en te troosten werkte Mathilde Ponds onder meer in een high care hospice. "Ik ben niet meer bang voor de dood. Ik weet hoe fijn het is aan de andere kant. Je hebt geen zorgen, ongemakken en verantwoordelijkheden meer. Je komt thuis in rust, vrijheid en ruimte. Die troostende, geruststellende boodschap geef ik mensen graag mee. Het is voor mij niet een kwestie van geloven, maar weten. Al is er maar één persoon die minder angstig is door mijn verhaal, is het al waardevol." ■

MEER INFORMATIE

Meer informatie kunt u vinden op de website van de Stichting Netwerk NDE: netwerknde.nl. Heeft u vragen of wilt u praten over uw eigen bijna-doodervaring? Neem dan gerust contact op met Mathilde Ponds via voorzitter@netwerknde.nl.

Thuis in de laatste fase



Veel mensen hebben wel een beeld bij een hospice: zo'n plek waar mensen de laatste weken van hun leven doorbrengen. Maar hoe kiest u een hospice die goed aansluit bij uw wensen? En hoe zit het met de kosten?

Hospices kunnen sterk verschillen, maar zijn altijd gericht op palliatief terminale zorg (PTZ). Deze zorg is niet gericht op genezen, maar op klachtenverlichting en een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven. Hospices zijn bedoeld voor mensen met een levensverwachting van minder dan drie maanden. Is er toch langer zorg nodig, dan is dat vaak bespreekbaar.

Mensen in hun laatste levensfase zijn kwetsbaar. Daarom is het fijn dat er in hospices meestal 24 uur per dag zorgverleners beschikbaar zijn, vaak nog aangevuld met vrijwilligers voor extra ondersteuning. Veel mensen denken dat de sfeer in een hospice alleen maar zwaar of verdrietig is. Maar mensen hebben het er ook gezellig met elkaar. Samen spelletjes spelen of gewoon een praatje maken, dat kan in zo'n periode fijn zijn.

Aanmelden

Bij de meeste hospices kunt u een afspraak maken voor een vrijblijvende rondleiding. Tijdens deze rondleiding krijgt u een beter beeld van de omgeving en er is aandacht voor al uw vragen. Inschrijven kan meestal direct

bij de hospice zelf. Dat kan ook uw arts of familie voor u doen. In de meeste gevallen volgt hierna een telefonische intake. Hierbij kunt u vragen verwachten als 'Wat is uw zorgbehoefte?' en 'Waar kunnen wij rekening mee houden?'. Houd ook uw Burgerservicenummer bij de hand.

De kosten

De vergoeding voor een hospice hangt af van uw situatie. Ontvangt u zorg via de Wet langdurige zorg (Wlz)? Dan worden de kosten volledig vergoed, maar betaalt u een maandelijkse eigen bijdrage. Zonder Wlz-zorg krijgt u een volledige vergoeding via de basisverzekering, na betaling van uw eigen risico. Daarnaast kan een hospice extra kosten rekenen, bijvoorbeeld voor huur, maaltijden of de wasserette.

Zorg en rust

Wanneer u kiest voor een hospice wordt er ineens van alles van u verwacht. Dat kan – vooral tijdens zo'n lastige periode – overweldigend zijn. U kunt altijd terecht bij uw huisarts voor vragen en hulp bij het maken van keuzes. ■

Soms leest u dat voor aanmelding bij een hospice een terminaliteitsverklaring van uw arts nodig is. Dit is sinds enkele jaren in de meeste situaties niet meer verplicht. U kunt zich vaak direct aanmelden. Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met uw huisarts.

reportage



GENIETEN VAN TIJD DIE TELT

Herinneringen maken in Villa Pardoes



Villa Pardoes is een vrolijk vakantieverblijf voor zieke kinderen en hun families.



Villa Pardoes zorgt voor een tijd die telt. Niet alleen voor de honderden gezinnen met ernstig zieke kinderen die er jaarlijks vakantie vieren, maar ook voor de bijna tweehonderd betrokken vrijwilligers.

Tientallen jaren verdienen ze hun kost in de Efteling, nu doen ze al jarenlang vrijwilligerswerk bij de burens. Pal naast het bekende attractiepark ligt Villa Pardoes. Achtbaan Python racet nog net niet door de tuin van het markante gebouw, dat als een gigantisch slakkenhuis in de Brabantse bossen ligt. Jan Verhoeven (88) en Nellie van Dongen (72) zijn meerdere uren per week in de Villa te vinden. Jan is lid van de tuinploeg, Nellie is gastvrouw. Vrijwillig en onbetaald. Maar ook onbetaalbaar, want ze krijgen er zoveel voor terug, vertelt het tweetal. Villa Pardoes is een vrolijk en kleurrijk vakantieverblijf voor gezinnen met kinderen tot en met twaalf jaar met een ernstige, levensbepalende ziekte of aandoening. De zieke kinderen komen uit heel Nederland. Ze beleven er een week lang een onvergetelijke vakantie, en hun broertjes, zusjes en ouders ook. Want de zorgen over het ziek zijn verdwijnen

voor even en zeven dagen lang staan plezier en pret, maar ook rust en aandacht voor elkaar, voorop.

Zeshonderd gezinnen

Villa Pardoes heeft twaalf inpan-dige themahuisjes die grenzen aan een sfeervol overdekt binnenplein. De huisjes hebben namen als Ridder, 1001 Nacht, Circus, Space, Barbie, Regenboog en Safari en zijn volledig volgens dat thema ingericht. Elk jaar mogen ongeveer zeshonderd gezinnen in de bijzondere Villa verblijven. Wie in de Villa logeert heeft één groot voorrecht: via een speciaal poortje kunnen gasten elke dag en zo vaak men wil de Efteling binnengaan. In het pretpark kennen de Villa-vrijwilligers Nellie en Jan de weg op hun duimpje; ze werkten er zelf decennialang. Nellie verdiende haar sporen in de horeca en verblijdde kinderen met ritjes in de draaimolen. Jan tekende als architect diverse gebouwen in het nationale

sprookjespark: “Van de Indische Waterlelies tot Vogel Rok”. De twee krasse senioren zetten tegenwoordig hun kwaliteiten in voor Villa Pardoes.

‘Eenmaal terug in de Villa komen de verhalen’

Grote tuin

“Elke maandagochtend ga ik met acht andere vrijwilligers ‘de tuin poetsen’”, lacht Jan. “We schoffelen en harken, planten bloemen, struiken en hagen, snoeien en halen dood hout weg. De Villa heeft een grote tuin, dus er is altijd veel te doen. Er zijn drie tuinploegen met samen ongeveer twintig vrijwilligers. De wat jongere tuinmannen doen het iets zwaardere werk, zoals graafwerk voor kabels en leidingen. Die snotpinnen zijn ook allemaal wel zeventig-plus hoor; veel van de vrijwilligers zijn al wat op leeftijd.” Jan vindt dat hij eer »



heeft van zijn werk: “Vooral de ouders vertellen dat ze rust en ontspanning vinden in de bosrijke tuin, die elk jaar weer mooier wordt. En ik geniet weer van de vriendschap en de kameraadschap in onze vrijwilligersgroep. We vermaken ons met elkaar, en ondertussen wordt er ook flink gewerkt.”

Ritje in de koets

Nellie van Dongen is gastvrouw in Villa Pardoes. Ze beantwoordt alle vragen die de vakantievierende gezinnen hebben en ontzorgt hen. Elke dinsdagochtend is ze in de Villa present, en soms ook op maandagavond. “De leukste werktijd is eigenlijk ’s avonds, want dan komen de kleine gasten terug met de belevenissen van die dag. Dan zijn ze naar de Beekse Bergen geweest of naar Toverland. Of ze hebben als een prinsesje in een koets een rit gemaakt door de bossen en duinen. Eenmaal per week komt er een zestal paard-en-wagens voorgereden. Dan mogen de families mee op pad. Mógen, niks hoeft hier, het mag. Wij zorgen dan voor warme chocolademelk en koffie voor

onderweg. Eenmaal terug in de Villa komen de verhalen. Dat is wat wij hier misschien wel het meeste doen: luisteren, en er zijn voor de gasten. Er groeit een band tussen de kinderen die hier logeren, en vaak ook tussen de ouders. De kleintjes spelen de hele dag met elkaar, de ouders vinden onderling herkenning en erkenning. Ze delen lief en leed, maar ook metworst”, lacht Nellie. “We hadden laatst een familie uit Haaksbergen en vader vroeg of wij ook Twentse metworst hadden. We hebben veel – gasten treffen bij aankomst een compleet gevulde koelkast in hun vakantiehuisje aan – maar geen Twentse metworst. Daarom toog de man naar de supermarkt in het dorp en hij kwam terug met de befaamde worst. Die ging in plakjes op een schaal rond op het gezellige picknickplein in onze centrale hal.”

Eitjes bakken

Jan en Nellie treffen elkaar niet alleen bij Villa Pardoes, ze zien elkaar ook bij activiteiten van KBO Kaatsheuvel, waarvan ze beiden lid zijn, en bij het wekelijkse sporten. “In het plaatselijke

buurthuis liggen we eerst op een matje en maken we alle spieren los”, vertelt Jan. “Daarna sporten we nog wat, bijvoorbeeld een potje volleybal.” Nellie fietst vaak samen met een KBO-groep – “Al is dat sinds ik een vriend heb iets minder geworden”, glimlacht ze – en ze doet aan yoga. “Elke dinsdag bak ik tussen de middag eitjes voor alle vrijwilligers en medewerkers van Villa Pardoes, soms wel veertig.” Lekker eten speelt sowieso een hoofdrol in het bijzondere vakantieverblijf: “Tedere vrijdag is er voor alle gasten pasta en er is ook een wekelijkse avond waarop teams van bedrijven voor de kinderen en hun families pannenkoeken bakken.”

Muffins en cupcakes

In Villa Pardoes krijgt het hele gezin aandacht; het draait niet alleen om het verwennen van het zieke kind. Dat vertaalt zich ook in de werkzaamheden van Jan en Nellie. “De ene keer meten we de waterkwaliteit in het Bubbelparadijs, de andere keer verzorgen we een luxe high tea voor alle mama’s en papa’s”, vertelt Nellie. “Terwijl de ouders genieten van scones, muffins en cupcakes zijn de kleintjes aan het spelen onder toezicht van medewerkers en vrijwilligers. Zo kunnen de vaders en moeders ook lekker ontspannen.” En dat wordt enorm gewaardeerd, blijkt uit een passage uit het gastenboek van de Villa: ‘Hier is het zieke kind onderdeel van het gezin, in plaats van het gezin onderdeel van het zieke kind’. ■

Meer informatie op villapardoes.nl



Wim Mourits (81) uit Soest:

'Elke maand weer een mooi rondje'

Wim Mourits is een van die vele trouwe bezorgers die elke maand *ONS Magazine* op de mat laten ploffen. Dat doet hij al vijftien jaar met plezier. Op de fiets en met zijn hoofd in de wind maakt hij zijn rondje door Soest-zuid.

"Een beetje regen doet mij niks, ik stap gewoon op de fiets. Tenzij het echt bar en boos is, dan ga ik een dagje later. In mijn kratje liggen dertig magazines, plus het lokale blad. Een route van zo'n acht kilometer denk ik. Bij iedereen werp ik even snel een blik naar binnen om te zien of alles goed is. Soms maak ik een praatje. Laatst stond er net iemand in de gang toen ik de *ONS* naar binnen drukte. 'Dankjewel!' hoorde ik luid terug. Hé, een pratende brievenbus denk ik dan, mijn humor. Een paar maanden geleden lag ik na een hartinfarct in het ziekenhuis. Toen heeft mijn vrouw de bezorging overgenomen. Het moet toch even gebeuren. Nu kan ik het zelf weer. Conditioneel heb ik wel wat ingeleverd, maar ik doe wat ik kan. Niet zeuren en gewoon doorgaan, dat is mijn levensmotto."

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

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 vijf keer twee vrijkaarten voor Pantropica.

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.

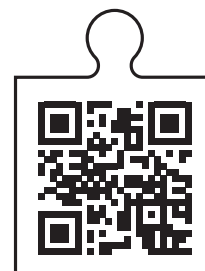
- | | | |
|------------|------------|-----------|
| AANVULLEN | NAWERKING | TEGOED |
| ADEMPAUZE | ONBEKWAAM | TEMPO |
| ALPINISME | VERRULEN | TIPGELD |
| BOTENHUIS | POPULATIE | TRALIEHEK |
| DRUKTE | REDMIDDEL | VOLGWAGEN |
| GEBAZEL | RIJSTWAFEL | VOORGEVEL |
| KLEEFRIJST | SPEURNEUS | WEBBOUWER |
| LAAGWATER | SPIJKERBED | WEGPAKKEN |
| LIJNVLUCHT | SPOELWORM | ZOOGDIER |
| LORRIE | STORING | |
| MEDIABONS | STROOISEL | |

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 24 februari naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 2'.

Winnaars puzzel ONS 12

De oplossing van de puzzel was:
Daar wordt op de deur geklopt

De winnaars van het boek *Van banketstaaf tot pepernoot* zijn: P. Borrenbergs, W. Dijkhoff, L. Jonge, J. Raijmakers en C. Simons.
De winnaars zijn geïnformeerd.



MEER PUZZELS?

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

Puzzel mee en win! Vijf keer twee vrijkaarten voor Pantropica

In indoorpark Pantropica verschuilt zich een tropische wereld vol avontuur. Maak in één dag een meeslepende reis door tien verschillende continenten en ontdek de mooiste highlights uit de tropen. Ontmoet exotische dieren zoals flamingo's, toekans en aapjes die vrij in het park leven, vind de rust in Vlinderica en lunch in het sprookjesachtige Hanami Flowerpark.

