

Reportage
**Toneelstuk maakt
liefde en intimiteit
bespreekbaar**



Dementie
**Naasten kunnen
helpen trauma
te herkennen**

IJsselstein
**Mooie gesprekken
bij 'Jouw toekomst
dichterbij'**

ons

magazine
voor
senioren

MAART 2025

*Oud-nieuwslezer
Noraly Beyer:*

**'Ik hoop me
altijd te blijven
verwonderen'**



COLOFON

JAARGANG 15 - MAART 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

Alle beetjes helpen

“Alle beetjes helpen, zei de mug en hij pieste in de zee”.

Ik sprak onlangs een heer op leeftijd die met dit grapje aandacht vroeg voor de discussie over het klimaat. De vervuiling van de aarde baart hem zorgen. Maar behalve oud is ook jong zich meer dan ooit bewust van de noodzaak om maatregelen te nemen. Nederlandse ‘klimaat-spijbelars’ trokken naar het Malieveld in Den Haag in de hoop dat de regering inziet dat een strenger klimaatbeleid nodig is voor een goede toekomst. Jongeren zijn betrokken en realiseren zich dat je als groep meer indruk maakt dan als individu.

De een ziet meelopen in de demonstratie als een middag spijbelen en de ander als een nuttige leerervaring. Ik ben een aanhanger van de laatste opvatting. Je kunt niet vroeg genoeg leren dat je zelf invloed kunt en moet uitoefenen op de politiek. Het verschil maken, dat is wat we bij KBO ook doorlopend doen. Niet achterover leunen en denken: het zal allemaal wel. Nee, samen optrekken en je inzetten voor waar je in gelooft. Nooit opgeven. De nieuwe pensioenwet is al aangenomen, maar we leggen ons er niet zomaar bij neer. Op pagina 40 leest u over de laatste ontwikkelingen. Het is dus juist goed dat jonge mensen nadenken over maatschappelijke problemen en maatschappelijk betrokken zijn.

Een groep van 350 Nederlandse wetenschappers betoogde vorig jaar in een open brief dat “politieke moed” en ingrijpende maatregelen snel nodig zijn voor het klimaat. Ik dacht weer even terug aan het gesprek met de oudere meneer waar ik mee begon. Hij maakt zich grote zorgen. Er moet goed onderzoek worden gedaan, anders hebben ingrijpende maatregelen geen goede basis. Hoe moet het dan gaan met jongeren die straks onze rotzooi op moeten ruimen, verwoordde hij.

Nederland krijgt het klimaatbeleid tijdig op orde, zegt de minister van Economische zaken en Klimaat. En voegde daaraan toe dat je meer leert op school dan op het Malieveld. Ik ben het daar niet mee eens. Want alle beetjes helpen, zei de mug en hij pieste in de zee.



Simon Wiersma

Voorzitter KBO Fryslân

06



MENSEN

06/ Oud-nieuwslezer Noraly Beyer: *'Nu denk ik: het komt allemaal wel goed'*

24/ Trauma komt boven bij dementie: *'Door behandeling meer rust en kwaliteit van leven'*

36/ Oud-journalist Ivo Postma brengt gedichtenbundel uit: *'Ik ben er pas later in gaan geloven'*

ONS BELANG

18/ Kan ik wel naar de wc? *'25 procent blijft uit angst thuis'*

40/ Kamerlid Agnes Joseph over voorgesteld referendum: *'Het is een politieke reddingsboei'*

61/ Themamiddag over zorg en wonen in IJsselstein: *'Valt er straks nog iets te kiezen?'*

LEVEN

34/ Senioren Hengevelde herbeleefden de successen van rockband Normaal

42/ Architectenbureau Zijdekwartier: *'Focus op het bouwen van een gemeenschap'*

48/ De moeder van Inge besloot te stoppen met eten en drinken: *'Blij dat we haar laatste wens konden vervullen'*

54/ Toneelstuk Een leven lang liefhebben: *'We laten zien dat liefde geen einddatum heeft'*

ELKE MAAND

- 13/ Kort**
- 15/ U & ons**
- 23/ Fotoalbum**
- 29/ Ons pensioen**
- 32/ Ons kloppend hart**
- 53/ Onze hulp**
- 59/ Onsje geluk**
- 62/ Puzzel**

interview

NORALY BEYER:

‘Alles wat je meemaakt vormt je tot wie je bent’



Noraly Beyer was jarenlang een vertrouwd gezicht op de Nederlandse televisie bij het NOS Journaal. Als één van de eerste nieuwlezeressen van kleur was ze een rolmodel voor velen. Ze is met verschillende culturen opgegroeid en neemt overal iets dierbaars van mee. Een gesprek over verbinding en dankbaarheid.

tekst Lieke van der Kroon | beeld Michel ter Wolbeek

In de loop van haar leven omarmde Noraly Beyer heel wat verschillende culturen. Ze werd geboren op Curaçao, verhuisde op haar elfde na het overlijden van haar vader naar Nederland, trouwde later met een Hongaar, heeft vervolgens jaren in Suriname gewoond en is nu alweer ruim veertig jaar in Nederland. Strijden deze culturen in haar om voorrang? Niets daarvan. “Al die verschillende culturen zijn in mij verweven en ze hebben mij gevormd. Het vraagt een zekere mate van aanpassen en dat kan ik gelukkig goed. Tegelijkertijd blijf ik dicht bij mezelf. Ik doe de dingen zoals ik ze fijn vind. Als ik moet rouwen doe ik dat graag op de uitbundige Surinaamse manier, met zingen en dansen. Kerstavond vier ik het

liefst op Hongaarse wijze. Dat vind ik mooi. Mijn schoonmoeder heeft mij Hongaars leren koken en dat doe ik af en toe nog steeds. Zij bakte ook iedere zondag een taart en dan kwamen er vrienden en familie langs. Dat was altijd ontzettend leuk. Toen mijn kinderen klein waren heb ik dat ook een tijdje gedaan, maar dat was minder vaste prik.”

Onbesproken

Door in haar familiegeschiedenis te duiken, ontdekte ze nog iets dat diep in haar verweven zit: hoe ongelooflijk sterk haar voorouders moeten zijn geweest. “Zij hebben tijdens de slavernij zoiets gewelddadigs en onmenselijks overleefd. Dankzij hun overlevingsmechanisme ben ik er. Ik voel me daar ontzettend dankbaar voor.” Tot haar spijt heeft ze het hier nooit met haar ouders of tantes over kunnen hebben. “Er werd vroeger niet over gepraat. Misschien wisten ze het zelfs niet eens. Dat vind ik spijtig en jammer. Dus wat ik doe: alles wat ik ontdek, deel ik met mijn kinderen en mijn nichtjes.” Dat ze niet allemaal even geïnteresseerd zijn, laat Beyer niet tegenhouden. Met een grinnik: “Dan probeer ik ze toch te bekeren. Dat werkt soms wel en soms niet.”

Rolmodel

Toen haar kinderen klein waren woonden Beyer en haar man in Suriname. Ze werkte eerst als leerkracht en werd later gevraagd als nieuwslezer voor de STVS (Surinaamse Televisie Stichting). Dat werk heeft ze tien jaar gedaan. Na jarenlange spanningen in het land door de militaire staatsgreep – met als zwart dieptepunt de decembermoorden in 1982 – vluchtte Beyer met haar gezin naar Nederland, niet wetende dat ze niet meer terug zou gaan. Daar werd ze gevraagd door Radio Nederland Wereldomroep en het NOS Journaal, waar ze als nieuwslezer ruim twintig jaar een vertrouwd gezicht was. In die tijd was ze één van de eerste vrouwelijke nieuwslezers van kleur. Toen deed ze ‘gewoon haar werk’, pas later ontdekte ze de grote betekenis die dat voor anderen had. »



NORALY BEYER

(79) is geboren op Curaçao als enige meisje tussen vijf broers. Haar ouders waren Surinaams. Ze werkte ruim twintig jaar als nieuwslezer van het NOS Journaal, schreef een boek over de decembermoorden, is actief bij het Noord Nederlands Toneel en schrijft columns. Ze heeft twee kinderen, twee kleinkinderen en is sinds 2021 samen met Joost Prinsen.

“Tot mijn verbazing kreeg ik veel reacties en die krijg ik tot op de dag van vandaag nog steeds. Mensen voelden zich herkend en ook gekend. Ik hoor ook terug dat Turkse en Marokkaanse mensen Nederlands van mij hebben geleerd via het Journaal. Dat vind ik wel bijzonder.”

Jezelf terug zien

Dat Beyer een rolmodel was, voelde ook als een grote verantwoordelijkheid. “Ik mocht niet afgaan, want dan zou ik al die mensen laten stikken. Het inspireerde me om mijn werk op mijn allerbest te doen. Voor mezelf in de eerste plaats, dat ego heb ik wel. Maar ook voor de mensen die naar mij keken en dachten: als zij het kan, dan kan ik het ook. En dat speelt nog steeds. Er zijn weer nieuwe generaties die hier opgroeien en er komen nieuwe culturen bij. Mensen moeten zichzelf terug kunnen zien in de maatschappij en in de media, de kunst en de literatuur. Dan voelen ze dat er oog voor hen is. Ik zie dat langzaam ook wel meer gebeuren. Maar zo lang het geen vanzelfsprekendheid is, moet daar bewust aan gewerkt worden.”

Nachtmerrie

De journalist ziet flinke verschillen tussen de Nederlandse kijk op ouderen en die in Suriname of de Antillen. “Daar kijkt men meer om naar ouderen dan in Nederland.

‘Mensen leerden Nederlands van mij via het Journaal’

Dat is een moeilijke boodschap, dat begrijp ik wel. Want men doet hier ook erg z'n best in de ouderenzorg. Maar het is hier niet de gewoonte om oudere mensen om je heen te houden. Mensen hebben hier een jachtig leven, ze hebben geen tijd. Dan is het fijn dat die verzorgingshuizen er zijn. De ouderen hier vinden dat zelf vaak ook wel fijn, want

dan zijn ze niemand tot last. Persoonlijk vind ik dat een nachtmerrie. Wat ik van huis uit ken, is dat je thuis blijft en dan door familie wordt verzorgd. Is er niemand die kan mantelzorgen? Dan wordt er door de familie geld bij elkaar gelegd om een mantelzorger in te huren. Ik kan natuurlijk niet voorspellen hoe het bij mij gaat lopen. En ik heb inmiddels al heel wat verzorgingshuizen gezien en sommige zijn werkelijk uitstekend toegerust. Toch hoop ik tot op het laatst in mijn eigen omgeving te kunnen blijven.”

Weer onder elkaar

Noraly Beyer ziet veel ouderen die hun eigen oplossing hebben gevonden in de vorm van een gemeenschap. “Ik woon in de Bijlmer in Amsterdam en daar heb je bijvoorbeeld een Antillenhuis en huizen voor Chinezen, voor Afro-Surinamers en voor Hindoestanen. Dat zijn appartementencomplexen met zelfstandige woningen én gezamenlijke ruimtes voor feesten, lezingen of ander contact. Het Surinaamse huis had een tijd lang zelfs een tropische tuin. Dat is voor die mensen een zegen. Zelf heb ik die behoefte niet, want ik ben niet zo'n groepspersoon. Maar ik zie aan ze dat ze het fijn vinden om mensen om zich heen te hebben van de cultuur die ze nog van vroeger kennen. Ze hoeven elkaar niet uit te leggen waarom je bijvoorbeeld een kip zó moet snijden. Ze begrijpen elkaar en dat is prettig als je ouder bent.”
Hoewel de oud-nieuwslezer dit gevoel zeker herkent, geniet ze er ook van om juist andersdenkenden te ontmoeten. “Dat blijft steeds opnieuw een verrijking. Ik hoop dat ik dat altijd zal blijven doen.”

Samen aan tafel

Het delen van een maaltijd is hier volgens de Amsterdamse de uitgelezen manier voor. “Samen eten met mensen die je niet kent en dan in gesprek gaan; ik vind dat mooi. Er zijn allerlei initiatieven die dit mogelijk maken. Denk aan Resto VanHarte en ik ontdekte laatst ook een app (Timeleft, red.) waarbij je

wordt uitgenodigd om met vijf vreemden te eten zonder dat het een date is. Dat vind ik zo'n leuk idee!" Ze stond zelf aan de wieg van de Ketu Koti-maaltijd. "Daarbij worden verschillende mensen tegenover elkaar gezet – wit tegenover zwart en andersom – en dan eten ze samen een slavenmaaltijd. Om dan te zien welke gesprekken er ontstaan terwijl ze gebogen zitten over de aardvruchten en gedroogde zoute vis, dat is mooi om te zien. Het gaat erom dat je elkaar leert kennen. Het zijn misschien wel mensen die je voorheen veracht hebt. Dat vind ik het mooiste: dat je het voor elkaar krijgt om mensen met onderling heel andere ideeën samen aan tafel te krijgen. Al is het maar voor die ene maaltijd. Zulke ontmoetingen vergeet je niet. Als je elkaar daarna tegenkomt op straat, dan groet je elkaar."

Aard van het beestje

Het ouder worden bevalt Beyer wel. Ze relativiseert makkelijker. "Toen ik kinderen kreeg en ook werkte kon ik me zo druk maken. Nu ik kleinkinderen heb, groot en klein, denk ik: het komt allemaal wel goed. Eventuele ellende die zij meemaken, daar worden ze beter van. Alles wat je meemaakt, vanaf je geboorte tot wanneer je doodgaat, vormt je tot wie je bent. Het maakt je leven rijk en vol." Kan Beyers leven nog rijker en voller? Ze begint te lachen. "Ja natuurlijk, want ik hoop nog lang niet dood te gaan." Ze moet nog steeds veel van zichzelf. Zo werkt ze met theatermakers, staat zelf nog steeds op het toneel en zit in veel jury's, zoals de Griffeljury voor het beste kinderboek en de jury van de JC Bloem-Poëzieprijs. Maar ze geniet er ook van. "Mijn dagen zijn goed gevuld en daar ben ik heel blij mee en dankbaar voor. Het zit in de aard van het beestje. Als ik al die werkzaamheden niet zou hebben, zou ik wel weer andere dingen doen."

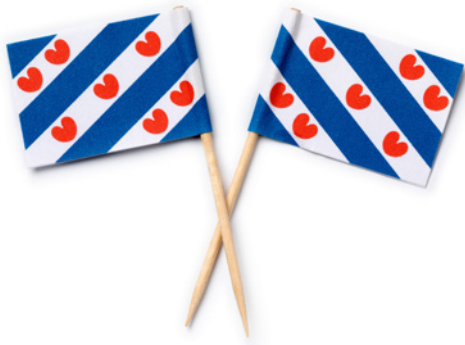
Blijven verwonderen

Toen bekend werd dat Noraly Beyer een relatie had met acteur en presentator Joost



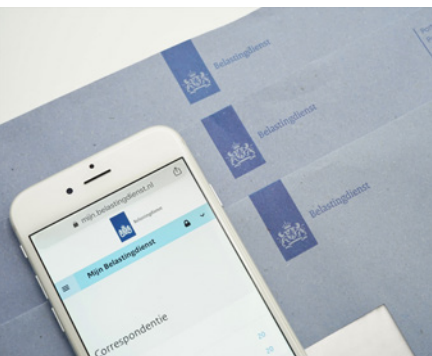
'Ik vind het heerlijk dat iemand van 82 dat nog doet'

Prinsen, waren ze bijna direct het meest geliefde stel van 2021. Ze wordt hier vaak naar gevraagd en dan vertelt Beyer dat ze het zo leuk vindt dat zij zich beiden nog steeds kunnen verwonderen. Of ze daar een voorbeeld van heeft? "Ik was een tijdje geleden met Joost in Frankrijk. We kwamen een straatbandje tegen en hij ging spontaan met die mensen meedansen. Daar stond ik toen vol verwondering naar te kijken. Ik vind het heerlijk dat iemand van 82 dat nog doet. We hebben ook nog samen in een reuzenrad gezeten. Doodeng, maar ook erg leuk. Ik hoop dat ik tot mijn laatste snik verwonderd mag blijven over het leven om mij heen. Verwondering brengt geluk, dankbaarheid en vreugde. Dat is de viering van het leven. In Suriname zeggen we: 'Tel je zegeningen, één voor één en dag voor dag.' ■



Friese ouderenbonden

Wat kan KBO Fryslân provinciaal betekenen? KBO Fryslân is aangesloten bij Stichting Friese Ouderenbonden (SFO). Deze stichting zet zich in voor de belangen van senioren op het gebied van wonen, zorg, veiligheid, vervoer en andere sociale thema's. Daarom werkt SFO samen met provinciale organen en met organisaties van particulier initiatief in Fryslân. Op die manier kunnen ze ideeën uitwisselen en activiteiten organiseren die senioren ondersteunen en hun belangen versterken. Het motto van SFO is: 'Met senioren, niet over senioren'.



Belastinginvullers staan klaar

Ook in Flevoland staan in de maanden maart en april de belastinginvullers van de lokale KBO-afdelingen in de startblokken om u te helpen bij het invullen van uw belastingaangifte. U kunt dat natuurlijk ook zelf doen, maar de invullers zijn goed op de hoogte

van de laatste ontwikkelingen en mogelijkheden voor aftrek van zorgkosten, giften en andere zaken. Neem op tijd contact op (dat kan al in februari) met een van de invullers, zodat er tijdig een machtigingscode kan worden aangevraagd. Dan hoeft er geen gebruik te worden gemaakt van uw DigiD-code. Raadpleeg voor de contactgegevens kbo-flevoland.nl en klik vervolgens door naar uw afdeling.



December, maand van verrassingen

In de Kop van Drenthe vormen drie geloofsgemeenschappen de St. Franciscusparochie, te weten Assen, waar de hoofdkerk staat - met de staties Rolde en Gieten, en Roden en Zuidlaren. De gemeenschap Roden heeft een KBO-afdeling met leden uit de Groningse gemeente Westerkwartier en uit het Drentse Noordenveld. Een hoogtepunt van de maandelijkse activiteiten was Kerstmis: zingen, vieren en gezellig samen-zijn. Als verrassing kregen leden het boekje: *Van Advent tot Driekoningen, bidden bij de mooiste kerststallen*. In de parochie St. Franciscus werden een week lang mooie kerststallen tentoongesteld. Tijdens de Kerstviering in Roden werd hier nog over nagepraat. En over het boekje met de vele persoonlijke verhalen en korte gebeden, aangedragen door monniken, zusters, KBO-leden, pastores en bisschoppen.

Goede samenwerking is alles!

KBO-provincie Groningen prijst zich gelukkig met al haar samenwerkingspartners. Even een kort inkijkje:

- Met zaVie gaan we verder met het organiseren van de jaarlijkse seniorenconferentie en de pool van belastinginvullers. ANBO-PCOB zijn daarbij onze goede vrienden.
- Met de collega-KBO-bonden zorgen we voor ONS puike ledenblad.
- Met de drie noordelijke bonden zetten we onze ondersteunings- en stimuleringsregeling in.
- Met onze afdelingen zijn we samen op weg naar een steeds verder ontwikkelde website.

Ja, samen staan we sterker. *We are still going strong.* We staan en gaan ervoor!



Nooit meer verdwalen

Vindt wandel- en fietsroutes met gesproken instructies gemakkelijk via Routiq. Kies uit meer dan 145.000 routes in binnen- en buitenland, langs natuurmonumenten, historische bezienswaardigheden of wandelknooppunten. U kunt de routes downloaden voor offline-gebruik en eenvoudig zelf een route samenstellen. De app is beschikbaar op uw mobiele telefoon via de App Store en Google Play. U dient wel een abonnement af te sluiten. Meer info op route.nl, € 14,99 per jaar.

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

Geen keuze fiscaal partnerschap

In de vorige editie van *ONS Magazine* was te lezen dat u bij de belastingaangifte kunt kiezen of u fiscaal partners wilt zijn. Dit is geen keuze, maar bij wet bepaald en afhankelijk van uw situatie. Meer info over fiscaal partnerschap op belastingdienst.nl.



De trui

Lezer Wil Winkens breide vroeger truien voor haar man en vier zonen. Het patroon voor deze truien haalde ze toentertijd uit het blad *Ariadne*. Tot haar eigen verbazing herkende ze de trui in het novembernummer van *ONS Magazine*, op pagina 24. "Voor mijn man heb ik hem al drie keer uitgehaald en opnieuw gebreid, want hij ging van altijd 93 kilo naar 69 kilo en de trui werd steeds te groot. En na zoveel jaren zie ik de trui in *ONS Magazine*, ongelooflijk hè? Blijkbaar wordt er uit die *Ariadne* nog steeds gebreid."

'In de middag ga ik naar zolder voor zwaai-oefeningen'

Een honderdjarige vertelt in de *Volkskrant* hoe hij vitaal blijft. "Ik doe elke ochtend gymnastiek. En op de zolder hang ik aan de deur om lenig te blijven. Fietsen gaat helaas niet meer. Wel maak ik iedere dag een ommetje met de auto, op het drukste moment van de dag. Zo word je niet bang het verkeer in te gaan."

8.453

In 2024 namen liefst 8.453 senioren deel aan een bewustwordingsbijeenkomst georganiseerd door *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen*. Dit project van Senioren Netwerk Nederland, ondersteund door het ministerie van VWS, hield 121 bijeenkomsten in meerdere provincies. Lees er meer over op seniorenzelfaanzet.nl.



'Het recht wordt langzamerhand iets voor mensen met een missie en een portemonnee'

De overheid heeft bij het nieuwe pensioenstelsel het individuele bezwaarrecht en de gang naar de bestuursrechter geblokkeerd. Steeds meer rechtsbijstandsverzekeraars beperken bovendien de rechtshulp bij conflicten over het 'invaren' van bestaande pensioenaanspraken, of sluiten die zelfs uit. Mark Heemskerk toont zich in *Follow the Money* bezorgd over de maatschappelijke gevolgen van deze uitsluitingen. Volgens de hoogleraar Pensioenrecht aan de Radboud Universiteit ontstaat er een vlucht naar claimstichtingen zoals pensioenvoldoen.nl onder het motto: sluit u aan, samen staan we sterk.

Busritje betalen met bankpasje

65-plussers kunnen hun ritje in bus, tram of metro natuurlijk betalen met hun

OV-chipkaart. Maar wist u dat afrekenen voortaan ook heel simpel kan met een bankpasje of creditcard? U krijgt dan ook gewoon uw 34 procent leeftijdskorting. U moet daarvoor uw leeftijdskorting toevoegen in de OVpay-app en uw betaalpas koppelen. Op de site OVpay.nl wordt alles duidelijk uitgelegd. Komt u er niet uit, bel dan gerust met de klantenservice van OVpay.



4,9

Scoort Nederland gemiddeld als het gaat om toiletvriendelijkheid. Lees er meer over vanaf pagina 18.



Zeggenschap over eigen pensioen

Online is er een petitie gestart waarin wordt gevraagd om échte inspraak van pensioenspaarders en gepensioneerden over het eigen pensioen.

"Er mogen geen beslissingen worden genomen die leiden tot verslechtering van onze pensioenpositie zonder onze instemming", staat onder meer in de petitie. U vindt de petitie op zeggenschappensioen.petities.nl



Rolstoel op het autodak

Hannie Habraken verloor in 2017 haar linkerbeen. Met een automaat kon ze blijven autorijden, maar haar rolstoel in de auto krijgen was een uitdaging. Tot ze een dakkoffer ontdekte die met een afstandsbediening haar rolstoel optilt. Dankzij deze uitvinding kan Hannie nu zelfstandig op pad. Een praktische oplossing die ze graag onder de aandacht brengt van anderen die met soortgelijke uitdagingen te maken hebben.

KLEINE BOODSCHAP, GROTE MOEITE

Wie moet, die gaat. Toch? Helaas is een wc-bezoek buitenshuis vaak niet zo eenvoudig. Veel Nederlanders durven hierdoor de deur niet eens uit. Onderzoek laat zien dat een gebrek aan toegankelijke toiletten een grote impact heeft op het dagelijks leven van veel mensen.



Iedereen heeft een toilet nodig, maar volgens Lieke de Boer van de Toiletalliantie is de impact van te weinig openbare toiletten het grootst voor mensen met een medische aandoening, zoals darmaandoeningen of een stoma. “Ook voor ouderen, kinderen, zwangere vrouwen en mensen met een beperking zijn openbare wc’s belangrijk.” Uit onderzoek blijkt dat maar liefst 25 procent van de Nederlanders soms thuis blijft uit angst om onderweg geen toilet te vinden. Voor een derde van die groep beïnvloedt het tekort aan openbare toiletten zelfs de kwaliteit van hun leven. “Sommige buikpatiënten moeten snel een wc kunnen vinden wanneer zij aandrang voelen, anders is het kwaad al geschied.”

Hoge nood, lage prioriteit

Uit dit probleem is in 2018 de Toiletalliantie ontstaan, opgericht door het MDL Fonds (voorheen Maag Lever Darm Stichting). Het fonds heeft een duidelijke missie: voldoende toiletten in heel Nederland, van stad tot buitengebied. Wat begon als een samenwerking tussen patiëntenverenigingen is uitgegroeid tot een breed initiatief dat gemeenten, burgerlobbyisten en landelijke politiek moet ondersteunen. Maar er is nog veel werk te verrichten, aldus De Boer. “Op dit moment scoort Nederland gemiddeld een 4,9 als het gaat om toiletvriendelijkheid”, vertelt ze. “Dat is echt veel te laag.” Gemeenten worden jaarlijks gerangschikt op Wereld Toilettag, een dag die aandacht vraagt voor het probleem. Het beleid verschilt enorm per regio. Sommige gemeenten hebben scores van boven de 7, terwijl andere niet eens een voldoende halen. “Er is geen landelijke wetgeving die gemeenten verplicht tot actie, dus we moeten lokaal druk uitoefenen.”

WORD TOILET-AMBASSADEUR!

Meehelpen aan dit dringende probleem? Word toiletambassadeur! Als toiletambassadeur gaat u in gesprek met uw gemeente en lokale ondernemers. Ook kunnen bestaande toiletten worden toegevoegd aan de Hoge Nood-app. Kleine stappen, grote impact. Aanmelden kan via de Toiletalliantie. Kijk op iederewcstelt.nl voor meer informatie.

Keuze is beperkt

De Boer vertelt over de Hoge Nood-app. Deze app is in het leven geroepen om gebruikers zo snel mogelijk te laten zien waar het dichtstbijzijnde toilet is waar zij op dat moment gebruik van kunnen maken. Wie zijn locatie invult in de app krijgt vaak een aantal opties te zien. Denk aan gemeentehuizen, kringloopwinkels of sportverenigingen.

‘25 procent van de Nederlanders blijft thuis uit angst om geen toilet te vinden’

Hiervan is maar een deel rolstoeltoegankelijk en de toiletten zijn niet altijd beschikbaar buiten kantooruren of in het weekend. Zeker in buitengebieden is de keuze meestal beperkt. Daarnaast kan het voorkomen dat een toegankelijke optie, zoals een toilet in een supermarkt, niet vermeld wordt in de app en daardoor lastig te vinden is. Andere toiletten liggen op enige afstand, wat een uitdaging kan zijn voor mensen met beperkte mobiliteit of wanneer de nood hoog is. Bovendien zijn veel van deze locaties geen officiële openbare toiletten.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen openbare en opengestelde toiletten. Een openbaar toilet staat volledig los, is de hele dag open en is bij voorkeur rolstoeltoegankelijk. Een opengesteld toilet kan bijvoorbeeld in een bibliotheek, gemeentehuis of horecagelegenheid zijn.

Moelijk toegankelijk

In andere landen doen ze het in ieder geval stukken beter. “In Frankrijk en Portugal is het heel normaal om een toilet aan de voorkant van de winkel te hebben. Hier zit het vaak weggestopt bij het personeel en is het moeilijk toegankelijk”, legt Lieke de Boer uit. Een recent project van de Toiletalliantie richt zich op »



HOGE NOOD IN DE NATUUR

Buiten zijn en bewegen is belangrijk voor ons welzijn. Daarvoor zoeken we graag de natuur op. Maar als daar de nood hoog is, geeft dat al snel problemen. Als er geen toilet is in de omgeving van een natuurgebied zegt 36 procent van de mensen te gaan wildplassen. Eén op de tien laat zelfs een grote boodschap achter in het natuurgebied. Dit zorgt voor ongemak bij personen die een toilet nodig hebben en voor een rommel in de natuur. Daar komt bij dat het lang niet voor iedereen fysiek mogelijk is om achter een struik of boom te hurken. Zelfreinigende natuurwc's kunnen hier uitkomst bieden. Deze composttoiletten hebben een box die af en toe geleegd moet worden, maar verder zijn ze zo gemaakt dat ze zelfreinigend zijn en niet aangesloten hoeven te worden op het riool. Vorig jaar opende het eerste natuurtoilet op Texel. De Toiletalliantie wil dat er veel meer van dit soort toiletten door het land geplaatst worden.

natuurtoiletten: zelfreinigende faciliteiten die geen water of afvoer nodig hebben. Deze duurzame oplossing is vooral bedoeld voor natuurgebieden en wandelroutes, waar de beschikbaarheid van toiletten vaak helemaal te wensen overlaat (zie kader).

Goed voor de omzet

En toch: het lijkt zo makkelijk. Als bedrijven en particulieren hun wc openstellen, is het probleem dan niet opgelost? Was het maar zo simpel, vertelt Lieke de Boer. "Sommige horecaondernemingen hebben slechte ervaringen met hygiëne. Zij stellen hun toilet daarom alleen beschikbaar aan klanten. Er is dus nog steeds een kleine groep die het verpest voor de rest. Daarnaast zijn er maar weinig toiletten die rolstoeltoegankelijk zijn."

Het openstellen van toiletten kan echter ook voordelen hebben. "Hoe meer toiletten er beschikbaar zijn in een winkelcentrum, hoe langer mensen blijven. En hoe langer klanten blijven, des te meer geld ze uitgeven. Dat is goed voor de omzet", benadrukt De Boer. En hoe zit het met particulieren die hun wc open willen stellen en in de app willen toevoegen? Een mooi gebaar, maar in de praktijk niet handig. Deze mensen zouden dan elke dag op gezette tijden thuis moeten zijn, dat is niet haalbaar.

Rol voor gemeenten

Een cruciale rol om de wc-nood aan te pakken is voor gemeenten. De Toiletalliantie roept hen op om alle beschikbare toiletten toe te voegen aan de Hoge Nood-app. Daarnaast is er meer bewegwijzering nodig, vooral voor mensen die niet digitaal vaardig zijn. "Inclusie is een groot thema binnen veel gemeenten, toiletten kunnen daar perfect bij aansluiten", vertelt De Boer. "Het begint vaak met een motie in de gemeenteraad, gevolgd door het opnemen van toiletten in beleid. Maar uiteindelijk is het ook een kwestie van budget en prioriteiten." In kleinere gemeenten is het vaak moeilijker om toiletten te realiseren vanwege de kosten. "Een volledig zelfreinigend openbaar toilet kan al snel honderdduizend euro kosten", legt De Boer uit. Toch kunnen kleine stappen, zoals het openstellen van bestaande toiletten, al een groot verschil

'Hoe meer toiletten in een winkelcentrum, hoe langer mensen blijven'

maken. "In het ideale scenario is er om de vijfhonderd meter een toilet te vinden", besluit De Boer. Er kan natuurlijk altijd worden aangebeld bij bekende dorpsgenoten, maar wat als je niemand kent? De taal niet spreekt? Of in een rolstoel zit? We hebben nog een lange weg te gaan... ■

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1947: meer dan honderd kleuters

Deze foto is genomen toen ik op de 'bewaarschool' in de kleuterklas zat. Er staan meer dan honderd kleuters op, van vier en

vijf jaar oud. Om mijzelf terug te kunnen vinden heeft mijn vader met een pen een klein kruisje op mijn voorhoofd gezet.

Het is bijna onvoorstelbaar dat het ooit mogelijk was om zo veel kleuters zo stil en geconcentreerd in de lens te laten kijken, maar de zusters zorgden ervoor. De kinderen waren gehoorzaam en braaf, wat ook nodig was, aangezien gezinnen destijds vaak uit veel kinderen bestonden. We woonden toen in het centrum

'De kinderen waren gehoorzaam en braaf'

van Maastricht. Omdat mijn vader in Sint-Pieter was opgegroeid, gingen mijn jongere zussen en ik naar de lagere school in dat dorp, dat inmiddels een wijk van Maastricht is geworden. In deze tijd werden jongens en

meisjes in de hogere klassen nog gescheiden en stonden de scholen onder leiding van nonnen of paters. Er zijn me nog

twee herinneringen bijgebleven van de kleuter-tijd. Het eerste was dat ik huilend en tegenstribbelend aan de hand van een zuster naar binnen liep. Het andere moment is dat wij af en toe werden ingezet om het onkruid uit de grindpaden van het nabijgelegen klooster te trekken." ■



JO VERTOMMEN

(81) woont met zijn echtgenote in Eindhoven en is lid van KBO Eindhoven. Samen hebben zij drie kinderen en twee kleinkinderen. Vroeger was hij veel met sport bezig, maar sinds zijn pensionering verdiept hij zich in klassieke muziek. Daarnaast maakt hij graag dagelijkse wandelingen met zijn vrouw.

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.

EFTELING

Voor deze rubriek zijn we op zoek naar oude foto's gemaakt in de Efteling. Heeft u nog een mooie foto van heel lang geleden, toen u – samen met uw familie of met een schoolreisje bijvoorbeeld – het pretpark

bezoekt? Stuur uw foto dan met toelichting en uw contactgegevens naar ONS. De allerleukste foto wordt geplaatst op deze pagina.



VERBORGEN PIJN UIT HET VERLEDEN

Bij mensen met dementie kan onverwerkt trauma plotseling weer naar boven komen. Dit kan leiden tot angst of agressie. Om te kalmeren krijgen deze mensen vaak medicijnen, maar nu blijkt dat er ook een andere oplossing is. Psycholoog en onderzoeker Demi Havermans legt uit hoe dat zit.

Een onverwachte aanraking, een deur die hard dichtslaat, met een zorgverlener in de badkamer zijn: mensen met dementie raken soms door kleine gebeurtenissen

volledig overstuurd. Onverwerkt trauma kan daarvoor de reden zijn. En nu blijkt dat dat goed te behandelen is. Psycholoog en onderzoeker Demi Havermans legt aan de hand van een voorbeeld uit hoe dat zit.

Ze ontmoette eens een man die geen seconde rustig op zijn stoel kon zitten. En als iemand wat bazig tegen hem deed of met harde stem tegen hem sprak, dan werd hij boos – helemaal als dat in een badkamer gebeurde. Havermans ontmoette deze man op een van de locaties van tanteLouise, een ouderenzorginstelling. Ze werkt daar als psycholoog. “Toen ik met deze meneer in gesprek ging kwam al snel naar voren dat zijn broer in een concentratiekamp is gekleineerd en vermoord. Hij wist dat dat in een bad was gebeurd. Vervolgens zijn we een behandeling gestart. Al na vier keer waren zijn klachten vrijwel niet meer aanwezig. Die man zei letterlijk: ‘Ik heb eindelijk rust gevonden.’”

Wegstoppen lukt niet meer

Dat trauma's bij mensen die dementeren weer naar boven komen, is goed te verklaren. “Veel ouderen hebben vroeger geleerd hun gevoelens ver weg te stoppen. Maar bij dementie werkt het deel van het brein waarmee ze dat doen niet meer”, legt Havermans uit. “De trauma's liggen opgeslagen in het deel van het brein dat vaak nog lang goed blijft werken. In dat deel ligt bijvoorbeeld ook opgeslagen hoe je loopt of autorijdt. Dat verleren mensen die dementeren ook niet zomaar. Daardoor kunnen de reacties op trauma's dus ook in volle hevigheid terugkomen. Terwijl deze mensen misschien wel zijn vergeten wat er precies is gebeurd.” Trauma en dementie spelen al sinds Havermans' afstuderen in 2020 een belangrijke rol in haar carrière. Ze deed toen haar onderzoeksstage aan de Universiteit van Maastricht bij ouderenpsychiater en onderzoeker Sjacko Sobczak. “Die was net een groot onderzoek gestart naar ouderen met dementie en PTSS.” PTSS staat voor posttraumatische stressstoornis, dat is de officiële naam voor de aandoening die iemand die iets traumatisch heeft meegemaakt kan krijgen. “Bij mensen met dementie is dit onderwerp jarenlang onderbelicht gebleven. De symptomen van PTSS, dus die heftige reacties, worden meestal

behandeld met medicijnen. Maar de oorzaak werd eigenlijk nooit aangepakt.” Terwijl dat wel kan. Dat blijkt niet alleen uit het onderzoek, maar ook uit de dagelijkse praktijk van Havermans bij tanteLouise. Havermans gebruikt daarvoor het TRADE-interview, dat voortkomt uit het TRADE-onderzoek waaraan zij meewerkt. TRADE staat voor TRauma And DEmentia. “We gaan daarvoor in gesprek met de oudere met dementie, maar die kan natuurlijk niet altijd alles meer zelf vertellen. Daarom kijken we samen met verzorgenden ook goed naar het gedrag van deze persoon.

‘Bij dementie werkt het deel van het brein waarmee je gevoelens wegstopt niet meer’

En we gaan in gesprek met naasten.” Die gesprekken met naasten zijn vaak heel waardevol, vertelt Havermans. Laatst nog, toen vertelden kinderen van een vrouw die ze behandelde dat die vrouw als kind mishandeld was door haar vader. “Dat hadden ze niet van hun moeder gehoord, maar van hun tante. Toen ik daar met die vrouw over sprak, dacht zij dat dat niet belangrijk was omdat het al zo lang geleden was. Deze vrouw reageerde heel heftig op onverwachte aanrakingen van zorgpersoneel. Dat was goed te verklaren vanuit haar ervaringen vroeger.” Havermans besprak dit met het zorgpersoneel. “Die begrepen haar gedrag beter en zij zorgen er nu voor dat ze haar niet meer onverwacht aanraken. Dat heeft veel opgelost.”

Wetenschappelijk bewijs

Bij deze mevrouw was er geen verdere behandeling nodig. Maar als er inderdaad sprake is van een trauma doet Havermans soms ook EMDR-behandelingen. “Met deze therapie proberen we de emotionele lading van een herinnering weg te halen”, legt Havermans uit. Dat doet de psycholoog »



DEMI HAVERMANS

Psycholoog
en onderzoeker

door bij de cliënt de gevoelens van het trauma op te roepen en de cliënt tegelijkertijd af te leiden. Bijvoorbeeld door een vinger heen en weer te bewegen of met geluiden. Deze behandeling wordt al vaak ingezet bij mensen met trauma die geen dementie hebben. Bij mensen met dementie is de wetenschappelijke onderbouwing voor EMDR er nog niet.

‘Behandeling pakt de oorzaak aan, medicatie alleen de symptomen’

Maar daar werken Havermans en Sobczak in het TRADE-onderzoek hard aan. “Ik heb al tientallen mensen op deze manier behandeld en zie dat het werkt. Het gedrag verandert of ze hebben opeens veel minder medicijnen nodig. Door dat laatste hebben ze dan ook geen last meer van bijwerkingen als sufheid, wat niet alleen voor henzelf maar ook voor naasten heel prettig is.”

Havermans weet dat sommige psychologen deze behandeling al toepassen bij mensen met dementie. Anderen zijn voorzichtiger. “Als ik die spreek op congressen zeggen ze vaak dat ze eerst wetenschappelijk bewijs willen zien. Als wetenschapper begrijp ik dat natuurlijk, maar tegelijkertijd: er is geen bewijs dat het niet werkt. En we weten dat EMDR zelfs bij baby’s en peuters kan werken; ook met hen kun je moeilijk direct communiceren.”

Oprakelen

Wie weet denkt u als u dit leest wel aan vervelende gebeurtenissen uit uw eigen verleden. Gebeurtenissen waar u wellicht nooit over heeft gepraat. U hoeft dat natuurlijk nog steeds niet te doen als u daar niet klaar voor bent, benadrukt Havermans. Maar als u dat wel bent, kan het u misschien helpen om er met naasten over te praten. Of met een psycholoog. En anders kunt u uw herinnering misschien wel voor uzelf opschrijven en later met uw naasten delen.

‘Naasten kunnen helpen bij het herkennen van trauma bij dementie’

HOE HERKENT U TRAUMA BIJ DEMENTIE?

Misschien bent u de naaste van iemand met dementie. Als die persoon vaak boos is, of angstig of zelfs agressief, kan dat wijzen op trauma. Specifieke gebeurtenissen, zoals aanraking of harde geluiden, veroorzaken dan bijvoorbeeld heftige reacties. Of uw naaste heeft last van schrikreacties of nachtmerries. Het kan zijn dat u weet wat het trauma is. Praat daar dan over met de zorgverleners van uw naaste. Maar doe dat ook als u niet weet of er een trauma is. Ook dan kan extra informatie van u de zorgverleners wellicht helpen.

Havermans: “Bij veel ouderen leeft de gedachte dat het op een gegeven moment geen zin meer heeft om met oude trauma’s aan de slag te gaan. Het is al zo lang geleden; waarom zou je dat allemaal weer oprakelen? En dat oprakelen kan inderdaad vervelend zijn. In een behandeling merk ik soms ook dat het gedrag eerst heviger wordt. Maar daarna kan het dus ook echt veel beter worden.” Ze verwijst naar de meneer met de vermoorde broer uit het begin van dit artikel. Die stierf twee maanden na de behandeling. “Zijn familie belde me later nog dankbaar op. Ze geloofden dat hij door de behandeling die hij had gekregen ook de rust had gevonden om te gaan.”

Standaard onderdeel

Havermans blijft ook na haar promotie dit voorjaar werken aan het TRADE-onderzoek. Want ze heeft een belangrijke missie: nadenken over mogelijke trauma’s zou standaard onderdeel moeten worden van de zorg voor patiënten met dementie. “Met meer kennis en begrip kunnen we mensen met dementie rust geven en daarmee hun kwaliteit van leven enorm verbeteren. Zelfs als dat maar voor een paar maanden is, dan is dat enorm waardevol. Voor die persoon zelf, maar ook voor diens naasten.” ■

ons ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

Breng een frisse wind in huis met deze onmisbare producten voor het voorjaar! 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.

Draadloos stoomstrijkijzer

BREND BR-2232

- Ervaar gebruiksgemak tijdens het strijken dankzij dit draadloze ontwerp
- Verticale stoomfunctie is ideaal voor het opruimen van uw gordijnen, blouses en kwetsbare stoffen
- Een ruim waterreservoir van 320 ml
- Het antikalksysteem verlengt de levensduur en behoudt de prestaties van het strijkijzer
- Keramische zoolplaat voor perfecte resultaten
- Geen watervlekken op delicate stoffen dankzij de druppelstop



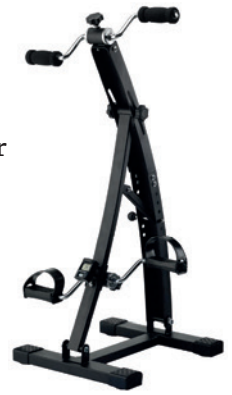
Van € 99,95

Voor € 39,95

Stoelfiets voor armen en benen

Nexxt Dual Bike

- Ideaal voor training van armen en benen gewoon vanuit thuis
- Uitermate geschikt voor ouderen en mensen die revaliderende zijn
- Verbetert de fysieke conditie, bevordert de bloedsomloop en versterkt spieren
- Beschikt over verschillende trainingsintensiteiten (instelbaar via drukhendels)
- Te gebruiken vanuit uw luie stoel, vanaf de bank of het bed
- Perfect voor dagelijks gebruik



Van € 119,95

Voor € 59,95

Elektrische raamwisser met sprayfles

BREND BR-2218

- Maakt uw ramen streeploos schoon, dankzij het krachtige zuigsysteem dat lekken voorkomt en overtollig water moeiteloos afvoert
- Slank ontwerp met 12 Mbar zuigkracht en 40 minuten werktijd
- Oplaadbaar via USB-C met een snelle oplaadtijd van 2,5-3,5 uur
- Geschikt voor ramen, spiegels, tegels en kookplaten
- Wordt geleverd met sprayfles, 2 schoonmaakdoeken en oplader



Van € 59,95

Voor € 39,95

DAB+/FM noodradio met oplaadbare batterij

Sangean MR-88DAB Survivor

- Compacte, robuuste noodradio met digitale DAB+ en FM-ontvanger
- Met oplaadbare en verwisselbare lithiumbatterij
- Opladen via handslinger dynamo, zonnepaneel of met stroom via micro USB
- Werkt ook als powerbank voor het opladen van uw telefoon of muziekspeeler
- Instelbare LED-zaklamp met 3 standen en SOS-morsecode



Van € 149,95

Voor € 99,95



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.

Een nieuw pensioenstelsel, wat betekent dat voor u?



Dinsdagavond 11 maart krijgt u een unieke kans om al uw vragen over het nieuwe pensioenstelsel vanuit uw eigen huiskamer te stellen aan een expertpanel tijdens onze live uitzending vanuit de studio.

De afgelopen jaren hebben in de Eerste en Tweede Kamer rondetafelgesprekken plaatsgevonden over de wijziging van ons pensioenstelsel: volksvertegenwoordigers die in gesprek gingen met experts vanuit belangenorganisaties, pensioensector en wetenschap. Dat resulteerde in de Wet toekomst pensioenen, die medio 2023 is aangenomen.

Mag ik daar iets van vinden?

Misschien heeft u deze rondetafelgesprekken via televisie gevolgd en gedacht: maar wat betekent dit nu voor mijn (toekomstige) pensioen en mag ik daar zélf ook iets van vinden? Goede kans dat u in verwarring achterbleef, omdat experts elkaar soms ronduit tegenspraken. Wel zal duidelijk zijn geworden dat u zelf niets mag vinden van de overgang naar een nieuw stelsel. In de wet is het individueel bezwaarrecht geschrapt.

Rondetafel voor het volk

Nu er in de Tweede Kamer een voorstel ligt van NSC en BBB om deelnemers (premiebetalers, slapers en gepensioneerden) alsnog inspraak te geven over het wel of niet invaren van hun

opgebouwde pensioenrechten in het nieuwe stelsel, organiseren wij zelf een rondetafelgesprek. Niet met *de volksvertegenwoordigers* in Den Haag, maar met *het volk* zelf.

Heldere uitleg

Vanuit een studio wordt vanaf 19.00 uur eerst een korte, heldere uitleg gegeven over ons huidige pensioenstelsel en de veranderingen die het nieuwe stelsel met zich meebrengt. Daarna kunt u uw vragen voorleggen aan ons panel in de studio. Vier topdeskundigen – Jacintha van Bijnen, Rob de Brouwer, Han de Jong en Jelle Mensonides – beantwoorden de vragen.

Het evenement is een initiatief van Senioren Netwerk Nederland, Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen en *ONS Magazine*. Deelname is gratis en u hoeft geen lid te zijn van een van onze verenigingen. Ga op 11 maart naar onsmagazine.nl/pensioengesprek. Daar kunt u het evenement live volgen. Via de QR-code op het scherm kunt u uw vraag indienen. We beginnen om 19.00 uur en eindigen zodra uw vragen beantwoord zijn, maar uiterlijk om 21.00 uur. ■

ZO DIENT U UW VRAGEN IN:

- Op dinsdag 11 maart, de dag van de uitzending, via de QR-code op het scherm.
- Vanaf vandaag per e-mail naar redactie@onsmagazine.nl o.v.v. 'pensioenvraag'.
- Wie niet digivaardig is kan een vraag vooraf telefonisch doorgeven op (073) 644 40 66 (maandag t/m vrijdag van 10.00-12.00 en 14.00-16.00 uur)

ons kloppend hart

1

2

**FIT EN VITAAAL
IN DE SPORTZAAL**



Even lekker zweten en de spieren op spanning brengen. In Ravenstein traint een grote groep senioren wekelijks in een moderne fitnessclub om hun lijven fit te houden en de conditie op peil. Sommigen gaan zelfs meerdere keren in de week.

De zaal van *Get in Shape – fitness and healthclub* nodigt meteen uit om helemaal los te gaan op de apparaten. Onder begeleiding van een instructeur worden na de warming-up alle spiergroepen in een uur getraind. Om de paar minuten wisselen de sporters van onderdeel. En lekker dat ze het vinden! Soms verhuizen ze ook nog even naar de bovengelegen sportzaal voor een groepsactiviteit om vervolgens af te sluiten met een *cooling down* en een gezamenlijk bakje koffie.

1 Marie van Poppelen (90) “Op mijn negentigste verjaardag heb ik als oudste deelnemer een gratis doorlopend abonnement gekregen. Nou, daar hoop ik nog lang gebruik van te maken. Ik ben altijd sportief geweest en voel me gelukkig nog heel goed.”

2 Piet Wagemakers (81) “Samen sporten is mijn drijfveer. Als ik dit alleen zou doen, was ik al snel afgehaakt. Dan zou ik het saai vinden. Nu ben je fysiek bezig en heb je ook nog leuk onderling contact.”

3 Juriaan Dericks (85) “Ik heb mijn leven lang veel gesport. Hockey, atletiek, triatlons... Je moet blijven bewegen, anders word je een oude vent! Je spieren verstijven en je conditie verdwijnt. Ik ga dus drie keer in de week fluitend sporten.”

4 Adriaan van Schadewijk (71) “Even een uurtje jezelf uitdagen is heerlijk. Een favoriet onderdeel heb ik niet, maar wél een die ik het minst leuk vind. De *triceps press*, dat vind ik echt een vervelende oefening.” ■

WEETJE

Elf jaar geleden sloegen KBO Ravenstein, Overlangel en Herpen de handen ineen om fitness als gezamenlijke activiteit aan te bieden. Zo hadden ze de fitnessclub een groot aantal (potentiële) deelnemers te bieden voor de doorgaans rustige ochtenduren in een sportschool. In ruil rekent de fitnessclub nu nog steeds een gereduceerd tarief.

ACTIVITEIT

Senioren Fitnessclub

AFDELING

KBO Ravenstein, Overlangel en Herpen

LEDENTAL

Samen 1.600

DEELNEMERS

100, gemiddeld 20 deelnemers per ochtend

LOCATIE

Get in Shape – fitness and healthclub, Ravenstein

WANNEER

Maandag van 11.00 tot 12.00 uur. Dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur.

KOSTEN

€ 22,50 per maand voor eenmaal sporten in de week. €30,00 per maand voor onbeperkt deelnemen per week.



SUCCES ROCKBAND NORMAAL HERBELEEFD



Ze hadden een lach op het gezicht, zongen uit volle borst mee en stampten ritmisch op de muziek van Normaal. Nee, er werd gelukkig niet met bier gegooid in Kulturhus De Marke toen journalist en schrijver Dolf Ruesink zijn muziek- en verhalen-programma *50 jaar Normaal* presenteerde voor Seniorenvereniging Hengevelde.

Het programma bleek een schot in de roos. De video's, foto's, posters en smakelijke anekdotes brachten bij het publiek veel herinneringen naar boven aan de tijd dat de Achterhoekse boerenrockband speelde bij de plaatselijke Zomerfeesten. Toen deinden de leden van de seniorenvereniging mee op de muziek, nu genoten ze van de verhalen. Dolf Ruesink publiceerde recent de vuistdikke (320 pagina's) encyclopedie *Feesten als Wilde Beesten, Nederland 50 jaar Normaal*, waarin hij met veel prachtige foto's, affiches, tickets, krantenknipsels en bijzondere documenten de geschiedenis van de jubilerende rockband doorneemt. Elke provincie in Nederland heeft daarin een eigen uitvoerig hoofdstuk. Dat een boekpresentatie niet saai hoeft te zijn, werd in Hengevelde bewezen. Met livemuziek van zanger/gitarist Stef Woestenenk - die bekende Normaal-hits vertolkte - werd het voor een volle zaal een gezellige en interactieve avond. In de pauzes en na afloop haalden de bezoekers geanimeerd hun eigen herinneringen aan 'de wilde jaren' met Normaal op.

Het publiek werd op een leuke manier bij de voorstelling betrokken. Dat ondervond oud-CDA-Kamerlid en Europarlementariër Annie Schreijer-Pierik, die in Hengevelde woont. Tot haar eigen verrassing was het nummer 'Alie' veranderd in 'Annie', met een grappige parodietekst. De volledige tekst werd op twee grote schermen vertoond, zodat iedereen kon meezingen.



Het programma *50 jaar Normaal* (twee keer 45 minuten met pauzes) zat vol verrassingen, met onder andere imitaties van bekende figuren als Hendrik Haverkamp, die een belangrijke rol spelen in de cultuur rond de popgroep. In totaal speelde de band ruim 3.200 keer in Nederland. Ook buiten Gelderland en Overijssel bleken Bennie Jolink en de zijnen populair. Verrassend waren de 'rituelen' van de Normaal-aanhang. Die bleken per provincie te verschillen. De uitingen van de *høkers* - zoals de fans zich graag noemen - varieerden van het gooien met bier, stro en lingerie, tot touwtjespringen met aaneengeknoopte T-shirts, vloertje beuken tot het elkaar bekladden met zogenaamde varkensstiften. ■

Een avond of middag over het thema *50 jaar Normaal* blijkt uitermate geschikt voor veel vijftig-, zestig- en zeventigplussers. Het brengt ze namelijk terug naar hun tienertijd. Je voelt je dan al snel weer Normaal.

IVO POSTMA BRENGT GEDICHTENBUNDEL UIT

‘Ik ben een schrijver die dicht’



In Malden, onder de rook van Nijmegen, woont Ivo Postma (85) in een vriendelijke buurt die rust uitstraalt. Sinds het overlijden van zijn vrouw Tiny in 2015 woont hij er alleen, omringd door foto's en herinneringen. “Hier thuis is een blijvertje na veel gereisd te hebben”, geeft Postma aan.

De laatste jaren reist de schrijver vooral in zijn hoofd en schrijft hij gedichten, die in oktober als dichtbundel zijn verschenen. Deze bundel *Vertel mij, kraai* gaat over alledaagse dingen: de natuur, Suriname, zingen, de ziekte van zijn vrouw en zijn ontmoeting met twee Syrische jongens en hun familie. De illustraties in de bundel zijn van de hand van de Nijmeegse kunstenares Els Binnendijk.

Reiziger

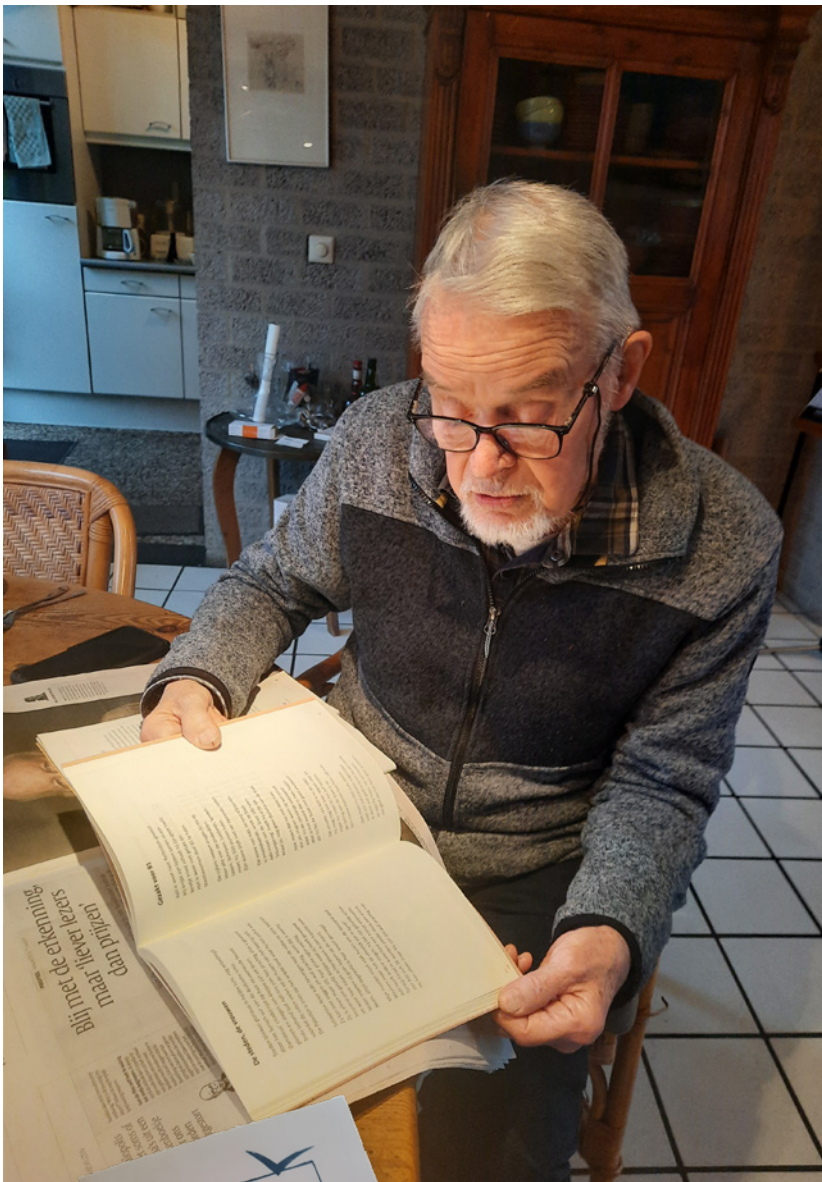
Postma heeft als journalist zijn hele leven al geschreven. Begonnen bij het Limburgs

Dagblad in Heerlen, kwam hij in 1966 bij De Gelderlander terecht. Eerst als algemeen redacteur, daarna redacteur provincie en later buitenland. In die hoedanigheid heeft hij veel landen bezocht om er achtergrondverhalen over te schrijven. Zo bezocht hij onder meer Iran, Zuid-Afrika, Bangladesh en India. Later schreef hij vooral over milieu en vluchtelingen. Maar ook over klassieke muziek en opera, want zingen is altijd een grote passie geweest van Postma. In zijn vrije tijd zong hij in verschillende koren, onder andere bij Toonkunst in Nijmegen.

Ook dirigeerde hij zijn eigen koor en nog steeds zingt Ivo in kleine kring met vrienden en burens. Met het gezin heeft hij eveneens veel gereisd en daar altijd van genoten. Heel goede herinneringen heeft hij aan de vakanties met zijn vrouw naar Indonesië en Suriname. Toch heeft hij daar toen nooit over geschreven. Pas later kwam de behoefte om dingen in dichterlijke impressies vast te leggen.

Verwerking

Op het moment dat zijn vrouw ziek werd, voelde Ivo Postma voor het eerst de drang om deze ingrijpende gebeurtenis in dichtvorm te beschrijven. Dat was een soort verwerking



De bundel is voor € 15,- te koop bij The Read Shop in winkelcentrum Malden of te bestellen via boekenbestellen.nl. Een derde van de opbrengst komt ten goede aan het KWF.

Postma is een verhalend dichter, die dicht op basis van ervaringen

Alledaagse dingen vangen in woorden, waarbij verwondering, humor en ironie afwisselend de toon zetten. Schrijver, dichter Ivo Postma weet op een indringende manier deze elementen te combineren in zijn dichtbundel *Vertel mij, kraai*.

voor hem. Postma is een verhalend dichter, die dicht op basis van ervaringen. Hij vindt het heerlijk om alledaagse dingen die je meemaakt te vangen in gedichten. Daarbij zoekt hij naar vormen die leesbaar zijn. "Het moet niet zwevend zijn, maar de moeite waard qua inhoud", zegt hij daarover. Postma typeert zichzelf als 'een schrijver die dicht'. Achteraf gezien is het niet zo gek dat hij zich nu als dichter manifesteert, want ook al tijdens zijn loopbaan als reportagemaker werd de schrijver regelmatig door collega's gecompimenteerd over zijn taalgebruik. "Ik ben gaan zitten en het kwam gewoon, later ben ik er pas in gaan geloven", zegt hij over zijn gedichten.

Realiteit

Verwondering, tragiek, humor en ironie zetten afwisselend de toon in zijn gedichten. Postma verstaat de kunst om dingen die wrang en lelijk zijn op een onderhoudende manier over te brengen op de lezer. Scherp en met gevoel voor contrast schetst hij hoe de harde realiteit het leven kan binnensijpelen. De sluipende ziekte van zijn vrouw waarmee hij bijna vijftig jaar getrouwd was; de onvoorstelbare dingen die de familie Anwar uit Syrië heeft meegemaakt; de stilte en de rust van het landschap in de Achterhoek waar alle hartverscheurende taferelen niet lijken te bestaan. In de bundel komen de schrijver en de lyrische zanger samen. De titel *Vertel mij, kraai* verwijst naar het eerste gedicht met als slotzin 'Vertel me eens iets leuks, krassende fladdergast, en laat me lachen'. ■



RECHT OVEREIND IN POLITIEKE PENSIOENSTORM

Er woedt een pensioenstorm rond Agnes Joseph. Maar het Tweede Kamerlid van NSC trotseert de storm; ze blijft fier rechtop staan. "Juist de mensen van wie het geld in de pensioenpotten echt is, moeten zich over de toekomst van de pensioenen kunnen uitspreken!"

Sinds ze aantrad als Tweede Kamerlid voor Nieuw Sociaal Contract (NSC) waren alle ogen in de pensioenwereld gericht op Agnes Joseph, de woordvoerder Pensioenen van de partij van Pieter Omtzigt. Beiden hadden grote moeite met diverse aspecten van de Wet toekomst pensioenen.

Tot honderd dagen na het aantreden van het kabinet-Schoof bleef het tot ieders verbazing stil rond het pensioendossier. Het bleek te berusten op de afspraak gemaakt tijdens de coalitieonderhandelingen om in de eerste drie maanden geen rumoer te maken rond deze vrije kwestie. Sinds januari is het spel weer vol op de wagen.

Dat Agnes Joseph volop in de politieke pensioenstorm staat deert haar niet. Haar voorstel om een verplicht collectief referendum in de wet op te nemen was misschien voor ingewijden niet helemaal een verrassing, maar sloeg toch in als een bom.

D66-Kamerlid Vijlbrief sprak van 'een politieke kernbom'. Wat vindt u daarvan?

Agnes Joseph: "Dat is politieke grootspraak. Het getuigt ook niet van deskundigheid. Wat D66 een kernbom noemt, is in feite een politieke reddingsboei."

Leg eens uit...

"Zowat iedereen in Nederland heeft zich de afgelopen jaren uitgesproken over de toekomst van de pensioenen: werkgevers en werknemers, ambtenaren en de SER, wetenschappers en de pers, ieder vanuit hun eigen belang en hun eigen invalshoek. Maar niet de mensen van wie die miljard euro in de pensioenpotten echt zijn."

Valt dat gebrek aan inspraak nog te herstellen?

"Niet helemaal. Het individueel bezwaarrecht is uit de wet gehaald. Dat neemt niet weg dat mensen toch nog steeds naar de rechter kunnen lopen om bezwaar te maken tegen de aantasting van hun eigendomsrecht, zoals sommigen dat noemen. Er zijn al bezwaren aangekondigd tot de hoogste Europese rechter aan toe. Ik stel nu een collectief instemmingsrecht per pensioenfonds voor om deelnemers nog iets van inspraak te geven en om een massale toeloop op de rechterlijke macht te voorkomen. Deelnemers kunnen in het referendum aangeven of ze voor of tegen invaren zijn."

Hoe zit dat met het invaren?

"Invaren is de term die gebruikt wordt voor het in één keer overhevelen van al het pensioengeld in de bestaande collectieve pensioenpotten naar tien miljoen individuele potjes in het nieuwe pensioenstelsel.

TEGENSTANDERS

De kritiek die politici, pensioenfondsbestuurders, toezichthouders en sociale partners hebben op het voorstel van NSC is weinig overtuigend, stellen



twee pensioendeskundigen. Lees waarom de argumenten van de tegenstanders geen hout snijden op onsmagazine.nl of scan de QR-code met uw mobiele telefoon.



AGNES JOSEPH

Tweede Kamerlid
van NSC

'Het is in feite een politieke reddingsboei'

"Ik wil deelnemers de keus bieden of ze in één keer overgaan naar het nieuwe stelsel of dat ze hun opgebouwde pensioengelden in het oude stelsel laten zitten. De nieuwe opbouw geschiedt dan verder in het nieuwe stelsel."

Kunnen de deelnemers de consequenties daarvan overzien?

"Het is de keus tussen een variabel en een stabiel pensioen. Het variabel pensioen kan jaarlijks hoger, maar ook lager uitvallen dan het stabiel pensioen. Het is dus ook de keus voor meer of minder risico."

Twee pensioenstelsels naast elkaar is te moeilijk en te duur zeggen tegenstanders...

"Er bestaan binnen pensioenfondsen al meerdere stelsels naast elkaar. De mensen die dat zeggen zijn geen pensioenactuaris, zoals ik."

Volgens politieke tegenstanders is pensioen een te moeilijke materie voor een referendum.

"Kom nou toch! Het gaat om je eigen opgebouwde pensioengeld en je eigen toekomstig inkomen. Als dat al te moeilijk is voor een referendum, waarover wil je burgers dan ooit nog inspraak geven?" ■

STEL UW VRAGEN!

Vragen over het nieuwe pensioenstelsel en wat dat betekent voor uw (toekomstige) pensioen kunt u op 11 maart stellen aan een panel van onafhankelijke deskundigen. Vanaf 19.00 uur via een live uitzending op onsmagazine.nl/pensioengesprek.



De verbrede galerijen in Schiedam, in opdracht van Woonplus. Foto's: Michelle Muus & Zijdekwartier

BOUWEN AAN EEN VRIENDELIJKE SAMENLEVING

Wie denkt aan het werk van een architect, denkt vooral aan het zo mooi en efficiënt mogelijk ontwerpen van een gebouw. Maar Ianthe Mantingh kijkt verder dan dat. Als directeur van architectenbureau Zijdekwartier bouwt ze mee aan een samenleving waarin mensen naar elkaar omkijken.

Hoe zorg je ervoor dat een gebouw iets bijdraagt aan de buurt? En hoe richt je de leefomgeving zo in dat mensen elkaar op meerdere plekken kunnen ontmoeten? Het zijn vragen waar Ianthe Mantingh en haar collega's van Zijdekwartier dagelijks mee bezig zijn. En met succes. Media staan in de rij en

opdrachtgevers – van woningcorporaties tot gemeenten – weten haar bedrijf goed te vinden. Zeker de corporaties die actief zijn in buurten waar de leefbaarheid onder druk staat.

Rol in aanpak eenzaamheid

“Wij hebben een verhaal dat veel mensen aanspreekt”, vertelt ze daarover. “Het op de goede manier inrichten van de leefomgeving



kan een essentiële rol spelen in het tegengaan van bijvoorbeeld eenzaamheid. Het is mooi om te laten zien wat er allemaal mogelijk is. Dat maakt ons werk zo leuk. Als architect kun je echt een verschil maken.”

Een goed voorbeeld is te vinden in Schiedam, waar Zijdekwartier betrokken was bij de renovatie van drie flats. “We hebben de flats geschikt gemaakt voor senioren”, vertelt Mantingh. “De entree zat eerst aan een drukke winkelstraat en is nu verplaatst naar de rustige kant van het gebouw. Dit geeft een veel veiliger en vertrouwd gevoel. Er is een mooie binnentuin gecreëerd en de hal is groter gemaakt zodat mensen er gezellig een praatje kunnen maken.”

Een brede galerij

Wat Mantingh betreft moet je zo'n flat zien als een buurtje op zichzelf. En deze filosofie zie je in Schiedam duidelijk terug in de vernieuwde galerijen van de flats. “Die hebben we een stuk breder gemaakt. Daardoor is er ruimte voor mensen om voor de deur een zitje te creëren of een plant neer te zetten. Dat maakt dat bewoners sneller met elkaar in

contact komen. Een ander voordeel is dat mensen niet zo dicht meer langs elkaars raam lopen. Dat vergroot de privacy, waardoor bewoners hun gordijnen weer opendoen en contact maken.”

Dat is overigens geen verplichting voor bewoners, benadrukt Mantingh. Maar als architect wil ze het wel mogelijk maken. “Ik zeg wel eens dat we een samenleving niet kunnen maken, maar wel kunnen kraken. Dus als je het niet aanbiedt, gaat het contact onderling er ook nooit komen. Maar het blijft ieders eigen keuze. Als corporatie en als architect moet je er ook op vertrouwen dat mensen er op een goede manier invulling aan geven.”

Mensen laten samenkomen

Mensen bij elkaar brengen en ontmoetingen mogelijk maken; het loopt als een rode draad door het werk van Ianthe Mantingh. “Veel is er tegenwoordig op gericht om zo min mogelijk last van elkaar te hebben. Maar ik zeg juist: laat de mensen maar samenkomen. Ik hoorde het Teun Toebes (bekende verpleegkundige en spreker, red.) onlangs mooi zeggen: ‘De armoede van onze welvaart is dat we denken elkaar niet meer nodig te hebben’. Dat vond ik heel treffend. We zullen elkaar namelijk altijd nodig blijven hebben. Het naar elkaar omkijken heeft ook een preventieve werking en houdt mensen langer gezond en gelukkig.”

Ontmoeting verankeren

Het is inmiddels ruim twintig jaar geleden dat de architect afstudeerde in Delft. Al tijdens haar studie vond ze het simpelweg ontwerpen van gebouwen te mager en verdiepte ze zich in stadssociologie. Ze citeert haar bekende vakgenoot Herman Hertzberger, inmiddels 92 jaar: ‘Het gaat niet alleen om het gebouw, maar om de ruimte ertussen’. “Dat is precies waar het voor mij om gaat. Onderweg naar huis, van stad naar stoel, is ook waar het leven zich afspeelt. Daar heb je zoveel mooie kansen om mensen bij elkaar te brengen. Elke stap is waardevol. »

‘We zullen
elkaar
altijd nodig
blijven
hebben’



**IANTHE
MANTINGH**

Directeur van
architectenbureau
Zijdekwartier

Foto: Evert van Moort

Ik zie het als onze verantwoordelijkheid hier iets mee te doen, zodat die ontmoeting echt verankerd zit in de omgeving voor de komende honderd jaar.”

Dakterras

En nee, ze is zeker niet de eerste die op deze manier kijkt naar het vak. Maar het is nog steeds nodig om het te blijven benadrukken, vindt Mantingh. “Ik zie nog veel architecten die hier weinig oog voor hebben. Je ziet wel vaak het woord ‘ontmoeting’ terug in hun plannen. Dat is een beetje een modewoord geworden. Maar als ik dan inzoom op wat ze ermee bedoelen, vind ik het veel te mager. Dan is er bijvoorbeeld een dakterras opgenomen in de plannen waar iedereen naartoe zou moeten komen. Maar dat gaat iemand die eenzaam is echt niet doen, die drempel is te hoog. Je kunt ontmoeting op zoveel meer plekken mogelijk maken. Van een leuk zitje bij de lift tot kleine trappetjes bij de voordeur, zoals we gedaan hebben in een wijk in Rotterdam.”

Maximaal betekenis geven

Wat ook belangrijk is voor de architecten van Zijdekwartier, is het contact met toekomstige bewoners van opdrachten waar ze aan werken. Een mooi voorbeeld is Magnolia, waar een aantal bungalows en een flat plaatsmaken voor nieuwbouw. Alle huidige bewoners verhuizen met elkaar naar de nieuwe situatie en in het voortraject zijn alle wensen meegenomen. “Bewoners konden tijdens meerdere themabijeenkomsten meedenken over de inrichting van hun eigen huis, maar ook over andere aspecten in de omgeving. En het mooie is ook dat het sociale netwerk dat er al was intact blijft. Ik begreep dat de bingoavonden gewoon in ere worden gehouden, dat is toch hartstikke mooi.”

In de communicatie vooraf speelt ook de samenwerking met sociologen en theatermakers een opvallende rol. “Zeker dat laatste is echt heel leuk. In Leiden hebben wij geluk met een theatergezelschap dat drie maanden lang een wijk induikt om daar allerlei verhalen op

Architectenbureau Zijdekwartier is gevestigd in Leiden. ‘Zachte kanten bouwen sterke buurten’, zo luidt het credo. Op zijdekwartier.nl zijn meerdere voorbeelden van hun werk te vinden. Onder het kopje Nieuws staat ook een link naar een tv-programma van de VPRO waarin lanthe te gast was.

‘We kunnen een samenleving niet maken, maar wel kraken’



te halen. Want elke buurt heeft een eigen verhaal. Uiteindelijk maken ze daar dan een voorstelling over waarin alles samenkomt. En dat levert ons weer mooie inzichten op waarmee we verder kunnen.”

Betekenis geven

Wat haar persoonlijk drijft? “Ik wil altijd maximaal betekenis geven. En dat kan mooi in mijn vakgebied. Wij spelen een rol in het oplossen van maatschappelijke problemen, zeker ook op plekken waar deze heel uiteenlopend zijn. Daar zijn wij het hardst nodig en kunnen we het verschil maken. Het is mooi dat woningcorporaties ook steeds meer in die richting bewegen. Die konden lange tijd alleen gefocust zijn op huisvesting, maar zijn nu steeds meer bezig met de vraag hoe je een gemeenschap bouwt. Daar nemen ze echt het voortouw in.”

Hoe ze zelf haar oude dag voor zich ziet? “Gewoon het liefst op de plek waar ik nu zit. Ik woon heel mooi in het centrum van Leiden, in een klein buurtje waar het gezellig is en veel verschillende mensen wonen. Ik hoop daar nog heel lang te blijven.” ■

Salderings- regeling zonnepanelen stopt!



De kogel is door de kerk: het kabinet-Schoof stopt de salderingsregeling definitief per 1 januari 2027. Dit betekent dat huishoudens met zonnepanelen hun opgewekte stroom die ze terugleveren vanaf dan niet meer kunnen verrekenen met hun verbruik. Ze krijgen nog wel een vergoeding van hun energieleverancier voor alle stroom die ze terugleveren. Wat voor gevolgen heeft dit voor uw energierekening?

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

Als u zonnepanelen hebt, dan zal de energierekening naar verwachting gaan stijgen. In plaats van het salderen, krijgt u een terugleververgoeding. De hoogte hiervan is tot 2030 minimaal 50% van het kale leveringstarief. De zonne-energie die u in de zomer teruglevert aan het net, heeft een heel lage waarde. Dat komt omdat iedereen op hetzelfde moment teruglevert, bij een heel lage vraag. Vrijwel alle energieleveranciers rekenen kosten voor elke kWh die u teruglevert aan het net. Wij sluiten niet uit dat leveranciers ook na 1 januari 2027 terugleverkosten blijven berekenen.

Wij verwachten dat de energienota voor mensen met panelen verder gaat stijgen. In de laatste twee jaar is de opbrengst al minder geweest als gevolg van terugleverkosten en lage prijzen in de zomer. Wij verwachten dat door het stopzetten van de salderingsregeling de kosten verder zullen toenemen. Hoeveel uw energierekening stijgt, hangt af van hoeveel u van uw eigen stroom verbruikt.

Waar vroeger een wasje draaien in de nachtelijke uren voordelig was, is het nu – zeker in de zomer – precies andersom.

“Onze tip is: verbruik zoveel mogelijk stroom overdag als de zon schijnt. De goedkoopste stroom is gratis stroom van uw eigen dak!”

Omdat elke situatie anders is, maakt Energiebesteding voor u een advies op maat. Zo kunnen wij een contract adviseren wat past bij uw specifieke situatie. Dat geldt overigens ook als u geen panelen hebt. Wilt u advies of een scherpe offerte voor levering van gas en/of stroom? Neemt u gerust contact met ons op: onze deskundige medewerkers helpen u graag.



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

ONS-energie@energiebesteding.nl of laat een terugbelverzoek achter op onze website **kbo.energiebesteding.com/tarieven**. ■

achtergrond



BEWUST AFSCHEID NEMEN

Sommige mensen kiezen ervoor om te stoppen met eten en drinken om zo de beëindiging van hun leven te versnellen. Hoe is het om als naaste dit proces mee te maken en wat zeggen deskundigen over deze manier van sterven?

Soms is een situatie zo uitzichtloos dat mensen niet langer willen leven. Bijvoorbeeld omdat ze veel pijn hebben of langdurig lijden willen voorkomen. Soms is euthanasie een goede optie, maar niet iedereen komt daarvoor in aanmerking en de aanloop ernaartoe kan lang duren. Anderen maken de vrijwillige en bewuste keuze om te stoppen met eten en drinken. Dit is iets anders dan versterven, waarbij iemand door ziekte of ouderdom steeds minder kán eten en drinken. Door bewust te stoppen met eten en drinken hopen ze zelf controle te houden over hun sterven.

Fietsongeluk

Voor Inge de Vries is het inmiddels ruim een jaar geleden dat haar moeder voor deze manier van levensbeëindiging koos. Gerda was 82 jaar toen ze bijna twee maanden in een revalidatiecentrum zat. “Haar pijnklachten ontstonden door twee fietsongelukken in een paar jaar tijd, waarbij ze beide keren op haar been viel en blijvende zenuwpijn ontwikkelde. Daarbovenop werd een zware vorm van osteoporose in haar rug vastgesteld”, vertelt Inge. Gerda’s pijn voelde ondraaglijk en niets hielp. Bovendien kon haar lichaam niet tegen morfine – de enige medicatie die de pijn effectief kon verlichten. De situatie voelde uitzichtloos en ze werd steeds ongelukkiger. Euthanasie vond Gerda te abrupt en ze wilde daarbij niet nog allerlei gesprekken voeren met artsen. Daarop maakte ze haar besluit: ze wilde stoppen met eten en drinken.

In eigen huis

Haar dochters wisten hoe graag ze naar huis wilde. Dus toen Gerda voorstelde om naar een hospice te gaan, zeiden haar dochters vastberaden dat ze haar thuis zouden begeleiden.

“Mijn zus is verpleegkundige, dus zij zou de persoonlijke verzorging doen. Ik zou alles eromheen regelen.” Inge en haar zus maakten haar huis in orde en brachten haar huisarts op de hoogte: “Hij kwam direct langs en gaf aan altijd beschikbaar te zijn voor ondersteuning.” In het bijzijn van Gerda legde de huisarts uit wat ze ongeveer konden verwachten en wat ze konden doen om het haar zo gemakkelijk mogelijk te maken.

Duidelijke afspraken

Voordat ze begonnen maakten Inge en haar zus duidelijke afspraken met hun moeder.

‘Gelukkig heeft ze er niet één keer om gevraagd’



INGE DE VRIES

Mede door de huisarts waren ze ervan op de hoogte dat mensen door het tekort aan eten en drinken in de war kunnen raken. De drang om te eten of drinken kan zo sterk worden dat het lijkt alsof ze van hun keuze willen afzien, terwijl dat niet zo is. “Als ze om eten of drinken zou vragen, mochten wij dat van haar absoluut niet geven. Dat leek ons moeilijk, maar gelukkig heeft ze er niet één keer om gevraagd”, vertelt Inge.

Het verloop

Direct na Gerda’s besluit begon ze met het afbouwen van eten en drinken. Een week later stopte ze volledig. Die eerste dagen nam ze afscheid van haar kleinkinderen, familie en vrienden. De dagen die volgden verzorgden Inge en haar zus hun moeder dag en nacht. Ze deden het huishouden en praatten onder-tussen met hun moeder, die toen nog veel op de bank lag. Dat het huishouden gewoon doorging vond Gerda niet geheel onbelangrijk. “Ze riep ons ’s ochtends aan haar bed en zei heel serieus: ‘Vandaag wordt het een drukke dag, want jullie moeten alle ramen lappen’. We hebben de hele ochtend staan soppen”, vertelt Inge lachend. Ondanks de moeilijke »

situatie was dit niet het enige moment dat ze samen lachten: “Mijn moeder was altijd een beetje zwaar op de hand, maar die week ontspande ze en maakte ze allerlei cynische grapjes. Wij zagen een heel andere moeder.” Aan het einde van de week was haar moeder mager en verzwakt geworden. Ze gaf aan ook overdag in bed te willen liggen en voelde zich onrustig. Op dat moment vroegen ze de huisarts om slaapmedicatie. Tussendoor werd Gerda wakker en had ze last van een droge mond en ogen. “Sponsjes en gel voor de mond vond ze vies, dus lieten we haar slokjes water nemen en uitspugen. Voor haar droge ogen gebruikten we oogdruppels.”

De laatste dagen

In de twee dagen voor haar overlijden merkte Inge dat haar moeder nog onrustiger werd.

“Ze zei dat ze niet meer wakker wilde worden en raakte een beetje verward. Ze zwaaide met haar armen in de lucht en vroeg wanneer ze haar kwamen halen.” Na weer een onrustige dag lieten ze een verpleegkundige komen om zwaardere medicatie toe te dienen.

“Ik zei toen tegen haar: ‘Mam, ik hoop dat je nu echt goed kan slapen en niet meer wakker hoeft te worden’. Daar leek ze nog op te reageren.” Toen Inge die nacht wakker werd en naast zich keek, was haar moeder inmiddels overleden.

Misverstanden

Huisarts en onderzoeker Eva Bolt heeft veel mensen gesproken die voor deze manier van overlijden kozen. Ze vertelt dat er veel misverstanden over bestaan: “Veel mensen denken dat het proces pijnlijk is, maar met de juiste begeleiding en hulpmiddelen kan het draaglijk worden gemaakt. Ook denken ze vaak dat ze naar een hospice moeten, terwijl het met de juiste ondersteuning ook thuis kan.” Ze merkt daarnaast dat sommige mensen precies willen weten wat er gaat gebeuren: “Ik heb mensen gesproken die zelfs een dagplanning maakten. Ze zijn op zoek naar controle. Maar je moet een beetje flexibel zijn, want je weet nooit precies hoe het gaat lopen.”



EVA BOLT

Goede voorbereiding

Bolt vertelt dat bewust stoppen met eten en drinken veel tijd vraagt: “Sommige mensen overlijden binnen een week, anderen pas na twee of drie weken. Dat hangt af van hun gezondheid en of ze toch nog wat vocht binnenkrijgen.” Voor de één is de duur tot overlijden een nadeel, terwijl de ander het juist als voordeel ziet: “Sommigen vinden het waardevol om die tijd nog samen door te brengen en het leven langzaam te verlaten.” Het is een periode die ook voor naasten veel impact kan hebben. “Patiënten zijn vaak sterk gefocust op hun keuze en vergeten dat hun omgeving ook een proces doormaakt”, vertelt Bolt. Goede voorbereiding is belangrijk. De huisarts op de hoogte brengen is niet verplicht maar is wel aan te raden, omdat

‘Wat heb jij nodig om iemand hierin te kunnen ondersteunen?’

die praktische ondersteuning en informatie kan geven. “Lees je goed in en durf als naaste voorwaarden te stellen: wat heb jij nodig om iemand hierin te kunnen ondersteunen?” Als patiënt heb je de regie in eigen handen: niemand anders bepaalt hoe, wanneer en wat er gebeurt. Bewust stoppen met eten en drinken wordt niet gezien als zelfdoding, dus hulp van naasten en zorgverleners is hierbij mogelijk.

Een jaar later

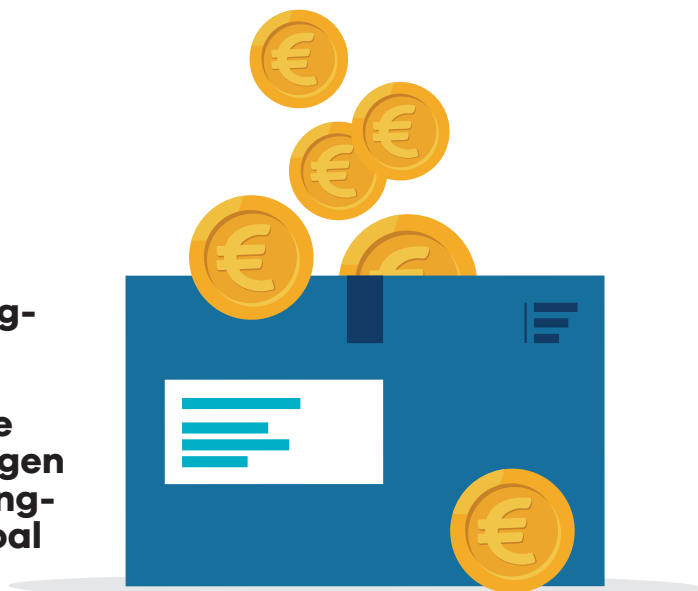
Inge kijkt terug op een waardevolle en bijzondere tijd met haar moeder en zus. Ze wil anderen meegeven het proces niet te onderschatten: “Je moet goed weten waar je aan begint en je moet sterk in je schoenen staan. Het is niet makkelijk om je eigen moeder te ondersteunen in haar laatste dagen. Toch zijn we blij dat we haar wens hebben kunnen vervullen.” ■

Voor mensen die overwegen te stoppen met eten en drinken om eerder te overlijden is er een informatieve brochure met praktische informatie en ervaringsverhalen van naasten en zorgverleners. U vindt de online brochure op de website seniorenbrabantzeeland.nl.



Laat geen geld liggen

Binnenkort moet of kunt u weer belastingaangifte doen. Vrijwillige adviseurs van uw seniorenvereniging ondersteunen mensen bij het invullen. Geen overbodige luxe, want het is zonde als u geld laat liggen waar u recht op heeft. Vrijwillige belastingadviseur Paul Meddens vertelt waar u zoal op moet letten.



Alleen al in de regio Brabant-Zeeland worden jaarlijks dertigduizend aangiften ingevuld met behulp van vrijwillige belastingadviseurs. Wel gelden er de nodige criteria (net als bij alle afdelingen in Nederland) om ondersteuning te krijgen. “Uiteraard moet u lid zijn”, vertelt Paul. “Daarnaast moet u minimaal de AOW-leeftijd hebben en een verzamelinkomen onder de maximale grens van de zorgtoeslag. Verder vinden wij het belangrijk dat het gaat om een eenvoudige aangifte. Dus onze service is niet bedoeld voor ondernemers en mensen met bijzondere vermogens.” Neem contact op met uw lokale afdeling als u twijfelt of u in aanmerking komt voor ondersteuning.

AOW en pensioen

Wat Paul betreft is er ten opzichte van vorig jaar niet heel veel nieuws onder de zon als het om de belastingaangifte gaat. Toch laten mensen soms geld liggen; geld waar zij recht op hebben. “Bent u alleenstaand met een AOW en pensioen dat samen minder is dan 36.000 euro, dan kunt u meestal geld terugkrijgen door aangifte inkomstenbelasting te doen. Dit geldt ook voor partners die in

hetzelfde geval gezamenlijk onder de 38.800 euro blijven. En heeft u een AOW en geen pensioen, maar wel ziektekosten? Ook dan kunt u misschien geld terugkrijgen. Zelfs als er geen loonbelasting is ingehouden. Geld terugkrijgen kan overigens ook met terugwerkende kracht, tot maximaal vijf jaar.”

Ziektekosten

Over de ziektekosten gesproken: die zijn volgens Paul in een aantal gevallen geheel of gedeeltelijk aftrekbaar. “U kunt telefonisch bij uw ziektekostenverzekeraar een jaaroverzicht opvragen. Dan heeft u alle informatie op een rij – waaronder vergoedingen, kosten die aftrekbaar zijn of kosten die voor eigen rekening komen – en bent u er zeker van dat er niets wordt vergeten. Om voor uzelf alvast een beeld te krijgen van wat u eventueel terugkrijgt kunt u een proefversie van de belastingaangifte invullen. Deze gegevens worden wel opgeslagen, maar zolang ze niet worden opgestuurd doet u geen aangifte.” ■

HELPEDE HANDEN

Wilt u belastingaangifte doen en heeft u hier hulp bij nodig? Dan staan de vrijwillige belastingadviseurs van uw seniorenvereniging voor u klaar. Neem voor meer informatie tijdig contact op met uw lokale afdeling.



LIEFDE KENT GEEN LEEFTIJD



Theatervoorstelling
Het Leven Lang
Liefhebben

Met humor, herkenning en een vleugje ontroering laat *Het Leven Lang Liefhebben* zien dat liefde en intimiteit op iedere leeftijd mogelijk zijn. Deze bijzondere voorstelling maakt een lastig onderwerp bespreekbaar op een manier die iedereen raakt.

Een gezellige middag met liefdesliedjes verandert langzaam in een openhartige voorstelling over liefde en intimiteit op latere leeftijd. Dat is wat u kunt verwachten bij *Het Leven Lang Liefhebben*, een theaterstuk van *Zout speelt* uit Breda. Speciaal ontwikkeld voor senioren door senioren. Geen grote schijnwerpers of luxe theaterzalen, maar een intieme sfeer in bijvoorbeeld een woonzorginstelling, wijkcentrum of tijdens een lokaal evenement. De voorstelling vermaakt, raakt én nodigt uit tot mooie gesprekken.

Geen polonaise

De middag begint ontspannen. DJ Cor, gespeeld door acteur Leon de Waal, draait oude vinylplaten van artiesten als Elvis Presley en De Spelbrekers. Hij vraagt het publiek de nummers en de artiesten te raden. Het zijn vooral liefdesliedjes, want daar gaat het nu eenmaal vaak over in de muziek. Maar de liefde, dat hoeft voor Cor zelf niet meer. Zijn grote liefde Josefien is enkele jaren daarvoor overleden. “Aan mijn lijf geen polonaise meer”, aldus Cor. Vervolgens vraagt hij aan het publiek of zij ook een ware liefde hebben ontmoet en of hun hart ook weleens gebroken is geweest. En weer is geneeeld.

Echte verhalen

Tijdens de voorstelling hoort u persoonlijke verhalen over liefdes die bloeiden, relaties die voorbijgingen en verlangens die blijven. Het bijzondere? De acteurs zijn senioren met hun eigen ervaringen. Naast professioneel acteur Leon de Waal staan spelers Arie van Heerden (92) en Marilou Timmer-Speet (81) op het podium. Zij spelen meerdere rollen en vertellen verhalen die écht zijn gebeurd. “*Zout speelt* maakt theater over maatschappelijke onderwerpen met spelers die daar middenin staan. In onze voorstellingen worden persoonlijke verhalen verteld, door mensen die het zelf meemaken. Dat zorgt ervoor dat het authentiek en herkenbaar aanvoelt”, aldus regisseur Letizia Rempelberg, die mede het voorstellingsconcept heeft bedacht.

Waardevolle input

Arie en Marilou hebben hun eigen verhalen ingebracht tijdens de ontwikkeling van het stuk. Marilou wisselt haar rol af met twee andere actrices, die elk hun eigen verhaal delen. “We wilden een waarachtige voorstelling maken, die echt dichtbij komt”, vertelt Letizia. “Daarom hebben we er vanaf het begin senioren bij betrokken. Zij weten als geen

ander hoe het is om op oudere leeftijd met liefde en intimiteit bezig te zijn en hebben waardevolle input gegeven, zoals de kritiek die de eigen kinderen kunnen hebben als een ouder voor een nieuwe partner kiest.”

Eerste verliefdheid

De verhalen worden gebracht met humor, warmte en soms ook een vleugje melancholie. Zo deelt Marilou hoe ze opnieuw verliefd werd enkele jaren nadat haar man overleed. “Ik zocht iemand

‘Het stuk laat zien dat de liefde nooit een einddatum heeft’

om mee te lachen, te huilen én om mee te bridgen.” Haar kleindochter hielp haar met het maken van een profiel op een datingsite voor senioren. Toen ze langs ‘oude koppen’ scrolde, herkende ze ineens iemand: Nico, haar eerste verliefdheid van toen ze veertien jaar oud was. Hij was de zoon van vrienden van haar ouders. “Nico was destijds zeventien en hij kon zich mij niet meer herinneren. Ik was toen een jong schoolmeisje, daar had hij helemaal geen oog voor”, aldus Marilou. “Maar zo’n 65 jaar later zaten we weer tegenover elkaar en voelde ik »

weer volop vlinders. We zijn nu anderhalf jaar samen aan het latten. Alleen jammer dat hij niet kan briden”, lacht ze.

Schaamte

De voorstelling is ontstaan vanuit het eerdere theaterproject *Lust Liefde Leeftijd*. Tijdens dat project spraken de makers met meer dan vijftig senioren over intimiteit op latere leeftijd. Wat bleek? Veel mensen vinden het een lastig onderwerp om over te praten. “Het hoort gewoon bij het leven”, vindt Marilou. “Maar toch is er vaak schaamte. Of angst: wat zullen mijn kinderen, de burens of andere mensen wel niet denken?” In een ontroerende scène speelt Marilou Josefen, de overleden vrouw van DJ Cor. Ze moedigt hem aan als hij de eerste stappen wil zetten op zijn nieuwe liefdespad. “De liefde voor een overleden partner kan naast die van een nieuwe geliefde bestaan. Dat kan voor de omgeving lastig zijn, maar het is wél mogelijk”, vertelt Marilou uit eigen ervaring.

Taboe doorbreken

De voorstelling doorbreekt het taboe op een luchtige manier. Het zit vol herkenbare momenten en grappige dialogen, maar gaat ook in op serieuze thema's. “Mensen in het publiek mogen weten dat ze niet de enige zijn die soms worstelen met vragen over liefde, verlangen of eenzaamheid. En dat het juist goed is om hierover te praten”, legt Letizia uit. Dat vindt ook Marilou: “Het is belangrijk om te weten dat liefde en intimiteit ook op latere leeftijd

HET LEVEN LANG LIEFHEBBEN

Aan de hand van muziek nemen oudere acteurs u mee langs verhalen over de liefde, en hoe deze op oudere leeftijd gezocht, verlangd, verloren en hervonden wordt. Omdat het zo waardevol is om ook op oudere leeftijd met elkaar in gesprek te kunnen gaan over liefde en intimiteit, is er direct na de voorstelling ruimte voor nagesprekken.

een rol spelen. Of dat nu gaat om een subtiele aanraking tijdens een dans, het opsnuiven van de geur van iemands nek of meer. Iedereen heeft andere behoeften, en dat is helemaal prima.”

Niet de enige

Na de voorstelling wordt er flink geapplaudiseerd en wellicht wel het hardst door Nico, de huidige partner van Marilou. “Dat is mijn meissie!”, roept hij glunderend van trots, terwijl Marilou bloemen in ontvangst neemt. Voor een bezoeker voelt de voorstelling enigszins als een opluchting: “Het is fijn om te merken dat we allemaal zo veel gemeen hebben. Je denkt vaak dat je de enige bent met bepaalde gevoelens of onzekerheden, maar dat is helemaal niet zo.” Een zorgmedewerker vindt het goed dat de voorstelling het thema intimiteit bespreekbaar maakt: “In zorginstellingen wordt dit onderwerp vaak genegeerd, maar het is belangrijk om te erkennen en te zien dat er wel degelijk behoeftes zijn onder de bewoners.”

Nagesprek

Ook Wilma Schrover, directeur van Senioren Brabant-Zeeland, is enthousiast: “*Het Leven Lang Liefhebben* laat zien dat de liefde nooit een einddatum heeft. Het is een zorgvuldig opgebouwde voorstelling, vol humor, warmte en herkenning.” Vanwege de première is er deze middag geen nagesprek, maar dat is wel een vast onderdeel van het programma. In kleine groepjes worden verhalen, gedachten en ervaringen gedeeld. Letizia legt uit: “Onze voorstelling biedt genoeg stof om over na te praten. Gespreksleiders die zelf ook senior zijn begeleiden het gesprek met respect en begrip.”

‘De voorstelling voelt authentiek en herkenbaar aan’

Diverse leden van Senioren Brabant-Zeeland hebben zich inmiddels aangemeld als gespreksleider. Schrover: “Na een speciale training gaan zij aan de slag om mensen met elkaar in gesprek te brengen over een lastig maar belangrijk onderwerp: de liefde.”

Voorstelling boeken

Het Leven Lang Liefhebben is speciaal ontworpen om op uiteenlopende locaties gespeeld te worden, waaronder wijkcentra, multifunctionele accommodaties en woonzorginstellingen. Heeft u interesse om deze voorstelling te boeken voor uw afdeling of wilt u meer informatie ontvangen? Neem dan contact op via info@zoutspeelt.nl. ■



John Bartels (71) uit Renkum:

‘In de woestijn valt ieder beseft van tijd weg’

Eens per jaar neemt John Bartels een groep van vijftien vitale senioren mee op reis naar de Sinai in Egypte. Hij is er inmiddels al twintig keer geweest. De woestijn met zijn enorme, kleurrijke bergketens en rotspartijen voelt voor hem daarom inmiddels als thuishkomen.

“Het is de stilte, de zuivere lucht en het gevoel van tijdloosheid wat deze reis zo geweldig maakt. We maken een zesdaagse trektocht op kamelen begeleid door bedoeïenen. We slapen onder de sterrenhemel, lopen door fraaie canyons, bezoeken een oase, snorkelen bij het rif en we beklimmen de Mozesberg. De zonsopkomst op de top is echt adembenemend. Het gebied heeft een grote impact op mensen, dat merk ik elk jaar weer. En het verbaast me niks. Als je meerdere dagen door de woestijn trekt, valt ieder beseft van tijd weg. Dat geeft rust en maakt gelukkig. Geen wonder dat mensen in zo’n omgeving vaak de betrekkelijkheid van alles inzien en zich ongemerkt afvragen wat ze nog in hun leven zouden willen.”
Meer info en foto’s van de reizen: johnbartels.nl

Jouw toekomst dichterbij

KBO IJsselstein en Lopik hielden een themamiddag naar aanleiding van de landelijke campagne *Praat vandaag over morgen*. Een middag gevuld met interessante sprekers en volop ruimte voor een goed gesprek.

Zoals je vroeger sprak over je schoolkeuze, de voorbereiding op je eerste baan of een nieuwe woning. Net zo normaal zou het moeten zijn om het gesprek te voeren over de toekomst. Bijvoorbeeld over wat je voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is, of het huis waar je nu woont nog bij je past en hoe je fit blijft. En krijg je straks nog wel pensioen? Wie gaat daarvoor zorgen? Daar ging het over tijdens de themamiddag *Jouw toekomst dichterbij* in het Fulcotheater te IJsselstein eind vorig jaar. Dat sluit aan bij de landelijke campagne *Praat vandaag over morgen*. Die campagne is een initiatief van ActiZ, de branchevereniging van zorgorganisaties en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). De campagne stimuleert mensen om het gesprek aan te gaan over hun toekomst, met name gericht op zorg, wonen en fit blijven.

Keuzes

Na een woord van welkom door Anastasia van Noort, directeur van het Fulcotheater, opende voorzitter Kees Duijvelaar van KBO IJsselstein de middag en stelde de gastsprekers voor. Puck Wijte, voorzitter van de KBO provincie Utrecht, volgde. De rode draad in haar verhaal was verbinding. Het is belangrijk om elkaar op te zoeken.

Hierna kwamen de gastsprekers aan het woord: *Waar willen wij wonen: valt er straks nog wat te kiezen?* door Hans Adriani, landelijk aanjager woon-zorgvoorzieningen.



“Mensen worden niet graag oud, mensen blijven liever nieuw”

aldus de kleinzoon van Kees Duijvelaar, voorzitter KBO IJsselstein

Hij stelde: “Bouw je voor oud, dan zit je nooit fout”. Gevolgd door *Betaalbare zorg en welzijn* door Mark Foekema, wethouder van IJsselstein: “Voor welke lastige keuzes komen wij te staan?” Na een pauze gingen de aanwezigen met elkaar in debat. De middag werd afgesloten met een plenaire terugkoppeling onder leiding van Martin Spanjers, lid van de Adviesgroep Sociaal Domein gemeente IJsselstein.

Na afloop werd er onder een hapje en een drankje nagepraat in de foyer van het theater. Aan verslagen wordt gewerkt, vervolgstappen worden gezet. Een impressie is voorhanden op kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/ijsselstein. ■

Meer informatie over de campagne vindt u op praatvandaagovermorgen.nl.



In elke editie van *ONS Magazine* maakt u kans op een leuke prijs. Los de puzzel op, stuur uw oplossing naar de redactie en win één van de acht exemplaren van *Lang leve je fitte lijf* van Duco Bauwens en Edwin van den Dungen.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 24 maart naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel *ONS 3*'.

Winnaars puzzel *ONS 1*

De oplossing van de puzzel was: Kerstsfeer.

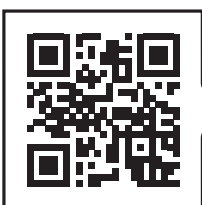
De winnaars van 888 weetjes die je snel weer mag vergeten van Herman Boel zijn: M. de Bie, F. van Daele, R. Doppenberg, J Hoffmann, C. Verschoor en A. Vos. De winnaars zijn geïnformeerd.

| | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------|------------------|---|--------------------|-------|---------------------|------------|----------|--------------------|
| RIV. IN SIBERIË | | VERENIGDE STATEN | | SLAPER | | NUL | | PUINHOOP | |
| NIJLREIGER | | ARTIKEL | | GRIEKSE LETTER | | | | SLUITING | |
| | | | 3 | SNOEPJE | | | | | 7 |
| PIJN | FEEKS | | | | | KIPPENHOK | | | |
| | GEWAPEND GELEIDE | | | 9 | | VERMOGEND | | | |
| | | | | UITGESTORVEN RUND | | | | | HULP BIJ PROBLEMEN |
| | | | 6 | FAMILIELID | | | | | |
| VERVULDE MIST | | | | | TOCHT | | ONDERSTEEK | | |
| TOILET | | | | | 10 | | BUISLAMP | | |
| | | HANDEL | | | | | | PRIJZEN | |
| | | KERKVORST | | | | | | | |
| GROOTVADER | | | | GETAL | | VREEMDE MUNT | | | 4 |
| PAPEGAAI | | | | | | 1 | PLAAGGEEST | | |
| | | | | GRAFISCH KUNSTWERK | | | | RONDHOUT | |
| | | | | | | | | NOOT | |
| DUNNE STOF | | | | | | EINDE VAN EEN GEBED | | | 2 |
| EETGEREI | | | | | | | | | |
| | | | | HANDEL | | | | | 8 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Puzzel mee en win!
Eén van de acht exemplaren van *Lang leve je fitte lijf* van Duco Bauwens en Edwin van den Dungen t.w.v. € 29,95.

Duco Bauwens (presentator van *Nederland in beweging*) en Edwin van den Dungen laten in dit boek zien wat vijftigplussers kunnen doen om tot op hoge leeftijd sterk en fit te blijven, zodat ze actief in het leven blijven staan en, vooral ook, zelfstandig kunnen blijven wonen.



MEER PUZZELS?

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

