

Interview
Door te praten
over rouw en verlies
ontstaat verbinding



Reportage
Zittend werken aan
een soepel lijf en
hersengymnastiek

Generatiekloof
Praat mee over
TikTok, ChatGPT
en Bitcoin

ons

magazine
voor
senioren

APRIL 2025



Presentator Duco Bauwens:
**‘Sporten moet net
zo vanzelfsprekend
zijn als eten’**

COLOFON

JAARGANG 15 - APRIL 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

Beweging

In zijn welkomstwoord van *ONS Magazine* van februari nam Herman Pieper ons mee naar de memorabele woorden van JF Kennedy: 'Ask not what your country can do for you – ask what you can do for your country'. Wijze woorden. We kunnen ze zo doortrekken naar onze KBO c.q. seniorenorganisatie. Bij welke van onze bonden en organisaties komt het niet voor dat die vraag gesteld wordt. 'Wat kun jij doen voor jouw KBO?'

Soms gaat het vlotjes en walsen ideeën en oplossingen over tafel. Vooral als het gaat om dingen waar (nog) geen extra werk uit voortkomt. Het wordt lastig als het 'werken' betekent. Vaak weet iedereen wat een ander kan doen. Iedereen weet wat hij of zij zelf niet kan doen, want... "En daarom lukt het mij niet, écht niet".

Dan is het wel fijn dat 'iedereen' er is, want in het midden ligt blijkbaar de oplossing. Na een korte bedenkpaauze komt er, zij het aarzelend, beweging op gang. Het is zoeken, trekken, grasduinen, duwen. Een serieus schouwspel ontvouwt zich. Het is hangen en wurgen, peinzende blikken in de verte, omlaag getrokken mondhoeken, opgetrokken schouders en...

Na wat tijd ontstaat er steeds dieper indalend besef. Het gevoel van verantwoordelijk zijn en verantwoordelijkheid nemen doet zijn werk. Een proces dat tijd vergt en zonder wrijving geen glans. En, dan toch, het gebeurt! Het komt! De eerste, voorzichtig geformuleerde, bijdrage van wat 'ik' kan doen wordt verwoord en ontvangen. Even een zuchtje van verlichting. Klein nog. En dan; geheel uit onverwachte hoek vanuit de zijlijn komt ook een bijdrage. Blijje gezichten, oh, wat goed! De volgende dag een telefoontje...

Alles ineens hoeft niet. Het allerbelangrijkste is dat er beweging is. Dat het vlieg wiel draaiende gehouden wordt. Dat er geloof ontstaat, elan, gedrevenheid. Drie pilaren waarop gebouwd kan worden. Van: 'I have a dream' naar 'Yes we can!' Wij kunnen het! KBO staat niet voor niets voor Kracht – Beweging – Ontmoeting. Wat een mooie club toch! De moeite waard om aan mee te werken. Doen!



Ricky van den Aker
Bestuurslid KBO Groningen

06



54



29



48

MENSEN

06/ Presentator en sportcoach Duco Bauwens: *'De tijdsinvestering is minimaal, het rendement groot'*

18/ Oud-docent Rob Rijkschroeff over rouw en eenzaamheid: *'Praat over verdriet en doorbreek het taboe'*

34/ Zittend gymmen in Zieuwent: *'Op muziek houden ze de oefeningen beter vol'*

ONS BELANG

24/ Voormalig Aedes-voorzitter Martin van Rijn: *'Het gaat niet alleen om stenen, maar ook om mensen'*

40/ Wat weten we over de gezondheidseffecten van Psylliumvezels?

42/ Els van Daal maakte vele senioren alert op hun (toekomstige) woonsituatie: *'Het is de leukste baan van mijn leven geweest'*

LEVEN

12/ Wonen in een school: *'KBO Enter zet zich onvermoeibaar in voor deze kans'*

48/ Generaties verbinden via online trends: *'Hij vond het echt ge-wel-dig'*

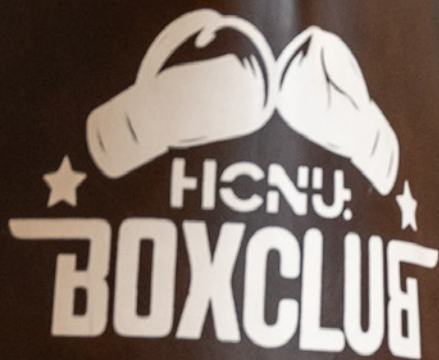
54/ Senioren uit Almere bezoeken 72 meter lange Strawinsky: *'Dit schilderij is een verrijking van de kerk'*

61/ Een jaar lang feest bij KBO Nieuwegein: *'Met zoveel betrokkenheid houden we het nog jaren vol!'*

ELKE MAAND

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

interview



DUCO BAUWENS:

'Mensen coachen is mijn grootste passie'

Duco Bauwens geeft met het televisieprogramma *Nederland in beweging* jong en oud een gezonde start van de dag, en met het boek *Lang leve je fitte lijf* een handreiking om tot op late leeftijd sterk en fit te blijven. "Ik wil voor iedereen een gids zijn op hun reis naar een energieke en vreugdevoller leven", aldus Bauwens.

tekst Adri van Esch | beeld Michel ter Wolbeek

Met ferme tred schiet de vrouw de trap van de parkeergarage op. En nog één, en daarna nog één. Helemaal bovenaan is voor de deur van de in de garage gevestigde sport-school de rode loper voor haar uitgelegd. Dit welkom heeft ze verdiend; ze had ook met haar auto recht voor de ingang kunnen parkeren. Maar ze koos ervoor de benenwagen te nemen, en met in haar ene hand haar sporttas en de andere een bidon met water de schier einde-loze trap te beklimmen. Duco Bauwens ziet het goedkeurend aan. De sportliefhebber die in deze sportschool zijn domicilie heeft wil het liefst heel Nederland in beweging hebben,

maar zéker vijftigplussers. "Als je de vijftig bent gepasseerd ga je wat vaker nadenken over later", weet de 52-jarige Bauwens uit eigen ervaring. "Over hoe je tot op hoge leeftijd sterk en fit kunt blijven. De vitaliteit behouden zorgt er immers voor dat je actief in het leven kunt blijven staan en dat je zelfstandig kunt blijven wonen. Dat wil toch iedereen!" Het staat Bauwens helder voor ogen hoe men dat doel kan bereiken. Hij heeft er samen met ervaringsdeskundige Edwin van den Dungen zelfs een boek over geschreven: *Lang leve je fitte lijf*.

"Als we ouder worden neemt onvermijdelijk de spierkracht af. Na een ochtend klussen of een middagje tuinieren heeft je lichaam steeds langer tijd nodig om te herstellen. Er is maar één manier om de afname van spierweefsel en spierkracht een halt toe te roepen: aan krachttraining doen. Dat klinkt zwaar, maar dat is het niet. Laat je begeleiden door een personal coach in het naburige fitnesscentrum, dat is de beste optie. En plan de momenten dat je wilt sporten in; zet ze in je agenda. Trainen moet net zo vanzelfsprekend zijn als 's avonds eten. In ons boek *Lang leve je fitte lijf* staat een haalbaar trainingsschema en we geven praktische en effectieve voedingstips. Nu beginnen met krachttraining bepaalt in hoge mate hoe mensen de laatste vijf of tien jaar van hun leven doorbrengen: gekluisterd aan een stoel en zich verplaatsend achter een rollator, of juist relatief fit en gezond."

Lichamelijke tegenslagen

Zelf in de hand hebben dat de noodzaak van een rollator zo lang mogelijk wordt uitgesteld, dat klinkt goed, maar is het ook voor iedereen haalbaar? "In principe wel. Pech daargelaten", nuanceert Bauwens. "Sommige mensen krijgen helaas te kampen met forse lichamelijke tegenslagen. Dan wordt het een grotere uitdaging. Neem mijn moeder; zij kreeg al op relatief jonge leeftijd zware reuma, suikerziekte en hoge bloeddruk. Ze kon nauwelijks nog bewegen. Haar situatie was voor mij een eyeopener. »



GEZOND LICHAAM

Duco Bauwens presenteert al vanaf 2007 het dagelijkse televisieprogramma *Nederland in beweging* bij Omroep Max. Sinds 2023 doet hij dat samen met oud-schaatser Barbara de Loor, daarvoor was oud-atleet Olga Commandeur zijn co-host. In zijn laatst verschenen boek *Lang leve je fitte lijf* legt Bauwens uit hoe men gemotiveerd kan blijven om een leven lang te werken aan een gezond lichaam.

Ik ben me toen gaan verdiepen in de homeopathie. Ik was pas zestien, maar wilde per se mijn moeder helpen. Veel later kwam ik erachter dat homeopathie het niet is; ik wil alles wetenschappelijk onderbouwd hebben, en daarvan is bij homeopathie geen sprake.” Bauwens vindt dat je nooit bij de pakken moet neerzitten, ook al ondervind je lichamelijke tegenslagen. “Zelfs met een beetje pech kun je er toch nog wat uithalen. Heb je bijvoorbeeld last van je knie, dan kun je je bovenlichaam nog trainen. Daar wil ik met mijn inzet als personal trainer, met mijn boeken en met *Nederland in beweging* mensen bij helpen. Dat is mijn allergrootste passie: mensen ondersteunen en coachen. Daar word ik gelukkig van. Elke stap vooruit die iemand zet is een overwinning!”

Arnold Schwarzenegger

Duco Bauwens was als negenjarige al in de weer met gewichten; sport, spierkracht en fit zijn waren al op jonge leeftijd zijn passies. “Ik benijdde acteurs Arnold Schwarzenegger en Sylvester Stallone om hun spierbundels. Die wilde ik ook! Tegenwoordig heb ik geen idolen. Het idoliseren zit niet in me. Ik heb wel mensen waar ik met veel respect naar kijk. Jan Slagter van Omroep Max bijvoorbeeld, omdat hij veel energie en tijd steekt in het geven van een podium aan senioren. En daar ook ten volle in slaagt. Of naar Erik Scherder.

‘Een beetje show is *Nederland in beweging* wel’

Dat is een mooie kerel met een goed verhaal. We vullen elkaar goed aan: hij het brein, ik het lijf. Ja, dat zou inderdaad een mooi televisieprogramma opleveren: *De hele mens*, haha.” Over twee maanden duikt Bauwens weer de studio in voor een nieuwe reeks *Nederland in beweging*. “In zes dagen tijd nemen we flink wat afleveringen van een kwartier op”, geeft

hij een kijkje achter de schermen. “Alle oefeningen en tips voor het programma bedenk ik. Ik ben al een kwart eeuw groepslesdocent en ik ben erg creatief, dus dat gaat me goed af. In de beginjaren, net voor de eeuwwisseling, was ik wel een uur aan het voorbereiden en oefenen voor een les die ook een uur duurde. Tegenwoordig heb ik het goed in de vingers en kan ik het in tien minuten.”

Auditie doen

Achter Bauwens oefenen bij het kwartiertje ochtendgymnastiek op televisie steeds enkele senioren fanatiek mee. Kunnen wij ook voor zo’n ereplekje in aanmerking komen?, willen we van de bekende fitnesscoach weten. Bauwens lacht. “Dan moet je wel eerst auditie doen”, zegt hij. Om vervolgens op onze vragende blik wat nadere uitleg te geven: “Dat doen we voor de deelnemers zelf: we willen zeker weten dat ze makkelijk bewegen en dat ze ons goed kunnen volgen. We maken drie teams van ieder zes achtergrondsporters. Elke twee dagen treedt er een nieuw team aan. Voor de opnames nemen we in drie minuten even de nieuwe oefeningen door, en dan gaan we van start. Van mijn ouders moest ik op stijldansen en ik heb ook nog piano gespeeld, dus ik heb gevoel voor stijlvol bewegen op muziek. Ja, een beetje show is *Nederland in beweging* wel.” Duco Bauwens hoopt over dertig jaar – als hij 82 is – nog steeds op televisie te zijn. “Het zou toch fantastisch zijn als iemand die al 82 jaar op deze aardkloot rondloopt kijkers kan informeren en inspireren? Het is mijn droom dat er een veel grotere rol is weggelegd in het mediabestel voor zestigplussers. Méér Catherine Keyls, Erik Scherders en Cees Grimbergen; zij hebben echt wat te vertellen.”

Rendement

Duco Bauwens werkt dagelijks aan zijn gezondheid en raadt anderen aan dat ook te doen. “Start met krachttraining”, drukt hij ouderen op het hart. “Drie uur per week is voldoende. De tijdsinvestering is minimaal, het rendement is groot. In zes weken tijd kan

ik iemand die slecht ter been is door verlies van spierkracht opnieuw op de rit krijgen, zodat hij of zij weer zelfstandig boodschappen kan doen. Nee, dat is geen sprookje. Als je een goed trainingsprogramma volgt en je aan de richtlijnen houdt, is succes gegarandeerd!” Bauwens breekt een lans voor sporten op de sportschool. “Natuurlijk, dat kost een paar tientjes in de maand. Maar het is een prachtige investering in jezelf, die zeker wat oplevert. Thuis aan de slag gaan met gewichten en apparaten geeft vaak niet het gewenste resultaat. Ik ben benieuwd hoeveel lezers dat herkennen: dat ze thuis trainen niet volhielden en een duur fitnessapparaat naar de kelder of zolder werd verbannen.”

Bauwens roept de eigenaren van sportscholen en fitnesscentra op om de drempel voor senioren te verlagen. “Kijk hier rond”, wijst hij. “Hier sporten alle leeftijden door elkaar. Hier traint iemand van 25 naast iemand van 70. Sportscholen die ook de oudere doelgroep weten te bereiken zorgen voor de integratie tussen jong en oud, ze dragen bij aan een fittere bevolking en ze krijgen meer klanten. Dat is drie keer win-win.”

Sterrenstatus

Inmiddels is de vrouw die eerder via de trap naar boven aan haar trainingsuurtje begon met haar sportmaatjes neergestreken in de lounge van de sportschool. Nippend aan haar welverdiende cappuccino bespreekt ze de sportieve plannen voor de rest van de week. “Morgen gaan we wandelen, toch?”, vraagt ze. “En overmorgen zien we elkaar hier weer, zelfde tijd”, bevestigt een ander. Bauwens hoort het tevreden aan. Is hij zelf eigenlijk tevreden over wat hij tot nu toe bereikt heeft? De fitnesscoach denkt opvallend lang na. “Nee, eigenlijk niet”, is zijn verrassende antwoord. “Als ik voldaan zou zijn, ben ik bang dat ik ga berusten. Dat ik denk dat het wel mooi geweest is. Dat wil ik niet: ik heb de drang om nog heel veel te doen. Maar ik ben ook niet ontevreden hoor. Ik heb op cruciale momenten in mijn leven de goede stappen



‘Elke stap vooruit die iemand zet is een overwinning’

gezet. En ik heb ook geluk gehad, bijvoorbeeld dat ik een mailtje stuurde naar de omroep toen er een plaatsje vrijkwam bij *Nederland in beweging*.”

Bij het verlaten van de koffielounge wuift de sportende dame even naar Bauwens. Dagelijks op televisie zijn maakt bekend. “Ik ben een lopend visitekaartje voor Omroep Max en de vijftigplus-doelgroep, waartoe ik inmiddels zelf ook behoor. Een sterrenstatus? Nee, dat zie ik zo niet. Dit is gewoon mijn werk. Net zoals dat van de bakker of de slager, die in mijn dorp ook sterren zijn. Ik stel mezelf niet boven een ander. Maar het is wel fijn dat mijn inzet en gedrevenheid gewaardeerd worden.” ■

Van jong naar oud in Enter

Er ligt een unieke kans voor het grijpen in Enter voor seniorenhuisvesting. De lokale KBO-afdeling is niet van plan die te laten liggen en maakt zich samen met andere ouderenbonden uit de regio sterk om deze kans te benutten.



De pastorie, de kerk St. Antonius Abt, 't Trefpunt en de Mariaschool naast elkaar

De inspanningen van KBO Enter bleven niet onopgemerkt: vanuit de gemeente en ook vanuit senioren uit het dorp is veel waardering uitgesproken over het feit dat er vanuit de samenleving wordt meegedacht over zulke belangrijke veranderingen in het mooie dorp.

Geruime tijd geleden is in Enter het plan ontstaan om drie van de vier basisscholen samen te brengen op een nieuwe locatie aan de rand van het dorp. Eén van die vier - de Mariaschool - staat op een prachtige locatie midden in het dorp vlak naast de r.k.-kerk en 't Trefpunt, de plek waar ouderen graag bij elkaar komen. Veel van de Enterse KBO-leden hebben goede herinneringen aan de tijd dat zij op de Mariaschool of op de daar achterliggende kleuterschool zaten. Mede daarom is KBO Enter ervan overtuigd dat deze plek een prachtige kans is om betaalbare huisvesting voor senioren te realiseren.

Woningen voor senioren

Zes jaar geleden al heeft KBO Enter een brief gestuurd naar de burgemeester en wethouders van Wierden, waar Enter onder valt, met deze aanbeveling. Het gebied leent zich er goed voor. Op een aangrenzend perceel staan al woningen voor ouderen. Een deel van die woningen verdient een opknopbeurt. Er zou een prachtig geheel van gemaakt kunnen worden.

Of toch een hotel?

Recent bleek er ook sprake te zijn van de bouw van een hotel op de plek van de Mariaschool. Toen dat bekend werd, hebben de leden van KBO Enter meteen hun contacten bij de gemeente aangehaald, om te zorgen dat ze een actieve gesprekspartner blijven. Ook is er veel aandacht in de lokale pers geweest. Hoewel een hotel natuurlijk goed zou zijn voor het toerisme, zet KBO Enter zich samen met andere ouderenbonden onverminderd in om aandacht te vragen voor het belang van ouderenhuisvesting.

Hoe verder?

De gemeente onderzoekt nu de verschillende opties, waarbij KBO Enter blijft pleiten voor een invulling die ten goede komt aan ouderen en het dorp als geheel. Seniorenhuisvesting zorgt niet alleen voor geschikte woonruimte voor ouderen, maar ook voor doorstroming op de woningmarkt, wat ook weer jongere generaties helpt. Hoewel de definitieve beslissing nog niet is genomen, voelt KBO Enter zich gesterkt door de positieve reacties en blijven de leden zich met volle overtuiging inzetten voor een toekomst waarin ouderen in Enter goed kunnen blijven wonen. ■

Bestuurswisselingen bij KBO Fryslân

In de Algemene Ledenvergadering van 9 december hebben de leden van KBO Fryslân afscheid genomen van hun secretaris Marjo Wezenberg. Marjo is twaalf jaar hun zeer gewaardeerde secretaris geweest, maar nu is het voor haar tijd voor iets anders. KBO Fryslân wenst haar en haar man alle goeds voor de toekomst. KBO hoopt snel een goede opvolger voor haar te vinden. Tijdens dezelfde vergadering is Leendert Noordmans benoemd als nieuw bestuurslid. Leendert is met zijn ervaring een aanwinst voor het bestuur, KBO Fryslân wenst hem veel succes.



Grote, goede God,
we bidden voor onze kinderen en kleinkinderen.
Dat de verhalen over U niet zullen verdampen,
dat ze dichtbij komen en voor altijd in hun hart zullen landen.
Wij bidden, dat wij hen als ouders en grootouders blijven voorgaan
op de weg van het Leven, de weg van Jezus Christus.

Amen.

Nynke Dijkstra, Drentse predikante

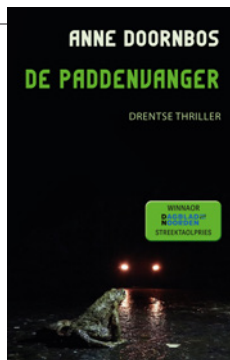


Trouw

“Veel van u als lezers kennen het beslist. Vroeger, toen hadden we een hond. Echt zo'n mooi beest. Van jongs af aan gehad en alles zelf aangeleerd. Een aantal van ons denken met weemoed terug aan die tijd. Uitlaten was de deur openzetten en hij kwam wel weer terug. Alles wat van de tafel

afviel werd gretig opgeslokt. Maar ja, nu zijn we te oud hè. Nou, wij hebben er weer eentje, een Cockapoo. Gewoon gedaan. 'Het', een gecastreerde reu, is ondertussen drie jaar oud. Puppyncursus gehad, de goede blikjes voeding. Verantwoord opgevoed. “Stop, zit, blijf.” Belonen met hondenkoekjes. En superslim. Kent de kneepjes van zijn vak. Een echte onderhandelshond. En zijn baasje? Die loopt zeven kilometer per dag. Toch mooi meegenomen voor een 75-plusser.”

Hindertje



Drentse boekentip: De Paddenvanger

Een viervoudige moord in de mooie omgeving van Rolde vormt het begin van een spannende reeks gebeurtenissen in de Drentse thriller *De Paddenvanger* van Anne Doornbos. Het boek, uitgegeven door Stichting Het Drentse Boek, is lekker leesbaar en past prima in de vakantiekooffer. De plaats van het misdrijf aan de Klaassteenweg in Marwijksoord is zo aan te wijzen. En dat geldt voor meer onderzoeksplaatsen. Schrijver Anne Doornbos liet zich voor *De Paddenvanger* inspireren door spannende boeken als *Wallander* en *Sarah Lund*. Van Doornbos verschenen al gedichtenbundels, verhalen in *Dèenken an een zebra* en het boekenweekgeschenk *Vremd volk*.

Belastinginvullers zijn er klaar voor

De vrijwillige belastinginvullers van KBO zijn weer helemaal bijgeschoold. Ook Flevoland is klaar om leden te helpen bij hun jaarlijkse aangifte. De bijscholing werd georganiseerd door de Belastingservice Ouderenbonden Flevoland (BOF) op 11 februari. In Flevoland doen ze dit al vele jaren gezamenlijk met alle belastinginvullers van KBO, ANBO en PCOB. Voor de programmaonderdelen Kennistoets en de Oefencasus kregen ze hierbij ondersteuning van twee experts (Theo en Henk) uit het Friese Drachten. Daarnaast was er volop ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en interpretaties. De bijscholing vond plaats in Museum Batavialand in Lelystad, een boeiende locatie waar in het bijbehorende restaurant De Taverne ook een goed verzorgde lunch werd geserveerd.

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.



Het Wad voor iedereen

Al ruim veertig jaar waaien Margareth Arnts en haar man uit op het prachtige Schiermonnikoog. Na een ernstig herseninfarct bij haar man kon Margareth geen geschikt huisje vinden dat drempelvrij en gelijkvloers is, een slaapkamer heeft met plek voor speciale bedden, toegankelijk is vanaf de weg en ruimte heeft voor een scootmobiel. Daarom kocht het echtpaar zelf een gezellig (verhuur)appartement voor 2 tot 4 personen dat voldoet aan deze voorwaarden. Zo wordt uitwaaien op Schiermonnikoog beschikbaar voor iedereen.



Meer info: iederwad.nl.

Zijn babyboomers verwende profiteurs?

Calvin Schukkink zet in *Wynia's Week* wat verhelderende cijfers en feiten op een rij. Belangrijkste conclusie? "Babyboomers vangen de klappen op voor allerlei maatschappelijk ongenoegen. Toch is het een misverstand om te denken dat de ingrijpende maatschappelijke en culturele veranderingen van de jaren zestig in gang zijn gezet door de – volgens het CBS – tussen 1946



en 1955 geboren babyboomgeneratie."
Het hele artikel lezen?
Kijk op wyniasweek.nl.

'Mijn moeder heeft nu dementie. Dat is verdrietig, maar ook mooi'

"Moeder heeft de hersenen er niet meer naar om zich druk te maken over futiliteiten", schrijft huisarts Rinske van de Goor in de Volkskrant. "Ze is gewoon blij als we haar bezoeken. Alle ruis is weggefallen. Wat overblijft is liefde. We zijn familie. We horen bij elkaar. We zijn verbonden."

250

Zoveel gram groenten moet u per dag eten om voldoende vezels binnen te krijgen. Lees er meer over op pagina 41.



Drukwerk met diepgang

Bekijk de metersgrote linosneden en wonderlijke zeefdrukken van Elsbeth Cochius in haar solotentoonstelling in Rijksmuseum Twenthe. De Enschedese toont de natuur in al haar ritmische patronen en structuren: van wortelstelsels en



boomkruinen tot gedetailleerde korstmossen en insecten. Te zien tot 18 mei.
Meer informatie: rijksmuseumtwenthe.nl



Vergoed het gordelroosvaccin

Elk jaar krijgen ruim 90.000 mensen de vaak zeer pijnlijke ziekte gordelroos. Leden vragen hier ook regelmatig aandacht voor bij de redactie van dit magazine. GGD-artsen en Senioren Netwerk Nederland pleiten al langere tijd voor opname van het vaccin tegen gordelroos in het Rijksvaccinatieprogramma. Tweede Kamerleden Julian Bushoff (GroenLinks-PvdA) en Wieke Paulusma (D66) hebben dit verzoek nu bij staatssecretaris Karremans van Preventie neergelegd. Uit de Voorjaarsnota, die vóór 1 juni verschijnt, moet duidelijk worden of het kabinet bereid is om de vaccinaties voor zestigplussers te financieren.

Pas op voor nepberichten

SeniorWeb meldt dat oplichters momenteel nepberichten sturen uit naam van de Belastingdienst en DHL via sms en e-mail. In deze berichten wordt gevraagd om te betalen of een pakket te volgen via een link of knop. Klik hier niet op en verwijder het bericht direct. De Belastingdienst vraagt nooit om betalingen via sms of e-mail. Bij twijfel controleert u e-mails van DHL op afzender en de tekst. Vaak ontdekt u dan snel genoeg dat het niet klopt.

Maak Noodfonds Energie voor iedereen toegankelijk

Senioren Netwerk Nederland verzoekt het Tijdelijk Noodfonds Energie om bij de toekomstige werkwijze rekening te houden met mensen die niet digitaal vaardig zijn. "Een aanzienlijk deel van onze doelgroep heeft moeite met digitale processen", zegt woordvoerder Leo Bisschops. "Juist deze mensen hebben dringend behoefte aan de financiële ondersteuning die het fonds biedt. Zonder passende alternatieven worden zij uitgesloten van deelname." Senioren Netwerk Nederland pleit voor een papieren aanvraag voor noodsteun en goede telefonische ondersteuning.

Grootmoeders tip

Wilt u kalkaanslag verwijderen? Karnemelk heeft een hoge zuurgraad en maakt daardoor korte metten met kalk. Doordrenk een handdoek met karnemelk, leg die een nacht op de vlek, en spoel de volgende ochtend even goed na.

Bron: omegawater.nl.



'Slechts 11 procent van onze gezondheid wordt bepaald door de zorg'

"We vertrouwen te veel op de dokter", stelt Tijn Kool, hoogleraar Passende zorg bij het Radboudumc, in het AD. Niet behandelen van een klacht is volgens hem soms de beste optie. "Je moet soms afwachten, even leven met onzekerheid. Twee weken hoesten is geen reden om naar de dokter te gaan. Maar dat vinden wij in onze samenleving heel erg lastig."



Rob Rijkschroeff:

'EENZAAMHEID VRAAGT OM ONTMOETING'

Rouw, verdriet en eenzaamheid: we krijgen er allemaal mee te maken. Volgens oud-docent Rob Rijkschroeff hoort dit bij het leven en moeten we af van het taboe dat hier op rust. "Laten we meer contact met elkaar zoeken."

Rob Rijkschroeff brengt al zijn hele leven graag mensen met elkaar in verbinding. “Dat vind ik belangrijk, zeker voor mensen die eenzaam zijn.” Zelf is de Zeeuw ook regelmatig eenzaam, maar hij zoekt het alleen zijn vaak bewust op. Voor hem is dit een vorm van meditatie. Hij legt uit: “Eenzaamheid hangt vaak samen met de dood, ook bij mijn vrouw Yvonne en mij. Onze middelste zoon koos er in 2022 voor om een einde aan zijn leven te maken. Toen ben ik elke dag bewust alleen in het tuinhuis gaan zitten om in stilte te schrijven. Het werd een bundel met 39 gedichten: één voor elk jaar dat hij er was. Eenzaamheid hoort bij het leven, net als lijden en verdriet. Het is belangrijk hier juist over te praten. Zo liep ik gisteren met Yvonne te wandelen, toen we een vrouw tegenkwamen die kortgeleden haar man was verloren. We konden ons voorstellen dat zij zich eenzaam en verdrietig voelt. Het kan moeilijk en eng zijn om hiernaar te vragen, maar wij weten uit ervaring dat het belangrijk is om dat toch te doen. Zo vroeg ik hoe het op haar werk ging, en of ze daar steun kon vinden. Zo'n gesprek lucht op, is altijd leerzaam en hierdoor geven we elkaar weer nieuwe energie. Ik geloof erin dat we elkaar verder kunnen helpen door over rouw, verdriet en eenzaamheid te praten. Durf het te benoemen en te delen. Zo doorbreken we het taboe.”

Geniet van contact

Onlangs las Rijkschroeff een boek van theoloog Erik Borgman waarin hij schrijft dat lijden nooit overgaat, maar transformeert. “Dit past precies bij mijn denkwijze. Yvonne en ik praten iedere ochtend over onze

overleden zoon. We missen hem. Uiteraard hebben we hierbij het geluk dat we samen eenzaam zijn en verdriet hebben. Blijft iemand alleen achter, dan is het veel moeilijker. Door met elkaar over ons verdriet te praten verandert het. We zijn sterker geworden en er komt meer ruimte voor andere zaken. Yvonne zorgt ook op een andere manier voor transformatie: ze maakt herinneringskussens en quilts van spijkerbroeken van onze overleden zoon. Een mooi cadeau voor iemand die hem heeft gekend. De mens is van

‘Sta open voor anderen en probeer op iemand af te stappen’



ROB

RIJKSCHROEFF

is oud-docent en actief als voorzitter van de Zeeuwse commissie Mens en Religie. Daarnaast is hij redacteur van e-magazine *Wij Zêeuwen*. Hij schrijft onder meer artikelen over zingeving en spiritualiteit.

nature eenzaam, dat is nou eenmaal zo en daar is niks mis mee. Om minder eenzaam te zijn kunnen we proberen contact te maken met anderen, en hiermee oefenen. Met ouders, kinderen, een partner, familie, vrienden en collega's. Naast oppervlakkige ontmoetingen hebben we af en toe een echte connectie met iemand. Geniet van die momenten en leer ervan voor volgende ontmoetingen. Sta open voor een ander en probeer op iemand af te stappen. Leer ervan, elke keer weer. En probeer mooie contacten te intensiveren. Bijvoorbeeld door te vragen naar moeilijke periodes in iemands leven en zonder oordeel te luisteren.” »

LAATSTE BEZOEK

Soms was hij tijden van de radar,
wou er niet zijn
op app-berichten gaf hij
– volgens patroon – niet thuis
hij wou zijn pijnen niet meer voelen,
zocht overstemmingspijn;
een stroopwafel, een film, een Triple.
Om elf uur ging hij naar huis.

Rob Rijkschroeff

Anderen ontmoeten

“Toen onze zoon overleed hebben we geleerd over lijden en de dood. En dat er verbinding mogelijk is met anderen. Die verbinding maken we door met elkaar en met andere mensen te praten over wat ons bezighoudt. Gewone dingen, maar ook het gemis van onze zoon. We maken het bespreekbaar, verstoppen ons verdriet niet en grijpen het moment aan. Als we er zelf behoefte aan hebben, maar ook om onze ervaringen te delen en te laten zien hoe we doorgaan met ons leven. Dat is niet voor iedereen even makkelijk, want sommige mensen hebben niet geleerd om over hun gevoelens te praten. Maar het is ook op latere leeftijd zeker nog te leren.”

DICHT ERBIJ

Dichtend rond de dood ontstaat mijn schrijven
al schrijvend raak ik dichters aan de dood
welke schrijfsels zullen gaan beklijven
welke verdichting legt het leven bloot?

Rob Rijkschroeff

Volgens Rijkschroeff is het belangrijk om bij eenzaamheid vaker plekken op te zoeken waar u anderen kunt ontmoeten en contacten verdiepen. “Bij speciale ontmoetingsmiddagen van uw seniorenvereniging bijvoorbeeld, of tijdens een biljartmiddag, een koffieochtend of een georganiseerde wandeling. Het is supergoed om daarnaartoe te gaan en u onder de mensen te begeven. U vindt altijd wel iemand die u aanspreekt. Eenzaamheid hoort erbij, maar probeer niet in uw verdriet te blijven hangen. Als u dat beseft – dit doet u ook door te mediteren en u te bezinnen op het leven – dan durft u misschien wat makkelijker naar buiten te gaan en op anderen af te stappen.”

De helende kracht van schrijven

Ook schrijven kan helpen, heeft Rijkschroeff ervaren. “Toen ik zelf iedere ochtend in ons tuinhuis zat te schrijven was ik volledig op

mezelf teruggeworpen. Ik was me heel bewust van waar ik mee bezig was en maakte in die eenzaamheid contact met mezelf. Door te schrijven kon ik mezelf beter naar anderen uiten. Ik geef anderen weleens het advies hun levensverhaal op te schrijven. Dat hoeft echt niet professioneel of met mooie zinnen.

‘Geniet van contactmomenten en probeer ze te verdiepen’

Schrijf het in uw eigen woorden op, voor uw nageslacht. Dat kan helend werken. U geeft uw verdriet en uw verleden de ruimte om er te mogen zijn. Als mens kunnen we leren van wat we meemaken: zet dat op papier. En als u die inzichten deelt, leidt dat bovendien weer tot beter contact met anderen. Dit kan natuurlijk ook op andere manieren. Iedereen heeft zijn eigen manier om zich te uiten. Bijvoorbeeld door muziek te maken, of kunst. Zo geven we anderen iets om over na te denken en creëren we gespreksstof.”

Verdriet begrijpen

“In onze cultuur vinden we het moeilijk om open te zijn over pijn en verdriet. Dat is jammer, want door erover te praten maken we het onszelf minder moeilijk. Dat is makkelijk gezegd, maar niet zo makkelijk gedaan. Communiceren en luisteren gaat niet vanzelf, maar is wel heel waardevol. Veel mensen willen anderen niet belasten met hun rouw. Maar het is juist het tegenovergestelde: zo geeft u de ander de ruimte om u en uw verdriet beter te begrijpen. Hou het niet voor uzelf maar praat erover. Glimlach naar anderen op straat, groet mensen in de supermarkt en maak contact. Sta open voor ontmoeting en verstop uzelf niet. Vertel anderen bijvoorbeeld wat u op tv heeft gezien, of wat u heeft gelezen. Verzin geen uitvluchten en probeer op anderen af te stappen. Dan kan het leven volgens mij alleen maar rijker worden.” ■

‘Praat over het verdriet en doorbreek zo het taboe’

Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



TRUUS HERMANS-JACOBS

(75) is lid van Seniorenvereniging Sambeek. Ze is getrouwd, heeft vier kinderen en vier kleinkinderen. Ze tennist, wandelt en fietst graag, en ze maakt fotoboeken voor haar kleinkinderen. Naast mantelzorgen is ze de afgelopen twee jaar als vrijwilliger actief geweest bij het nieuwe dorps huis.

Rond 1930: geen makkelijke jeugd

Na het overlijden van onze moeder in 2013 heb ik haar oude foto's gedigitaliseerd. Er kwamen natuurlijk veel foto's uit vroeger tijden

voorbij, maar deze raakte me meteen. Mijn moeder is geboren in 1921 en was de oudste van in totaal negen kinderen. Hier staat ze (links) met

haar oudste broertje en vier zusjes, allemaal zo mooi in een matrozenpakje. Fantastisch. Van mijn oma weet ik niet veel, alleen dat ze tijdens de Tweede Wereldoorlog op ziekenbezoek ging in het Radboudziekenhuis in Nijmegen. Op die dag – 22 februari 1944 – waren er 's middags veel bombardementen

'Mijn oma werd in haar buik getroffen door een scherf'

in de stad. Mijn oma werd in haar buik getroffen door een scherf, waardoor ze een paar weken later overleed. Mijn opa bleef achter met negen kinderen. Hij hertrouwde met een vrouw die spoedig het hele huis-

houden regeerde.

Jammer genoeg hebben mijn moeder en haar broers en zussen geen gemakkelijke jeugd meer gehad.

Als ik op de foto naar mijn moeder kijk, zie ik mezelf staan. Ik leek als kind heel erg op haar. Mijn moeder heeft zelf tien kinderen gekregen, vijf jongens en vijf meiden. De eerste vier kinderen werden geboren terwijl mijn ouders na de oorlog inwoonden bij een ouder echtpaar." ■

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.



SAMEN WONEN EN SAMEN LEVEN

Nadenken over toegankelijkheid, betaalbaarheid en beschikbaarheid van woon- en zorgvoorzieningen is heel belangrijk. Maar nóg belangrijker is nadenken over hoe we met elkaar omgaan en hoe we willen samenleven, vindt Martin van Rijn, tot voor kort voorzitter van woningcorporatiekoepel Aedes.

In de tijd dat mijn grootvader en grootmoeder een dagje ouder werden, schreven heel veel mensen die de leeftijd van zestig jaar naderden zich in voor het bejaardenhuis. De reden was vrij simpel: daar was het comfortabeler

dan thuis. Het tehuis beschikte al over centrale verwarming en goed sanitair, zoals een douche. In veel huizen waren die voorzieningen toen nog niet aanwezig." Aan het woord is Martin van Rijn, oud-staatssecretaris en -minister en tot voor kort bestuursvoorzitter van de landelijke

branchevereniging van woningcorporaties Aedes. Van Rijn constateert dat op het gebied van woon-zorgvoorzieningen voor ouderen zich een stille revolutie heeft voltrokken. “In 1980 woonde ongeveer dertig procent van de 75-plussers in een tehuis. Dat is nu iets meer dan tien procent en de voorspellingen zijn dat dit in 2040 nog slechts acht procent zal zijn.”

Langer thuis

De meeste mensen wonen ook op hoge leeftijd gewoon thuis, stelt Van Rijn vast. “Het aantal plekken in verzorgingstehuizen is sinds de jaren tachtig gehalveerd, van 150.000 naar 75.000. Het aantal plaatsen in verpleeghuizen is gestegen van 40.000 naar 75.000.

In diezelfde periode is het aantal tachtig-plussers verdubbeld. Nu komen mensen vaak pas op hoge leeftijd in een verpleeghuis, omdat het thuis echt niet langer gaat. Ze verblijven daar ook veel korter. De veel gehoorde stelling dat ‘mensen van de regering langer thuis moeten blijven wonen’ klopt dus niet helemaal. Het ‘langer thuis blijven wonen’ was al langer gaande door de keuzes die mensen maakten. Het beleid liep er achteraan. Want langer thuis heeft natuurlijk wel consequenties: voor de zorg thuis, voor het veilig wonen, voor de mantelzorg en voor het voorkomen van eenzaamheid.”

Technologie

“De samenleving is veranderd en zal nog verder gaan veranderen”, voorspelt Van Rijn. “Onder andere omdat we met z’n allen nóg ouder worden en we te maken krijgen met een revolutie op het gebied van technologie, die ons waarschijnlijk in staat gaat stellen steeds meer individuele keuzes te maken. In zijn algemeenheid kunnen we positief zijn over die ontwikkeling. Het is goed dat de stem van de ouderen sterker wordt gehoord. ‘De’ oudere bestaat niet en steeds meer moet en kan rekening gehouden worden met persoonlijke, individuele omstandigheden. Die zijn nu eenmaal sterk verschillend.

Het gaat niet meer om de vraag ‘Wat kan ik u bieden?’, maar om de vraag ‘Wat heeft u nu precies nodig?’”

Grote kwetsbaarheid

Er komen steeds meer producten en hulpmiddelen speciaal voor ouderen op de markt. “Klopt, en het is ook goed als ouderen, geholpen door nieuwe technieken, meer en beter in staat zijn eigen keuzes te maken”, vindt Van Rijn. “Maar we moeten er ook oog voor hebben dat niet iedereen daartoe in staat is. Niet iedereen is even mondig en soms

‘Het gaat niet alleen om stenen, maar ook om mensen’

is er sprake van grote – en vaak verborgen – kwetsbaarheid. We willen immers niet dat degene met de grootste mond of het meeste geld zijn zin toch wel krijgt. Daarom moeten we ook nadenken over welke gevolgen deze ontwikkeling heeft voor de toegankelijkheid, betaalbaarheid en beschikbaarheid van onze woon- en zorgvoorzieningen. Maar misschien wel het belangrijkste is dat we moeten nadenken over hoe we met elkaar omgaan, hoe we met elkaar willen samenleven.”

Zorg op maat

Martin van Rijn vindt dat we op het gebied van wonen veel meer in mogelijkheden moeten gaan denken. “Het is niet ‘thuis of in een tehuis’. Tussen verpleeghuiszorg en verpleegzorg zit een wereld van verschil en mogelijkheden. Zelfstandig wonen met zorg op maat is er inmiddels al in veel verschillende soorten en maten. Dat is goed, want de woonwensen van mensen verschillen ook. In veel gevallen kan de zorg zich aanpassen, zelfs tot en met de verpleegzorg thuis met zelfmeting en monitoring. Geen verpleeghuiszorg, maar verpleegzorg of een specifieke vorm van thuiszorg. Hoewel combinaties van wonen en zorg vooral in de bestaande »

‘Goed dat de stem van de ouderen sterker wordt gehoord’

woningvoorraad moeten worden georganiseerd, is er ook een grote behoefte aan beschermd en beschut wonen. Om die diversiteit in wonen en zorg te realiseren moet nog veel werk worden verzet.”

Woonzorgvisie

De Taskforce Wonen en Zorg formuleerde een paar stevige aanbevelingen. Van Rijn somt ze op: “In alle gemeenten moet een concrete analyse gemaakt zijn van de lokale opgaven op het gebied van wonen, zorg, welzijn en leefbaarheid voor ouderen. Deze analyse wordt vertaald in ambities en keuzes, en wordt vastgelegd in een woonzorgvisie. Een tweede aanbeveling is dat in alle gemeenten prestatieafspraken moeten worden gemaakt over wonen, zorg, welzijn en leefbaarheid. Deze prestatieafspraken dienen als basis voor de uitvoering van concrete plannen. Bovendien moeten volgens de Taskforce de komende jaren in alle gemeenten projecten tot uitvoering gebracht worden die inspelen op de opgaven op het gebied van wonen, zorg, welzijn en leefbaarheid.”

Stap naar voren

Woningcorporaties pakken de handschoen van de Taskforce Wonen en Zorg op, verzekert Van Rijn. “In de nieuwe visie van Aedes met de titel *Samen wonen en samen leven* zetten woningcorporaties zelfbewust een stap naar voren. Ik zeg ‘zelfbewust’, want het verantwoordelijkheidsgevoel van corporaties is groter dan hun formele verantwoordelijkheid.” Van Rijn geeft enkele voorbeelden: “Tot en met 2030 zullen we 290.000 woningen realiseren. Sociaal bouwen we dan 20.000 zorggeschikte woningen en 40.000 geclusterde woningen. We maken in de visie duidelijk dat het niet alleen om stenen gaat, maar ook om mensen! Daarom willen we meedoen in hechte en zorgzame gemeenschappen, samen met partners op het gebied van zorg en het sociaal domein. Maar het belangrijkste is wat al deze ontwikkelingen betekenen voor de manier waarop we met elkaar samenleven.

Willen we een verzekeringsamenleving waarin we premie betalen en denken dat het dan geregeld is door iemand anders? Of realiseren we ons dat vraagstukken als kwaliteit van leven of eenzaamheid vooral te maken hebben met omzien naar elkaar en de verbinding van wonen, zorg en welzijn?”

‘Er is grote behoefte aan beschermd en beschut wonen’

Solidaire samenleving

Volgens Martin van Rijn hebben we in Nederland zo’n beetje de beste langdurige zorg ter wereld. “In die zin dat er veel geregelde institutionele zorg is. In andere landen is gemeenschapszin de pijler onder grote delen van de zorg voor ouderen. Het is niet dat mantelzorg het gebrek aan zorg moet opvangen, maar wel het besef dat samenwerking tussen en met burgers en professionals van wezenlijke betekenis is voor een solidaire samenleving.” Daarvoor moeten nog wel een paar bordjes worden verhangen, stelt Van Rijn: “Er moet meer samenwerking komen in de zorg, vooral tussen huisarts, wijkverpleging en verpleeg- of verzorgtehuizen. En misschien moeten we wel van drie zorgwetten – Zvw, Wlz, Wmo – naar één zorgwet. Om samenwerking over de domeinen wonen, zorg en sociaal domein heen te bevorderen moet er meer vrijheid komen in de financiering. Er moet ‘ontschot’ worden. Een meer integrale kijk op de terreinen wonen, zorg en welzijn is noodzakelijk en mogelijk. Meer samenwerking dus, maar bovenal is luisteren naar de stem van ouderen meer nodig dan ooit!” ■



BLIJF AANDRINGEN

Martin van Rijn vindt dat senioren de druk op de lokale overheid mogen vergroten. “Als er in gemeenten gedraald wordt, moeten ouderen kunnen zeggen: ‘Het kan wél, kijk maar naar deze woonprojecten’. Senioren moeten de projecten kennen die succesvol zijn op het gebied van snelheid en kwaliteit. Wacht niet op wat er in Den Haag gebeurt, maar pak het lokaal op en blijf aandringen!”

Kan mijn kind het kindsdeel opeisen?

Het kan een vraag zijn die ineens op u afkomt: kan mijn kind zijn of haar kindsdeel opeisen? Peter van Dongen is oud-notaris en ziet als lid van de juridische helpdesk de vraag regelmatig voorbijkomen. “Uitgangspunt is dat het kindsdeel niet zomaar opgeëist kan worden.”



Deze rubriek gaat over onze rechten en plichten en over notariële zaken. Deze keer gaat het over het opeisen van het kindsdeel.

Elke situatie is anders. Vraag dus altijd persoonlijk advies bij een notaris of juridisch adviseur of neem contact op met uw lokale afdeling.

De wetgeving op dit thema is niet altijd even eenvoudig en roept soms vragen op. Maar – zo verzekert Van Dongen – het is in de kern geen ingewikkeld verhaal. “In 2003 heeft de wetgever een nieuw erfrecht ingevoerd”, vertelt hij. “Het uitgangspunt hierin is dat de langstlevende echtgenoot zoveel mogelijk moet worden beschermd. Dit hebben ze gedaan door de wettelijke verdeling in de wet op te nemen, die ervoor zorgt dat alles wordt toebedeeld aan de langstlevende echtgenoot. Om te zorgen dat deze ongestoord kan blijven voortleven is vastgelegd dat het kindsdeel niet kan worden opgeëist, behalve in het geval van faillissement, overlijden of schuldsanering.”

In het verleden hebben kinderen overigens wel geprobeerd hun deel alvast op te eisen middels een gerechtelijke procedure, zo weet de oud-notaris. “Maar in vrijwel alle gevallen heeft de rechter gezegd: ‘Nee, dat kan niet, want alles is voor de langstlevende echt-

genoot’. Die kan doen en laten wat hij wil en dat recht kan niet worden beperkt.”

Vanzelfsprekend kunt u wel afwijken van de wet en in uw testament andere voorwaarden laten opnemen die ervoor zorgen dat kinderen hun deel eerder kunnen krijgen, bijvoorbeeld in geval van hertrouwen. “U heeft als langstlevende het recht om uw kinderen alvast hun deel te geven. Daar bent u vrij in. Dat gebeurt ook best vaak, bijvoorbeeld om te voorkomen dat de eigen bijdrage voor de Wet langdurige zorg omhoog gaat. Maar dat is weer een apart verhaal.”

Regelingen die vóór 2003 vastgelegd zijn in het testament – voordat het nieuwe erfrecht werd ingevoerd dus – blijven gewoon van kracht. Van Dongen: “Dat is goed om nog even te benoemen. Overigens geldt ook altijd mijn advies om uw testament eens in de vijf jaar te laten nakijken door uw notaris.” ■

ons ledenvoordeel

Profiteer van uw lidmaatschap!

Breng de lente tot leven in uw tuin met deze producten voor een bloeiend seizoen! 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.

iPhone 12 64GB - refurbished smartphone

Apple

- Geniet van duurzame innovatie met deze betaalbare smartphone, verkrijgbaar in zwart en rood
- Met 64GB en een krachtige A14 Bionic-chip voor de snelle prestaties
- Het 6,1 inch Super Retina XDR-display zorgt voor verbluffend beeldkwaliteit
- Professionele camera's met nachtmodus en HDR 3-technologie
- Snelle verbindingen door 5G ondersteuning
- Draadloos op te laden met MagSafe-accessoires (niet inbegrepen)



Van € 909,-

Voor € 349,-

Elektrische onkruidbrander met wielen

BREND BR-2229

- Onkruidbestrijding geschikt voor gazon, bloembedden, tuinpaden, terrassen en opritten
- De wielen zorgen voor gebruiksgemak en ontlasten armen en rug
- Krachtig apparaat dat met hete lucht tot 650 °C snel diepgeworteld onkruid aanpakt
- Snelle opwarmtijd van minder dan 1 minuut
- Inclusief extra smal mondstuk, ook handig voor het aansteken van de barbecue
- Geen chemische bestrijdingsmiddelen, gas of open vlam



Van € 79,95

Voor € 34,95

Infrarood dierenverjagers

Nexxt

- Nooit meer last van ongedierte in uw tuin met deze dierenverjagers
- Voorzien van infrarood; detecteert dieren die de waar te nemen zone betreden
- Dankzij het ultrasonische geluid worden dieren geweerd, zonder dat uzelf last ervaart
- Compact design dat nauwelijks opvalt in uw tuin
- Verkrijgbaar in 2 varianten: werkzaam op zonne-energie of batterijen
- Geleverd met stevige grondpin voor eenvoudige plaatsing
- Schrikt dieren af zoals ratten, katten, honden, vossen en steenmarters

Batterijen variant:

van € 39,95 **voor € 24,95**

Solar variant:

van € 59,95 **voor € 34,95**



Draadloze hogedrukreiniger met accu

BREND BR-2235

- Draadloze hogedrukspruit inclusief accu, aanzuigslang, verstelbare spuitmond en fles voor reinigingsmiddel
- Ideaal voor het reinigen van terras en opritten, voor het sproeien van de tuin (met bestrijdingsmiddelen) en het wassen van de auto, caravan of boot
- Multifunctioneel mondstuk met 3 sproeipatronen voor krachtige reiniging of bewatering
- Mobiel reinigen zonder gebruik van netsnoer of waterkraan
- Ook op de waterslang te bevestigen

Van € 129,95

Voor € 59,95



HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

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

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

ons kloppend hart



**PIT ER IN
TIJDENS DE GYM**



De spieren van veel Boekelse senioren worden elke woensdag flink wakker geschud en versterkt tijdens een energieke gymles. Een strenge, maar vooral ook goedlachse trainster neemt ze op sleeptouw om ze daarna weer opgefrist naar huis te sturen.

In de zaal liggen allerlei attributen klaar om te gebruiken in de les. Elastieken, ballen, hoepels, twisters... Ook stoelen worden gebruikt. Iedereen kan meedoen, ongeacht leeftijd of beperking. Een beetje bewegen is al goed. Vaak wordt er zelfs net iets méér bewogen dan iemand zelf voor mogelijk hield. Daar zorgt trainster Maïke Blokhuis wel voor. Hoewel ze zelf ook niet meer piepjong is, fladdert ze als een jonge dame door de zaal en zweept ze de boel goed op. Totdat het hele lichaam aan bod is geweest. En dan is er koffie.

1 Bep Ceelen (78) “De gym is een fijne manier om fit te blijven. Na afloop voelt mijn lichaam altijd een stuk lossier aan. Ik heb altijd veel gesport, maar op deze leeftijd moet je toch een beetje op je knieën en enkels passen.”

2 Els Klokgieters (74) “De lessen zijn fanatiek en gevarieerd. En het brein wordt ook meteen aan het werk gezet. Het valt niet altijd mee om opeenvolgende bewegingen te onthouden.”

3 Toon Nabuurs (80) “Wij zijn bofkonten, hoor! Dat we op onze leeftijd nog zo lekker actief kunnen zijn. Een beetje pit erin is beter dan stilzitten, want dan word je zo stijf als een plank.”

4 Maïke Blokhuis (68, trainer) “Muziek speelt een belangrijke rol in de les. Zonder muziek doen ze niks. [lacht] En als ik niks doe, doen ze ook niks. Dus ik pep iedereen altijd lekker op met een flinke laag humor erbij.” ■

WEETJE

Het was feest bij de gymclub van KBO Boekel. De club bestond onlangs vijftig jaar en trainster Maïke Blokhuis werd uitgebreid in het zonnetje gezet omdat ze al 35 jaar lang fris en fruitig voor de groep staat. Naast een hoop mooie woorden kreeg ze een grote cadeaumand (ambachtelijk gevlochten door Toon) en een zelfontworpen penning van verdienste. Aan stoppen denkt de Udense nog lang niet. Haar liefde voor sport wil ze nog vele jaren doorgeven.

ACTIVITEIT

Seniorengym

AFDELING

KBO Boekel

LEDENTAL

860

DEELNEMERS

75, verdeeld over drie damesgroepen en één herengroep

WANNEER

Elke woensdag van 9.00 tot 12.15 uur (niet in de zomer)

KOSTEN

€ 50,- per jaar

LOCATIE

Ontmoetingscentrum Boszicht, thuisbasis van KBO Boekel

MEER OP DEZE LOCATIE

Biljart, vergaderingen, bridge, kaarten, rikken, jokeren, bingo, linedance, koor, kienen, tekenen, schilderen, handwerken, filmmiddagen, fotogroep en startpunt fietsclub.



ZITTEND FIT MET KBO SPORTFIT 60+



Kunt u in uw zondagse kleren, zittend op een stoel, werken aan een soepel lijf en een flinke portie hersengymnastiek? Bij KBO Sportfit 60+ in Zieuwent doen ze dat al jaren.

Elke donderdag stapt Jan Nijenhuis (73) precies om tien over één in zijn auto. “Voordat ik een rondje door het dorp rijd om enkele dames op te halen voor de gymles, rijd ik eerst naar de zaal in verzamelgebouw De Waareise. Ik controleer altijd even of de verwarming hoog genoeg staat, zet de stoelen klaar en het koffiezetapparaat aan. Ik doe natuurlijk zelf ook mee. Ik ben er toch en het maakt mij niks uit dat ik de enige man ben.”

Stoeloefeningen

Ondertussen druppelen de andere deelnemers het zaaltje binnen. Ze kiezen op hun gemak een stoel in de ruime kring. Voor de zekerheid meten ze nog even met hun armen wijd of ze elkaar niet raken. Gymjuf Lia Stas zet een grote speaker in het midden. “Deze week beginnen we met klassieke muziek. Dan kunnen jullie eerst even lekker bijkomen.” Stas legt uit dat de oefeningen gericht zijn op het verbeteren van het evenwicht. “De buikspieren worden getraind om steviger op de benen te staan en verschillende voetbewegingen houden de spieren soepel, waardoor de kans op vallen wordt verkleind. We maken de schouders lossen en besteden aandacht aan de houding: rechtop blijven, elke keer weer rechtop.”

Het programma wordt rustig opgebouwd. Ze beginnen met de armen: opzij, naar voren, omhoog, naar achteren, handen draaien, de grond aantikken. En dat allemaal zittend op de stoel. Iedereen doet in zijn eigen tempo

ijverig mee. Daarna zijn de voeten en de benen aan de beurt. Tenen omhoog, benen omhoog, voeten kruisen. Het gaat nog steeds prima. Heel geleidelijk worden de oefeningen intensiever. Lia verdeelt de groep in dirigenten, violisten en schuiftrombonespelers en op de *Second Waltz* van André Rieu krijgen de ‘muzikanten’ opdrachten om hun instrument zo echt mogelijk te bespelen. De sfeer zit er



inmiddels goed in. Het valt nog niet mee om een schuiftrambone uit te beelden. De dirigenten vergeten af en toe gewoon de maat te slaan bij het zien van zoveel inspanning aan de overkant.

Achterhoekse favoriet

Dan is het tijd voor een favoriet nummer: *Achterhoek oh Achterhoek* van Normaal. Lia heeft een hele reeks bewegingen voor de gymnasten in petto. Terwijl ze goed opletten welke daarvan aan de beurt is, zingen Jan en de dames enthousiast mee. Als iemand de draad even kwijt is neemt die gewoon pauze. Kijken naar de anderen is ook heel gemakkelijk. Lia: “De muziek zorgt ervoor dat ze de opdrachten beter volhouden. Zonder muziek denken ze na drie keer al snel ‘het is goed’, maar met muziek gaan ze ongemerkt door. »

‘De muziek zorgt ervoor dat ze de oefeningen beter volhouden’

De meeste bewegingen zijn inmiddels wel bekend. De verrassing zit in de volgorde en de muziekkeuze. Ik zorg dat die elke keer anders is, zodat ook de hersenen meteen een beetje gemasseerd worden.”

Gezellig napraten

Na drie kwartier is de gymles afgelopen. Alle stoelen worden rond een tafel geschoven en het is tijd voor koffie en een koekje uit een grote oranje trommel. Voor Annie Roelofsen is dit zeker zo belangrijk. “Ik ben een tijdje terug verhuisd naar een appartement bij een verzorgingshuis in Lichtenvoorde. Daar ga ik óók naar de gym, maar ik vind het heerlijk om naar Zieuwent te komen. Hier ken ik iedereen al zo lang, er valt altijd veel bij te praten. Ik rijd nog zelf auto en haal altijd eerst Julia op.” Annie is met haar negentig levensjaren niet



‘Kijken naar de anderen is ook heel gemakkelijk’

de oudste van de groep. Dat is haar 93-jarige naamgenoot die speciaal voor de komst van de fotograaf vandaag nog even naar de kapper is geweest. “Ik word elke week keurig door Jan opgehaald. Dat vind ik heel fijn, want zelf kan ik dat stuk niet meer lopen of fietsen.” Jan glundert de hele middag. Hij geniet duidelijk van het zorgen voor de dames en de gezellige sfeer in de groep. “Ik denk dat er geen andere mannen in de gymgroep zitten omdat zij al genoeg beweging hebben bij het onderhouden van de kerkepaden die de omliggende dorpen met elkaar verbinden.”

Veel activiteiten

Jan is ook voorzitter van KBO Zieuwent. “In De Waareise komen ook veel KBO'ers wekelijks naar het koffie-inloopuurtje waar alleen gekletst mag worden. Dat wordt georganiseerd vanuit de Wmo. Er is in Zieuwent ook een hele actieve afdeling van De Zonnebloem. Omdat wij allemaal activiteiten

PRACHTIGE FIETSROUTES

Zieuwent ligt in een netwerk van kerkepaden.

Zij verbinden de omliggende dorpen en zorgen ervoor dat de kinderen niet over de weg, maar veilig door de landerijen naar school kunnen fietsen. Via het fietsknooppunten-netwerk kunnen ook toeristen genieten van deze bijzondere routes.

Meer informatie op achterhoek.nl/Kerkenpaden



voor dezelfde doelgroep organiseren, hebben we besloten om eens samen om tafel te gaan om te kijken of we elkaar kunnen ondersteunen. Wij hebben nog de luxe van een compleet bestuur van vijf personen. We organiseren veel activiteiten voor onze 185 leden. Populair zijn bijvoorbeeld de kerst- en nieuwjaars-bijeenkomsten, etentjes en de spelletjesmiddagen. Elk jaar gaan we met de bus op stap. 's Zomers maken we verschillende fietstochten in de omgeving. De leden betalen meestal een eigen bijdrage en gelukkig is de gemeente ons ook goed gezind.”

Meerwaarde lidmaatschap

Jan vertelt enthousiast verder: “We hebben ook een paar leden uit andere plaatsen, puur vanwege de voordelen die het lidmaatschap van de KBO biedt. Voor dertig euro per jaar krijgen zij *ONS Magazine* en profiteren ze van korting bij zorgverzekeraar Zilveren Kruis. Ik hoor ook enthousiaste verhalen over het energiecollectief via de KBO. Mensen zeggen dat ze heel fijn persoonlijk geholpen worden. Dus ook als ouderen niet willen deelnemen aan activiteiten, biedt de KBO een echte meerwaarde.” ■



PSYLLIUM: KLEIN ZAADJE, GROOTS EFFECT

Het is vaak een gespreksonderwerp dat voor ongemakkelijke bliken zorgt: een goede stoelgang. Het is voor iedereen belangrijk, maar niet altijd vanzelfsprekend. Veel mensen weten al: vezels spelen een hoofdrol! Steeds vaker horen we ook over psylliumvezels, maar wat zijn dat eigenlijk en welke voordelen hebben ze?

Psyllium is een zaadje dat komt van de *Plantago ovata*, een medicinale, kruidachtige plant die familie is van de weegbree en van nature voorkomt op droge

plekken als de Canarische Eilanden, Zuidoost-Spanje, Noord-Afrika en het Midden-Oosten.

Het zaadje is rijk aan vezels die in contact met water een gel-achtige substantie vormen.

Het werkt in de darmen als een soort spons, waardoor de psylliumvezels zowel een laxerende als een verstevigende werking kunnen hebben op ontlasting. Het wordt vaak gebruikt bij verstopping (obstipatie), aambeien en anusscheurtjes. Ook bij het prikkelbare darm syndroom, met verstopping of diarree, kan het verlichting bieden. Onderzoek toont aan dat het gebruik van (psyllium)vezels nog meer gezondheidsvoordelen kan opleveren, zoals cholesterolverlaging en bloedsuikerregulatie.

Gezondheidseffecten

Het Voedingscentrum geeft aan dat het binnenkrijgen van vezels nog veel meer bewezen effecten op gezondheid heeft, maar dat de rol van vezels op zichzelf niet altijd duidelijk naar voren komt uit onderzoeken. Het is volgens deze voorlichtingsorganisatie daarom óók belangrijk om voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan vezels (zie kader), en niet alleen supplementen met vezels (zoals psyllium).



Psyllium is te koop in poedervorm, capsules of als zaadjes en het is vrij verkrijgbaar bij drogisterijen, natuurvoedingswinkels en online. Kies bij voorkeur, zeker als u diabetes heeft, voor een product zonder toegevoegde suikers of kunstmatige zoetstoffen.

Psyllium kan over het algemeen veilig gebruikt worden. Raadpleeg wel altijd uw (huis)arts om te overleggen of de vezels geen effect hebben op bestaande gezondheidsproblemen of eventuele medicijnen en wat de juiste dosis en frequentie van inname is.



Vezelrijke tips

Overweegt u om psyllium te gebruiken om uw stoelgang te ondersteunen? Dan blijft het belangrijk om daarnaast ook op de vezels in uw voeding te letten. Een paar bekende en minder bekende tips:

1. Misschien wel de allerbelangrijkste én moeilijkste opdracht: genoeg drinken! Zeker bij inname van extra vezels. Die hebben namelijk vocht nodig om te binden en zo de ontlasting soepel te houden.
2. Ga voor volkorenbrood, -pasta en -ontbijtgranen en zilvervliesrijst. Die zitten veel voller met vezels dan de witte varianten.
3. Eet minimaal 250 gram groenten en twee stuks fruit per dag. Dat lukt gemakkelijker door groenten en fruit ook als extraatjes bij het ontbijt en de lunch of als tussendoortje te eten.
4. Peulvruchten, zoals kidneybonen, linzen en kikkererwten, worden steeds populairder. En terecht: ze zitten vol vezels en zijn heerlijk als vleesvervanger.
5. Elke dag een handje (ongezouten) noten zorgt voor extra vezels en gezonde vetten. Lekker als snack, in de salade of door de stampot. ■

In het kort een paar voordelen aan het binnenkrijgen van voldoende vezels:

- Het risico op hart- en vaatziekten, zoals coronaire hartziekten en beroerte, daalt ruim twintig procent bij iemand die voldoende vezels binnenkrijgt.
- Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die veel vezels eten een kleinere kans op diabetes type 2 hebben dan mensen die (te) weinig vezels eten.
- Het risico op darmkanker is zo'n vijftien procent verlaagd bij mensen die veel vezels eten in vergelijking met mensen die weinig vezels binnenkrijgen. Ook het risico op borstkanker wordt mogelijk verlaagd met een hogere vezelinname.
- Mensen die voldoende vezels via hun voeding binnenkrijgen blijken wat beter hun lichaamsgewicht te behouden. Waarschijnlijk ligt dat aan een meer verzadigd gevoel na het eten van vezelrijke producten.



Els van Daal (r) op haar laatste werkdag bij een bewustwordingsbijeenkomst in Liessel, samen met staatssecretaris Vicky Maeijer (Langdurige en Maatschappelijke Zorg) en woordvoerder Leo Bisschops (Senioren Netwerk Nederland).

SENIOREN ZIJN AAN HET DENKEN GEZET

Senioren denken steeds bewuster na over morgen. Als beleidsmedewerker Wonen en Zorg van Senioren Brabant-Zeeland heeft Els van Daal flink aan die bewustwording bijgedragen. Nu gaat ze met pensioen. Tijd voor een terugblik: hoe heeft ze het aangepakt en wat heeft ze bereikt?

Els van Daal begon bij Senioren Brabant-Zeeland (destijds KBO-Brabant) met een duidelijk doel voor ogen: zorgen dat senioren nadenken over wat ouder worden voor hen betekent. “Als je er op tijd over nadent heb je nog de energie en vitaliteit om je toekomst zo goed mogelijk voor te bereiden. Hierover wilde ik in gesprek gaan met senioren”, legt ze uit. “Daarnaast wilde ik de grote waarde en noodzaak van woongemeenschappen voor senioren onder de aandacht brengen.”

Toen Van Daal in 2020 bij KBO-Brabant aan de slag ging had ze bijna dertig jaar ervaring op het thema wonen; als manager wonen bij onder andere een woon-zorginstelling en diverse woningcorporaties en als vrijwilliger bij Kilimanjaro Wonen met het opzetten van gemeenschappelijke woningprojecten en zorgzame buurten. Van Daal: “Vanwege die brede ervaring werd ik in 2018 gevraagd om voorzitter te worden van een werkgroep die opgericht was door KBO Kring Land van Cuijk. Deze werkgroep had als doel het thema wonen en zorg voor senioren op de agenda te krijgen, zowel bij senioren zelf als bij de gemeente en professionele organisaties. KBO-Brabant vond onze bijeenkomsten zo inspirerend dat zij dit ook voor hun andere afdelingen wilde organiseren. En dat mocht ik uiteindelijk gaan regelen!”

Zo prettig mogelijk ouder worden

Toen Van Daal bij KBO-Brabant begon, heette het project nog *Ons Wonen*, inmiddels heet het *Senioren zelf aan zet, praat vandaag over morgen*. “Het gaat ook niet alleen over wonen, maar over je leefsituatie in brede zin. Heb je bijvoorbeeld mensen op wie je kan terugvallen? Het is belangrijk dat mensen daar bij stilstaan en erover praten met bijvoorbeeld hun partner en kinderen. Door het beperkte woon- en zorgaanbod zijn ze meer op zichzelf aangewezen. En dan gaat het erom dat je de rest

van je leven zo prettig mogelijk maakt. Natuurlijk geldt het niet voor iedereen, maar gemiddeld hebben mensen na hun pensioenleeftijd nog twintig levensjaren, waarvan vijftien in goede vitaliteit.”

Een voorzichtige start

Toen Van Daal aan de slag ging besloot zij eerst te onderzoeken: waar liggen de kansen voor dit project? Waar hebben afdelingen behoefte aan? Zijn ze al met dit thema bezig? “Dat laatste bleek bij veel afdelingen niet het geval”, viel haar op. “Op de meeste plekken

‘Het werkt omdat het door senioren zelf wordt georganiseerd’

waren ze vooral bezig met het organiseren van leuke activiteiten. Praten over wonen en zorg speelde nog niet zo. Maar er was wel interesse. Helaas moesten de eerste bijeenkomsten digitaal plaatsvinden vanwege corona. Maar er kwamen wel veel positieve reacties op. Dat stemde mij optimistisch: als we dit eenmaal live konden doen zou het vast nog succesvoller zijn. Dit soort bijeenkomsten werkt live het beste, omdat mensen ook met elkaar in gesprek gaan en elkaar dan kunnen zien.”

De diepte in

De eerste live gesprekken die Van Daal organiseerde waren grote bijeenkomsten voor elk van de vier regio's van KBO-Brabant. Daarna volgden bewustwordingsbijeenkomsten voor individuele afdelingen. “De afdelingen konden een aanvraag doen en moesten vervolgens zelf zorgen voor een zaal en publiek. Al snel bleek dat er bij sommige afdelingen behoefte was aan meer dan één bijeenkomst. Een van de eerste bijeenkomsten was bij KBO St. Lucia in Helmond. Zij gaven aan dat ze de bijeenkomst wilden gebruiken als start, en vervolgens telkens een thema wilden uitlichten om er dieper op in te gaan. »

‘Er is ook subsidie toegekend voor uitbreiding naar andere provincies’

Dat bleek een gouden formule. De seniorenverenigingen in Goirle en Hilvarenbeek hebben uiteindelijk de basis gelegd voor de campagne zoals we die nu hebben: een reeks van vier bijeenkomsten, waarbij verschillende organisaties worden uitgenodigd om iets te vertellen. De eerste sessie is een algemene bewustwordingsbijeenkomst, de tweede gaat over wonen, de derde over zorg en de vierde over het gemeentelijk beleid. Dit bleek een groot succes, er kwamen veel mensen op af.”

‘De afgelopen vijf jaar hebben we mensen echt in beweging gekregen’

Iedereen meekrijgen

Niet bij iedere afdeling lukte het om de gemeente mee te krijgen in het project. “Het helpt als de afdeling de bijeenkomsten ook voor niet-leden openstelt, dan is de gemeente eerder geneigd ondersteuning te bieden en mee te praten. En andersom komen bezoekers ook eerder als er een wethouder komt spreken, vooral als het over wonen gaat. Het helpt sowieso om het project zo breed mogelijk te trekken. KBO Steensel had dat bijvoorbeeld heel goed gedaan. Na een woonwensen-onderzoek ontwikkelden ze samen met de Dorpsraad een dorpsvisie over onder andere het thema wonen, senioren en zorgzame gemeenschap. Daarbij betrokken ze alle lokale verenigingen en de woningcorporatie in het dorp. Vervolgens hebben we daar een serie succesvolle bijeenkomsten georganiseerd.”

Omslag in bewustwording

Els van Daal vertelt dat de gemeente-ambtenaren in Steensel aanvankelijk terughoudend waren. “Maar gelukkig heeft KBO Steensel via de politiek toch veel voor elkaar gekregen. Zoals een dorpsondersteuner, een gemeenschapsruimte en een woningbouwproject voor senioren. Het is jammer dat gemeenten soms vergeten hoeveel kennis er zit bij mensen. Inmiddels zijn we een paar



ELS VAN DAAL

jaar verder en zie je dat dat is veranderd: ook gemeentes vinden de bewustwordingscampagnes nu belangrijk. Hierdoor helpen ze steeds vaker met communicatie of het faciliteren van de bijeenkomsten. Wonen en zorg is bovendien veel meer een onderdeel geworden van de gemeentevisie. Vier, vijf jaar geleden vonden mensen het nog een somber verhaal, maar nu zien ze de noodzaak. De vanzelfsprekendheid dat je op dingen kunt rekenen is weg. Ook senioren zelf zijn zich nu bewust: we zullen meer zelf en met elkaar moeten regelen. Je ziet dat ze elkaar op de bijeenkomsten inspireren.”

Het geheim van het succes

Nadat er in voorgaande jaren een subsidie werd toegekend om het bewustwordingsproject in heel Brabant uit te rollen, is er in 2024 ook een subsidie toegekend voor uitbreiding naar andere provincies. De bijeenkomsten in Brabant zijn ondertussen ongekend populair. Waar de eerste bijeenkomsten nog twintig tot dertig bezoekers trokken, zijn dat er inmiddels wel vier of vijf keer zo veel. Van Daal: “Belangrijk voor het succes is dat het door de mensen zelf wordt georganiseerd. Het is niet alleen vóór senioren, maar ook dóór senioren. Daarnaast is het goed om de bijeenkomsten zo lokaal mogelijk te organiseren. Heeft een gemeente vijf kernen? Probeer dan in iedere kern een campagne te organiseren.”

Leukste baan

Van Daal kijkt met trots terug op haar werk. “De afgelopen vijf jaar hebben we mensen echt in beweging gekregen. Eerst was er niks en nu gebeurt er zó veel. Er zijn mensen die spontaan informele netwerkjes vormen om elkaar tips te geven of om te onderzoeken welke woonvormen er mogelijk zijn. Mensen doen er echt iets mee. Ik ben zo blij dat ik dit heb kunnen doen, het is echt de leukste baan van mijn leven geweest. Ik heb alle kennis die ik in mijn loopbaan heb vergaard kunnen inzetten en veel leuke, energieke en gedreven mensen ontmoet.” ■

ENERGIE CHECK WEKEN

Doe ook mee!



Laat uw energienota vrijblijvend checken door Energiebesteding, al tien jaar de betrouwbare energiepartner van ONS Energie. Onze 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. Zit u nog goed? Dan hoort u het ook.

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 ONS Energie 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, niet alleen voor financieel voordeel, maar ook voor een uitstekende klantenservice. De trend is dat steeds meer energieleveranciers stoppen met een telefonische klantenservice. U kunt dan alleen nog online, via WhatsApp of geautomatiseerde Chatbots vragen stellen. Energiebesteding is dé energiemaatschappij voor senioren en blijft haar klanten wel telefonisch en indien gewenst per post bedienen.

Hoe kan ik mijn energienota laten checken?

Neem contact op of laat een terugbelverzoek achter op de website <https://kbo.energiebesteding.com/check/>

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.** ■





Digitale (ver)binding

EEN KIJKJE IN DE ONLINE WERELD VAN JONGEREN

“Ik vraag het wel aan ChatGPT”, “Bitcoin is gestegen!”, “Dat is heel sus...” Wilt u ook wel eens weten wat dit allemaal betekent? Dit artikel verkent online trends onder jongeren om zo een digitale brug te slaan tussen de verschillende generaties. Laat uw kleinkind of buurjongen versteld staan door uw moderne uitspraken.

Communicatie verandert, maar het belang ervan blijft hetzelfde. Waar vroeger een kaartje of telefoontje de norm was, delen jongeren hun leven in snelle, digitale berichten vol nieuwe woorden en termen. Dat kan een kloof tussen generaties creëren, maar ook een kans: met een beetje inzicht in deze digitale trends kunt u nóg makkelijker met hen meepraten en de binding versterken.

Gen-Z script

Gen-Z script, oftewel: jongerentaal. Door het internet ontwikkelt taal zich razendsnel. Jongeren hebben inmiddels een volledig eigen manier van communiceren. Dat komt voornamelijk door platform *TikTok*, waar content (een bericht of inhoud) binnen een mum van tijd wordt verspreid. Die snelreïnvvaart is in het taalgebruik terug te zien. Het digitale woordenboek is een combinatie van afkortingen, *emoticons* (smileys) en een hoop korte Engelse woorden. Jongeren onderscheiden zich door het *Gen-Z script* en dat zorgt voor een onderlinge hechte band. Tegelijkertijd duwt het generaties die deze 'taal' niet spreken steeds iets verder van ze af. *Gen-Z script* sijpelt namelijk ook door in gesprekken buiten het scherm. Dat zorgt ervoor dat andere generaties nog weleens denken: waar hebben ze het over? Vanaf nu kunt u af en toe ook eens een woordje oppoepen. Al is het alleen maar om ze even te laten *cringen*.

EVEN BIJPRATEN IN GEN-Z SCRIPT

Cringen: iets ongemakkelijk of tenenkrommend vinden

No cap: zonder te liegen

Shook: verbaasd of geschokt zijn

GOAT: Greatest Of All Time (de beste in iets zijn)

Salty: geïrriteerd zijn over iets kleins

Sus: verdacht

FYP: For You Page (voor je gepersonaliseerde TikTok-pagina)

NPC: Non-Playable Character (iemand zonder eigen mening)

ChatGPT

De digitale trends gaan verder dan alleen taal. Jongeren maken tegenwoordig steeds meer gebruik van nieuwe technologieën, zoals ChatGPT. Dit is een slimme chatrobot die met behulp van kunstmatige intelligentie (AI) teksten schrijft, vragen beantwoordt en informatie herkent, net zoals mensen dat doen. ChatGPT is voor veel jongeren onmisbaar geworden. De tool blijkt een goed hulpmiddel tijdens het leren van lesstof of zelfs tijdens het schrijven van een werkstuk.

'Toon belangstelling voor wat ze zeggen, die aandacht krijg je terug'

Inmiddels wordt ChatGPT ook volop gebruikt voor het geven van advies of het beantwoorden van alledaagse vragen, zoals: "Zeg ChatGPT: wat zal ik eten vanavond?". En vervolgens: "Wat is het recept?". Handig, en niet alleen voor jongeren.

Ash Sewnandan (28) liet de 88-jarige Jan de Vries, de opa van zijn vriendin, kennismaken met ChatGPT toen hij hem met zijn laptop hielp. "Ik weet hoeveel profijt ik van ChatGPT heb. Het leek mij leuk dat ook hij daarmee in aanraking komt, want het kan ook voor senioren heel handig zijn", vertelt Sewnandan. "Hij is fan van schilder Marc Chagall, dus ik liet hem zien dat je met ChatGPT eenvoudig vragen kunt stellen en informatie over hem kan krijgen." En dat werd erg goed ontvangen: "Hij vond het echt ge-wel-dig. Hij wilde als bedankje meteen samen biertjes drinken." Volgens Jan de Vries is het belangrijk om op de hoogte te blijven van waar jongeren zich vandaag de dag mee bezighouden. "Je kunt tegenover je kleinkind zitten en denken: waar heb je het over? Maar dan verlies je het contact. Je moet belangstelling tonen voor wat ze zeggen in de taal die ze spreken. Die aandacht krijg je weer terug", vertelt »

De Vries. En of hij ChatGPT vaker gaat gebruiken? “Ja, zeker. Ik heb last van pijn in mijn arm en ik overweeg cortisoninjecties. Ik ga vragen wat het doet en wat de bijwerkingen zijn. Dat kan ik op Google misschien ook, maar ik wil het op ChatGPT. Het interesseert mij en het maakt mij nieuwsgierig.”

Crypto

Naast taal en technologie is ook geld aan het digitaliseren. Cryptocurrencies, cryptomunten of crypto's zijn een vorm van digitaal geld. Het zijn dus geen echte munten of briefjes. Veel jongeren zien het als een goede investering, waarbij hun inleg snel in waarde kan stijgen. Wat crypto is en hoe het in grote lijnen werkt is voor zowel jonge als oudere generaties vaak lastig te begrijpen. Toch zou het leuk zijn om zo nu en dan eens terug te kunnen zeggen: ‘Wat goed! En wat is nu de koers van Ethereum?’ Daarvoor is wat achtergrondinformatie nodig. En wat kan hierbij uitstekend te hulp schieten? ChatGPT.

ChatGPT, leg eens kort uit wat cryptocurrency is.

“Cryptocurrency is digitaal geld dat je niet in fysieke vorm, zoals munten of biljetten, kunt vasthouden. Het wordt niet beheerd door een bank, maar door een netwerk van computers. Alle transacties worden vastgelegd in een openbaar systeem, de blockchain, wat fraude bijna onmogelijk maakt. De bekendste cryptomunt is Bitcoin, maar er zijn veel andere, zoals Ethereum. Mensen gebruiken crypto vooral als online betaalmiddel of als investering. Omdat de waarde sterk kan schommelen, kan het zowel risico's als winst opleveren. In 2010 kostte Bitcoin bijvoorbeeld minder dan \$0,01. Tegenwoordig is de prijs van één Bitcoin ongeveer \$96.000. Dit betekent dat iemand die in 2010 voor \$100 Bitcoin had gekocht, nu meer dan \$96 miljoen zou hebben. Toch is het belangrijk om te beseffen dat de waarde van cryptocurrency ook snel kan dalen, waardoor het niet altijd winstgevend is.”



'Het kan ook voor senioren heel handig zijn'

Nu kunt u natuurlijk ook proberen steenrijk te worden door in Bitcoin te investeren. Of u kunt het veilig hierbij laten. Maar één ding is zeker: zo nu en dan met jongeren hierover meepraten is minstens zo waardevol.

TikTok

Bent u ook geïnspireerd geraakt om de digitale wereld te betreden? Met al deze ontwikkelingen en *Gen-Z script* binnen handbereik bent u er misschien al helemaal klaar voor om zelf ook online aan de slag te gaan. Of toch eerst nog wat inspiratie opdoen? Kijk eens naar de *TikTok*-accounts van Henny Huisman, Tineke Schouten en John de Bever. Voormalig televisiepresentator Henny Huisman (@hennyhuisman_) vult een groot deel van zijn tijd in het bijzijn van zijn negen kleinkinderen, en die geluukmomentjes deelt 'Opa Henny' maar al te graag met de rest van Nederland. Tineke Schouten (@tinekeschouten) blijkt ook buiten het podium goed in staat Nederland aan het lachen te maken en ook zanger John de Bever entertaint Nederland door samen met zijn zoon (@de.bevers) video's te delen waarin ze *TikTok*-trends naspelen. Zo ziet u: de online wereld is er voor iedereen. ■

Hulp bij Bankzaken voor klanten van ABN AMRO en helpers.

Kunt u wel wat extra hulp gebruiken bij het regelen van uw bankzaken? Of wilt u anderen graag helpen zelfstandiger te bankieren? ABN AMRO zet zich, samen met belangenorganisaties zoals Senioren Brabant Zeeland, op allerlei manieren in deze klanten en helpers te ondersteunen.

De afgelopen jaren is er veel veranderd op het gebied van bankieren. Bankkantoren verdwenen uit het straatbeeld en daarvoor in de plaats kwamen andere oplossingen. Een voorbeeld hiervan zijn de meer dan 200 mobiele Hulp bij Bankzaken Adviseurs. Dit zijn adviseurs die ABN AMRO speciaal inzet voor klanten die hulp kunnen gebruiken bij hun dagelijkse bankzaken. "Veel mensen ervaren onzekerheid bij veranderingen in bankieren. Daarom is het zo belangrijk dat we laten zien dat er voor iedereen hulp is," zegt Gudy van der Wal, Directeur Toegankelijk Bankieren "Het is zonde dat veel klanten en 'helpers' nog niet op de hoogte zijn van hoe onze oplossingen en adviseurs hen vooruit kunnen helpen".

Bent u bijvoorbeeld bekend met onderstaande oplossingen die het makkelijker maken om uw dagelijkse bankzaken zelfstandig te regelen:

- ✓ Bestel overschrijvingskaarten & enveloppen en ontvang periodiek papieren afschriften.
 - ✓ Naast het algemene telefoonnummer 0900-0024 heeft ABN AMRO ook een Hulp bij Bankzaken Lijn 088-2262612, zonder keuzemenu.
 - ✓ Maak gebruik van de speciale overboekingslijn voor telefonische overboekingen.
 - ✓ Ontmoet een van de meer dan 200 Hulp bij Bankzaken Adviseurs voor persoonlijke ondersteuning, telefonisch, via beeldbankieren, bij u thuis of op een locatie naar keuze.
 - ✓ Volg cursussen over online en veilig bankieren, met praktijkvoorbeelden om fraude te herkennen en te voorkomen. Aanmelden kan via www.abnamro.nl/cursus.
 - ✓ Oefen veilig met de ABN AMRO app op www.abnamro.nl/leereenvoudigbankieren.
 - ✓ Bel beveiligd in met de ABN AMRO app.
 - ✓ Tijdens gesprekken kan een tolk worden ingezet, zowel telefonisch als persoonlijk. Het gesprek voeren we in het Nederlands of in het Engels.
 - ✓ Bent u doof of slechthorend? Maak gebruik van beeldbankieren in gebarentaal.
 - ✓ Bezoek www.abnamro.nl/toegankelijkheid om te ontdekken hoe ABN AMRO bankieren eenvoudig maakt voor iedereen. U vindt hier 20 uitlegvideo's over dagelijkse bankzaken en een speciale informatiepagina voor mantelzorgers.
 - ✓ Kijk op www.abnamro.nl/toegankelijkheid hoe we bankieren voor iedereen gemakkelijk maken, inclusief 20 uitlegvideo's over dagelijkse bankzaken.
- Met deze en vele andere hulpmiddelen biedt ABN AMRO voor iedereen een manier om te bankieren.



Wat te doen met een aankoop na overlijden?

Het is moeilijk voor te stellen, maar het komt voor: iemand koopt een nieuw bed en nog voor het bed geleverd wordt komt die persoon te overlijden. Mag u als nabestaande de aankoop dan annuleren? We leggen het uit aan de hand van vijf vragen.



1. Blijft de aankoop geldig na een overlijden?

Een aankoop is een juridische overeenkomst en daar verandert een overlijden van de koper niets aan. Dat betekent automatisch dat nabestaanden ermee te maken krijgen. Het is altijd aan te raden contact te zoeken met de leverancier voor overleg, maar deze is nergens toe verplicht. Op bestellingen via internet zit vaak een bedenktijd van 14 dagen waarin u het product terug kan sturen. Kijk vooral of u hiervan gebruik kunt maken.

2. Kan een bestelling geannuleerd worden als iemand overlijdt vóór levering?

Ook in dit geval is het verstandig te informeren bij de verkopende partij. Er is geen garantie dat de bestelling geannuleerd kan worden, maar bedrijven kunnen begrip hebben voor de situatie en meewerken aan een oplossing. Bij standaardproducten is annuleren overigens gemakkelijker dan bij maatwerkproducten zoals een gepersonaliseerde keuken. In zo'n geval kan het doorgaans niet.

3. Wat als er al een aanbetaling is gedaan?

Aanbetalingen worden meestal niet automatisch teruggestort. Dit hangt af van het

beleid van de verkoper. Bij sommige aankopen kan een overlijdensverklaring helpen om een terugbetaling te regelen, maar dit is geen recht. Soms kan een deel van het bedrag teruggevraagd worden, maar het is afhankelijk van de situatie.

4. Wat als iemand een product al gebruikt heeft?

Bij producten die al in gebruik zijn genomen, is retourneren meestal niet mogelijk. Winkels accepteren uit hygiënische of juridische overwegingen over het algemeen geen gebruikte goederen retour. In sommige gevallen kan er een regeling worden getroffen, bijvoorbeeld door het product tegen een lagere prijs terug te nemen, maar dat is afhankelijk van de leverancier en de staat van het product.

5. Wie moet betalen als de factuur nog openstaat?

Als de overledene nog niet had betaald, valt de schuld onder de nalatenschap. Dat betekent dat erfgenamen met de openstaande factuur te maken krijgen. ■

Komt u er met de leverancier of winkel niet uit? Probeer het via een tweedehandswinkel of een verkoopwebsite (denk aan marktplaats.nl of vinted.nl) en wie weet brengt het nog een mooi bedrag op. Zeker als iets ongebruikt is, is er vaak nog best vraag naar.



WARME ONTMOETINGEN IN EEN 'KILLE' KERK



Omhoog kijken
is het devies



De Bonifatiuskerk in Almere heeft een wel heel bijzondere kunstschat: een schildering van 72 meter lang. De leden van KBO Almere kregen er een rondleiding. "Dit schilderij is echt een verrijking van de kerk."

Van zijn doop tot en met het laatste avondmaal: wie in de Bonifatiuskerk in Almere omhoog kijkt ziet daar – op vier meter hoogte aan de noord- en zuidzijde – 25 geschilderde scènes uit het leven van Jezus van Nazareth. En omhoog kijken, dat is precies wat de ruim twintig leden van KBO Almere vandaag doen. Ondertussen vertellen de gidsen Ellie, Cor en Harry over de scènes die ze zien. En op welke details ze moeten letten. Het fries, zo noem je zo'n lang-gerekte schildering, is het werk van de Rus Théodore Strawinsky. Hij schilderde het in 1968 en 1969 op het pleisterwerk in de Willibrordkerk in Almelo. Voordat die kerk in 2005 werd afgebroken werd het schilderwerk met een inventieve techniek van de muur gehaald en op doeken geplakt. Met de bouw van de nieuwe kerk in Almere was er een nieuw thuis voor het werk gevonden. De Bonifatiuskerk werd in 2022 in gebruik genomen.

Cabaretiers

De rondleiding van vandaag is speciaal voor leden van KBO Almere. Elke maand komen zij bijeen in de ontmoetingsruimte van de Bonifatiuskerk voor een themamiddag. De ene keer gaat het over de belastingaangifte, soms is er een bingo en een andere keer is er een lezing. "Vorige keer was er een meneer die van alles over cabaretiers tot het jaar 2000 ging vertellen", vertelt afdelingslid Ineke in de pauze. "Hij wist er heel veel van en liet ook allerlei stukjes horen. Dat is dan hartstikke leuk. Maar ook als het over de belastingaangifte gaat maken we er een gezellige middag van hoor." Tafelgenoten Jo, Ria, Jan en Elly lachen met haar mee. Ook zij zijn er elke maand bij. "Gewoon voor de gezelligheid en je leert ook altijd weer wat nieuws", zegt Ria. "Kijk, niemand van ons is natuurlijk in Almere geboren, want dat bestaat pas vijftig jaar", legt Jan uit. "Dus iedereen moest hier z'n best doen om mensen te leren

kennen." Zijn vrouw Elly vertelt dat zij en Jan zestien jaar geleden meteen lid werden, toen ze vanuit Uithoorn hierheen verhuisden. "We hadden ons toen via KBO ingeschreven voor een dagje uit naar Scheveningen. Daar ontmoetten we een ander stel en het was meteen dikke mik. Daar is zo'n vereniging voor bedoeld."

'De warmte van de mensen hier doet me zoveel goed'

Wit en hout

Voor de pauze hebben de deelnemende leden in de ontmoetingsruimte van de kerk geluisterd naar de introductie op de rondleiding. Ze hoorden dat de schilder Strawinsky de zoon was van componist Strawinsky en dat hij ook voor de Fatimakerk in Breda en de Martinuskerk in Gennep schilderingen heeft gemaakt. De overeenkomsten tussen die kerken? Ze zijn alle drie gebouwd »



volgens de Bossche school, een stijl in de architectuur die zich kenmerkt door zijn eenvoud en goede verhoudingen. Dat zien we hier in Almere ook terug. Er is veel wit, veel hout en door de ramen in het plafond valt het daglicht naar binnen. Jo, een andere dan eerder genoemd, vindt het maar kil. “Dan zie je die schroeven daar zitten en dan denk ik aan andere katholieke kerken, waar je binnenloopt en verrukt rondkijkt. Al vind ik het schilderij wel echt een verrijking van de kerk.” KBO-lid Pieter is vrijwilliger in de Utrechtse Domkerk. “Ik hou wel meer van de stijl daar, eigenlijk. Maar ik vind dit ook wel bijzonder.”

Gids en KBO-lid Ellie hoort dat wel vaker. “Ik begrijp het wel, maar het zou natuurlijk heel gek

zijn om in Almere een soort neogotische kathedraal neer te zetten. Dat past helemaal niet tussen alle andere moderne gebouwen hier; bovendien was het budget zeer beperkt.”

Bruiloften

In de kerk vertellen de gidsen over de technieken die Strawinsky gebruikte. Zijn beperkte kleurgebruik past bij de gebouwen van de Bossche school en hij vulde gezichten niet in, zodat mensen dat zelf kunnen doen. Jezus is op de schilderijen helder wit en de zwarte figuren stellen de duivel voor. Bij de *Bruiloft te Kana* vertelt Ellie dat wijn op joodse bruiloften een belangrijke rol heeft en echt onderdeel is van het ritueel. “Nou”, verzucht een van de aanwezigen lachend.

“Bij ons op de bruiloften zijn er ook genoeg mensen die niet zonder kunnen.”

De Jo die de kerk zo kil vond loopt na de rondleiding met Ingeborg Korte, voorzitter van KBO Almere, terug naar het zaaltje. De maandelijkse ontmoetingen zijn alles voor haar. “Ik was alleen en toen heeft Ingeborg me uitgenodigd, en sindsdien kom ik altijd. Het maakt me eigenlijk niet eens uit waarover het op zo'n middag gaat.

‘We ontmoetten een ander stel en het was meteen dikke mik’

De warmte van de mensen hier doet me zo veel goed”, zegt ze, terwijl ze Ingeborgs arm vastpakt. Het is al de tweede keer dat de themamiddag in het teken staat van het kunstwerk van Strawinsky, vertelt Ingeborg als de andere leden alweer zijn vertrokken. “Veel van de aanwezigen deden de rondleiding al eerder, maar dat maakt eigenlijk niet uit. Je hoort toch weer nieuwe dingen. En het gaat er ook om dat we weer samen zijn.” Ze vindt het fijn dat mensen zoveel plezier beleven aan de themamiddagen. “Je ziet het, de sfeer hier is altijd vriendelijk, gemeenschappelijk. Dus als je dit leest en je woont in Almere: kom gerust langs.” ■

ZELF NAAR DE BONIFATIUSKERK

Wilt u de bijzondere schildering én de bijzondere kerk graag eens in het echt zien, alleen of met een groep? Kijk op theodorestrawinsky.nl voor data en mogelijkheden. Een rondleiding kost 3 euro per persoon.



Rien van Zandbeek (84) uit Vorstenbosch:

‘Vroeger zat alles al vernuftig in elkaar’

Modelbouwen zoals Rien van Zandbeek dat doet, is werken aan de kleinste details met het fijnste gereedschap. Honderden objecten heeft hij gemaakt. Aanvankelijk schepen, maar paardenwagens, handkarren, kruiwagens en fietsen trekken meer zijn aandacht.

"Veel karren zaten vroeger al heel vernuftig in elkaar. Ik bouw het precies na. Alles wat moet draaien, draait bij mij ook. Via de Nederlandse Vereniging van Modelbouwers zijn er veel werktekeningen beschikbaar. Maar soms kom ik een wagen tegen waar nog geen tekening van is. Zoals van de messensliep. Dan maak ik foto's en meet ik alles op. Vanaf eigen schetsen ga ik dan aan de slag. En dan moet ik alles goed bestuderen hoor, want ik ben geen bouwkundige. Ik werk uitsluitend met hout. Een klein kamertje in huis is mijn werkplaats en op de vloering heb ik allerlei soorten hout liggen. Het meeste heb ik gekregen. Ik ben met alles blij, maar het moet wel fijn van nerf zijn om het goed te kunnen bewerken. Veel modellen staan nog thuis, maar een deel van de verzameling heb ik geschonken aan het Museum voor Nostalgie en Techniek in Langenboom. Daar past het mooi in de collectie." ■

Meer info en foto's van zijn modellen: rienvanzandbeek.nl

Veertig jaar KBO Nieuwegein/Vianen: Een bruisend jubileum

Veertig jaar verbondenheid, gezamenlijke belangen en boeiende activiteiten voor senioren; dat mocht gevierd worden. Het jubileum van KBO Nieuwegein/Vianen in 2024 was aanleiding voor een feestelijk jaar vol onvergetelijke uitstapjes.

Een gelegenheidscomité van zeven leden verzorgde een jaar lang een gevarieerd en gewaardeerd programma. Zo ging het jubileumjaar van KBO Nieuwegein/Vianen in januari 2024 van start met een filmmiddag, waar de ontroerende documentaire *Young@Heart* werd vertoond. Een volgend uitstapje was de rondleiding door de historische Nicolaaskerk, waar een van de comitéleden vaste rondleider is. In het voorjaar volgden nog meer culturele uitstapjes, zoals een bezoek aan Fort Werk aan de Korte Uitweg van de Hollandse Waterlinie.

Naar buiten

De zomer bracht activiteiten in de buitenlucht. De kersenfietsstocht in juli was een succes, met enthousiaste deelnemers die onderweg genoten van de omgeving én de kersen. In september stond een sportieve middag petanque op het programma, waar fanatieke en recreatieve spelers samenkwamen.

Verhalen en verbinding

Naast alle activiteiten werd ook stilgestaan bij de verhalen van leden. Een van de commissieleden interviewde verschillende mensen over hun herinneringen aan de vereniging. De mooiste verhalen kregen een plek in nieuwsbrief *De Brug*, waar ook nog een speciale jubileumuitgave van kon worden uitgebracht.

TIPS VOOR EEN GESLAAGD JUBILEUM

- Begin op tijd met sparen voor een jubileumreserve.
- Een aparte jubileumcommissie levert een geweldige mix van ideeën op
- Leg verantwoordelijkheden van tevoren duidelijk vast: wie besluit, wie organiseert en wie communiceert?
- Jubileumactiviteiten zijn extra, laat de vaste activiteiten niet ondersneeuwen.
- Vraag leden om hulp en laat ze hun talenten inzetten.
- Zorg dat activiteiten gratis zijn, maar vraag zo nodig om een vrijwillige bijdrage.

Een smakelijke afsluiting

Het feestjaar werd afgesloten met een jubileumbrunch, exclusief voor leden. Een moment om samen terug te blikken op veertig jaar KBO Nieuwegein/Vianen, om herinneringen te delen en te proosten op de toekomst.

Betrokkenheid

Volgens Secretaris Henk Valkenet heeft deze aanpak van het jubileumjaar niet alleen gezorgd voor een mooie viering, maar ook voor waardevolle inzichten. "Door taken te verdelen en leden actief te betrekken was het werk voor het bestuur draaglijk te houden en bovenal: het stelde leden in de gelegenheid hun eigen kennis en vaardigheden met andere leden te delen. Daardoor kan je gebruik maken van elkaars kracht, expertise en vooral het plezier. En met zoveel onderlinge betrokkenheid kun je het nog jaren volhouden." ■



