

80 jaar bevrijding
**De laatste getuigen
spreken over leven
in oorlogstijd**



TikTok-hit
**Ouderenzorg in
beeld: Thijmen
raakt en vermaakt**

Thuismeten
**Het kost arts
én patiënt
minder tijd**

ons

magazine
voor
senioren

**SENIOREN
BRABANT-ZEELAND
MEI 2025**

Oud-hockeyer Ties Kruize:
**'Je ergens helemaal
in vastbijten,
dat herken ik'**



COLOFON



JAARGANG 15 - MEI 2025

ONS Magazine is een uitgave van de provinciale KBO's van Brabant, Flevoland, Friesland, Gelderland, Groningen, Limburg, Overijssel, Utrecht, Zeeland en diverse KBO-afdelingen in Drenthe, en wordt 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

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

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

LIDMAATSCHAP

Woont u in Brabant en wilt u lid worden, ga dan naar seniorenbrabantzeeland.nl en klik op 'Word direct lid'. Voor Zeeland, ga naar kbozeeland.nl/over-ons/lid-worden.

SENIOREN NETWERK NEDERLAND

Senioren Brabant-Zeeland maakt deel uit van Senioren Netwerk Nederland, samen met diverse andere provinciale KBO's.

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder toestemming vooraf van Senioren Brabant-Zeeland. Het toesturen van foto's en teksten impliceert toestemming tot publicatie in ONS Magazine. Toegestuurde foto's en teksten worden niet automatisch geplaatst.
Los nummer: € 2,95 (plus porto)

seniorenbrabantzeeland.nl

onsmagazine.nl

Senioren Brabant-Zeeland

@senioren_nb_zl

welkom

Herstel van zelfredzaamheid

Er zijn woorden waarover ik tien seconden moet nadenken voordat ik weet wat er bedoeld wordt. Herkent u dat? Als mijn kleinkinderen zeggen dat ze naar een 'episch feestje' zijn geweest, zie je mijn wenkbrauwen even omhoog gaan. Een paar jaar geleden was zo'n feestje nog 'vet'. Of wat dacht u van 'brisant nieuws'? Zeg dan gewoon dat het een heel bijzonder nieuwtje is. In dit rijtje past ook het woord 'reablement'. Toen ik dat enige tijd geleden voor het eerst hoorde, dacht ik: moet het nu zo moeilijk? Volgens het woordenboek is het simpelweg 'herstel' of 'weer in staat zijn om...'. Nu weet ik inmiddels dat er bij reablement met een oudere gewerkt wordt aan het herstel van zijn of haar zelfredzaamheid.

Zelfredzaamheid draagt bij aan de kwaliteit van leven. Daar mensen zelf mede verantwoordelijk voor maken vind ik een goede zaak. Elk initiatief dat de vitaliteit van senioren stimuleert juich ik toe. Het is niet voor niets dat we samen met onze afdelingen en partners Vitaliteitsdagen organiseren. We zagen echter onlangs een bedenkelijke vorm van reablement. Een aantal gemeenten besloot ouderen die een beroep doen op de Wmo eerst naar een fysiotherapeut te sturen en vervolgens verplicht te laten deelnemen aan een trainingstraject. Pas nadat ze dat doorlopen hadden, konden ze indien nog nodig huishoudelijke hulp krijgen.

Het mag niet zo zijn dat ouderen die hulp nodig hebben aan allerlei zelfbedachte voorwaarden moeten voldoen. Juridisch is dat een zeer twijfelachtig traject. Wij zullen daar bezwaar tegen aantekenen en desnoods zelfs een proefproces over starten. Reablement mag nimmer het gevolg zijn van de krappe beurs van een gemeente. Reablement mag ook niet belerend en verplichtend zijn. Natuurlijk is het positief als ouderen weer zelf een dop van een fles kunnen draaien of een kopje bovenuit het keukenkastje kunnen halen. Spreek ze gerust aan op de eigen verantwoordelijkheid voor hun gezondheid, maar behandel senioren nooit alleen als 'een object van zorg'.

Wmo-ondersteuning moet altijd zorgvuldig en op maat verleend worden!



Leo Bisschops,
voorzitter

06



48



29



24

MENSEN

06/ Oud-hockeyer Ties Kruize:
'Ik was als baby al lid van de vereniging'

24/ Nooit te oud voor motorrijden: 'Toen ik 65 werd, had ik nog nooit een camping gezien'

48/ Thijmen maakt TikTok-filmpjes met ouderen: 'Ik ben blij om een ander beeld van de zorg te geven'

ONS BELANG

12/ Ontmoeting centraal:
Premieplan financierde activiteiten voor 186 afdelingen

40/ Valpreventie ook voor jonge senioren: 'Nu weet ik: ik hou me wel staande'

42/ Meepraten over passende woningen: 'Hulp vanuit de overheid is niet meer vanzelfsprekend'

LEVEN

18/ Tachtig jaar bevrijding:
'We zagen ze met de handen boven hun hoofd de haven verlaten'

34/ Wat is thuismeten?
'Ik ben niet digitaal ingesteld, maar zelfs ik begrijp dit'

54/ Stampotten eten: 'Ik ben er elk jaar bij, thuis zit ik ook maar alleen'

ELKE MAAND

- 13/ U & ons**
- 23/ Fotoalbum**
- 29/ Juridische helpdesk**
- 32/ Ons kloppend hart**
- 52/ Ons energie**
- 59/ Onsje geluk**
- 61/ Ledenservice**
- 61/ Op zoek**
- 62/ Puzzel**

interview

TIES KRUIZE:

‘Ik las dingen over mijn opa
die ik zelf nog niet wist’





Ties Kruize (72) staat te boek als een van de beste hockeyers van ons land. Daarnaast is hij de kleinzoon van – en vernoemd naar – een verzetsleider uit de Tweede Wereldoorlog. “Ik heb hem niet gekend, maar het moet een bijzondere man zijn geweest.”

tekst Jan de Gier | beeld Michel ter Wolbeek

Zijn carrière in de topsport mag dan geëindigd zijn in 1986, de naam Ties Kruize is nog lang niet vergeten. Hij staat er af en toe versteld van. Op zaterdagochtend wandelt hij wel eens door de buurt in zijn woonplaats Wassenaar, met de Berner Sennenhond van zijn dochter. Regelmatig passeert een groepje fietsers hem. ‘Hé kijk, dat is Ties Kruize’, hoort hij dan. De vierde in de rij reageert: ‘Zo, die gast begint ook steeds meer op z’n hond te lijken’. De voormalig tophockeyer moet er onbedaarlijk om lachen. “Dat is toch geweldig.”

Heel verwonderlijk is het niet dat hij nog herkend wordt. Je wordt immers niet zomaar ‘de Johan Cruijff van het hockey’ genoemd.

Hij deed mee aan het programma *Superstars*, uitgezonden door de Avro, waarin topsporters het tegen elkaar opnamen. Hij won in 1977 en 1979 de Europese finale. Daarnaast werd hij met het Nederlands elftal wereldkampioen in 1973. “De halve finale tegen West-Duitsland en de finale tegen India waren de eerste live-uitzendingen van hockey op tv”, zo blikt Ties terug. “In zwart-wit. Dat was prachtig. Het maakte ook dat hockey steeds populairder werd en meer mensen lid werden van een vereniging. Tegenwoordig telt Nederland ruim 250.000 mensen die hockeyen. Het is nog steeds een heel grote sport.”

Over de kop

Kruize haalt ook de krant met minder fraaie dingen, zoals zijn zware auto-ongeluk in 1975 dat hij ternauwernood overleeft. Drie keer slaat hij over de kop. Na afloop liggen zijn tanden tot achter in de auto, zijn gezicht is gehavend en zijn bovenbeen verbrijzeld. “Eigenlijk was alles wel zo’n beetje kapot. Iedereen zei dat ik nooit meer zou lopen, maar daar wilde ik niet aan. Ik had een helder doel voor ogen: kappen nou, ik ga gewoon weer hockeyen, punt.”

Hij krijgt uiteindelijk gelijk. Enerzijds door wilskracht, maar – eerlijk is eerlijk – het zou niet gelukt zijn zonder de geslaagde operatie aan zijn bovenbeen. Een wonder mag je dat wel noemen, want de artsen zien er eigenlijk geen heil in. “Ze hebben bot uit mijn heup gehaald en dat samen met een stuk staal in m’n bovenbeen gezet. Als dat niet was gelukt, had ik het hockeyen wel kunnen vergeten.”

Terugkeer

Het kenmerkt Ties dat hij, terwijl hij met zijn rechterbeen drie maanden omhoog ligt, met zijn andere been alweer oefeningen doet om in vorm te blijven. Na anderhalf jaar speelt hij voor het eerst weer een wedstrijd, voor zijn club Klein Zwitserland (KZ) die maandenlang ongeslagen was. “Toen ik weer meedeed, verloren we met 2-1”, lacht hij. “Dat kwam natuurlijk ook in de krant.” »



TIES KRUIZE

is geboren op 7 november 1952 in Den Haag. Naast internationale prijzen werd hij acht keer achter elkaar landskampioen met zijn club KZ, waar hij later ook voorzitter van was. Hij woont in Wassenaar met zijn vrouw, heeft drie kinderen en zeven kleinkinderen.

Een normaal mens zou het hoofd laten hangen, maar zo niet Ties Kruise. "Ik denk dat ik dankzij mijn ongeluk heel goed heb leren relativiseren. Ik maakte me er niet meer zo druk om. Wat gebeurd is, is gebeurd. En dan ga je weer verder, vooruit."

In de jaren na het ongeluk wordt hij acht keer achter elkaar landskampioen met KZ en wint hij twee keer de Europa Cup 1, in 1979 en 1981. Bijzonder detail: hij boekt deze overwinningen samen met zijn broers Hans en Jan Hidde. In 1984 spelen ze ook samen in het Nederlandse team tijdens de Olympische Spelen in Los Angeles. Hockey is de familie Kruise namelijk met de paplepel ingegoten. "Ik was als baby al lid van de vereniging", vertelt hij. "Mijn vader Roepie is ook een bekende naam in het hockey. Hij stond zowel in 1948 als 1952 op het podium tijdens de Olympische Spelen, met zilver en brons."

'The games must go on'

Ties kan uren praten over zijn avonturen als tophockeyer. Over zijn eerste WK bijvoorbeeld in 1971, toen een speler uit Pakistan opzettelijk zijn stick in de knie van Ties prikte en hij direct geopereerd moest worden. Of over hoe het voelt om in India voor veertigduizend mensen te spelen en drie weken op tournee te zijn door Australië. Of over de Olympische Spelen van 1972 in München, waar hij zich vlak bij de gijzeling bevond en later hoorde

'Het is ongelooflijk wat mijn opa gedaan heeft'

dat er doden waren gevallen. "Iedere sporter kon kiezen: ga ik naar huis of blijf ik hier? IOC-voorzitter Avery Brundage sprak de legendarische woorden: 'The games must go on'. Uit ons team gingen twee spelers naar huis, en dat was hun goed recht. Sport en politiek zouden zich niet door elkaar moeten laten leiden, maar ze zijn wel verbonden, zo realistisch moet je zijn. Het WK in 1980 hebben

we geboycot als Nederland vanwege de Russische inval in Afghanistan. Dit soort dingen komen altijd weer terug helaas en dat zal ook zo blijven."

Verzetsleider

Het levensverhaal van Ties Kruise viel ook historicus Ad van Liempt op. Onder diens redactie verscheen het boek *Sportlegendes* waarin Ties een prominente plek heeft. Ook zijn gelijknamige opa Ties Kruise komt ruimschoots aan bod, een belangrijke verzetsleider in 't Gooi tijdens de Tweede Wereldoorlog. "Ik las dat en kwam dingen te weten die ik zelf ook niet wist", weet Ties nog. "Het is ongelooflijk wat hij gedaan heeft. Ik heb hem nooit gekend, maar later hoorde ik dat het een heel bijzondere man is geweest." Opa Kruise was onder meer hoofd van de Landelijke Organisatie voor Hulp aan Onderduikers en het Nationale Steun Fonds. Alle verzetsgroepen hadden contact met hem. Hij regelde de verspreiding van vervalste papieren en verzorgde bonkaarten, geld en voedsel voor onderduikers. Later gaf hij ook leiding aan een afdeling van de Binnenlandse Strijdkrachten.

Onderduikers

De boerderij Aagjes Hoeve in Blaricum speelt in dit oorlogsverhaal een grote rol. Het is de plek waar de familie Kruise veel onderduikers in huis haalt. Twee Joodse meisjes bijvoorbeeld, voor wie een geheime deur in de slaapkamer was gemaakt waarachter ze konden schuilen. "Het is een ongelooflijk spannend verhaal, in een vreselijke tijd", vertelt Ties. "Er werd een vermoorde NSB'er gevonden met in zijn zak een briefje waarop Aagjes Hoeve werd genoemd als verdachte plek. Hij was onderweg naar de Duitsers. Dat briefje is nog gauw uit zijn zak gehaald. Stel je voor dat dat niet was gebeurd." Een andere anekdote spreekt ook boekdelen en zegt veel over het karakter van opa Kruise. "Het eerste wat hij deed na de capitulatie was z'n beste wijnflessen kapot-slaan op een stenen muurtje, vergezeld door

de legendarische woorden 'geen Duitser zal mijn mooie wijn opdrinken'."

Het verhaal van de oude Ties Kruize fascineert zijn kleinzoon, maar kent ook een wat treurige afloop. "Hij moest aan het begin van de oorlog een intentieverklaring ondertekenen om samen te werken met de Duitsers, maar dat weigerde hij uiteraard. Daarom kon hij niet werken tijdens de oorlog en moest hij na afloop de boerderij verlaten. Dat is altijd moeilijk voor hem geweest. Hij overleed op 5 maart 1952, een half jaar voordat ik werd geboren."

Schitterend verhaal

Er werd thuis niet veel gesproken over de oorlog. Natuurlijk kwamen de onderduikers af en toe voorbij in verhalen en zijn vader Roepie vertelde hoe hij als jonge knul morseseninen verstuurde. Maar verder speelde het geen grote rol in de opvoeding. De impact die zijn opa heeft gehad is echter niet te onderschatten. "Een jaar of vijftien geleden werd ik gebeld. Het was een man die zijn appartement wilde verkopen en de opbrengst wilde schenken aan onze familie. Als dank voor wat mijn opa voor de familie van die man heeft gedaan. Dat vind ik echt een bijzonder en mooi verhaal."

Het gaat wat Ties betreft te ver om een parallel te trekken tussen het doorzettingsvermogen van zijn opa en dat van hemzelf. "Maar je zou kunnen zeggen dat we allebei onze eigen doelen hadden, en dat we die absoluut wilden bereiken. In zijn geval zelfs met gevaar voor eigen leven. Dat je je ergens helemaal in vastbijt, dat herken ik. Maar daar houdt de vergelijking wel op."

Ties heeft regelmatig zijn verhaal verteld voor publiek. Mooi om te doen, maar tegenwoordig doet hij dat wat minder. Want hij heeft het al druk genoeg. Hij heeft wat last van zijn knieën bij het opstaan, maar verder gaat het qua gezondheid prima en staat hij regelmatig op de golfbaan. "Ik mag niet klagen. Mijn jeugd was echt fantastisch, ik heb veel van de wereld gezien en ik heb een



**‘Ouder worden hoort erbij,
ik maak me er niet zo druk om’**

mooi gezin. Dat ik ouder word, hoort er nu eenmaal bij. Ik maak me er niet zo druk om. Ik ben nog fulltime aan het werk op ons assurantiëkantoor in Den Haag, dat deed ik al tijdens mijn sportcarrière. Ik werk samen met mijn zoon, heel leuk is dat."

Opa-tjo

Over de bijnaam 'de Johan Cruijff van het hockey' haalt Ties zijn schouders op. "Iedereen mag zeggen wat-ie wil." Veel belangrijker vindt hij die andere bijnaam: *opa-tjo*, zoals zijn kleinkinderen hem noemen. Zeven heeft hij er. Een van hen heet Ties en drie zitten er – hoe kan het ook anders – op hockey. Veel is hij niet meer te vinden langs het veld, maar voor zijn kleinkinderen maakt hij graag een uitzondering. Hoe hij zichzelf omschrijft als opa? "Appelmoes", glundert hij. "Ze krijgen bij mij veel voor elkaar, bedoel ik daarmee. Even een ijsje na het zwemmen, of een frikadelletje. Eerst is het nee, maar uiteindelijk ga ik toch overstag. Dat is toch harstikke leuk." ■

premieplan 2024



ONTMOETING

Kerstvieringen, huifkartocht, midgetgolf, barbecue, theatervoorstelling, dagtocht, sportdag, vaartocht, zomervakantieweek of cabaretavond, áltijd stond de ontmoeting centraal.



186 Afdelingen van Senioren Brabant-Zeeland organiseerden in 2024 een bijzondere activiteit met een financiële bijdrage van de fondsen RCOAK en Dioraphte.



160.000

euro stelden de fondsen RCOAK en Dioraphte vorig jaar samen beschikbaar voor Premieplan Senioren Brabant-Zeeland.



1.000

euro was de maximale premie die een afdeling kon aanvragen.



186

Brabantse en Zeeuwse afdelingen, met gezamenlijk 81.886 leden, dienden met succes een aanvraag in.



22.220

leden hebben genoten van alle activiteiten.



Goed advies

Door een fout van het ABP bij de berekening van het partnerpensioen kreeg een echtpaar in 2024 een eenmalige verhoging van 8.000 euro pensioeninkomen. Het echtpaar had hun verhoogde inkomen echter niet aangepast op het belastingformulier, naar eigen zeggen omdat het ABP hen daarop niet geattendeerd had. Gelukkig kon onze belastinginvuller hen, na overleg met het kantoor van Senioren Brabant-Zeeland, een goed advies geven: zij kunnen het bedrag verhalen, de zorgtoeslag bij het ABP en de huurtoeslag bij de Belastingdienst. Dat scheelde dit echtpaar 2.700 euro aan terugbetalen. Controleer bij incidentele nabetalingen altijd of dit gevolgen heeft voor uw toeslagen. En bekijk of er wellicht mogelijkheden zijn dit te verhalen.



Heeft u nog postzegels liggen?

De heer De Groot (81) verzamelt postzegels van over de hele wereld. Heeft u nog postzegels liggen en doet u er niets meer mee? Stuur ze dan op naar de heer J. de Groot, Verdijkstraat 21, 5316 XG 's-Hertogenbosch.

foto: Michel ter Wolbeek



Fan van Duco

Lezer Elly Stalenberg was aangenaam verrast door het hoofdinterview in het aprilnummer. "Dank voor het superleuke interview met Duco Bauwens.

Ik ben een fan! Tijdens corona maakte ik kennis met *Nederland in Beweging*. Ik ben ook lid van de sportschool, maar dat kan nu door omstandigheden soms niet. Dan doe ik weer mee met *Nederland in Beweging*! Altijd leuk, opgewekte sfeer, mooie oefeningen. Heel leuk om wat meer te lezen over Duco!"

Kleurenspeel

Sommige herinneringen blijven voor altijd. Lezer Bets Vos-Megens verloor negen jaar geleden haar geliefde, maar koestert nog altijd 73 prachtige jaren samen. Met liefde blikt ze terug op een leven vol geluk met haar man.



"Ik herinner me veel liefs in't leven, maar weemoed ook in overvloed. Ik heb dat toen saam geweven, en vond weer nieuwe levensmoed. Ik koos voor kleuren niet te fel, het daglicht kan ze doen verbleken. Maar ik raak op 't wisselend kleurenspeel, mijn leven lang niet uitgekeken."

Bets Vos-Megens

Award voor tandartsspreekuur

In de vorige editie van *ONS Magazine* meldden we trots dat ons wekelijkse tandartsspreekuur genomineerd was voor de Mondzorg Award 2025 van de Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde. Nu kunnen we – nog iets trotser – melden dat Senioren Brabant-Zeeland en tandarts-geriatrie Peter de Goede, die het spreekuur verzorgt, de award daadwerkelijk gewonnen hebben!

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.



Verkeerde wachtrij

Het ziekenhuisbezoek van lezer Helga Dolstra Patalon liep anders dan verwacht. "Zoek maar een kamertje, had de receptioniste gezegd. Links zag ik steriele witte hokjes, rechts een ruime kamer met een woud van wilde dieren op het behang. Een makkelijke keuze, vond ik. Terwijl ik daar zat, liepen anderen in en uit. En ik? Ik bleef maar wachten. Na een tijdje stak ik mijn hoofd om de hoek. 'Waarom gaat iedereen voor?' Een verbaasde blik. 'Mevrouw, u zit in de kinderkamer!'"

Oproep!

Sommige gemeenten stellen een trainingsprogramma van een fysiotherapeut verplicht bij een aanvraag voor huishoudelijke ondersteuning. Het is onduidelijk of dit wel mag. Wij willen graag in contact komen met personen die voordat de Wmo-melding in behandeling wordt genomen een verplichte beoordeling of training door een fysiotherapeut of ergotherapeut hebben ondergaan en mee willen werken aan een proefprocedure. Bent u of kent u iemand, neem dan contact op met de Juridische Helpdesk van Senioren Brabant-Zeeland via info@seniorenbrabantzeeland.nl of 073 – 644 40 66. Uw ervaring kan helpen om helderheid te krijgen over de rechtmatigheid van deze werkwijze.

Digitaal? Niet alleen via een app!

Even een aanbieding pakken, online bankieren of een ergens een kaartje voor kopen – steeds vaker kan het alleen via een app. Maar wat als u geen smartphone heeft? Lezer Koos Vermeulen merkt hoe lastig dit is. "Volgens het CBS heeft 75 procent van de 75-plussers geen smartphone. Toch moet je voor van alles een app downloaden: kortingen, bankzaken, klantenservice." Als seniorenvereniging blijven we dit probleem aankaarten. Iedereen moet mee kunnen doen, met of zonder app. Meer ervaringen? Mail ons via redactie@onsmagazine.nl.



Pensioenvragen van lezers beantwoord

Nederland krijgt een nieuw pensioenstelsel en daar leven heel veel vragen over. Op initiatief van *ONS Magazine*, Senioren Netwerk Nederland en de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen beantwoordde een panel van vier onafhankelijke deskundigen vragen van leden tijdens een live uitzending. Ga naar youtu.be/vlLcbfgV-5c of scan de QR-code met uw mobiele telefoon, en bekijk het informatieve gesprek over de nieuwe Wet toekomst pensioenen op uw gemak.



Ontvangt u ONS Mailmagazine al, met de meest actuele artikelen?
Aanmelden op onsmagazine.nl.

**'Het leven is als fietsen.
Om balans te houden moet je in
beweging blijven.'**

Albert Einstein



Sporen van de Tweede Wereldoorlog

In haar bundel *Na de oorlog* beschrijft Saskia Goldschmidt tien persoonlijke verhalen, waaronder dat van haarzelf, ter gelegenheid van tachtig jaar bevrijding. Kinderen en kleinkinderen van mensen

die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt vertellen over de nog steeds voelbare impact op hun leven. Over geheimen, zwijgen en het belang van herinneren. Een aanrader voor wie de familiegeschiedenis herkent – of juist wil ontdekken.

Uitgeverij Meulenhoff, € 21,99

'Ook bij de 50-plussers zijn er mensen die klaar zijn met het swipen'

"Iedereen is wel op zoek naar een beetje liefde", zegt Abderrahman el Fellah in het AD. Hij organiseert speeddate-evenementen in het midden van het land voor 50-plussers.

91

is in het geval van
Frans Voermans nog lang
niet te oud om motor
te rijden. Lees er meer
over op pagina 24.

LATER

Veel later
Niet vandaag
Zal je kijken
Zien
Begrijpen
Misschien wel

Dat moeder
Mens en
Vrouw
Te zijn
Offers vraagt
En moed

En heel
Heel misschien
Zal je zeggen
Mam
Het was
Goed

*Uit de gedichtenbundel
Aandrijving van
Sigrid van Amerongen*



'Heel jammer, want ik wil mijn land dienen'

De 59-jarige Donald Dieterman meldde zich onlangs aan voor het leger. Defensie wees hem echter af omdat er een leeftijds-grens geldt van 55 jaar. "Ik vind dat je eerst ouderen moet inzetten en pas daarna de jongeren. Zij hebben nog een heel leven voor zich", aldus Dieterman in de radiotalkshow *Spraakmakers*.

Verhalen van oorlog en overleven

GILLENDE BOMMEN EN KINDERWAGENSOKKEL

De groep mensen die nog uit eigen ervaring kan vertellen over de Tweede Wereldoorlog dunt steeds verder uit. Daarom zet Stichting Behoud Oorlogsherinneringen zich er met vele vrijwilligers hard voor in te zorgen dat de verhalen en voorwerpen gedocumenteerd worden om zo door te kunnen geven aan volgende generaties. Opdat we nooit vergeten.



TOON MONS (1938)

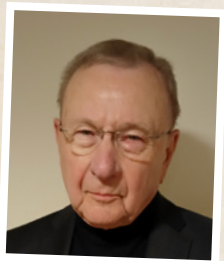
‘Ze gaven zelfs sigaretten weg’



“Ik ben opgegroeid aan de Scheepsingel in Harderwijk. Mijn vader was vrachtwagenchauffeur en ik had nog een broer en zus.

De eerste jaren van de oorlog kan ik mij eigenlijk niet herinneren. Ik was te jong om te bevatten wat er precies gaande was. Maar de eerste herinneringen die bij mij opkomen die een verband hebben met de oorlog stammen toch nog uit 1943, ik was toen vijf jaar oud. Voor ons huis was namelijk een houtopslag waar wij vaak speelden. Die was in gebruik genomen door de Duitsers. Ook in de steenfabriek zaten Duitsers. Deze was gevorderd voor de opslag van aardappelen. Ik was er natuurlijk kind aan huis! Er zaten met name oudere mannen. Ze vonden het

niet erg dat wij er rondliepen. Ze gaven zelfs sigaretten weg, en in een tijd waarin iedereen rookte was dat mooi meegenomen natuurlijk. Tijdens de bevrijding is er nog flink gevochten in de haven. Gewonde soldaten werden op platte karren door onze straat naar het ziekenhuis gereden. Hier en daar wilden de Duitsers zich niet overgeven. Maar uiteindelijk zagen wij ze met hun handen boven hun hoofd de haven verlaten. Ik weet nog dat er na afloop van de gevechten een paaltje bij elke blindganger stond. Toen we bevrijd waren was het feest enorm. Overal stonden erehagen van dennentakken. Moeder zette thee voor de Canadezen in ruil voor brood. Dat was fantastisch om weer eens te eten! We kregen corned beef, maar wisten niet of we het konden eten. We hadden het nog nooit gezien. Dus eerst naar huis om te vragen of het in orde was.”

SJEF SMEETS (1939)**‘Later bleek dat papa onder mijn broertje in de kinderwagen papieren had verstopt’**

Sjef heeft zich aangesloten als vrijwilliger bij Stichting Behoud Oorlogsherinneringen en heeft inmiddels ruim honderd mensen geïnterviewd over hun oorlogservaringen.

“Op maandag 25 september 1944 – zoals ik uiteraard later pas heb vernomen – werd de bevolking van Kerkrade geëvacueerd. Iedereen moest de stad uit omdat het oorlogsfront door de stad liep. De Duitsers bevonden zich in de stad en de Amerikanen lagen er tegenover, al wel binnen de stads-grenzen, in het stadsdeel Spekholzerheide. ‘s Morgens om zeven uur was het verzamelen op en bij de Markt in het centrum. Daarnaastartoe en vervolgens de hele tocht naar ons eerste evacuatieadres in Kunrade heb ik gelopen. Dat herinner ik me goed. Ik was toen dus vijf jaar. De mensen in de stoet hadden fietsen, kruiwagens, diverse soorten karren en bolderwagens bij zich, waarop zij de spullen

hadden geladen die ze zeker niet wilden achterlaten. Met een hand hield ik me vast aan de kinderwagen, die mijn moeder voortduwde en waarin mijn jongere broertje Bertje zat. Die was toen drie jaar en herinnert zich natuurlijk niets van dit alles. Later bleek dat papa onder mijn broertje in de kinderwagen papieren had verstopt die het bezette gebied uit gesmokkeld moesten worden voor de bevrijders. Mama is daar – toen ze erachter kwam – verschrikkelijk kwaad om geworden. Zij had nu eenmaal geen begrip voor de verzetsactiviteiten van mijn vader. Opa had een grote lichtgroen geverfde bolderwagen bij zich.”

Overleven met tabak

Regelmatig ontvangt de Stichting Behoud Oorlogsherinneringen leuke en zeldzame donaties mét een verhaal. Dit is een originele verpakking Edgeworth-tabak. Deze tabak werd uitgereikt aan Amerikaanse soldaten die op Europese bodem vochten. Het maakte deel uit van het overlevingspakket dat piloten bij zich droegen.

De heer Holthuis uit Elburg heeft het doosje met pakjes van zijn vader Lucas gekregen. In 1942 werd hij opgepakt door de Gestapo, maar kort daarna weer vrijgelaten. Vervolgens is hij daarna meteen in het zuiden van het land ondergedoken. Hier ontmoette hij op hetzelfde adres een Amerikaanse piloot, copiloot en boordschutter. Lucas Holthuis



heeft waarschijnlijk een en ander geruild tegen de toen nog volle doos tabak. Het is een heel mooie aanvulling op de collectie van de stichting en gaat zeker een plek krijgen in het Herinneringscentrum '40-'45.

COCK VAN BLERCK (1933)

‘Met mijn natte, gekamde haren voor het raam zag ik een heleboel vliegtuigen’



“Het was op een zonnige dag in mei; wij woonden toen in Rotterdam-centrum. Ik was zeven jaar oud. Mijn twee oudere broers van negen en elf jaar waren in bad geweest. In bad, dat was bij ons een zinken teil. Ik had deze keer geluk, want ik kreeg schoon water én het was ook nog lekker warm. Toen ik met mijn natte, gekamde haren voor het raam zat te glunderen, zag ik opeens een heleboel vliegtuigen. Opgewonden van deze gebeurtenis zag ik dat zij allemaal stokjes naar beneden gooiden. Maar mij vader dacht daar anders

over. Hij vloog naar binnen en trok ons vanuit de serre de gang in. Net op tijd, want de deuren van de serre sloegen naar binnen met veel glasgerinkel. De kussens werden van bed gehaald en ieder moest een kussen op zijn hoofd leggen in verband met vallend puin. De tijd die verstreek leek wel uren te duren. Toen waagden wij het om naar de overkant van de straat te vluchten, naar een auto-garage waar buurtbewoners bezig waren om met houten palen het plafond te stutten. Waarom bleek later: één bom erop en alles plat. Als kind zag ik de gruwelijkste beelden. Mensen die werden binnengebracht, bloedend en besmeurd. Licht-, maar ook zwaargewond. Zo zaten wij daar dan, als bibberende hondjes, niet wetend wat er allemaal ging gebeuren. Het gebrom van vliegtuigen, het gillen van de bommen, even een korte pauze, daarna de explosie.”

Opdat we nooit vergeten

IETS TOE TE VOEGEN?

Heeft u een voorwerp, hoe klein ook, of een verhaal dat niet in de vergetelheid zou mogen raken? Neem contact op met de Stichting Behoud Oorlogsherinneringen via 06 - 32 45 29 98 of info@oorlogsherinneringen.nl. De stichting kan ook altijd vrijwilligers gebruiken om verhalen van mensen op te schrijven.

MEER WETEN?

Wilt u meer lezen of zoekt u iets specifiek? Neem eens een kijkje op oorlogsherinneringen.nl.



Lezers delen een foto van een memorabel moment met ONS



1940: De jongens lagen dicht tegen hun paard aan

Nadat mijn ouders overleden, heb ik alle foto's en brieven bewaard. Op de foto staat mijn vader, Bram van der Laan, te paard in Appeltern, Gelderland. Op 7 augustus 1939 trouwden mijn ouders, maar slechts veertien dagen na de bruiloft werd mijn vader opgeroepen voor de mobilisatie van het leger, als cavalerist.

Gedurende deze periode schreven mijn ouders brieven naar elkaar. Mijn moeder gaf aan dat ze het koud had, maar degene die het echt koud had, was mijn vader. De jongens in het leger moesten op patrouille bij twintig

graden onder nul. Door de vrieskou lagen de jongens dicht tegen hun paard aan. In de jaren na de bevrijding had mijn vader nog altijd last van de traumatische ervaringen. In de weken voor Bevrijdingsdag op 5 mei kreeg hij veel spanning en waren

er geen woorden te wisselen.

Een verhaal dat mijn vader na de oorlog deelde was dat koningin Willemina

naar de manschappen kwam kijken en werd bekogeld met poep. Maar dit mocht nooit verteld worden en niemand mocht het weten. Hij was nog altijd bang voor de consequenties." ■

'Hij was nog altijd bang voor de consequenties'



**HENNIE
VAN DER LAAN**

(81) komt uit Leiden, woont in Malden en is lid van KBO Malden en omgeving. Ze heeft twee kinderen en twee kleinkinderen. Ze leest graag de krant, kijkt veel televisie en houdt van het oplossen van kruiswoordpuzzels.

UW FOTO?

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

NOG LANG NIET STOPPEN

Motorrijden op latere leeftijd: niet iedereen durft zich er nog aan te wagen. Toch weerhoudt het deze drie niet om lekker de weg op te gaan.



Wif Wijnmaalen (70) leerde in zijn jonge jaren motorrijden en is niet van plan ermee te stoppen. Met zijn vrouw in de zijspan maakt hij nog steeds verre reizen.

“Ik was net achttien toen ik voor het eerst op de motor stapte. Je kon toen nog voor tien gulden bij het gemeentehuis een oefenvergunning halen. Ik zat op school en kwam onderweg langs vier verschillende dorpen. En zo haalde ik in drie verschillende dorpen een oefenvergunning. De gemeente Leiden deed daar niet aan mee, dus daar reed ik stiekem doorheen. Zo’n jaar of vijfendertig geleden hebben mijn vrouw en ik haar motor ingeruild voor nog een motor met zijspan. Toen mijn vrouw zes maanden zwanger was, heeft zij ook met een zijspan leren rijden. Onze oudste, toen een paar maanden, zat in de Maxi-Cosi in de zijspan.

Mijn vrouw deed acht kilometer verderop boodschappen en tilde de Maxi-Cosi zo uit de zijspan in het winkelkarretje. Toen de jongste kwam, zat die er in de Maxi-Cosi tegenover. Zo zijn we jarenlang met zijn allen op vakantie gegaan. Zij de kinderen in de zijspan, ik de kampeerspullen. Mijn vrouw en ik maken nog steeds reizen en dan zit zij in de zijspan.

We hopen dit jaar naar Ierland te gaan.

Dat wordt weer goed opletten, want ze rijden daar links en dat is weleens spannend geweest.”

beeld Geert Cox

**‘Zij de kinderen
in de zijspan, ik de
kampeerspullen’**

‘Tijdens mijn tachtigste verjaardag sliep ik in een tentje’

Frans Voermans (91) stapte op zijn 65e weer op de motor en reist sindsdien samen met zijn broers de wereld over.

“Rond mijn twintigste begon ik met motorrijden. Daar ben ik op een gegeven moment weer mee gestopt. Totdat ik 65 werd. Ik heb altijd veel gewerkt en mijn omgeving waarschuwde mij al dat ik in een gat zou vallen wanneer ik met pensioen ging. Mijn broers zijn hun hele leven lang blijven motorrijden, dus heb ik er ook weer een gekocht. Samen met mijn vier broers, *De Krasse Knarren* noemden ze ons, zijn we door heel Oost- en West-Europa gereden. Toen ik 65 werd, had ik nog nooit een camping gezien. Inmiddels heb ik er meer dan tweehonderd bezocht. Tijdens mijn tachtigste verjaardag sliep ik samen met mijn jongste broer in een tweepersoonstentje. We moesten onze benen optrekken zodat we geen natte voeten kregen. Daardoor zaten we met de knieën tegen het tentzeil aan en werden de knieën nat, haha. Met de landelijke motorclub KNMV heb ik veel drieweekse verre reizen gemaakt. We zijn in veel landen geweest: Griekenland, Rusland, Marokko, Monaco, Turkije, Noorwegen, Italië, Ierland en zelfs in Amerika waar we de Route 66 reden. Motorrijden gaat mij nog steeds hartstikke goed af. Sommigen keuren het af, maar dan denk ik: laat ze maar praten. Ik wil tot zeker mijn 95e blijven rijden.” »

beeld Stefan Koops



Jo Kolen (83) reist ondanks zijn leeftijd het hele land door. Vroeger met zijn vrouw Maria, nu met de motorclub.

“Mijn eerste motor kocht ik in 1962. Sinds een jaar of tien rijd ik op een motor met drie wielen. Toen ik een hersenvliesontsteking kreeg, verloor ik een hoop spiermassa en kon ik de zware motor niet meer overeind houden. Een motor met drie wielen was een fijne oplossing. Nu rijd ik veel met de motorclub, vroeger veel met mijn vrouw achterop. We hebben samen een hoop verre reizen gemaakt en reden tussen de 16.000 en 18.000 kilometer per jaar. Onze langste reis was tien jaar geleden, waarbij we van boven naar beneden langs de vroegere grens van het Oostblok reden. We kwamen langs Duitsland, Polen, in de buurt van Wit-Rusland, Tsjechië, Slowakije, Italië, Zwitserland, Frankrijk, België en zo weer terug naar Nederland. Dat was in totaal zo'n 10.000 kilometer. Nu maak ik nog steeds lange ritten, maar dan door Nederland. Ondanks mijn leeftijd gaat het motorrijden hartstikke goed. Eén avond per jaar gaan we met de motorclub naar een theorieavond. Tijdens die avond krijg je alle nieuwe regels voorgelegd en maak je aan het einde van de avond een aantal examenvragen. Er slaagt bijna nooit iemand, maar ik zeg altijd: hoe meer fouten je hebt gemaakt, hoe meer je hebt geleerd.” ■

beeld Bram Becks

**‘Hoe meer fouten
je maakt,
hoe meer je leert’**



Boedelbeschrijving: helderheid in de nalatenschap

Wanneer een dierbare overlijdt komt er veel op de nabestaanden af. Een belangrijk onderdeel van de afwikkeling van een erfenis is de boedelbeschrijving. Wat is dit precies en wanneer heb je het nodig? In dit artikel zoeken we het uit aan de hand van vier vragen.



Het is belangrijk om bij twijfel over de financiële situatie rondom de nalatenschap tijdig juridisch advies in te winnen, bijvoorbeeld bij een notaris. Deze kan helpen bij het maken van de juiste keuze en het opstellen van de benodigde documenten.

1. Wat is een boedelbeschrijving?

Een boedelbeschrijving wordt opgemaakt na iemands overlijden en is een overzicht van alle bezittingen en schulden. Dit document helpt erfgenamen inzicht te krijgen in de omvang van de nalatenschap, en helpt bij het maken van de juiste keuzes en een goede verdeling.

2. Wanneer is een boedelbeschrijving nodig?

In principe is het altijd verstandig om een boedelbeschrijving op te stellen, maar in sommige situaties is het ook verplicht. Bijvoorbeeld als de nalatenschap (met een duur woord) beneficiair is aanvaard. Beneficiare aanvaarding wordt aangeraden als het onzeker is of de nalatenschap een positief saldo heeft, om te voorkomen dat de erfgenamen met de schulden van de overledene te maken krijgen. Daarnaast is een boedelbeschrijving ook verplicht als de nabestaande minderjarig is of wanneer de overledene in het testament een executeur heeft aangewezen om een boedelbeschrijving op te maken.

3. Hoe wordt een boedelbeschrijving opgesteld?

Het opstellen van een boedelbeschrijving kan op twee manieren. De eerste variant is een 'onderhandse akte': dit is van toepassing als alle erfgenamen het eens zijn. Zij kunnen dan samen een boedelbeschrijving opstellen en ondertekenen. De tweede variant is een notariële akte. Dit betekent dat in complexere situaties, of wanneer de wet dit voorschrijft, de boedelbeschrijving wordt opgesteld door een notaris.

4. Wat staat er in een boedelbeschrijving?

Hierin worden alle bezittingen (zoals onroerend goed, banktegoeden en persoonlijke eigendommen) en alle schulden (zoals leningen en openstaande rekeningen) van de overledene vermeld. Het is een totaaloverzicht van iemands bezit en geeft duidelijkheid over wat de overledene heeft nagelaten. Dat helpt bij het maken van een eerlijke verdeling onder de erfgenamen. Door zorgvuldig en transparant te werk te gaan kunnen vervelende situaties en conflicten voorkomen worden. ■

ons kloppend hart



**HANDIGE HARRY'S
VAN HAPERT**



Kleine moeite, groot plezier. De mannen van de klussendienst in Hapert draaien hun hand niet om voor allerlei karweitjes bij dorpsgenoten thuis. Ze brengen naast hun handigheid vaak ook een beetje gezelligheid mee en dat wordt gewaardeerd.

Meestal is het zo gepiept. Een lamp ophangen, een leertje vervangen van een lekkende kraan of een deurtje van een keukenkastje afhangen. Hulp bij kleine klusjes in en om huis kan soms het verschil maken om langer zelfstandig te blijven wonen. Daar is het de klusgroep van Seniorenvereniging Hapert om te doen. Even de handen uit de mouwen steken omdat een ander het fysiek niet kan, geen naasten in de buurt heeft, niet het juiste gereedschap heeft of omdat het inschakelen van een bedrijf te duur is.

1 Toon Luijten (82) “Het is altijd mooi als je een ander kunt helpen. Voor mij is het bezigheids-therapie. Meestal kost het niet zoveel tijd en ik ben graag met mijn handen bezig.”

2 Simon Lamers (79) “Even een praatje maken tijdens een kop koffie is net zo belangrijk als het klaren van de klus. Als we denken dat het nodig is, nemen we ook contact op met de ouderen-consulent in het dorp.”

3 Frans Kennis (72) “We zijn voor veel in, maar er zitten ook grenzen aan onze inzet. Onder het aanrecht kruipen of een keukentrap op, dat gaat nog prima. Maar we klimmen niet het dak op. We passen ook goed op onszelf.”

4 Ben van Roosmalen (73) “Het team heeft een eigen klustelefoon waarop mensen ons kunnen bellen. Afhankelijk van de vraag kijken we wie het meest geschikt is voor de klus. We hebben veel deskundigheid in huis.” ■

WEETJE

De meest klusvragen zijn klein, maar soms... Frans en Ben kwamen eens bij een woning voor een lekkage, maar gaandeweg kwam er steeds meer aan het licht. Losliggende plinten, mierenoverlast, tocht, slecht hangende lampen. Waar een klus normaal maximaal twee uurtjes duurt voor één persoon, werd het toen een arbeidsintensieve dag voor beiden.

ACTIVITEIT

Klussendienst

AFDELING

Seniorenvereniging Hapert

LEDENTAL

920

DEELNEMERS

9 vrijwillige klussers

WANNEER

Op afspraak

KOSTEN

€ 2,50 per halfuur (max. twee uur) exclusief kosten materiaal.

Bij woningen van de woningcorporatie is het eerste halfuur gratis. De corporatie subsidieert Seniorenvereniging Hapert daarvoor.

VOOR WIE

Leden en niet-leden

MEER INFORMATIE

Coördinatie

Ben van Roosmalen of Frans Kennis.

Telefoon: 06 – 47 93 75 49.

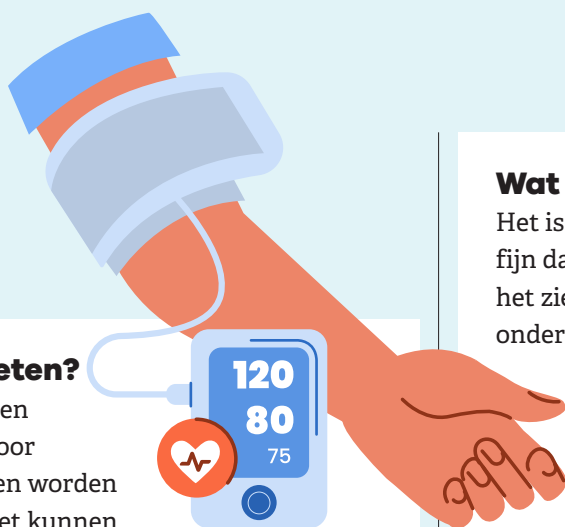
Email: svhklusdienst@gmail.com

GRIP OP DE GEZONDHEID DOOR THUISMETEN

Voor het meten van het gewicht, de bloeddruk of de hartslag niet meer naar een arts of verpleegkundige hoeven, dat zou een hoop tijd en gedoe schelen. Met thuismeten kan men thuis zelf metingen uitvoeren. Hoe werkt thuismeten precies en wat zijn de voordelen?

Wat is thuismeten?

Heeft een patiënt een aandoening waarvoor regelmatig metingen worden gedaan? Dan zou het kunnen dat hij of zij voor deze metingen niet meer naar het ziekenhuis hoeft. Als de zorgverlener met thuismeten werkt, kan men namelijk thuis de eigen waarden meten. Bijvoorbeeld met een bloeddruk-, zuurstof- of hartslagmeter. Deze meetapparatuur krijgt de cliënt van het ziekenhuis. De gemeten waarden geeft men vervolgens door in de *Thuismeten*-app, waarvoor een persoonlijke inlogcode is verstrekt. De ingevulde gegevens komen terecht in een centraal systeem. Hier houdt een getrainde zorgmedewerker de waarden in de gaten. Is er een afwijkende waarde? Dan krijgt de medewerker een signaal en neemt contact op om advies te geven. Afhankelijk van de ernst van de situatie kan de medewerker doorverwijzen naar de verpleegkundige of arts, maar soms is het telefoongesprek voldoende. Ook kan de patiënt bij twijfel over de gemeten waarden zelf contact opnemen.



Wat zijn de praktische voordelen?

Het is volgens ervaringsdeskundigen met name fijn dat cliënten door thuismeten minder vaak naar het ziekenhuis hoeven te gaan. Dit bleek uit een onderzoek uit 2024 van de Patiëntenfederatie onder patiënten die ervaring hebben met thuismeten. Een van hen vertelt: “Het scheelt erg veel reis- en wachttijden. Ik heb soms weinig energie en dan is het prettig dat ik niet de deur uit hoef.” Ook geven respondenten aan dat het fijn is om niet te wachten op een afspraak of uren kwijt te zijn met naar een afspraak te gaan. Daarnaast voelen veel patiënten zich veiliger. In de oude situatie voerde een zorgverlener misschien vier keer per jaar een meting uit, terwijl patiënten nu bijvoorbeeld vier keer per week hun meetwaardes bekijken. Wat ook helpt is dat er op afstand wordt meegekeken naar de waarden. Zoals een patiënt het verwoordt: “Elke dag is er een moment dat je in de gaten wordt gehouden. Dat geeft een veilig gevoel.” Een andere patiënt beaamt dit: “Ik heb een veiliger gevoel. Thuismeten geeft voor jezelf een indicatie over je gezondheidstoestand en ik heb direct contact als het nodig is.”

‘Thuismonitoring scheelt veel reis- en wachttijd’

Wat betekent thuismeten voor de gezondheid?

De zorgresultaten bevestigen het positieve effect van thuismeten.

“We zien dat patiënten minder consulten nodig hebben. Het voorkomt zelfs onnodige (spoed)opnames”, vertelt Jacqueline Batenburg, innovatiemanager van zorgverzekeraar VGZ. “Dat komt onder andere doordat patiënten en de verpleegkundige sneller doorhebben welke invloed bepaald gedrag heeft. Patiënten krijgen zo meer regie over hun ziekte en gezondheid.” Een longpatiënt vertelt: “Door te meten heb ik meer grip gekregen op mijn longziekte. Ik kan nu sneller ingrijpen, waardoor opnames de afgelopen jaren niet meer nodig zijn geweest.” Een andere patiënt zegt: “Doordat het op datum is kan ik de oorzaken van tijdelijke hoge bloeddruk voor mijzelf verklaren, zoals een feestje, alcohol of stress.” Een ander geeft aan: “Als ik vermoed dat mijn ziekte opspeelt, kan ik direct mijn waarden meten. Voordat ik ging monitoren duurde het een paar dagen eer ik de uitslag van een meting had. Nu kan ik direct een aanpassing doen en zijn de klachten sneller weer onder controle. Ook heeft het mij meer inzicht gegeven in het verloop van de ziekte.”

‘Ik ben totaal niet digitaal ingesteld, maar zelfs ik begrijp dit’



‘Mijn klachten zijn nu sneller onder controle’

Wat betekent thuismeten voor de zorg?

Thuismeten is een vorm van digitale zorg, waardoor patiënten zelf hun metingen bijhouden en daardoor minder vaak naar het ziekenhuis hoeven. Batenburg legt uit: “Er is nu een groot tekort aan arbeidskrachten in de zorg. Thuismeten speelt tijd vrij van dokters en verpleegkundigen. Die tijd kan dan weer ingezet worden voor patiënten die het hard nodig hebben. Zo draagt thuismeten bij aan het toegankelijk en betaalbaar houden van de zorg. Het is dus belangrijk om – als het mogelijk is – fysieke bezoeken bij de arts te vervangen door digitale zorg, zoals thuismeten. Dan zijn er minder handjes in de zorg nodig. We zien ook dat het de kwaliteit van de zorg kan verbeteren, omdat de patiënt zelf gedurende een langere periode metingen uitvoert. Daarnaast helpen thuismeet-apps patiënten ook met leefstijladviezen. Kortom: de cliënt krijgt dus dezelfde of zelfs betere zorg. Alleen het proces is anders: thuis als het kan en in het ziekenhuis als het moet.”

»



WORDT THUISMETEN VERGOED?

Bent u in behandeling in het ziekenhuis? Dan wordt thuismeten vergoed vanuit de basisverzekering. Wel kan dan het eigen risico van toepassing zijn. Bent u in behandeling bij de huisarts? Dan verschilt het per huisartsenpraktijk of thuismeten wordt vergoed. Verzekerden van Coöperatie VGZ kunnen bij alle ziekenhuizen terecht. Kijk ook op vgz.nl/zorg-regelen/thuismeten.

Voor wie is thuismeten geschikt?

Het gebruik van thuismeten is inzetbaar bij verschillende aandoeningen. Het is vooral handig bij aandoeningen waarvoor regelmatig waarden gemeten moeten worden. Bijvoorbeeld bij COPD, hartfalen, diabetes, de darmaandoening IBD, kanker, Parkinson of MS. Als een patiënt onder behandeling is bij een arts kan samen besproken en beslist worden of thuismeten past bij de behandeling. Volgens de ervaringsdeskundigen die aan het onderzoek van de Patiëntenfederatie meededen is het gebruik van de app geen hogere wiskunde. "Het is een makkelijk in te vullen vragenlijst", vertelt een patiënt. "Na het afronden worden de gegevens vanzelf doorgestuurd naar de zorgverlener." Een ander zegt: "Ik ben totaal niet digitaal ingesteld, maar zelfs ik begrijp dit." Batenburg vertelt: "Mocht iemand er toch niet uit komen, dan zijn er allerlei oplossingen. Zo kunnen patiënten vaak hulp krijgen met het gebruik van de app in het ziekenhuis of bij de lokale bibliotheek. Ook kunnen mantelzorgers vaak helpen leren omgaan met de app." Mocht thuismeten toch niets voor de cliënt zijn, dan hoeft die zich volgens Batenburg trouwens geen zorgen te maken: "Als het nodig is kan men nog altijd terecht in het ziekenhuis."



Hoe gaat thuismeten zich ontwikkelen?

Het aantal ziekenhuizen dat met thuismeten werkt is groot. Volgens de Nederlandse Vereniging van Ziekenhuizen (NVZ) maakte in de eerste helft van 2024 al 84 procent van de ziekenhuizen gebruik van thuismeten. "Er is op landelijk niveau afgesproken door zorgaanbieders, patiënten en zorgverzekeraars om thuismeten aan te bieden. Dit wordt gestimuleerd", vertelt Batenburg. "Je kunt als ziekenhuis bijna niet achterblijven. Voor grote regio's met een centraal ziekenhuis en één huisartsenvereniging is het makkelijk samenwerken. Regio's met meerdere kleine ziekenhuizen lopen relatief gezien nog wat achter. Bij de zorgverzekeraar kan men navragen welke ziekenhuizen thuismeten aanbieden."



**JACQUELINE
BATENBURG**

Innovatiemanager van
zorgverzekeraar VGZ

Zijn er dan geen nadelen?

Niets is perfect: thuismeten kan even wennen zijn. "Je ziet dat sommige mensen in het begin wat te veel met de metingen bezig zijn", vertelt Batenburg. "Het is logisch om het spannend te vinden: het is ook eng om bijvoorbeeld met hartfalen naar huis te gaan. Sommige mensen hebben in het begin veel vragen over het proces. Iedere behandeling is even wennen. Maar als het digitale proces eenmaal loopt zien we juist dat patiënten erg tevreden zijn, een veilig gevoel hebben en minder zorg nodig hebben." ■

Dit artikel is tot stand gekomen
in samenwerking met VGZ.



Senioren
Brabant-Zeeland

Samen voorop met



STERKER IN JE SCHOENEN DANKZIJ CURSUS VALPREVENTIE



Je leven kan in één moment veranderen wanneer je een lelijke val hebt gemaakt. Anita Derks ondervond dat aan den lijve. Na een zware knieoperatie en revalidatie bleef ze onzeker en bewoog ze niet zoals voorheen. Een cursus Valpreventie gaf haar vertrouwen, evenwicht en kracht terug.

In het leven van Anita Derks (61) heeft sport altijd een centrale rol gespeeld. Ze volgde de Academie Lichamelijke Opvoeding en de pabo. Ze was jarenlang (gymnastiek)lerares en speelde op hoog niveau korfbal. Tegenwoordig werkt ze bij Pabo Hogeschool Rotterdam en is ze directeur van het Landelijk Expertisecentrum Jonge Kind. Het behoeft geen toelichting dat Anita weet hoe belangrijk

toen ik op een ongelukkige manier van de laatste traprede viel. Een operatie en maanden van revalidatie volgden.”

Terwijl de blessure genas, voelde Anita zich toch niet prettig. “Ik was onzeker en daar ging ik ook naar bewegen. Het viel niemand misschien echt op, maar ik bewoog ongemakkelijk. Ik was geforceerd voorzichtig. En ik bouwde spanning op in mijn lijf. Dat kwam omdat ik verkeerd ging bewegen. Ik liet mijn stappen letterlijk door angst

regeren. Angst om weer te vallen. Toen zei de fysiotherapeut tegen me: ‘Is een cursus Valpreventie niets voor jou?’ Ik was een beetje verbaasd, want dat is toch voor oudere mensen?

Ik ben 61 jaar, maar ik ben een sportvrouw en ik voel me allesbehalve oud!”

‘Ik was onzeker na mijn knieoperatie en een cursus Valpreventie hielp me daaroverheen’

het is om in beweging te blijven. Maar wat als dat niet meer lukt zoals jij het wilt? Ze maakte het zelf mee. “In 2018 scheurde mijn quadriceps (grote bovenbeenspier) af,



Alles om zich beter te voelen

Anita besloot de cursus te volgen, in de wetenschap dat ze gewoon alles wilde doen om zich beter te voelen. Tien woensdagen volgde ze het programma. “In die sessies werden allerlei situaties nagebootst die je in het dagelijks leven kunt tegenkomen. We moesten een handdoek op verschillende hoogtes van een wandrek oppakken. Dat was geen probleem. Maar ik moest ook op een schuine bank omhooglopen en dan omdraaien en weer teruglopen. Ooit zou ik mijn hand er niet voor hebben omgedraaid, maar nu durfde ik het niet. Wat als ik val? Ik begon aarzelend, onder aanmoediging van mijn groepsgenoten. Ik deed het en ik kon het. Ik bleef het doen en het ging steeds beter. Ik kreeg tips over mijn houding en de passen die ik zette. Aan het einde van de sessie liep ik fluitend heen en terug. Ontspannen, met vertrouwen.”



Iedere gemeente biedt cursussen Valpreventie aan als u een verhoogd of matig valrisico heeft. Senioren met een hoog valrisico krijgen de individuele valtraining uit de basisverzekering vergoed. De huisarts of praktijkondersteuner moet wel een verwijzing geven. Bekijk waar in uw omgeving erkende valpreventietrainingen worden gegeven op veiligheid.nl of zoek op Valpreventie en de naam van uw gemeente. Uw eigen valrisico kunt u testen op testjevalrisico.nl.

Buiten het mentale aspect voelde Anita ook dat haar balans herstelde en dat haar spieren sterker werden. “Het was een eyeopener voor me wat zo’n cursus voor iemand kan betekenen. Echt een wereld van verschil. Nu beweeg ik weer relaxt, kan ik vanuit mijn natuurlijke reflexen op onverwachte situaties reageren. Hiervoor was ik angstvallig op mijn hoede.



Anita Derks geeft weer vol vertrouwen korfbaltraining

‘Als je niet meer spontaan kunt bewegen omdat je angst voelt, is het tijd er iets aan te doen’

Dat maar niemand te dichtbij kwam, want stel je voor dat iemand tegen me zou aanstoten. Ik zou mijn evenwicht verliezen en weer vallen. Nu weet ik: ik hou me wel staande; ik kan dit. Het voelt zoveel fijner.”

Samen is zo waardevol

Een ding wil Anita nog beslist benoemen: de groepsbeleving. “Samen, als groep in dit traject stappen en iedere week een beetje groeien; het is zó waardevol. De groep was een leuke mix van jongere senioren en ouderen. Ik was niet eens de jongste. De oudste dame was 96 en stond er gewoon iedere keer weer. Hier zijn vriendschappen gesloten. En het hoeft ook niet te stoppen na die tien weken. Sommige groepsleden hadden interesse in een vervolgactiviteit als walking voetbal, anderen vonden yoga leuk. Ik heb gekozen voor een groep die actief is met spierversterkende oefeningen op muziek. Als je eenmaal voelt hoe het is om weer lekker in je vel te zitten en te kunnen bewegen, wil je niet meer stoppen!” ■

Veel afdelingen van seniorenverenigingen hebben een beweegaanbod, van dansen en wandelen tot aan Tai Chi. Kijk in de nieuwsbrief of op de site van uw lokale seniorenvereniging.

In gesprek met gedeputeerde Liesbeth Grijzen

MEEPRATEN OVER SENIORENWONINGEN

De provincie Overijssel wil de komende vijf jaar 14.650 seniorenwoningen realiseren. Een goede zaak! Om te peilen wat de plannen precies inhouden én of ouderen kunnen meedenken, ging KBO'er Peter Weda in gesprek met gedeputeerde Liesbeth Grijzen.

Als eerste van alle provincies heeft Overijssel woondeals gesloten met de gemeenten, woningcorporaties en andere marktpartijen in de eigen regio. Met goed nieuws voor ouderen: tot 2030 wil de provincie 14.650 woningen voor senioren realiseren:

- 8.060 nultredenwoningen
(woningen met de woonkamer, keuken, badkamer, het toilet en tenminste één slaapkamer op hetzelfde niveau als de voordeur);
- 3.855 geclusterde woningen
(serie van zelfstandige nultreden-appartementen, met de aanwezigheid van een ontmoetingsruimte waar de bewoners voorzieningen met elkaar kunnen delen, zoals een gezamenlijke keuken, was- en ontmoetings-/hobbyruimte);
- 2.735 zorggeschikte woningen
(een cluster van zelfstandige, rolstoel-geschikte nultredenwoningen, geschikt voor mensen met een indicatie volgens de Wet langdurige zorg (Wlz). Dez woningen hebben een ruime badkamer en brede gangen en toegangsdeuren).

Bovendien stelt de provincie subsidie beschikbaar voor de realisatie: tien miljoen euro om de meerkosten ten opzichte van reguliere woningen te dekken. De subsidie is ook te gebruiken voor de bouw van een ontmoetingsruimte in een geclusterde woonvorm en voor innovatieve woonvormen die de gemeenschapszin stimuleren.

Voorbereid op de toekomst

KBO-Overijssel was meteen enthousiast over de plannen. KBO-lid Peter Weda maakte een afspraak met gedeputeerde Liesbeth Grijzen, portefeuillehouder Wonen, Ruimtelijke Ordening en Participatie. Met als doel: uitzoeken of ouderen kunnen meedenken over de plannen en de uitvoering. Peter Weda begint het gesprek met uitleg over twee eigen projecten die met deze plannen samenhangen: "Met deze projecten – *Ouder worden doe je samen* en *Senioren Zelf aan Zet*, waarvan ik in onze provincie de projectleider ben – willen we senioren voorbereiden op hun toekomst. We hebben te maken met vergrijzing, druk op de zorg, een tekort aan zorgmedewerkers en een woningmarktcrisis. We laten zien dat we als ouderen zelf kunnen zorgen voor doorstroming op de woningmarkt, door te kiezen voor toekomstbestendige woningen.

**‘Hulp vanuit de overheid
is niet meer vanzelfsprekend’**



Daarnaast geven we aan hoe belangrijk het is om te zorgen voor een goed sociaal netwerk. Zodat we met z'n allen langer plezierig zelfstandig kunnen wonen, zonder veel druk op de zorg."

Onderlinge zorg

"We hebben een goed beeld gekregen van de wensen en mogelijkheden van senioren in de verschillende gemeenten", gaat Peter Weda verder. "Zowel op het gebied van hun woonwensen, als hun zelfzorg en de bereidheid om elkaar te helpen." Liesbeth Grijsen luistert geïnteresseerd en zegt: "Goed dat jullie dit doen. Het is inderdaad belangrijk dat we ons ervan bewust zijn dat hulp en zorg voor ouderen vanuit de overheid niet meer vanzelfsprekend zijn. Binnen onze provincie hebben we volop aandacht voor woningen voor ouderen. Dat moet ook, want het aantal beschikbare woningen blijft achter bij de vraag. Omdat er geen verpleeghuiscapaciteit bij komt, moeten we dus wel inzetten op het bouwen van

'Laat
gemeenten
weten
dat u wilt
meepraten'

woningen die geschikt zijn voor senioren en zorg. Waar mogelijk willen we die combineren met onderlinge zorg. Hiermee bedoel ik dat we mensen stimuleren wat meer naar elkaar om te kijken, waardoor we met z'n allen gezonder en fijner ouder worden."

Zorggeschikte woningen

Peter Weda knikt. "We zien dat een aantal senioren graag wil verhuizen naar kleinere levensloopbestendige woningen, maar die zijn vaak niet beschikbaar. Het is dan ook goed om te zien dat de provincie hier specifieke plannen voor maakt." Liesbeth Grijsen: "Deze woningen willen we graag snel realiseren, vandaar ook de subsidieregeling. Die is vooral gericht op het bouwen van zorggeschikte woningen in de betaalbare klasse." Peter Weda haakt direct in: "Maar mensen met een Wlz-indicatie kopen geen woning meer. En veel woningcorporaties weigeren zorggeschikte woningen te bouwen." Daar is Liesbeth Grijsen het niet mee eens: »

“Het zijn juist ook woningcorporaties die zorgwoningen gaan bouwen. En hopelijk helpt onze subsidieregeling om hiermee extra vaart te maken. We vragen ook aan vastgoedbeleggers of ze meer woningen voor ouderen willen realiseren, zowel in de midden- als duurdere klasse.”

Wooncoaches

Liesbeth Grijzen erkent dat woningcorporaties te maken hebben met veel wettelijke eisen. “Mede daarom hebben we die subsidiepot. Bijvoorbeeld om een ontmoetingsruimte te realiseren. Op een goede manier oud worden, daar draait het om. Daarom hebben we ook twee pilotprojecten met wooncoaches ondersteund. Die gaan met ouderen in gesprek over een geschikte woning voor de oude dag. We merken dat veel ouderen verhuizen uitstellen, tot het niet meer anders kan. Dat is jammer, daarom helpen we graag mee aan de bewustwording hierover.”

Subsidiemogelijkheid

Uit onderzoek van KBO-Overijssel blijkt dat dertig procent van de leden graag wil verhuizen, 25 procent het liefst naar een geclusterde woonvorm. Vijftig tot zestig procent wil de eigen woning aanpassen of een mantelzorgwoning bij een zoon of dochter betrekken.

**LANGER
ZELFSTANDIG
WONEN
MET SUBSIDIE**
Gemeenten, woningcorporaties, projectontwikkelaars en zorgaanbieders in Overijssel kunnen tot 30 november 2026 subsidie aanvragen om de realisatie van zelfstandige, betaalbare zorggeschikte woningen te versnellen. Dit kan door te bouwen of te transformeren.

‘De urgentie is groter bij ouderen dan bij de gemeente of in de bouw’

Sommige ouderen willen graag samen een geclusterde woonvorm realiseren, met een collectief particulier opdrachtgeverschap (CPO). Maar volgens Peter Weda hebben gemeenten hier vaak geen beleid voor, waardoor mooie plannen stranden. “We willen graag zelf een beroep doen op deze subsidie of hier in ieder geval invloed op uitoefenen. Zodat we als volwaardige partner kunnen meepraten over de planvorming. Kan dat?” Liesbeth Grijzen: “De subsidie is bedoeld voor gemeenten,

woningcorporaties en vastgoedontwikkelaars. Maar een CPO kan misschien wel met subsidie van de grond komen. Dit is in de eerste plaats een rol voor de gemeente. Deze regeling hebben we opgesteld op basis van de behoeften van onze netwerkpartners die hierover hebben meegedacht. Het loont de moeite hier bij de gemeente aandacht voor te vragen.”

Meedenkmogelijkheden

Peter Weda: “We vinden dat deze beweging op gang moet komen mét senioren, niet alleen vóór deze doelgroep. KBO-Overijssel en de lokale afdelingen willen heel graag meedenken. Het zijn tenslotte woningen die voor ons worden gebouwd. We hebben volop ideeën, ook wat betreft de samenwerking met zorginstellingen.” Volgens Liesbeth Grijzen is ook dat aan de gemeenten. “Als provincie hebben we een bescheiden rol: we bouwen de woningen niet, maar stimuleren, faciliteren en versnellen waar dat mogelijk is. Wij hebben aangegeven wat we willen realiseren en zorgen voor de subsidie. De uitvoering ligt niet bij ons, maar bij gemeenten, marktpartijen en woningcorporaties. Uiteraard wil ik me graag hard maken voor jullie inbreng in ons netwerk. Want ik vind het belangrijk om ouderen hierbij te betrekken. Alle kennis is welkom! Overigens hebben we al afspraken met zorgkantoren. Zo is er in West-Overijssel een ondersteuningsteam Wonen en zorg en in Deventer hebben we ontwikkelaars en woningcorporaties aan elkaar gekoppeld. Zo kunnen we alle benodigde kennis voor toekomstbestendig wonen bij elkaar brengen.” Peter Weda knikt instemmend. “De gemeenten hebben de contacten met de ontwikkelaars. Hoe kunnen wij, als georganiseerde senioren, daar een slag in maken? Want het gevoel van urgentie is groter bij ouderen dan bij mensen die bij de gemeente of in de bouw werken.” Liesbeth Grijzen is daar duidelijk over: “Meld u bij de gemeente, bij het sociaal team. En bel raadsleden. Laat weten dat senioren willen meepraten. Ik zal ook mijn best doen. Jullie doen goed werk, bedankt daarvoor!” ■

Profiteer van uw lidmaatschap!

Vier de lente met een selectie vol inspiratie voor binnen en buiten! 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.

Edward polo shirt voor heren

Mario Russo

- Onmisbaar in elke voorjaarsgarderobe!
- Gemakkelijk te combineren en geschikt voor elke gelegenheid
- Regular fit: de ideale pasvorm voor elke man
- Materiaal: 100% katoen
- Maten: M t/m 4XL
- Verkrijgbaar in 15 kleuren, waarvan 4 nieuwe kleuren!



Van € 49,95

Voor € 16,95

Aircooler met afstandsbediening en timer

RM Airplus RMAP-3701

- Verkoelt, bevochtigt en ventileert door middel van water
- Heeft drie ventilatorsnelheden
- Uitneembaar waterreservoir met een inhoud van 4 liter
- Beschikt over een swingfunctie voor optimale luchtverplaatsing
- Door zijn vier zwenkwielen makkelijk verplaatsbaar
- Inclusief twee ijscontainers en afstandsbediening



Van € 89,95

Voor € 39,95 Extra in prijs verlaagd!

AM/FM noodradio met oplaadbare batterij

Sangean MR-88FM Survivor

- Goede, robuuste noodradio met digitale AM/FM-ontvanger
- Inclusief oplaadbare en verwisselbare lithiumbatterij
- Opladen kan via de handslinger dynamo, het zonnepaneel of een micro-USB-kabel (stroom)
- Instelbare LED-zaklamp met drie standen en SOS-morsecode
- Werkt ook als powerbank voor het opladen van uw telefoon of muziekspeler



Van € 119,95

Voor € 89,95

Elektrische handkettingzaag met accu

BREND BR-2236

- Compact en licht met rubberen handvat
- Met een zaaglengte van 10 cm handig voor dikke takken en stammen tot 16 cm
- Beschikt over een gebruiksduur tot 20 minuten
- Met veiligheidslock en handbescherming
- Draadloos met een accu die in 1,5 uur volledig is opgeladen
- Milieuvriendelijker dan traditionele kettingzagen met een stille werking
- Ook ideaal voor al uw snoeiwerk
- Inclusief handige opbergkoffer en optioneel met extra accu en ketting!



1 accu:

van € 119,95 **voor € 59,95**

2 accu's + extra ketting:

van € 179,95 **voor € 79,95**

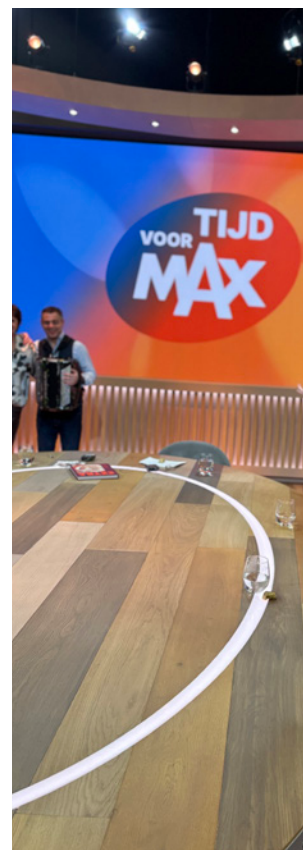


HEEFT U ZICH AL INGESCHREVEN VOOR DE NIEUWSBRIEF?

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

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

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



TIKTOK-THIJMEN GEEFT DE OUDERENZORG GLANS

De 22-jarige Thijmen Schoorl werkt als gastheer in een woonzorgcentrum. Hij legt zijn werk vast in filmpjes en deelt deze op socialemediaplatforms met inmiddels een groot publiek. "Ik wil met mijn video's aan andere jonge mensen laten zien dat werken met ouderen heel mooi is!"

Vier jaar geleden volgde Thijmen Schoorl de opleiding tot Junior Account Manager en zocht een bijbaan. Hij kwam per toeval terecht in de keuken van woonzorgcentrum De Koperhorst in Amersfoort. Thijmen: "Ik wilde in eerste

instantie, net als leeftijdsgenoten, gewoon wat bijverdienen. Maar na een tijdje werden de diensten moeilijk te combineren met de colleges op school. En ik merkte dat ik een klik had met de bewoners die ik ontmoette. Toen ik dus kon overstappen naar de functie van gastheer, was de keuze snel gemaakt."



Actief én gezellig

Thijmen heeft zijn diploma voor Junior Account Manager inmiddels binnen, maar geen haar op zijn hoofd die er momenteel aan denkt de ouderenzorg te verlaten. Ook 'zijn'

‘Kleine grapjes geven zowel mij als de bewoners energie’

bewoners zouden hem niet meer kunnen missen. Thijmen is een paar dagdelen per week te vinden op de afdelingen Psychogeriatric en Somatiek en in de flat die bij het woonzorgcentrum hoort. “Door mijn werk als gastheer heb ik veel interactie met de bewoners. De dag begint voor mij meestal ‘s ochtends vroeg met koffie en thee zetten en rondbrengen.

Daarna check ik samen met de bewoners welke boodschappen we moeten doen en bedenken we de activiteiten voor die dag. Ook eten klaarmaken doen we vaak samen. Ik stimuleer mensen graag om lekker actief te blijven en het is ook veel gezelliger om zoveel mogelijk samen te doen. Natuurlijk houd ik rekening met eventuele beperkingen. En als bijvoorbeeld Piet een hekel heeft aan rummikub, hoeft hij van mij echt niet mee te doen. Het belangrijkste vind ik om ervoor te zorgen dat mensen niet vereenzamen. Veel mensen zijn al superblij als ik een paar keer per week even m'n gezicht laat zien op hun kamer.”

Prijs voor positieve impact

Thijmen heeft op het socialemediaplatform *TikTok* meer dan 70.000 volgers. Op *Instagram* zijn dat er meer dan 50.000. Ook won hij bij The Best Social Awards, een grote prijsuitreiking voor makers van inhoud op sociale media, de Positive Impact 2025-prijs. In het juryrapport staat: ‘Thijmen werkt in een verzorgingshuis en verzorgt niet alleen de ouderen, maar ook toffe activiteiten. Zo laat hij bewoners hun rollators pimpen voor een wedstrijd en vraagt hij aandacht voor eenzaamheid door bij eenzame ouderen langs te gaan. Met zijn acties en video's op *Instagram* en *TikTok* is hij een inspiratie voor velen en maakt hij eenzaamheid onder ouderen bespreekbaar’.

Het eerste filmpje dat enorm populair werd, maakte Thijmen begin 2024 tijdens zijn werk met de ouderen. “Ik maakte een kartonnen bord, met daarop de vraag ‘Wat zou uw levensadvies zijn voor de jongere generatie?’. Hun antwoord vulde ik samen met een aantal bewoners van De Koperhorst in en plaatste ik op *TikTok*. Deze wijze lessen wilde ik niet voor mezelf houden! De bewoners kwamen met adviezen als ‘Tevreden zijn met het leven en er wat van maken’, ‘Minder op die telefoon en meer muziek maken’ en ‘Wees altijd eerlijk naar jezelf en anderen’. Op de één of andere manier sprak dat veel van mijn volgers aan »

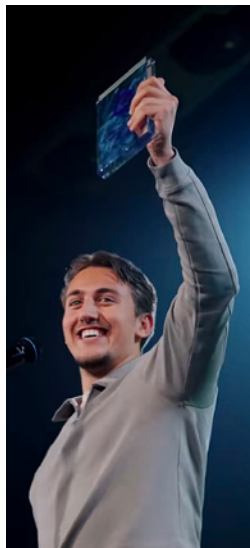
en gingen we *viral* (wanneer een video of foto zich razendsnel via internet verspreidt, red.). Daarna kreeg ik er snel veel volgers bij en besloot ik steeds vaker leuke activiteiten of vragen te bedenken om een filmpje over te maken. Als ik iets leuks bedenk of zie noteer ik dat op een lijstje in mijn telefoon. Maar de spontane gesprekjes of ideeën blijven natuurlijk het leukst om terug te zien.”

Met duo-fiets door McDrive

Van zijn werkgever krijgt Thijmen het volste vertrouwen. In de dossiers van bewoners kan hij zien waar hij qua privacy rekening mee moet houden in zijn video's, maar verder mag hij van alles met hen samen ondernemen. Dat leidt soms tot de meest bijzondere en hilarische uitstapjes en activiteiten. “Ik ging eens met een bewoner op de duo-fiets naar de McDrive (van McDonalds, red.). Nou, dat wilden er wel meer! Een tijdje geleden gingen we dus terug, maar met een hele touringcar vol bewoners. Dat is toch lachen? Ook heb ik wel eens een smaaktest gedaan, waarbij mensen bijvoorbeeld hele zure of zoete dingen mogen proeven. Of ik knutsel zelf een casino van wc-rollen. Laatst ben ik ook met een groepje ouderen naar de kringloopwinkel geweest om wat leuks uit te zoeken. We hebben dan de tijd van ons leven! Ik ben een jonge gast en ik denk out-of-the-box. Ik maak ook zo een *wheelie* (alleen op het achterwiel rijden, red.) als ik iemand die dat leuk vindt met de rolstoel ophaal. Zulke kleine grapjes geven zowel mij als de bewoners energie.”

Troostende herinneringen

Ook de piano speelt een bijzondere rol in het werk van Thijmen. Als hij aan het instrument in de hal van het woonzorgcentrum gaat zitten en de eerste noten laat klinken, komen de bewoners daar al gauw op af. “Veel van de mensen waarmee ik werk hebben een vorm van dementie. Muziek roept vaak herinneringen op. Ik heb een speciale band met Wouter; we vormen aan de piano een muzikaal duo.



THIJMEN SCHOORL

werkt als gastheer en
content creator bij
woonzorgcentrum
De Koperhorst in
Amersfoort. U kunt
hem volgen via
[tiktok.com/
@thijmen.schoorl](https://www.tiktok.com/@thijmen.schoorl) of
[instagram.com/
thijmenschoorl](https://www.instagram.com/thijmenschoorl).

Ik speel en hij zingt, het liefst *Kon ik maar even bij je zijn* van Gordon. Dat doet Wouter denken aan zijn overleden vrouw. Het is soms best zwaar om te werken met mensen die dementie hebben. Vooral voor henzelf natuurlijk. Maar hoe langer ik hier werk, hoe beter ik met moeilijke situaties om leer gaan. Natuurlijk overlijdt er ook wel eens een bewoner. Als het iemand is die ik goed kende, kan ik het meestal wel een plekje geven. Ik weet dan dat ik er alles aan heb gedaan om diegene nog een mooi laatste stukje leven te geven. Een tijdje terug mocht ik voor een bewoonster die bijna toe was aan haar moment van euthanasie nog één keertje piano spelen. Dat gaf haar én mij een troostend gevoel.”

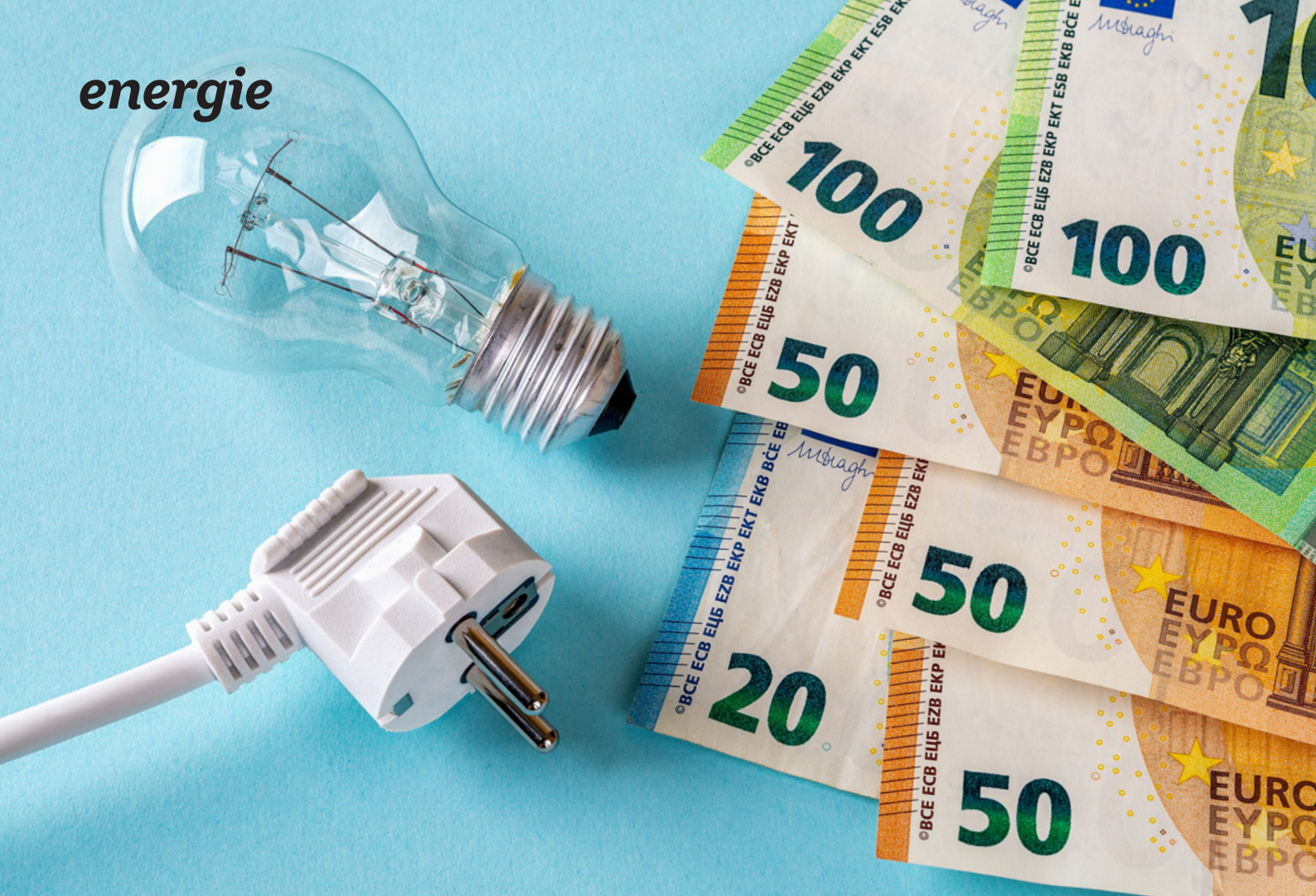
Vooroordelen

Op zijn socialemedia-accounts krijgt Thijmen veel reacties. En op feestjes wordt hij regelmatig herkend en willen mensen zelfs met hem op de foto. “Collega-zorgmedewerkers zien het als een soort waardering dat ons werk in mijn filmpjes wordt uitgelicht. Van andere jongeren hoor ik vaker dat ik vooroordelen wegneem en dat ze soms zelfs door mijn video's hebben besloten om ook aan een zorgopleiding te beginnen. Ik had voor ik aan mijn werk in het woonzorgcentrum begon ook een heel ander idee over werken in de zorg, dus ik ben blij dat ik hen nu een ander beeld kan meegeven. Ik vind het jammer dat veel jongeren bijna nooit meer in contact

‘Het belangrijkste vind ik dat mensen niet vereenzamen’

komen met ouderen. Ook als naaste van iemand met dementie kun je misschien wat uit mijn filmpjes halen. Ik heb zelf de afgelopen jaren in ieder geval geleerd om altijd jezelf te blijven en mensen in hun waarde te laten. En dat je bewust moet genieten van wat je samen nog wél kunt doen.” ■

energie



Advies tijdens informatiemiddag: **'U MOET NIET WAKKER LIGGEN VAN UW ENERGIENOTA'**

'Leveren mijn zonnepanelen straks nog wel geld op?', 'Welk energiecontract is het meest geschikt voor mij?' en 'Is het verstandig een thuisbatterij aan te schaffen?' Tijdens een informatiemiddag werden deze prangende vragen gesteld, en beantwoord.

Hoewel het aantal mensen dat zich zorgen maakt over de energiekosten afneemt – in 2023 was dat 31 procent, in 2024 nog maar 11 procent – is de belangstelling voor het thema Energie nog onverminderd groot. In Hapert woonden

tientallen mensen een informatiebijeenkomst bij van Energiebesteding BV, onder lezers beter bekend als *ONS Energie*. De energiepartner van veel seniorenverenigingen probeerde de aanwezigen wegwijs te maken in het woud aan regelingen, contracten, goedbedoelde adviezen en energieleveranciers.

“Dat op deze zonnige middag zoveel mensen naar het buurthuis zijn gekomen, geeft aan dat het thema leeft”, constateerde Gijsbert Kamerman van Energiebesteding. “Terwijl het niet het meest sexy onderwerp is. Mijn dochter van negen vroeg laatst: ‘Pap, kun je die gasprijzen een keer mee naar huis nemen? Ik wil die prijzen wel eens zien.’ Ik moest haar teleurstellen: zo spannend zijn gas en elektriciteit niet. Tot aan 2020 sprak amper iemand erover. Dat veranderde met corona en later met de oorlog in Oekraïne. Dat bracht enorme schommelingen op de energiemarkt teweeg. Toen voelden mensen het flink in hun portemonnee en werden gas- en lichtprijzen het gesprek van de dag.”

Vast of variabel contract

Wat onpartijdig advies geven over energie moeilijk maakt is dat ‘de’ consument niet bestaat, vertelt Kamerman. “Het ene huis heeft een warmtepomp, het andere zonnepanelen of een thuisbatterij. Het ene echtpaar woont in een fors vrijstaand huis, het andere in een klein appartement. Elke situatie is anders. Een advies is tegenwoordig maatwerk en daar spelen wij op in.” Het belangrijkste is volgens Kamerman dat klanten niet wakker liggen van hun energienota. “Kies het energiecontract dat het beste bij uw situatie past”, raadt hij aan. “Bijna de helft van alle huishoudens heeft een variabel contract. Dat is een maandelijks opzegbaar contract waarbij de prijs per maand of per half jaar wijzigt. Een vast contract geeft prijszekerheid voor de duur van het contract, maar tussentijds opzeggen kan flink wat geld kosten. Bij een dynamisch contract stijgt of daalt de prijs gedurende de dag. In de middag, als de zon volop schijnt, kan de elektriciteitsprijs 0 cent zijn, en om zes uur ’s avonds 30 cent.” Directeur Stefan van der Boom van Energiebesteding waarschuwt voorzichtig te zijn met dynamische contracten. “Mensen denken bij een dynamisch contract de laagste prijs te krijgen, maar dat weet u pas na een jaar. Pas achteraf kunt u terugkijken of u echt



**GIJSBERT
KAMERMAN:**

‘Kies het energiecontract dat het beste bij uw situatie past’



**STEFAN
VAN DER BOOM:**

‘Pas na een jaar blijkt of een dynamisch contract echt voordeliger was’

voordeliger uit bent geweest. Denk goed na of zo’n contract wel bij u past. Of u uw verbruik grotendeels naar de middag kunt verschuiven bijvoorbeeld.”

Zonnepanelen en thuisbatterij

Een heet hangijzer tijdens de informatie-middag was het nut van zonnepanelen. Vier op de tien huizen in Nederland zijn voorzien van panelen. “Zonnepanelen zijn het slachtoffer geworden van het eigen succes”, meent Gijsbert Kamerman. “Op zonnige dagen is er veel te veel zonnestroom. En ook bij energie geldt de wet van vraag en aanbod: als er weinig vraag is naar elektriciteit en het aanbod is enorm, zakt de prijs. Het gebeurt zelfs al dat een netbeheerder de zonnepanelen in een hele wijk uitschakelt omdat het net het stroomaanbod niet aankan.” Een slimmerik in de zaal stelt voor een oude *Tesla* op te kopen en de batterij daarvan te gebruiken als opslag. Gelach alom, maar een thuisbatterij is wel een goed idee, toch? Kamerman twijfelt. “Ik ben niet razend enthousiast”, zegt hij eerlijk. “Een thuisbatterij kost gemiddeld al gauw zevenduizend euro. Verdien je dat wel terug? En wat gaat de overheid doen?” Met alle onzekerheden op het wereldtoneel en alle variabele factoren is het advies nu vooral: laat u goed voorlichten. Offertes die u krijgt laten narekenen, u laten adviseren over welk contract het beste bij u past, bij diverse partijen informeren naar prijzen, voorwaarden en klantenservice, dat zijn volgens Gijsbert Kamerman de beste ingrediënten voor een ongestoorde nachtrust.

Meer info: kbo.energiebesteding.com ■

PIEK- EN DALTARIEF

Steeds vaker is het daltarief - het gunstige tarief dat bij een dubbele meter geldt voor stroom afgenomen in de avond, nacht en weekenden – niet meer goedkoper dan het pektarief. Soms zelfs duurder. “In de winter is er meestal nog wel een positief verschil, maar ook dat wordt steeds minder”, stelt Gijsbert Kamerman vast. “Er is overdag meestal gewoon heel veel elektriciteit beschikbaar.”



Jaarlijks stampottenbuffet in Goes
**'VOOR LEKKER ETEN
BEN IK ALTIJD IN'**





Boerenkool, hutspot en rode-bietenstampot met geitenkaas. De keuze is reuze tijdens het jaarlijkse stampottenbuffet van Senioren Vereniging Goes. En dat gaat er bij de aanwezigen in als zoete koek.

Als u het net zo doet als een Indonesiër, dan neemt u van alles wat en heeft u straks een heerlijk bordje vol." Met die woorden opent Wim Koppe, penningmeester van Senioren Vereniging Goes, het jaarlijkse stampottenbuffet.

Om vervolgens met een knipoog, en op basis van een ogenschijnlijke willekeur, één van de dames voor hem aan te wijzen: "U wilde graag beginnen? Ga uw gang." Dan valt zijn oog op een rollator die pontificaal voor het buffet staat geparkeerd. "O, nog even deze Ferrari aan de kant zetten", grapt hij. En het grote genieten kan beginnen.

Het is een koude winterdag half februari en ruim 65 leden van de vereniging hebben zich verzameld in het Heer Hendrikshuis - het dorpshuis van 's-Heer Hendrikskinderen, direct naast Goes. Aan weerszijden van de grote zaal staan twee lange buffettafels opgesteld. Daarop staan grote schalen met klassiekers als

boerenkool en hutspot, maar ook een verrassende rode-bietenstampot met geitenkaas. Gehaktballen, rookworst, gefrituurde uitjes en natuurlijk mag ook een heerlijke pan verse jus niet ontbreken.

Vaste prik

"De inloop was vanaf vijf uur", vertelt voorzitter Theo Snel, "dus het zat hier om half vijf al vol." Lachend: "Dat is vaak zo met onze leden: ze zijn erg enthousiast en willen allemaal het beste plekje." De groentesoep die de aanwezigen eerder al voorgeschoteld kregen viel bij Wil Bolluijt goed in de smaak, maar smaakte vooral ook naar meer. Dat ze als eerste werd uitgenodigd om op te scheppen is dus mogelijk geen toeval, geeft ze weifelend toe. "Het zou goed kunnen dat ik al een tijdje aan het kijken was, ja. Van mij mocht het buffet wel geopend worden", zegt ze met haar oog op de klok, die al na zessen staat. Het stampottenbuffet is voor

Wil vaste prik. "Het is een terugkerend uitje en ik ben er eigenlijk elk jaar bij. Zo'n avondje uit doet me goed. Voor lekker eten ben ik altijd in en zo hoef ik zelf een keer niet te koken. Thuis zit ik anders ook maar alleen." Ze heeft

'De inloop was vanaf vijf uur, dus om half vijf zat het hier al vol'

een goede vriendin meegenomen en met de rest van het gezelschap aan tafel maakt ze vanavond voor het eerst kennis. "Tot een uur geleden kenden we elkaar nog niet, maar we hebben genoeg te bespreken. Over de politiek bijvoorbeeld - dat houdt ons allemaal wel bezig."

Muzikaal behang

Terwijl iedereen aan het smullen is van de verschillende stampotten, verzorgt toetsenist Henk van Zweden het 'muzikaal behang', zoals hij het zelf noemt. »



Want: "Ik kom voor de mensen, maar de mensen niet voor mij." Aan het begin van de avond laat hij een kladblok rondgaan waarop iedereen hun verzoeknummers mag schrijven. Die staat in een mum van tijd helemaal vol. Het genre? Ouderwetse meezingers. Zoals *Kleine kokette Katinka*. "Elke morgen om half negen | Komen wij Katinka tegen | Rode muts, blonde lok | Hel wit truitje, blauwe rok..." "U mag meezingen, dames en heren", nodigt de zanger de aanwezigen uit voor het refrein. En ja, hoor. Uit de zaal klinkt een voorzichtig gezang. Onder andere Henny Kentin en Jenny Migchielsen deinen vrolijk mee op de muziek. Of zij het nummer hadden aangevraagd? "Nee, wij hebben *Engelbewaarder* opgeschreven van Marco Schuitemaker. Je moet een beetje met de tijd meegaan, hè", zegt Jenny lachend. Dat het voor de toetsenist iets té modern is en nog niet in zijn repertoire zit, mag de pret niet bederven: "Wij hebben altijd *leut* (lol, red.) met elkaar."

'Altijd van de partij'

Beide dames zijn inmiddels alweer een aantal jaar lid van de seniorenvereniging. "Ooit kwamen we Theo tegen op de 50+-beurs in Zeeland en hij haalde ons over om lid te worden. Dat hebben we gedaan en ik heb er geen moment spijt van gehad. Het is hartstikke gezellig en we zijn bij veel activiteiten van de partij", vertelt Jenny. Henny vult aan: "We woonden vroeger allemaal bij elkaar in de straat, dus we zitten hier met veel oude buurtjes. Maar het is ook leuk om nieuwe mensen te leren kennen. Ik ben zelf alleen, dus dan ben ik er weer eens uit." In totaal telt Senioren Vereniging Goes zo'n 460 leden. "Op de KBO in Hulst na is het de grootste seniorenvereniging van Zeeland", vertelt de trotse voorzitter Theo. Het is een actieve club die ernaar streeft minimaal eens per maand een activiteit te organiseren. Onlangs waren dat bijvoorbeeld nog een kerstdiner, nieuwjaarsborrel en een pubquiz. "Maar we houden ook lezingen over oogproblemen, gehoor en

informatieve zaken zoals de Wmo. En bingo - niet helemaal mijn ding, maar ik ben dan nog wel zo gek dat ik me als bingo-meester aanmeld."

Nieuwe, jonge aanwas

Het afgelopen jaar zijn er door het verdwijnen van een aantal andere verenigingen in de buurt weer een heleboel nieuwe leden bij gekomen. "Maar dat mag natuurlijk altijd meer. Ik zou het met name erg leuk vinden als we ook weer wat jongere aanwas zouden krijgen. Als we de gemiddelde leeftijd omlaag brengen, kunnen we bijvoorbeeld meer excursies en busreizen organiseren naar musea en steden zoals Gent en Brugge.

'Het is leuk om nieuwe mensen te leren kennen'

Dat gaat natuurlijk alleen als we voldoende leden hebben die nog goed ter been zijn", geeft hij aan. Vanavond kan hij in ieder geval weer spreken van een groot succes. "We zitten normaal in een kleinere zaal naast de kerk in Goes, maar moesten nu uitwijken naar het dorpshuis omdat we meer plek nodig hadden. 65 gasten was de max voor de catering, maar anders hadden we ook wel honderd plekjes kunnen uitverkopen." De aanwezigen krijgen nog een feestelijk dessert en koffie toe. Met naast elk kopje een Belgische zeevrucht van boterzachte chocolade. Zo gaat iedereen helemaal voldaan en met goed gevulde buiken weer naar huis. ■



Walter van Helvoort (77) uit Eindhoven en Walther van Hirtum (81) uit Mierlo:

‘Het gevoel kwam per strekkende meter terug’

Muzikanten Walter en Walther kennen elkaar al bijna hun hele leven, maar ze speelden nooit samen. Tot enkele jaren geleden, toen de accordeonist een gevoelige snaar bij de gitarist raakte. Inmiddels begeleiden ze drie zanggroepen, in Mierlo en Best.

Walter: “Zes jaar geleden kwam ik bij Walther thuis om zijn nieuwe accordeon te bewonderen. Terwijl ik luisterde naar dat schitterende instrument, zag ik in de hoek een oud Spaans gitaartje staan. Ik heb dat gepakt met de overtuiging dat het belabberd zou gaan klinken, want ik had al jaren geen instrument aangeraakt. Het tegendeel was het geval. Het gevoel kwam per strekkende meter terug.” Walther: “Ik vond het prachtig en zei dat het zonde zou zijn als daar niets mee gedaan werd. Walter kocht zelf weer een gitaar en ik nam hem eerst mee naar één zanggroep. Al snel volgden de andere twee. We hebben dezelfde smaak en ook dezelfde opvatting van muziek. We hebben allebei last van perfectionisme. Als we spelen moet het goed zijn. En bovendien vinden we het geweldig anderen een mooie middag te bezorgen met onze muziek.” ■



BR.O.NR. 5.001/25

Hallo, even voorstellen: ik ben een leuke, spontane weduwe van 67 jaar en een echt familiemens. Ik wil graag een leuke man als maatje ontmoeten van ongeveer dezelfde leeftijd om samen gezellige dingen te doen. Ben jij die hartelijke, lieve man, reageer dan. Liefst uit omgeving Breda/Tilburg.

BR.O.NR. 5.002/25

Levenslustige vrouw van 77 jaar zoekt idem man van ongeveer dezelfde leeftijd om samen nog leuke dingen te ondernemen. Ik houd van film, theater, weekend weg. Reacties graag met foto. Omgeving 040.

BR.O.NR. 5.003/25

Ik ben een man van 75 jaar en zoek langs deze weg een lieve, eerlijke vrouw van ongeveer dezelfde leeftijd. Iets ouder of jonger, dat is geen probleem. Bij reactie graag een telefoonnummer en een goede foto.

BR.O.NR. 5.004/25

Ik ben een man van 79 jaar en heb ruim 2,5 jaar geleden mijn lieve vrouw verloren.

Nu zoek ik een lieve vrouw van ongeveer 75 jaar waarmee ik leuke dingen kan gaan doen. In het begin ergens een bakje koffie drinken en elkaar ontmoeten als maatje en als er meer in zit misschien een latrelatie. Ik woon in de omgeving Ravenstein-Herpen. Bij mooi weer pik ik graag een terrasje en ga ik graag af en toe een paar dagen weg, maar ik kan ook goed thuis een boek lezen of televisiekijken. Ben jij de vrouw die dat ook wil, laat het mij dan weten, want met zijn tweeën is het veel gezelliger.

BR.O.NR. 5.005/25

Ik ben een man van 74 jaar en zoek een leuke, spontane vrouw voor een serieuze latrelatie en om leuke dingen te doen zoals wandelen, fietsen, terrasje pikken, een dagje of weekendje weg en mogelijk een zonnige vakantie in het buitenland. Graag een positieve reactie met foto. Ik woon in Eindhoven.

BR.O.NR. 5.006/25

Ben jij 'n lieve man? Niet rokend en geen alcohol, tussen 68 en 76 jaar, die goede communicatie belangrijk vindt en openstaat voor 'n mooie vriendschap met mij - een 72-jarige vrouw. Woon je in of nabij Etten-Leur, stuur dan een reactie met telefoonnummer. Mogelijk kunnen we samen iets gaan eten of drinken en mooie momenten creëren.

OP ZOEK

Reageren? Stuur uw bericht inclusief uw naam en adres of mailadres in een gesloten envelop naar Redactie ONS Magazine, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch of contactadvertentie@seniorenbrabantzeeland.nl. Zet linksboven op de envelop 'Reactie contactoproep ONS' én het nummer van de oproep waarop u reageert. Wij sturen uw envelop ongeopend door. Kijk ook eens op seniorenbrabantzeeland.nl bij de rubriek *Groet en ontmoet*.

ONZE HULP

Heeft u advies nodig over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of over de financiële aspecten van de Wet langdurige zorg (Wlz)? Neem contact met ons op via info@seniorenbrabantzeeland.nl of (073) 644 40 66. Wij brengen u dan in contact met een vrijwillige Wmo-cliëntondersteuner in uw regio of met een vrijwilliger van ons team Wlz-financieel.

JURIDISCHE HELPDESK

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

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 een Knoopunter Fietsbox Nederland.

Stuur de oplossing van de puzzel, uw naam, adres en telefoonnummer vóór 26 mei naar: Redactie *ONS Magazine*, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch. Of e-mail naar: puzzel@onsmagazine.nl met als onderwerp: 'puzzel ONS 5'.

Winnaars puzzel ONS 3

De oplossing van de puzzel was:
In beweging

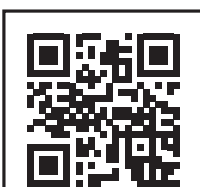
De winnaars van het boek *Lang leve je fitte lijf* zijn: R. Achten, F. de Jong, I. Kicken-van Grieken, Y. Lanting, W. Nijskens, W. Pingengels, J. Roosma en C. van Vreede. De winnaars zijn geïnformeerd.

ONVER- ANDERD		UITROEP		HET WERPEN VAN KRUIS OF MUNT		EVEN		KINBAARDJE	
ENGELSE DUIM		KERN VAN EEN GRAP			1			GROENTE	
				GIRAFACHTIG DIER					
6				BEKOORLIJK MEISJE					
GLOED						WOONBOOT			
PRATENDE VOGEL				3		EEN ZEKERE			
			RIV. IN FRANKRIJK						BLAD- GROENTE
			BEDERF			7			
PIER					VUISTHAND- SCHOEN		INDIVIDU- ALITEIT		
WINDVRIJE KANT	5						KLEDING- MAAT		
		VOEGWOORD						GELIEFDE	
		PLAN							
RUITER- HOUDING				IN ORDE		INDIEN			8
DEKSEL									
			MUF						
			DUN						
CLICHÉMATIG						BRILLANTINE			
MAN VAN ADEL									
					EUROPESE VOETBALUNIE				2

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Puzzel mee en win! Een Knoopunter Fietsbox Nederland t.w.v. € 59,-.

Welke fietsroute door Nederland gaat u deze week uitproberen? Met deze fietsbox kunt u goed voorbereid op pad. Uw startpunt, de knooppunten op een rij inclusief de afstand, de bezienswaardigheden onderweg en de mogelijkheden voor een kopje koffie. Kristien Hansebout, Harry Bunk en Corine Koolstra bundelden al deze informatie zodat u de mooiste tochten kunt maken.



MEER PUZZELS?

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

