

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 17e jaargang, uitgave 4, winter 2021

LEEFSTIJL

Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar

Voor wie
zorgt u?

pagina 8

Ondersteuning

bij de hulp aan
een ander

pagina 16

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging





GRAAG GEDAAN

'Na mijn studie psychologie met specialisatie 'slachtoffers en recht', wilde ik werkervaring opdoen op een plek waar ik een verschil kon maken. Bij Vluchtelingenwerk Tilburg kan ik de kennis die ik heb opgedaan goed toepassen.'

Eén middag in de week ben ik vrijwillig juridisch begeleider gezinshereniging. Ik ben contactpersoon voor statushouders die in aanmerking komen voor hereniging met familie. Voor hen dien ik aanvraagformulieren in en houd ik contact met alle instanties.

Catherine Haughn helpt families herenigen

'Uit ervaring weet ik hoe het is om je familie te missen'

Het werk is erg leuk, soms ook stressvol omdat er zoveel van afhangt. Ik wil het goed doen voor mijn cliënten, want ze hebben al zoveel meegemaakt. Er zijn veel schrijnende verhalen. Als er dan een positieve beslissing komt, geeft dat veel voldoening. Het betekent dat iemand zijn of haar moeder, kind of echtgenoot weer gaat zien. Soms is dat jaren geleden. Zelf kom ik uit Canada, mijn familie woont daar. Niet dezelfde situatie, maar ik weet hoe het is om je familie te missen.'

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij de vrijwilligersorganisaties in uw gemeente.

ZORGEN VOOR

'Zorgen hebben' en 'zorgen voor'. Eén woordje in deze twee uitspraken maakt een wereld van verschil. Toch passen beide uitspraken ook heel goed bij elkaar. Want als we allemaal een beetje zorgen voor elkaar, zijn er wellicht ook minder dingen om ons druk over te maken. Laten we samen de wereld wat mooier maken!

Ledenvereniging Thebe Extra vindt dat erg belangrijk: zorgen voor jezelf, en zeker ook zorgen voor een ander. Wij ondersteunen u daarbij op heel veel verschillende manieren: onder andere met informatie en advies, (korting op) helpende handen en producten en met diverse mogelijkheden om te ontspannen. 'Zorgen voor' staat in deze Leefstijl als thema centraal met leuke, ontroerende en informatieve artikelen. Het gaat om zorgen voor jezelf, voor de mensen en ook de dieren om ons heen. U leest de laatste nieuwtjes en ook de strip en puzzel ontbreken niet. Buiten is het grijs en snel donker. Alle reden om binnen de warmte op te zoeken en onder het genot van een kopje koffie of thee deze Leefstijl te lezen.



P8

Vrijwilliger zijn
is echt leuk



P10

Kinderen
een toekomst geven

INHOUD:

4	Actuele zaken
6	Tips om goed voor uzelf te zorgen
6	Goed om te weten
7	Een mooi initiatief: Ontmoeting in beweging
8	Vier verhalen van mensen die zorgen voor ...
10	Familie van Berkel richtte Stichting Rena op
13	Goed verzekerd het nieuwe jaar in
14	Ledenvoordeel uitgelicht
15	Leden vertellen
16	Ik ben lid omdat ik zorg voor een ander
18	Zorgen voor kinderen die het minder hebben
19	Column & strip
20	Voor u uitgezocht bij Medipoint
21	Medipoint geeft advies
22	Puzzel
23	Vraag het de ledenconsulenten
24	Actie voor leden

EXCLUSIEF VOOR LEDEN

Mensen willen graag beter voor zichzelf en voor elkaar zorgen op het gebied van gezondheid, welzijn en wonen. Ledenvereniging Thebe Extra ondersteunt daar graag bij: door het geven van informatie en adviezen, het zorgen voor ontmoeting en door het geven van korting op relevante diensten en producten.

Word nu lid!

Een (gezins-)lidmaatschap kost slechts € 18,- per jaar (€ 19,- bij acceptgiro). Heeft u vragen over onze producten en diensten? Kijk op www.thebe-extra.nl, bel 088 - 374 75 76 of mail naar ledenconsulent@thebe-extra.nl

Actuele zaken

Lees over onze activiteiten.
Meer informatie via de website
of tel. 088 - 374 75 76.

Wie komt met kerst bij u eten?

Met nog een paar weken tot kerst zijn veel mensen bezig met de voorbereidingen van een gezellig samenzijn en lekker eten. Maar niet voor iedereen is dat vanzelfsprekend. Sommige mensen zijn alleen in deze tijd.

In de vorige editie van Leefstijl las u al over De Engelentafel, een initiatief met het doel zoveel mogelijk mensen samen kerst te laten vieren. Eenzame mensen, die daar behoefte aan hebben, worden uitgenodigd voor een kerstdiner. Gaat u een Engelentafel organiseren? Laat het ons weten via www.thebe-extra.nl/kleingebaar en maak kans op 1 van de 3 dinerbonnen. Dan wordt u na de kerstdagen ook verwend en kunt u zelf zorgeloos genieten van een heerlijke culinaire avond.



www.thebe-extra.nl/kleingebaar

UTS van den Berg Handyman service

UTS van den Berg kent u misschien van Ontzorgd verhuizen, maar wist u dat zij ook zonder verhuizing klusjes voor u opknappen? Bent u of kent u geen klusser, maar heeft een klein karweitje in huis zoals het ophangen van een lamp, het monteren van een meubel of het aan-/afsluiten van de wasmachine?

Dan kunt u de handyman van UTS van den Berg inschakelen. In Breda komt de handyman zelfs met de bakfiets, nog goed voor het milieu ook! Ook dan heeft hij alle benodigde gereedschappen bij zich. Als lid van Ledenvereniging Thebe Extra krijgt u bij het inhuren van de handyman van UTS bij een afname van minimaal vier uur, één uur gratis t.w.v. € 47,50.



www.thebe-extra.nl/handyman

GENIET VAN EEN DAG OP DE LINGE

Ga mee met een rondvaart over de rivier de Linge, die dwars door de prachtige natuur van de Betuwe kronkelt. Tijdens de tocht vaart u door een van de mooiste gebieden van Nederland en langs pittoreske dorpjes.

De bus haalt u 's ochtends op bij uw opstapplaats om in Leerdam aan boord te gaan. U geniet van een uitgebreide lunch en een schitterend uitzicht. Als de boot na 3 uur weer is aangemeerd, rijdt de bus via een mooie toeristische route naar Terheijden. Hier wordt een heerlijk diner voor u geserveerd.

Prijzen: A-leden € 69,- B-leden € 66,- en C-leden € 63,-

Woensdag 9 maart:

Vertrek Tilburg: 10.15 uur / terugkomst +/- 20.30 uur

Vertrek Waalwijk: 10.45 uur / terugkomst +/- 20.15 uur

Donderdag 10 maart:

Vertrek Breda: 10.00 uur / terugkomst +/- 20.15 uur

Vertrek Oosterhout: 10.30 uur / terugkomst +/- 20.00 uur

Dinsdag 15 maart:

Vertrek Tilburg: 10.15 uur / terugkomst +/- 20.30 uur

Vertrek Waalwijk: 10.45 uur / terugkomst +/- 20.15 uur

Doorgang is afhankelijk van de op dat moment geldende maatregelen.

Aanmelden kan vanaf 22 december via de website of 088-374 75 76.



www.thebe-extra.nl/rondvaartlinge

Trots op onze nieuwe website

Onze website is nu nóg duidelijker, vollediger en makkelijker in gebruik. Ga naar www.thebe-extra.nl en ervaar het zelf. De website heeft een nieuw jasje en aan de hand van herkenbare situaties ontdekt u precies wat het lidmaatschap u te bieden heeft.

Op de website vindt u uiteraard ook alle vertrouwde informatie terug, houden we u op de hoogte van het laatste nieuws en leest u alles over onze uitjes en acties. Ook zijn er speciale themapagina's met meer informatie. Bijvoorbeeld over mantelzorg en veilig wonen. Bezoek de website dus regelmatig!

Kies voor een gezondere leefstijl

Goed voor jezelf zorgen, daar hoort een gezonde leefstijl bij. Hans Janssen is leefstijlcoach en bewegingswetenschapper en adviseert mensen over voeding, beweging, gedrag en ontspanning. Probeer zijn onderstaande tips eens.



Hans Janssen

leefstijlcoach en bewegingswetenschapper

Wat kunt u zelf al doen om gezond(er) te leven?

- Maak gebruik van de 'kies ik gezond' app van het voedingscentrum. Scan een product met uw telefoon en zie meteen of uw keuze binnen de schijf van vijf past. Zo niet, dan toont de app vaak een gezonder alternatief. Op www.voedingscentrum.nl vindt u ook betrouwbare informatie over gezonde voeding.
- Maak kleine gezondere eetwissels. Ga bijvoorbeeld van twee glazen frisdrank op een avond, naar één glas frisdrank en een glas water. Kleine wissels zijn heel behapbaar. Zo kunt u de inname van suikers langzaam afbouwen.
- Neem na 18.00 uur 's avonds geen cafeïne meer. Dit heeft invloed op de diepte van uw slaap en dat heeft weer te maken heeft met de kwaliteit van uw slaap.
- Probeer deze maand tussen alle feestelijkheden, etentjes of uitpakmomenten door even een wandelingetje te maken.
- Voor mensen met overgewicht, die een verwijzing hebben van de huisarts, is er het COOL-leefstijlprogramma. Gericht op het aanleren van een gezonde leefstijl. COOL wordt zelfs geheel vergoed vanuit de basisverzekering van zorgverzekeraars.

Ondersteuning voor mantelzorgers

Zorgen voor een naaste vinden veel mensen vanzelfsprekend. Maar heeft u als mantelzorger wel in de gaten hoeveel u doet en wat dat met u doet? De zorg voor een naaste vraagt soms veel.

Voelt het nog steeds goed om deze zorg te combineren met andere taken, verantwoordelijkheden én tijd voor uzelf? Als u de mantelzorgtest doet, krijgt u inzicht in uw situatie. Het invullen duurt niet lang. U krijgt direct de uitslag met praktische tips. Voor Tilburg, Moerdijk en Breda zijn aparte tests die ook inzicht geven in de ondersteuning die er is in de regio bij de zorg voor uw naaste. Meer informatie of de mantelzorgtest doen? Kijk dan op onze website.



www.thebe-extra.nl/mantelzorgtest

GOED
OM TE
WETEN



BEWEGEN EN ONTMOETEN

De gemeente Oisterwijk vergrijst. De eenzaamheid onder ouderen neemt toe. Ze komen minder de deur uit. Daar wil stichting Ontmoeting in Beweging iets aan doen. De stichting is een vrijwilligersinitiatief waarin verschillende organisaties nauw samenwerken. Vrijwilligers gaan samen met ouderen aan de slag met sporten zoals zwemmen, yoga, walking football en wandelen. Om de vitaliteit te verhogen, maar ook om het onderlinge contact te stimuleren. Ook als er beperkingen zijn.

'De bedoeling is om senioren hun huis uit te krijgen en te laten bewegen. Daarvoor hebben we diverse sportprogramma's opgezet. Ook hebben we verschillende andere activiteiten, zoals een cursus zingeving. Op ontmoetingsplaatsen zoals het hockeyveld in Oisterwijk doen deelnemers niet alleen sportieve dingen, ze gaan ook bij elkaar zitten om te kletsen en koffie te drinken. De derde helft noemen we dat. Dat is ook nadrukkelijk de bedoeling. Het sociale aspect is heel belangrijk', zegt Hans Jägers, voorzitter van Ontmoeting in Beweging.

'In coronatijd hebben vrijwilligers zelfs op afstand oefeningen gedaan met mensen die in hun tuin of op hun balkon stonden', zegt Hans Jägers. 'Ondanks belemmeringen kun je toch veel doen, ook als mensen niet zo mobiel zijn. Daarvoor maken we

gebruik van de vervoersmogelijkheden in de gemeente Oisterwijk, zoals de Parelexpres en het aanbod van Stichting Verbindend Vervoer. Ontmoeting in Beweging krijgt steeds meer gezicht en mensen vinden het heel fijn om mee te doen. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers ligt rond de 80 jaar. Als ik zie hoe ze onder leiding van vele vrijwilligers bezig zijn, heb ik diep respect voor ze. En het werkt. Het middel is beweging, het doel is verbinding.'



www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds

Ik zorg voor

In een tijd waar veel mensen alleen met zichzelf bezig zijn, is het ook belangrijk om voor een ander te zorgen. Deze vier mensen doen dat!

Deel het op onze Facebook pagina:

www.facebook.com/ThebeExtra



Kinderboerderij met een duidelijke visie

8

Mark Bergen Henegouwen is beheerder van 't Valleike

'Met zo'n 70.000 bezoekers per jaar is 't Valleike in Tilburg veel meer dan zomaar een kinderboerderij. We bieden bijvoorbeeld ook educatieve activiteiten aan voor jong en oud. Die worden altijd druk bezocht.'

Alle dieren die leven in natuurgebied Dongevallei, dat dwars door woonwijk de Reeshof loopt, vind je ook bij ons. Of familie ervan. De zorg en aandacht voor onze dieren staan op de eerste plaats, maar een belangrijk doel daarnaast is om de bezoekers te laten genieten. Bij 't Valleike zien we regelmatig dezelfde gezichten en tijd voor een praatje hebben we altijd wel. Ik zou graag nog het buitenverblijf voor de dieren willen uitbreiden en eventueel een horecapunt creëren. Maar dat is nog even toekomstmuziek.'



De stemming is echt niet altijd triest

Lilian van der Stroom geeft palliatieve nachtzorg

'Twee nachten per week verzorg ik mensen die stervende zijn bij hen thuis. Twee vaste collega's doen het de rest van de week. Van 11 uur 's avonds tot 7 uur 's morgens neem ik de zorg over van de mantelzorgers. Die krijgen dan de broodnodige rust.'

Het is niet alleen lichamelijke zorg, ik ben er ook met een luisterend oor. Voor patiënt en familie. Daar heb ik ook alle tijd voor, ik hoef nergens anders heen. Mensen zijn vaak heel openhartig. Het is de sfeer van de nacht en de tijd die je hebt, denk ik. Toen ik werd gevraagd voor dit werk dacht ik dat het heel zwaar en alleen maar triest zou zijn. Dat valt mee. Het is ontzettend dankbaar werk. Je kunt in die laatste fase nog veel voor iemand betekenen.'



Stilstaan is achteruitgaan, maak jezelf nuttig

Eric Weitering is vrijwilliger op de buurtbus

'Tegenwoordig zijn mensen erg op zichzelf gericht. Dat kan gelukkig ook anders. Iets doen voor een ander, dat maakt een verschil. Toen ik in 2008 met pensioen ging, wilde ik niet stil gaan zitten. Ik las in een advertentie dat de buurtbus in Oosterhout van start zou gaan en vrijwilligers zocht.'

Dat is alweer 12,5 jaar geleden. Met zo'n 34 vrijwilligers rijden wij nu voor oud en jong door Oosterhout en Den Hout, in gebieden waar een streekbus niet rendabel is. Als chauffeur ben je als het ware voor korte tijd gastheer. Bij het instappen vraag ik altijd vriendelijk: waar moet u naar toe? Maar ook aan een praatje onderweg hebben veel mensen behoefte. Net dat beetje meer, dat maakt dit werk zo leuk.'



In Syrië spelen kinderen niet op het schoolplein

9

Rozzan Dablan is overblijfmoeder op school

'In 2016 ben ik naar Tilburg gekomen. Mijn man was hier al om alles voor te bereiden. In Syrië konden we niet blijven vanwege de oorlog. Er was niets meer, geen eten, geen verwarming, geen elektriciteit. We zijn eerst gevlucht naar Jordanië, daar is onze zoon geboren. Onze dochter is hier in Nederland geboren.'

In Syrië gaat het er op school anders aan toe. Ik wil de beleven hoe het hier gaat. Daarom help ik minimaal 2 keer in de week op school tijdens de grote pauze. Op het schoolplein let ik op de kinderen. Soms hebben ze hulp nodig, bijvoorbeeld als ze naar de wc moeten. Ik vind het leuk om met kinderen te werken. En de sociale contacten met de juffen en de andere moeders zijn heel fijn.'

FAM. VAN BERKEL

Woonplaats:
Tilburg

Pierre en Thea van Berkel hebben hun hart verpand aan Indonesië en zijn inwoners. Tijdens een vakantie zien ze er voor het eerst een kind met schisis, een hazenlip. Ter plekke besluiten ze om het meisje te gaan helpen. Het blijft niet bij dit ene kind, het worden er uiteindelijk 8.700 in 23 jaar, waarbij in totaal 10.000 operaties werden uitgevoerd. Vanwege hun pensioen droegen zij de Stichting Rena, hun levenswerk, over aan het Lilliane Fonds.



THEA EN PIERRE RICHTTEN STICHTING RENA OP



1

Indonesië zit
in ons hart

*Dit bordje hebben Thea en Pierre laten maken.
Het betekent 'Heb je geen hart, dan heb je geen vriend.'*



2

Rena heeft
een toekomst

*Rena werd geopereerd aan haar hazenlip en is opgegroeid
tot een mooie vrouw. Op de foto is ze 15 jaar.*



3

Meer kinderen
geholpen

*Op een foto uit hun archief zie je andere kinderen die
de behandeling achter de rug hebben.*



4

Het operatieteam
van stichting Rena

*Om meer kinderen te kunnen helpen, richtte Stichting Rena
een operatieteam op.*

We wisten
meteen
**dat we iets
wilden doen!**

'Laat ze maar, het bedelt zo lekker', werd er in de bus tegen ons gezegd, toen we tijdens onze rondreis door Indonesië een moeder met een kind met een hazenlip tegenkwamen. Dat konden we niet verkroppen. We hadden zelf twee gezonde kinderen thuis. Dit kleine meisje had de pech dat haar ouders arm waren. Dat raakte ons heel erg. In Nederland worden kinderen vlak na de geboorte al geopereerd, waarom daar niet? We wisten meteen: wij gaan haar helpen.'

'Indonesië zit in mijn hart. Als jonge marinier ben ik er anderhalf jaar geweest. Het gevoel is nooit overgegaan', vertelt Pierre van Berkel. Toen ik er in 1985 terugkeerde met mijn vrouw, zagen we op een dag een moeder met een kind op haar arm. Het meisje had een hazenlip. We hadden zo iets nog nooit van dichtbij gezien en we vroegen ons af waarom er niets aan gedaan werd. Het antwoord was simpel: geen geld. Voor ons Nederlanders ondenkbaar. Ter plekke besloten we het kind te gaan helpen. Toen we thuiskwamen hebben we meteen contact gezocht met onze gids in Jakarta. Hij heeft ons op het spoor van het meisje gezet. Ze bleek Rena te heten. Nog datzelfde jaar hebben we onze stichting opgericht. Die vernoemden we naar haar.'

Kinderen een toekomst geven

In Indonesië wordt één op de zes-/zevenhonderd kinderen geboren met een gespleten lip en/of gehemelte. In Nederland wordt zo'n afwijking kort na de geboorte geopereerd. Het is een relatief eenvoudige ingreep. Maar in Indonesië zijn de meeste ouders te arm om de operatie te betalen. 'Dat heeft grote gevolgen, want hun kinderen hebben daardoor geen kans op een normaal leven. Ze praten niet of moeilijk, gaan niet naar school en een fatsoenlijke baan is uitgesloten. Daar wilden we iets aan doen', zeggen Thea en Pierre.

Een nieuw gezicht, een nieuwe toekomst

Ondanks hun drukke leven – ze hebben twee kinderen, Thea is

eigenares van een modehuis en Pierre is verzekeringsagent – gaan de Van Berkels voortvarend aan de slag. In korte tijd is er een volwaardig bestuur en genoeg geld om Rena en nog een ander kind te helpen. Er blijft zelfs geld over. Pierre en Thea besluiten het groter aan te pakken. Er komt een operatieteam dat regelmatig bij elkaar komt om de schisis-operaties uit te voeren, voor 50 kinderen tegelijk. De prijs per operatie is dankzij de onderhandelingen van Pierre maar 200 gulden. Maar er zijn duizenden patiëntjes, dus er is veel geld nodig.

Geld ophalen

De ideeënmachine gaat aan. Ze organiseren benefietavonden en gaan met hun promofilm allerlei evenementen langs. Al snel heeft de stichting een goede naam en een netwerk van trouwe donateurs en sponsors. Als ze 45 jaar getrouwd zijn lopen ze zelf een sponsortocht, 500 kilometer Pieterpad, waarmee ze 60.000 euro ophalen. Maar hoe krijgen ze het geld op de juiste manier bij de juiste mensen?

Hulp van missiemensen

Pierre en Thea zien er persoonlijk op toe dat het geld van de stichting goed besteed wordt. Ze zoeken hulp in het land zelf. 'De afstand was te groot. Daarom hebben we contact gezocht met Nederlandse missiemensen ter plaatse, zij hebben ons geholpen de kinderen op te sporen die een operatie nodig hadden en om het geld op de juiste plek te krijgen.' Alles gebeurt onder persoonlijke leiding van Thea en Pierre die met regelmaat naar Indonesië reizen om de resultaten van het werk van de stichting te bekijken. Het weerzien met de inmiddels geopereerde Rena is emotioneel.

Levenswerk overdragen

In 2008 is het mooi geweest voor het echtpaar Van Berkel. Pierre wordt dan 70 jaar en hij merkt dat de leeftijd inmiddels meespeelt. Een opvolger vindt hij niet. Hoe zou dat ook

kunnen? Stichting Rena is Pierre en Thea van Berkel. Maar het goede werk van de stichting mag niet verloren gaan, daar zijn ze het over eens. Pierre heeft zoals altijd een idee: het Lilliane Fonds. Een stichting met dezelfde achtergrond die ervaring heeft met de behandeling van kinderen met schisis. Aan deze partij kunnen Pierre en Thea met een gerust hart hun levenswerk overdragen.

Afscheid van Indonesië

Thea en Pierre mogen dan officieel met pensioen zijn, hun emotionele betrokkenheid bij hun geliefde Indonesië en zijn inwoners blijft. Ook na de overdracht gaan ze er nog regelmatig naartoe. Daar zien ze dat hun goede werk dankzij het Lilliane Fonds gewoon doorgaat. In 2018 zijn ze er voor het laatst. Met Rena gaat het goed. 'Ze is uitgegroeid tot een mooie jonge vrouw die een toekomst heeft', vertelt Thea. 'We zullen waarschijnlijk nooit meer in Indonesië komen, maar de wetenschap dat we duizenden kinderen een nieuw gezicht en daarmee een nieuw leven hebben gegeven, doet ons heel goed.'



ONS HART GING OPEN

'Toen we Rena voor het eerst zagen, daar in Jakarta, ging bij ons allebei ons hart open. Wij zijn rooms-katholiek opgevoed en we hebben van huis uit meegekregen dat een mens die alleen voor zichzelf leeft een arm mens is. Je moet ook oog hebben voor de minderbedeelden. Het weerzien met Rena na haar operatie was emotioneel. We wisten dat ze dankzij de ingreep een kans had op een goede toekomst. De operatie kostte maar 200 gulden, maar het resultaat is onbetaalbaar.'



VGZ

CZ

GOED VERZEKERD HET NIEUWE JAAR IN

Collectieve zorgverzekering

De maandelijkse kosten voor uw zorgverzekering zijn helaas een noodzakelijk kwaad. Maar als u iets gaat mankeren dan bent u blij met een goede dekking. Wilt u besparen op uw premie? Dan profiteert u als lid van Ledenvereniging Thebe Extra van aantrekkelijke collectieve kortingen op uw zorgverzekering van VGZ en CZ. Beide verzekeraars hebben binnen de collectieve verzekering ook veel aandacht voor preventie en bieden u veel aanvullende voordelen.

Voorkomen is beter dan genezen!

Preventieve zorg richt zich op het voorkomen van ziekten en/of aandoeningen. Vaak kan erger leed voorkomen worden met gezondheidscursussen en trainingen (zoals stoppen met roken, hulp bij afvallen, EHBO en valtraining) of een laagdrempelig medisch onderzoek (zoals een huidscan). Wist u dat uw zorgverzekeraar hier ook een steentje aan bijdraagt? Vanuit uw zorgverzekeraar worden deze cursussen en/of onderzoeken vaak (gedeeltelijk) vergoed. Ga na wat u belangrijk vindt en informeer of uw zorgverzekeraar dit vergoedt.

Uw kortingen

Collectieve zorgverzekering VGZ:
4% korting op een basisverzekering
15% korting op een aanvullende verzekering
5% korting op een tandartsverzekering

Collectieve zorgverzekering CZ:
2,5% korting op een basisverzekering
5% korting op een aanvullende verzekering
5% korting op een tandartsverzekering

Declareer de kosten van uw lidmaatschap

Ook Ledenvereniging Thebe Extra helpt u goed voor uzelf en voor elkaar te zorgen. Kijk op www.thebe-extra.nl en in de bijlage voor al onze diensten en workshops. Wist u dat u ook jaarlijks de kosten van uw lidmaatschap van Thebe Extra kunt declareren als u een aanvullende verzekering bij VGZ of CZ afsluit? Hoe u dit doet, leest u op onze website www.thebe-extra.nl/declareren

Uitgelicht

Leden van Ledenvereniging Thebe Extra hebben altijd een streepje voor. Als u gebruik maakt van onze diensten, krijgt u vaak een leuke korting. Mooi meegenomen toch? Kijk ook eens op de flyer bij deze Leefstijl!

● Een frisse blik op het nieuwe jaar



Zit u met uw ogen te knijpen bij het lezen van kleine lettertjes? Of merkt u dat het moeilijker wordt om in het donker auto te rijden? Dan is het misschien tijd voor een professionele oogmeting.

Met de Nederlandse Huisopticiens kan dit ook gewoon bij u thuis. Handig als u minder mobiel bent of niet zelf naar de opticien kunt. Maak dit jaar nog een afspraak en kijk of u recht heeft op een eventuele vergoeding vanuit uw zorgverzekering. Op de website vindt u welke kortingen u krijgt als lid.



www.thebe-extra.nl/opticienaanhuis

● Samen uit, samen genieten



Het is zo fijn dat we weer naar het theater, de film, een museum of concert kunnen. Wilt u genieten van een fijn avondje uit, maar vindt u het niet prettig om alleen op stap te gaan? Stichting Vier het Leven neemt u graag mee.

Iedere vrijwilliger neemt maximaal drie deelnemers mee. U betaalt per deelname slechts € 15,- voor goed gezelschap, vervoer, garderobe en twee consumpties, exclusief de kosten voor de voorstelling. Leden van Ledenvereniging Thebe Extra krijgen een kennismakingskorting van € 5,-.



www.thebe-extra.nl/vierhetleven

● Goede voornemens staan weer voor de deur



De laatste maand van het jaar, oftewel de feestmaand, gaat vaak samen met lekker eten en drinken. Daarna willen veel mensen meer bewegen.

Sportschool Sportivity in Werkendam weet als geen ander dat goede training onmisbaar is. Hier leert u hoe u het beste uit uzelf kunt halen. Daarbij krijgt u professioneel advies en persoonlijke begeleiding. Als lid van Thebe Extra ontvangt u 10% korting op een abonnement voor volwassenen en Egym. U krijgt via Thebe Extra ook diverse andere kortingen op het gebied van sport en beweging.



www.thebe-extra.nl/fitengezond



LEDEN VERTELLEN



Info & aanmelden

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl

Meneer en mevrouw Van den Abeelen (87 en 88 jaar)

SAAR AAN HUIS

'Na de operatie van mijn moeder, was zij langere tijd niet thuis vanwege revalidatie. Wij zagen mijn vader in die periode hard achteruitgaan. Op een gegeven moment kwam er een indicatie voor langdurige intensieve zorg en zo zijn we in contact gekomen met een mantelzorgmakelaar.

Zij had heel veel tips en adviseerde ons dat we ook wat helpende handen in huis konden regelen met Saar aan huis. We namen contact op en binnen 2 weken was alles rond. Inmiddels maken wij gebruik van vier vaste Saars die vijf dagen in de week hulp verlenen. Ze maken een praatje, puzzelen, wandelen, tuinieren en koken samen met mijn ouders. Tussendoor doen ze wat licht huishoudelijke taken. Saar aan huis ontzorgt ons als mantelzorgers en geeft ons weer wat vrijheid terug', aldus dochter Marie-Thérèse Jonckers.



www.thebe-extra.nl/saaraanhuis

Meneer Van Son (58 jaar)

MEDISCHE KEURING RIJBEWIJS

'Bij een medische keuring voor het rijbewijs denken mensen vaak alleen aan de keuring voor verlenging van het rijbewijs na het 75e levensjaar, maar ik deed het om een andere reden. In 2019 kreeg ik een herseninfarct.

Na goedkeuring van mijn neuroloog kwam ik in de molen terecht om mijn rijbewijs te laten verlengen. Ik had in een eerdere editie van Leefstijl iets gelezen over Regelzorg. En dat je als lid dan korting krijgt. Het was snel geregeld. De afspraak met de keuringsarts vond dichtbij mijn huis plaats. Inmiddels heeft een epileptische aanval helaas opnieuw roet in het eten gegooid en kon mijn rijtest nog niet doorgaan. Eerst maar eens afwachten op positief nieuws over mijn gezondheid. Auto-rijden komt misschien daarna weer.'



www.thebe-extra.nl/rijbewijskeuring

IK BEN
LID!

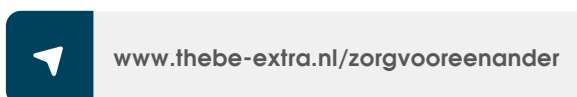
OMDAT IK ZORG VOOR EEN ANDER



Helpende handen

Bij Thebe Extra kunt u ook terecht voor diverse helpende handen om u wat te ontlasten. Uiteraard met een leuke korting voor u als lid!

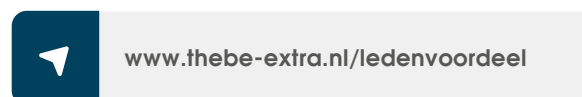
In de Medipoint thuiszorgwinkel leent, huurt of koopt u bijvoorbeeld handige hulpmiddelen. Daarnaast kunt u de kapper, audicien, opticien en pedicure aan huis laten komen. Fijn voor degene voor wie u zorgt, maar ook voor uzelf. Bijvoorbeeld wanneer erop uit gaan een hele onderneming is of om kostbare tijd te besparen. En om ervoor te zorgen dat er elke avond een gezonde maaltijd op tafel staat, schakelt u Food Connect in. Ook de hulpstudent en UwAssistent staan voor u klaar om u huishoudelijk werk en klusjes in en om het huis uit handen te nemen.



Even lekker ontspannen

Als u zorgt voor een ander, is het erg belangrijk om ook goed voor uzelf te zorgen. Soms brengt het al rust als u weet dat er altijd iemand in de buurt is in geval van nood.

Personenalarmering geeft die zekerheid. Met een druk op de knop krijgt u (of een professioneel zorgverlener) een seintje als uw naaste direct hulp nodig heeft. Wilt u zelf even tijd om op adem te komen? Denk dan eens aan de dienst Saar aan huis. U kunt uw mantelzorgtaak dan een paar uur met een gerust hart uit handen geven. Ontspannen kan uiteraard ook met een heerlijk dagje uit. Thebe Extra biedt diverse uitjes aan met korting.



Kim is Mantelzorger

Kims vader woont alleen en heeft steeds meer hulp nodig. Ze woont om de hoek en gaat elke dag even langs en neemt hem dingen uit handen die hij zelf niet meer kan. Naast haar baan en haar eigen gezin is het soms wat veel.

Herkent u zich in het verhaal van Kim? Zorgt u ook voor een naaste? Mantelzorgen zien veel mensen als iets vanzelfsprekends. Ze doen het uit liefde en vrijwillig voor de persoon die dicht bij hen staat. De (vaak dankbare) taak van de zorg voor een ander wordt gecombineerd met werk en gezin. Er komen daarnaast ook vaak bepaalde emoties om de hoek kijken en soms worden extra kosten gemaakt. Het is fijn te weten dat u terecht kunt bij Ledenvereniging Thebe Extra voor informatie, advies en helpende handen. U staat niet alleen!

Informatie en advies

De zorg voor een naaste is vaak niet iets waar u bewust voor kiest. Het overkomt u meestal. De ledenconsulenten van Thebe Extra staan voor u klaar. Zij bieden een luisterend oor, kunnen u verwijzen als u ergens tegenaan loopt, wijzen u op voorzieningen en vergoedingen voor mantelzorgers en tippen u over handige diensten en cursussen.

Zo heeft Thebe Extra bijvoorbeeld de digitale cursussen 'Helpen met douchen' en 'Omgaan met dementie' die handig zijn voor mantelzorgers. Maar ook het woonadvies van de ledenconsulenten is waardevol. Samen kijkt u of wat (eenvoudige) aanpassingen in huis het u en uw naaste wat comfortabeler kunnen maken.



BETER ZORGEN VOOR JEZELF EN ELKAAR

Wat uw situatie ook is, uw lidmaatschap van Thebe Extra ondersteunt u bij uw gezondheid en vitaliteit.

Informatie over mantelzorg

Op onze website vindt u een aparte pagina (www.thebe-extra.nl/mantelzorgers) speciaal voor mantelzorgers. Bekijk diverse instructiefilmpjes die handig kunnen zijn als u zorgt voor een ander.

Hierin ziet u op welke manier u het beste iemand kunt helpen, zodat het voor de ander prettig is en voor uzelf minder belastend. De filmpjes gaan over wassen, aan- en uitkleden, toiletbezoek en steunkousen. Ook is er een aparte pagina over familiezorg: www.thebe-extra.nl/familiezorg met tips om samen met naasten het gesprek aan te gaan wanneer een mantelzorgsituatie ontstaat. Met elkaar praten over hoe de zorg verleend wordt en wat de taakverdeling wordt, is soms lastig, maar tegelijkertijd erg belangrijk.

Kijk voor meer informatie en handige links op www.thebe-extra.nl of bel met onze ledenconsulenten via **088 - 374 75 76**.



HOE
DOEN ZIJ
DAT?

18

MARIE-JOSÉ EN TESSA ZAMELEN SPEELGOED IN

'Tijdens een wandeling vonden mijn dochter Tessa en ik een gehavend speelgoedolifantje op straat. Het stond zo zielig in de kou dat we het meenamen. Tessa knapte het op en gaf het de naam Fenne. Dat betekent eerlijke, moedige strijder. Fenne bracht ons op een idee: afgedankt speelgoed een tweede leven geven om er kinderen blij mee te maken. Zo ontstond 'Het feest van Fenne'.

We zamelen speelgoed in voor kinderen tot 12 jaar van ouders met een smalle beurs in de gemeente Geertruidenberg. Ze kunnen zich bij ons aanmelden. Dankzij een bijdrage van het Stimuleringsfonds van Thebe Extra maakten we onder andere een flyer en een kleurplaat om de doelgroep te bereiken. We merken wel dat het voor ouders een hele stap is. We hadden het vroeger zelf ook financieel niet breed. Cadeautjes waren in die tijd zeker niet vanzelfsprekend. Juist daarom hopen we dat we veel kinderen blij mogen maken.

'We krijgen veel spullen en hulp aangeboden'

Aan de donatiekant loopt het ontzettend goed. Maar waar laten we al dat speelgoed? De Veerse toren, de watertoren van Raamsdonksveer stelde opslagruimte ter beschikking. Daar maken we de schatkamer van Fenne waar de kinderen in de decembermaand hun cadeautjes mogen uitzoeken. Een professioneel bedrijf zorgt belangeloos voor de aankleding. We willen er ook voor andere momenten zijn. Een kind kan dan bijvoorbeeld een cadeautje uitzoeken, zodat het wél naar het verjaarspartijtje van een klasgenoot kan. Voor de toekomst zijn we nog wel op zoek naar een vaste locatie.' Doneren of aanmelden? Stuur een e-mail naar hettefeestvanfenne@hotmail.com

Column

In elke Leefstijl deelt een van onze ledenconsulenten haar of zijn ervaringen en gedachten. Dit keer is Mariëlle Straatman aan het woord.



SOMS PAST HET **ALS EEN PUZZEL**



'Tijdens één van mijn eerste telefoondiensten als nieuwe ledenconsulent kreeg ik een mevrouw aan de lijn die op zoek was naar een vrijwilliger die met haar mee kon naar een afspraak in het ziekenhuis. Het rijden was niet het grootste probleem, maar mevrouw wilde ook graag dat de vrijwilliger bij de afspraak met de arts aanwezig was.

Mijn dag kon niet meer stuk.
Dit is toch waar je het voor doet.

Ze had hulp nodig bij het onthouden van informatie en het geven van uitleg in begrijpelijke taal. Ik zocht contact met AutoMaatje, een vervoersservice waarbij vrijwillige chauffeurs minder mobiele plaatsgenoten vervoeren. Al snel werd ik teruggebeld. Mijn contactpersoon kende iemand binnen haar eigen netwerk die beschikbaar was. Er was meteen een klik. Ze zijn samen naar het ziekenhuis geweest en een nieuw contact was gemaakt. Mevrouw belde speciaal nog even terug om mij te bedanken voor de bewezen dienst.'



www.thebe-extra.nl

19

Willem zorgt ervoor



Voor u uitgezocht

Bij Medipoint ontvangt u op vertoon van uw ledenpas altijd 15% korting op koopartikelen. In deze editie staan weer leuke aanbiedingen voor leden (kijk ook op: www.medipoint.nl/zelfstandigthuis).

Zelfstandig
thuis wonen

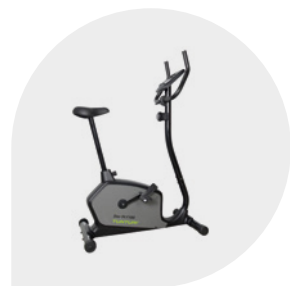
medipoint maakt
het mogelijk



Product tip!

Medipoint medewerkster Maartje van Dommelen
tipt over de TrustCare Let's Go binnenrollator

OP=OP PRODUCTEN



Tunturi Star Fit F100 Hometrainer

Een fijne basis hometrainer voor iedereen die thuis op een doeltreffende manier aan de conditie wil werken.

van € 399,-

voor leden

€ **299,-**



Fysic F20 Mobiele Klaptelefoon met SOS knop

De perfecte mobiele telefoon voor iedereen die graag een eenvoudig en handzaam toestel wil.

van € 139,-

voor leden

€ **118,-**



Topro Pegasus inclusief rugsteun

Een moderne en lichtgewicht rollator van carbon in blauw of wit die kwaliteit, veiligheid en stabiliteit garandeert.

van € 689,-

voor leden

€ **585,-**

Saturatiemeter Fysic FDO-11

Met deze makkelijk bedienbare saturatiemeter meet u snel de hoeveelheid zuurstof in uw bloed of uw hartslag.

van € 44,-

voor leden

€ **37,99**

Gratis persoonlijk advies aan huis of in de winkel!

De medewerkers van Medipoint staan voor u klaar voor persoonlijk advies over het hulpmiddel waar u behoefte aan heeft. U vindt een breed aanbod van hulpmiddelen die u kunt lenen, huren of kopen. Medipoint werkt nauw samen met bekende thuiszorgorganisaties, veel gemeenten en zorgverzekeraars. Plan uw afspraak of kom langs.



Genoemde acties op pagina 20 en 21 zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 11-02-2022. Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Vraag naar de overige voorwaarden in de winkel.

Medipoint winkels
T 088 - 10 20 100
I www.medipoint.nl

Breda Heksenkruid 1-5
Oosterhout Heuvelstraat 1b
Tilburg Lage Witsiebaan 2a
Tilburg Hilvarenbeekseweg 60-14
Waalwijk Van Assendelftstraat 20

Meer info, zoals openingstijden, op www.thebe-extra.nl/thuiszorgwinkel

MAKKELIJK BEWEGEN BINNENSHUIS

Als mensen op zoek zijn naar een rollator, vraag ik altijd waar en hoe ze deze gaan gebruiken. Iedere rollator heeft zijn eigen specifieke kenmerken. Als de klant een rollator nodig heeft voor in huis, adviseer ik graag de TrustCare Let's Go. Deze is licht in gewicht en makkelijk wendbaar. De wieljes gaan geruisloos over allerlei soorten vloeren en de rollator heeft een korte draaicirkel. Daardoor beweegt u zich met deze rollator makkelijk door het huis, zelfs in de kleinste ruimtes zoals de badkamer of het toilet. Ik vind dat de rollator een elegant en rustig design heeft met een houtkleurig frame. Dat past bij elk interieur.

Met deze rollator kunt u veel dingen zelf meenemen. Door het (afneembare) ruime dienblad verplaatst u namelijk makkelijk eten en/of drinken terwijl u zelf houvast heeft. De kans op vallen wordt hierdoor aanzienlijk kleiner. De rollator heeft ook een beugel met een zachte rubberen bekleding, die u over de hele breedte kunt vastpakken. De rem bedient u met één hand. Als u deze rollator in onze Medipoint winkel aanschaft, stellen wij voor u graag de gewenste hoogte af, maar dit is uiteraard ook heel makkelijk zelf te doen.

IN DE MEDIPOINT THUISZORGWINKEL OF OP
WWW.MEDIPOINT.NL/ZELFSTANDIGTHUIS
VAN € 179,- NU € 149,- VOOR LEDEN



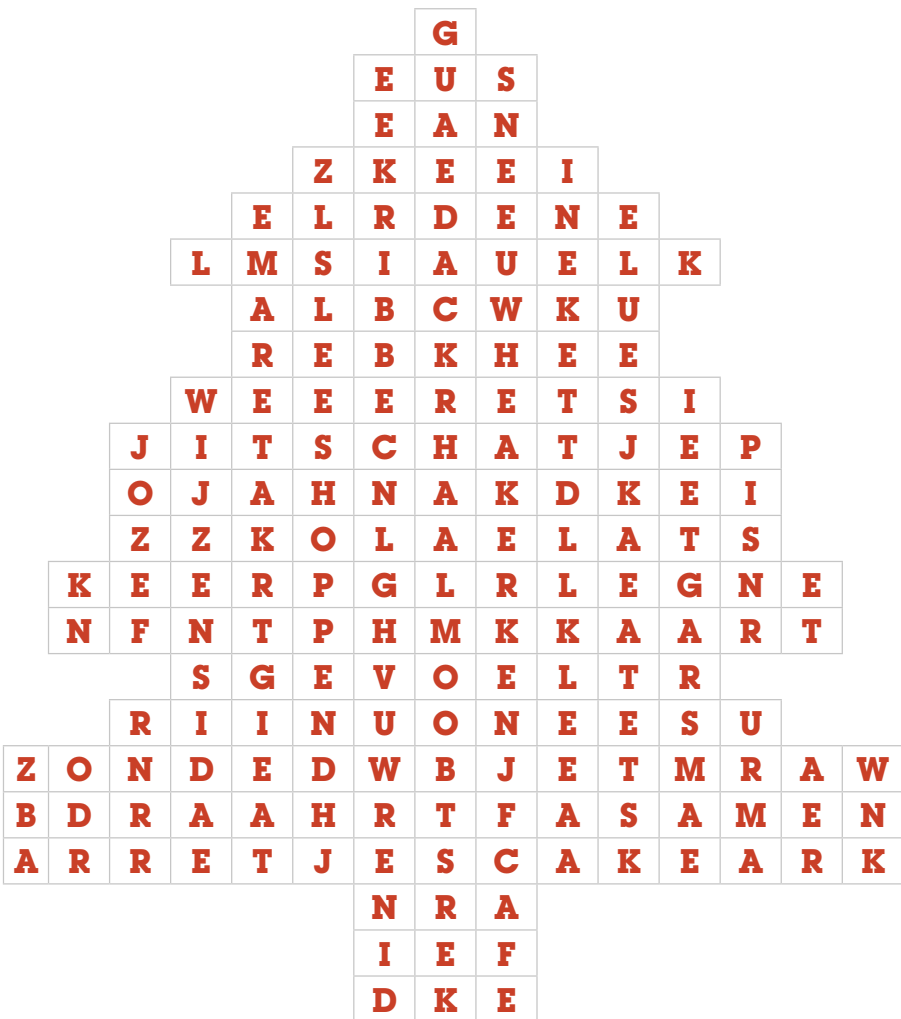
Ledenvereniging Thebe Extra • Leefstijl Magazine

PUZZEL MEE & WIN

PUZZEL MEE
EN MAAK
KANS OP
EEN SPIER-
STIMULATOR

Stuur uw oplossing
vóór 15 januari 2022
in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel

of per post:
Ledenvereniging
Thebe Extra,
Postbus 1216,
5004 BE Tilburg.



DE OPLOSSING

Streek de woorden weg. De overgebleven letters vormen een gezegde.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Arretjescake	Gevoel	Kerstkrans	Samen	Ster
Borstplaat	Haard	Koud	Schatje	Teken
Cadeau	Ijdelheid	Kribbe	Sfeer	Uniek
Cafe	Jozef	Lichtjes	Shoppen	Warmte
Diner	Kaart	Maretak	Slee	Wijzen
Engel	Kerken	Piek	Sneeuw	Zonde
Ezel	Kerstboom	Preek	Stal	

De oplossing van de puzzel in Leefstijl 3 van 2021 was: Het vallen van de bladeren.
De winnaars zijn: Annemiek van Iersel uit Oosterhout, Eliza Verheijen-Meeuwesen uit Castelle
en Annelies van Gool uit Goirle. Van harte gefeliciteerd met het Van Gogh Kleurboek.



Ledenconsulent
Ineke

VRAAG HET DE LEDEN- CONSULENT



Ledenconsulent
Luuk

Vraag:

**Ik heb een mooi initiatief, maar hoe zorg ik dat
het echt uitgevoerd kan worden?**

Antwoord:

U heeft een goed idee, maar uw initiatief kan wel een steuntje in de rug gebruiken? Laat het ons, de ledenconsulenten, dan weten. Wij staan altijd open voor mooie en nieuwe projecten die verbondenheid of leefbaarheid in een dorp of wijk bevorderen. Vanuit het Stimuleringsfonds ondersteunen we dit soort initiatieven. U kunt een verzoek indienen voor een financiële bijdrage, maar u kunt ook van onze kennis gebruikmaken of van de contacten in ons netwerk. Wilt u meer informatie of weten of uw initiatief voldoet aan onze voorwaarden? Kijk dan op www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds

Heeft u een vraag over gezondheid, welzijn, wonen of het dienstenpakket van Ledenvereniging Thebe Extra? Blijf er niet mee rondlopen. Onze ledenconsulenten Brigitte, Ineke, Dorien, Luuk en Mariëlle geven u graag antwoord.

Stel uw vraag via ledenconsulent@thebe-extra.nl,
www.thebe-extra.nl of bel 088 - 374 75 76

Insturen per post kan ook: Ledenvereniging Thebe Extra,
postbus 1216, 5004 BE Tilburg.

Vraag:

**Heeft het zin om lid te blijven van Thebe Extra
als ik verhuis buiten het werkgebied?**

Antwoord:

Jazeker is het verstandig om lid te blijven! U kunt bijvoorbeeld gebruik blijven maken van de collectieve korting bij de zorgverzekering. Ook veel andere samenwerkingspartners van Ledenvereniging Thebe Extra, zoals Mobella (met de kapper en pedicure aan huis), Food Connect, Saar aan huis en Medipoint werken landelijk, waardoor u niet aan de regio gebonden bent. Voor veel diensten en services geldt: hoe langer lid, hoe hoger de korting. Het zou zonde zijn om hier niet van te profiteren. Ook blijft u natuurlijk ons kwartaalmagazine Leefstijl ontvangen. Alleen komen de ledenconsulenten niet meer bij u aan huis. Kijk voor het volledige aanbod in uw regio op onze website www.thebe-extra.nl/ledenvoordeel



DOE
MEE!

WERF OOK EEN **NIEUW LID!**

Wanneer u enthousiast bent over Ledenvereniging Thebe Extra, vertel dat dan door aan de mensen om u heen. Daar profiteert u zelf van!

Wordt een van uw contacten uiterlijk 31 maart 2022 lid? Dan ligt er voor u een kado klaar. Kiest u voor een kadobon t.w.v. € 15,- van Medipoint, Food Connect of De Zilvermeeuw? Of gaat u voor een jaar gratis lidmaatschap in 2022 van Thebe Extra?

Ook op een andere manier profiteert u van deze actie. Ledenvereniging Thebe Extra is er namelijk vóór en dóór leden.

En hoe meer mensen aansluiten, hoe meer we kunnen betekenen op het gebied van gezondheid, vitaliteit, wonen en welzijn. Dus overtuig uw moeder, kind, opa, buurvrouw, de bakker of een andere kennis van de vele redenen om lid te zijn. Brengt u meerdere mensen aan? Dan krijgt u uiteraard meerdere kadokaarten.

Alle voorwaarden van deze actie vindt u op:



www.thebe-extra.nl/ledenwervenleden

Ledenvereniging Thebe Extra

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl

www.facebook.com/ThebeExtra

www.instagram.com/Thebe_Extra

Thebe	voor info over woonzorgcentra en wijkverpleging	www.thebe.nl	0900 - 8122
Medipoint	voor info over verkoop en uitleen hulpmiddelen	www.medipoint.nl	088 - 10 20 100

Digitale nieuwsbrief

Aanmelden via:
www.thebe-extra.nl/nieuwsbrief

Daisy CD-rom

Luisterversie van Leefstijl magazine, verkrijgbaar via de ledenconsulenten.

Colofon

Leefstijl is een uitgave van Ledenvereniging Thebe Extra en wordt verspreid onder leden in een oplage van 105.000 exemplaren.

Redactieadres

Ledenvereniging Thebe Extra
postbus 1216, 5004 BE Tilburg
communicatie@thebe-extra.nl

Fotografie

Nick Luypen e.a.

Strip

Richard Bijloo

Redactie, teksten, vormgeving & realisatie:

Companion reclame-adviesbureau,
Tilburg i.s.m. Ledenvereniging Thebe Extra.

Alle tarieven in deze uitgave zijn onder voorbehoud van drukfouten en prijswijzigingen.

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging