

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 18e jaargang, uitgave 1, voorjaar 2022

LEEFSTIJL

Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar

Toverland
met korting!

pagina 4

Niet stilstaan,
maar steeds
aanpassen

pagina 18

Thebe Extra
Ledenvereniging





GRAAG GEDAAN

'Oosterhout voor elkaar' brengt vrijwilligers en mensen die hulp zoeken bij elkaar. Ook jongeren kunnen als vrijwilliger veel betekenen voor de maatschappij. Met een 'Traineeship' laten we hen kennismaken met verschillende taken en organisaties.

Door elke twee maanden te wisselen, leren ze nieuwe mensen kennen, doen ze werkervaring op en ontdekken ze waar ze goed in zijn en wat ze leuk vinden. Aan het eind krijgen ze een certificaat waarop staat wat ze gedaan hebben en wat hun kwaliteiten zijn. Goed voor hun cv.

Rosalinde en Lotte coachen jonge vrijwilligers

'Zo fijn als iemand blij is met jouw hulp'

Met dit project kunnen jongeren tussen de 16 en 27 jaar bovendien ervaren dat je er niet veel tijd in hoeft te steken. Met een bezoekje en een praatje kan je iemand al een leuke dag bezorgen. De waardering is groot, ook al doe je iets kleins. En het is heel waardevol voor je eigen ontwikkeling. Daarom doen wij zelf naast werk en studie ook vrijwilligerswerk.

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een
vrijwilligersorganisatie in uw gemeente.

VERANDERING

Het leven is wat je gebeurt, terwijl je andere plannen maakt. In deze (vertaalde) quote van de bekende Britse musicus John Lennon zal iedereen wel wat herkennen. De wereld om ons heen verandert continu. En we bewegen allemaal mee.

Zo zochten bijvoorbeeld horeca-ondernemers tijdens corona naar creatieve mogelijkheden. Als antwoord op de groeiende eenzaamheid ontstaan mooie burgerinitiatieven. Mantelzorgmakelaars helpen de groeiende groep mensen die zorgen voor een naaste. En ook uw ledenvereniging blijft in beweging. We organiseren weer mooie dagtochten en leuke bijeenkomsten nu het weer kan. Daarnaast zijn er regelmatig interessante webinars die u vanuit huis kunt volgen. Ook ons dienstenpakket blijft in ontwikkeling, afgestemd op de situaties van onze leden. Over al deze onderwerpen leest u meer in deze Leefstijl. Veel leesplezier!



P7

Opstapbus als ontmoetingsplek



P18

Meebewegen met verandering

INHOUD:

4	Actuele zaken
6	Tips om uw interieur op te frissen
6	Goed om te weten: de mantelzorgmakelaar
7	Een mooi initiatief: Opstapbus Goirle/Riel
8	Vier verhalen over verandering
10	Vittorio Desikan maakt zijn droom waar
13	Oud Woerkum in beeld
14	Ledenvoordeel uitgelicht
15	Leden vertellen
16	Ik ben lid omdat ik prettig en veilig wil blijven wonen
18	Gastrobar RIX zit niet stil
19	Column & strip
20	Voor u uitgezocht bij Medipoint
21	Medipoint geeft advies
22	Puzzel
23	Vraag het de ledenconsulenten
24	Actie voor leden

3

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 bij automatisch incasso slechts € 18,- per jaar. 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.

Ledendagen

Ontdek de magie van Toverland

Op zaterdag 14 en zondag 15 mei organiseert Ledenvereniging Thebe Extra, samen met een aantal andere verenigingen, speciale ledendagen in attractiepark Toverland in Sevenum. Laat u tijdens dit dagje uit door zes magische werelden betoveren met vele attracties voor jong en oud en geniet van het geweldige entertainment.

U betaalt een speciale ledenprijs: € 22,50 p.p. voor volwassenen en kinderen vanaf 140 cm. Kinderen van 90 - 140 cm betalen € 17,50 p.p. (<90 cm gratis). Uw voordeel is groot! De ledenprijzen zijn bovendien inclusief parkeerticket t.w.v. € 10,-. Kijk op onze website voor meer informatie of om u aan te melden. Wij ontvangen u graag in Toverland. Wees er snel bij, want OP IS OP!



www.thebe-extra.nl/toverland

4

Maak een verschil in uw buurt!

Iets kleins voor u betekent soms veel voor een ander. Zo kan een eenzame buurvrouw opleven als u een kopje koffie komt drinken, en kan een keer koken voor een zieke vriend praktisch zijn, maar vooral hartverwarmend. Wij nodigen u uit om eens om u heen te kijken. Waar kunt u een verschil maken?

En denkt u groter dan alleen een kopje koffie? Weet dan dat u bij Ledenvereniging Thebe Extra terecht kunt voor kennis, de juiste contacten en een financieel steuntje in de rug om uw idee te realiseren. Met het Stimuleringsfonds ondersteunen we diverse maatschappelijke projecten in ons werkgebied die de sociale binding, ontmoeting, welzijn en/of leefbaarheid in de lokale samenleving bevorderen. Wij horen graag van u!



www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds

ALLES OP DEZE DAG IS KOEK EN EI

Met een luxe touringcar vertrekken we bij deze dagtocht naar de Brabantse plaats Haps, waar bij Gastvrei Aalshof koffie of thee en heerlijk huisgemaakte appeltaart op u staan te wachten. Bij De Aalshof staat alles in het teken van eieren. U hoort allerlei boeiende weetjes over kippen en eieren. U leert over de veelzijdigheid van eieren en mag proeven van diverse soorten advocaat.

Na de lunch stappen we samen met de gids in de milieuvriendelijke Zonnetrein, die rijdt op zonne-energie. U rijdt fluisterstil door de Ooijpolder en de Duffelt. Een uniek stukje natuur langs de Waal bij Nijmegen met terpen, oude kerken, kleiputten en oude steenfabrieken. We sluiten de dag af met een heerlijk 3-gangen diner. Tijdens deze dagtocht doet een tweede groep de activiteiten in een andere volgorde.

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

Dinsdag 7 juni:

Vertrek Tilburg: 08.15 uur • Vertrek Waalwijk: 08.45 uur

Woensdag 8 juni:

Vertrek Breda: 08.25 uur • Vertrek Oosterhout: 08.45 uur

Donderdag 9 juni:

Vertrek Tilburg: 08.15 uur • Vertrek Waalwijk: 08.45 uur

We verwachten steeds rond 21.00 uur weer terug te zijn.



www.thebe-extra.nl/dagtocht

Aanmelden kan vanaf woensdag 30 MAART
via de website of 088-374 75 76.

5



Laat uw mening horen!

Welke dienst ziet u graag terug in het ledenpakket? Over deze en andere vragen kunt u meepraten in het ledenpanel. Uw mening vinden we heel belangrijk. Zo kunnen we het aanbod van Ledenvereniging Thebe Extra verder verbeteren.

Als u zich aanmeldt voor het ledenpanel, nodigen we u af en toe uit om mee te denken over bepaalde thema's. Dat kan via een online enquête of we bellen u om informatie te verzamelen. Per keer en per thema beslist u of u mee wilt doen of niet. Meld u aan via www.thebe-extra.nl/ledenpanel



Meer sfeer, rust en ruimte in huis

De lente dient zich aan. Zodra de eerste zonnestralen schijnen, hebben mensen zin om aan de slag te gaan en de lente te verwelkomen. Om uw huis zonnig te krijgen zonder veel geld uit te geven aan nieuwe spullen, geeft Lotty hieronder enkele tips!



Lotty (living by lotty)
binnenhuisraadgever

Verfris uw interieur met simpele aanpassingen

- Met (extra) planten in uw woon- en slaapkamer, haalt u de natuur letterlijk binnen. Dat is niet alleen mooi, maar het blijkt dat het ook positief werkt op de gemoedstoestand.
- Een vers bosje bloemen op tafel geeft al een ander gezicht. Wist u dat er op heel veel plekken pluktuinen zijn waar u voor een paar euro uw eigen prachtbos kunt samenstellen?
- Met een (ander) vloerkleed kunt u de stijl in uw kamer veranderen. Ze zijn er in alle maten, vormen en kleuren en ieder budget. (Nieuwe) kussentjes op de bank kunnen de sfeer van de woonkamer ook veranderen.
- Als u echt meters wilt maken, ga dan aan de slag met verf en/of een behangetje. Wilt u niet de wand zelf behangen of schilderen, gebruik dan panelen. Kunt u dit niet zelf? Neem dan contact op met de klushulp via Thebe Extra.
- Een meubel verplaatsen kan enerzijds ruimte geven, maar kan soms ook verstandig zijn omdat het zorgt voor een veiligere woonomgeving. Wilt u meer advies over prettig en veilig wonen? Bel eens met de ledenconsulenten van Thebe Extra.

Meerwaarde **mantelzorgmakelaar**

Zorgen voor een naaste doe je vaak uit liefde. Meestal komt er wel heel wat bij kijken. Hoe regelt u alles op een goede manier voor de persoon voor wie u zorgt, maar ook voor uzelf? Een mantelzorgmakelaar is een professional die u helpt met alle regeltaken rond de zorg.

Hij of zij kent de verschillende wetten en vergoedingen en helpt bij het invullen van formulieren. Fijn als u sommige taken lastig vindt of er geen tijd voor heeft. Bent u mantelzorger? Neem eens contact op met onze ledenconsulenten. Vanuit uw situatie kunnen zij met u meedenken. Ze werken nauw samen met mantelzorgmakelaars, waardoor ze u goed kunnen informeren en u ook kunnen doorverwijzen.



www.thebe-extra.nl/mantelzorgmakelaar

GOED
OM TE
WETEN



ONDERWEG NAAR ONTMOETING



7

'De opstapbus in Goirle/Riel is een initiatief bedoeld om 60-plussers een leuke dag te bezorgen, maar vooral om mensen elkaar te laten ontmoeten. Er zijn zoveel mensen alleen, maar dat wil niet zeggen dat ze eenzaam hoeven te zijn', vertelt penningmeester van het initiatief Gerard van der Aa.

'Het is ontzettend mooi om te zien dat mensen tijdens zo'n uitje naar elkaar toe trekken. We kijken niet in wat voor situatie iemand zit, iedereen is welkom. Voorwaarde is wel dat mensen zelfredzaam zijn. Natuurlijk mag een rollator of opvouwbare rolstoel mee, maar we hebben geen zorgachtergrond.

Eigenlijk zouden we in april 2020 al van start gaan. Maar helaas was er het coronavirus. De bus stond stil tot oktober 2021. Begin oktober was daar dan eindelijk de officiële start. Zes weken heeft de bus gereden om daarna weer stil te staan door een nieuwe coronagolf. We blijven positief en zijn ervan overtuigd dat we snel weer mogen rijden. De uitjes die we wel al maakten, waren onder andere naar de Basiliek in Oudenbosch, de lichtjestour in Eindhoven, de Sint Jan in Den Bosch en Abdij Koningshoeven in Berkel-Enschot. Mensen waren erg enthousiast. Sommigen zeiden zelfs: 'Het maakt me

niet uit waar we naar toe gaan, nu ik het huis uit ben begint het feest en dat duurt totdat jullie mij weer thuis afzetten.' Kijk, daar doe je het uiteindelijk allemaal voor.'

De opstapbus Goirle/Riel ontving van het Stimuleringsfonds van Ledenvereniging Thebe Extra een financieel steuntje in de rug. Heeft u ook een mooi idee? Kijk eens op www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds voor de mogelijkheden voor uw project. Meer weten over de opstapbus zelf? Kijk op www.opstapbusgoirleriel.nl



www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds

Veranderen

Als iets anders wordt, is dat soms moeilijk, maar verandering brengt vaak ook heel mooie dingen. Dat leest u in deze verhalen.



Ik hou van alles wat met theater te maken heeft

8

Lida Hagenaars kruipt in
de huid van een ander

'Jaren geleden solliciteerde ik op een managementfunctie bij de school waar ik nu werk. Maar wat als ik het niet werd? Wilde ik dan nog terug voor de klas? Toen kwam trainingsacteren op mijn pad, waarbij je met realistisch spel mensen leert hun gedrag of gesprekstechnieken te veranderen.

Ik besloot de opleiding trainingsacteur te volgen. Trainingsacteren is voor mij de ideale combinatie: ik leer mensen iets én het sluit aan bij het acteren in het theater, wat ik ook doe. Bij het acteren in beide vormen leef ik me in een personage in en onderzoek ik hoe iemand handelt, praat en beweegt om de ander mee te nemen in het verhaal. Door deze nieuwe uitdaging, sta ik met hernieuwd plezier ook nog steeds voor de klas.'



Zorgtechnologie is niet eng maar juist handig

Elly Akkermans werkt
in de zorg

'Techniek is in ontwikkeling. Toepassingen zie je overal. Zoals de slimme meter in huis of een smartphone met steeds meer mogelijkheden. Ook als coördinerend verzorgende heb ik er dagelijks mee te maken. Vaak zijn mensen bang dat met technologie de zorg minder menselijk wordt. Ik zie dat anders: het is aanvullend in te zetten.

Het kan de werkzaamheden in de zorg verlichten en het maakt mensen zelfredzamer. Denk aan een hulpmiddel om steunkousen aan te doen of een automatische medicijndispenser, die ervoor zorgt dat iemand zijn medicatie op tijd inneemt. Om te ontdekken of zorgtechnologie bij je past, moet je het gewoon proberen. Je zult zien dat er veel eenvoudige oplossingen zijn.'



Elke bijdrage, hoe klein ook, wordt gewaardeerd

Theo Kuijpers geeft
corona-vaccinaties

In het voorjaar van 2021 las ik dat de GGD maar liefst 7.000 mensen tekort kwam. Ik ben sinds drie jaar met pensioen, maar wel altijd werkzaam geweest in de zorg. Ik voelde me geroepen om me aan te melden. Sinds mei vorig jaar ben ik twee dagen in de week aan het vaccineren bij de XL-locatie van GGD West-Brabant in Breda.

Het zijn diensten van acht uur en ik kan zelf mijn beschikbaarheid opgeven. Met die boostercampagne blijft het heel druk. Ik zet wel 350 prikken per dag. Zo lang het nodig is, wil ik het blijven doen. Als ik mijn steentje kan bijdragen om door deze crisis heen te komen, dan doe ik dat graag. Het is dankbaar werk, mensen zijn blij dat ze een vaccinatie krijgen.'



Deze leefstijl geeft mij veel energie

Evelien Vermeulen
werd veganist!

'Toen ik 12 was ben ik gestopt met vlees eten. Ik vond het zielig voor de dieren. Vanaf mijn 24e heb ik geprobeerd om alle dierlijke producten te schrappen, maar dat lukte steeds niet helemaal. Tot vorig jaar roeister Janneke van der Meulen op mijn pad kwam. Ik heb me door haar laten coachen. Dankzij haar wetenschappelijk onderbouwde methode lukt het nu wel.

Ook op andere vlakken wil ik veganistisch worden. Ik heb nog wel dingen die van leer zijn, maar als ik nu iets koop, kies ik voor kunstleer. Ook bij verzorgingsproducten let ik erop dat er niets dierlijks in zit. Goed voor het milieu en voor de dieren en ik voel me nog beter ook. Ondanks mijn drukke leven ben ik nooit moe.'

VITTORIO DESIKAN

Woonplaats:
Tilburg

Het leven van Vittorio Desikan kende een paar drastische wendingen. In 1991 kwam hij als politiek vluchteling vanuit Iran naar Nederland. Ruim 30 jaar later heeft hij met zijn Karvansara een naam opgebouwd in Tilburg en omstreken. Het zijn niet alleen zijn Perzische lekkernijen waarmee hij de harten van de Tilburgers veroverd, maar ook zijn verhalen en verbindende initiatieven. Sinds 2017 staat hij met zijn karretje bij de draaibrug bij de Plushaven in Tilburg. Symbolischer kan haast niet.



VITTORIO MAAKTE ZIJN DROOM WAAR

Perzische
lekkernijen
**en mooie
verhalen.**

'Het begon met een ijscokar met een koelkast er-naast waar een bloempot bovenop stond. Alsof je bij iemand thuis bent. Die sfeer wil ik creëren. Voor iedereen. Vooral voor hen die dat thuis missen. Of voor hen die geen thuis hebben. Het is mijn cadeau aan de stad voor de vriendschap en de steun die ik hier vond. Ik zie het als mijn verantwoordelijkheid om een bijdrage te leveren aan de bestrijding van eenzaamheid. Ik ben meer bruggenbouwer dan ijscoman.'



1

De caravan bij de brug

Het is een gezellig punt bij de Piushaven en een symbolische plek voor iemand die graag aan sociale bruggen bouwt!



2

Voor ijs en andere lekkernijen

Bij Vittorio kunt u terecht voor heerlijk ijs! Maar ook zijn gembercake is beroemd in de regio.



3

Verbindingen maken

Bij de caravan van Vittorio is een sociale, laagdrempelige ontmoetingsplek ontstaan waar iedereen terecht kan voor een praatje.



4

Een stukje Perzië in Tilburg

Vittorio verbindt verschillende culturen met zijn verhalen over zijn jeugd en de Perzische geschiedenis.

11

Op Nieuwsjaarsdag 1991 om 4 uur 's ochtends wordt Vittorio op het Waterlooplein in Amsterdam afgezet. Kort daarvoor fotografeerde hij met een groep vrienden massagraven net buiten Teheran om aan de wereld te laten zien hoe de situatie in Iran is. Dat blijkt niet zonder gevaar. Eén van de vrienden verdwijnt en ook Vittorio is zijn leven niet meer zeker. Hij laat alles achter en vertrekt uit zijn thuisland. Na Amsterdam volgen nog verschillende opvangplekken. In 1994 komt hij in Tilburg terecht, waar hij uiteindelijk vaste grond onder de voeten krijgt.

Onderwijsinstructeur

In Tilburg maakt Vittorio in eerste instantie carrière in het onderwijs. 'Ik deed een cursus Nederlands op een avondcollege. Daar vroegen ze mij om een aantal avonden per week mee te

helpen bij de computerles, als vrijwilliger. Ik heb nog een aantal opleidingen gevolgd en ben onderwijsassistent geworden en later onderwijsinstructeur.' In 2018 zegt hij zijn baan op om zich volledig te richten op zijn grote droom, die hij al van kinds af aan heeft.

Huis voor reizigers

Die droom is Karvansara, wat 'een huis voor reizigers' betekent. 12 jaar lang werkt hij aan de realisatie ervan. Vittorio's idee kan rekenen op de sympathie en medewerking van de gemeente en omwonenden. In 2007 staat hij voor het eerst met zijn ijsco-kar aan de Tilburgse Piushaven. 'In het begin alleen met mijn zelfgemaakte Perzisch ijs, omdat ik geen voorzieningen had. Een paar maanden later kreeg ik van de gemeente toestem-

ming en heb ik een lening afgesloten bij de bank voor een elektriciteitskast. Toen kon ik ook warme dranken serveren', vertelt hij.

Verhalen en contacten

Maar daar draait het niet alleen om. 'Wat ik wil is een sociale, laagdrempelige ontmoetingsplaats maken waar iedereen die daar behoefte aan heeft terecht kan voor wat menselijk contact', vertelt hij. Vittorio is de spil. Als het weer het toelaat, spreidt hij Perzische tapijten uit, zet stoelen in een kring en gaat tussen zijn gasten zitten. 'De combinatie van gastvrijheid met wat ik aanbied zorgt ervoor dat Karvansara druk bezocht wordt. Ik vertel over mijn jeugd, over alles wat ik meemaak op mijn fiets- en wandeltochten, over de Perzische geschiedenis. Iedereen komt aan de beurt, iedereen stelt zich voor. Vaak wisselen mensen telefoonnummers uit voordat ze weggaan. Dat is mijn doel, verbindingen maken.'

Caravannetje bij de brug

Sinds april 2017 heeft Vittorio een vaste plek bij de brug. De ijscoke maakte plaats voor een piepklein caravannetje. 'Ik moest steeds alles inpakken als het ging regenen. Daarom heb ik nu dit karretje. De aankleding heb ik gekregen of bij de kringloopwinkel gekocht. Daarmee maak ik een mooi plekje zoals bij ons thuis. Een stukje Perzië in Tilburg. Met mijn verhalen neem ik mijn gasten mee naar het Midden-Oosten en verbind ik verschillende culturen met elkaar.'

Luxeleven

Die verhalen post hij ook op Facebook. 'Ik wil mensen duidelijk maken dat ze ontzettend rijk zijn. Rijk aan vrijheid. Dat er een overheid is die voor hen opkomt. In Iran is dat heel anders. Wat ik tegen de mensen wil zeggen is: wees blij dat je hier geboren bent, niet daar. Wees dankbaar. We hebben hier een luxeleven, maar we kijken zo makkelijk naar wat we niet hebben in plaats van wat we wel hebben.'

Genoeg om weg te geven

Als je genoeg neemt met wat je hebt, kun je ook makkelijk weggeven, is Vittorio's motto. De Perzische wintersoep Ash-e-Reshteh die hij naast zijn inmiddels befaamde Perzische ijs verkoopt, serveert hij kosteloos aan de mensen die het echt nodig hebben. 'Mijn warme soep voor daklozen heeft enorm veel impact gehad. We leven samen in deze stad, dan heb je een bepaalde verantwoordelijkheid naar elkaar. De andere kant op kijken is geen optie.'

Klein huisje

Is Vittorio's droom compleet? Nog niet helemaal. Hij zou graag een huisje neerzetten op de plek waar hij nu staat. 'Iets kleins waar ik één of twee mensen binnen kan vragen. Want in de herfst en winter is het lastig om de sociale factor van Karvansara in stand te houden, terwijl het dan extra nodig is. In de donkere dagen hebben eenzame mensen juist iemand nodig om een praatje mee te maken.'



WELKOM IN KARVANSARA

'Gasten zeggen: 'Wat je hier hebt gemaakt, zorgt voor warmte.' Mensen die hier komen, komen voor het gesprek, niet alleen voor een ijsje of kop thee met gembercake. Ik voel me een soort pastoor. De weg naar hier is veel korter dan die naar de kerk of naar maatschappelijk werk. Eenzame mensen die thuis niemand hebben om mee te praten wil ik een laagdrempelig plekje geven waar ze zich thuis voelen. Niemand hoeft zich verplicht te voelen om iets te kopen, iedereen mag hier binnenkomen en krijgt een warm welkom.'



TERUG IN
DE TIJD

13 OUD WOERKUM IN BEELD

'Zo'n jaartje of 40 geleden vond ik in de kast van mijn moeder een ansichtkaart van Woudrichem waar ik geboren en getogen ben. Deze wekte mijn belangstelling en ik ging op zoek naar nog meer kaarten van Woudrichem ('Woerkum' in de volksmond)', vertelt Aart de Joode. 'Samen met mijn vrouw bezocht ik beurzen in heel Nederland, op zoek naar oude platen en krantenknipsels. Onze verzameling werd steeds groter en we wilden deze laten zien aan de buitenwereld.

Voor onze eerste expositie was zoveel belangstelling, dat we wisten dat we dit breder wilden delen. Zo is de website www.oudwoerkum.nl ontstaan. Een unieke site waarop je Woudrichem leert kennen en ook ziet hoe het door de jaren heen is veranderd. Veel mensen spreekt het aan. We kregen door de tijd steeds meer foto's aangeleverd.

Bij iedere foto hoort een verhaal en juist dát verhaal willen wij erbij vertellen, dat maakt een beeld interessant. Er gaat wel veel vrije tijd in zitten. Regelmatig ben ik in archieven op zoek naar die ene persoon, of dat specifieke gebouw om er meer over te weten te komen. Zelfs diverse partijen, zoals de gemeente en architecten, kloppen bij ons aan

voor informatie. We hebben ook aan verschillende boeken meegewerkt.

Altijd zijn we op zoek naar nieuw (oud) materiaal. Al ben ik bang dat er veel foto's in de prullenbak verdwijnen en dat is écht heel erg zonde. Heeft u foto's van Woudrichem met of zonder een verhaal, neem dan zeker contact met ons op via de website.'

www.oudwoerkum.nl



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!

Loophulpmiddelen leent u gratis



Bij de Medipoint thuiszorgwinkel vindt u allerlei handige zorg- en welzijns-producten. Neem er eens een kijkje als u moet revalideren na een operatie, een blessure hebt opgelopen of een ander ongemak heeft.

U krijgt als lid van Ledenvereniging Thebe Extra 15% korting op het assortiment. En wist u dat u loophulpmiddelen zoals krukken, een looprek of rollator als lid zelfs helemaal gratis kunt lenen voor een periode van maximaal 26 weken? Kijk op www.medipoint.nl/ locaties voor een winkel of uitleenpunt bij u in de buurt.



www.thebe-extra.nl/medipoint

Optisport brengt u in beweging

14



Bewegen zorgt voor ontspanning en nieuwe energie. Ga eens een middagje zwemmen bij Optisport. Optisport is exploitant van vele sportaccommodaties verspreid door Nederland en België en zit vast ook bij u in de buurt.

Als lid van Thebe Extra ontvangt u 10% korting op een losse entreeprijs voor diverse buiten- en binnenzwembaden. Ook krijgt u 10% korting op een 12- en 25 bezoekenkaart voor Aqua groepslessen op diverse locaties. Meer informatie over de deelnemende locaties vindt u op onze website.



www.thebe-extra.nl/optisport

Overgangsklachten de baas



Als vrouw krijgt u te maken met het natuurlijke proces van de overgang, of u nu wilt of niet. Een periode waarin het lichaam stopt met het produceren van vrouwelijke hormonen.

U kunt last krijgen van de bekende opvliegers, maar er zijn nog veel meer (geestelijke en lichamelijke) klachten mogelijk. Advies en ondersteuning is dan welkom. Hiervoor kunt u terecht bij de consulenten van Vereniging Verpleegkundig Overgangsconsulenten. Vaak zijn enkele consulten genoeg om u makkelijker door deze periode te helpen. Als lid krijgt u korting op de eerste 3 consulten.



www.thebe-extra.nl/overgangsconsulenten



LEDEN VERTELLEN



Info

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl



Erica van Gorp (55 jaar)

NLP, EEN GROOT CADEAU AAN MEZELF

'Lang geleden hoorde ik over NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Toen dacht ik: dat ga ik ooit doen. Door de komst van corona en doordat mijn kinderen groter werden, kreeg ik meer tijd voor mezelf. Mijn werkgever stimuleerde me om die tijd goed te gebruiken. Via Ledenvereniging Thebe Extra kon ik een dagworkshop NLP bij Kaber Groep volgen met korting en het smaakte naar meer. Nu volg ik de practitioner-opleiding.'

NLP stelt mij in staat mijn leven makkelijker te sturen en de omgang met anderen soepeler te laten verlopen. Ik krijg meer inzicht in de wereld om mij heen, in hoe mensen met elkaar communiceren. Behalve leuk en leerzaam vind ik het interessant hoe taalverwerking en gedragspatronen werken. NLP gaat vooral over doen waar je blij van wordt. Als je dat eigen kan maken, straalt je dat uit. Ik sta nog blijer in het leven.'



www.thebe-extra.nl/nlp

De heer Goethals (71 jaar)

WEBINAR BRANDVEILIGHEID

'In de digitale nieuwsbrief van Ledenvereniging Thebe Extra las ik over een webinar over brandveiligheid. Dat wekte mijn interesse. Thebe Extra organiseerde deze digitale live-uitzending in samenwerking met Brandweer Midden- en West-Brabant. Er werd duidelijk uitleg gegeven met quizvragen tussendoor. Veel zaken werden besproken, zoals: 'Wat zijn de grootste gevaren? Hoe kun je het risico op brand beperken? En als er dan toch brand uitbreekt, hoe kun je dan veilig vluchten?'

Veel van deze informatie wist ik wel, maar ik heb ook zeker nieuwe dingen opgestoken. Het opladen van een telefoon of fietsaccu doe ik, na het zien van dit webinar, niet meer 's nachts of als ik afwezig ben. Ik ben erg geïnteresseerd in dingen die me persoonlijk aangaan, dus Thebe Extra mag van mij wel over meer verschillende onderwerpen webinars geven.' Het webinar kijkt u terug via de onderstaande link.



www.thebe-extra.nl/brandpreventie



IK BEN
LID!

OMDAT IK **VEILIG EN PRETTIG WIL BLIJVEN WONEN**

16

Uw vertrouwde omgeving

Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens. Het is fijn om in uw vertrouwde omgeving te blijven wonen, ook als u wat ouder wordt of eventueel hulp nodig heeft.

Tegelijkertijd is het niet alleen een wens van veel mensen, maar ook simpelweg nodig. Door de groeiende vraag naar zorg, maar te weinig handen om daarin te voorzien, moeten we het thuis goed regelen, samen met de mensen om ons heen. Ook de thuiszorg is daar steeds meer op ingericht. Ledenvereniging Thebe Extra sluit aan bij deze situatie. U kunt bij ons terecht voor persoonlijk advies, informatie, ondersteunende diensten en aantrekkelijke acties die u helpen om veilig en prettig te blijven wonen.

Nadenken over de toekomst

Vaak denken we pas na over hoe en waar we wonen op het moment dat we ergens tegenaan lopen. Bijvoorbeeld als iemand plots alleen komt te staan of iets gaat mankeren. Dan moet ineens het roer om. Het is goed om er al eerder bij stil te staan. Nadenken over de toekomst is op alle leeftijden van belang.

Wat maakt dat u zich veilig en prettig voelt als het gaat om wonen? Wat is belangrijk voor u als u ouder wordt? Waar wilt u op voorbereid zijn? En wat zijn de mogelijkheden? Bedenk daarbij ook dat toekomstbestendig wonen verder gaat dan alleen de stenen om u heen. Dat er mensen in uw buurt zijn waar u zich fijn bij voelt en op kunt rekenen, speelt ook een rol.

Gratis woonadvies

Een kleine aanpassing in huis kan een wereld van verschil maken. Zo wordt het risico om te vallen bijvoorbeeld al een stuk kleiner met een handgreep in de douche of met een douchekruk.

Onze ledenconsulenten zijn gespecialiseerd in het geven van woonadvies. Zij komen graag bij u thuis om aan de hand van een vragenlijst met u in gesprek te gaan. Wat kan in uw situatie helpen om veiliger en prettiger te wonen? Zijn dat (kleine) aanpassingen in huis of misschien ondersteunende diensten die u een helpende hand bieden? U krijgt als lid gratis en vrijblijvend een advies en de ledenconsulenten kunnen u verwijzen voor de verdere uitvoering.



www.thebe-extra.nl/woonadvies

Aan huis diensten

Ledenvereniging Thebe Extra heeft veel aan-huis-diensten waar u als lid korting op krijgt. Wanneer u minder mobiel bent of (tijdelijk) meer aan huis gebonden bent, is het handig dat de pedicure, audicien, kapper en opticien ook bij u thuis kunnen komen.

Ook zijn er helpende handen op andere vlakken. Heeft u bijvoorbeeld geen tijd of zelf niet de mogelijkheid om het huishouden, de tuin of klusjes in huis aan te pakken? Denk dan eens aan de maaltijdservice, huishoudelijke hulp, klushulp of tuinhulp die u via Ledenvereniging Thebe Extra kunt inschakelen.



www.thebe-extra.nl/ledenvoordeel

17

Technologie in huis

Moderne technologie draagt ook bij aan prettig en veilig wonen in uw vertrouwde omgeving.

Als het gaat om veilig wonen, zijn een rookmelder of een deurbel met camera bijvoorbeeld al heel waardevol. En heeft u moeite met alledaagse klusjes zoals boodschappen doen of schoonmaken? Gebruik dan uw smartphone of computer om uw boodschappen thuis te laten bezorgen of laat een robotstofzuiger u wat werk uit handen nemen. Ook als het gaat om sociale contacten, zijn er diverse mogelijkheden. Denk aan apps om nieuwe mensen te leren kennen. Maar bijvoorbeeld ook een personenalarmering die u de zekerheid geeft dat er altijd iemand in de buurt is als u hulp nodig heeft. Nieuwsgierig naar wat bij u past? Bel eens met onze ledenconsulenten.



BETER ZORGEN VOOR JEZELF EN ELKAAR

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

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



STILZITTEN KENT GASTROBAR RIX NIET

'In september 2021 bestond mijn horecazaak Gastrobar RIX twee jaar! Wie had dat gedacht, na alle lockdowns die we als horeca hebben meegemaakt? Ons eenjarig jubileum konden we ook al niet groots vieren, dus bedacht ik toen wat anders. We hebben twee dagen het reuzenrad, dat toen in Tilburg stond, afgehuurd en per gondeltje onze gasten voorzien van een heerlijk vijfgangendiner, consumpties en een gezellig praatje. Je zult in moeilijke periodes mee moeten bewegen', aldus eigenaar Ricky Spijkers. 'Ik kan dat. Ik vergelijk mezelf als jonge ondernemer wel eens met een speedboot met weinig bagage die snel kan draaien, in tegenstelling tot grotere schepen met veel bagage.'

Deze tijd vraagt veel aanpassingsvermogen, maar we leggen de focus op creatieve oplossingen om onder de aandacht te

'Ik zie mezelf wel eens als een speedboot'

blijven. Van het eerste virtual reality-restaurant van Nederland tot het bereiden van ons inmiddels beroemde specialiteit pasta truffel met warme parmezaanse kaas, bij de voordeur van mensen. We hebben daarnaast zelf bier gebrouwen, een uniek stroopwafel concept opgezet en onze koks komen bij u thuis een diner koken voor een klein gezelschap. Je kunt het zo gek niet bedenken. Natuurlijk hoop ik van niet, maar ik denk dat we de komende jaren, en dan met name in de winter, nog 'last' blijven houden van corona. Daar moeten we onze bedrijfsvoering op aanpassen. Maar met een positieve manier van denken, actief ondernemen en de bereidwilligheid van onze gasten die de horeca blijven ondersteunen, komen we er wel.'

Column

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



WIE HEB IK AAN DE LIJN?



'Tegenwoordig wordt steeds meer online geregeld. Zo vindt u bijvoorbeeld heel veel informatie op onze website. Maar Ledenvereniging Thebe Extra blijft ook gewoon telefonisch bereikbaar. Persoonlijk contact vinden we namelijk heel belangrijk. Want pas als we uw situatie kennen, kunnen we echt advies op maat geven.'

We luisteren graag naar uw verhaal.

Laatst belde iemand die een hoog-laagbed nodig had voor haar moeder, die uit het ziekenhuis kwam. Tijdens ons gesprek ontdekte ik dat ze niet in de buurt van haar moeder woont en zich best zorgen maakte over hoe het allemaal zou gaan straks. Uiteraard vertelde ik haar hoe ze het bed kon regelen, maar ik kon veel meer tips geven. Haar reactie: 'Wat ben ik blij dat ik jou tref en ontdek wat ik op afstand toch voor mijn moeder kan doen, ik hang met een gerust hart weer op'. Dit vat perfect samen wat we als ledenconsulenten kunnen betekenen als we het gesprek met onze leden aangaan!'



www.thebe-extra.nl

19

Een andere kijk op...



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/beterbewegen).

U wilt zo lang mogelijk zelfstandig mobiel blijven. Als dat niet meer zo makkelijk gaat, heeft Medipoint verschillende oplossingen om te ondersteunen. Hieronder enkele driewiel fietsen. Maak een afspraak voor persoonlijk advies bij ons in de winkel of bij u thuis, of kom langs op een van de mobiliteitsdagen en ontdek welke fiets bij u past.



Driewiel fiets **Easy Rider**

- Eenvoudig in gebruik
- Volledig instelbaar
- In verschillende maten verkrijgbaar
- Kleine draaicirkel
- Geveerd frame
- **Met gratis extra's voor leden**

15% korting op
alle fietsen

vanaf prijs

€ **3.299,-**



Driewiel fiets **Maxi 2**

- Licht sturend
- Modern en trendy design
- Stabiel en wendbaar
- Toegankelijke instap
- Elektrische trapondersteuning is mogelijk
- **Met gratis extra's voor leden**

15% korting op
alle fietsen

vanaf prijs

€ **2.299,-**

Advies en extra ledenvoordeel **tijdens een mobiliteitsdag**

Kom langs op een mobiliteitsdag! U krijgt dan persoonlijk advies over fietsen en scootmobielen. U kunt verschillende modellen uitproberen en ontvangt tips van de expert. Inschrijven via www.medipoint.nl/advies of op telefoonnummer 088-1020100 (optie 3) is niet verplicht, maar dan bent u wel zeker van een plekje.

Mobiliteitsdagen in uw regio:

- Breda, woensdag 6 april
10.00 – 16.00 uur
- Tilburg, donderdag 7 april
10.00 – 16.00 uur
- Waalwijk, vrijdag 8 april
10.00 – 16.00 uur

Extra ledenvoordeel

Bij aankoop van een fiets op een van de mobiliteitsdagen ontvangen alleen leden gratis een veiligheidspakket t.w.v. € 475,- met EHBO-tasje, gratis rijles bij levering van het product, 50% korting op een onderhoudscontract (bij afname van een tweejarig onderhoudscontract) en een veiligheidsslot.



Genoemde actie is geldig tot 1-9-2022 en extra ledenkorting is niet van toepassing op fietsen. U kunt in de winkel lid worden en direct profiteren. Niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen

Assortiment kan per winkel verschillen.

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



Product tip!

Medipoint medewerkster Antoinette Bouwens
tipst over een mobiliteitstrainer

BLIJF IN BEWEGING

Rond uw 50e levensjaar nemen uw spiermassa en -kracht af. In beweging blijven is van groot belang. Het is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten. Het verhoogt daarnaast de weerstand en helpt om stress te verminderen. Uw gewrichten soepel houden en voldoende kracht behouden is bovendien goed voor uw zelfstandigheid en verkleint de kans om te vallen.

Met een mobiliteitstrainer kunt u uw been- en armspieren heel makkelijk thuis trainen. Zittend op de bank, terwijl u TV kijkt, traint u uw benen. Of u zet het apparaat op tafel om uw armen te bewegen. U bepaalt zelf de zwaarte van uw training met de verschillende weerstanden op het apparaat. Er is zelfs een elektrisch aangedreven trainer. Hiermee kunt u ook met minder kracht uw spieren en gewrichten in beweging houden, terwijl uw bloedsomloop verbetert. U traint thuis in uw eigen tempo, zo vaak u wilt en wanneer u maar wilt. In tegenstelling tot hometrainers of andere apparaten zijn de mobiliteitstrainers heel compact en nemen ze niet veel ruimte in beslag. U bergt ze dus ook heel makkelijk op, bijvoorbeeld onder het bed of de bank.

Profiteer van de 15% ledenkorting.

- **FIETSTRAINER***
ADVIESPRIJS € 39,99
- **FIETSTRAINER OPVOUWBAAR**
ADVIESPRIJS € 59,99
- **MOBILITEITSTRAINER ELEKTRISCH AANGEDREVEN)**
ADVIESPRIJS €149,-



*Fietstrainer

PUZZEL MEE & WIN

PUZZEL MEE
EN MAAK
KANS OP EEN
FASHIONCHEQUE
T.W.V. € 50,-

Stuur uw oplossing
vóór 20 april 2022
in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel

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



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

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	18	19	20
----	----	----	----	----

Aanpassen
Aardbeien
Adem
Afwisselen
Allergie
Anders
Bereik
Bijzonder

Bloeien
Cartoon
Changeren
Dankjewel
Eerst
Even
Feest
Fixeer

Fluctueren
Fris
Gezondheid
Groen
Happy
Heden
Innovatie
Kenteren
Koel
Kuikentje
Modern
Natuur

Nieuw
Omslaan
Overgaan
Openslaan
Parfum
Pril
Recent
Regen
Stap
Terras
Tijlpen
Traditie

Tuin
Verkeren
Voorjaar
Vlinder
Vriend
Wandelen
Wijzigen
Zonlicht
Zwager



De oplossing van de puzzel in Leefstijl 4 van 2021 was: gelukkig nieuwjaar
De winnaar is Lianne van Eersel uit Dongen Van harte gefeliciteerd met de spierstimulator!



Ledenconsulent
Brigitte

Vraag:

Mijn vader wordt steeds meer hulpbehoevend, waar klop ik aan?

Antwoord:

De weg in zorgland kan verwarrend zijn. Gelukkig zijn er veel mensen die u kunnen helpen. U staat er niet alleen voor. U kunt natuurlijk contact opnemen met de ledenconsulenten van Thebe Extra. Wij adviseren en verwijzen u door. Daarnaast is er ook het Kennisloket van VGZ. Deze zorgadviseurs geven antwoord op uw vragen en helpen u met het regelen van zaken die afgestemd zijn op uw situatie, wensen en behoeften. Hoe krijgt u grip op de wirwar aan mogelijkheden, regels en formulieren? De zorgadviseurs belt u gratis op telefoonnummer 088 131 1657. Ook als u niet bij VGZ verzekerd bent, helpen zij u graag.

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 www.thebe-extra.nl/contact of bel 088 - 374 75 76

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

23

VRAAG HET DE LEDEN- CONSULENT



Ledenconsulent
Mariëlle

Vraag:

Wanneer kan ik gebruikmaken van de diensten van Thebe Extra?

Antwoord:

Als lid kunt u gebruikmaken van alle diensten die Ledenvereniging Thebe Extra aanbiedt. U hoeft echt niet slecht te zijn voordat u iemand kunt inschakelen om het onderhoud aan uw tuin te doen. En waarom zou u geen maaltijden of kapper aan huis laten komen als dat voor u handig is? Kortom: voor leden zijn er geen voorwaarden verbonden aan het gebruik van onze diensten. Natuurlijk zal de ene dienst beter bij u passen dan de andere. Ons aanbod blijft continu in ontwikkeling. Kijk in de dienstenbijlage bij deze Leefstijl of op www.thebe-extra.nl voor een compleet overzicht en de voordelen die u krijgt als lid. Vaak geldt: hoe langer u lid bent, hoe meer u profiteert.

Ledenavond

KOM
OOK!

GUN JEZELF GELUK!

Wat vindt u belangrijk in het leven? Wat maakt u gelukkig? Wat bepaalt of u zich goed voelt? Heeft dat alleen met lichamelijke gezondheid te maken? Of speelt er meer mee?

Tijdens deze ledenavond geven we u vanuit het gedachtegoed 'positieve gezondheid' nieuwe inzichten, laten we zien waar u zelf invloed op heeft en zetten we u actief aan het denken. De avond wordt in twee mooie theaters met een fijne sfeer verzorgd door Luuk Touw en Maria Grijpma. Zij delen inzichten, eigen ervaringen, handige tips en nodigen

het publiek uit actief mee te doen en te reageren. Luuk is ledenconsulent bij Thebe Extra, Maria is onder andere schrijfster van diverse boeken die vol 'recepten' staan om geluk uit het leven te halen, ook bij ziekte of tegenslag.

Praktische informatie:

- Gratis voor leden. Een lid mag één introducé meenemen.
- **Data en locaties:**
Woensdag 18 mei: Theater de Bussel in Oosterhout
Donderdag 19 mei: Klasse Theater in Tilburg
- Vanaf 19.00 uur ontvangst met koffie/thee. Het programma duurt van 19.30 tot 21.30 uur.
- Na afloop krijgen leden één van de boeken van Maria Grijpma (t.w.v. € 18,95) cadeau (1 per lidmaatschap).



www.thebe-extra.nl/gunjezelfgeluk

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

Anmelden 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 Luyten 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