

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 18e jaargang, uitgave 2, zomer 2022

LEEFSTIJL

Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar

Onze Klusvrouw
met korting!

pagina 4

Meedoen

in de digitale wereld

pagina 16

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging





GRAAG GEDAAN

‘Mijn vriend en ik wilden graag een kind. We dachten eerst aan adopteren, maar dat werd lastig. Een buurvrouw die zelf al jaren pleegouder was zei: ‘Waarom ga je niet voor pleegouderschap?’ Je kunt kiezen voor kort of langdurig pleegouderschap. Wij hebben bewust voor langdurig gekozen. Onze zoon kwam bij ons toen hij anderhalf jaar was, nu is hij tien. Ons leven stond op z’n kop, maar het voelde al snel als ons eigen kind.

Pleegouder word je niet zomaar. Daar gaat een cursus aan vooraf. Aan het eind wordt bekeken of je geschikt bent.

Dennis van Herel is pleegouder

“Zijn biologische vader vindt dat hij beter af is bij ons”

Pleegkinderen hebben vaak al veel meegemaakt voordat ze ergens anders geplaatst worden. Daar moet je als pleegouder wel mee om kunnen gaan. Onderdeel van pleegouderschap is dat het kind contact houdt met de biologische ouders. Die bezoeken, daar zagen we tegenop, maar dat viel erg mee. Ik zou hem voor geen goud meer willen missen. Die momenten dat we samen op de bank zitten, dan voel ik me echt vader.’

Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar!

MEEDOEN

Ieder mens wil van betekenis zijn. Daarom is meedoen in de samenleving zo belangrijk. Meedoen is een breed begrip. Het kan gaan om werken, sociale contacten, persoonlijke ontwikkeling en het al dan niet hebben van vaardigheden of middelen. Wat nodig is om mee te kunnen doen, is voor iedere persoon anders.

In dit magazine leest u over een slechthorende vrouw met een CI-implantaat, over een inspirerend team van verstandelijk beperkte mensen die bergen werk verzetten bij voetbalclub Willem II en een lieve vrijwilliger die allochtonen leert fietsen. Om iedereen te laten meedoen, moeten we ons samen inzetten. Ons motto is niet voor niets ‘Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar’. Het vraagt niet alleen inspanning van kwetsbare personen zelf. Iedereen moet ook de ruimte en mogelijkheden krijgen.



P8

KMA-cadetten wandelen met ouderen



P10

Klessebasjes: hulpmiddel bij dementie

INHOUD:

- | | |
|----|---|
| 4 | Actuele zaken |
| 5 | 2 nieuwe dagtochten |
| 6 | Goed om te weten: de meedoenregeling |
| 7 | Stimuleringsfonds steunt initiatief in Etten-Leur |
| 8 | Vier verhalen over meedoen |
| 10 | Puzzels zorgen voor fijne gesprekjes |
| 13 | Meedoen, ook als je slecht hoort |
| 14 | Ledenvoordeel uitgelicht |
| 15 | Leden vertellen |
| 16 | Meedoen in een digitale maatschappij |
| 18 | Een bijzonder team bij Willem II |
| 19 | Column & strip |
| 20 | Voor u uitgezocht bij Medipoint |
| 21 | Medipoint geeft advies |
| 22 | Prijspuzzel |
| 23 | Vraag het de ledenconsulenten |
| 24 | Actie voor leden: webinar met Eef van Opdorp |

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



4

Nog meer aanbod van sportscholen

Regelmatig bewegen of sporten is goed voor uw gezondheid. Bij Ledenvereniging Thebe Extra stimuleren we dat. We werken samen met diverse sportscholen in ons werkgebied. Als lid krijgt u een leuke korting als u hier gaat sporten. Het is natuurlijk extra fijn wanneer een sportschool bij u om de hoek zit. Daarom werken we nu samen met nóg meer sportscholen.

Nieuw zijn de volgende sportscholen: SGZ in Zevenbergen, Reload Studio's in Oisterwijk, Toucan Health Club in Gilze, Multifit in Tilburg, Better Bodies in Zundert, Snap Fitness in Den Bosch, Breda en Tilburg. Deze zijn toegevoegd aan het al langer bestaande aanbod. Kom in beweging en kijk voor een overzicht van alle sportscholen en aanbiedingen op onze website.


www.thebe-extra.nl/sportscholen

Een bezoek aan Joods Antwerpen

Deze dagtocht is geschikt voor deelnemers die goed ter been zijn.

Met een luxe touringcar gaan we naar Antwerpen. Dan volgt een indrukwekkende rondleiding te voet met gids door de Joodse wijk en leert u meer over de godsdienst, gebruiken en feesten van het Jodendom. Ook bezoekt u een synagoge. We sluiten de dag af bij koosjer restaurant Hoffs waar de chef-kok u vertelt over de spijswetten en gerechten. U betaalt een speciale ledenprijs: A-leden € 65,-, B-leden € 62,- en C-leden € 59,-. **AANMELDEN VANAF WOENSDAG 29 JUNI.**

Data, opstapplaatsen en -tijden:

28/9: Tilburg: 12:15 uur
Waalwijk: 12:45 uur
29/9: Oosterhout: 12:15 uur
Breda: 12:45 uur

4/10: Tilburg: 12:00 uur
Waalwijk: 12:30 uur
Breda: 13:00 uur
Verwachte aankomsttijd rond 21.00 uur


www.thebe-extra.nl/dagtochtantwerpen


5



Onze Klusvrouw: van alle markten thuis

Bij het doen van klusjes in of om het huis, gaan we vaak op zoek naar een handige man. Maar wist u dat er heel veel klusvrouwen zijn die voor u klaarstaan? Zij doen niet alleen kleine klusjes, zoals het monteren van meubels of het ophangen van een schilderij, maar zijn ook handig als het gaat om grote klussen, zoals behangen of een vloer leggen.

De dames van Onze Klusvrouw staan hun mannetje! U betaalt op vertoon van uw ledenpas een uurtarief van € 39,- i.p.v. € 45,- inclusief gratis 'Veilig Wonen check'. Doe ook mee met de winactie en maak als lid kans op 3 gratis klusuren t.w.v. € 135,-. Ga dus voor 22 juli naar onze website en laat ons weten welke klus u wilt laten aanpakken als u wilt. U kunt ook iemand anders opgeven. Een leuke verrassing toch!


www.thebe-extra.nl/onzeklusvrouw

Ontdek het Boerenbondsmuseum

Dit openluchtmuseum is een historisch Brabants dorp met o.a. een echt dorpsplein. In het museum krijgt u eerst koffie met gebak, dan volgt een rondleiding en een Brabantse koffietafel. Vervolgens met de bus door het buitengebied van Gemert-Bakel en afsluitend een diner. U betaalt een speciale ledenprijs: A-leden € 69,-, B-leden € 66,- en C-leden € 63,-. **AANMELDEN VANAF WOENSDAG 29 JUNI.**

Data, opstapplaatsen en -tijden:

19/9: Tilburg: 9:00 uur
Waalwijk: 9:30 uur
21/9: Tilburg: 9:00 uur
Waalwijk: 9:30 uur

22/9: Breda: 9:00 uur
Oosterhout: 9:30 uur
23/9: Breda: 9:00 uur
Oosterhout: 9:30 uur


www.thebe-extra.nl/dagtochtmuseum


Geld kunt u maar één keer uitgeven

In deze pittige tijden waarin de prijzen enorm stijgen, is het goed om uw eigen inkomsten en uitgaven af en toe met een frisse blik te bekijken. Met meer overzicht en inzicht maakt u meer bewuste keuzes. Hieronder enkele tips!



Eef van Opdorp
budgetcoach

U houdt meer geld over als u simpelweg iets niet koopt

- Neem een boodschappenlijstje mee naar de supermarkt, dat scheelt echt in het aantal impulsaankopen. Gebruik ook de handscanner, u bent u dan veel bewuster van de prijzen.
- Doe mee met spaarkaarten. Vaak krijgt u iets extra's of iets gratis, daar hoeft u niks voor te doen.
- Waarschijnlijk heeft u meer abonnementen dan u beseft. Check het regelmatig en stel uzelf per abonnement de vraag of u er nog blij mee bent.
- Naast uw salaris, uitkering of pensioen kan het zijn dat u recht heeft op een toeslag of een andere aanvulling op uw inkomen. Check daarom elk jaar www.berekenuwrecht.nl. Dat duurt hooguit tien minuten.
- Bij grotere aankopen, wacht eerst drie dagen voor u een aankoop doet. Bent u na deze drie dagen nog van mening dat u het nodig heeft, dan kunt u overgaan tot aankoop.
- Gebruik vergelijkingssites. Daarmee krijgt u een goed beeld van de actuele prijzen en wat bij u past. U hoeft niet altijd het goedkoopste aanbod te nemen. Maar door kijken en vergelijken, maakt u wel een bewuste keuze.

6

Neem 13 juli deel aan het webinar 'Gek op geld' met Eef van Opdorp. Kijk snel op de achterzijde van deze Leefstijl.

Weinig geld, **toch meedoen**

Iedereen zou mee moeten kunnen doen aan leuke, leerzame of gezonde activiteiten. Sporten, cultuur en hobby's zorgen voor de nodige beweging, ontspanning en sociale contacten. Maar als er niet veel geld is, zijn dit de activiteiten waarop als eerste bezuinigd wordt.

Om ervoor te zorgen dat mensen met een laag inkomen ook mee blijven doen, hebben gemeenten een Meedoenregeling. Dit is een tegood dat u één keer per jaar ontvangt. Als u wilt weten of u voor deze regeling in aanmerking komt, kijk dan voor de voorwaarden op de website van uw eigen gemeente of neem telefonisch contact met hen op. Iedere gemeente hanteert hiervoor zijn eigen regels.



www.thebe-extra.nl/armoede

GOED
OM TE
WETEN

HET GAAT OM DE CONTACTEN



7

'Onze visie is dat mensen met goede sociale contacten, een gelukkiger leven leiden met een betere invulling. Bovendien kunnen ze langer zelfstandig blijven wonen', zegt Ad van Gils, vicevoorzitter en penningmeester van Stichting Valpoort Etten-Leur. De stichting is in het leven geroepen om de ontmoetingsruimte in het winkelcentrum van Etten-Leur voor de bewoners te behouden.

'Het winkelcentrum van Etten-Leur heeft behalve winkels ook 160 sociale huurappartementen voor 55-plussers. Er wonen veel alleenstaanden en ouderen. Voorheen ontmoetten ze elkaar bij de welzijnsactiviteiten van Surplus in het winkelcentrum, maar toen de subsidie daarvoor stopte, dreigde de ontmoetingsruimte verloren te gaan. Met onze stichting hebben we de vrijwilligers en de huur over kunnen nemen van Surplus. Sinds januari 2021 zijn wij de officiële huurder. We moesten echter meteen weer dicht vanwege corona. Maar we hebben de tijd goed gebruikt. Met een aantal vrijwilligers hebben we stevig verbouwd. Budget hadden we niet, dus we hebben zo veel mogelijk materialen hergebruikt. Samen kunnen we veel bereiken, dat blijkt wel.

Voor de activiteiten zijn we fondsen gaan werven. We willen verschillende dingen aanbieden om zo veel mogelijk mensen

te bereiken. Er was interesse in koersbal, een balspel dat wel wat wegheeft van jeu de boules, maar dan binnen. Van een naburige vereniging leenden we een set. Mensen waren enthousiast. Dankzij de bijdrage van het Stimuleringsfonds van Ledenvereniging Thebe Extra konden we zelf een set aanschaffen, zodat mensen nu samen kunnen spelen. Al gaat het vooral om de sociale contacten, die zijn het allerbelangrijkst.'



www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds

Meedoen

Hieronder leest u verhalen van mensen die het mogelijk maken om andere mensen mee te laten doen. Heeft u ook een mooi verhaal over meedoen?

Deel het op onze Facebook pagina:

www.facebook.com/ThebeExtra



Laten zien dat we onderdeel zijn van de stad

Joey Peeters is KMA-cadet en wandelde met ouderen

'Het is een traditie om elk jaar, tijdens de maatschappelijke korpsdag, iets te doen voor de stad Breda, waar wij gevestigd zijn. In 2021 was het lastiger om iets te organiseren vanwege alle coronamaatregelen. We kozen daarom voor een buitenactiviteit met een kleinere groep. We wandelden met ouderen uit een verzorgingshuis in de buurt van de Koninklijke Militaire Academie (KMA).

Ik wilde heel graag iets doen voor mensen die veel last hadden van alle beperkingen. Er was voor hen al zoveel weggevallen. Natuurlijk heeft corona veel fysieke gevolgen gehad, maar ook de mentale gezondheid heeft er zwaar onder geleden. Al was het maar één dag, voor deze groep betekende het veel.'



Leer kinderen voor zichzelf opkomen

Lex Bijlsma van Sportschool013 geeft Kidsafety lessen

'Het is belangrijk dat kinderen fijn buiten kunnen spelen en alleen naar school kunnen gaan, zonder angst. Want die is er vaak. Voor die pestkop die ze tegenkomen. Of voor de druk van anderen om een rotstreek uit te halen. Om maar niet te spreken van volwassenen met nare bedoelingen.

In 2009 begonnen wij daarom met Kidsafety. Een weerbaarheidsprogramma voor kinderen van 6 t/m 12 jaar. Ze leren hier zelfverdedigingstechnieken, ontdekken hoe ze zich kunnen bevrijden uit benarde posities en oefenen om alert te zijn. Daarnaast leren we ze hun eigen grenzen aangeven. Dat klinkt serieus, maar natuurlijk hebben de kinderen tijdens de lessen ook veel plezier.'



Fietsen geeft deze vrouwen meer vrijheid

Nettie Raeijmaekers geeft fietsles

'Vanuit het buurthuis bij MFA Zuiderkwartier in Tilburg geef ik op maandagochtend fietsles aan nieuwkomers, vrouwen uit allerlei verschillende landen. Hun man en kinderen kunnen meestal wel fietsen, het is handig als zij het ook kunnen. Zo worden ze zelfstandiger en mobieler.

We beginnen met theorieles, waarin ze de verkeersregels leren. Dan gaan we naar buiten voor de praktijkles. Ze leren het stapje voor stapje. We beginnen met stappen; één voet op de trapper, de ander op de weg en dan de balans houden. De eerste les blijven we op het plein, in een veilige omgeving. Als ze het aandurven gaan we de wijk in. Tussendoor praten we over van alles. Het zijn heel aangename uurtjes samen.'



Ik vind het leuk om voor mensen te zorgen

Ineke Urbanski is gastvrouw bij de Zoete Inval

'De Zoete Inval bij Talentenfabriek de FAAM in Breda is de ontmoetingsplek waar iedereen welkom is. Als je zin hebt in een kop koffie of toe bent aan een praatje kun je er elkaar in huiselijke sfeer ontmoeten. Daarnaast biedt SMO Breda er verschillende activiteiten om mensen met een hulpvraag hun talenten en mogelijkheden te laten ontdekken.

Zelf had ik een moeilijke periode. Met hulp van SMO Breda ben ik er weer bovenop gekomen. Ik heb mezelf beter leren kennen en ben weerbaarder geworden. Nu help ik als vrijwilliger in de Zoete Inval en werk ik mee aan evenementen zoals het kerstfeest en de verwendag. Ik vind catering heel leuk. De sociale contacten maken dat ik dit werk graag doe.'

CHANTAL VAN DER NAT

Woonplaats:
Tilburg

De moeder van Chantal van der Nat kreeg in 2014 de diagnose dementie. De vermoedens die Chantal en haar familie hadden, werden daarmee bevestigd. Ze had steeds minder te vertellen en stelde ook bijna geen vragen meer. Chantal wilde niet dat de communicatie stilviel en ging op zoek naar manieren om haar moeder bij haar omgeving te betrekken. Zo ontstond Klessebasjes, een reeks puzzel- en prentenboekjes speciaal voor mensen met dementie, hun naasten en verzorgers.

KLESSEBASJES VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Leuke puzzel- en prenten- boekjes

'Klessebasjes lanceerde ik op de 80e verjaardag van mijn moeder, op 3 november 2020. Ik vond het niet alleen mooi omdat het een bijzondere verjaardag is, maar ook omdat 8 en 0 twee oneindige tekens zijn. Zo blijft ze, ook als ze er niet meer is, als het ware voortbestaan. Ook de naam is een eerbetoon aan haar en haar leven. Haar voornaam, Seba, heb ik laten samensmelten met het woord klessebesjes, afgeleid van klessebessen, wat keuvelen, babbelen betekent.'



1

Samen bezig zijn

Gewoon weer leuk kletsen met elkaar over allerlei onderwerpen.



2

Aanleiding tot gesprek

Een puzzel die op maat is gemaakt zorgt vaak voor leuke gesprekken.



3

Diverse materialen

Een aantal uitvoeringen, maar Chantal heeft nog honderd ideeën.



4

Chantal met haar moeder

'Mijn moeder is mijn inspiratiebron!'

Chantals omgeving merkte in eerste instantie niets aan haar moeder. Ze is altijd opgewekt, ziet er goed uit en kon goed mee in gesprekken. 'Het is een geleidelijk proces, het is erin geslopen', vertelt Chantal. 'Op een gegeven moment merkten we dat ze bepaalde verbanden niet meer kon leggen, dat de samenhang er niet meer was. Maar soms kwam er ook ineens een wijze opmerking of een moederlijk advies, dan twijfelde ik zelf ook weleens. Tot ze op een feestje vroeg om een zonnebril terwijl ze er al een op had. Of die keer dat ze met de auto naar een bridge-afpraak ging en geen idee meer had hoe ze er moest komen. Toen werd het heel concreet.'

Stilgevallen

Het contact bleef in eerste instantie goed. 'Mijn moeder had nog een verhaal en stelde ook vragen, maar ook dat werd minder. Als ik haar 's woensdags ophaalde voor het eten, bloedde het gesprek dood. Ik vertelde wel over wat ik die dag had meegemaakt, maar er kwamen geen vragen meer. Op een gegeven moment vielen we stil. Dat voelde – vooral voor mij - ongemakkelijk. Ik besepte dat als ik het gesprek niet gaande hield, dat er dan niets meer te praten viel. Daarom ging ik zoeken naar wat ze nog kon en leuk vond. Puzzelen deed en doet ze graag en dat kan ze ook nog goed. Die standaardpuz-

zelwoorden zitten er nog goed in. Als ik bijvoorbeeld roep 'behoefte', dan zegt zij 'arme'. De hele week verzamelde ik puzzeltjes uit kranten en bladen die we dan samen maakten. Het werd een lijn tussen ons. Tijdens het puzzelen zijn we gelijk aan elkaar. De ziekte is er even niet meer, want ze kan net zo goed woordzoekers oplossen als ik.'

Aanleiding tot gesprek

Die puzzel bleek een goede aanleiding tot een gesprekje, vooral als er dingen van vroeger in voorkwamen. 'Eerst gebruikte ik bestaande puzzels, later kreeg ik het idee om ze op maat te maken. Ik deed onderzoek en sprak veel mensen, zoals een geriater, een wijkverpleegkundige, een activiteitenbegeleider, een therapeut die gespecialiseerd is in het ophalen van herinneringen en andere aanbieders van materialen voor mensen met dementie. Ik was op het punt dat ik proefexemplaren wilde maken en uittesten toen corona kwam. Omdat dit plan toen niet haalbaar was, ging ik het uitproberen met mijn eigen moeder.'

Extra dimensie

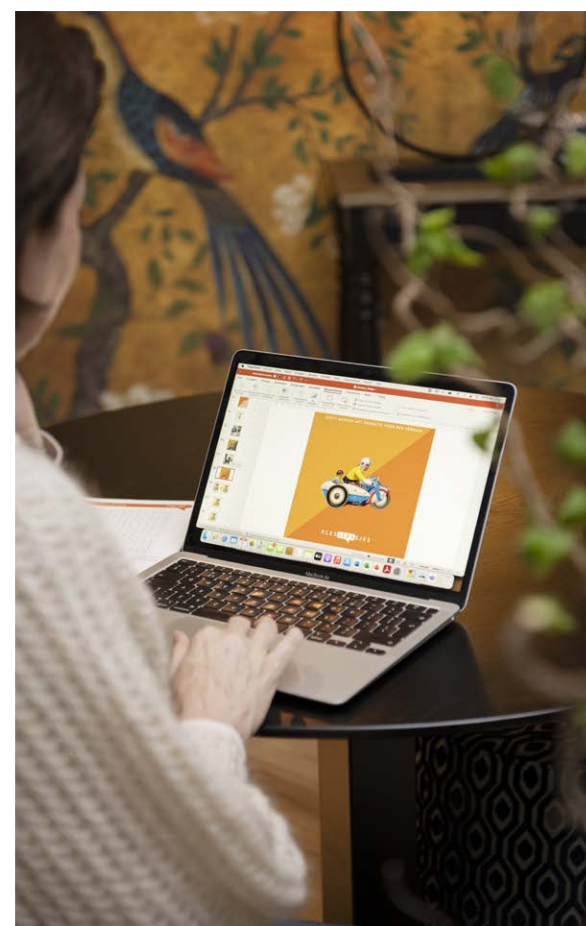
'Het werkte! Ik had een puzzel gemaakt met Nederlandse artiesten uit de jaren '50 en '60 en een afspeellijst op Spotify met muziek van die artiesten. Ik vroeg van wie zij toen fan was en of ze posters op haar kamer had. We zongen de liedjes mee. Zo kreeg die puzzel ineens een extra dimensie en hadden we een heel ander gesprek. Ik dacht meteen: hier kan ik anderen ook mee helpen. Want ik ken verschillende naasten van mensen met dementie die hier ook tegenaanlopen. Ik heb de stoute schoenen aangetrokken en ben er vol voor gegaan. Ik maakte een website, huisstijl en boekjes. Een halfjaar later lanceerde ik Klessebasjes.'

Steeds meer Klessebasjes

Chantal heeft nog honderd ideeën, waarvan er een paar al uitgevoerd zijn. Naast het puzzelboekje met persoonlijke

vragen en tips zodat er een soort verslag kan ontstaan, zijn er ook boekjes met alleen woordzoekers, thema-boekjes en praatplaten. Ze zijn een middel, het gesprek is hopelijk de uitkomst. Van puzzelen naar praten noemt Chantal het. Gebeurt dat niet, dan zijn ze ook gewoon leuk om lekker samen bezig te zijn op hetzelfde niveau. De boekjes en platen zijn er voor particulieren en voor zorginstellingen, activiteitenbegeleiding en dagbesteding. 'Ik krijg veel leuke reacties', zegt Chantal. 'Mensen laten me weten dat ze blij worden van de boekjes, dat ze ontspanning bieden en dat ze weer leuke gesprekken hebben met hun vader of moeder. Dat stimuleert mij om weer nieuwe dingen te ontwikkelen. Voor iedereen met dementie, met mijn eigen moeder als inspiratiebron.'

Leden van Thebe Extra ontvangen korting op een bestelling: A-leden 10%, B-leden 15% en C-leden 20%. Kijk op www.thebe-extra.nl/klessebasjes.



TERUG NAAR WAT ER NOG IS

'Er is al veel voor mensen met dementie, maar het is wel vaak wat kinderlijk van insteek. Niet 'mama-waardig', vond ik. Mijn moeder is een volwassen vrouw met veel levenservaring en die zit er nog steeds. Daarom heb ik veel aandacht besteed aan een 'volwassen' inhoud en vormgeving. De boekjes zijn een middel om herinneringen die er nog wel zijn boven te halen, daarom gaan ze terug naar de periode waarvan de herinneringen het best bewaard zijn gebleven. Dat zijn vaak de tienerjaren tot ongeveer 30 jaar.'

IK VERSTA
DINGEN
BETER!



DANKZIJ MIJN HOORPROTHESE

Corrie Smeekens (1951) uit Breda was 11 jaar toen ze door TBC-medicatie haar gehoor begon te verliezen. 'Mijn gehoorverlies was toen nog niet heel groot, wel zodanig dat ik een hoortoestel kreeg. Op die leeftijd wil je dat echt niet. Het verdween thuis vrijwel meteen in de la, ook al kostte het horen me toen al veel energie. Verder had ik er als jong meisje nog niet zoveel hinder van. Ik wist me aardig te redden. Dat ik niet goed hoorde, verzweeg ik. Ik wilde vooral als normaal gezien worden. Daar zat natuurlijk ook schaamte bij voor mijn beperking. Later deed het hoortoestel opnieuw zijn intrede, deels ook omdat er inmiddels kleinere in-het-oor toestelletjes waren.

Door de jaren heen verslechterde mijn gehoor. Wat voor mij in 2010 een enorme verbetering heeft gegeven, is het Cochleaire implantaat, ofwel CI. Het is een hoorprothese die geïmplanteerd wordt in het binnenoor. Die kreeg ik, omdat ik toen nagenoeg doof was. Het CI stuurt spraak- en omgevingsgeluiden via elektrische prikkels direct door naar de gehoorzenuw. Ik kan het CI koppelen aan mijn smart-phone en de tv. Het geluid komt rechtstreeks binnen en dat verbetert het horen en verstaan enorm. Ik ben er ontzettend blij mee, maar het blijft wel een hulpmiddel. Een gezond gehoor kan geluiden schiften, een slecht gehoor niet. Waar veel mensen bij elkaar zijn of veel

omgevingslawaaï is, blijft het verstaan moeilijk. Zeg het daarom als je slechthorend bent, spreek zelf duidelijk, schakel achtergrondgeluiden zoveel mogelijk uit en ga met je rug naar het licht zitten, zodat je degene met wie je praat, beter ziet. Voor goedhorenden heb ik de volgende tips: maak eerst oogcontact, spreek rustig en duidelijk, schakel achtergrondgeluid uit en zorg voor een goede verlichting.'

www.thebe-extra.nl/gehoor



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 ontspannen handmassage

Blozz, oftewel Conny Feenstra, maakt met handmassage op een laagdrempelige manier fysiek contact. Zij helpt u heerlijk ontspannen en geeft u oprechte aandacht.

Deze handmassage zorgt voor ontspanning, verbinding en herstel. Het vermindert klachten bij reuma en artrose en omdat het angstige en onrustige gevoelens terugdringt, is deze vorm van massage ook zeer geschikt voor ouderen met een vorm van dementie. Als lid van Thebe Extra ontvangt u € 7,50 korting (normale prijs € 49,-).



www.thebe-extra.nl/blozz

Een leuk dagje uit!



Heeft u ideeën nodig voor een gezellig dagje uit? Als lid krijgt u korting op allerlei leuke parken. Sinds kort kunt u als lid ook met extra voordeel naar Speelland Beekse Bergen en Luchtvaartmuseum Aviodrome.

Speelland is een attractiepark in Hilvarenbeek met een heerlijk strand, speeltuinen, diverse attracties en veel waterpret. Luchtvaartmuseum Aviodrome is het grootste Nederlandse museum voor lucht- en ruimtevaart en is gevestigd in Lelystad. Kijk voor alle dagjes uit en de kortingen op onze website.



www.thebe-extra.nl/uitjes

Rookmelders verplicht vanaf 1 juli 2022



Vanaf 1 juli 2022 is in iedere woning, op iedere verdieping, een rookmelder verplicht! Als u geen rookmelders hangt, riskeert u een boete van de gemeente en bovendien kan een verzekeraar besluiten om niets uit te keren na brand.

Maar de allerbelangrijkste reden om rookmelders op te hangen, is natuurlijk nog steeds uw eigen veiligheid. In samenwerking met Brandpreventiewinkel krijgt u als lid 20% korting op twee verschillende sets rookmelders. Zo kost een gekoppelde set € 55,84 i.p.v. € 69,80 en een normale set € 36,64 i.p.v. € 45,80. Bekijk snel onze website.



www.thebe-extra.nl/rookmelders



LEDEN VERTELLEN



Algemene info

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl

Mevr. Pulskens-Van der Bruggen & Mevr. Brock-Tiesema

VOLGENDE KEER GAAN WE WEER MEE!

'In Leefstijl las ik over de dagtocht, een mooie boottocht over de Linge. Ik vond dat wel iets voor mijn vriendin en mij, dus heb ik haar meteen gebeld. Ze vond het nog te vlug na de dood van haar man, afgelopen december, om mee te gaan', zegt mevrouw Brock. Beamend knikt mevrouw Pulskens. 'Mijn kinderen vonden wel dat ik mee moest gaan. Dus liet ik me toch overhalen en wat ben ik daar achteraf blij om!'

We hebben een heerlijke dag gehad. Per luxe touringcar zijn we naar Leerdam gereden waar we op de boot zijn gestapt. Het was de eerste vaart zonder coronamaatregelen. Een zonnige dag, leuke mensen, een mooie vaartocht, lekkere lunch met warm kroketje, en na de tocht via een toeristische route naar Terheijden voor een 3-gangen diner. Je snapt dat we de volgende keer weer van de partij zijn.'



www.thebe-extra.nl/dagtocht

Marian van de Wassenberg

IS MIJN HUIS VEILIG GENOEG?

'Ik las in Leefstijl een artikel of uw huis ook inbraakproof is. Leden konden een kosteloos advies over inbraakpreventie aan huis krijgen. Omdat we zelf eerder een inbraak hebben meegemaakt en omdat het nog steeds veel voorkomt, leek het ons verstandig om meteen een afspraak te maken. Iemand die op een professionele manier je huis onder de loep neemt, ziet toch andere dingen.'

We zijn heel tevreden hierover. De adviseur heeft het hele huis doorlopen en alles gecontroleerd. Alle bevindingen zijn meteen op papier gezet en aan het eind van de inspectie zijn alle aandachtspunten met ons doorgenomen. Zij weten hoe een inbreker te werk gaat en vertalen dit naar dingen die ze aantreffen in je huis. Ook adviseren ze over passende huisbeveiliging die de kans op inbraak verkleint en bijdraagt aan een veilig gevoel.'



www.thebe-extra.nl/inbraakproof

DOE
MEE



MEEDOEN IN DE DIGITALE WERELD

Hulp in de digitale maatschappij

Onze maatschappij wordt steeds digitaler. Internet, email, whatsapp, beeldbellen en handige apps bieden steeds meer mogelijkheden. Het is belangrijk dat iedereen kan blijven meedoen in de (digitale) samenleving.

De overheid en andere instanties zetten zich daarvoor in. Zo kunt u bij bibliotheken terecht voor het programma Klik & Tik dat u ondersteunt bij het ontwikkelen van digitale vaardigheden. Daarnaast hebben zij het programma Digisterker dat zich richt op het werken met de elektronische overheid. Ook bij Ledenvereniging Thebe Extra kunt u terecht: via de dienst Student aan huis helpen IT-studenten u graag met technische klusjes, maar ook met computerles aan huis. Als lid krijgt u korting!

Handig: een QR-code



Ook in deze Leefstijl ziet u ze terug. Vierkante blokjes met een patroon. Dit zijn zogenaamde QR-codes. QR staat voor Quick Response, oftewel 'snelle reactie'. De code is bedoeld om snel en gemakkelijk informatie over te brengen.

Eigenlijk zoals een streepjescode op een pak melk doet bij de kassa. De code bevat vaak een verwijzing naar internet. Als u de camera van uw smartphone op de code richt, stelt uw telefoon voor de website te openen. Zo geven we u in deze Leefstijl soms meer informatie bij een artikel. In een QR-code kan ook andere informatie staan. Let dus altijd goed op of u de bron van de code vertrouwt en kijk goed op uw scherm voordat u doorklikt.

Digitale zorg: E-health

Een slimme app die helpt om uw conditie te verbeteren, gezondheidsinformatie op internet, een online afspraak maken bij uw huisarts, videobellen met een zorgverlener of digitale hulpmiddelen waarmee u langer (zelfstandig) thuis kunt blijven wonen.

Het zijn allemaal voorbeelden van e-health, ook wel slimme of digitale zorg genoemd. E-health kan u helpen op het gebied van informatie, preventie, services, zorg en wonen. Aan u om te ontdekken wat bij u past en u kan ondersteunen in uw gezondheid. Bezoek www.thebe-extra.nl/ehealth als u er meer over wilt weten. Nog niet zo handig op internet? Geen probleem, neem dan telefonisch contact op met onze ledenconsulenten.



www.thebe-extra.nl/e-health

Wees voorzichtig: phishing

Een e-mail, tekstbericht of betaalverzoek met een foute link is een veelgebruikte manier van internetcriminelen om u veel geld afhandig te maken. Dit heet phishing. Phishingberichten worden steeds professioneler en lijken soms bedrieglijk echt.

Het is belangrijk om alert te zijn. U moet vooral opletten wanneer iemand u vraagt geld over te maken, in te loggen, uw persoonsgegevens te mailen en vooral als er haast bij is. Als dat zo is of als u twijfelt, voer dan eerst een controle uit. Kijk bijvoorbeeld (zonder te klikken) of het web- of emailadres rare tekens of vreemde woorden bevat. En komt het bezoek van een bekende of een bedrijf, bel dan eerst even om te vragen of het klopt.



www.veiligbankieren.nl

Ledenvereniging Thebe Extra online

Weten welke sportscholen ledenkorting bieden? Of vraagt u uzelf af hoe u het thuis brandveilig maakt? Op www.thebe-extra.nl vindt u deze en veel andere informatie. Zoals over de diensten die u via ons kunt inschakelen, over uw ledenvoordeel, maar ook over actuele thema's zoals mantelzorg, dementie en veilig wonen.

Daarnaast kunt u de webinars terugkijken die we organiseerden. Een website die een bezoekje waard is dus. En wijzigen uw contactgegevens? Deze past u zelf aan in het aparte gedeelte 'Mijn Thebe Extra'. Bezoekt u de site, vergeet dan niet aan te melden voor de digitale nieuwsbrief! Daarmee blijft u altijd op de hoogte van het laatste nieuws.

BETER ZORGEN VOOR JEZELF EN ELKAAR

Op deze pagina maken we u wegwijs in de digitale maatschappij. Meer lezen over uiteenlopende onderwerpen op het

gebied van welzijn? Kijk op www.thebe-extra.nl of bel met onze ledenconsulenten via **088 - 374 75 76**.



HOE
DOEN ZIJ
DAT?

SUCCES BEGINT MET EEN SUCCESVOL TEAM

Als u wel eens in een voetbalstadion bent geweest, kent u de enorme bedrijvigheid tijdens een wedstrijd. Maar staat u er ook wel eens bij stil hoeveel werk er iedere dag achter de schermen wordt verzet? Wie ervoor zorgen dat de tribunes er elke keer weer netjes uit zien? Wie het zwerfvuil in en rondom het stadion opruimen? Of wie de artikelen in de fanshop weer aanvullen?

Met alles eromheen zijn veel mensen het hele jaar druk bezig. Zo ook bij voetbalclub Willem II uit Tilburg. Eén van de teams die zich achter de schermen hard inzet om allerlei klussen te klaren, bestaat uit 22 cliënten met een verstandelijke beperking van zorgverlener Amarant. Ze doen dat werk niet alleen voor Willem II, maar ook voor omliggende (sport)verenigingen zoals Atletiekvereniging Attila en Tennis & Padel Club Tilburg. Vervelen is er niet bij!

‘We steken onze handen flink uit de mouwen’

Ineke en Malou zijn werkbegeleidsters van de groep. ‘Voor iedereen is er een passende taak. Er zijn veel verschillende werkzaamheden. Het uitgangspunt is wat iemand kan. We werken samen aan individuele ontwikkeling, er is ruimte om te groeien. Door het werk hebben de cliënten een duidelijke dagstructuur en staan ze midden in de samenleving. Meedoen is waardevol. Maar het allerbelangrijkste is dat de cliënt een fijne werkdag heeft, zich prettig en veilig voelt, en weer voldaan met een grote glimlach naar huis gaat’. En dat lukt, geven de cliënten aan: ‘Het werk is leuk en soms zien we ook nog een bekende voetballer lopen.’

Column

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



U DOET ERTOE!



Als ledenconsulent vind ik het heel belangrijk dat onze leden geholpen worden. Zeker als er een verandering in uw leefsituatie optreedt. Dat kan talloze redenen hebben. Bijvoorbeeld door het overlijden van een partner, maar ook door verandering in uw mobiliteit. Als ledenconsulenten staan wij voor u klaar en zijn altijd op zoek naar mogelijkheden en oplossingen in een wirwar van regels rondom welzijn en wonen.

Wij als ledenconsulenten zijn er voor u als lid! Doe daar iets mee.

En als wij niet direct het antwoord op uw vraag weten, gaan we op zoek naar mensen of instanties die dat wél hebben. Denk ook aan vragen over uw woonsituatie, want wat is er nu fijner dan zo lang mogelijk veilig en comfortabel thuis te blijven wonen? Alle leden van Thebe Extra doen er voor ons toe, met welke vraag dan ook. Heeft u vragen? Bel ons dan op telefoonnummer: 088 – 374 75 76.



www.thebe-extra.nl/ledenconsulent

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 en onafhankelijk blijven. Als dat niet helemaal meer vanzelf gaat, heeft Medipoint tal van oplossingen om u te helpen. Onder andere een rollator. Een ideaal hulpmiddel wanneer u meer ondersteuning nodig heeft bij het lopen. Maar denk ook aan de Doff N' Donner en de zelfstandigheid die u behoudt met deze aan- en uittrekhulp voor alle typen elastische kousen.

Nu met nog eens 15% extra ledenkorting



Rollator
Classico

van € 229,-

voor leden

€ **169,-**

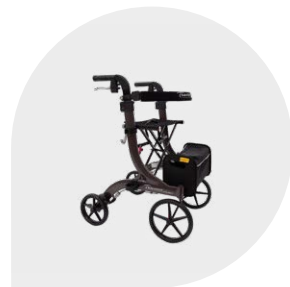


Rollator
Topro 5G

van € 399,-

voor leden

€ **339,-**



Rollator
Travixx Classic

van € 299,-

voor leden

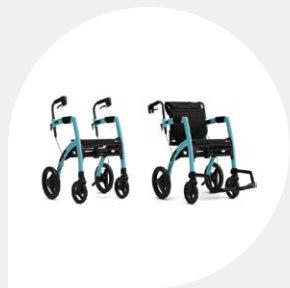
€ **254,-**

Aan- en uittrekhulp
Doff N' Donner

van € 89,99

voor leden

€ **76,-**



Rollator/Rolstoel
Roll Motion

van € 799,-

voor leden

€ **679,-**

Tip!

Lukt het niet om voor advies naar de winkel te komen? Dan komen we bij u thuis met een selectie rollators, maximaal 3 modellen. Bel met onze klantenservice voor een afspraak.



Genoemde actie is geldig tot 31/08/2022. 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

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



Product tip!

Medipoint medewerkster Carla de Haan
tippt over de druppelbril

EEN SPECIALE BRIL VOOR UW OOG-DRUPPELS

Medipoint heeft vestigingen door heel Nederland. Ik werk bij de vestiging in Waalwijk. Klanten kunnen bij ons terecht voor het lenen, huren en kopen van allerlei zorg- en welzijnsproducten en wij geven iedereen die dat wil daar advies over. Maar ook met zorgvragen kunnen klanten bij ons terecht en helpen wij hen graag verder. Er zijn zoveel handige producten die mensen kunnen helpen sneller te herstellen, makkelijker te bewegen, fijner te wonen en langer zelfstandig te blijven. Denk bijvoorbeeld aan de druppelbril.

Met de druppelbril heeft u geen hulp van anderen meer nodig bij het druppelen van uw ogen. De bril bevat drie gaatjes zodat je alle gangbare maten flesjes met deze bril kunt combineren. Je kiest de opening waarin jouw flesje het beste past en blijft vastzitten. Het flesje mag er namelijk niet doorheen vallen, want dan raakt het je netvlies. Vervolgens zet je de bril op, beweeg je je hoofd naar achteren en druppel je met één hand de benodigde hoeveelheid druppels in je oog. Omdat de gaatjes geboord zijn in het midden van het glas, komen de druppels precies op het netvlies terecht, dus geen geknoei en gehannes meer. De bril is er in één soort en maat.



* druppelbril

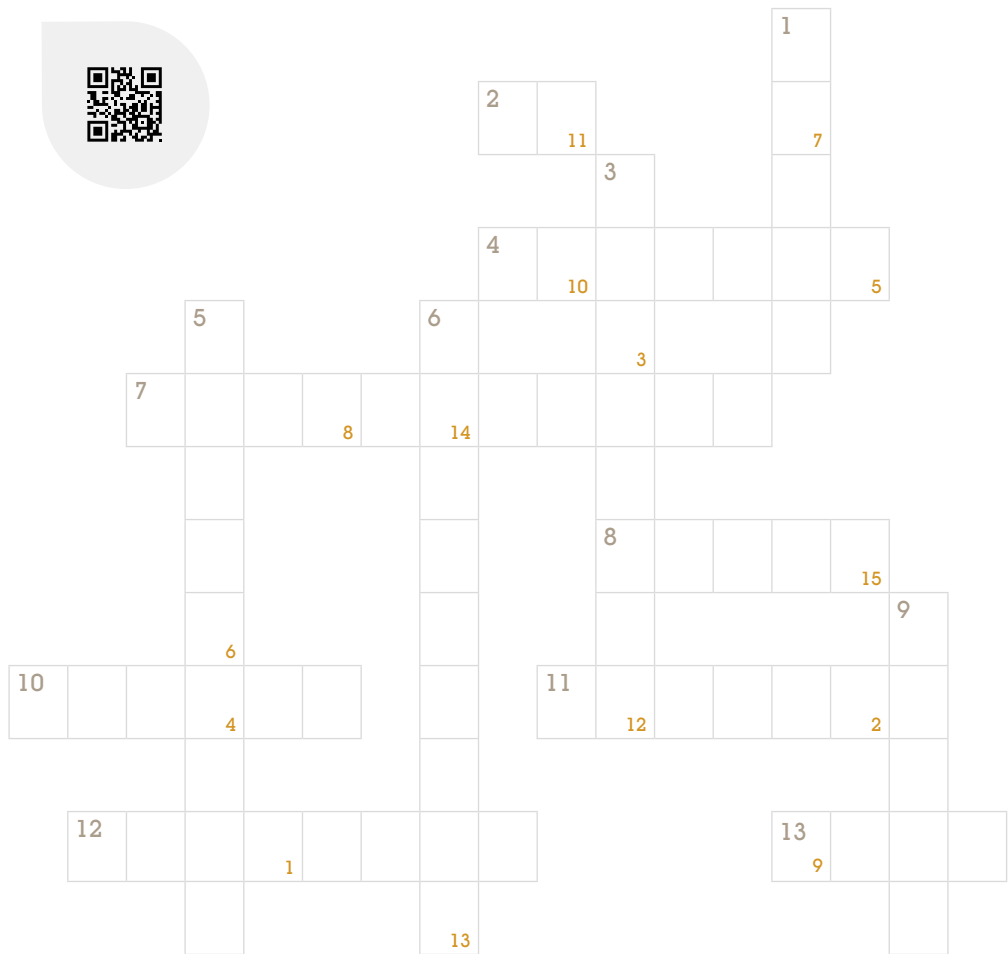
Ledenvereniging Thebe Extra • Leefstijl Magazine

PUZZEL MEE & WIN

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

Stuur uw oplossing
vóór 15 augustus 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
----	----	----	----

Horizontaal

2 Hoe heten de codes die u her en der in Leefstijl ziet staan? **4** Wat is in het gezegde belangrijker dan winnen? **7** Wat moet per 1 juli 2022 verplicht geïnstalleerd zijn in uw huis? **8** Wat is de achternaam van bokser 'Iron' Mike? **10** Bij welke overkoepelende organisatie horen Speelland en Aviodrome? **11** Een presentatie op internet, waarbij er alleen een online publiek aanwezig is. **12** Hoe heet het als criminelen u door e-mails naar een valse website proberen te lokken? **13** Engels woord voor kinderen.

Verticaal

1 Zo noem je mensen die samen een vereniging vormen. **3** Verzamelnaam van meer dan 50 ziekten waarbij de hersenen informatie niet goed meer kunnen verwerken. **5** Waar staat de letter C voor bij mensen die doof of slechthorend zijn en een CI-implantaat hebben? **6** Winkel met diverse gezondheidsgerelateerde producten en met diverse locaties in Tilburg. **9** Waar is de Koninklijke Militaire Academie gevestigd?

De oplossing van de puzzel in Leefstijl 1 van 2022 was: **Verandering doet leven.**
De winnaars zijn Anja Zinken uit Oisterwijk en Mirte Kerckhoffs uit Breda.
Van harte gefeliciteerd met de fashion cheque.



Ledenconsulent
Dorien

VRAAG HET DE LEDEN- CONSULENT



Ledenconsulent
Luuk

Vraag:

**Ik heb al lang geen auto meer gereden.
Hoe zorg ik dat ik zeker de weg op ga?**

Antwoord:

We horen heel vaak dat mensen die, om welke reden dan ook, al jaren geen auto meer rijden en dit weer willen oppakken. Het kan zijn dat u na jaren zonder rijervaring wat onzeker bent in het verkeer. Of dat u juist de verkeersregels weer wat wilt bijspijkeren voordat u de weg op gaat, omdat deze door de tijd heen zijn veranderd. Ook de overstap naar een automaat kan een reden zijn om hulp te vragen. Er zijn veel verschillende mogelijkheden om een opfriscursus kunt volgen en ook tal van locaties waar u dit kunt doen. Informeer hiervoor eens bij de ANWB of bij één van de rij scholen bij u in de buurt.

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.

Vraag:

**Hoe kan ik me het beste aanmelden voor een
dagtocht of ledendag?**

Antwoord:

Als u mee wilt op dagtocht of graag een ledenactiviteit bezoekt, kunt u de ledenconsulenten bellen op 088 - 374 75 76 op de aangegeven momenten. U kunt u hiervoor ook aanmelden via onze website www.thebe-extra.nl. Sinds kort staat op de website een nieuw formulier dat u stap voor stap, makkelijk en overzichtelijk, door de aanmelding leidt. Na het invullen, ontvangt u een bevestiging van de inschrijving. Zo weet u zeker dat het is gelukt. Het online aanmelden heeft een groot voordeel: u voorkomt wachttijd aan de telefoon, want die kan er wel eens zijn bij een populaire activiteit.



webinar

GEK VAN GELD!

Voor niets gaat de zon op. Het leven is vaak duur. Ledenconsulent Luuk Touw geeft samen met niemand minder dan **Eef van Opdorp, financieel trainer en auteur, bekend van het tv-programma 'Uitstel van executie'**, een webinar over dit boeiende onderwerp. Een onlinepresentatie die u niet mag missen!

Verskillende interessante onderwerpen passeren de revue. Ontdek wat voor kooptype u bent en welke drie delen van uw brein bepalen wat voor koopgedrag u heeft. Vraag uzelf af of u blij bent met de manier waarop u met geld omgaat en krijg handige tips hierover. Uiteraard ontbreken in deze tijd

de geld-bespaar-tips niet en de voordelen die u heeft als lid van Ledenvereniging Thebe Extra. Ook komt het nieuwe boek van Eef van Opdorp aan bod.

Praktische informatie:

- **Webinar:** Gek van geld!
- **Presentatie:** Luuk Touw en Eef van Opdorp.
- **Datum en tijd:** woensdag 13 juli om 20.00 uur
- **Locatie:** online
- **Aanmelden:** Meld u aan via www.thebe-extra.nl/gekvangeld
Doe dit voor 10 juli. U ontvangt vanzelf de link voor het webinar.

Winactie

Onder de kijkers van dit webinar verloten wij het boek van Eef van Opdorp 'Gek van Geld'.



www.thebe-extra.nl/gekvangeld

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