

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 18e jaargang, uitgave 3, najaar 2022

LEEFSTIJL

Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar

Van succes

naar schuld

pagina 13

De dood

praat erover

pagina 16



Thebe Extra
Ledenvereniging





GRAAG GEDAAN

‘Een aantal jaren geleden kwamen we met onze kinderen bij Safegroup Breda terecht, een stichting die vrouwen en kinderen opvangt die wegvluchten uit een situatie van huiselijk geweld. We waren heel blij dat we opgevangen en geholpen werden, maar we zagen al snel dat het beter kon. We misten inhoud. Veel slachtoffers vallen in herhaling en gaan toch weer terug naar een onveilige situatie. Omdat ze niet beter weten.

Slachtoffers die uit gewelddadige situaties komen zijn vaak getraumatiseerd. Wij streven ernaar om psychische hulp weer binnen de opvang te krijgen, zodat ze daar al aan hun toekomst en herstel kunnen werken.

Ine en Natalie startten cliëntenraad

‘Wij willen dat de spiraal doorbroken wordt’

Als cliëntenraad zitten we aan tafel bij bestuur en gemeente met als doel de kant van de cliënt te vertegenwoordigen. Wat wij als bewoonsters misten, daar strijden we nu voor. Meer efficiëntie, veiligheid en zorg. De opvang moet geen tussenstation zijn, maar een nieuw begin.’

Ook iets voor een ander doen?

Ontdek wat bij u past of klop eens aan bij een vrijwilligersorganisatie in uw gemeente.

TABOES

In een tijd waar veel gedeeld wordt op sociale media en bijna alles besproken wordt op radio, televisie en in podcasts bestaan taboes toch niet meer? Of zijn er nog steeds onderwerpen die zó gevoelig liggen dat we er liever niet over te praten? In deze Leefstijl staat het thema ‘Taboes’ centraal. We laten mensen aan het woord die juist wél praten over gevoelige onderwerpen die nog steeds blijken te bestaan.

We laten iemand aan het woord die van succesvol ondernemer in de schuldsanering terecht kwam en weer is opgekrabbeld. Naast een inspirerend interview met een ex-verslaafde die anderen motiveert, hebben we nog meer mooie verhalen. Wij wensen u weer veel leesplezier!



P9

Voorstellingen over taboes



P10

18 jaar lang was Geert verslaafd

INHOUD:

4	Actuele zaken
6	Tips van een deskundige; vertrouwenspersoon
6	Ondersteuning Thuis van Thebe
7	Donatie aan de Voedselbank
8	Veilig Verkeer Nederland over de fietshelm
10	Interview met Geert van de Laak
13	Van succes naar schuld
14	Ledenvoordeel uitgelicht
15	Leden vertellen
16	Praten over de dood
18	Hoe doet zij dat? Tiernermoeder Marit
19	Column & strip
20	Voor u uitgezocht bij Medipoint
21	Medipoint geeft advies
22	Prijspuzzel
23	Vraag het de ledenconsulenten
24	Ledenavonden

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

Uw eten direct van de boer

Wilt u écht lekker, vers, gezond en verantwoord eten zonder tussenkomst van winkels met extra winstmarges, verspilling en vervuiling? Dan brengt Boerschappen de beste boodschappenbox bij u thuis. Deze verse producten komen direct van de boer uit uw regio, en staan binnen 8 uur bij u op het aanrecht. Dat proeft u meteen!

Koken met mooie en pure producten is goed voor u, de natuur én de boer. Er zijn verschillende boxen met diverse variaties voor 1 tot 6 personen. U haalt de box op of deze wordt bij u thuisbezorgd. Als lid van Ledenvereniging Thebe Extra krijgt u € 10,- korting op de eerste box. De prijzen zijn afhankelijk van het aantal personen en de keuze van de box. U heeft al een maaltijd vanaf € 3,49 per portie.



www.thebe-extra.nl/boerschappen

Rotterdam by night met Zilvermeeuw

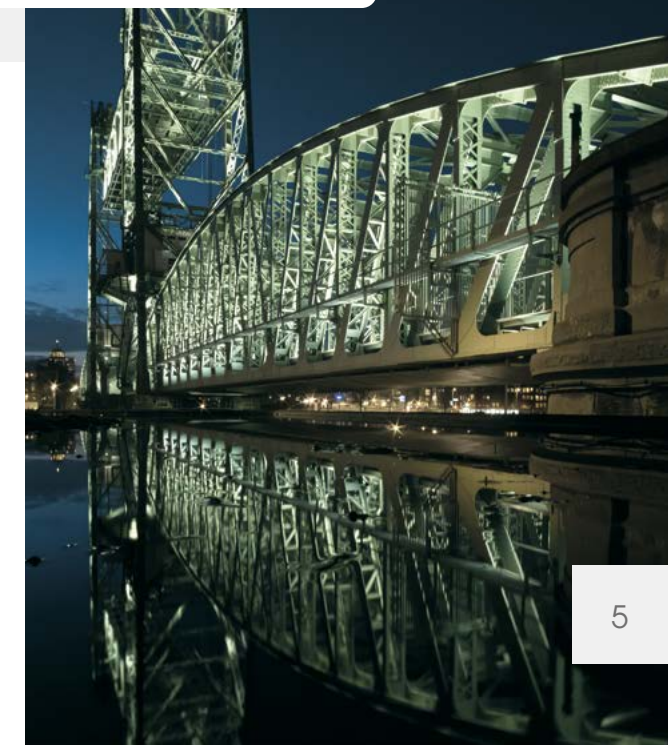
Rotterdam ontdekken via het water? Tijdens deze zes uur durende boottocht vaart u via de Dordtsche Kil, Oude Maas en De Noord naar Rotterdam. U vaart dwars door het centrum en de havens. Op eigen gelegenheid gaat u naar Lage Zwaluwe, vanwaar de boot vertrekt en u aan boord kunt gaan.

Tijdens het losgooien van de trossen geniet u van koffie met gebak, vervolgens krijgt u een tafelgarnituur en tijdens de tocht een uitgebreid koud- en warmbuffet met aansluitend een dessertbuffet. Normale prijs is € 70,- p.p., maar u als lid betaalt slechts € 57,50 p.p. op vertoon van uw ledenpas bij de kassa. U moet wel zelf online reserveren voor vaarten tussen 5 november en 28 januari. Let op: het gaat hier om een dagtocht op eigen gelegenheid.



www.zilvermeeuw.nl/dagtocht

DAGTOCHT OP EIGEN GELEGENHEID



5



Stenzil & Kivits klassiek meets comedy

Dit internationaal bekende duo bestaat uit tenor Stenzel & mees-terpianist Kivits. Zij combineren comedy en klassieke muziek op een heerlijke manier. In hoog tempo laten zij horen dat klassieke muziek voor iedereen toegankelijke is. U komt ogen en oren tekort tijdens deze briljante muzikale show.

Ze halen alles uit de kast om het publiek te bespelen met hun muzikale kwaliteiten en een gezonde dosis droge humor. Zo worden uitstapjes gemaakt naar de folklore en jazz en zijn cabaretse improvisaties onderdeel van de show. Op donderdag 6 oktober om 15.00 uur in De Cammeleur in Dongen zijn er voor u als lid kaartjes beschikbaar inclusief koffie en thee à € 12,50 p.p. (normale prijs € 17,50 p.p.). Gebruik code THEBE2223, maximaal 4 kaarten p.p. **OP = OP**



www.thebe-extra.nl/cammeleur

Samen naar Museum Klok & Peel!

Met een luxe touringcar rijden we naar Asten. Na koffie met Limburgse vlaai bezoeken we onder leiding van een gids het museum. We nemen een kijkje in de museumgieterij om te zien hoe een klok wordt gemaakt. We sluiten de dag af met een drie-gangendiner bij restaurant 'Kruidenlucht' in Casteren. Prijzen: A-leden € 58,- B-leden € 55,- en C-leden € 52,-. Houd bij aanmelding uw gegevens bij de hand, ook van uw medereizigers.

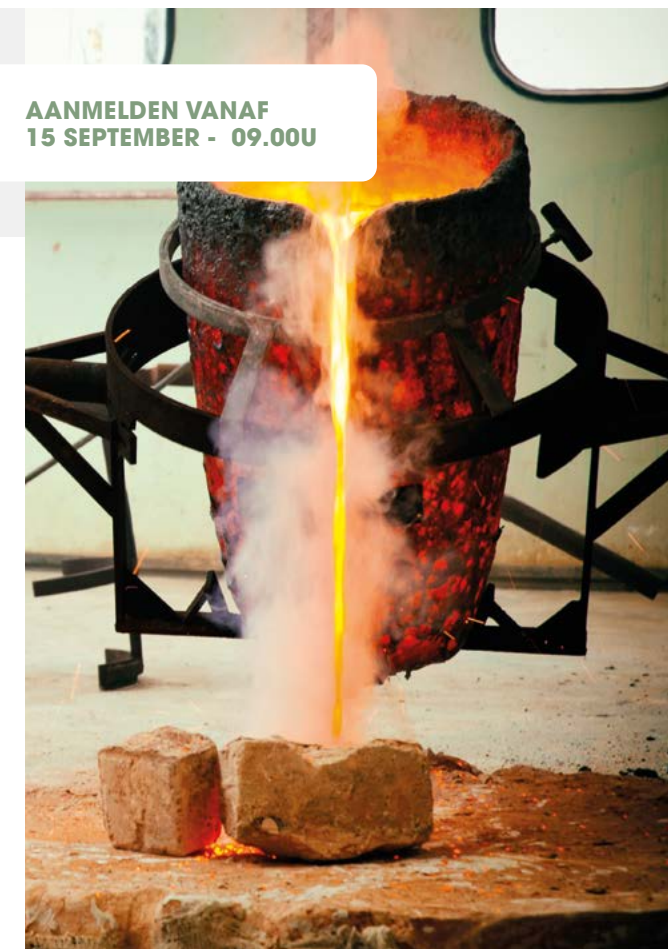
DATA, OPSTAPPLAATSEN EN -TIJDEN

21/11: Tilburg 12.15 - 20.45 uur.	Waalwijk 12.45 - 21.15 uur.
22/11: Oosterhout 12.15 - 21.15 uur.	Breda 12.45 - 20.45 uur.
23/11: Tilburg 12.15 - 20.45 uur.	Waalwijk 12.45 - 21.15 uur.
24/11: Oosterhout 12.15 - 21.15 uur.	Breda 12.45 - 20.45 uur.



www.thebe-extra.nl/dagtocht

AANMELDEN VANAF
15 SEPTEMBER - 09.00U



Ongewenst gedrag, praat erover!

Als er iemand over uw grenzen heen gaat, dan is het belangrijk om hier met iemand over te praten. Dat kan onder andere gaan over pesten, discriminatie, (seksuele) intimidatie of geweld. Op het werk stelt een werkgever vaak een vertrouwenspersoon aan. Zo kunt u het gesprek aangaan met een onafhankelijke persoon. Maar wanneer neemt u contact op en waarom zou u niet moeten twijfelen?



Lilian van Dinther

Vertrouwenspersoon ongewenste omgangsvormen en integriteit, bij Fiducie vertrouwenswerk

U hoeft het niet zelf op te lossen

- Alle gesprekken blijven vertrouwelijk en gebeuren volledig anoniem. Niemand krijgt te horen met wie een vertrouwenspersoon gesproken heeft.
- Een vertrouwenspersoon kunt u ALTIJD bellen! Het is geen taboe om contact op te nemen om samen eens te praten over wat u dwars zit.
- Wacht niet (te) lang om situaties in goede banen te leiden. Door op tijd hulp in te schakelen kunt u uitval/ziekte soms voorkomen.
- Als u goed functioneert en fijn in uw vel zit, werkt dit door in uw gezinssituatie, op het werk en in uw sociale leven.
- Soms is uw hart luchten al voldoende. Het gaat erom dat u gehoord wordt.

Ondersteuning Thuis **van Thebe**

U wilt op een prettige manier zelfstandig thuis blijven wonen. Soms is daar wat ondersteuning bij nodig. Zorgverlener Thebe kijkt daarom graag met u mee. Een Ondersteuner Thuis kan u helpen en uw mantelzorg wat ontlasten.

Door kleine dingen te doen kan de ondersteuner een grote steun zijn. Denk bijvoorbeeld aan samen met u boodschappen doen, meegaan naar ziekenhuisafspraken, of uw geliefde hobby samen weer oppakken. Bij enkele gemeentes is het mogelijk om hulp in te schakelen van een Ondersteuner Thuis bij een Wmo-indicatie. Kijk voor alle informatie, kosten en vergoedingen op:



www.thebe-extra.nl/ondersteuningthuis

GOED
OM TE
WETEN



Marc Vintges (vicevoorzitter Voedselbank), Ien de Kock (directeur Voedselbank), Cock Vermolen (bestuur Thebe Extra) en Anita Habets (directeur Thebe Extra)

DONATIE AAN DE **VOEDSELBANK**

Blijdschap bij de Stichting Tilburgse Voedselbank. Op 19 mei reikte Cock Vermolen namens het bestuur van Ledenvereniging Thebe Extra een cheque ter waarde van € 107.900,- uit aan de stichting. De Voedselbank gaat het geld gebruiken voor de aanschaf van een grote vrachtauto, twee heftrucks, tien computers, een wandkoelcel en een elektrische stapelaar.

Vicevoorzitter Marc Vintges nam de cheque in ontvangst: 'Met onze huidige vrachtwagen halen we wekelijks groente en fruit op bij telers in het Westland. Zelfs in Brussel halen we voedsel op. Maar de vrachtwagen is erg verouderd en moet vervangen worden. Daarom is deze donatie heel welkom. Alles wat wij ontvangen van supermarktketens en andere leveranciers distribueren we niet alleen binnen de regio Tilburg, maar over heel Noord-Brabant en Zeeland. Zo kunnen we dus heel veel mensen helpen die om wat voor reden dan ook in de financiële problemen zijn gekomen en daardoor geen eten kunnen betalen.'

De donatie is een eenmalige actie van Thebe Extra. 'Met ons Stimuleringsfonds steunen wij initiatieven van leden die met allerlei projecten ons motto 'Beter zorgen voor jezelf en voor

elkaar' in de praktijk brengen. Bij deze donatie gaat het om iets anders. Met een deel van ons vermogen hebben we het afgelopen jaar geluk gehad door de economische groei in 2021. We vinden dat we daarmee mensen moeten steunen die de pech hebben slachtoffer te zijn van diezelfde economie. We doen met dit geld dus iets anders dan we gewoon zijn te doen', legt Cock Vermolen uit. Beide bestuurders hopen dat het taboe op naar de Voedselbank gaan verdwijnt. 'Er is niks om je voor te schamen.'



www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds



Een fietshelm voorkomt veel ellende

Ingrid Wetser is projectleider bij VVN

‘Fietsen is gezond, leuk en biedt veel vrijheid. Wel ben je als fietser kwetsbaar in het verkeer. In 2021 vielen er 207 fietsdoden in Nederland en er raken jaarlijks honderden mensen gewond. Een fietshelm vermindert de kans op ernstig letsel bij een botsing of val met 60% en de kans op dodelijk hoofd- of hersenletsel met 70%. Daarom moedigen we bij Veilig Verkeer Nederland het gebruik van de fietshelm aan. Vooral voor kinderen en 50-plussers, omdat de gevolgen van een ongeval voor hen vaak ernstiger zijn.

De fietshelm is een makkelijke manier om je hoofd te beschermen, ook tijdens kortere fietstochtjes naar bijvoorbeeld de supermarkt. Fietshelmen zijn goed verkrijgbaar, in verschillende stijlen, kleuren en maten. Voor de prijs hoeft je het ook niet te laten, ze zijn er al vanaf €14,99. Let wel op het keurmerk: EN-1078 voor volwassenen en EN-1080 voor kinderen. En koop geen tweedehands fietshelm, want je weet nooit of die al schade heeft opgelopen. Dan beschermt hij niet meer goed.

In het buitenland is de fietshelm al veel meer ingeburgerd. In Nederland rust er toch nog een taboe op, terwijl het bij het skiën of wielrennen wel gewoon is er een te dragen. Je ziet gelukkig steeds vaker dat ouders hun kinderen een fietshelm geven. Het zou nog beter zijn als ze er dan zelf óók een opzetten. Dat maakt het voor kinderen veel normaler om hem te blijven gebruiken. Uit onderzoek blijkt namelijk dat fietsers meer geneigd zijn een helm te dragen als anderen dat ook doen. Hoog tijd dus om het taboe te doorbreken en hem voor uw eigen veiligheid, én die van anderen, op te doen.’



Theatervoorstellingen over taboes

Piet Menu is artistiek leider van Het Zuidelijk Toneel

‘We vroegen mensen die niet in de kunstwereld zitten waar theater over moet gaan. Taboes, de grenzen van het morele denken, was een veel gekozen onderwerp. Wat is een taboe en is het goed dat het een taboe is of niet? Dat is een vraag die kunstenaars moeten stellen. We leven in een tijd waarin op medisch en technologisch vlak steeds meer mogelijk is. Het geslacht van je kind bepalen, moet je dat willen? Een getransplanteerde hand, is dat een zegen of een hel? Praten we daarover of niet?

Met Het Zuidelijk Toneel (HZN) maken we de komende jaren een aantal voorstellingen over taboes, onderwerpen waar we het liever niet over hebben. Omdat we vinden dat iedereen zichzelf moet kunnen zijn. Geen enkele gedachte is op zich vreemd. Onderdrukken van gevoelens is nooit de weg naar vooruitgang. Het mag geen taboe zijn om over taboes te praten. De makers zijn met oprechte interesse met het thema bezig. Ze laten, wat anderen een vreemde gedachte noemen, voor één keer toe. Welke rol ze ook spelen, ze moeten op zoek naar iets wat ze in hun karakter herkennen, anders kunnen ze zo iets niet integer spelen. Uiteindelijk brengt dat mensen dicht bij elkaar.

De voorstelling die deze zomer te zien was op Oerol heet ‘Rijgen’ en gaat over intimiteit en seksualiteit in al haar verschijningsvormen. Van Tinderdate tot uitgeblust stel. Gespeeld door drie acteurs, maar wel op een humoristische, luchtige manier, zodat je je makkelijker kunt verplaatsen in andere denkbeelden. Want hoe vreemd we bepaalde vormen ook vinden, uiteindelijk zijn we toch allemaal op zoek naar genegenheid en verbinding.’

GEERT VAN DE LAAK

Woonplaats:
Tilburg

Geert van de Laak is 32 jaar en staat vol in het leven. Dat was niet altijd zo. Meer dan de helft van zijn leven was hij verslaafd aan allerlei middelen. Op jonge leeftijd kwam hij al in aanraking met drank en softdrugs. Maar de ellende begon pas echt toen hij slaap- en kalmeringsmiddelen voorgeschreven kreeg. Na drie mislukte stoppogingen ging de knop om. Op zijn 30e wist hij succesvol af te kicken.

Nu zet hij zich als ervaringsdeskundige in voor jongeren met dezelfde problemen.

GEERT WAS 18 JAAR VERSLAAFD

Het echte
probleem
lag veel
dieper

‘Het begon, zoals bij veel verslaafden, met blowen en drinken. Toen ik 19 was, wilde ik daar vanaf. Omdat ik niet kon slapen, kreeg ik bij de instelling waar ik afkickte een slaapmiddel voorgeschreven. En Ritalin, want uit een test kwam dat ik ADHD had. Daar kon ik weer niet van slapen, dus kreeg ik er een extra slaapmiddel bij. Daar werd ik depressief van. Ik ging naar binnen met een joint en kwam eruit met vijf verschillende medicijnen. Het was veel moeilijker om daarvan af te komen.’



1

Het juiste pad

Geert staat weer vol in het leven.



2

Jezelf afsluiten van alles

Nu weet ik wat ik moet doen als ik ergens mee zit.



3

Helpen van anderen

Geert is gelukkig in zijn werk als ervaringsdeskundige bij Novadic-Kentron.



4

Niet jouw schuld

Maak je verslaving bespreekbaar met anderen.

Geert hoorde vroeger bij het populaire clubje. ‘Ik moest er wel meer voor doen. Gekke dingen om de aandacht te trekken, zoals softdrugs meenemen voor mijn vriendjes. Daar kon ik makkelijk aankomen. Zo ben ik erin gerold’, vertelt hij. Het echte probleem ontstond toen er ook nog een berg medicijnen bij kwam. ‘Mijn slaap, mijn stemming, naar buiten durven; ik had ze overal voor nodig. Hulp bij het afbouwen was er niet. Tien jaar heeft het me gekost om ervan af te komen.’

Epilepsie en spierspanningen

Vrienden en familie zagen Geert afglijden. ‘Ik kwam er al snel achter dat ik lekker high werd als ik er eentje extra pakte. Mijn

weekvoorraad Ritalin spaarde ik op om in het weekend in twee dagen te slikken. Op de zwarte markt kon ik extra voorraad bestellen. Intussen sloot ik mezelf steeds meer af. Op verjaardagen kwam ik niet, dat was te druk. Alleen als er een hoop drank inging, kon ik het aan. Het enige wat ik nog deed was naar de voetbalwedstrijden van FC Den Bosch gaan, ook zwaar onder invloed. Voor de rest zat ik boven achter mijn PlayStation.’ Ook lichamelijk hield Geert er klachten aan over. ‘Ik combineerde zoveel middelen dat ik epileptische aanvallen kreeg als ik een keer niet gebruikte. Daardoor mag ik ook geen auto meer rijden. Mijn ogen zijn erg achteruitgegaan en ik heb ook last van extreme spierspanningen.’

Andere aanpak

Op zijn 30e verjaardag ging de knop om. 'Ik dacht: 'Je woont bij je moeder, geen baan, geen vriendin. Wat heb je nu opgebouwd?' Het was een depressieve bui, maar die heeft mij wel aan het denken gezet. Ik ben naar Promentis in Den Bosch gegaan. Die hebben een kliniek in Zuid-Afrika. Daar ben ik 9 weken geweest.' Na drie eerdere pogingen lukte het daar wel. Dankzij de diepgaande behandeling. 'Daar kwam ik erachter dat er meer speelde dan enkel het gebruik. Bepaalde dingen die ik in mijn jeugd heb meege-maakt, waar ik niet mee om kon gaan, riepen emoties op die ik nooit wilde voelen. Die heb ik al die jaren verdoofd. Nu weet ik wat ik moet doen als ik ergens mee zit. Alles waar ik vroeger om ging gebruiken, weet ik nu op een gezonde manier aan te pakken.'

Afscheid nemen

Het kost Geert geen enkele moeite om clean te blijven. Zijn vriendin, die zelf ook hersteld is, is zijn grote steun. 'Tegen haar kan ik alles zeggen. Het is heel belangrijk om de juiste mensen om je heen te hebben. Van de vrienden van vroeger zie ik niemand meer, daar heb ik resoluut afscheid van genomen. Sterker nog: ik heb niet eens vrienden die bier drinken. Situaties waarin alcohol gedronken wordt vermijd ik liever. Laatst zijn we voor het eerst weer eens de stad in geweest. Ik zag mensen drinken en joints roken. Hartstikke gezellig, maar ik was blij dat ik 's avonds weer thuis was. De Playstation heb ik meteen verkocht toen ik terugkwam uit Zuid-Afrika. Ook dat is voor mij een valkuil.'

Een ander leven

'Mijn leven is nu zo veel mooier met wat ik wél heb. Mijn levensvreugde haal ik nu uit andere dingen: fietsen, wandelen en mijn grote hobby: met de metaaldetector op pad gaan.'

Het contact met mensen is nu ook anders. Mijn neefje zei laatst: 'Ik heb 30 jaar lang een voorbeeld gehad hoe het niet moest. Nu laat je me zien hoe het wél moet.' Ik merk nu dat ze mij nooit voor vol hebben aangezien. Dat snap ik ook. Ik had het nooit in de gaten, want ik was al vanaf mijn 13e onder invloed.'

Lichtpuntje

Geert is nu gelukkig in zijn werk als ervaringsdeskundige bij Novadic-Kentron. 'Het geeft veel voldoening om anderen te kunnen helpen. Ik ben zelf overal wel een keer tegenaan gelopen. Als mensen vragen of twijfels hebben, kunnen ze dat met me bespreken. Die gesprekken zijn strikt vertrouwelijk, ik deel niets met behandelaars of psychologen. Mijn leidinggevende noemt mij en mijn collega's 'de brengers van hoop en positiviteit'. Voor sommigen zijn we echt het lichtpuntje van de week.'



HET ECHTE TABOE

'Mijn familie wist dat ik dronk en gebruikte. Maar niet in welke mate. Als ik tegen mijn moeder zei dat ik naar boven ging om te gamen en een biertje te drinken, dacht zij dat ik één pilsje bedoelde. In werkelijkheid nam ik 8 halve liters mee. Maar het echte probleem was niet de drank en de medicijnen, maar toegeven dat ik zonder dat het leven niet aankon. Ik vond mezelf zwak. Dat is het echte taboe. Daarom zeg ik: praat erover, maak het bespreekbaar. Dat helpt. Het is niet jouw schuld.'

IK
KWAM ER
STERKER
UIT



VAN SUCCES NAAR SCHULD

Ivan Otten was succesvol horecaondernemer in Tilburg. In 2011 raakte hij in de financiële problemen door een zakelijk geschil. De schulden liepen zo hoog op dat hij zijn twee restaurants en zijn huis kwijtraakte. Hij belandde in de schuldsanering. Volgens hem een log, kostbaar systeem waarin het belang van de cliënt verloren gaat. Wat er uiteindelijk van het bedrag dat hij met hard werken bij elkaar spaarde terecht kwam bij de schuldeisers, was centenwerk. 'Tegenwoordig kost het anderhalve ton om een schuld van 10.000 euro weg te poetsen', zegt hij. 'Waarom betalen we dat bedrag niet gewoon af en zorgen we dat het gezin weer kan deelnemen aan de samenleving?'

Om dat voor elkaar te krijgen richtte Ivan stichting Netto Leven op. 'Het kan veel makkelijker. Ik heb zo'n 50 gezinnen uit de ellende gehaald. 70 procent was binnen 6 maanden schuldenvrij. Er zijn zo veel mensen die financieel in de knel zitten. Jammer dat daar een taboe op rust. Het zou fijn zijn als mensen snel aan de bel trekken, maar dat durven ze niet. Te kwetsbaar. Toen ik succesvol was, hoorde ik overal mijn naam als ik over straat liep. Toen in de krant had gestaan dat ik gestopt was, groette niemand mij nog. Mensen willen je niet meer kennen. Ik twijfelde of ik mezelf kwetsbaar op moest stellen, maar dat deed ik uiteindelijk toch. In de krant vertelde ik heel open mijn verhaal. Dat wekte veel sympathie op.'

Met Ivan gaat het weer goed. 'Netto Leven fuseerde naar NietSchuldig.nl. Samen met een compagnon heb ik nu een landelijk platform met meer dan 30 specialisten. Ik heb zelf de regie genomen, veel aan zelfontwikkeling gedaan en kwam er heel sterk uit. Nu ben ik gemeenteraadslid in Tilburg en ledenraadslid bij Thebe Extra. De rollen zijn weer omgedraaid.'

www.nietschuldig.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!

Heerlijk ontspannen door floaten



Floaten is drijven in speciaal zout water. U kunt het vergelijken met drijven in het zoute water van de Dode Zee, maar dan met extra's zoals een heerlijke geur en rustgevende geluiden.

Heeft u last van stress of wilt u helemaal tot rust komen? Bereik in slechts één uur floaten de voordelen van 5 uur slaap. Bij Toucan Health Club krijgt u op vertoon van uw ledenpas korting op floating, maar ook op fitness, zwembad, sauna en groepslessen zoals Club Cycle, yoga en 50-fit. Kijk voor meer informatie op onze website.

www.thebe-extra.nl/floaten

Goed horen is belangrijk

14



Maar niet vanzelfsprekend. Er heerst nog altijd een taboe op slechthorendheid. Dat komt door het stigma, en de gedachte dat je oud bent als je een hoortoestel draagt. Ze zouden groot en zichtbaar zijn, maar dat is niet waar.

U wilt toch ook deelnemen aan gesprekken of muziek optimaal horen? Oogvoororen is specialist in hoorzorg aan huis. Laat bij u thuis uw oren controleren met dezelfde meetapparatuur als in een vestiging. Als lid heeft u veel voordelen, kijk hiervoor op onze website.

www.thebe-extra.nl/oogvoororen

Saar aan huis snapt wat nodig is



De medewerkers van Saar aan Huis zijn er niet alleen ter ondersteuning van u en uw mantelzorger, maar zorgen ook voor gezelligheid. Ze helpen u met koken, wassen of boodschappen doen. En gaan ook graag samen met u iets leuks doen: een spelletje spelen of een wandeling maken.

U geeft aan waar u behoefte aan heeft. Een goede klik tussen u en uw Saar is erg belangrijk, evenals een vertrouwd gezicht bij u over de vloer. Als lid krijgt u 5% korting op het uurtarief (vanaf € 24,- per uur).

www.thebe-extra.nl/saaraanhuis



LEDEN VERTELLEN



Algemene info

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl

Mevrouw Angèle Liu

VERHUIST GRAAG MET DE BRESSER

'Via een kennis van mijn ouders kwamen we in contact met De Bresser verhuizingen. In 2017 verhuisden zij mijn moeder en een jaar later verhuisden wij zelf voor de eerste keer met hun hulp. Nu, 4 jaar later, maken we weer gebruik van hun professionele diensten. Dit keer regelden we er ook een opslag bij voor onze spullen. Ik vind het belangrijk dat de opslag van onze materialen op een veilige manier geregeld is en met een goede verzekering.

Omdat alles duurder wordt, hebben we deze keer bij drie andere verhuisbedrijven een offerte opgevraagd. En eerlijk gezegd is De Bresser niet de goedkoopste of duurste, maar wel de beste keus naar ons idee. Niet alleen de adviseur, maar ook de mannen die ons op de dag zelf hebben verhuisd, denken vooruit en met je mee.

www.thebe-extra.nl/verhuisservice

Marleen van de Sande

GING MEE NAAR TOVERLAND!

'Een vriendin van me vertelde over de speciale ledendag van Ledenvereniging Thebe Extra naar attractiepark Toverland in Sevenum. We waren hier al eens eerder geweest. Het park was toen zeer goed bevallen, we wilden zeker nog eens terug. Er is veel te beleven voor jong en oud met binnen- en buitenattracties. Dit extra voordeel via Thebe Extra konden we dan ook niet laten schieten.

Op eigen gelegenheid zijn we in mei naar Toverland gegaan. Samen met mijn kinderen, de vriendin die ons had getipt, en haar kinderen. Voor de ingang stonden kraampjes waar van alles werd uitgedeeld door Thebe Extra, zoals onder andere appels, pennen en pleisters om onze rugzakjes mee te vullen. In het park liepen allerlei leuke Toverlandfiguren rond. We hebben een heerlijke dag gehad. Van mij mag Thebe Extra meer van dit soort uitjes organiseren.'

www.thebe-extra.nl/uitjes

15

MARIE-ELLE REGELDE ALLES VOOR HAAR DOOD

PRAAT
EROVER

De dood, praat erover

Eén op de drie mensen praat nooit over de dood, terwijl dat voor veel mensen die ermee te maken krijgen juist heel fijn kan zijn. Want hoe kun je omgaan met de dood als iedereen eraan voorbijgaat?

Stichting Sire wil de gevoelens die erbij komen kijken bespreekbaar maken en maakte daarom een campagne met de titel 'De dood, praat erover, niet eroverheen'. In de campagne komen de 'dooddoeners' aan bod. Goedbedoelde opmerkingen zoals 'Het leven gaat door' die vaak meer verdriet doen dan troost bieden. Met deze campagne laat Sire zien dat praten over de dood niet akelig is, maar juist verrijkt en verbindt.



[www.sire.nl/campagnes/
de-dood-praat-erover](http://www.sire.nl/campagnes/de-dood-praat-erover)

Terug naar de natuur

Steeds meer Nederlanders kiezen voor een laatste rustplaats in de natuur. In Brabant kan dat onder andere op de landgoederen Maashorst, Huis ter Heide, De Utrecht en Schoorsveld. Ook op privé-landgoed De Hoevens in Alphen kunt u zelf een plekje uitkiezen.

U en uw naasten hebben de vrijheid om het afscheid helemaal zelf in te vullen. Natuurbegraven Nederland garandeert eeuwige grafrust. Bovendien draagt u zo bij aan het behoud van de natuur. De organisatie werkt samen met Natuurmonumenten en Stichting Nieuwe Natuur aan de bescherming van de natuur in Nederland en ontwikkeling van nieuwe natuur. Uw plek blijft voor altijd natuur.



www.natuurbegravennederland.nl

17

16



'Nu kan ik zelf nog aangeven wat ik wil'

Aan de dood denken we liever niet, laat staan dat we erover praten. Voor Marie-Elle is dat anders. Zij regelde alles alvast, van de regie op haar einde, de muziek voor de afscheidsdienst, tot een plekje op de begraafplaats. Marie-Elle: 'We hebben één zekerheid in het leven en dat is dat we doodgaan. Het hoort bij mijn leeftijd (ik ben 72), maar ook bij mijn levenshouding om over zulk soort dingen te praten. Want je ziet het niet altijd aankomen. Ik weet uit ervaring dat er na een overlijden een heleboel dingen geregeld moeten worden. Dan komt toch vaak de vraag: hoe zou de overledene het gewild hebben?'

Als je dat van tevoren al kenbaar maakt, is het voor de nabestaanden een stuk makkelijker. Zelfs hoe ik aan een menswaardig einde wil komen heb ik geregeld. Dat bleek gewoon met een wilsverklaring bij de huisarts te kunnen. Ik heb een formulier ingevuld met wat ik wil en wie daarover mag meebeslissen als ik het zelf niet meer kan. Mijn dochter wil dat doen. Voor mijn man is dat lastig, die wil niet over mijn levenseinde beslissen. Ik heb ook een plekje uitgezocht op een natuurbegraafplaats. Daar word je teruggegeven aan de natuur, dat vind ik een erg mooie gedachte, vooral omdat de natuur onze levensbron is en ik in mijn vrije tijd al lang natuurgids ben. Voor mij is het heel normaal om open over de dood te praten, maar ik merk dat veel mensen dat een beetje vreemd vinden. Die willen er niks van weten. We moeten het taboe doorbreken, vind ik. Praat er nu over en niet als het te laat is. Het kan maar vast geregeld zijn.'

Anoniem praten over verlies

Als iemand van wie u houdt doodgaat, brengt dat veel verdriet met zich mee. Het kan fijn zijn om er met iemand over te praten, maar soms is het moeilijk om het er met mensen in uw omgeving over te hebben.

Zoekt u iemand bij wie u uw verhaal kwijt kunt zonder u bezwaard te voelen, dan biedt pratenoververlies.nl wellicht uitkomst. Via de website kunt u anoniem chatten met deskundige vrijwilligers die 7 dagen per week van 16.00 tot 22.00 uur voor u klaar staan. De chatgesprekken zijn bovendien gratis. Dus lucht uw hart!



www.pratenoververlies.nl

BETER ZORGEN VOOR JEZELF EN ELKAAR

Op deze pagina laten we u nadenken over de dood. Praat er met anderen over. Wilt u meer informatie? Kijk dan snel op

www.thebe-extra.nl of bel met onze ledenconsulenten via **088 - 374 75 76**.



HOE
DOET ZIJ
DAT?

18

MARIT WAS TIENER TOEN ZE MOEDER WERD

'Het zal wel weer een darmgriepje zijn, dacht ik toen ik me niet zo lekker voelde. Toen mijn menstruatie uitbleef, deed ik toch een test en bleek ik zwanger. En dat terwijl ik gewoon anticonceptie gebruikte. Die bleek alleen niet zo goed samen te gaan met mijn darmproblemen. Dat was mij nooit verteld. 18 jaar was ik en 19 toen mijn zoon geboren werd. Ik wist niet hoe ik moest reageren, maar al vrij snel wisten we: we gaan er gewoon voor. Nu is hij alweer 2 jaar.'

Ik ben nog steeds samen met de vader. Hij heeft ons kind erkend. In oktober gaan we trouwen. Ik zou het niet aanraden om zo jong moeder te worden, ik had liever nog even gewacht. Maar het is nu eenmaal zo gelopen en nu ben ik blij met hoe het is. Het moederschap heeft mijn leven verbeterd. Mijn zoon is mijn beste vriendje. Ik moet wel bij alles rekening

'Mensen denken dat wij lekker de hort op gaan'

houden met hem. Ik kan niet zomaar even de deur uit, zoals leeftijdgenoten. Al denken sommige mensen dat we hem altijd bij oma brengen.

Als je zo jong moeder wordt, krijg je te maken met een hoop vooroordelen. Dat vind ik heel jammer, want er is best veel doorzettingsvermogen voor nodig om alles voor elkaar te krijgen. Het zijn vaak de mensen die je niet eens persoonlijk kent die er een mening over hebben. Maar ik heb gewoon mijn school afgemaakt en heb een vaste baan en een huis. Het belangrijkste wat een kind nodig heeft is liefde. Als dat goed zit, komt de rest wel. Bij ons is alles goed gekomen en dat verdient respect, vind ik.'

Column

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



IETS OM EVEN **BIJ STIL TE STAAN**



Eén keer in de zoveel tijd komt er bij ons een telefoontje binnen dat aan je blijft kleven. Een gesprek waar je het nog even met je collega's over wilt hebben. Zo ook bij mijn gesprek een tijdje terug. Ik neem op die bewuste dag de telefoon aan, en de stem van een vriendelijke mevrouw spreekt mij toe. Ze zegt dat ze haar lidmaatschap op wil zeggen.

Het leven brengt bijzondere gesprekken.

Natuurlijk wil ik weten wat haar beweegreden is. Waarop zij resoluut antwoordt: 'Ik laat euthanasie plegen en wil mijn nabestaanden niet opzadelen met administratieve rompslomp, vandaar dat ik ze een handje help door alle abonnementen alvast op te zeggen.' Bij mij valt het even stil, maar ook dit is het leven. Ik heb met haar een bijzonder gesprek gehad en haar uiteraard veel sterkte gewenst.

U mag ons altijd bellen. Voor een luisterend oor, informatie of advies telefoonnummer: 088 - 374 75 76.



www.thebe-extra.nl/ledenconsulent

19

Een klein wonder ...



Voor u uitgezocht

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

Product tip!

Medipoint medewerker Wil Wesselo
tipt over Abena incontinentiemateriaal



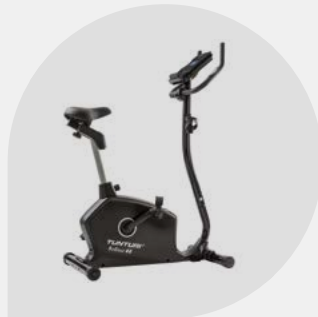
PROFITEER ALS LID!



Abena Abri-Soft Premium

Incontinentiemateriaal
60x90 cm (10 stuks).

voor leden nu
€ 10,20



Hometrainer Tunturi Fitcycle

Trainen doet u voortaan
gewoon thuis!

van € 549,-
nu tijdelijk voor
€ 449,-



SecuCare producten

Een fijn en veilig thuis met o.a.
anti-slipspray, wandbeugels en
toiletverhogers ...

nu tijdelijk met
20% korting



Bloeddrukmeter **Omron M3 Comfort**

Een super compacte en praktische bloeddrukmeter!

voor leden nu
€ 66,30

SUPER DEAL!

IMPACT VAN ONGEWILD URINE- VERLIES

Incontinentie betekent dat u ongewild urine of ontlasting verliest. Op incontinentie rust helaas een taboe, maar toch hebben miljoenen mensen ermee te maken. Klanten die voor dit probleem in de winkel komen, komen vaak voor iemand anders: hun partner of een naaste. De gene om wie het gaat is er uit schaamte vaak niet bij. Als we merken dat het onderwerp te beladen is om in de winkel te bespreken, dan nemen we onze klanten mee naar een apart kantoorje, waar we ze in alle rust kunnen adviseren.

Mijn advies is dat u probeert te praten over uw problemen en het zeker niet verborgen houdt. Als een behandeling voor incontinentie met medicijnen of een operatie niet mogelijk is, zijn er nog voldoende oplossingen die een normaal en actief leven prima mogelijk maken. In onze winkels bieden we voor incontinentieproblemen de productlijn van Abena aan. Abena bestaat uit betrouwbare producten die in veel zorginstellingen gebruikt worden. Door de juiste vragen te stellen weten we welke materialen de klant nodig heeft. Want ieder incontinentieprobleem is anders.

Abena Abri-Flex M2 (14 stuks)
Voor leden nu € 16,99



Acties geldig t/m 28-02-2023. Niet geldig i.c.m. andere acties, kortingen en/of waardebonnen. Assortiment kan per winkel verschillen. Vraag naar de voorwaarden.

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

Ledenvereniging Thebe Extra • Leefstijl Magazine

PUZZEL MEE & WIN

PUZZEL MEE
EN MAAK
KANS OP EEN
RONDVAART
VAN DE
ZILVERMEEUW

Stuur uw oplossing
vóór 7 november
in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel

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



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



Ledenconsulent
Ineke

VRAAG HET DE LEDEN- CONSULENT

Vraag:

Kan ik meebeslissen over de koers van Ledenvereniging Thebe Extra?

Antwoord:

U kunt zich aanmelden als lid van onze ledenraad. Een ledenraadslid heeft kennis van wat er speelt in de omgeving en wat de ontwikkelingen zijn. De ledenraad vormt een brug tussen de wensen van onze leden en de uitvoering daarvan door het bestuur. U gaat deel uitmaken van een van onze werkgroepen. Acties en ideeën die daaruit voortkomen worden mede uitgevoerd door het team van medewerkers. Binnen ons werkgebied zoeken wij mensen met kennis van communicatie/marketing, het sociale domein, ondernemerschap en/of Positieve Gezondheid. Interesse? Mail naar bestuur@thebe-extra.nl.

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:

Ik ben minder mobiel. Wat doe ik bij brand in mijn woning?

Antwoord:

Als u minder mobiel bent, is het lastig om uw woning snel te verlaten bij brand. Met rookmelders bent u wel eerder gewaarschuwd en dat kan een groot verschil maken. U kunt speciale rookmelders zelfs koppelen met die van de burens of slimme melders installeren. Die zorgen op afstand dat iemand anders ook een melding krijgt als uw rookmelder afgaat. Diegene kan dan meteen in actie komen. Slimme melders zijn verbonden met draadloos internet en bedient u met een telefoon of app. U kunt zelfs uitlezen of de melder nog goed functioneert en wanneer de batterij of accu aan vervanging toe is.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Allergie	Indruk	Persoonlijk	Tienermoeder	Zomermaand
Arts	Invloed	Prettig	Toneel	Zwanger
Bereiken	Knuist	Probleem	Ventileren	
Besef	Kwellen	Ritme	Verbergen	
Boerschappen	Leuk	Roze	Verbod	
Busreis	Lichaam	Safehouse	Verhaal	
Doel	Middelen	Schande	Verslaafd	
Dood	Minuut	Scheepjes	Vloek	
Fietshelm	Nippen	Schuld	Voedselbank	
Gedruvel	Open	Succes	Voorstelling	
Heftig	Patroon	Taboe	Zilvermeeuw	



Ledenconsulent
Mariëlle

De oplossing van de puzzel in Leefstijl 1 van 2022 was: **Samen lekker eten**. De winnaars zijn Margaret Vernooi uit Drunen, Frank vd Eeckhout uit Oosterhout en Janine Jacobs uit Oisterwijk. Van harte gefeliciteerd met de dinerbon.

MELD U
NU AAN!

VEILIG ONLINE

Gratis webinar

Internet kent bepaalde gevaren en risico's. Waar moet u bij online criminaliteit (cybercrime) op letten en welke maatregelen kunt u nemen om de kans op online oplichting te verkleinen? Mocht u toch slachtoffer worden, dan is het goed te weten hoe u vervolgens moet handelen.

Wij geven u praktische tips en gaan hierover in gesprek met een expert op het gebied van online veiligheid. Wilt u zich wapenen tegen cybercrime? Meld u dan nu aan voor het webinar op donderdag 3 november om 20.00 uur op www.thebe-extra.nl/veiligonline. Alles wat u nodig heeft om dit webinar thuis te kunnen volgen, zijn een laptop/tablet met internetverbinding.

VEILIG WONEN

Gratis informatiebijeenkomst

Op woensdag 12 oktober om 19.30 uur organiseren we in Theater De Cammeleur in Dongen voor leden een gratis bijeenkomst over veilig wonen. Deze avond vertellen verschillende experts hoe u de kans op inbraak en brand aanzienlijk verkleint.

Inbrekers grijpen vooral de donkere herfst- en wintermaanden aan om hun slag te slaan. Vaak maken we het inbrekers veel te makkelijk, zonder dat we het zelf in de gaten hebben. En wist u dat sinds 1 juli van dit jaar het verplicht is om rookmelders in huis te hebben? Rookmelders redden levens, maar het is uiteraard beter om brand te voorkomen. Meer info en aanmelden kan op www.thebe-extra.nl/veiligwonen

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 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