

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra – 18e jaargang, uitgave 3, winter 2022

LEEFSTIJL

Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar

Van Fatima
naar Fatima

pagina 10

Wie dit leest
is kunst

pagina 13

Thebe Extra
Ledenvereniging





GRAAG GEDAAN

'Bij de KBO Raamsdonk vinden we het belangrijk dat onze leden op verschillende terreinen actief kunnen zijn. Onze vaste activiteiten zijn linedance, koersbal, biljart en bingo. Niet alleen goed voor de sociale contacten, ook voor de lichaamsbeweging. En de geest beweegt dan vanzelf mee. Er kan ook gekaart worden en we zoeken nog iemand die goed kan haken, voor een haakmiddag. Verder organiseren we bijeenkomsten over thema's die ouderen aanspreken, zoals gezondheid.'

Lida Verschuren is voorzitter van KBO Raamsdonk

'Als een activiteit geslaagd is, is er niemand blijer dan ik'

De KBO Raamsdonk bestaat dit jaar 60 jaar. Er is veel belangstelling voor de activiteiten, maar niet iedereen denkt eraan om lid te worden. Daarom richt ik me behalve op de organisatie van activiteiten ook op ledenwerving, vooral onder de jongere ouderen. Dat is belangrijk voor het voortbestaan. Want zonder club wordt er niks georganiseerd, dat beseffen mensen te weinig.'

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een
vrijwilligersorganisatie in uw gemeente.

DAAR WORD IK BLIJ VAN

In deze periode voert positiviteit niet bij iedereen de boventoon. Veel mensen voelen zich eenzaam, alles wordt duurder en we zijn onzeker over de toekomst. Toch zijn er enorm veel dingen waar u blijer van wordt. Koester deze momenten, al zijn ze nog zo klein. Zeker nu, in deze donkere tijd, is dat extra belangrijk.

In deze Leefstijl leest u verhalen van mensen die op verschillende manieren ergens blij van worden en/of anderen blij maken. Dat kan zijn in hun beroep, maar ook door spontaan iets te doen. Laat deze Leefstijl u lekker ontspannen en een (geluks)momentje voor uzelf bezorgen.



P8

Tessa de zorgrobot zorgt voor structuur



P10

Dolph en Lindy liepen 3.000 kilometer

INHOUD:

4	Actuele zaken	
5	Dagtocht Beeld & Geluid museum Hilversum	
6	21-dagen-niet-klagen challenge	
7	Lunchcafé Leger des Heils	
9	Tessa de zorgrobot	
10	Dolph en Lindy en hun wandeltocht naar Portugal	3
13	The Living Museum	
14	Ledenvoordeel uitgelicht	
15	Leden vertellen	
16	Korting op collectieve zorgverzekeringen VGZ en CZ	
18	Korting op pelgrimswandeltocht Camino Brabant	
19	Column & strip	
20	Voor u uitgezocht bij Medipoint	
21	Medipoint geeft advies	
22	Prijspuzzel	
23	Vraag het de ledenconsulenten	
24	Actie voor leden: gezellig bioscoopuitje!	

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 € 19,50 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

Veel waar voor uw geld!

Het lidmaatschap van Ledenvereniging Thebe Extra kost in 2023 € 19,50. Het hele gezin (dat woont op één adres) profiteert hiermee van de vele voordelen die wij te bieden hebben. Betaalt u niet per automatische incasso, dan is het bedrag € 20,50.

Als lid van onze ledenvereniging krijgt u korting op heel veel zaken. U krijgt altijd 15% korting op koopartikelen in de Medipoint thuiszorgwinkel en leent gratis kleine loophulpmiddelen. U kunt deelnemen aan dagtochten, advies vragen aan onze ledenconsulenten en u ontvangt dit ledenblad. En bent u weleens op één van onze gezellige en informatieve ledenmiddagen of -avonden geweest? Ook is een financiële bijdrage mogelijk als u een lokaal initiatief start. Kijk voor ons totale aanbod op www.thebe-extra.nl



www.thebe-extra.nl/lidmaatschap

Tv-nostalgie ervaren in Hilversum

Onderweg naar Hilversum gaan we eerst heerlijk lunchen. Bij Beeld & Geluid museum geniet u van tal van bijzondere fragmenten en herinneringen uit 70 jaar televisiegeschiedenis.

We sluiten de dag af met een smakelijk diner. De normale prijs is € 78,50, leden betalen een speciale ledenprijs: A-leden € 69,-, B-leden € 68,50 en C-leden € 68,-.

DATA, OPSTAPPLAATSEN EN -TIJDEN

27/03: Tilburg 10.30 uur.	Waalwijk 11.00 uur.
29/03: Breda 10.15 uur.	Oosterhout 10.45 uur.
17/04: Breda 10.15 uur.	Oosterhout 10.45 uur.
19/04: Tilburg 10.30 uur.	Waalwijk 11.00 uur.

We zijn rond 21.00 u terug bij de opstapplaats.



www.thebe-extra.nl/dagtocht

AANMELDEN VANAF
22 DECEMBER - 09.00U
ALLEEN VOOR LEDEN

Ledenraad zoekt versterking

Wij zijn op zoek naar ledenraadsleden die zich vrijwillig inzetten voor Ledenvereniging Thebe Extra en wonen in (de omgeving van) Altena, Baarle-Nassau, Breda, Drimmelen, Eften-Leur, Moerdijk, Oosterhout, Rucphen en Waalwijk. U heeft interesse in welzijn, wonen, gezondheid en de zorg in de toekomst. Praat mee met en over Thebe Extra!

U bent deskundig op het gebied van communicatie/marketing, het sociale domein, ondernemerschap en/of Positieve Gezondheid, houdt van samenwerken en bent computervaardig. Vier keer per jaar vergadert u en u neemt plaats in één van de werkgroepen van de organisatie. Belangstelling? Stuur dan een bericht naar bestuur@thebe-extra.nl met als onderwerp 'Aanmelding voor ledenraad'. Het bestuur van Ledenvereniging Thebe Extra neemt contact met u op.



www.thebe-extra.nl/vacature

Met speurtas of escapekoffer 't bos in

Vanuit bezoekerscentrum Oisterwijk kunt u de natuur op een andere manier beleven. Voor kinderen tussen 4 en 12 jaar heeft Natuurmonumenten speciale speurtassen. Met een tas vol expeditie-gereedschap, opdrachten en een tent om in te schuilen zijn ze klaar voor avontuur. Normale prijs is € 10,-; leden van Thebe Extra betalen slechts € 7,-. Met één speurtas kunt u met 4 kinderen op pad.

Voor gezelschappen tot 8 personen vanaf 12 jaar, zijn er ook de **Escapekoffers**. In plaats van binnen zitten, samen bezig zijn in de natuur! De koffer zit vol puzzels en opdrachten en met uw eigen telefoon met internet wordt u het bos in gestuurd. U heeft 45 - 60 minuten om de codezin, die ergens in het bos verstopt is, te vinden. Normale prijs is € 50,-; voor leden van Thebe Extra € 35,-. Beide acties zijn geldig t/m 5 maart.



www.thebe-extra.nl/natuurmonumenten

Tips: Rondkomen in dure tijden

Een flinke daling van onze koopkracht betekent (waar mogelijk) aanpassingen doen in onze uitgaven. We moeten keuzes maken om geld te besparen en eraan wennen dat niet alles meer kan, nu veel dingen duurder zijn geworden. Het is een uitdaging om geld te besparen, maar wij denken graag met u mee en geven u enkele tips.



Mariëlle

Ledenconsulent bij Ledenvereniging Thebe Extra

Voedsel redden, verrast worden en geld besparen

- Met het downloaden van de 'Too Good To Go' app, bent u klaar om eten te redden en geld te besparen! Hoe werkt het? U koopt voor een klein bedrag een zogeheten Magic Box van bijvoorbeeld een supermarkt, restaurant of bakker in uw buurt. Daarin zitten voedingsmiddelen die nog prima te eten zijn, maar niet meer verkocht kunnen worden. Bijvoorbeeld omdat ze overtollig zijn of op of tegen de houdbaarheidsdatum zitten. Omdat u niet precies weet wat er in de doos zit, is er ook nog een verrassingseffect.
- Ondanks de oplopende energiekosten kunt u simpel besparen, zonder dat het eerst geld kost. Deuren dicht, korter douchen, ruimtes in huis waar u weinig of niet bent niet verwarmen, en apparaten niet op stand-by laten staan. Maar vergeet niet te ventileren! Dit blijft belangrijk en nodig voor gezonde lucht in huis. Kijk voor meer bespaartips eens op www.milieucentraal.nl.

6

21 dagen **niet klagen-challenge**

Klagen kunnen we als de besten, maar heeft het altijd zin? Het leven is niet altijd leuk, maar leer in elke situatie er het beste van te maken en steek daar uw energie in. Het oorspronkelijke idee is van een Amerikaan, maar wij volgen de regels van spreker en schrijver Kevin Weijers.

21 dagen niet klagen, schelden, vloeken of roddelen. Om uzelf hier aan het herinneren draagt u een (wit) armbandje om uw pols. Gaat u de mist in, dan wisselt u het armbandje van pols en begint u weer van voren af aan. Makkelijk? Niet echt. Vaak zijn er maanden voor nodig om het 21 dagen aangesloten te laten lukken. Wij dagen u uit om de 21 dagen niet klagen-challenge eens te proberen.



www.kevinweijers.nl

GOED
OM TE
WETEN



SAMEN KUNNEN
WE MEER



7

'Twee dagen per week komt er een groepje leerlingen naar het Leger des Heils in Breda om een maaltijd te bereiden voor eenzame ouderen', vertelt Maaike Siemons, leraarondersteuner aan het Breda College, school voor speciaal voortgezet onderwijs. 'In groepjes van vier lopen ze een half jaar lang een dag in de week stage om te ontdekken of de horeca, dienstverlening of zorg bij ze past.'

'We zijn er de hele dag mee bezig. Het is belangrijk dat ze op hygiëne letten, dus schort aan, haarnetje op, handen wassen. Dan krijgen ze allemaal een taak. De één kookt, de ander maakt de groenten schoon, een derde maakt de toetjes. Op vrijdag bemant één van de leerlingen de winkel. Na 4 weken rouleren we. De leerlingen eten samen met de ouderen. De een kletst wat meer dan de ander, maar het onderlinge contact speelt een belangrijke rol. De ouderen zijn heel enthousiast. Ze zijn iedere week weer blij dat we komen en we krijgen steeds te horen dat het lekker was. Na het eten ruimen we alles weer op.

In de keuken van het Leger des Heils ontbraken nog wat huishoudelijke dingen. Via via hoorde ik van het Stimuleringsfonds van Thebe Extra. Ik heb de stoute schoenen aangetrokken en geschreven dat wij als Breda College samenwerken

met het Leger des Heils en dat het mooi zou zijn als het Leger des Heils die materialen zou krijgen, zodat het voor ons fijner werken is. Dankzij het Stimuleringsfonds staan er nu een was/droogcombinatie, een keukenmachine, strijkplank en strijkijzer, droogrek, snijplanken, aardappelschilmesjes. De dame die de winkel doet hoeft nu niet meer onze vieze schorten mee naar huis te nemen. En de leerlingen kunnen ook leren wassen en strijken. Allemaal praktijkervaring voor als ze ooit op zichzelf gaan wonen.'



www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds

Daar word ik blij van

Hieronder leest u verhalen van mensen die ergens blij van worden. Waar wordt u blij van? Heeft u ook een mooi verhaal, laat het ons weten.

Deel het op onze Facebook pagina:

www.facebook.com/ThebeExtra



Yvonne
Stevens is
BoekStartcoach

Het doel is om het lezen te bevorderen

'Naast het spreekuur in de bibliotheek in Dongen ben ik op dinsdagochtend op het consultatiebureau met een speciale boekenkast in de vorm van een beer. Met ouders die binnenkomen bespreek ik hoe leuk en belangrijk voorlezen is.'

We zijn er voor alle ouders, maar vooral voor ouders die de taal niet goed beheersen. Ze krijgen een BoekStartbon voor een gratis lidmaatschap bij de bibliotheek en het gratis BoekStartkoffertje met daarin twee boekjes. Ik word er blij van als ik ouders kan laten zien hoe ze op een leuke manier aan de slag kunnen met voorlezen zonder dat het schools wordt. Het heeft ook een enorm effect op de taalontwikkeling. Met een kwartier per dag bereik je al veel. Dat zorgt voor een groeispurt van de woordenschat. Je kind krijgt daarmee een 'voorsprong' op de basisschool.'



Suzanne
van Rijsbergen
is tatoeëerder

Een tatoeage is een blijvende herinnering

'Achter de tatoeages die ik zet, zit vaak een verhaal. Laatst kwam een vrouw van 82 'niet reanimeren' op haar borst laten zetten. Ze wilde zeker weten dat hulpverleners het zien als ze haar blouse openmaken. Ze heeft een mooi leven gehad. Als haar iets overkomt mag het wel gedaan zijn, vond ze.'

Wat je op het moment veel ziet is de tekst 'luctor et emergo' (ik worstel en kom boven), om een zware periode af te sluiten. Veel mensen kiezen voor een tatoeage als herinnering aan een overleden dierbare. Vingerafdrukken zijn populair. De vrouw van een marinier liet na zijn overlijden het teken van de marine zetten. Het kan ook om een huisdier gaan. Ik zet veel katten- en hondenpootjes. Met een naam of een datum erin probeer ik steeds om er iets bijzonders van te maken.'



Tessa
zorgt voor
structuur

Clënten krijgen weer grip op hun leven

'Ik ben Tessa en ik ben een digitaal hulpmiddel. Bij mensen die structuur in het dagelijks leven nodig hebben ben ik in huis om ze te herinneren aan belangrijke taken. Ik geef opdrachten of stel vragen. Bijvoorbeeld: 'Heeft u uw medicijnen al ingenomen?' De cliënt kan antwoorden met ja of nee.'

Als het nodig is, herhaal ik de boodschap. Zo ontlast ik de zorg. Mantelzorgers zijn ook enthousiast over mij. Zij hoeven de vervelende terugkerende vragen niet meer te stellen. Ze kunnen mij op afstand leuke dingen laten zeggen zoals: 'Heb je al koffie gezet? Je dochter komt vandaag langs.' De wijkverpleging van Thebe zet al 100 Tessa's zoals ik in. De reacties zijn heel positief. Mensen voelen dat ze weer meer zelf kunnen. Als ze eenmaal aan me gewend zijn, willen ze me niet meer kwijt.'



Yvonne
verkoopt tweede-
hands kleding

Zo goed als nieuwe kleding voor een prikkie

'Tweedehands spullen hadden altijd al mijn interesse. Er wordt zoveel weggegooid, dat vind ik zonde. Ik had een sportschool en ik vond het leuk om er iets bij te doen. Een klein beetje kleding erbij, zo is het begonnen. Met de sportschool ben ik gestopt en in 2019 ben ik verdergegaan met tweedehands kleding in mijn winkel, de Inloopkast in Rijen.'

Net op het juiste moment. Vroeger rustte er een ta-
boe op, nu gelukkig niet meer. Is ook nergens voor
nodig, de kleding in mijn winkel is als nieuw. Het
leuke is dat je voor weinig geld goede kleding kunt
kopen. De prijzen liggen tussen 1 en 10 euro. Win-
terjassen zijn iets duurder, het ligt er ook aan wat
voor merk het is. Mensen worden hier blij van en
dat maakt mij ook weer blij. Ja, ik krijg heel veel
leuke reacties.'

DOLPH
& LINDY

Woonplaats:
Tilburg

Fotograaf Dolph Cantrijn en docent/tekstschrijver Lindy Popma wonen al jaren op de grens van de Tilburgse wijk Fatima die vernoemd is naar de Portugese bedevaartsplaats Fatima. Ze waren nieuwsgierig naar de naamgever van hun wijk en besloten op bedevaart te gaan. Te voet. Ze liepen 3000 kilometer, dwars door België, Frankrijk, Spanje en Portugal. Onderweg kwamen ze langs schitterende plekken en ontmoetten ze bijzondere mensen met interessante verhalen.

DOLPH EN LINDY LIEPEN VAN FATIMA NAAR FATIMA

De reis is
belangrijker
**dan het
doel**

Ze zijn fanatieke wandelaars, Dolph nog een beetje meer dan Lindy. Samen zagen ze al lopend de halve wereld. Dolph liep ook een paar lange tochten alleen, in 2015 langs de randen van Nederland en in 2017 van Porto naar Santiago. Op die route kwam hij behalve de gele pijlen naar Santiago ook blauwe pijlen tegen. De route naar Fatima, zo werd hem verteld. Het idee was geboren, maar lange tijd gebeurde er niets mee. Tot het tijd was voor een nieuw avontuur. Dit keer ging Lindy mee.



1

Een mooie
nieuwe dag

Genieten van een magnifieke zonsopkomst



2

Barre weers-
omstandigheden

Mooie ontmoetingen, warme herinneringen



3

De 'inwendige'
mens

Tijd om van iets lekkers te genieten



4

Geen berg
te hoog

Zelfs de tocht over modderige paden is prachtig

We spreken Dolph en Lindy als ze halverwege hun tocht zijn, vlak voordat ze de Pyreneeën in gaan. Ze zijn dan 75 dagen onderweg. In totaal blijven ze vijf maanden weg. Toch hadden ze niet veel voorbereiding nodig. 'We zijn allebei freelancers. Van tevoren werkten we extra hard. Onze opdrachtgevers lieten we tijdig weten dat we weggingen. Ons huis hebben we onderverhuurd aan twee studenten. En verder zien we wel', vertellen ze.

Heuvel op, heuvel af

De route begon bij het beeld van O.L.V. Fatima in Tilburg en valt voor een groot deel samen met de klassieke route naar Santi-

ago de Compostela. 'Als we daar zijn, nemen we de weg die vanuit Lissabon naar Santiago gaat, maar dan omgekeerd, om in Fatima uit te komen', legt Dolph uit. De route staat vast, de tussenstops plannen ze twee dagen vooruit. Het doel was om rond de 20 kilometer per dag te lopen. 'Maar we zitten eerder op 25', vertelt Dolph. 'Iets meer dan we hadden ingeschat. Het ligt ook aan de overnachtingsmogelijkheden. Soms is het in Frankrijk heel moeilijk om een slaapplek te vinden en dan moeten we wel langer doorlopen. Eén keer hebben we 40 kilometer gelopen. Dat was echt heel veel, zeker als je bedenkt dat het hier niet vlak is. Vooral in de wijnstroken zoals de Champagne en de Bourgogne is het heuvel op, heuvel af.'

Licht reizen

Een paar stevige wandelschoenen is dan ook het belangrijkste wat Dolph en Lindy bij zich hebben. In hun rugzakken verder alleen het hoogstnoodzakelijke. Sneldrogen-de kleding en handdoek, een slaapzak, toiletpullen, wat EHBO-spullen, een paar extra slippers, een dikke jas en een regencap. 'We wilden zo licht mogelijk reizen', leggen ze uit. Slapen doen ze in de pelgrimsherbergen langs de route, soms in een accommodatie die ze via Airbnb geregeld hebben en soms bij mensen thuis.

Mooie ontmoetingen

Dat leidt vaak tot mooie ontmoetingen: 'In het bekende pelgrimsstadje Vézelay kwamen we twee jonge vrouwen tegen uit Parijs die ook aan het wandelen waren. Wij vertelden dat we op weg waren naar Fatima. De ouders van één van hen bleken langs de route te wonen, vlak bij Bordeaux. 'Misschien mag je wel bij m'n ouders slapen', zei ze. Dat mocht. Een maand later kwamen we er aan. We werden heel gastvrij ontvangen, ze hebben voor ons gekookt. De moeder is de volgende dag ook nog een stuk met ons meegewandeld.'

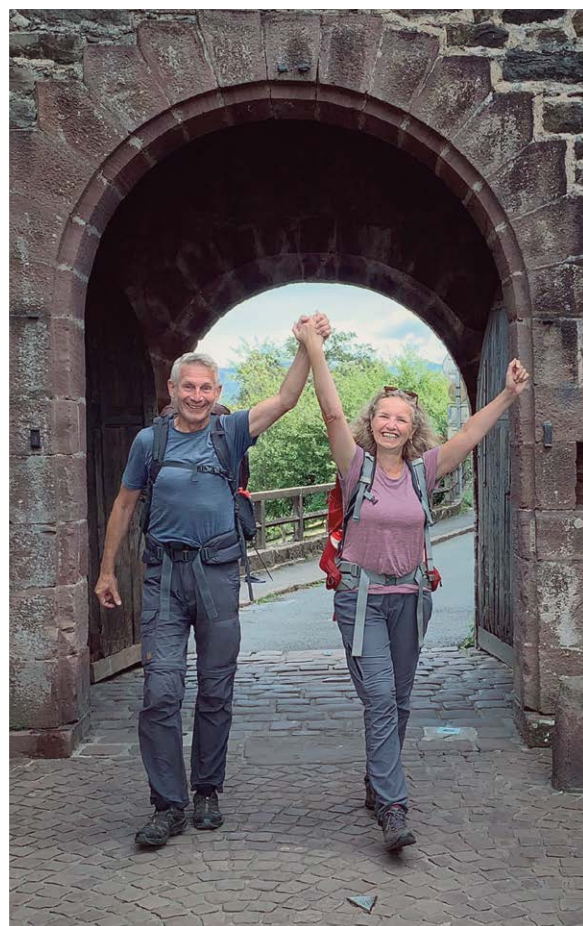
Goed voor de inspiratie

Ook de laptop en de fotoapparatuur gingen niet mee op reis. De schrijver en de fotograaf maken wel iedere dag een blog met een verhaal en foto's. Gewoon met de smartphone. Op volgddolph.nl vertellen ze wat ze die dag hebben meegemaakt. Ervaringen, ontmoetingen en bijzondere gebeurtenissen leggen ze vast in woord en beeld. 'Het is ook goed voor de inspiratie', gaan ze verder. 'We zijn natuurlijk heel lang aan het wandelen en we hebben verder niets aan ons hoofd. Dan krijg je ook allerlei ideeën en invallen.'

Langzaam en zorgeloos

Het zorgeloze, dat is waar het wandelende paar het meest blij van wordt. 'We zijn ook weleens met de auto op vakantie

gegaan, maar dan beleef je alles minder intens. Nu gaan we bij zonsopkomst lopen. We zien de zon achter de bergen opkomen en de mist tussen de bergen hangen. We horen de koeienbellen van de koeien die op de bergen staan, zien de roofvogels die boven ons hoofd cirkelen. Aan het eind van de dag komen we aan en zorgen we voor een slaapplek. De volgende dag doen we hetzelfde. Dat klinkt saai, maar dat is het zeker niet. Je bent de hele dag buiten in de natuur. Steeds weer in een nieuwe omgeving, met andere tradities, een ander landschap, andere mensen. Omdat je er langzaam doorheen gaat, kun je het ook echt helemaal in je opnemen. We ontmoeten veel wildvreemde mensen en dat levert ook weer mooie verhalen op die we de rest van ons leven meedragen. We hebben geleerd dat als je zekerheden loslaat en dingen wat meer op hun beloop laat, er verrassende dingen gebeuren. Daar doen we het voor.'



HET VRIJE GEVOEL

Half december komen Dolph en Lindy aan in Fatima. Dan is hun doel bereikt. 'Maar dat is ondergeschikt aan alles wat we onderweg tegenkwamen', zeggen ze. 'Wat we het minst missen zijn de spullen. We hebben maar weinig nodig om een fijn leven te hebben.' Terug naar het Tilburgse Fatima gaan ze waarschijnlijk per vliegtuig. 'De vraag is niet: hoe snel passen we ons weer aan aan het gejaagde leven in Nederland? De vraag is: hoe houden we het vrije gevoel zo lang mogelijk vast?'

DE KRACHT VAN KUNST



HIER IS IEDEREEN KUNSTENAAR

The Living Museum in Tilburg is geen gewoon museum, maar een vrijplaats waar iedereen mag zijn wie hij of zij is. Iedereen is welkom. Als kunstenaar, toeschouwer of gewoon voor een kop koffie. De belangrijkste doelgroep zijn mensen met 'geleefde ervaring', zoals initiatiefnemer Rob Haen dat noemt. 'Mensen die iets ingrijpends hebben meegemaakt zoals verslaving, psychiatrie of dakloosheid', legt hij uit. 'Zij weten niet altijd de aansluiting te vinden bij de reguliere clubs. Hier zijn ze welkom om zich te uiten. The Living Museum is een inspirerende omgeving die uitnodigt om zelf met je talenten aan de slag te gaan. Niet iedereen kan alles, maar iedereen kan wel iets. Hier mag je doen wat je wilt. We hebben geen regels. We vragen wel iedereen om zich te houden aan twee tradities: doe niets wat jezelf, je omgeving of een ander schaadt en laat deze plek mooier achter.'

Het idee komt uit New York waar een psychiater en een kunstenaar psychiatrische patiënten in een leegstaande keuken hun artistieke gang lieten gaan. Dat bleek een bijzonder helende aanpak. Rob Haen haalde het concept naar Tilburg. 'Iedereen die hier binnenkomt is kunstenaar, geen patiënt of cliënt. Er zijn hier ook geen therapeuten. Het gaat om krachten, om talent. Per dag komen hier tussen de 15 en 30 kunstenaars samen om kunst te maken en te werken aan herstel.' 'Ik gun iedereen de kracht van kunst', zegt Haen. Daarom is er nu ook een boek. Een dikke pil

met de titel 'Wie dit leest is kunst', met daarin een mix van allerlei kunstuitingen, gemaakt binnen de muren van The Living Museum Tilburg. Het ontroert, maakt blij, inspireert en nodigt uit. **Normale prijs 25,-, leden betalen 15,- via onderstaande site met code thebeextra22 (excl. 6,75 verzendkosten).**

www.thelivingmuseumtilburg.nl/boek



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!

OldStars Tennis in Etten-Leur en omgeving



Bij veel ouderen gaat sport niet per se om winnen, maar is het sociale aspect en meedoen veel belangrijker. Met een uitgebreide warming-up en verschillende spel- en beweegvormen, aangepast aan de leeftijd, is OldStars tennis juist geschikt voor ouderen vanaf 60 jaar.

Op een gezonde manier bewegen en daarnaast andere mensen ontmoeten. Leden van Thebe Extra kunnen gratis kennismaken met OldStars tennis. Bent u enthousiast geworden en wilt u deelnemen? Kijk dan op onze website.

www.thebe-extra.nl/oldstartennis

Maak gebruik van de opticiens aan huis



Van augustus 2022 tot maart 2023 stuurt de Nederlandse Huisopticiens naar 36.000 leden van Thebe Extra, in de categorie van 73 jaar en ouder, een mail. U kunt als lid een afspraak maken met de Opticiens aan huis, voor een oogonderzoek bij u thuis.

Dat hier veel vraag naar is, blijkt wel uit de ruim 250 reacties tot nu toe op dit aanbod. Wilt u ook nog gebruik maken van dit aanbod? Ga dan naar onze website en maak nu nog een afspraak met de Opticiens aan huis.

www.thebe-extra.nl/opticiens

Geef koolmonoxide geen kans



Blijf uw huis goed ventileren, zeker in de winter. Een hoge concentratie van koolmonoxide in een niet goed geventileerde omgeving kan dodelijk zijn. Koolmonoxide ruikt en proeft u niet, dus is het belangrijk om een CO-melder in uw huis te hangen.

De Brandpreventiewinkel heeft voor alle leden een speciale actie. De XC01 koolmonoxidemeter met een magnetische montageset van € 45,20 voor slechts € 35,95. Voor de eerste 100 snelle beslissers zijn de verzendkosten ook nog eens gratis.

www.thebe-extra.nl/brandpreventiewinkel



LEDEN VERTELLEN



Algemene info

088 – 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl

Rien de Deugd & Tini de Laat

WANDELLEN SAMEN MET SNOEREN

'In 2017 hebben we elkaar ontmoet bij een wandeltocht van schoen- en voetspecialist Snoeren. We zijn allebei lid van Thebe Extra en zagen de aanbieding in Leefstijl. Met de bus naar Limburg en daar wandelen in de Geulvallei, onder begeleiding van mensen van Snoeren. Tini zat eerst achter in de bus, maar daar wordt ze wagenziek. Gelukkig was er naast mij nog plaats.

We raakten meteen aan de praat. Dat was onze eerste ontmoeting. Nog hetzelfde jaar hebben we samen de Vierdaagse van Nijmegen gelopen. Het klikt heel goed, ook dankzij onze gezamenlijke voorliefde voor wandelen. Zo investeren we in onze conditie en worden we gezond oud. De wandeltocht kunnen we iedereen aanraden'. Wie weet komt u bij de volgende wandeltocht wel iemand tegen met wie het klikt! Houd het volgende ledenblad in de gaten voor een mooie wandeltocht met Snoeren.

www.thebe-extra.nl/dagtocht

Lianne den Reijer

SPORT MET LEDENKORTING

'Via onze voormalige burens heb ik kennisgenomen van Ledenvereniging Thebe Extra. Zij maakten destijds, wegens omstandigheden, gebruik van hulpmiddelen via Medipoint. Omdat zij lid waren van Thebe Extra kregen zij daar korting op. Met hun informatie ging ik eens kijken op de website van Thebe Extra en was verbaasd dat, als ik lid werd, ik ook nog eens korting kreeg bij de sportschool waar ik toen al sportte.

Ook op mijn zorgverzekering wordt via het lidmaatschap een korting verleend. Al met al haal ik de jaarlijkse kosten van mijn lidmaatschap er dubbel en dwars uit. Inmiddels heb ik enkele vrienden en kennissen enthousiast gemaakt om lid te worden. Ik hoop nog meer mensen in mijn omgeving enthousiast te maken. Zeker in een tijd waarin toch alles al duurder wordt'. Kijk op de website voor een sportschool bij u in de buurt.

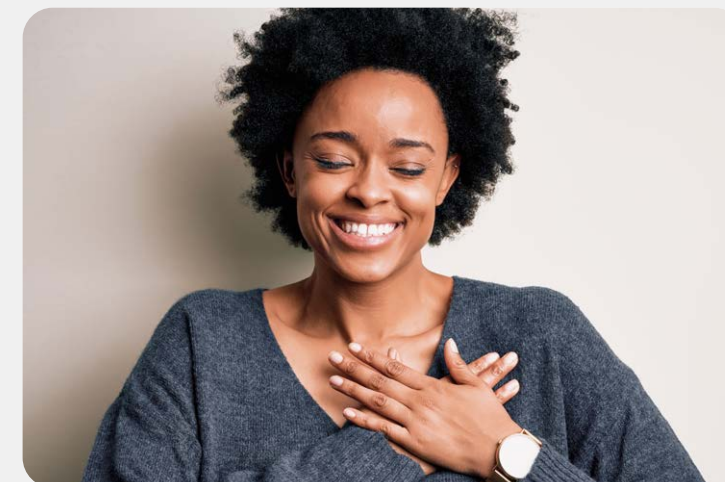
www.thebe-extra.nl/sporten

VOORDELIJG COLLECTIEF VERZEKERD

Ook voor het jaar 2023 heeft Ledenvereniging Thebe Extra afspraken gemaakt met zorgverzekeraars CZ en VGZ. U profiteert hierdoor van diverse voordelen, als u via het collectief verzekerd bent. Benieuwd naar het aanbod? Lees dan snel verder!

Lidmaatschap Thebe Extra gratis

Als u collectief verzekerd bent via Thebe Extra bij CZ of VGZ, mag u bij bepaalde aanvullende verzekeringen de kosten van uw lidmaatschap Thebe Extra declareren. Bij CZ geldt dit voor de aanvullende verzekering 'Leden', bij VGZ voor alle aanvullende verzekeringen VGZ Zorgt. Wilt u weten hoe u dit kunt doen? Kijk dan op onze website www.thebe-extra.nl/declareren



IEDEREEN IS WELKOM BIJ CZ



CZ zet zich elke dag met echte betrokkenheid en daadkracht in voor hun verzekerden. Ze zijn er voor u met tips, apps en persoonlijke service. Of u nu zorg nodig heeft of gezond wil blijven. Zo heeft CZ meer dan 20 extra's die u ondersteuning bieden bij uw zorg en gezondheid. Zoals het Get Fit-programma, met gratis recepten, een plan op maat en oefeningen. Of persoonlijk advies, zoals wachtlijstbemiddeling of een second opinion.



GEZONDER OUDER WORDEN

Op www.thebe-extra.nl/VGZ vindt u alles over uw mentale gezondheid, gezonder eten en meer bewegen. Zo is er de VGZ Mindfulness Coach voor dat beetje extra ontspanning. De VGZ Soepel en Sterk Coach voor sterke spieren en soepele gewrichten. Of de Mijn Leefstijlcoach app van Albert Heijn. Met leuke uitdagingen om beter te eten en beter te slapen. Want u helpen gezonder te leven, dat staat bij VGZ voorop.

Beter slapen of minder stress?

Wilt u weten of u voldoende slaapt? Of wilt u weten of u teveel stress ervaart en wat u hieraan kunt doen? Doe de slaaptest of de stresstest en ontdek het binnen 2 minuten. U krijgt direct handige tips.

Zorgen voor een ander

CZ is er ook voor de mantelzorger. Op de website van CZ staan hulpmiddelen die u helpen bij het krijgen van overzicht of het regelen van dagelijkse zorg. En wist u dat een vergoeding voor een mantelzorgmakelaar is opgenomen in verschillende aanvullende verzekeringen? De ledenconsulenten van Thebe Extra kunnen u rechtstreeks met de mantelzorgmakelaar in contact brengen. Kortom, CZ helpt u op weg en biedt ondersteuning bij wat belangrijk is voor u. Of u nu zelf hulp nodig hebt, of zorgt voor een ander.

Aanvullend verzekerd bij CZ

Bij CZ krijgt u 5% korting op alle aanvullende - en tandartsverzekeringen. Op de aanvullende verzekering 'Leden' zelfs 10%!

Uit de aanvullende verzekeringen krijgt u o.a. een vergoeding voor fysiotherapie, brillen en lenzen en alternatieve zorg.

Voordelen collectieve zorgverzekering bij CZ

- Tot vijf ongebruikte behandelingen fysiotherapie neemt u mee
- De contributie van Ledenvereniging Thebe Extra wordt vergoed uit de de-aanvullende verzekering 'Leden'
- Jaarlijks een HealthCheck
- Méér dan 20 extra's om fit en gezond te blijven

Ga dus snel naar www.thebe-extra.nl/CZ



U bent altijd welkom bij VGZ

Hoe uw leven er ook uitziet, iedereen is welkom bij Coöperatie VGZ. Als u zorg ontvangt of zorg nodig hebt, kijken ze met u wat het best bij uw situatie past. Onderfussen werkt VGZ samen met zorgverleners aan vooruitstrevende manieren om de zorg te vernieuwen. Want de zorg nu en in de toekomst goed, betaalbaar en toegankelijk houden, dat staat bij hen voorop.



Blijf fit met VGZ Zorgt

Met VGZ Zorgt krijgt u naast korting op de aanvullende verzekering ook een ruim preventiebudget voor cursussen en trainingen waarmee u fit blijft. U kunt hierbij denken aan een fitheidstest, online slaapcursus, EHBO cursus of zorg bij hormonale veranderingen. U kunt het preventiebudget naar eigen behoefte besteden.

Collectief voordeel bij VGZ

U krijgt 15% korting op de aanvullende verzekering VGZ Zorgt Goed, Beter en Best. En 5% korting op de tandartsverzekering VGZ Zorgt Goed, Beter en Best.

En er is nog meer:

- Vergoeding van uw lidmaatschap bij Ledenvereniging Thebe Extra wanneer u bij VGZ de aanvullende verzekering VGZ Zorgt afsluit
- Ruime vergoedingen voor preventieve cursussen en trainingen
- Extra vergoedingen voor fysiotherapie en mantelzorg
- Gratis gebruikmaken van de apps: VGZ Soepel en Sterk Coach en VGZ Mindfulness Coach



HOE
DOEN ZIJ
DAT?

PELGRIMSWANDELTOCHT CAMINO BRABANT

'Mijn twee goede vrienden en ik lopen heel graag. We zouden de Camino Santiago de Compostela gaan lopen. Door corona kon dat helaas niet doorgaan. We hadden zo veel getraind hier in Nederland, in zo'n mooie omgeving, dat ik dacht: waarom doen we zoiets niet in Brabant? Als voorbereiding of als alternatief. Zo ontstond Camino Brabant.'

De totale route is 300 kilometer lang, bestaat uit 13 routes en voert door heel Brabant, langs 52 Mariakapelletjes. Net als bij de Camino naar Santiago verzamelt de wandelaar stempels om de oorkonde te behalen. Die stempels liggen bij de kapelletjes. Stuk voor stuk heb ik ze aangeschreven en ze waren allemaal enthousiast om mee te doen.

We hebben er een jaar over gedaan om de routes uit te zetten. Dat kun je natuurlijk op de computer doen, maar als je dan

'Ik wist niet dat Brabant zo mooi was'

gaat lopen kom je erachter dat het beter kan. Dat sommige wegen niet zo geschikt zijn voor wandelaars of dat er mooiere paden zijn. Uiteindelijk hebben we de hele route 5 keer gewandeld om hem zo mooi mogelijk te maken. We hebben alles zelf uitgezet. Sinds april 2022 kan iedereen ervan meegenieten. In z'n geheel of in gedeeltes. Want genieten, daar gaat het ons om. Ik ben een echte Brabander en toch kwam ik op plekken waar ik nog nooit geweest was en die zo ontzettend mooi zijn. We vinden het fijn om dat met zo veel mogelijk mensen te delen.'

Meer informatie en bestellen stempelkaarten op caminobrabant.nl. **Leden van Thebe Extra krijgen nu € 4,95 korting met ledencode UQU82E6W.**

Column

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



DE MENSEN MAAKTEN MIJN WERK LEUK



'In de 10 jaar dat ik bij Thebe Extra heb gewerkt, heb ik veel verschillende dingen gedaan. Ik kwam bij mensen thuis, de laatste jaren was ik meer intern aan het werk. Tot corona ging ik ook mee met de dagtochten. Als ik dan bij mensen aan tafel ging zitten, kwamen de verhalen los over vroeger. Ik merkte hoe verschillend mensen in het leven staan. Ik heb interessante, krachtige mensen mogen ontmoeten, daar leer ik zelf ook iets van.'

Voor de contacten kom ik graag nog eens terug

Waar ik ze ook ontmoette, van de contacten met mensen werd ik altijd blij. Soms kun je als ledenconsulent met iets kleins een groot verschil maken. Ik herinner me nog een echtpaar dat dankzij een traplift in hun eigen woning kon blijven wonen. Maar het was een moeilijk proces om er één te krijgen. Via mijn netwerk hebben we het voor elkaar gekregen. Heel dankbaar werk is dat. Dit najaar ben ik met prepensioen gegaan. Maar de contacten kan ik nog niet missen. Daarom kom ik graag nog eens terug, maar dan als vrijwilliger.'

Strip



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/fijnerthuis).

Product tip!

Jeanette Frijters, Medipoint adviseur Tilburg
advies over lichttherapielamp

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 met een rollator. Een ideaal hulpmiddel wanneer u meer ondersteuning nodig heeft bij het lopen. Maar denk ook aan wandbeugels van SecuCare voor extra steun in de badkamer of wc.



**Tunturi
Fitcycle 40**

van € 549,-

Nu voor

€ **449,-**



**Comfort
pillow**

van € 99,99

voor leden

€ **49,99**



**Rollator
Travixx Deluxe**

van € 459,-

voor leden

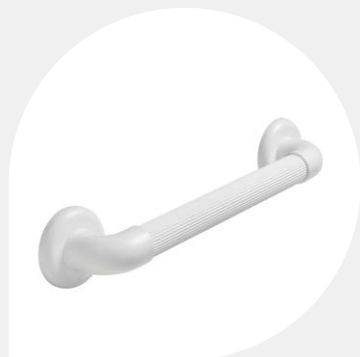
€ **390,-**

De Tunturi wordt compleet in elkaar gezet geleverd!

Tip!

Gratis rollatorcheck bij Medipoint

Bij Medipoint kunt u terecht voor het vrijblijvend controleren van uw rollator. Zo kunt u veilig op pad blijven gaan en bent u zeker van de juiste lichaamshouding tijdens het lopen. Als de rollatorcheck uitwijst dat uw rollator gerepareerd moet worden, dan ontvangt u een leenrollator.



SECUCARE WANDBEUGELS BASIC EN RVS

Tijdelijk nu met
20% korting

EEN LAMP VOOR MEER ENERGIE

Gebrek aan energie, prikkelbaar, depressieve gevoelens en stemmingswisselingen zijn voorbeelden van seizoensgebonden klachten bij herfst-blues of een winterdip. Ook komen deze symptomen vaak voor bij mensen die nachtdiensten draaien. Met lichttherapie kunt u klachten verminderen of zelfs tegengaan. De lichttherapielamp komt overeen met de hoeveelheid daglicht op een zomerse dag, alleen dan zonder UV-licht. Als u voor de eerste keer gebruik maakt van de lamp moet u de therapie starten in de vroege ochtend.

Hoe werkt de lamp eigenlijk? Plaats de lichttherapielamp op een afstand die uw ogen goed bereikt, u hoeft niet in de lamp te kijken en kunt gewoon iets anders doen zoals ontbijten of iets lezen. Ook het dragen van een bril of lenzen tijdens de behandeling is geen probleem. Voor een merkbaar resultaat moet u de lichtkuur zeker 10 dagen achter elkaar gebruiken. Weet u niet zeker of deze lamp voor u geschikt is? Dan kunt u hem eerst uitproberen door hem te huren bij Medipoint. Mocht de lichttherapielamp bevallen kunt u hem altijd nog aanschaffen. Als lid van Ledenvereniging Thebe Extra uiteraard met 15% korting.

Normale prijs € 99,99

LEDENPRIJS € 85,-



* Lichttherapielamp FW-400

 **medipoint**

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/medipoint

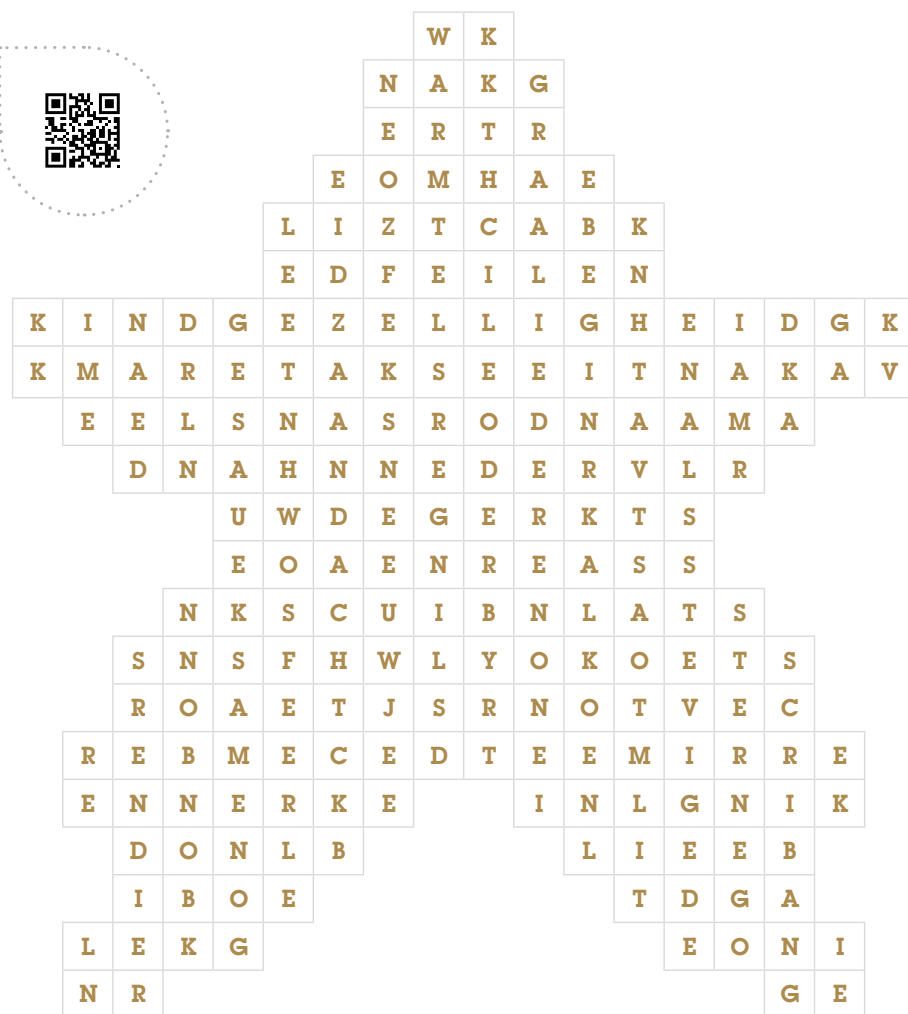
Ledenvereniging Thebe Extra • Leefstijl Magazine

PUZZEL MEE & WIN

PUZZEL MEE EN
MAAK KANS OP
EEN LICHT-
THERAPIELAMP
T.W.V. € 99,99

Stuur uw oplossing
vóór 7 februari 2023
in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel

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



DE OPLOSSING

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

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

Woorden

Aandacht	Ezel	Klok	Ogen	Stevig
Begin	Gebed	Koets	Rendier	Stilte
Bonbon	Gezelligheid	Licht	Samen	Toast
December	Graal	Liederen	Scriba	Vakantie
Dennenboom	Hand	Liefde	Sfeer	Vrede
Derby	Kaars	Maand	Slee	Warmte
Diner	Kalkoen	Maretak	Slingers	Wens
Doel	Kerk	Menu	Sneeuw	Zoen
Engelen	Kind	Mirre	Ster	

De oplossing van de puzzel in Leefstijl 3 van 2022 was: Een taboe doorbreken.

De winnaar is Jos de Roij uit Alphen. Van harte gefeliciteerd met de rondvaart met de Zilvermeeuw.



Ledenconsulent
Dorien

VRAAG HET DE LEDEN- CONSULENT



Ledenconsulent
Luuk

Vraag:

**Soms voel ik me zo eenzaam,
bij wie klop ik aan?**

Antwoord:

Helaas kunnen wij de eenzaamheid niet oplossen, al zouden we dat heel graag willen. Maar wij denken samen met u mee in oplossingen die bij u passen. Wat zijn uw interesses? Er zijn in ons werkgebied tal van mogelijkheden waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Er zijn wandelclubjes, eetgroepen, leeskringen en knutselclubs.. Wat doet het buurthuis in uw wijk? Zijn er activiteiten vanuit een zorginstelling waar u aan deel kunt nemen? Belangrijk is dat u mensen ontmoet en samen dingen doet. Als we eenzaamheid afwisselen met leuke momenten, kunnen we het op deze manier een beetje dragelijker te maken.

Heeft u een vraag over gezondheid, welzijn, wonen of het dienstenpakket van Ledenvereniging Thebe Extra? Blijf er niet mee rondlopen. Onze ledenconsulenten Brigitte, 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:

**Heb ik een lidmaatschap van Thebe Extra
nodig om zorg van Thebe te ontvangen?**

Antwoord:

U heeft geen lidmaatschap nodig om zorg van Thebe te ontvangen. Verpleging en verzorging thuis is onderdeel van het basispakket van uw zorgverzekering. Thebe en Thebe Extra werken wel nauw samen. U kunt voor uw aanvullende hulpvragen terecht bij Thebe Extra. Wij bieden tal van diensten, gericht om u zo lang, veilig en gezond mogelijk in uw vertrouwde omgeving te laten wonen. Als lid krijgt u bijvoorbeeld gratis woonadvies bij u thuis. U kunt gratis loophulpmiddelen lenen, krijgt korting op o.a. zorgverzekeringen en nog veel meer. Kijk voor meer informatie op onze website www.thebe-extra.nl



MET
DE BUS
NAAR
DE BIOS

OUDERWETS GEZELLIGE BIOSCOOPMIDDAG!

Een film komt toch het beste tot z'n recht in de bioscoop. Speciaal voor u als lid hebben wij het volgende arrangement samengesteld.

Vanaf uw opstapplaats vertrekken we per luxe touringcar naar Tilburg voor een middagje in de Pathé-bioscoop Stappegoor. Om 14.30 uur ontvangen wij u bij de bioscoop met een kopje koffie of thee en heerlijke muffin, om na deze versnapering naar de film *Elvis The Movie* te kijken. Na de film brengen wij u weer met de bus terug naar uw opstapplaats. Komt u uit (regio) Tilburg en maakt u geen gebruik van dit vervoer, dan vragen wij u om 14.15 uur bij Pathé Stappegoor aanwezig te zijn. U mag 1 introducée meenemen.

Dinsdag 10 januari 2023

- 13.00 uur – Vertrek Oosterhout. Terugkomst ±18.00 uur
- 13.30 uur – Vertrek Breda. Terugkomst ±18.30 uur

Donderdag 12 januari 2023

- 13.45 uur – Vertrek Waalwijk. Terugkomst ± 18.15 uur

Inhoud Thebe Extra-deal

Het arrangement van €19,95 p.p. bestaat uit: 1x bioscoop-ticket, 1x koffie/thee met muffin, vervoer per luxe touringcar. Komt u op eigen gelegenheid dan bedraagt het arrangement €10,- p.p. : 1x bioscoopticket, 1x koffie/thee met muffin.

Voor beide deals geldt: aanmelden via www.thebe-extra.nl/dagtocht of tel. 088- 374 75 76.

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, Dolph Cantrijn 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