

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 19e jaargang, uitgave 1, voorjaar 2023

LEEFSTIJL

Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar

Muziek houdt
ons fit

pagina 7

Veilig
opgroeien

pagina 13

Thebe
Extra
Ledenvereniging





GRAAG GEDAAN

'Namens Taalcentraal in Dongen help ik mensen die uit een ander land komen de Nederlandse taal te spreken. Geen les, het gaat echt om oefenen. Het is mijn taak om de buitenlandse mensen aan een vrijwilliger te koppelen.'

De bedoeling is dat ze één keer per week bij elkaar komen, het liefst in de bibliotheek, want daar zijn alle materialen aanwezig. Naast statushouders en arbeidsmigranten hebben we nu ook een groep Oekraïense vluchtelingen hier in Dongen. Zij vroegen zelf of ze met ons Nederlands konden oefenen. Dat doen we nu één keer in de week. Verder is er ook nog 'Praat Nederlands met me' waarbij we wekelijks een actueel thema bespreken. Iedereen die wil kan meedoen.

Astrid Houkes oefent de Nederlandse taal met nieuwkomers

Als ze de taal spreken zijn ze niet afhankelijk van anderen

Voor de nieuwkomers is het contact met Nederlanders belangrijk. Maar andersom ook: je krijgt als taalcoach een inkijkje in een andere cultuur. Persoonlijk vind ik dat heel waardevol.'

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een
vrijwilligersorganisatie in uw gemeente.

FIT BLIJVEN

Fit betekent 'in goede conditie' volgens de Van Dale. Veel mensen denken bij dit woord aan bewegen, maar het is veel meer dan dat. We zijn allemaal, op onze eigen manier, bezig met fit zijn of blijven. Maar heeft u wel eens nagedacht of u ook financieel, digitaal of sociaal fit bent?

Muziek kan ervoor zorgen dat je je fijn voelt en dat je sociale contacten hebt. Lees ook het aangrijpende verhaal van Kirsten, die borstkanker kreeg, maar terugvocht en nu weer op de been is. Misschien haalt u inspiratie uit een van deze verhalen. Wat is fit zijn voor u en wellicht herkent u zich in een van de artikelen in deze Leefstijl? Of haalt u juist inspiratie uit een van deze verhalen. Wij wensen u weer veel leesplezier.



P8

3D-printer in het ziekenhuis



P10

Kirsten weer op de been na kanker

INHOUD:

2	Graag gedaan	
4	Actuele Zaken	
6	Digitaal fit	
7	Seniorenorkest Tilburg	
9	Ukelele-workshop	
10	Interview met Kirsten Smolders uit Biest-Houtakker	3
13	Schildje Experience	
14	Ledenvoordeel uitgelicht	
15	Leden vertellen	
16	Preventief fit blijven	
18	Hoe doet hij dat? Handvaardigheid met spierziekte	
19	Column & strip	
20	Medipoint geeft advies	
21	Voor u uitgezocht bij Medipoint	
22	Prijspuzzel	
23	Vraag het de ledenconsulenten	
24	Ledenavond over de overgang met Christel de Laat	

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 handige en leuke diensten en producten.

U kunt zich ook kosteloos abonneren op onze digitale nieuwsbrief, vol met handige tips en leuke ideeën. Ga hiervoor naar www.thebe-extra.nl/nieuwsbrief.

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



Dit doen we dit jaar voor onze leden

Ledenvereniging Thebe Extra heeft positieve gezondheid als belangrijkste uitgangspunt. Onder die paraplu kozen we dit jaar voor drie thema's waarmee we aan de slag gaan: financieel gezond leven, langer zelfstandig thuis en mantelzorg en mantelzorgondersteuning. Bij die onderwerpen kijken we hoe we onze leden zo veel mogelijk kunnen ondersteunen, informeren en adviseren.

We helpen met informatie, workshops, bijeenkomsten en advies. Over hoe u veilig en comfortabel thuis kunt blijven wonen nu de ouderenzorg afneemt. Over hoe u als mantelzorger in balans blijft. Want ze zijn steeds harder nodig. En dankzij de aansluiting bij een landelijk platform binnenkort kunnen we onder andere meer kortingen aanbieden. Zo haalt u meer uit uw budget, aldus bestuurder Anita Habets.



www.thebe-extra.nl/themas



We gaan weer naar Keukenhof!

We vertrekken vanuit uw opstapplaats richting Lisse. Op de heenweg genieten we van een kopje koffie/thee met gebak. Bij Keukenhof heeft u een aantal vrije uren om rond te lopen en te genieten van de mooie kleuren van ruim 7 miljoen bolgewassen (zoals krokussen, narcissen, tulpen, hyacinten en lelies).

We rijden daarna weer terug naar Brabant waar we deze fleurige dag afsluiten met een smakelijk diner. De normale prijs is € 69,50. U betaalt een speciale ledenprijs: A-leden € 67,-, B-leden € 63,50 en C-leden € 59,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

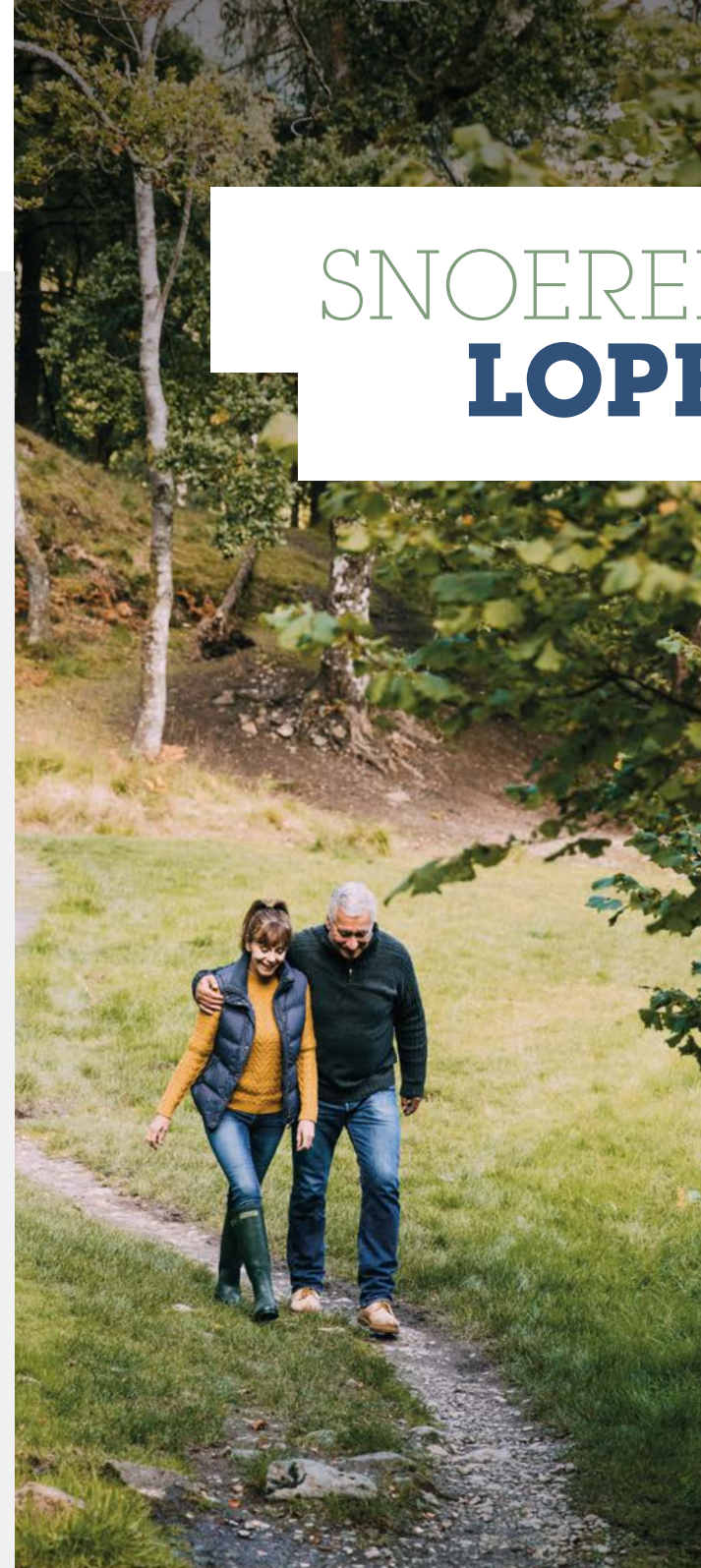
24/04: Tilburg	8.30 uur	Waalwijk	9.00 uur
26/04: Breda	8.30 uur	Oosterhout	9.00 uur
28/04: Tilburg	8.30 uur	Waalwijk	9.00 uur
01/05: Breda	8.30 uur	Oosterhout	9.00 uur



www.thebe-extra.nl/dagtocht

Aanmelden **dinsdag 28 maart** vanaf 09.00 uur
Telefonisch op 088 – 374 75 76 of via
www.thebe-extra.nl/dagtocht

SNOEREN WANDELDAAG LOPEND BELEVEN!



Na 3 jaar is de succesvolle wandeldag, van Snoeren Schoen- en voetspecialist, terug van weggeweest. Ga mee met deze geheel verzorgde, sportieve dag. De wandeling van ca. 20 kilometer start en eindigt in Hoog Vaals. Tijdens de tocht loopt u een stukje langs rivier de Geul, bezoekt u het pittoreske Belgische Plombières en geniet u van de prachtige vergezichten die zo kenmerkend zijn voor het glooiende landschap in Zuid-Limburg.

Normale prijs € 89,95 p.p.

Prijzen: A-leden € 85,- B-leden € 82,50 en C-leden € 80,-

Zondag 21 mei:

Vertrek Tilburg, Stappegloor: 08.00 uur

Vertrek Teteringen, Heistraat 2: 08.30 uur

(parkeren bij Snoeren)

We verwachten rond 20.30 - 21.00 uur terug te zijn.

Bovenstaande prijzen zijn inclusief busreis, koffie/thee en Limburgse vlaai bij aankomst, lunch en een 3-gangen diner. Overige consumpties zijn voor eigen rekening.

VOL=VOL. Het is aan u om in te schatten of uw gezondheid goed genoeg is om aan deze wandeltocht mee te doen. U dient een **geofend** wandelaar te zijn.



www.thebe-extra.nl/wandeltocht

Aanmelden kan via de link en via tel. 088 – 374 75 76.
U ontvangt een bevestiging.

Acties Snoeren Schoen- en voetspecialist

Aanbieding 1:

Als u uw ledenpas laat zien krijgt u bij aankoop van 1 paar wandelschoenen, 1 paar Falke wandelsokken t.w.v. € 24,00 cadeau. Actie loopt t/m 30 juni 2023.

Aanbieding 2:

Bij het tonen van uw ledenpas krijgt u bij aankoop van 1 paar schoenen koffie/thee met appelgebak voor 2 personen gratis. Actie loopt t/m 30 juni 2023.

Mentaal Vitaal!

Mentaal fit zijn beschermt tegen depressie, u heeft minder last van stress en kunt problemen beter de baas. Maar hoe doet u dat eigenlijk, mentaal fit worden? Uw brein is als een spier en moet getraind worden. Hieronder enkele tips:



Jolanda Wolters

Mind Wellness professional bij
Mind Wellness Giftcard

Een halve minuut pauze is genoeg om even in het NU te zijn

- Vijf dingen waarnemen: Als uw hoofd veel aandacht vraagt, spreek dan uw zintuigen aan. Neem vijf zaken waar die u kunt zien, horen, voelen, ruiken of proeven. Wanneer u afstemt op uw zintuigen is er even geen plek meer om na te denken.
- Doe het eens anders: Vaak doen we dingen automatisch of onbewust. Doorbreek dit door andere keuzes te maken. Poets uw tanden eens met uw andere hand, of drink thee i.p.v. koffie in de ochtend. Dit kan ongemakkelijk zijn, maar u ontdekt hoe het voelt om bewust uit uw comfortzone te stappen en door training hiervan, ervaart u minder stress.
- Lief zijn voor jezelf is patronen doorbreken: Herkent u dat u voor anderen liever bent dan voor uzelf? Welke liefdevolle actie kunt u zichzelf en welke gewoonte doorbreekt u dan? Bijvoorbeeld een feestje afzeggen wanneer u écht geen zin heeft of twee toetjes bestellen als u geen keuze kunt maken.
- Geef uw verstand een naam: Vaak hebben we last van onze gedachten. U bent niet uw gedachten, maar u heeft gedachten. Het helpt om uw verstand een naam te geven, zodat u met meer afstand uw gedachten waarneemt. Kies een naam die bijvoorbeeld past bij het karakter van uw gedachten, zoals Pietje Precies. Op deze manier merkt u wanneer uw verstand weer lekker bezig is en dat u vervolgens focust op wat écht belangrijk is.

6

Zo wordt u **digitaal fit**

Informatie opzoeken, iets kopen, bankieren; dat gaat gemakkelijk en snel via de computer. Als je tenminste weet hoe ermee om te gaan. Wilt u met vertrouwen meedoen in de digitale wereld, volg dan een 'Klik & Tik'-training. Gratis bij een bibliotheek bij u in de buurt.

U leert in een aantal lessen hoe u met de computer en met het internet omgaat. Dat geeft meer zekerheid en zelfvertrouwen. Ook het contact met gemeente en overheid gaat steeds vaker digitaal. Stichting Digisterker biedt een gratis cursus aan over het gebruik van digitale overheidsdiensten. Ook leert u hoe u een DigiD aanvraagt en gebruikt. Al bent u geen lid, voor meer informatie kunt u terecht bij de bibliotheek.

GOED
OM TE
WETEN



MUZIEK MAKEN HOUDT ONS FIT

7

'Het Seniorenorkest Tilburg bestaat uit ongeveer 50 muzikanten in de leeftijd van 60 tot 80 plus. Het repertoire bestaat uit populaire en goed in het gehoor liggende muziek zoals evergreens, film- en popmuziek en licht klassiek. We repeteren iedere maandagochtend in Berkel-Enschot. Met regelmaat geven we concerten.'

Meestal houden we het klein, bijvoorbeeld bij woonzorgcomplex Het Laar in Tilburg of café/zaal 't Plein in Udenhout. Eén keer in de twee jaar geven we een groot concert. Dat koppelen we dan aan een thema. Zo gaven we in 2017 een Keltisch concert', vertelt Ad de Weijer, voorzitter van het orkest.

'De plannen voor de opvolger van dat concert, met als thema 'Colors of the Sixties', moesten door corona de ijskast in. Jarenlang hebben we alleen kunnen oefenen. Daarna waren we wel toe aan iets bijzonders. Uiteindelijk konden we het concert op zaterdag 26 november 2022 alsnog door laten gaan bij Poppodium 013. Een fantastische locatie voor een orkest als

dat van ons. De organisatie was een gigantische klus. Met de voorbereiding zijn we maanden bezig geweest. We hadden 'The Explosion Rockets' als gast en een aantal dansers die als gangmakers het publiek aan het dansen kregen.

Financieel is zo'n groot concert wel een risico. Met alleen de contributie van onze leden konden we het niet financieren. Daarom hebben we sponsors gezocht. Ik ben al 50 jaar lid van Ledenvereniging Thebe Extra en ik wist dat die wel eens een bijdrage doet aan maatschappelijke initiatieven. Dus ik heb een aanvraag gedaan. We zijn heel blij met de steun die we van Thebe Extra gekregen hebben. Meer dan 600 mensen hebben het concert bijgewoond. Het was een enorm succes waar we nu nog van nagenieten.'



www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds

Fit blijven

U kunt op allerlei manieren fit blijven. Zo leest u in onderstaande thema-verhalen. Heeft u ook een mooi verhaal?

Deel het op onze Facebook pagina:

www.facebook.com/ThebeExtra



Van schulden naar financieel fit

8

Lieke van de Wouw is bewindvoerder bij Must Bewind

'Als mensen in de schulden zijn geraakt, nemen wij hun financiën over. Maar er komt een tijd dat ze weer zelfstandig met geld moeten omgaan. Daar begeleiden wij ze in. Het belangrijkste is dat de verhouding inkomsten/uitgaven goed is. Daarvoor maken we een budgetplan.'

We zetten op papier wat er binnenkomt en wat er aan vaste lasten uitgaat. Het boodschappen-geld mag natuurlijk niet hoger zijn dan de ruimte die daartussen zit. Financieel zelfredzaam worden vergt discipline. De post openmaken is vaak al een opgave. Steeds meer gaat ook digitaal, via mail of MijnOverheid. Dat moet je actief volgen, dus er wordt wel wat van je verwacht. Als je daar laks in bent, stapelt het zo op.'



Met deze modellen is de kans op fouten kleiner

Pieter-Jan Scheerlinck bereidt operaties voor in 3D

Het 3D-lab is een nieuwe afdeling van het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg. Wij maken 3D-planningen. Dat is het digitaal doorlopen van een operatie, ter voorbereiding. Bij een complexe botbreuk heeft de chirurg dan beter zicht op de situatie. Van een 2D-beeld zoals een CT-scan maken we een 3D-model.'

Daarmee heeft de chirurg de breuk op ware grootte in handen. Het kan ook met een stuk van een aorta bijvoorbeeld. Met deze nieuwe technologie bereiden we de operatie digitaal voor, zodat de chirurg tijdens de operatie niet hoeft te passen en meten. Een soort bouw pakket voor de chirurg. De kans op chirurgische complicaties is kleiner, de patiënt hoeft minder lang onder narcose en komt fitter uit de operatie.'



Muziek maken zet je hersenen aan

Evelyn Brouwers van Ukelele4U geeft ukelele-les

'Heel mijn leven maak ik al muziek. Ik speel ukelele, gitaar, piano, bas en ik zing. Toen ik 5 jaar geleden startte met Ukelele4U had de ukelele een stoffig imago. Maar het is zo'n veelzijdig instrument. Daarom wilde ik het in Nederland en België op de kaart te zetten. Met workshops, (online) cursussen en filmpjes op YouTube.'

Er is geen activiteit die zo veel invloed heeft op je hersenen als muziek maken. Het brengt je in beweging, geeft energie. Er komt dus nogal een proces op gang als je ukelele speelt. En bijna iedereen kan het leren. Als je vingers goed kunnen bewegen en je wilt het graag, probeer het dan gewoon. Het is zo'n rijke aanvulling. En het geeft echt veel plezier.'



Iets nieuws leren houdt me levendig en fit

9

Cocky Verweij volgt cursussen bij HOVO Brabant

'Sinds 17 jaar volg ik cursussen bij HOVO, Hoger Onderwijs voor Ouderen. Ik was docent, maar toen ik stopte met werken wilde ik iets buiten mijn vakgebied leren. Puur uit nieuwsgierigheid. Eerst met mijn vriendin kunstgeschiedenis eens in de week in Breda. Hadden we meteen een dagje uit.'

Nu volg ik al een tijdje psychologie. Dit seizoen heb ik me onder meer opgegeven voor De ziel van Rusland. Juist vanwege de huidige ontwikkelingen wil ik daarover meer weten. We maken geen tentamens, maar de colleges hebben wel een academisch niveau. Zo houden we onze hersenen fit en genieten we ook van de sociale contacten. We hebben zelfs een studentenvereniging.'

KIRSTEN SMOLDERS

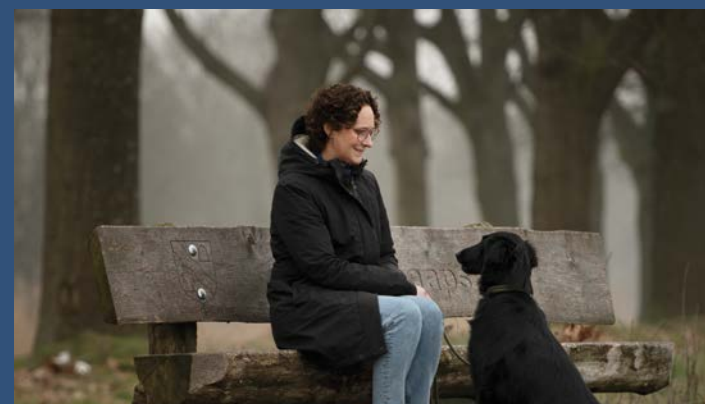
Woonplaats:
Biest-Houtakker

Kirsten Smolders uit Biest-Houtakker had een druk en actief leven. Haar zwemschool voor kinderen met een bijzondere eigenschap, die ze in 2008 begon, hield haar dag in dag uit bezig. Daarnaast had ze een gezin en hobby's als volleyballen, hardlopen en tuinieren. Tot ze op een dag een knobbeltje voelde in haar borst. Binnen enkele dagen kreeg ze de diagnose: borstkanker. Kirsten belandde in een nachtmerrie waarin haar ziekte de hoofdrol speelde. Maar ze kwam er ook weer uit.

KIRSTEN WERD WEER FIT NA BORST- KANKER

'Ik
ging
voor
goud'

'Het zijn data die ik nooit meer vergeet', vertelt Kirsten. 'Op 2 december 2020 voelde ik onder de douche een knobbeltje in mijn borst dat ik al eerder meende te voelen en toen genegeerd heb. Het zal wel niks zijn, dacht ik meteen. Maar ik ging voor de zekerheid toch maar even naar de huisarts. Die stuurde me gelijk door voor borstfoto's en een echo. Een paar dagen later, op 7 december, wist ik al: het is echt mis. Van het ene op het andere moment was ik een patiënt.'



1

Mede dankzij onze hond naar buiten

*Uren heb ik gewandeld.
Ieder bankje in het dorp weet ik te staan.*



2

Taart bij goed nieuws

*We blijven taart eten bij goed nieuws,
dat houdt ons op de been.*



3

Olympisch goud

*Mijn ziekte zag ik als de Olympische Spelen.
Ik ging voor goud!*



4

Mijn lijfspreuk, ode aan mijn lijf

Start je dag met een dansje.

Onderzoeken moeten dan nog uitwijzen welke vorm van kanker ze heeft, of het uitgezaaid is en in welk stadium ze zit. Ze krijgt een lijst met vervolgspraken. 'Ik was zo overdonderd dat ik zei: 'Dan kan ik helemaal niet, dan moet ik werken', vertelt ze. 'Met mijn zwemlessen werd geen rekening gehouden, ik moest gewoon die medische molen in. Dat was zo'n rare gewaarwording. Van het ene op het andere moment stond mijn leven stil. Ik werd gewoon geleefd.'

Taart

Er komt ook goed nieuws: 'Op 18 december kreeg ik de uitslag van de PET-scan van 3 dagen ervoor. Geen uitzaaiingen. Die dag hebben we taart gegeten. Op aanraden van mijn huisarts. Omdat het zo'n geweldig nieuws was en dat het ook zomaar

anders had kunnen zijn. Ze zei: 'Haal champagne en taart in huis en vier het.' Dat hebben we gedaan. En dat zijn we blijven doen. Het heeft ons op de been gehouden.'

Naar Bilthoven

Voor de behandelingen – 16 chemokuren – gaat Kirsten naar het Alexander Monro-ziekenhuis in Bilthoven. 'Het voelde daar zo goed voor mij. Toen ik mijn behandeling begon, lag er een roze omslagdoek voor me klaar. De kamers hadden afbeeldingen van sterke vrouwen. Wat ik ook heel bijzonder vond: bij het bespreken van de behandeling werd er gevraagd wat ik zelf wilde. Het zijn misschien kleine dingen, maar die hebben er wel voor gezorgd dat ik me daar nooit een patiënt gevoeld heb en dat ik mijn ziekte mentaal heb kunnen dragen.'

Chemokuren

De behandeling slaat aan. Na de eerste vier chemokuren is de tumor nog nauwelijks zichtbaar op de MRI-scan. 'Even dacht ik dat ik de andere 12 niet hoefde, maar dat was te naïef gedacht.' Er volgen ook nog een operatie en een hormoonkuur van minimaal 5 jaar. 'Met alleen chemo had ik een overlevingskans van 87 procent, met het complete pakket werd dat 96 procent. Dat maakte voor mij de keus makkelijk. Ik doe het niet alleen voor mezelf, ook voor iedereen die met me meeleeft.'

Afscheid van borsten

Kirsten koos voor een dubbele borstamputatie. 'Mijn rechterborst was heel slecht, de linker is op mijn verzoek uit voorzorg verwijderd. Ik zou nooit meer onder de douche kunnen staan zonder te zoeken naar een knobbeltje. Gelukkig is de oncoloog chirurg daarin meegegaan. Ik heb er vrede mee dat ik mijn borsten niet meer heb. Het maakt mij als persoon niet anders. Als afscheidsritueel heb ik een fotosessie gedaan. Die foto's koester ik.'

Lijspreuk

Na de operatie bleek Kirsten volledig 'schoon'. 'Mijn lijspreuk 'Het leven is bedoeld om te dansen' heb ik onder wat mijn oncoloog 'het rampgebied' noemt laten tatoeëren. Als ode aan mijn lijf. Ik heb er ook bewust voor gekozen om geen prothesen te nemen of een operatie te ondergaan waarbij van eigen lichaamsvet nieuwe borsten worden gemaakt. Mijn lijf heeft genoeg doorstaan. Ik heb het omarmd zoals het nu is.'

Olympisch goud

Bewegen heeft mij erg geholpen. Mijn oncoloog zei: 'Ga naar buiten, hoe slecht je je ook voelt'. Mede dankzij onze hond is dat ook gelukt. Uren heb ik gelopen, alle bankjes in ons dorp wist ik te staan. Mijn ziekte zag ik als de Olympische

Spelen en ik ging voor de gouden medaille. Mijn familie heeft dat overgenomen. Na de eerste vier chemobehandelingen kreeg ik de bronzen medaille, na de 16e zilver en toen de operatie achter de rug was goud. Toen ik ook nog eens het nieuws kreeg dat ik kankervrij was, hebben we de Olympische vlag uitgehangen.'

Nieuwe carrière

Het leven werd langzaam weer normaal. 'De zwemschool heb ik niet meer. Omdat ik mijn leerlingen niet kon laten wachten heb ik meteen na mijn diagnose een aantal mensen gebeld die mij konden vervangen. Ze zeiden allemaal ja. Ik nam ze in dienst, maar dat bracht mij niet de rust waar ik naar verlangde. Uiteindelijk heb ik de zwemschool aan één van hen overgedragen. Zelf ben ik nu gelukkig in de kinderopvang. Ik ging er kijken en was om, ik had alleen niet de juiste papieren. Dus ik ben een opleiding gaan doen, drie jaar in één. Die heb ik afgelopen december met goed gevolg afgerond. Ook daar ben ik super trots op.'



LOPEN TEGEN KANKER

'Op een dag werd ik benaderd door Chantal uit Moergestel. Ze stelde voor om eens een kop thee te doen met haar en twee andere borstkankerpatiënten uit Moergestel, Agnes en Suzanne. Dat is een bijzondere vriendschap geworden. We noemen onszelf de chemo-mutsen en zijn een echte 4-eenheid. We sporten ook samen. Zo ontstond het plan om samen de Dam-tot-Dam-loop in Amsterdam te doen. Het is ons gelukt. We begonnen voorzichtig met 250 euro en hebben meer dan 9.000 euro opgehaald voor Pink Ribbon, de bekende organisatie die geld ophaalt voor onderzoek en projecten rond borstkanker.'

VEILIG OPGROEIEN



DE SCHILDJE EXPERIENCE

In Nederland krijgen jaarlijks meer dan 120.000 kinderen te maken met mishandeling. Een probleem waar nauwelijks over gesproken wordt. Nicky Schijvens wilde daar verandering in brengen. Daarom bedacht ze Schildje, de knuffelige schildpad waar kinderen zich veilig bij kunnen voelen.

Schildje maakt nare dingen mee, maar met de hulp van zijn vriendjes en de juf komt alles weer goed. Schildje maakt kindermishandeling herkenbaar en bespreekbaar. Voor de kinderen, leerkrachten en professionals. Want uit onderzoek blijkt dat kinderen vaak geen idee hebben dat sommige thuissituaties niet normaal zijn en dat leerkrachten niet altijd weten hoe ze ermee om moeten gaan.

Het kwartet spel dat Nicky ontwikkelde groeide uit tot een volledig Schildje-lesprogramma met een troostkoffer, geheimjesdoo en nog veel meer. Nu is er ook de Schildje Experience. Een uniek interactief programma in samenwerking met onder andere Fabriek69, een organisatie die seksualiteit op scholen bespreekbaar maakt, ook de minder leuke kanten. Het programma begint met een theatervoorstelling. Daarna spelen de kinderen emotie-bingo en maken ze een geheimjesdoo.

De leerkrachten krijgen een aanvullende training over het onderwerp. Vooraf is er een digitale ouderavond.

De Schildje Experience is voor groep 1 en 2. 'Het belangrijk om problemen zo vroeg mogelijk op te sporen en te bespreken want een kind kan zich pas goed ontwikkelen als het zich veilig voelt. Schildje leert ze dat het oké is om erover te praten', vertelt Nicky. 'We weten dat ouders niet met opzet mishandelen. 70 procent staat open voor hulpverlening. Laten we het taboe doorbreken en een generatie opvoeden die weet wat kindermishandeling is en hoe ze zich daartegen kan uitspreken.'

www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds



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!

Beter begrijpen en begrepen worden



Bij NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) gaat het erom het onbewuste, bewust te maken. U leert kritisch naar uzelf te kijken: wat bepaalt hoe u denkt in bepaalde situaties? Hoe kunt u uw gedachten ordenen en uw gedrag sturen?

Kortom: u krijgt inzicht in 'waarom u doet, wat u doet' en u leert daardoor beter communiceren. Het is een cadeautje aan uzelf. Heeft u interesse? Kijk op onze website voor een NLP dagtraining bij Kaber Groep, inclusief koffie/thee, lunch en certificaat. Leden van Ledenvereniging Thebe Extra krijgen korting.

www.thebe-extra.nl/nlp

Mooi en verzorgd ouder worden



Er stralend en verzorgd uitzien is niet aan leeftijd gebonden. Het is fijn om er goed uit te zien en het geeft een lekker gevoel. Kunt u door te weinig tijd of andere omstandigheden niet naar de kapper of pedicure, dan komen de specialisten van Mobella bij u thuis.

Met een betrouwbare kapper of pedicure van Mobella hoeft u zich geen zorgen te maken over kwaliteit. Er zijn geen voorrijkosten en zij hanteren betaalbare tarieven. Als lid van Thebe Extra ontvangt u korting. Kijk hiervoor op onze website.

www.thebe-extra.nl/mobella

Houd uw gehoor gezond



Bewegen en gezond eten houden uw oren gezond. Het stimuleert de bloedsomloop door het hele lichaam en dus ook uw oren. Als de doorbloeding niet goed is, krijgen oren niet de juiste voedingsstoffen binnen, die ervoor zorgen dat oren niet beschadigen.

Gehoorschade is niet te genezen, wel te voorkomen. Zet het volume van tv, radio, koptelefoon of earpods niet te hard. Bent u ergens waar harde geluiden zijn, gebruik dan gehoorbescherming. Laat deze met korting aanmeten door Van Bostel hoorwinkels. Op onze website vindt u meer informatie.

www.thebe-extra.nl/vanbostel



LEDEN VERTELLEN



Info

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket
ledenconsulent@thebe-extra.nl

De heer De Jongh (71 jaar)

GENIET VAN EEN HEERLIJKE MAALTIJD

'Hoewel koken altijd een hobby voor me was is me dat, na het overlijden van mijn vrouw in 2017, steeds meer tegen gaan staan. In Leefstijl las ik destijds over maaltijden van Maaltijd Thuis en ik heb meteen een proefpakket aangevraagd. De maaltijden van Maaltijd Thuis zijn in geen enkel opzicht te vergelijken met een kant-en-klare-maaltijd uit de supermarkt. Je betaalt in verhouding wel wat meer, maar het verschil proef je meteen.

Ik vind het belangrijk om goed, gezond en gevarieerd te blijven eten. Elke week stel ik mijn menu's zorgvuldig samen en maak ik een keuze uit verschillende seizoens-, Hollandse of buitenlandse gerechten. Eén keer per week wordt mijn eten volgens afspraak en op een bepaalde tijd thuisbezorgd. Nu vijf jaar later ben ik nog steeds dik tevreden over de maaltijden van Maaltijd Thuis.'

www.thebe-extra.nl/maaltijdthuis

De heer Verstijnen (89 jaar)

EEN ONTSPANNEN WOONADVIESGESPREK

'Afgelopen oktober ben ik gevallen en gelukkig was mijn vrouw daar om mij te helpen. Bij de fysiotherapeut kreeg ik oefeningen om zonder hulp weer zelf omhoog te komen. Maar er was volgens mij meer nodig. In Leefstijl had ik gelezen over een gratis woonadviesgesprek met een ledenconsulent. Iemand die mijn huis met andere ogen bekijkt, en wijst op eventuele aanpassingen om veilig en comfortabel thuis te blijven wonen.

Met Luuk, ledenconsulent van Thebe Extra, hebben wij een zeer ontspannen gesprek gehad. Hij wees ons op punten in huis die niet veilig waren. Kleine aanpassingen zoals een postvanger en het verwijderen van een drempel, maken de dagelijkse klussen en routines prettiger en zonder gevaar. Ik accepteer dat ouder worden met gebreken komt, daarom moet mijn huis wel betrouwbaar zijn.'

www.thebe-extra.nl/woonadvies



Sporten met korting

Bewegen hoort bij een fitte en gezonde leefstijl. Het is bewezen dat dat helpt om vitaal te blijven. Wilt u in beweging komen, maar weet u niet goed hoe? Er zijn veel sportscholen die u daar graag bij helpen. Ze bieden voor elk wat wils: van yoga tot fitness, van zwemmen tot bootcamp. Met of zonder professionele begeleiding, de keus is aan u.

Sport u liever niet alleen, probeer dan eens een groepsles. Gezelligheid gegarandeerd! Bij veel sportscholen kunt u ook gezellig napraten of een rondje sauna doen. Op de website van Thebe Extra vindt u verschillende sportscholen. Er is er altijd eentje bij u in de buurt. Als lid krijgt u nog korting ook.



www.thebe-extra.nl/sporten

Zo houdt u uw brein fit

Nooit te oud om te leren! Investeert u in een fitte leefstijl? Vergeet uw brein niet! Iets nieuws leren helpt om uw hersenen in goede conditie te houden. Bij New Heroes doet u dat heel gemakkelijk online. Er is keuze uit verschillende cursussen. En als u lid wordt, steunt u ook nog eens een goed doel: de Voorleesexpress, voor kinderen met een taalachterstand.

Speciaal voor mensen met dementie en hun naasten maakt Klessebasjes puzzel- en prentenboekjes over vroeger die aansluiten bij hun belevingswereld. Om samen te beleven. U vindt deze aanbieders van breintraining op de website van Thebe Extra. Met een aantrekkelijke korting.



www.thebe-extra.nl/ledenvoordeel

Sociale contacten: goede investering

Als het over uw pensioen gaat, gaat het bijna automatisch over het spaarpotje dat u tijdens uw werkzame leven hebt opgebouwd. Maar er is ook een sociale kant aan pensioen. Een sociaal netwerk is heel belangrijk, zeker als u een hoop vrije tijd te wachten staat. Hoe fijn is het om die door te brengen met mensen met wie u het gezellig kunt hebben?

Ontmoet u graag nieuwe mensen, denk dan eens aan een club in uw buurt. Samen wandelen, koken of iets creatiefs doen schept een band en levert fijne contacten op. Vrijwilligerswerk is ook een mogelijkheid. Vindt u het lastig om zelf de stap te zetten dan kan zorgorganisatie Thebe iets voor u betekenen. Op www.thebe.nl vindt u meer informatie.

Oud worden, jong blijven. Kan dat?

Ouder worden is voor de meeste mensen geen probleem, zolang ze zich maar jong blijven voelen. Maar kan dat eigenlijk wel? Professor Erik Scherder – onder andere bekend van diverse tv-programma's – schreef er het boek 'Oud worden, jong blijven' over. Zijn conclusie? Moeite doen loont. En daar kunt u niet vroeg genoeg mee beginnen.

Zijn advies: neem het bekende gezegde 'Ouderdom komt met gebreken' niet te serieus. Het is inmiddels bekend dat dat een negatieve invloed kan hebben op uw vitaliteit. Geef dit soort vooroordelen geen kans en blijf uzelf geestelijk uitdagen. Daarmee vergroot u uw kans om langer gezond te leven. Maar daar moet u wel wat voor doen. Wilt u ook jong blijven? Kom dan in actie en verrijk uw leven.



Haal meer uit uw zorgverzekering

Ook bezig met gezonder leven? Uw zorgverzekering kan u daarbij helpen. Met handige apps zoals SkinVision waarmee u verdachte plekken op uw huid kunt controleren. En de Leefstijlcoach app, met leuke uitdagingen voor gezonder eten. VGZ heeft ook de Mindfulness Coach.

Een gratis app die u helpt lekkerder in u vel te zitten, ook als u niet bij VGZ verzekerd bent. Zorgverzekeraars maken tegenwoordig budget vrij om u te helpen met gezonder leven. Bent u aanvullend verzekerd bij VGZ of CZ dan heeft u recht op een persoonlijk preventiebudget dat u mag besteden aan een doel van uw keuze. Dat kan bijvoorbeeld zijn stoppen met roken, afvallen of omgaan met stress. Vraag bij uw zorgverzekeraar na wat de mogelijkheden zijn.

BETER ZORGEN VOOR JEZELF EN ELKAAR

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

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



HOE
DOEN ZIJ
DAT?

18

HANDVAARDIGHEID VOOR MENSEN MET SPIERZIEKTE

‘Een half jaar voordat ik met pensioen ging, werd bij mij Parkinson vastgesteld. Daar schrok ik wel van, maar ik heb altijd gekeken naar wat nog wel kon. Een van die dingen was autorijden. We kochten een camper en reisden daarmee door Europa. Tot ik te veel last kreeg en mijn vrouw alles alleen moest doen. Toen hebben we hem verkocht. Ik heb veel last van ‘freezing’. Dat voelt alsof mijn voeten bevroren zijn. Toch blijf ik zo veel mogelijk in beweging. Heel belangrijk voor Parkinson-patiënten.

Als handvaardigheidsdocent waren mijn handen ook altijd in beweging. Omdat ik graag nog eens wilde beeldhouwen heb ik een vakantiecursus gedaan. Dat was zo leuk! Ik dacht: als ik het kan, waarom andere mensen met Parkinson dan niet? Zo is het idee voor de workshop ontstaan. Zes weken later was

‘Onze handen kunnen meer dan trillen’

het rond en had ik 10 mensen die wilden meedoen. De voorwaarde is dat ze Parkinson of een andere spierziekte hebben. Op vrijdagmiddag komen we bij elkaar in cultuurhuis De Nobelaer in Etten-Leur, nu al voor het negende jaar. Ze mogen zelf kiezen wat ze doen: tekenen, schilderen, boetseren. Het is geen les. Iederen werkt zelfstandig onder begeleiding van een kunstenaar. Mensen maken prachtige dingen en ze staan er zelf versteld van wat ze allemaal nog kunnen. Dat we lotgenoten zijn geeft een sterke band. Mensen die geen Parkinson hebben, begrijpen niet altijd wat je meemaakt. Het is een mooie club mensen. Als iemand belangstelling heeft: er is nog plaats.’

Column

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



FIT ZIJN IS MEER **DAN BEWEGING**



Bij fit zijn of worden denken we al snel aan bewegen en conditie opbouwen. Maar het is zoveel meer. Ook op sociaal vlak kunt u fit zijn. Contacten met anderen houden een mens in beweging en ze kunnen echt helpen tegen eenzaamheid. U kunt op verschillende manieren mensen ontmoeten; in de meeste gemeenten zijn er inloophuizen met mogelijkheden om samen te eten of een spelletje te doen en clubs waar u zich bij aan kunt sluiten. Of bel die oude vriend of vriendin eens op, wie weet waar het toe leidt.

Uw fitheid verbeteren? Vergeet dan uw geest en uw sociale contacten niet.

Vindt u fit zijn belangrijk, vergeet dan vooral uw geest niet. Mentale fitheid zorgt ervoor dat u minder last hebt van stress en beter met problemen om kunt gaan. De VGZ mindfulness app kan u daarbij helpen, of kijk op de website Mentaal Vitaal. U vindt er informatie en tips om uw mentale fitheid te verbeteren.

www.mentaalvitaal.nl/mentale-fitheid/wat-is-mentale-fitheid

19

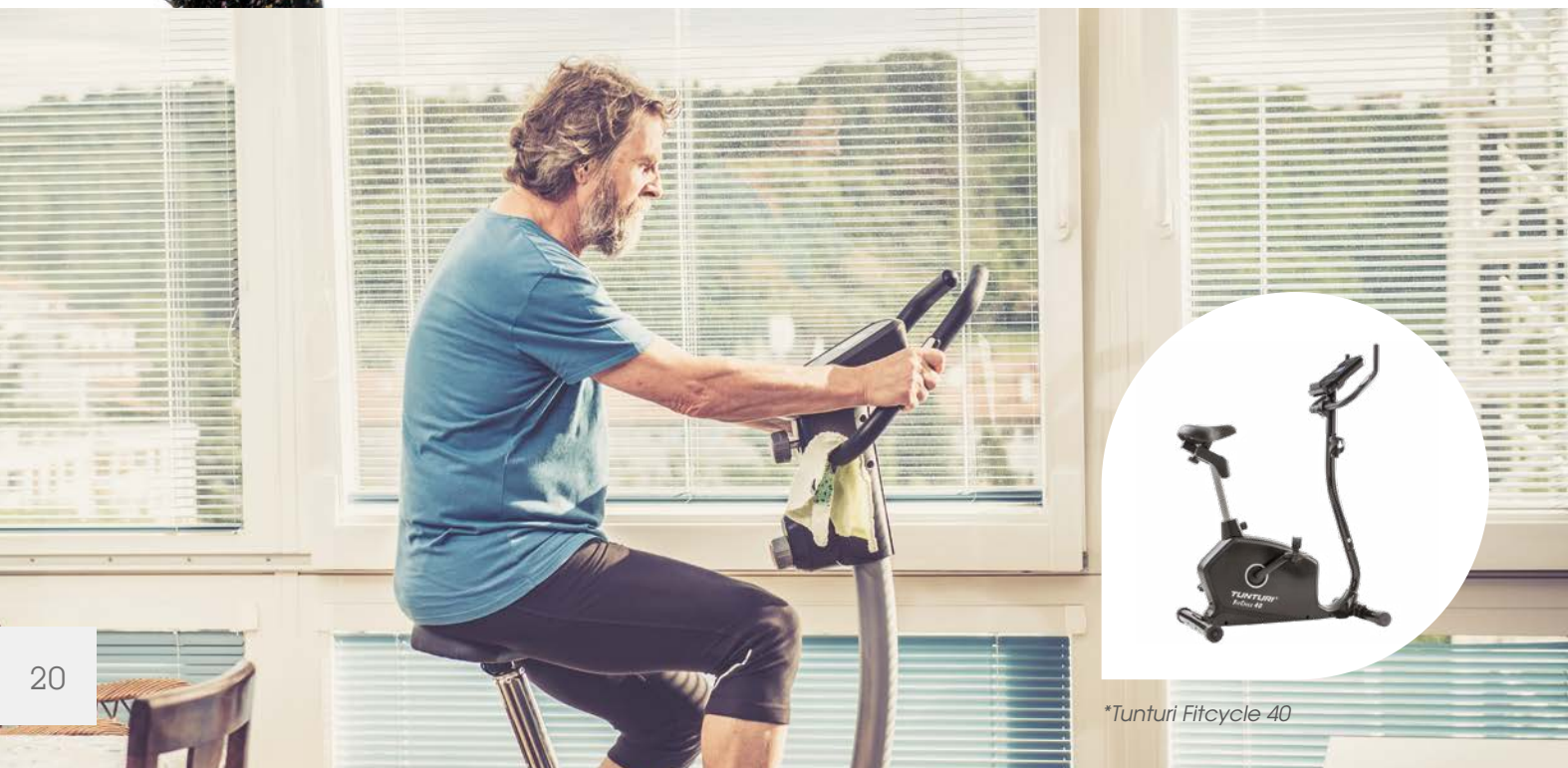
Een andere kijk op...





Product tip!

Anouk Bouwens, Medipoint adviseur Tilburg
advies over hometrainer



*Tunturi Fitcycle 40

FIETSEN ONDER ALLE WEERSOMSTANDIGHEDEN

Een hometrainer staat meestal binnen en is alle seizoenen te gebruiken. Een ideaal apparaat om aan uw revalidatie te werken na een heup-, knie- of beenoperatie. Maar ook zeer geschikt om uw conditie op te bouwen of op peil te houden. U hoeft de deur niet uit en stapt op de hometrainer wanneer het u uitkomt. De hometrainer heeft een actieve zit en u beweegt met uw hele lichaam waardoor u echt fietst.

Waar moet u rekening mee houden bij de aanschaf van een hometrainer? Belangrijk is dat de hometrainer een lage instap heeft, zeker voor gebruik bij revalidatie. Het is prettig dat het apparaat verschillende weerstandsniveaus heeft om de

zwaarte in te stellen, en dat stuur en zadel verstelbaar zijn. Zo kan de hometrainer volledig naar eigen wens ingesteld worden en is hij voor groot, klein, jong en oud makkelijk te gebruiken.

Op dit moment is bij Medipoint de Tunturi FitCycle 40 met aanzienlijke korting verkrijgbaar. Deze is uitgerust met alle bovengenoemde punten. Hij heeft zelfs sensoren op het stuur die uw hartslag meten, is licht van gewicht en heeft wieltjes aan de voorkant zodat u hem makkelijk kunt verplaatsen en in elke gewenste ruimte kunt neerzetten.

Tunturi FitCycle 40

van € 549,-

voor leden

€ 449,-

Actieprijs geldig t/m 31-03-2023

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).

BLIJF MOBIEL

Herstelt u van een operatie of is er iets anders vervelends voorgevallen? Leen dan GRATIS loophulpmiddelen zoals krukken, een looprek of rollator voor een duur van maximaal 13 weken.

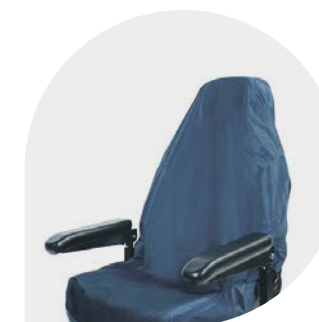
Stel: u zit tijdelijk of langdurig, wegens een operatie of revalidatie, in een rolstoel. Maar u wilt toch lekker even naar buiten, gezellig samen of zelfstandig. Dan brengt de Travixx rolstoel (normale prijs € 489,-, **actieprijs: € 391,20**) u verder. Deze rolstoel is van alle gemakken voorzien en heeft een stijlvol design.



En als dat uitje gepland staat voor een koudere dag, dan geeft dit Schootkleed (normale prijs € 39,99, **voor leden van Thebe Extra € 33,99**) u warmte en beschermt het u tegen wind en regen. Het kleed is voorzien van reflectoren, zodat u in het donker goed zichtbaar bent voor andere weggebruikers.



Laat u de scootmobiel even buiten staan bij slecht weer? Dan blijft met deze Regenhoes (normale prijs € 24,99, **voor leden van Thebe Extra € 21,24**) de zitting van uw scootmobiel gegarandeerd droog. De hoes is makkelijk te bevestigen met klittenband, volledig waterdicht en universeel toepasbaar.



Medipoint is er voor iedereen!
Ook voor jonge gezinnen

Huur nu een borstkolf en ontvang € 10,- korting op een dubbele afkolfset. Deze koop je aan in verband met de hygiëne.



* Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. U kunt in de winkel lid worden en direct profiteren. Niet in combinatie met andere acties, kortingen of waardebonnen. Vraag overige voorwaarden in de winkel.

Assortiment kan per winkel verschillen.

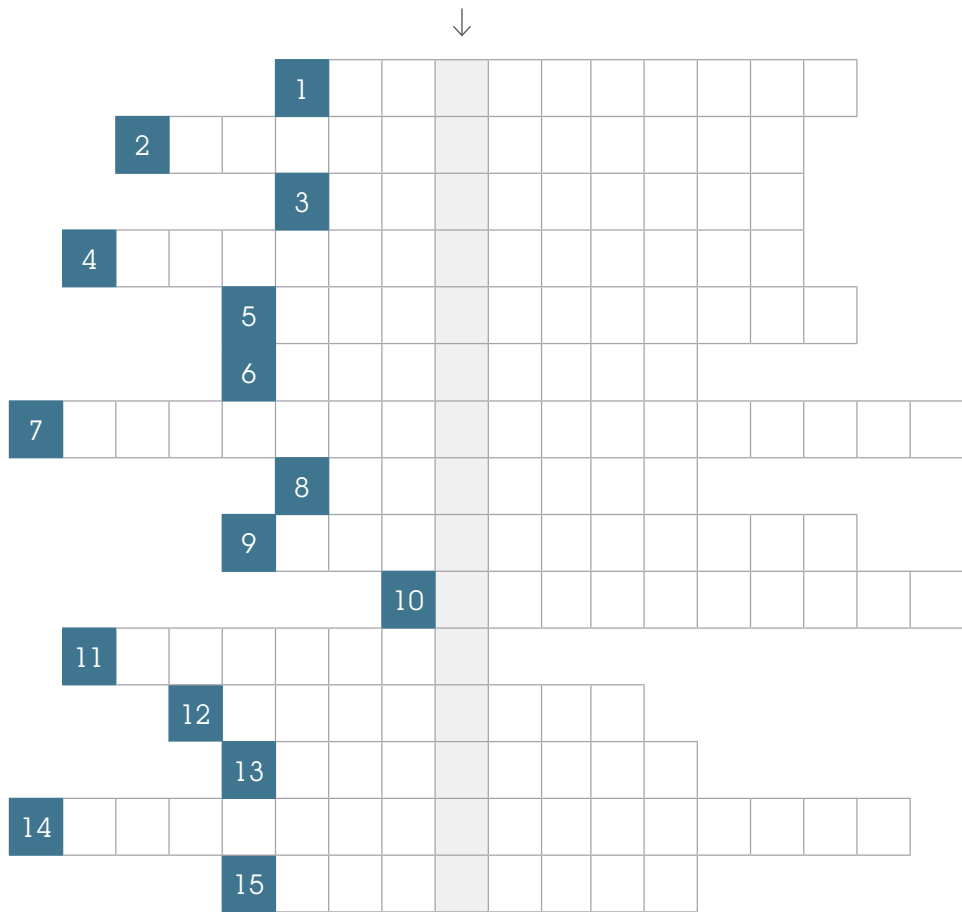
Medipoint winkels
T 088 - 10 20 100
I www.medipoint.nl

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

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

PUZZEL MEE & WIN

Zet de juiste woorden in de puzzel en de oplossing verschijnt leesbaar van boven naar beneden in de grijze balk.



PUZZEL MEE
EN MAAK
KANS OP EEN
HOMETRAINER

Stuur uw
oplossing in
vóór 1 mei
2023 via
onze website:

www.thebe-extra.nl/puzzel

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



1 Als u grote stappen wilt maken in uw persoonlijke ontwikkeling, dan is NLP-training iets voor u. Bij wie kunt u, volgens deze Leefstijl, de opleiding volgen?

2 Iemand die onbetaald en vaak langdurig zorgt voor zieke familieleden of vrienden.

3 Hoe heet de gratis cursus waar u leert omgaan met de computer en internet? Deze wordt vaak via de bibliotheek aangeboden.

4 In deze Leefstijl maakt Dhr. De Jongh gebruik van een maaltijdservice. Wat is de naam van deze maaltijdservice?

5 Een ander woord voor; zonder steun of hulp van anderen.

6 Wat is de voornaam van de cabaretière die op een luchtige manier de overgang met u bespreekt?

7 Hoe heet het orkest dat via het Stimuleringsfonds van Ledenvereniging Thebe Extra een bijdrage heeft ontvangen? Tilburg

8 Haar-, huid- en voetverzorging makkelijk aan huis. Door wie wordt dit, in deze Leefstijl, voor u aangeboden?

9 Welk product wordt in deze Leefstijl uitgebreid besproken door een medewerker van Medipoint?

10 Omdat Dhr. Verstijnen lid is van Ledenvereniging Thebe Extra heeft hij gratis gebruikt gemaakt van het gesprek met een ledenconsulent.

11 Een klein instrument met 4 nylon snaren verwant aan de gitaar.

12 Een periode in het leven van vrouwen waar uw lichaam verandert van vruchtbaar naar niet vruchtbaar. Wat is een andere naam hiervoor?

13 Wat is de naam van het schildpadje, dat leert jonge kinderen praten over het kindermishandeling?

14 Bij wie kunt u binnen Ledenvereniging Thebe Extra terecht met vragen of voor advies over mantelzorg, veilig wonen of zelfstandig thuis wonen?

15 De vaststelling van een aandoening door een arts op een bepaald moment aan de hand van objectieve en subjectieve bevindingen, noemt men ook wel?



Ledenconsulent
Mariëlle

VRAAG
HET DE
LEDEN-
CONSULENT



Ledenconsulent
Brigitte

Vraag:

Moet ik als mantelzorger de hulp van een mantelzorgmakelaar zelf betalen?

Antwoord:

Meestal hoeft u dit niet (helemaal) uit eigen zak te betalen! En zijn verschillende mogelijkheden om een vergoeding te krijgen. Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden, vanuit de aanvullende verzekering, de hulp van een mantelzorgmakelaar. Check de voorwaarden bij uw zorgverzekering. Ook zijn er gemeenten die vanuit de Wmo bijdragen aan de kosten van een mantelzorgmakelaar. Neem hiervoor contact op met uw eigen gemeente. Nog een mogelijkheid: we zien steeds vaker dat de werkgever de kosten voor een mantelzorgmakelaar op zich neemt. Deze heeft er immers baat bij dat u de zorg zo goed mogelijk regelt en verzuim voorkomen wordt. Praat hier eens over met uw werkgever.

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 / ledenconsulent, postbus 1216, 5004 BE Tilburg.

Vraag:

Welke hulpmiddelen zijn er om alarm te slaan?

Antwoord:

Op dit moment maakt een alarm in de vorm van een geluid weer een sterke opkomst, vooral door de berichtgevingen over ouderen die slachtoffer worden van geweld. Het alarm zit aan een koord. Wanneer u aan het koord trekt, klinkt er een luid alarm. Het harde geluid kan afschrikken als u lastiggevallen wordt. Ook kan het anderen alarmeren, zodat zij komen kijken wat er aan de hand is. Er zijn ook SOS-noodknoppen met een GPS-tracker. Met één druk op de knop schakelt u razendsnel iemands hulp in. U kunt verschillende noodnummers instellen en uw locatie wordt automatisch gedeeld zodat men ziet waar u bent. Laat u goed informeren wat voor u de beste oplossing is.



Ledenavond

DE OVERGANG MET EEN KNIPOOG

WEGENS GROOT SUCCES! Staan voor de 2de keer Anita Feddema (overgangsconsulente van het VVOC) en Christel de Laat (cabaretière) samen op het podium om over de overgang te praten.

Anita geeft als professional voorlichting en beantwoordt vragen over de overgang en Christel giet een humoristisch sausje over het geheel. Een ledenavond voor leden van Thebe Extra waar u bij moet zijn geweest. Hier gaat zéker over gepraat worden. Dit mag u gewoon niet missen!

In 2019 waren deze ledenavonden volgeboekt, wees er dus snel bij, want vol=vol!

Wij kunnen u deze geweldige ledenavond gratis aanbieden. Als lid mag u één introductie meenemen. U kunt uw kaart(en) reserveren via onderstaande link.

Waar en hoe laat?

Deuren gaan open vanaf 19.30 uur,
aanvang voorstelling 20.00 uur, einde 22.00 uur.
Woensdag 19 april, Theater De Bussel in Oosterhout
Dinsdag 25 april, Theater de Leest in Waalwijk



www.thebe-extra.nl/ledenavond

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 99.500 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