

LEEFSTIJL

Oog voor elkaar

Samen eten
iKook

pagina 7

Volg onze
workshops

pagina 17

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging

Leefstijl is
er ook **digitaal**





GRAAG GEDAAN

'Op social media zag ik een oproep van een organisatie voor een cliënt met jongdementie. Voordat hij ziek werd, was hij saxofonist en speelde hij in orkestjes. Omdat hij niet meer zelfstandig kan spelen, zochten ze iemand die dat met hem kan doen. Ik heb toevallig dezelfde interesse. Nu ga ik iedere week een uurtje muziek maken met hem. Zo help ik hem zijn oude hobby weer op te pakken.'

Het is de liefde voor de saxofoon die ons verbindt

Hann en jonge man met dementie maken muziek

Voor mij is dit een manier om in contact te blijven met mensen en mezelf nuttig te maken sinds ik niet meer werk. Net als mijn zoon, die muziektherapeut is, wilde ik ervaren hoe het is om contact te hebben met iemand met dementie. Hij heeft er zichtbaar lol in en dat heeft een gunstig effect op zijn humeur en welzijn. We doen samen wat hij aankan op muzikaal gebied. Zo kan hij weer even zichzelf zijn: muzikant in plaats van patiënt. Daarom vind ik dit zo betekenisvol om te doen.'

Meer weten over jongdementie? Kijk op www.alzheimer-nederland.nl/dementie/jongdementie

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een
vrijwilligersorganisatie in uw gemeente.



OOG VOOR ELKAAR

Even kijken hoe het met de buurvrouw gaat, iets ondernemen met iemand die eenzaam is, vrijwilligerswerk doen of gewoon echt naar elkaar luisteren. Allemaal vormen van 'oog voor elkaar'.

In deze Leefstijl leest u verhalen die mensen met elkaar verbinden. Hoe ontstaan zorgzame buurten? Wie bedachten de SPEELS-methode, de praktische methode die helpt om echt contact te maken met mensen met dementie? Verder een mooi verhaal over iKook, een gezellige activiteit die jong en oud samenbrengt aan de keukentafel. Wij wensen u veel leesplezier!



P8

Levende donatie



P17

Workshops Thebe Extra Academie

INHOUD:

2	Graag gedaan
4	Actuele zaken: dagtochten, personenalarmering 24/7
6	Tips van deskundigen 'Zeg ja bij dementie'
7	iKook: Jong en oud samen aan de keukentafel
8	Deze mensen hebben oog voor elkaar
10	Ronald McDonald huis: dichtbij je zieke kind zijn
13	Zorgzame buurten
14	Uitgelicht
15	Leden vertellen
16	Infobalie – Oog voor elkaar
18	Hoe doen zij dat? NIVON bestaat 100 jaar
19	Column en Puzzelbrein actie
20	Medipoint geeft advies
22	Prijspuzzel
23	Vraag het de ledenconsulenten
24	Gratis voor leden: Lekker Leven Festival in Breda

3

Ledenvereniging Thebe Extra

Contact: 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.



Aanmelden Keukenhof vanaf 2 april vanaf 9:00 uur. Zie ook het kader rechts onder op pagina 5 voor meer informatie.

Keukenhof en rondvaart bollenstreek

We rijden rechtstreeks vanuit de opstapplaats naar Lisse waar u aan boord gaat voor een prachtige rondvaart door de bollenstreek. Aan boord wordt er koffie met gebak geserveerd.

Na de rondvaart kunt u de Keukenhof bezoeken. U kunt natuurlijk van de prachtige tuinen buiten genieten, maar er zijn ook tentoonstellingen binnen, die wekelijks wisselen en waar steeds een andere bloem centraal staat. Kortom: een zee van bloemen. We sluiten deze dag af met een heerlijk 3 gangen-diner in Houten.

De normale prijs is: € 87,50 p.p.. Ledenprijs: € 78,50.

Data, opstapplaatsen en -tijden

18/04:	Breda	8.00 uur	Oosterhout	8.30 uur
19/04:	Tilburg	8.00 uur	Waalwijk	8.30 uur
23/04:	Tilburg	8.00 uur	Waalwijk	8.30 uur
24/04:	Breda	8.00 uur	Oosterhout	8.30 uur

Rond 21.15 uur zijn we terug bij de opstapplaats.



Aanmelden 5 sluisen tocht vanaf 7 mei vanaf 9:00 uur. Zie ook het kader rechts onder op pagina 5 voor meer informatie.

Prachtige 5 sluisen vaartocht

We vertrekken vanaf de opstapplaats met de touringcar naar ons koffieadres. Na een kopje koffie of thee met vlaai vervolgen we onze dagtocht. De vaartocht start door de sluis van Vianen naar de Lek en vervolgens via de Koninginnesluis naar Oud Vreeswijk.

We varen door het Merwedekanaal naar de Zuidersluis bij Jutphaas. Hier schutten wij naar het Amsterdam-Rijnkanaal en varen naar de grote Beatrixsluisen bij Vreeswijk. De dagtocht is inclusief koffie of thee met vlaai, lunch aan boord, diner en vervoer per luxe touringcar.

De normale prijs is € 87,50. Ledenprijs: € 80,50.

Data, opstapplaatsen en -tijden

04/06:	Breda	9.00 uur	Oosterhout	9.30 uur
06/06:	Tilburg	9.00 uur	Waalwijk	9.30 uur
12/06:	Tilburg	9.00 uur	Waalwijk	9.30 uur
14/06:	Breda	9.00 uur	Oosterhout	9.30 uur

Rond 21.00 uur zijn we terug bij de opstapplaats.

Voordeel

WIJZIGINGEN ABONNEMENT PERSOONS- ALARMERING

Heeft u een abonnement op Personalarmering van Thebe of bent u van plan een abonnement te nemen? Let dan even goed op. Er veranderen namelijk een paar dingen met ingang van dit jaar.

Korting stopt

De korting voor leden van Thebe Extra op een abonnement Personalarmering van Thebe stopt. Abonnees zijn hierover per brief geïnformeerd. In 2024 en 2025 wordt de korting geleidelijk afgebouwd.

Personalarmering via Hello Buddy

U kunt nu ook kiezen voor personalarmering van Hello 24/7. Hello Buddy is een degelijke en handzame alarmknop in de vorm van een sleutelhanger. Hiermee kunt u 24/7 de hulp van de alarmcentrale en van familie en vrienden inschakelen als er iets aan de hand is. Eén druk op de knop en er komt zo snel mogelijk hulp. De Hello Buddy alarmknop is geschikt voor binnen- en buitenshuis en heeft een directe spreek-luisterverbinding met de alarmcentrale. Installatie door een monteur is niet nodig, u kunt hem direct gebruiken. Leden krijgen 10% korting op de tarieven.

Bekijk in ons online magazine de video over Hello 24/7:
www.magazineleefstijl.nl/lente2024/hello_247.

5

Let op: Reserveringen van de dagtochten via Ticketpoint

Reserveringen voor deze dagtochten lopen niet via Thebe Extra, maar via Ticketpoint. Voor het online bestellen en betalen van tickets en meer informatie over deze dagtocht ga naar www.thebe-extra.nl/dagtocht. Als u niet de mogelijkheid heeft om uw tickets via internet te bestellen en betalen, dan kunt u bellen met de Ticketpoint reserveringslijn: **0900 - 9000 8000** (60 ct. p/m)

Onze dagtochten zijn exclusief voor leden van Ledenvereniging Thebe Extra. Bij deelname aan onze dagtochten moet iedere deelnemer bij vertrek een geldig ticket en ledenpas kunnen overleggen.



www.thebe-extra.nl/dagtocht



Zeg JA bij dementie

Freya Flach en Hanneke van de Pol ontwikkelden de SPEELS-methode. Een praktische aanpak die helpt om echt contact te maken met mensen met dementie. Zij geven trainingen aan zorgprofessionals en mantelzorgers en schreven het boek 'Zeg JA bij dementie'. Hieronder delen zij hun tips:

Freya Flach en Hanneke van de Pol

5 tips voor echt contact met iemand met dementie:

- 1. Plan niks.** Vaak heb je een heel plan in je hoofd wat je wilt doen als je op bezoek gaat bij of zorg moet verlenen aan iemand met dementie. Probeer je planning los te laten en laat de ander leiden.
- 2. Erken de realiteit van de ander.** Vertelt iemand iets wat volgens jou niet klopt? Ga er niet tegenin, maar ga mee met het verhaal van de ander.
- 3. Verander een vraag in een aanbod.** Stel niet teveel vragen. In plaats van 'Ga je mee wandelen?' Kun je zeggen 'Kom we gaan samen een stuk wandelen'.
- 4. Luister naar de emotie achter de woorden.** Iemand met dementie heeft niet altijd de juiste woorden tot zijn beschikking. Ga niet overal feitelijk op in, maar reageer vooral op de emotie die je waarneemt. Is iemand boos, verdrietig, enthousiast? Reageer dan daarop.
- 5. Laat de ander en jezelf stralend falen!** Wijs de persoon met dementie niet steeds op fouten. Vaak kunnen ze er echt niks aan doen dat ze dingen anders doen dan het hoort. En wees mild voor jezelf, ook jij hoeft niet altijd precies het juiste te doen.



Meer weten? Het boek is te bestellen op www.zegjabijdementie.nl

Thuisbegeleiding voor nu en later

Hoe fijn is het om een gevoel van controle te hebben over uw leven? Maar lang niet iedereen heeft dit gevoel. En dan is alle hulp welkom.

Thuisbegeleiding van zorgorganisatie Thebe is er voor mensen met mentale problemen, opvoed-vragen, Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), dementie, een handicap en andere (maatschappelijke) problemen. Thebe neemt de zorg niet over maar begeleidt, coacht en adviseert. Samen met u wordt er gekeken wat er nodig is en voor hoe lang. En als dat nodig is, werken ze samen met andere hulpverleners en organisaties zoals met ons: Ledenvereniging Thebe Extra.

Meer weten?

Neem contact op met Thebe via 088 - 11 77 430 of www.thebe.nl/zorg-aanvragen

GOED
OM TE
WETEN



SAMEN KOKEN, SAMEN ETEN

7

'iKook brengt jong en oud bij elkaar'

In Tilburg wonen veel alleenstaande ouderen. Ze hebben niet altijd vrienden of familie in de buurt om een praatje mee te maken. Daarom is er iKook, een gezellige activiteit die jong en oud samenbrengt aan de keukentafel.

Eén keer in de maand helpen jongeren ouderen bij de voorbereiding van een heerlijk menu waar ze gezamenlijk van genieten. Een van hen is Nina de Gronckel: 'Naast mijn studie psychologie wilde ik graag vrijwilligerswerk doen. Carla van den Boer van zorgorganisatie De Wever keek met mij mee wat bij mij past. Met mensen werken, dat ligt mij wel. Zo kwam ik bij iKook terecht. Maandelijks ben ik met twee andere studentes in woonzorgcentrum De Bijstervrede en help ik de ouderen met de voorbereiding van de maaltijd. We snijden de groenten en schillen de aardappels. Een kok, ook vrijwilliger, maakt het eten klaar en dan eten we het samen op. Ondertussen praten we veel met elkaar, bijvoorbeeld over hoe onze week is geweest.

Het zijn hele andere gesprekken dan die we met leeftijdsgenoten voeren.' Riet Torremans (88) is één van de oudere deelnemers: 'De medewerkers van De Wever vroegen of ik zin had om mee te doen met iKook. Dat had ik zeker. Nu zou ik het niet meer willen missen. Ook al ben ik geopereerd aan mijn hand en hoor ik niet zo goed, ik doe toch gewoon mee. We moeten er tenslotte samen wat van maken. Het is heel gezellig met elkaar en ik eet nog eens iets wat ik niet ken. We zijn nu met 12 of 13 mensen. Daar mogen er best nog wat meer bijkomen.'

iKook kreeg een financiële bijdrage uit het Stimuleringsfonds van Thebe Extra. Kent u een kleinschalig maatschappelijk project in uw omgeving dat een financiële bijdrage kan gebruiken? Via www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds kunt u een aanvraag doen.

Voor meer informatie over iKook

Stuur een mailtje naar ikook@deweever.nl of zoek op Instagram op [ikook_tilburg](https://www.instagram.com/ikook_tilburg).

Oog voor elkaar

Iets voor een ander doen en écht oog hebben voor elkaar. Onderstaande mensen vertellen wat dat voor hen betekent.



8

'Goed als meer mensen **nadenken over leverdonatie**'

Angela kreeg een nieuwe lever van haar dochter

Moeder Angela (54): 'In 2009 kreeg ik PSC, een ontsteking aan de galwegen die de lever aantast. In 2021 was ik zo slecht dat ik op de transplantatielijst mocht, in het Erasmus Medisch Centrum. Toen we daar in maart 2022 voor het eerst kwamen, hoorden we over levende donatie.'

Mijn man wilde dat graag doen, maar hij was te oud.' Dochter Demi (22): 'Ik zei meteen: dan doneer ik een deel van mijn lever. Gelukkig kon dat ook, de bloedproeven waren positief. Toen is het snel gegaan. In mei 2022 zijn we geopereerd. Het was een heftige tijd - we hadden allebei complicaties achteraf - maar we zijn blij dat we het gedaan hebben. Mijn moeder heeft een nieuw leven gekregen en ik ben dankbaar dat ik haar dat heb kunnen geven.'



'We steunen elkaar in goede en slechte tijden'

Ina Gommers is powerwalk-trainer bij DJA Zundert

'Community Powerwalken is een vorm van bewegen die het midden houdt tussen wandelen en hardlopen. Iedereen kan meedoen. We halen snelheden van 6 à 7 km per uur. Tijdens een powerwalk van een uur stoppen we een paar keer om krachttoefeningen te doen. Zo trainen we het hele lichaam.'

In mei 2022 heeft atletiekvereniging DJA de groep overgenomen. Mijn zus en ik zijn de trainers. De groep bestaat nu uit 26 mensen die warm en betrokken zijn. Samen creëren we een fijne sfeer. We informeren naar elkaars wel en wee. Met het 'lief-en-leed-potje' vieren we de leuke dingen en steken we iemand een hart onder de riem. We hebben oog voor elkaar. Dat verbindt en zo zorgen we voor gezondheid in brede zin.'

Ook een mooi verhaal? Deel het op onze Facebook pagina:

www.facebook.com/ThebeExtra



'Mensen komen ook **voor de gezelligheid**'

George Dijkstra is vrijwilliger bij Repair Café

'Bij het Repair Café in de Etten-Leurse wijk Grauwe Polder repareren we met een team van kundige vrijwilligers apparaten, fietsen, computers, speelgoed en kleding. Dat doen we iedere laatste zaterdag van de maand, van 12.00 tot 16.00 uur. Gereedschap en materialen hebben we zelf. Moeten we iets kopen, dan doen we dat uit de foienpot.'

De reparaties zijn gratis, tenzij er dure onderdelen besteld moeten worden. Weggooien is zonde, maar repareren is vaak duur. Zo helpen we mensen die het niet breed hebben. Er zit ook een sociale kant aan. Veel mensen komen binnen voor een praatje en een kop koffie. Ik hoor soms hele verhalen. Het is een heel fijne manier om mensen een dienst te bewijzen.'

Bekijk online:



9

De Beautybank en Hair and Looks, een perfecte combinatie.

De Beautybank is er voor iedereen met een kleine portemonnee die door middel van een kappersbeurt weer kan stralen en dat duwtje in de goede richting krijgt. In de video in het digitale magazine legt Maaike Verduijn je haarfijn uit waarom de beautybank zo belangrijk is, en hoe je ervoor in aanmerking komt.



magazineleefstijl.nl/lente2024/beautybank

CHANTAL VAN LOON

Woonplaats:
Tilburg

Chantal van Loon werkt bij het Ronald McDonald Huis Midden-west-Brabant in Tilburg. Een taak waar ze veel voldoening uit haalt. Samen met haar collega en een heleboel vrijwilligers maakt ze het mogelijk dat ouders dicht bij hun zieke kinderen zijn. Uit eigen ervaring weet ze hoe hard dat nodig is. Ze logeerde hier met haar man en zoon, toen haar dochter veel te vroeg geboren werd. 'Sindsdien heb ik een bijzonder gevoel bij het Ronald McDonald Huis.'

10



DICHT BIJ JE ZIEKE KIND

‘Warmte op een plek waar je eigenlijk niet wilt zijn’

Het is inmiddels veertien jaar geleden dat Chantal na een zwangerschap van 25,5 week beviel van dochter Pien in het Wilhelmina Kinderziekenhuis. Gelukkig kon zij met haar man en zoontje terecht in het Ronald McDonald Huis in Utrecht. Zo konden ze die belangrijke eerste 8 weken dicht bij hun kindje zijn en hoefden ze niet steeds op en neer naar Tilburg. De 11 Ronald McDonald Huizen in Nederland zijn er speciaal voor ouders van zieke kinderen. Die voelen zich beter met hun ouders, broertjes en zusjes in de buurt.



1

Bijzonder gevoel

Deze baan heeft voor Chantal iets speciaals, en maakt haar enorm trots.



2

Ronald McDonald huis

In Tilburg zijn er veel ouders van kinderen die in het Libra revalidatiecentrum behandeld worden.



3

Altijd in de buurt

Ronald McDonald huizen maken het ouders mogelijk om dichtbij hun zieke kind te zijn.



4

Bijna net zoals thuis

De gezellige inrichting is te danken aan gulle sponsors.

In Tilburg zijn de gasten voornamelijk ouders van kinderen die in het Libra revalidatiecentrum behandeld worden. Hier krijgen patiënten die niet-aangeboren hersenletsel (NAH) hebben opgelopen intensieve revalidatie.

Rust in de hectiek

Kinderen en hun ouders komen vanuit het hele land naar Tilburg, de enige plek waar deze revalidatie wordt gegeven. Chantal legt uit: 'Dankzij het Ronald McDonald Huis kunnen ouders heel dicht bij hun kind zijn. Het Huis is het hele jaar 24 uur per dag open. Als er iets is, zijn ze er zo. Ze hoeven niet in blinde paniek in de auto te stappen. Het is een fijne, warme plek. Een plek waar je eigenlijk niet wilt zijn. Maar als het dan toch moet, is het een rustpunt in alle hectiek.'

Zo veel mogelijk zoals thuis

Het Ronald McDonald Huis krijgt geen subsidie, maar draait volledig op donaties en sponsoring. Ook de gezellige inrichting is te danken aan gulle bedrijven uit de omgeving en aan landelijke sponsors. In het Huis krijgen ouders alle ruimte om te doen wat ze willen. Er is een woonkamer, ze kunnen zelf koken, de was doen; alles wat thuis kan, kan in principe in het Ronald McDonald Huis ook. Chantal: 'Iedere gast is anders. Sommigen zijn op zichzelf, anderen willen heel graag vertellen over hun kind en hun ervaringen delen. Iedereen die hier verblijft, maakt hetzelfde mee. Dat scheidt een band. Er ontstaan zelfs vriendschappen, ook na vertrek uit het Huis. Ik heb zelf ook nog steeds contact met een vriendin die ik in het Ronald McDonald Huis heb ontmoet. Je begrijpt bepaalde dingen van elkaar.'

Van gast naar medewerker

Voor Chantal heeft deze baan iets speciaals: 'Het maakt mij heel trots dat ik me nu beroepsmatig mag inzetten voor het Ronald McDonald Huis. Ik was op zoek naar werk dat meer voldoening geeft op maatschappelijk vlak. Wat precies, wist ik niet. Ik oriënteerde me op de arbeidsmarkt en hield wat organisaties in de gaten. Toen deze vacature voorbijkwam, had ik gelijk het gevoel: dit is het. Een maatschappelijk doel, dat ik zelf van dichtbij meemaakte, en lieve vrijwilligers die zich graag inzetten voor een ander. Ik zie nu een kant van het Huis die ik als gast niet heb gezien. Toen was ik, net als onze gasten, alleen maar bezig met het welzijn van mijn kind. Van wat zich achter de schermen afspeelt had ik geen idee.'

Een warm bed

En dat is precies de bedoeling. 'Het is fijn dat wij hier zijn om ouders die al zo veel meegemaakt hebben een warm thuis te bieden', zegt Chantal. Als assistent-manager regelt zij onder andere de facilitaire zaken en het officemanagement. Daarnaast is ze coördinator voor de ongeveer 75 vrijwilligers die zich inzetten voor het Huis. Op de manager en Chantal zelf na, draait het Huis namelijk volledig op vrijwilligers. Zij zorgen ervoor dat het Huis een fijne plek is voor de gasten.

Iets terugdoen

Er zijn verschillende taken die daarbij komen kijken. Chantal vertelt: 'Ze zijn aanspreekpunt voor de gasten, geven rondleidingen, houden het Huis netjes en opgeruimd. Er zijn ook huishoudelijke taken zoals de vaatwasser in- en uitruimen, stofzuigen en de koffieautomaat bijvullen.'

We maken graag gebruik van wat mensen zelf leuk vinden om te doen en wat ze goed kunnen. Zo hebben we bijvoorbeeld ook een klusploeg. Vrijwilligers kunnen we altijd gebruiken, dus wie interesse heeft mag zich bij mij melden.' *

Speciale reden

'Ik vind het geweldig om met deze mensen te mogen werken, we zijn blij dat ze er zijn. De voldoening die ik zelf uit mijn werk haal, wil ik ook overbrengen op de vrijwilligers. Een aantal vrijwilligers heeft een speciale reden om zich voor het Ronald McDonald Huis in te zetten. Eén van hen is een man die hier zelf gast is geweest. Hij wilde iets terugdoen. Toen hij hier als vrijwilliger kwam, kwamen de herinneringen boven. 'We hebben hier prachtige tijden gehad. We hebben echt wel gelachen met elkaar', zei hij. Dat moet ook kunnen, even ontladen na al die spannende weken of zelfs maanden.'

**Berichten voor Chantal kunnen gemaild worden naar communicatie@thebe-extra.nl*

RONALD MCDONALD HUIS TILBURG

Het Huis in Tilburg heeft 5 kamers en verhuisde van de achterkant van het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ) naar tijdelijke huisvesting aan de voorkant. Daar blijft het staan, tot de uitbreiding van het ziekenhuis klaar is en het naar zijn definitieve plek kan. De Huiskamer op de kinderafdeling in het ETZ is een verlengde van het Huis, een stukje 'thuis' binnen de muren van het ziekenhuis met alles om even tot rust te komen. Ook hier verwelkomen vrijwilligers de gasten en bieden zij hun een luisterend oor.





'ZORG
OUDEREN
VERANDERT'

13

ZELFREDZAAM MET HULP UIT DE BUURT

De ouderenzorg in Nederland verandert. Er zijn steeds minder verzorgers voor een steeds grotere groep ouderen. Zo lang mogelijk zelfstandig blijven in eigen omgeving is de oplossing. Ouderen willen dat meestal ook. Om dat mogelijk te maken, riep de overheid het WOZO-programma (Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen) in het leven. Onder het motto 'Zelf als het kan en thuis als het kan' richt het programma zich op zelfredzaamheid, kwaliteit van zorg en langer thuis wonen. In een buurt die daarbij kan helpen.

In Breda krijgt het WOZO-programma vorm in Eigenwijken Brabantpark. Projectleider Martje van Boxtel vertelt: 'Het doel is een veerkrachtige buurt te worden waar mensen naar elkaar omkijken. Voordat we er gingen bouwen, vroegen we bewoners wat zij nodig hebben om samen zo'n buurt te vormen. Daaruit kwamen dingen als een gemeenschappelijke ruimte waar je met elkaar kunt koken. En een grote tafel waar kranten en tijdschriften liggen waardoor mensen makkelijker contact maken. Met het Langer Actief Thuis project helpen we ouderen om hun zelfredzaamheid te bewaren. We nemen niet langer taken van ze over, maar helpen ze om ze zelf te

blijven doen. Een beetje hulp uit de buurt is vaak welkom. Daarom gingen we op zoek naar de talenten die er zijn. Zoals de vrouw van buitenlandse afkomst die aanbood om te koken voor burens in ruil voor hulp met de Nederlandse taal. Dat soort initiatieven willen we graag stimuleren.'

magazineleefstijl.nl/lente2024/zelfredzaam



Uitgelicht

Leden van Ledenvereniging Thebe Extra hebben altijd een streepje voor. Als u gebruik maakt van onze diensten, krijgt u vaak een leuke korting. Kijk op de flyer bij deze Leefstijl met ons enorm uitgebreide aanbod en op thebe-extra.nl.

Nieuw! Maaltijdservice **Vers aan Tafel**



Geen tijd, zin of mogelijkheid om zelf te koken? Ontdek dan het gemak van Vers aan Tafel Maaltijdservice! Met keuze uit meer dan 170 maaltijden en verschillende soorten keukens. De lekkere en gezonde vriesverse maaltijden bewaart u eenvoudig in uw vriezer.

Tijdelijke aanbieding: 2 maanden lang uw maaltijden voor slechts € 6,25 per maaltijd! (Bestel minimaal 6 maaltijden). U bent niet verplicht om wekelijks te bestellen. Voor meer informatie en acties, kijk op onderstaande website!



www.thebe-extra.nl/versaantafel

Zorgeloos **verhuizen**

14



Verhuizen is een spannende tijd. Een nieuwe woning, een nieuwe start. Maar het brengt ook vaak stress met zich mee! Dan zijn er de mensen van De Bresser Verhuizingen. Zij helpen u met inpakken, meubels (de)monteren en zelfs uw adreswijzigingen doorgeven.

Jubileumaanbieding! Boven alle extra's ontvangt u nu als lid van hebe Extra bij boeking van een verhuizing tot eind april 2 uur gratis handyman werk bij verhuizen, of 1 maand opslag cadeau bij verhuizen via opslag. Alle voordelen zien? Kijk op:



www.thebe-extra.nl/verhuisservice

Wegwijs in de **digitale wereld**



Waar moet ik op letten als ik iets online koop? Hoe herken ik oplichters op het internet? Grote bestanden versturen via e-mail, hoe doe ik dat?

Antwoorden op deze vragen en nog veel meer over de digitale wereld vindt u op www.seniorweb.nl. Leden van Thebe Extra profiteren van een gratis lidmaatschap van 6 maanden. Enkele voordelen van het lidmaatschap:

- Hulp via internet, via de telefoon of bij u thuis
- 2x per jaar het computertijdschrift Enter met tips en informatie
- Controle van e-mails die u niet vertrouwt



www.thebe-extra.nl/seniorweb



LEDEN VERTELLEN



Info

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl

Rob (69) en Resi (67) Hamers

HIGH TEA VOOR 2 BIJ FLETCHER

'Via een aanbieding in Leefstijl kochten we online een tegoedbon voor een high tea voor twee bij Fletcher hotels. Met flinke korting. De locatie konden we zelf uitzoeken. Overal in het land zijn Fletcher hotels. Wij dachten meteen aan Renesse. Daar komen we graag. Afgelopen zomer boekten we bij Landgoed Moermond. Omdat we vaak in Renesse komen, kenden we het al. Het ligt landelijk, in de bossen, dus we konden er een fijne wandeling aan vastknopen. Aan de overkant kun je de duinen in en dan ben je zo aan zee.

De high tea was uitstekend verzorgd. Eerst kregen we een kopje soep en mini kaas- en saucijzenbroodjes. Daarna een etagère met kleine broodjes met onder andere zalm en kip. Vervolgens ook nog allerlei zoetigheden. En onbeperkt thee erbij. We voelden ons heel erg verwend. Dit gaan we zeker nog eens doen.'



magazineleefstijl.nl/lente2024/leden-vertellen-high-tea

15

Margriet van de Ven (73)

WE KUNNEN WEER VEILIG DOUCHEN

'Ondanks dat mijn man dementie heeft, willen we graag in dit huis blijven wonen. Maar kon dat wel? We vroegen advies aan Thebe Extra. Daar kwam uit dat we met het oog op de toekomst de douche beter aan konden laten passen zodat we niet meer over die hoge rand heen hoefden te stappen. Op aanraden van Thebe Extra hebben we contact opgenomen met de firma Zandberg. Die is gespecialiseerd in veiligheid in en om huis en had de meest praktische oplossing voor ons, ook qua kosten.

De verbouwing heeft ongeveer twee dagen geduurd. Het ziet eruit alsof het altijd al zo is geweest. En dankzij de klapdeurtjes kan ik mijn man heel makkelijk helpen met douchen, als dat nodig is. Op internet las ik al dat Zandberg niet rust voordat alles in orde is. Die ervaring hebben wij ook. We zijn heel tevreden met het resultaat.'



www.thebe-extra.nl/zandberg



BLIJVEN
LEREN

16

De Rode Loper in Kaatsheuvel

Bij De Rode Loper kan iedereen gewoon binnen lopen. Een ontmoetingscentrum waar de deuren openstaan voor gesprekken, gezelligheid, koffie, lunch en huisbereide warme maaltijden, liefdevol verzorgd door mensen met een beperking.

Dit huis vervult een belangrijke rol als plek voor dagbesteding. Er is bijvoorbeeld een plekje speciaal voor mensen met geheugenproblemen en hun familie, dat ze de 'geheugenwerkplaats' noemen. Stichting Jeugdpret maakt ook deel uit van het huis en er is ruimte voor naschoolse opvang en peuteropvang. In dit warme huis is er altijd wel iets te beleven. Denk aan schilderen, knutselen, mozaïeken, yoga, en natuurlijk de altijd gezellige bingo!

De Kindertelefoon, een luisterend oor

De Kindertelefoon is dé plek in Nederland waar kinderen van 8 tot 18 jaar in vertrouwen kunnen praten over onderwerpen die ze niet kunnen, durven of willen bespreken in hun eigen omgeving. Elke dag kunnen ze gratis en anoniem bellen en chatten over alles wat hen bezighoudt. Bijvoorbeeld over ouders die gaan scheiden, gevoelens van onzekerheid, verliefdheid of een thuissituatie die niet fijn is.

De vrijwilligers van De Kindertelefoon bieden kinderen een luisterend oor. En zij helpen ook om hun (zelf)inzicht te vergroten, waardoor kinderen leren te vertrouwen op hun eigen kracht. Meer weten over de Kindertelefoon? Lees dan ons [online magazine Leefstijl](#).

Exclusief voor leden: de Thebe Extra Academie

Wie graag nieuwe dingen leert of meer wil weten van een bepaald thema ziet vaak door de bomen het bos niet meer. Het aanbod aan cursussen is enorm. Hoe maakt u de juiste keuze? Bij Thebe Extra hebben we er wat op gevonden: workshops waarin u in 2 uur tijd alvast een voorproefje krijgt van de aangeboden cursus. We hebben ze speciaal voor onze leden gebundeld in de Thebe Extra Academie.

Het aanbod

Een workshop geeft u een beter beeld van wat de cursus precies inhoudt. Het aanbod is groot en divers: denk aan reanimatie, paardencoaching, balans en vitaliteit en nog veel meer. U beslist zelf of u daarna doorgaat met de cursus.

Als lid van Thebe Extra krijgt u 50% korting op de introductiewerkshops. U betaalt geen € 40,- maar slechts € 20,-. U mag zo veel workshops volgen als u wilt.

Het aanbod verandert steeds, dus houd onze website in de gaten voor de actuele stand van zaken, zoals nieuwe data.



Meedoen?

Anmelden kan via onze voordeelwinkel:



www.thebe-extra.nl/academie

17



Spellen voor dierbaren

&Happy ontwikkelt spellen voor senioren en mensen die werkzaam zijn in de ouderenzorg. Kwist't, één van hun creaties, is een familieboardspel dat dieper inzicht biedt in het leven van een dierbare. Een fascinerend bordspel waarin een familielid centraal staat. Door vragen te stellen leert u deze hoofdpersoon beter kennen, op speelse wijze.

U kunt niets fout doen, het spel levert alleen maar winnaars op! Alle leuke weetjes legt u vervolgens vast in een levensverhalenboek. Ontdek meer boeiende spellen van &Happy; in Ria's Escaperoom leert u samenwerken, en met Poetic Memory maakt u contact met uw dierbare die dementie heeft. Lees meer in het online magazine Leefstijl.

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**.

NIVON,
100-JARIG
BESTAAN

1924  2024

NIVON

100 jaar natuurvrienden

Morgenrood
Nivon Natuurvrienden

18

NATUURBELEVING EN EDUCATIE **VOOR IEDEREEN**

Bij Nivon (Nederlands Instituut voor Volksontwikkeling en Natuurvriendenwerk) staat natuurbeleving en educatie centraal. Ans Verdonschot, bestuurslid en zelf al heel lang lid: 'Onze slogan is: eerlijk, groen, sociaal en verdraagzaam.'

Nivon heeft bijna 30.000 leden, 19 natuurvriendenhuizen en kampeerterreinen, en duizenden vrijwilligers die wandelpaden, terreinen en accommodaties zoals Morgenrood in Oisterwijk onderhouden. We organiseren activiteiten en reizen voor jong en oud. Van mandala tekenen tot wandelvakanties, in binnen- en buitenland. Ook als je weinig geld hebt, kun je meedoen. Voor nog geen twee tientjes kun je er logeren. Je maakt er je eigen bed op en kamer schoon. Je kunt zelf koken, maar er zijn ook arrangementen waarbij de maaltijd verzorgd wordt.

Dit jaar bestaat Nivon 100 jaar. De vereniging ontstond in 1924 als Instituut voor ArbeidersOntwikkeling (IAO). Aanleiding was de vrije tijd die arbeiders toen kregen. De 8-urige werkdag was net ingevoerd en de strijd om een paar vakantiedagen gewonnen. Maar die vrije tijd moesten ze wel goed besteden. Het IAO had een driedelig doel: allerlei vormen van vrijetijdsbesteding ontwikkelen, belangstelling wekken voor natuur en cultuur en inzicht geven in de maatschappij op basis van socialisme. In 1960 veranderde de naam in Nivon, de doelen bleven hetzelfde. Ans: 'Alles is gericht op ontmoeting. Onze gasten zeggen: bij Nivon ben je nooit alleen. Het zou leuk zijn als meer mensen dat ontdekken.'

Meer weten? Bekijk dan de video in het online magazine:

magazineleefstijl.nl/lente2024/nivon



Column

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



OOR VOOR ELKAAR



'Mijn moeder heeft Alzheimer,' hoorde ik aan de andere kant van de lijn. Ik merkte aan alles dat mevrouw niet wist wat ze moest doen en waar te beginnen, daarom belde ze uiteindelijk Thebe Extra. Haar moeder is tenslotte lid. Het werd een lang maar prettig gesprek. Ze vertelde, ging al bellend haar kinderen van school halen en bleef maar vertellen. Ik gaf haar tips, dacht met haar mee, maar wat ik vooral deed, was luisteren. 'Wat fijn dat ik de juiste heb gebeld, dank je wel,' was haar antwoord daarop.

Er hoeft niet altijd een vraag, probleem of oplossing te zijn. Soms is alleen luisteren precies genoeg.

Steeds vaker krijgen wij als ledenconsulenten dit soort telefoontjes, ook omdat er steeds meer zorg bij mensen komt te liggen. Geen vraag is te gek, dat geven wij ook aan. Door te luisteren, mee te denken en te zoeken, hebben we mevrouw op weg kunnen helpen en met een voldaan gevoel het gesprek af kunnen sluiten. Dat maakt mijn werk als ledenconsulent ook waardevol. Je weet nooit wie je aan de telefoon krijgt en wat de vraag zal zijn. Soms is de onderliggende boodschap eigenlijk iets heel anders en is een luisterend oor al voldoende.

19

PuzzelBrein voor fanatieke puzzelaars

Houdt u van kruiswoordpuzzels, cryptogrammen, woordzoekers en sudoku's? Dan hebben we een leuke en unieke actie voor u!

PuzzelBrein en Thebe Extra hebben de handen in één geslagen en bieden u gratis 2 puzzelboeken t.w.v. € 27,50 aan. Zonder verplichtingen. Met elke editie dingt u bovendien mee naar de prijzenpot van ruim € 20.000!

PuzzelBrein is een dik puzzelblad dat iedere vier weken uitkomt. Elke uitgave bevat 36 verschillende puzzels. Met iedere puzzel kunt u een prijs winnen. Wanneer u gratis 2 puzzelboeken wilt ontvangen, vult u het aanmeldformulier in via www.thebe-extra.nl/puzzelbrein. U ontvangt het puzzelblad dan 2 keer thuis, daarna stopt de verzending. U zit niet aan een abonnement vast en betaalt geen verzendkosten. Alvast veel puzzelplezier!





Producttip

Germa Heuvelmans
Winkelmedewerker Medipoint Oosterhout



20

MAKKELIJK EROPUIT MET ROLLATOR EN ROLSTOEL INEEN

In de Medipoint-winkel komen regelmatig mensen binnen, voor wie lopen lastig is, maar die er toch graag opuit gaan. Er zijn allerlei hulpmiddelen die je mee op reis kunt nemen. Ga je bijvoorbeeld met de bus of het vliegtuig, dan mag je vaak één hulpmiddel meenemen aan boord.

En daar is een slimme oplossing voor. De Rollz Motion Performance is een rollator en een rolstoel ineen. Heel handig als je ondersteuning nodig hebt tijdens het lopen en je ook af en toe zittend wil verplaatsen. De Rollz Motion Performance heeft luchtbanden voor een prettige demping.

De rollator is heel stabiel en makkelijk te veranderen in een rolstoel. Hij zit heerlijk en rijdt comfortabel. Het zorg-hulpmiddel past helemaal in één tas, die zelfs mee in het vliegtuig mag. Ideaal voor uitjes en vakanties. Er is ook een elektrische variant met duwondersteuning. Dit maakt het duwen voor een begeleider een stuk lichter en de rolstoelgebruiker kan zichzelf ook met de joystick voortbewegen. Beide artikelen zijn te koop en kunnen niet worden gehuurd of geleend. Leden van Thebe Extra krijgen korting. In de winkel helpen we u graag om de juiste keuze te maken. De ThuisService van Medipoint kan bij u thuiskomen zodat u de Rollz Motion Performance kunt uitproberen.

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).



Easy Rider 3 Driewiel fiets

Deze moderne 3e generatie zitdriewiel fiets is eenvoudig te besturen, ook voor beginners. Er is ontzettend veel aandacht besteed aan details voor meer comfort en het creëren van een stabiel, veilig gevoel. (normaal € 3.499,- **voor leden Thebe Extra € 2.974,15**). Bij aankoop tijdens advies aan huis of een adviesdag een **gratis servicecontract voor 1 jaar t.w.v. € 420,-**.



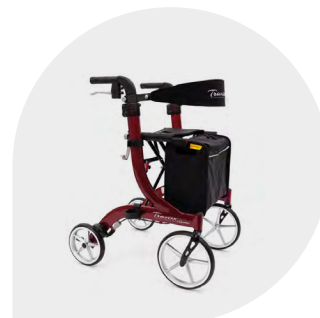
Presto S Scootmobiel

Met deze handige, extra snelle en wendbare scootmobiel rijdt u gemakkelijk door de stad en over obstakels. Om nog meer op te vallen in het verkeer heeft de Presto S speciale dagrijverlichting. (normaal € 4.499,- **voor leden Thebe Extra € 3.824,15**). Bij aankoop tijdens advies aan huis of een adviesdag een **gratis servicecontract voor 1 jaar t.w.v. € 300,-**.



Travixx Deluxe Rollator

Wilt u stijlvol op pad? Kies dan voor deze rollator met lederen zitting. Standaard wordt deze geleverd met allerlei accessoires, zoals een stokhouder. De Deluxe versie is eenvoudig mee te nemen. Het frame weegt slechts 7 kilo en is op vele scootmobielen te bevestigen. In 3 kleuren verkrijgbaar. (normaal € 459,- **voor leden Thebe Extra € 390,15**).



21

OER muziekspeler

Muziek heeft een bijzonder effect op mensen, ook met dementie. Wanneer iemand naar fijne muziek luistert, kan het kalmeren of opvrolijken. De simpel te bedienen speler is geen radio: met uw computer zet u uw muziek op het apparaat. Daarna stelt u het volume in en de speler is klaar voor gebruik. (normaal € 159,-, **voor leden Thebe Extra € 135,15**).



 **medipoint**

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

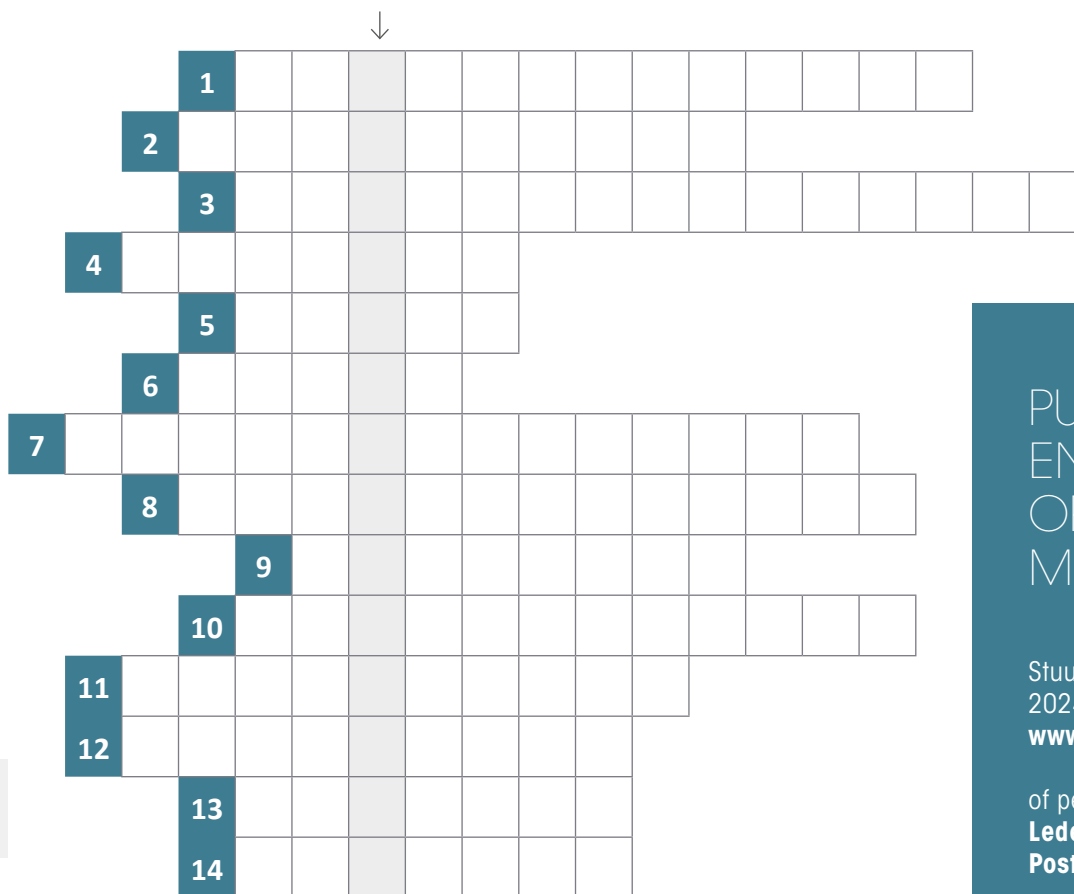
Assortiment kan per winkel verschillen.

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

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

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

PUZZEL MEE & WIN



PUZZEL MEE EN MAAK KANS OP EEN OER MUZIEKSPeler

Stuur uw oplossing vóór 15 mei
2024 in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel

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

22

DE OPLOSSING

Zet de juiste woorden in de puzzel en lees van boven naar beneden de oplossing.

1. Welke gestructureerde lijst geeft een overzicht van hoofdstukken, secties en pagina's in een document, boek of magazine?
2. Welke plek in de buurt biedt gemeenschapsgerichte hulp bij het herstellen van kapotte voorwerpen, zoals electronica, kleding of apparaten?
3. Een simpel te bedienen apparaat (met de vormgeving van een radio) om muziek te luisteren.
4. Waarbij kun je genieten van een selectie heerlijke thee, hartige hapjes en zoete lekkernijen?
5. Welke actieve vereniging van natuurvrienden die duurzaam, sociaal en met plezier de natuur willen beleven, bestaat 100 jaar?
6. Welk orgaan doneerde dochter Demi aan haar moeder?

7. Een Nederlandse telefonische hulpdienst voor kinderen tot 18 jaar die behoefte hebben aan een gesprek, over welk onderwerp dan ook, gratis kunnen bellen
8. Waar vaar je als eerste door naar de Zuiderluis bij Jutphaas tijdens de 5 sluisen vaartocht?
9. Met wat voor instrument maakt Hann van Bedaf als vrijwilliger muziek, samen met een man met jongdementie?
10. De Bresser bestaat 100 jaar, maar wat voor service bieden zij? Hulp bij!
11. Wat is één van de belangrijke services die Hello 24/7 biedt? Personen.....
12. Noem één van de meest voorkomende vormen van dementie. De ziekte van
13. Uit welke plaats komt Atletiekvereniging DJA?
14. Hoe noemen we een digitale audiobestand dat beschikbaar is om te streamen of downloaden, gericht op educatie, entertainment of nieuws?



Ledenconsulent
Dorien

Vraag:

Ik zou graag zelf willen beslissen over mijn levenseinde. Waar kan ik terecht voor advies?

Antwoord:

Het is begrijpelijk dat u graag de regie heeft over het einde van uw leven. Ook is het logisch dat u hierover vragen heeft. Bij wie kunt u hiervoor terecht? Uiteraard kunt u uw vragen altijd bespreken met uw eigen huisarts. Maar er is ook een organisatie die zich bezighoudt met een waardig levenseinde: de NVVE (Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde). Zij helpt mensen op tijd en weloverwogen hun wensen kenbaar te maken en zo de regie over het einde van hun leven te hebben. Zij wil dit bereiken door voorlichting voor iedereen en ondersteuning van haar leden. De NVVE kan haar leden helpen met een wilsverklaring. U hoeft er dus niet alleen voor te staan. Kijk op www.nvve.nl voor meer informatie.

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.

23

VRAAG
HET DE
LEDEN-
CONSULENT



Ledenconsulent
Luuk

Vraag:

Wat is het verschil tussen Thebe en Ledenvereniging Thebe Extra?

Antwoord:

Ledenvereniging Thebe Extra bestaat al ruim 100 jaar. Ooit begonnen als het groene kruis, later het witgele kruis en zo waren we tot een aantal jaren geleden ook onderdeel van de zorgorganisatie Thebe. Later zijn we weer een zelfstandige organisatie geworden, Ledenvereniging Thebe Extra. De organisatie waar u nu lid van bent. Het grote verschil met zorgorganisatie Thebe, is dat Thebe zorg levert en Thebe Extra niet. Bij Thebe Extra kunt u terecht met al uw vragen over welzijn, gezondheid en wonen én voor allerlei leuke en handige diensten en producten met korting. Bel ons of kijk op onze website www.thebe-extra.nl. En bekijk onze vlog over Thebe en Thebe Extra op www.magazineleefstijl.nl/lente2024/vragen-lente.

MELD
JE AAN!



GRATIS SPECTACULAIR LEKKER LEVEN FESTIVAL!

Ledenvereniging Thebe Extra organiseert een geweldig, gratis evenement, met veel leuke dingen voor iedereen die zijn vitaliteit wil vieren. Tijdens dit Lekker Leven Festival zijn Barbara de Loor (voormalig schaatsster en presentatrice van het dagelijkse tv-programma 'Nederland in Beweging') en dr. Jacqui van Kemenade onze hoofdgasten. Bewegen, gezondheid, balans en vitaal ouder worden staan centraal. Meld u snel aan voor deze beleving op 26 mei in Breda!

Gezond zijn en vitaal ouder worden wil iedereen. Thebe Extra organiseert in samenwerking met sportschool My Health een superleuk programma. Leer over een gezonde levensstijl, valpreventie, eiwitrijke voeding en beweging. U kunt meedoen met leuke bewegingsactiviteiten en korte workshops (10 min.) volgen op het gebied van ademhaling, aanraking en geluk. Er is gezellige muziek, een informatiemarkt, gratis koffie, lekkere hapjes, smoothies en soep. Verder is er een sensationele voorstelling van de bekende dansgroep BreakSquad. Kom luisteren

naar interessante lezingen. Zo brengt huisarts Van Kemenade haar wetenschappelijke kennis op het gebied van leefstijl humoristisch en laagdrempelig. U gaat dus de deur uit met veel praktische tips.

Wij verloten onder de bezoekers een aantal boeken van Jacqui van Kemenade én u krijgt een leuke goodiebag mee naar huis.

Uitgebreid nalezen wat u allemaal kunt verwachten? Kijk dan op www.thebe-extra.nl/lekkerlevenfestival. Hier wilt u toch ook bij zijn? Meld u snel aan, want vol = vol.

Wanneer: 26 mei van 16.00-20.00 uur

Waar: Sportschool My Health social gym in Breda

Gratis kaarten kunt u bestellen via:



www.thebe-extra.nl/lekkerlevenfestival

Colofon

Leefstijl is een uitgave van Ledenvereniging Thebe Extra en wordt verspreid onder leden in een oplage van 96.950 exemplaren.

Redactieadres

Ledenvereniging Thebe Extra
postbus 1216, 5004 BE Tilburg
communicatie@thebe-extra.nl

Fotografie

Nick Luypen e.a.

Redactie, teksten, vormgeving & realisatie:

Companion reclame-adviesbureau,
Tilburg i.s.m. Ledenvereniging Thebe Extra.

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging

Alle tarieven in deze uitgave zijn onder voorbehoud van drukfouten en prijswijzigingen.