

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 20e jaargang, uitgave 2, zomer 2024

LEEFSTIJL

Goed leven

Muziek
verbindt

pagina 7

Gratis
ledenavond!

pagina 24

Thebe Extra
Ledenvereniging

Leefstijl is
er **ook digitaal**





GRAAG GEDAAN

'De Stormvogels in Dongen is een scoutinggroep voor mensen met een beperking. Samen met twee anderen begeleid ik de groep De Kieviten, jongeren van 8 tot 16 jaar. Om de twee weken maken we er samen een leuke dag van. We haken bijvoorbeeld aan bij een thema als 'Nederland schoon', doen een flesseninzamelingsactie of gaan klussen. En we gaan ieder jaar op kamp, voor velen het jaarlijkse hoogtepunt.

Het doet mij goed om de leden te zien lachen

Roos begeleidt een groep bij **scouting De Stormvogels**

Het is zo fijn om iets te kunnen betekenen voor een ander! Elke twee weken had ik een zaterdag vrij. Daar zocht ik een zinvolle invulling voor. Via via werd ik hiervoor gevraagd. Ik ben een keertje gaan kijken en niet meer weggegaan. Het is heel leuk om met het team te werken, het zijn zulke lieve mensen. Ik heb een goede band met ze gekregen. De leden zijn heel dankbaar voor alles wat ik doe en ik krijg veel van ze terug. Het geeft mij veel voldoening.'

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een vrijwilligersorganisatie in uw gemeente.

Lees ook ons **nieuwe digitale magazine**

 www.magazineleefstijl.nl

GOED LEVEN

Wat een 'goed leven' is, is natuurlijk voor iedereen verschillend. De een is extravert en heeft het liefste zo veel mogelijk mensen om zich heen. De ander leest graag een boek of gaat alleen de natuur in. Maar gezondheid, geluk en gezelschap spelen voor iedereen een rol.

In deze Leefstijl leest u over balans tussen zingeving en gezondheid, over Brian en zijn 'Brabant Maatjes', de stichting tegen eenzaamheid. U leest hoe zingen over eten verbindt en over de kracht van een loopgroep voor leesliefhebbers. Deze verhalen zijn voor u als lid gebundeld ter inspiratie. Want, wat betekent een goed leven voor u?

De volgende Leefstijl verschijnt rond 18 november 2024.



P10

**Brabant
Maatjes**



P18

**Van oud naar
nieuw**

INHOUD:

2	Graag gedaan	
4	Actuele Zaken	
6	Tips van deskundige: verbeter je leefstijl	
7	Kleurrijke mama's	
8	Wat betekent 'goed leven' voor u?	3
10	Brabant Maatjes tegen eenzaamheid	
13	Loopgroep voor leesliefhebbers	
14	Uitgelicht	
15	Leden vertellen	
16	Infobalie: goed leven	
18	Hoe doen zij dat? Betere toekomst voor vrouwen	
19	Column ledenconsulent Dorien	
21	Voor u uitgezocht bij Thuiszorgwinkel Medipoint	
22	Prijspuzzel	
23	Vraag het de ledenconsulenten	
24	Kom naar onze ledenavonden en workshops!	

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 in 2024 slechts € 20,50 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

Dagtochten

Zandsculpturen en Beeldentuin Garderen

Rond het middaguur komen we aan in Garderen waar de koffietafel klaarstaat. Na de lunch genieten we van een wandeling door de bibliotheek van sculpturen die verhalen uit kinderboeken, literatuur en sprookjes uitbeelden.

Naast de zandsculpturen is een prachtige tuin aangelegd. Bekijk ook de unieke diorama's die onze geschiedenis op een verrassende manier uitbeelden. De paden zijn verhard en breed genoeg voor een rollator. Aan het eind van de middag stappen we in de touringcar richting Houten voor een heerlijk driegangendiner. Normale prijs € 69,-. Ledenprijs € 59,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

20/08: Tilburg	9:30 uur	Waalwijk	10:00 uur	Werkendam	10:45 uur
22/08: Breda	9:30 uur	Oosterhout	10:00 uur	Werkendam	10:45 uur
26/08: Breda	9:30 uur	Oosterhout	10:00 uur	Werkendam	10:45 uur
28/08: Tilburg	9:30 uur	Waalwijk	10:00 uur	Werkendam	10:45 uur

Bossche bollen en Schrobbelèr museum

Rond de klok van 11 zijn we bij de Drakenfontein voor station 's-Hertogenbosch. Dan is het nog ongeveer 300 meter lopen naar de bakkerij waar wij onze eigen Bossche bol gaan maken. Hierbij ontvangt u een lekker kopje koffie of thee. Tussen 19:30 en 21:00 uur zijn we terug bij de opstapplaats.

Na de workshop wandelen we terug naar het plein vanwaar we naar het Schrobbelèr-museum in Tilburg rijden. Daar worden we ontvangen met een warm worstenbroodje. Een gids geeft ons een rondleiding en we krijgen een proeverij van drie verschillende soorten Schrobbelèr. Hierna vertrekken we naar Dongen waar we heerlijk gaan dineren. Normale prijs € 78,-. Ledenprijs € 68,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

02/10: Werkendam	8:45 uur	Oosterhout	9:30 uur	Breda	10:00 uur
03/10: Waalwijk	9:45 uur	Tilburg	10:15 uur		
08/10: Werkendam	9:00 uur	Waalwijk	9:45 uur	Tilburg	10:15 uur
10/10: Oosterhout	9:30 uur	Breda	10:00 uur		

HONDERDEN KORTINGEN IN DE VOORDEELWINKEL!

Profiteer van hoge kortingen in de Voordeelwinkel! Duik in een wereld vol voordelen met uw lidmaatschap van Thebe Extra! Ontdek onze Voordeelwinkel, boordevol aanbiedingen, exclusief voor u als lid. Van uitstapjes en bioscoopbezoeken tot wellness-ervaringen en hotelovernachtingen, hier vindt u het allemaal - en nog veel meer!

U vindt er ook ons vertrouwde assortiment, met handige hulpmiddelen, deskundig advies en fijne diensten aan huis. In een tijd waarin alles duurder lijkt te worden, biedt uw lidmaatschap dus extra waar voor uw geld!

Hoe komt u in de Voordeelwinkel en hoe plaatst u een bestelling? Simpel! Log gewoon in op uw Mijn Thebe Extra-account. Gebruik uw e-mailadres als gebruikersnaam en vul uw wachtwoord in. Nog geen account? Klik dan op 'Inloggegevens aanvragen' en volg de instructies. Lukt het niet? Scan de QR-code hiernaast en bekijk ons filmpje waarin het inloggen stap voor stap wordt uitgelegd.

thebe-extra.nl/voordeelwinkel



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)



www.thebe-extra.nl/dagtocht

Onze dagtochten zijn exclusief voor leden van Ledenvereniging Thebe Extra. Bij deelname aan onze dagtochten moet iedere deelnemer bij vertrek een geldig ticket laten zien.

TIPS VAN DE DESKUNDIGE

Betere leefstijl, beter leven

Bent u tevreden over uw gezondheid? Dokter Stefan van Rooijen is een voorvechter van gezond zijn om te leven, in plaats van leven om gezond te zijn. Hij is huisarts en leefstijlcoach. Op social media deelt hij kennis over ziekte en gezondheid. In zijn boek 'Plan je fit' legt hij uit hoe u in 6 maanden gezonder kunt worden.



Stefan van Rooijen
Leefstijlcoach

'Met 'Plan je fit' maakt u in een half jaar stapje voor stapje een nieuwe gewoonte van fit zijn. Geschikt voor iedereen en medisch en wetenschappelijk onderbouwd. Het traject bestaat uit laagdrempelige, leuke stapjes waarin u werkt aan een gezonde leefstijl. Het boek begint met een intake gebaseerd op de 6 pijlers van gezondheid: voeding, beweging, slaap, ontspanning, zingeving en de verbinding met anderen.'

Ik krijg dagelijks berichten van mensen die heel tevreden zijn over de resultaten die ze tot nu toe hebben behaald. Belangrijk is dat de doelen realistisch zijn. Dan is er meer kans van slagen. Is er net iemand overleden in uw omgeving dan heeft stoppen met een slechte gewoonte niet zo veel zin. Kijk dan wat op dat moment bij u past. Het is normaal als het eens een dag niet lukt. Morgen weer een betere dag. Accepteren dat u op sommige dingen geen invloed hebt, hoort er ook bij. Dat is beter voor de mentale gezondheid en die gaat altijd hand in hand met uw lichamelijke gezondheid.'

We verloten twee exemplaren van 'Plan je fit'.

Kans maken? Laat uw gegevens achter op www.thebe-extra.nl/planjefit



Hulpmiddelenwijzer helpt u kiezen

Bent u op zoek naar een hulpmiddel dat het dagelijks leven makkelijker maakt? De Vilans Hulpmiddelenwijzer zet alle mogelijkheden voor u op een rij en helpt u de juiste keuze te maken.

Vilans wil de zorg beter maken en mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben helpen om te leven zoals zij dat willen. De organisatie verzamelt betrouwbare informatie op het gebied van zorg en ondersteuning en stelt die beschikbaar via internet. Op www.hulpmiddelenwijzer.nl vindt u honderden hulpmiddelen. Laat u inspireren en ontdek de mogelijkheden. De Hulpmiddelenwijzer geeft ook informatie over waar u op moet letten bij uw keuze en wat u verder nog kunt doen.

GOED
OM TE
WETEN



KLEURRIJKE MAMA'S

Muzikale kost verbindt met liedjes over eten

Het Mamaverhalenkoor Tilburg – ook wel de Kleurrijke Mama's – is opgericht om vrouwen van alle leeftijden, uit alle windstreken en met verschillende achtergronden met elkaar in contact te brengen. Iedere week vertellen ze elkaar verhalen over zichzelf, over hun leven, die de basis vormen voor het vaste repertoire.

De thema's zijn voor iedereen herkenbaar. Ze gaan over feest, liefde, heimwee, dromen, eenzaamheid, verbondenheid, saamhorigheid, hoop, moed en veerkracht. In de nieuwe voorstelling 'Muzikale kost' krijgen deze thema's een plek en worden muziek en theater gecombineerd met smaken en geuren van over de hele wereld.

Het meest bijzondere aan 'Muzikale kost' is dat het een voorstelling is voor en door wijkbewoners. Zij helpen bij de bereiding van het driegangendiner dat tijdens de voorstelling wordt

opgediend. Tussen de gerechten door zingen en vertellen de Mama's enthousiast over eten, ontmoeting, samenzijn en verbondenheid. Met persoonlijke teksten brengen ze over dat je samen sterk bent. Ze zingen over hun cultuur rondom eten, over lievelingsgerechten en over herinneringen die verbonden zijn met samen eten. Speciaal voor deze voorstelling zijn twee nieuwe liedjes geschreven en gearrangeerd. Er is samengewerkt met groepen, personen en organisaties die in de desbetreffende wijken actief zijn.

Deze voorstelling is vooral tot stand gekomen dankzij de inbreng en inzet van de Kleurrijke Mama's. Hun boodschap klinkt op allerlei manieren door in 'Muzikale kost': muziek verbindt en laat je jouw talenten ontdekken. De Mama's zijn daar het bewijs van. De voorstelling is mede mogelijk door het Stimuleringsfonds. Heeft u een goed idee om mensen met elkaar te verbinden? Neem dan contact op met het Stimuleringsfonds.

 magazineleefstijl.nl/zomer2024/kleurrijk



‘Ik doe het ook voor de sociale contacten’

Hans Bellingwout gaf zijn leven nieuwe invulling

‘Goed leven betekent voor mij de balans tussen gezondheid en zingeving. Toen ik getroffen werd door een verlamming, moest ik stoppen met mijn werk als vertegenwoordiger. Maar ik wilde toch graag nog wat betekenen voor de maatschappij. Ik ging op zoek naar iets wat ik leuk vind, waar ik ook anderen een plezier mee doe.’

Voor boeken had ik altijd al een voorliefde. Nu inventariseer ik de boeken in de bibliotheek van Chemin Neuf in de Paulusabdij in Oosterhout. Ik heb ook een oude hobby opgepakt: bij de lokale omroep ORTS maak ik twee radioprogramma's. Een goede manier om bij de tijd te blijven. We zijn namelijk van analoog overgegaan naar een digitaal systeem.’



‘Het contact met de kinderen wil ik niet meer missen’

Margriet Pijnenburg werkt op een basisschool

Een dag in de week begeleidt mevrouw Pijnenburg (79) kinderen bij rekenen, nieuwsbegrip en spelling op basisschool Pluspunt in Rotterdam. ‘Domme kinderen bestaan niet, ze hebben alleen wat hulp nodig. Een van mijn taken is hun zelfvertrouwen teruggeven. Daarom laat ik ze veel zelf ontdekken.’

Gaat het over maten en gewichten, dan neem ik bijvoorbeeld een emmer en een weegschaal mee waar ze zelf mee aan de slag mogen. Voor de kinderen telt mijn leeftijd niet, ze vinden me als persoon belangrijk. Het verbaast me dat niet meer mensen zo'n uitdaging opzoeken. Je blijft er jong van geest van. Ik geniet zelf eigenlijk nog het meest.’



‘Het tijdsverschil bepaalt mijn dagindeling’

Nikki van der Pijll-de Voogd werkt op afstand

‘Toen mijn man gevraagd werd om in Sydney, Australië, een vestiging op te zetten voor zijn werkgever, zijn we samen daarheen verhuisd. Mijn eigen bedrijf, Stoked Arrows, verhuisde gewoon mee. Als vormgever werk ik nog steeds veel voor Nederlandse klanten. Dat kan prima op afstand. Zolang ik maar een goede verbinding en een laptop heb.’

Het enige waar ik rekening mee moet houden is het tijdsverschil. Als het hier avond is, is het in Nederland ochtend. Dus als ik mijn Nederlandse klanten wil spreken, doe ik dat in de avond. Als er korte deadlines zijn, zit ik soms 's nachts te werken. Daar staat tegenover dat ik mijn dag flexibeler kan indelen. Dan ga ik gewoon overdag sporten.’



‘Hier kan iedereen creëren met nieuw gereedschap’

Karlijn Muller is programmamaker bij Makersbase

‘Makersbase is onderdeel van Nieuwe Veste, de plek in Breda om te lezen, leren, maken, vragen, ontmoeten en beleven. Het is een creatieve werkplaats waar we nieuwe middelen ter beschikking stellen, machines die niet iedereen in huis heeft. Denk aan 3D-printers, laser- en vinylsnijders, een green screen, maar ook diverse software.’

Belangrijker nog is de kennis over dit gereedschap. Onze makerscoaches zijn er om mensen te leren hiermee te werken. Die ervaring geeft mensen waardering voor het maakproces en het eindproduct. Als ze bij ons kleding komen maken, bijvoorbeeld, zien ze in dat 3 euro voor een shirt niet realistisch is. Ze betalen wat ze het waard vinden.’

BRYAN VREIJSEN

Woonplaats:
Tilburg

Bryan uit Tilburg heeft pas geleden een bijzondere stap gezet: hij is de eerste werknemer van zijn eigen stichting, Brabant Maatjes. Deze stichting is ontstaan uit een persoonlijke noodkreet. Na 26 jaar in eenzaamheid te hebben geleefd, vond Bryan dat het tijd was voor verandering. Dit was het begin van een hartverwarmend avontuur. Eindelijk kon hij weer vrienden maken en leuke dingen doen met anderen. Geïnspireerd om andere jongeren te helpen, besloot hij Brabant Maatjes op te richten.

TEGEN EENZAAMHEID

‘Als ik er open
over ben,
**dan zijn
zij dat ook**’

Op 9 augustus 2019 was voor Bryan Vreijksen uit Tilburg de maat vol. Hij plaatste een hartenkreet op Twitter (nu X): ‘Voel me dagelijks alleen. Zou graag iemand hebben om leuke dingen mee te doen #maatjegezocht #eenzamejongeren.’ Hij kreeg een stortvloed aan reacties. Duizenden berichten, variërend van ‘Ik voel me ook alleen’ tot ‘Je mag bij ons komen eten’. Voor Bryan was het duidelijk: dit probleem raakte niet alleen hem. Hij besloot er iets aan te doen, niet alleen voor zichzelf, maar voor al die anderen die met dezelfde gevoelens zitten. Zo ontstond Brabant Maatjes, een platform dat eenzaamheid onder jongeren in Brabant wil oplossen.



Bij ons is gewoon
iedereen welkom

Dankzij de stichting van Bryan (l) voelen deze jongeren zich niet meer alleen.



Iedere week
leuke activiteiten

Jeroen (l) heeft al meerdere keren meegedaan en heeft het ontzettend naar zijn zin.



Nieuwe
gezichten

Ronald (3e van links) wilde graag nieuwe mensen leren kennen. Hij voelt zich goed in deze groep.



Lekker
meedoen

Evelien begrijpt dat de eerste keer mee doen een grote stap is. Maar ze zegt; ‘gewoon doen!’

Instabiele jeugd

Bryans jeugd is samen te vatten in één woord: instabiel. Dat begon al bij de thuissituatie. Zijn ouders hadden vaak ruzie. Moeder vertrok, Bryan bleef bij zijn vader die veelvuldig naar de fles greep en jong overleed aan asbestkanker. Zes verschillende basisscholen bezocht hij, op allemaal werd hij gepest. Hij verhuisde talloze keren, had baantje na baantje. Jeugdzorg greep veel te laat in, familie was er niet. Hij stortte zich op gamen, 15 tot 20 uur per dag. Achteraf niet zozeer een verslaving, als wel een uitvlucht om de eenzaamheid niet te voelen. Nergens vond hij het contact en de aandacht die hij nodig had. Tot die dag in augustus.

Aandacht voor eenzaamheid

‘26 jaar lang zat ik in een isolement’, vertelt Bryan. ‘Voor eenzame

ouderen was volop aandacht, maar over eenzame jongeren hoorde je niets. Die vermaken zich wel op festivals, dacht men.’ Zijn oproep veranderde alles. ‘Van niets ging ik naar alles. De reacties waren zo overweldigend dat ik iedere dag iets af kon spreken. Ik kreeg ook veel media-aandacht. Ineens stond ik in de krant en kwam ik op tv. Vrienden vond ik al snel. Maar er waren nog zo veel reacties die ik niet kon beantwoorden. Ik wilde iets doen voor al die mensen. Zo begon ik met uitjes organiseren. De eerste keer gingen we naar de film.’

Sneltreinvahrt

De vaart zat erin. Drie weken na zijn oproep richtte Bryan de Facebookgroep ‘Stichting Brabant Maatjes’ op die meteen een paar honderd leden had. ‘Ik zette er activiteiten op.

We zijn in een sushi-restaurant gaan eten, hebben Pokémon Go gespeeld met een groep. Gewoon leuke dingen die we samen konden doen.' De groep begon een eigen leven te leiden. Nu, 5 jaar later, zijn er meer dan 2.000 mensen aangesloten, zijn er 5 tot 6 uitjes per week en is Brabant Maatjes een stichting met ANBI-status die actief is in 5 Brabantse gemeenten.

De kracht van stichting Brabant Maatjes

Waar komt dat succes vandaan? Bryan: 'De kracht van Brabant Maatjes is dat we juist geen hulpverleners zijn. We strijden tegen eenzaamheid door mensen bij elkaar te brengen en het bespreekbaar te maken. Heel laagdrempelig. Geen intakegesprekken, geen aanmeldlijsten, alleen maar een ticket kopen en meedoen. Tijdens die uitjes trekken ze naar elkaar toe. Juist omdat het zo laagdrempelig is, zijn ze heel open. We lossen niet alle problemen op, maar het maakt mensen wel sterker. Dat is mooi om te zien. Is er wel extra steun nodig, dan werken we samen met welzijnsorganisaties zoals ContourdeTwern en Humanitas.'

Missie geslaagd

Succesverhalen zijn er genoeg. Tijdens een diner vlak voor kerst wisselden een paar meiden telefoonnummers uit. Ze vierden de kerstdagen samen. Een jongen die door zijn moeder aangemeld werd, is nu vrijwilliger bij Brabant Maatjes. Hij haalde zijn nichtje over om ook mee te doen. Er ontstonden vriendengroepen en – hoewel dat zeker geen doel is – zelfs twee huwelijken.

Het taboe doorbreken

Bryan zelf heeft geen last meer van sociale eenzaamheid. Tegenwoordig kiest hij er soms voor om even alleen te zijn. 'Omdat het kan, niet omdat het moet. Dat is een heel ander gevoel', zegt hij. Brabant Maatjes gaf hem ook zelfvertrouwen en zingeving. Als sociaal ondernemer geeft hij nu ook gastcolleges voor

scholen en gemeenten. Daarin vertelt hij over zijn verleden, het ontstaan van Brabant Maatjes en over hoe mensen daarmee geholpen zijn. 'Eenzaamheid is nog steeds een taboe. En dat terwijl meer dan de helft van de mensen zich eenzaam voelt. Ik ben er liever open over en ik merk dat anderen daardoor ook meer open kunnen zijn. Zo'n organisatie willen we ook zijn: waar mensen naartoe komen en gewoon zichzelf kunnen zijn.'

Sneeuwbaaleffect

Het werkt aanstekelijk. Verschillende Maatjes zijn zo enthousiast dat ze Bryans voorbeeld volgden. Ze gingen als vrijwilliger aan de slag voor de stichting. Bryan: 'Ook zij willen iets goeds doen voor anderen en zetten nu de activiteiten mee op. We hebben per regio een groep die dat lokaal organiseert. Voor hen is het een zinvolle invulling van hun tijd en ik ben er heel blij mee want ik kan het allang niet meer alleen.'



magazineleefstijl.nl/zomer2024/maatjes



ALLE HULP IS WELKOM

Voor stichting Brabant Maatjes is het avontuur nog lang niet ten einde. Andere provincies tonen interesse en ze willen nog veel meer mensen bereiken. Niet alleen jongeren, ook volwassenen. Daarbij kunnen ze wel wat hulp gebruiken, vooral op het gebied van organisatie, fondsenwerving, sociale media en strategie. 'Het succes is zo groot dat we willen uitbreiden. Het zou heel fijn zijn als iemand strategisch met ons mee wil denken.'

Bekijk ook de video op magazineleefstijl.nl.



POSITIEVE GEZONDHEID EN LEESBEVORDERING IN ÉÉN

Dongen heeft sinds 2023 een loopgroep voor mensen die van wandelen en lezen houden. Lopend delen ze hun enthousiasme over wat ze gelezen hebben met mensen met dezelfde interesses. De groep is een gezamenlijk initiatief van Theek 5 Dongen en Thebe Extra om lezen en positieve gezondheid te bevorderen.

Deelnemer Berthe Schaap vertelt: 'Ik was net verhuisd naar Dongen en wilde nieuwe mensen leren kennen. In de bibliotheek zag ik een flyer over deze groep. Lopen en lezen, precies de twee dingen die ik leuk vind. Sindsdien loop ik iedere eerste dinsdag van de maand mee. Van tevoren spreken we af waar we vertrekken. We lopen één tot anderhalf uur, daarna gaan we samen wat drinken.'

Wat ik fijn vind is dat er geen verplichtingen zijn. Er is een app-groep waarin je aangeeft of je meeloopt of niet. Dat is alles. We zijn nu al met meer dan 10 deelnemers. Tijdens het wandelen vertellen we over boeken die we gelezen hebben. Ik vond bijvoorbeeld 'Naar zachtheid en een warm omhelzen' van Adriaan van Dis heel mooi. In het kort vertel ik waar het over gaat. Zo ontstaat er een gesprek. Van anderen hoor ik wat zij leuk vonden aan een boek dat zij gelezen hebben.

Op aanraden van iemand uit de groep las ik 'De moeders van Mahipar' van Forugh Karimi. Daar zou ik zelf nooit opgekomen zijn. Zo inspireren we elkaar. Het zou leuk zijn als dit initiatief op andere plekken wordt overgenomen. Het is een hele fijne manier om de verbinding aan te gaan met anderen.'

Zelf een loopgroep voor leesliefhebbers opzetten?

Thebe Extra heeft samen met ledenraadslid Marie-Elle Horsten een digitaal handboek opgesteld met een handig stappenplan. Interesse in dit handboek? Stuur een e-mail naar: stimuleringsfonds@thebe-extra.nl

Uitgelicht

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

Gratis! uw eigen fotoboekje



Heeft u deze zomer weer veel uitjes op de planning staan? Dan worden er vast ook veel foto's gemaakt om deze bijzondere momenten vast te leggen. Deze kostbare herinneringen staan op uw telefoon of digitale camera en worden vaak vergeten. En dat vinden wij bij Thebe Extra echt zonde.

Dat is de reden dat wij onze leden de mogelijkheid bieden een GRATIS klein fotoboekje te maken (ter waarde van € 6,99). In dit compacte fotoboekje bundelt u uw favoriete kiekjes. Vraag uw cadeau aan via onze website:

www.thebe-extra.nl/voordeelwinkel

UWAssistent heet voortaan Hups



Hups biedt in alle fases van het leven thuis de perfecte ondersteuning. Van huishoudelijk hulp, tuinhulp of klushulp, tot intensieve zorg tijdens de palliatieve fase.

Hups staat voor vriendelijkheid en toewijding, nu en in de toekomst. Hulp van Hups is persoonlijk en toegankelijk, via lokale vestigingen. Of kom met een paar klikken op www.hups.nl in contact met dienstverleners uit de buurt. Maak gebruik van de GRATIS intake wanneer je ondersteuning aan huis nodig hebt.

www.thebe-extra.nl/hups

Onze Klusvrouw is er voor u



Onze Klusvrouw is een uniek franchiseconcept voor professionele klusvrouwen in Nederland. De klusvrouwen bij Onze Klusvrouw werken op professionele wijze aan allerlei kleinere klussen, zoals schilderen, behangen, montage van meubelen, isolatie- en loodgietersklussen.

Onze Klusvrouw is ook gespecialiseerd in het levensloopbestendig maken van woningen: vraag naar de vrijblijvende 'Veilig wonen check'. Onze Klusvrouw is er voor al die klussen die blijven liggen: in én om het huis. Ledenvoordeel: leden ontvangen korting op het uurtarief: € 49,- i.p.v. € 53,- én een gratis 'Veilig Wonen-check'.

www.thebe-extra.nl/onzeklusvrouw



LEDEN VERTELEN



Info

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl

Elaine Kuijpers-Ferguson (65)

IK GA SNEL NOG EEN WORKSHOP VOLGEN

'In de 30 jaar dat ik lid ben, heb ik nog nooit een workshop gevolgd bij Thebe Extra. Toen zag ik de workshop 'Balans, Vitaliteit en Geluk'. Dat leek me interessant omdat ik daar altijd naar op zoek ben in mijn leven. Ik verwachtte dat we vooral veel informatie zouden krijgen van de trainer, maar we kregen juist ook de ruimte om ons verhaal te delen. Daardoor hebben we niet alleen veel geleerd van de trainer, maar ook van elkaar. We deden ook een oefening: een minuut in elkaars ogen kijken. Dat kan confronterend zijn, maar we voelden ons op ons gemak en veilig.

Aan het eind deden we een ontspanningsoefening. Ik heb er veel van opgestoken. De workshop duurde twee uur, maar liep uit omdat het zo gezellig was. Tegen iedereen die twijfelt zou ik zeggen: ga eens op zoek naar het onbekende en maak je wereld groter. Het is echt de moeite waard.'

magazineleefstijl.nl/zomer2024/workshops

Jeanne Schoenmakers (83)

SAAR AAN HUIS IS EEN MAATJE GEWORDEN

'Na het overlijden van mijn man was ik best eenzaam. We deden alles samen, dat was ineens weg. Toen kwam ook nog de coronapandemie en was het onmogelijk om nieuwe mensen te leren kennen. Voor mijn dochter was de mantelzorg te veel. Een vriendin van haar had een tip: Saar aan huis. Om de eenzaamheid en het verdriet te verlichten. Mijn dochter kon dat als vervangende mantelzorg aanvragen. Haar VGZ-verzekering vergoedt het. Mijn Saar heet Lisette en ik ben heel blij met haar. We doen van alles samen. Ik mag beslissen wat we gaan doen, Lisette rijdt. Met slecht weer gaan we naar de film. We gaan ook graag naar de jazzconcerten bij Boshuis Venkraai in Oisterwijk. Omdat ik van voetbal houd, nam ze me een keer mee naar Willem II. Nu gaan we bijna iedere week. Alleen zou ik dat niet meer kunnen. Het is jammer dat Saar aan huis niet bekender is. Ik vind het zeker een aanrader.'

www.thebe-extra.nl/saaraanhuis



TOP
TIPS!

Bekijk online:

Vers aan Tafel

Lekker, gezond en gevarieerd eten is belangrijk voor iedereen. Heeft u geen tijd, zin of mogelijkheid om zelf te koken, dan zijn de vriesverse maaltijden van Vers aan Tafel een uitkomst.

U kunt kiezen uit meer dan 170 smakvolle gerechten. Ook kleinere porties zijn mogelijk. Bestellen kan al vanaf 6 maaltijden. Uw bestelling wordt één keer per week op een vaste bezorgdag bij u thuis gebracht.

Ledenvoordeel

Leden van Thebe Extra krijgen:

- **13% korting** op de consumentenprijs van de maaltijden plus gratis bezorging,
- **€ 5,- korting** bij een online bestelling van 12 maaltijden of meer,

www.thebe-extra.nl/versaantafel

 magazineleefstijl.nl/zomer2024/versaantafel

Wegwijs in de digitale wereld

Wilt u meer weten over Windows 11, tablets, smartphones, WhatsApp of veilig internetten? SeniorWeb maakt senioren wegwijs in de snel veranderende digitale wereld.

U krijgt stap voor stap uitleg via internet, telefonisch of aan huis. Op de website, in tijdschrift Enter en de online cursussen vindt u informatie waar u direct mee aan de slag kunt. Liever computerles bij u in de buurt? Er zijn 500 leslocaties door het hele land. Kijk op www.seniorweb.nl.

Ledenkorting:

Ook lid worden? Maak nu **6 maanden gratis*** kennis via onderstaande link of bel ons op 030 - 276 99 65.

* alleen voor mensen die nooit SeniorWeb-lid zijn geweest, het lidmaatschap eindigt automatisch.



www.seniorweb.nl/thebe-extra

Levenslessen van kinderen

We leren onze kinderen alles over het leven. Andersom kan ook. Bekijk de wereld (weer) door de ogen van een kind en besef:

Iedere dag is een nieuw avontuur. Voor een kind betekent een nieuwe dag nieuwe belevenissen en nieuwe mogelijkheden. **Doe iets creatiefs.** Teken, klei, zandkastelen bouwen; kinderen kunnen er helemaal in opgaan. Ze zijn trots op het resultaat. **Begin gewoon en geniet ervan.** Een kind legt zichzelf weinig beperkingen op. Als het iets wil gaat het er gewoon voor. **Lach iedere dag.** Kinderen kunnen overal plezier in hebben, met wie of waar dan ook. **Koester vriendschappen.** Kinderen delen hun plezier als vanzelfsprekend met vriendjes en vriendinnetjes.

TIP! E-mail van Thebe Extra komt soms in de spam terecht. Wij kunnen daar helaas niets aan doen. Check dus ook uw ongewenste e-mail en geef aan dat deze mail niet ongewenst is.

Tips voor een opgeruimd huis

Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd, zeggen professional organisers Mette en Linda (wetidy.nl). Ze helpen particulieren en bedrijven om hun omgeving netjes en overzichtelijk in te richten.

Een paar tips van hen voor als u zelf aan de slag wilt: Geef al uw spullen **één vaste plek** in huis en leg de spullen die bij elkaar horen, bij elkaar. Houd wat u **vaak gebruikt bij de hand**. Kerstspullen of skikleding kunt u verder weg opbergen. Geef spullen die u dubbel hebt of niet meer gebruikt **een tweede leven**. Geef ze aan bekenden of aan een kringloopwinkel. **Maak het behapbaar.** Pak een grote opruimklus in stapjes aan. Begin bijvoorbeeld aan de linnenkast.



www.wetidy.nl

Vind gezelschap voor een leuk uitje

Gaat u er graag op uit, maar liever niet alleen? Via Go mingle (voor mensen van 35-75 jaar) leert u gemakkelijk nieuwe mensen kennen met wie u gezellig samen op pad kunt gaan.

Doe zelf een oproep of reageer op een oproep van iemand anders. Of meld u aan voor een groepsactiviteit. Online afspreken, offline ontmoeten! Go mingle organiseert ieder weekend leuke uitjes door het hele land.

Ledenkorting:

Go mingle proberen kan al voor € 5,- voor een maand. Een lidmaatschap kost € 21,- voor een half jaar en € 29,- voor een jaar. Leden van Ledenvereniging Thebe Extra krijgen **€ 5,- korting op een jaarlidmaatschap** en betalen € 24,-. Aanmelden kan via de website van Go Mingle, gebruik de **kortingscode THE5**.



www.thebe-extra.nl/gomingle



HOE
DOEN ZIJ
DAT?

NIEUWE PRODUCTEN VAN OUD TEXTIEL

Wat moet je met oude bedrijfsshirts, afgedragen werkbreeken en gescheurde banners? Bij Vanhulley weten ze er raad mee. Deze sociale onderneming maakt nieuwe producten van gebruikt textiel dat anders vernietigd wordt. Een win-winsituatie want de vrouwen die deze producten maken, doen dat in een werk-leertraject. Zo vergroten ze hun kansen op een betere toekomst.

Babs van Hees begeleidt de vrouwen: 'We gebruiken restmaterialen van de bedrijven die onze klant zijn. Samen bekijken we wat we daar voor nieuws van kunnen maken. Die producten kopen ze terug van ons. De opbrengst investeren we weer in ons opleidingsprogramma. De Nederlandse taal is daar een belangrijk onderdeel van. We hebben veel vrouwen met een migratie-achtergrond, maar we zijn er net zo goed voor Nederlandse vrouwen.'

Vanhulley geeft vrouwen een betere toekomst

Bij de intake kijken we hoe iemand ervoor staat. Ben je heel geïsoleerd of doe je al vrijwilligerswerk? Het traject dat je bij ons volgt moet je vooruithelpen. Zodat je een betaalde baan krijgt of een vervolgopleiding gaat doen. Het moet bij je passen en realistisch zijn. Onze aanpak is gebaseerd op 5 pijlers: netwerk vergroten, taal, scholing, talentontwikkeling en werkneemsvaardigheden. Ze lopen 16 uur per week stage in ons atelier in het pand van HAVEP in Goirle. Eén dag in de week gaan ze naar school. We zijn een serieus bedrijf, maken kwaliteitsproducten, maar wel in een gezellige sfeer. We zien dat de vrouwen in een jaar flinke stappen maken. Ze zijn trots op zichzelf. En wij op hen.'

Column

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



'HELPEN' VIND IK HEERLIJK



'Ik kom niet uw billen wassen, maar u kunt me alles vragen.' Met die zin breek ik vaak het ijs. Er verandert veel in zorgland en leden hebben daar vragen over. Ik help ze daar graag bij.

Via verschillende wegen kom ik met onze leden in contact. Telefonisch of via mijn spreekuren. Tijdens een van mijn spreekuren sprak ik een mevrouw met angst voor de tijd die komen ging. Ze werd binnenkort geopereerd voor een nieuwe heup en haar man was overleden. 'Hoe moet het nou daarna?', was haar vraag. 'Er is niemand in de buurt'.

'Ik kom niet uw billen wassen, maar u kunt me alles vragen.'

Na goed luisteren en doorvragen hebben we samen besloten dat ze na de operatie naar een logeeraadres zou gaan. Een tijdje na deze gebeurtenis belde ze me op: 'Bedankt voor alle hulp, kom je snel koffiedrinken?'. Zo snel kunnen helpen vind ik heerlijk. Laatst kwam er bij Centrum voor Wonen in Oosterhout een dame binnen lopen die vroeg naar mij. Ze had in een lokale krant zien staan: Kom bij Dorien op de koffie! 'Dat dat echt kan', zei ze verrast toen we elkaar de hand schudden. Ik heb haar toen geholpen met vragen over Leefstijl. Ze ging het direct haar vriendin vertellen, dat je dus echt gewoon ergens naartoe kunt met je vragen. Laagdrempelig en persoonlijk contact is belangrijk. Wij ledenconsulenten zijn altijd dichtbij. Vaak maar een telefoontje verderop.

Ook een spreekuur bezoeken? Kijk op:
www.thebe-extra.nl/spreekuur

Regelen voor de 18e verjaardag



Wordt uw kind binnenkort 18 jaar? Dan valt er een hoop te regelen.

Denk aan zorgtoeslag aanvragen, inschrijven voor een woning, bankzaken en nog veel meer. Voor al dat soort zaken is uw zoon of dochter vanaf de 18e verjaardag zelf verantwoordelijk. Wilt u zeker weten dat u niets over het hoofd ziet, download dan de 'Bijna 18'-checklist van de gemeente Oosterhout. De checklist zet alles per onderwerp zoals geldzaken en school overzichtelijk op een rijtje zodat u niets mist. Download hem op www.thebe-extra.nl/bijna18 of scan de qr-code.



Thuiszorgwinkel

(advertorial)

Antoinette Bouwens
Winkelmedewerker Medipoint Tilburg



VERGROOT JE WERELD MET DE HULP VAN TRAVIXX

Heeft u meer ondersteuning nodig omdat het lopen steeds lastiger gaat? Of bent u op zoek naar meer stabiliteit voor meer vertrouwen? Dan bieden de rollators van Travixx, het ergonomische en kwalitatief hoogwaardige huismerk van Medipoint, uitkomst.

Hoe fijn is het wanneer een rolstoel of rollator u weer een stukje vrijheid en zelfredzaamheid biedt. Even een boodschap doen of op de koffie bij een kennis. Uw wereld wordt groter met Travixx hulpmiddelen. Daarnaast is beweging natuurlijk belangrijk voor uw gezondheid.

Travixx rollators bieden, zowel binnen als buiten, loopcomfort en stabiliteit door de grote wielen. De Travixx rollator heeft een fijn zitje met rugleuning, een boodschap is eenvoudig mee te nemen in de mooie tas en de kabels zijn weggewerkt in het frame. Er zijn vier modellen: Classic, Deluxe, Traveller en Carbon F1. Nieuw is de Travixx Lumière; deze is voorzien van verlichting. Zo kunt u ook 's avonds goed zichtbaar op pad.

De hulpmiddelen van Travixx zijn mooi, licht van gewicht en compact inklapbaar. De rolstoel heeft een comfortabele zit. Laat u adviseren in de Medipoint thuiszorgwinkel bij u in de buurt. Wij helpen u graag uw wereld te vergroten!

Medipoint

(advertentie)

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).



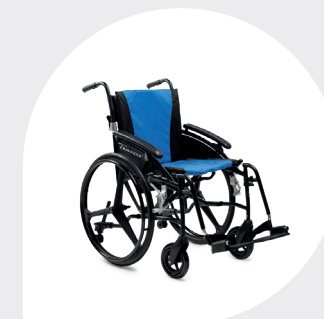
Driewielfiets **Easy Rider compact**

Ontdek de vrijheid van fietsen met de Easy Rider Compact. Met bagageframe geschikt voor enkelzijdige fiets-tassen en een geveerde zitting is de Easy Rider Compact de perfecte keuze voor iedereen met een binnen-beenlengte van 63 cm tot 81 cm. Kies voor ultiem rijcomfort en stabiliteit. Normaal € 2.719,- **voor leden Thebe Extra € 2.311,15**. Maak een afspraak voor advies op maat.



Rolstoel **Travixx Comfort Lite**

De Travixx Comfort Lite rolstoel is licht van gewicht (slechts 12 kg), heeft een stijlvol zwart frame en is opvouwbaar voor eenvoudig transport. Deze rolstoel biedt comfort en veiligheid in een modern design. Normaal € 499,- **voor leden Thebe Extra € 424,15**. Compleet met verstelbare armleuningen, afneembare voetplaten en ergonomische handvatten voor optimale grip en comfort.



Alecto BV-71 Kinder gehoorbeschermer*

Bescherm het gehoor van je kind in een luide wereld. Hun gehoor is nog in ontwikkeling en kwetsbaarder voor hard geluid. Met de Alecto BV-71 Gehoorbeschermer voorkom je schade. Kies uit blauw, groen, roze of oranje. Normaal € 18,99 **voor Thebe Extra leden € 16,14**.

*alleen online verkrijgbaar



Eenvoudige senioren smartphone **Doro 8100 4G**

Op zoek naar een eenvoudige senioren smartphone? Smartphone Doro 8100 4G is speciaal ontwikkeld voor senioren. Profiteer van verbeterde gesprekskwaliteit en een intuïtieve interface voor moeiteloos gebruik. Maak prachtige foto's met de drievoudige camera. Normaal € 249,- **voor leden Thebe Extra € 211,65**. Kies voor gemak en comfort met deze gebruiksvriendelijke smartphone.



* 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
1 van de 2
waardebonnen
voor de Thebe Extra
Voordeelwinkel
à € 200,-!

Stuur uw oplossing
vóór 30 augustus 2024
in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel

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



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



Ledenconsulent
Brigitte

VRAAG
HET DE
LEDEN-
CONSULENT



Ledenconsulent
Mariëlle

Vraag:

Ik heb een brief gekregen, maar begrijp de tekst in de brief niet. Kunnen jullie me daarbij helpen?

Antwoord:

Wij begrijpen dat sommige brieven die u ontvangt moeilijk zijn om te lezen en te begrijpen wat er eigenlijk staat. Wist u dat er een app is die u kan helpen met het lezen van ingewikkelde brieven? Die heet Lees Simpel en hij gebruikt kunstmatige intelligentie (AI) om moeilijke teksten om te zetten in eenvoudige taal. De app is gratis, veilig en slaat uw brieven niet op. U heeft geen account nodig. U kunt de app gebruiken voor allerlei soorten brieven. Bijvoorbeeld van de gemeente, de belastingdienst of de zorgverzekering. U kunt zelfs een foto maken van een brief en de tekst laten versimpelen door de app! Download de app in de App store of Google Play Store.

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:

Soms zitten jullie dagtochten snel vol. Hoe kan dat?

Antwoord:

Thebe Extra organiseert minimaal 4 dagtochten per jaar, waarover u kunt lezen in Leefstijl. Soms zijn deze al binnen 1 uur uitverkocht! Zit daarom op de dag en tijd van aanmelden klaar om te boeken. **Let op vol = vol!** Het beste doet u dat via www.thebe-extra.nl/dagtocht. Daar wordt u doorgestuurd naar de boekingspagina van Ticketpoint. Als u online boekt, heeft u geen last van eventuele wachttijden aan de telefoon. En u ziet direct of er nog tickets beschikbaar zijn. Toch liever telefonisch boeken? Dat kan via telefoonnummer 0800 - 9000 8000. Weet dat we ook nog hele leuke uitjes aanbieden met korting in onze online voordeelwinkel www.thebe-extra.nl/voordeelwinkel.

DE OPLOSSING

Streep de woorden weg. De overgebleven letters vormen een zin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22								

dementie
stormvogels
vrijwilligers
hulpmiddelen
graag gedaan
Medipoint
Stimuleringsfonds
ledenconsulent
balans
ledenpas

muzikale kost
voorstelling
talent
doel
willen
missie
goed
huismussen
gezelschap
sterke

saar aan huis
klusvrouwen
Vanhulley
voegen
zomer
bellen
zeker
vraag
gids
koken
trots
moedig
sfeer

knutsel
geniet
alleen
leven
twist
uitgaan
leuk
stap
terra
pas
leden
ui
boog



De oplossing van de puzzel van Leefstijl voorjaar 2024 was 'Hartverwarmend'.
De winnaar is mw. Van den Bos uit Etten-Leur



GRATIS
VOOR
LEDEN



theaterlezing

ZEG JA BIJ DEMENTIE!

Thebe Extra organiseert in samenwerking met diverse partijen deze inspirerende lezing van Freya Flach en Hanneke van de Pol.

Leerzaam en interactief met herkenbare voorbeelden, grappige anekdotes en aangrijpende verhalen. Krijg inzicht in wat mensen met dementie nodig hebben en wat uw rol hierin kan zijn. Leer hoe u contact krijgt en plezier beleeft aan de omgang met mensen met dementie.

Freya en Hanneke schreven het boek 'Zeg JA bij dementie', voor iedereen die te maken heeft met mensen met dementie. Nieuwsgierig? Kom naar één van de theaterlezingen! Leden van Thebe Extra krijgen op vertoon van de ledenpas een **gratis consumptie** + het boek van Freya en Hanneke. Wij zien u graag!

Data en locaties

Dinsdag 17 september | **Waar:** Jan van Besouw, Goirle.

Exclusieve avond van ZilverBrein Goirle. In samenwerking met: Dorpsteam Goirle, dementievriendelijke gemeenschap Goirle en Riel, De Bibliotheek Goirle.

Woensdag 18 september | **Waar:** 't Uivernest, Hank.

Donderdag 19 september | **Waar:** De Nobelaer, Etten-Leur. In samenwerking met: Gemeente Etten-Leur.

Vrijdag 29 november | **Waar:** De Bernardus, Made. In samenwerking met: SWO Drimmelen, Alzheimer café.

Meer informatie en kaarten bestellen:



www.thebe-extra.nl/zegja

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.

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.