

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 20e jaargang, uitgave 3, najaar 2024

LEEFSTIJL

Verbinding

Gelukkig
leven

pagina 10

Oude liefde
roest niet

pagina 13

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging

Leefstijl is
er **ook digitaal**



GRAAG GEDAAN

'Een tijd geleden hoorde ik van Football Memories, oud-supporters en -spelers die herinneringen ophalen aan het voetbal van vroeger. Het komt uit Schotland. Ik bezocht de oprichter en een paar clubs en besloot het naar Nederland te halen. Omdat ik al dertig jaar vrijwilligerswerk doe bij voetbalclub Willem II, was de link snel gelegd. Ik legde het plan voor aan Willem II Betrokken, dat de maatschappelijke projecten van Willem II uitvoert. Eind 2018 hadden we de eerste bijeenkomst.

Je ziet hoe mensen
opleven tijdens de sessies

Arjen Pijfers bracht
Voetbal Herinneringen
naar Nederland

Inmiddels werk ik voor Alzheimer Nederland en heet het Voetbal Herinneringen. Het is voor mensen met dementie, maar anderen zijn ook welkom. Inmiddels zijn er 25 prof- en amateurclubs in Nederland die meedoen. Dat mogen er nog veel meer worden. Het is zo'n dankbaar werk, ook voor de mantelzorgers. Ineens heeft hun vader of partner het weer over de opstelling van 50 jaar geleden. Dat is hartverwarmend om mee te maken.'

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een
vrijwilligersorganisatie in je gemeente.

VERBINDING

Je verbonden voelen met anderen heeft een positief effect op je gezondheid. Wist je dat? Het maakt je gelukkiger, vermindert stress en helpt je emotioneel in balans te blijven. Je kunt je verbonden voelen door de liefde, maar ook door een gezamenlijke hobby. In een groep mensen met eenzelfde doel ontstaat er vaak ook een gevoel van verbondenheid.

In deze editie lees je over het filmproject 'Vue', waarbij het niet alleen ging om het eindresultaat: de weg er naartoe was minstens zo bijzonder. Of het verhaal van Coby; zij heeft mogen ervaren dat oude liefde niet roest. En we spraken Annie Bell, een dame van 87 met een enerverende hobby. Nieuwsgierig? Lees dan verder!

De volgende Leefstijl verschijnt rond 1 april 2025.



P9

Samen linedancen
met veel plezier



P10

Genieten en
dankbaar zijn

INHOUD:

2	Graag gedaan
4	Dagtochten: kerststallen en musical Moulin Rouge
6	Tips van de deskundige: vitaal ouder worden
7	Filmproject 'Vue'
8	Wat verbindt mensen met elkaar?
10	85+ en midden in het leven staan
13	Oude liefde roest niet
14	Uitgelicht
15	Leden vertellen
16	Veel voordelen bij VGZ en CZ
18	Janetta kreeg een donorhart
19	Column en gratis loophulpmiddelen lenen
20	Medipoint advies - Zorgeloze kraamtijd
22	Prijspuzzel
23	Vraag het de ledenconsulenten
24	Gratis theaterlezing 'Vitaal ouder worden'

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.

Je kunt je 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 ook in 2025 slechts € 20,50 per jaar. Heb je 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



Aanmelden Kerststallenroute:
vanaf dinsdag 26-11 09:00 uur via
www.thebe-extra.nl/dagtocht of
tel. 0900 - 9000 8000 (60 ct. p/m)

Kerststallenroute door de Kempen

Met de bus volgen we de prachtige kerststallenroute door de Nederlandse en Belgische Kempen, waarbij de gids ons vertelt over het ontstaan en de betekenis van deze stallen.

Natuurlijk stoppen we bij een aantal kerststallen, om deze van dichtbij te bekijken en de sfeer te proeven. De dag sluiten we af met een lekker glaasje glühwein en een heerlijke Brabantse koffietafel. Normale prijs € 65,50. Ledenprijs € 57,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

26-12: Tilburg	12:15 uur	Waalwijk	12:45 uur
27-12: Breda	12:15 uur	Oosterhout	12:45 uur
28-12: Tilburg	12:15 uur	Waalwijk	12:45 uur
30-12: Breda	12:15 uur	Oosterhout	12:45 uur

Let op! Deze dagtocht is alleen voor leden.



Aanmelden Moulin Rouge de musical:
elke DINSdag tussen 9:00 en 17:00 uur
bij Rhomy de Kort van Kupers
Touringcars. Tel. 06 - 11 38 07 81

Moulin Rouge de musical in Utrecht

Maak je klaar voor een wereld vol schoonheid, romantiek en drama! Stap in de extravagante wereld van Moulin Rouge – dé musical die deze iconische film van Baz Luhrmann tot leven brengt. Met meer dan 70 hits en bekroond met 10 Tony Awards is dit een spektakel dat je niet wilt missen.

In de bus geniet je van een luxe lunchpakket. Bij aankomst in het theater worden we ontvangen met koffie/thee en iets lekkers. In de pauze is er een drankje met bittergarnituur. En als we weer naar huis gaan, stoppen we onderweg voor een heerlijk diner. Inclusief Diamond tickets! Normale prijs € 175,-. Ledenprijs € 140,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

19-01-2025: Tilburg 11:00 uur **Oosterhout** 11:30 uur

Let op! Deze dagtocht is alleen voor leden.

DE VOORDELEN VAN ONS VERNIEUWDE LIDMAATSCHAP

Het lidmaatschap gaat er vanaf 1 januari 2025 iets anders uitzien. Zo verdwijnen de A-, B- en C-lidmaatschappen. Maar je voordeel raak je niet kwijt. Sterker nog, je kunt zelfs profiteren van nog meer ledenvoordeel omdat ons aanbod steeds uitgebreider wordt.

Ondanks de stijgende kosten, blijft de contributie ongewijzigd. Dat is al de eerste meevaller! De tweede meevaller is dat je de contributie snel terugverdiend. We hebben een handig rekenvoorbeeld gemaakt om je dit te laten zien. Bekijk dit in de online editie van Leefstijl.

Omdat wij erg blij zijn met jou als lid, hebben wij een winactie voor je. Ga naar www.thebe-extra.nl/loterij en vul daar je lidmaatschapsnummer in. Dit is gelijk je lotnummer. Er zijn mooie prijzen te winnen! Daar vind je ook meer informatie over deze actie.



WORKSHOP Wijzer door de overgang

Overgangsconsulenten Ilse Cozijnsen en Anita Feddema vertellen je alles over de overgang, wat het met je doet en hoe je hiermee omgaat.

Ilse vertelt in drie workshops over veel voorkomende overgangsklachten, geeft advies over voeding en leefstijl en hoe een overgangsconsulente je kan helpen. Meld je nu aan! De kosten zijn € 20,-.

Per workshop is plek voor maximaal twaalf deelnemers. Thebe Extra verzorgt de locatie en zorgt voor koffie en thee.



Anita Feddema
Overgangsconsulente

Ook in 2025 organiseren wij deze workshops.

Kijk voor meer data en locaties op:

thebe-extra.nl/academie

Vitaal ouder worden met Ester Bertholet

Ester Bertholet is specialist ouderengeneeskunde met een zelfstandige praktijk in Velp en Arnhem. Ze is de grondlegger van MESO, Multidisciplinaire Eerstelijnsouderenzorg met een Specialist Ouderengeneeskunde. Die is zo succesvol dat steeds meer artsen haar methode, gebaseerd op tijd en aandacht voor de patiënt, volgen.



Ester Bertholet
Specialist ouderengeneeskunde

Het zijn vaak complexe problemen die Ester behandelt. 'Om de situatie te begrijpen heb je het hele verhaal nodig', zegt ze. 'Ik moedig mensen aan om echt alles te vertellen waar ze mee zitten. Dat helpt om de puzzel te leggen. Acceptatie is soms de beste remedie. Beweging en afleiding helpen.'

Daarom zette Ester ontmoetingscentrum Ons Raadhuis op, een plek waar ouderen bij elkaar komen en kunnen doen wat ze willen. Een beter antwoord op de meeste hulpvragen dan de zoveelste therapie of nog een extra medicijn, volgens Ester. Haar methode vindt landelijk navolging. 'We moeten af van het idee dat ouderen op een bepaalde leeftijd niet meer mee kunnen doen', zegt ze. De ouderen zelf vinden het fijn om aangesproken te worden op wat ze nog wel kunnen en krijgen energie van Esters benadering. Over de gezondheid van ouderen schreef Ester een boek: 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet', met veel informatie en tips.

Over dit boek geeft ze op 28 november een presentatie in theater de Nobelaer in Etten-Leur. Kom ook!



Schrijf je snel in via www.thebe-extra.nl/vitaalouder. Vol is vol!

SCAN & KLIK VERDER

GOED
OM TE
WETEN

Van tips om fit te worden, besparen op geld, inspiratie over buurtinitiatieven, iets willen betekenen voor een ander; Ledenvereniging Thebe Extra helpt je op weg.

Een lidmaatschap kost je slechts € 20,50 per jaar. In 2025 blijft dat bedrag ook zo laag! En met kortingen op allerlei diensten, op koopproducten uit Medipoint Thuiszorgwinkel en de exclusieve aanbiedingen in onze Voordeelwinkel heb je het zo terugverdiend!

We geven enkele voorbeelden:

- Op maandag naar een film bij Pathé: € 8,10 i.p.v. € 13,-
- High tea bij Bakkerij Royal: € 19,60 i.p.v. € 29,-
- Cursus kinder-EHBO voor (groot)ouders: € 20,- i.p.v. € 40,-. **Je voordeel is nu al € 34,30**



FILM 'VUE' OVER AUTISME



SCAN
& KLIK
VERDER

Mensen met autisme maken
film 'Vue' over autisme

Op Wereld Autism Dag (2 april) ging in Tilburg een bijzondere film in première. 'Vue' is een film over autisme gemaakt door jongvolwassenen met autisme. Ze geven een kijkje in hun beleavingswereld en willen daarmee de vooroordelen over autisme doorbreken.

Een positieve ervaring

Bob Vroom is de initiatiefnemer. Met zijn bedrijf Take Part Project wil hij jongeren met een stoornis een positieve ervaring geven. 'Deze film laat zien dat mensen met autisme meer kunnen dan de meeste mensen denken', zegt Bob. Hij vroeg de Tilburgse filmmaker Luke Vrinds of hij mee wilde werken aan het project. Die was meteen enthousiast. Wekelijks gaf hij deelnemers les over hoe een film tot stand komt. Aansluitend gingen ze zelf aan de slag.

De deelnemers

Nienke (28), Melle (31) en Stefano (36) deden mee aan het project, maar moesten wel een drempel over.

Nienke: 'Al die mensen die ik niet kende. En ik wist ook niet wat er van me verwacht werd. Maar de kans om een film te maken krijg je niet zo vaak, dus daarom heb ik toch meegedaan.' Stefano stond zelfs voor de camera. Hij vond het leuk om zijn personage vorm te geven.

Het Stimuleringsfonds

Voor de promotie en publiciteit deden Bob en Luke een aanvraag bij het Stimuleringsfonds van Thebe Extra. Die voldeed niet aan de doelstelling van het fonds, maar voorzitter Jolieke Braam zag wel mogelijkheden om dit project op een andere manier te steunen. In samenwerking met Avondje Uit en Brabant Maatjes was de film op 4 juli te zien in multifunctionele accommodatie Het Spoor in Tilburg. Jolieke: 'Het Stimuleringsfonds is er niet alleen voor die 'zak met geld'. Met raad en daad, door samen te werken met anderen en ons netwerk open te stellen krijgt deze film de publiciteit die hij verdient.'

Meer weten over het Stimuleringsfonds?



www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds

Verbinding

Wat verbindt mensen met elkaar?
Voor de een is dat bijvoorbeeld muziek,
voor de ander liefde voor dieren.
Lees hier de verschillende verhalen.

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

www.facebook.com/ThebeExtra



Bekijk online:



8



Gerrit Koopman doet vrijwilligerswerk bij Vogel-revalidatiecentrum Zundert

'Na mijn pensioen ging ik op zoek naar iets om bezig te blijven. Zo ben ik bij het vogel-revalidatiecentrum in Zundert terechtgekomen. Ik zit in de technische ploeg. We doen het onderhoud en renoveren en bouwen kooien om de dieren in op te vangen. Niet alleen voor vogels, maar ook voor veel andere diersoorten die gewond zijn geraakt of hun ouders zijn verloren.' Benieuwd naar de opvang? Scan de QR code.



'De liefde voor de hiphop en de artiesten centraal'

Dirk Stolk organiseert hiphopfestival Het Moment

'Alles wat met muziek te maken heeft interesseert mij. Ik heb er ook mijn beroep van gemaakt: als programmeur organiseer ik evenementen en clubavonden. Mijn favoriete genre is hiphop. Daarin hadden we in Tilburg een groot festival; 'WOO HAH'. Toen dat vertrok uit de stad dacht ik: daar moet ik wat mee. Zo ontstond Het Moment, een festival met alleen maar hiphop, in de Tilburgse Spoorzone.'

Dat we alleen maar Nederlandse artiesten boeken, maakt het bijzonder. In 2023 was de eerste editie, tijdens de Tilburgse kermis. Dit jaar waren we met 4000 bezoekers weer uitverkocht. De sfeer is fantastisch. Iedereen komt met hetzelfde doel: genieten van artiesten als Boef, Sor en Zwart Licht.' 'De liefde voor deze muziek brengt mensen echt samen.'



'Sommige mensen hebben niets te eten in huis'

Harrie Broeders is voorzitter van Arm in arm Dongen

'In 1996 veroorzaakte bisschop Muskens opschudding met zijn uitspraak dat je best een brood mag stelen als je honger hebt. Dat zette de kerken in Dongen aan het denken. Ook in ons dorp bleken mensen in armoede te leven. Zo ontstond Arm in arm, een werkgroep die mensen in kwetsbare situaties een steuntje in de rug geeft, ongeacht geloof of afkomst.'

Het meest bekend zijn we van de kerstpakketten. Bij mensen die niets te eten in huis hebben, geven we boodschappenbonnen af. We geven ook kleine geldbedragen voor zaken als een tweedehands fiets voor een scholier of een uitrusting voor een voetballer. We zien dat als een investering in hun toekomst. Zo bouwen we samen aan een samenleving waarin niemand zich buitengesloten hoeft te voelen.'

Bekijk online:



9



Annie Bell (87) doet al 32 jaar aan linedancen

Annie (links op de foto) uit Waalwijk danst graag. Ze gaat twee keer in de week naar linedance. Voor de gezelligheid en om in conditie te blijven. 'Ik doe dit inmiddels al meer dan 30 jaar, met heel veel plezier. Ik dans een heel uur zonder moe te worden.'

Bekijk de video in het digitale magazine om Annie en haar vriendinnen met veel plezier te zien dansen.

BERT EN RIXT KOOMEN

Woonplaats:
Dongen

Bert (91) en Rixt (86) Koomen ontmoeten elkaar 65 jaar geleden en zijn al 60 jaar getrouwd. Ze leiden een eenvoudig en gelukkig leven in hun droomhuis in Dongen waar ze nog steeds alles zelf doen. De voormalige boerderij met vrij uitzicht en royale tuin kochten ze 45 jaar geleden. Toen was het nog een bouwval. Met een grondige verbouwing toverden ze die om tot de woning waar ze nog iedere dag van genieten en dankbaar voor zijn. Wat is het geheim van hun lange, gelukkige leven? Ze vertellen het in Leefstijl.

KANSEN HERKENNEN EN PAKKEN

**‘Sociale
contacten zijn
heel belangrijk
in het leven’**

De geschiedenis van deze twee levensgenieters begint in de jaren '30. Bert werd in 1933 geboren in Bandung, Indonesië, waar zijn vader theeplanter was. In 1950 vertrok hij naar Nederland om een opleiding te volgen. Hij studeerde economie in Tilburg, had verschillende banen en kwam uiteindelijk in dienst bij een groot marktonderzoeksbureau dat zich in 1972 in Dongen vestigde. Rixt zag in 1938 in Friesland het levenslicht. Ze verhuisde vaak en kwam uiteindelijk in Brabant terecht waar ze op 12-jarige leeftijd naar een kostschool ging. In Leiden volgde ze een opleiding tot docent huishoudkunde. De twee ontmoetten elkaar tijdens een zeilvakantie in Friesland. Bert zat toen in dienst. Later bezocht hij Rixt in Boxtel. Er zouden nog veel bezoekjes volgen voordat de vonk uiteindelijk oversloeg. Samen kregen ze vier kinderen.



1

Ons droomhuis

Toen we het huis kochten was het een bouwval, er moest flink verbouwd worden. Nu is het ons droomhuis!.



2

Nieuwsgierig zijn

Geïnteresseerd blijven in elkaar en je omgeving, is zo belangrijk.



3

Tijd voor elkaar

Samen in de keuken, gezonde maaltijden koken. Niets kant-en-klaars.



4

Een groot gezin

Onze kleindochter van 21 vierde haar verjaardag in onze tuin. Zo leuk!

Vitaal en positief

Wat opvalt aan het echtpaar is hun vitaliteit en hun positieve houding. Terwijl het leven ook voor hen niet altijd meezat. Als kind zat Bert enkele jaren in een Jappenkamp. Hij kwam er ziek uit en zou niet lang meer te leven hebben. Die periode heeft hem gevormd, maar niet gebroken: 'Ieder leven kent hobbels. Je bepaalt zelf hoe je ermee omgaat. Mijn moeder was een heel wijze vrouw. Ze zei altijd: 'Haat de vijand niet, daar heb je alleen jezelf maar mee'. En zo is het. Je vergiftigt jezelf met zulk soort gevoelens.'

Steun van de familie

Een van de succesfactoren in het leven van Bert en Rixt is familie. 'Ik heb geluk dat ik een grote familie heb. Samen heb je een achtergrond, je hoeft elkaar niets uit te leggen.' Hetzelfde geldt

voor Rixt. Als derde uit een gezin van 10 heeft zij een wijdverbreide familie die nog ieder jaar bij elkaar komt in bakermat Friesland. 'Voor mij is opvoeding heel belangrijk', zegt ze. 'Van mijn ouders heb ik altijd de ruimte en het vertrouwen gekregen om me te ontwikkelen. Mijn studietijd verliep niet ideaal, maar dankzij de steun van mijn ouders heb ik door kunnen zetten.' Bert heeft een soortgelijke ervaring. 'Toen ik mijn ouders vertelde dat ik op een passagiersschip wilde gaan werken, naar Australië en terug, dacht ik dat ze zouden zeggen: 'Ga jij nou maar studeren'. Maar ze hebben me juist aangemoedigd. 'Daar kun je wat van leren. Sociale kennis is heel belangrijk', zeiden ze. We zijn van alle kanten gestimuleerd om onszelf te ontplooiën. Dat besef je als je ouder bent.'

Het belang van sociale vaardigheden

Zo leerden Bert en Rixt al vroeg het belang van sociale vaardigheden. 'Mijn moeder zat altijd klaar voor een praatje', vertelt Rixt. 'Al onze vrienden en bekenden kwamen bij ons over de vloer. Het was altijd gezellig.' Het kwam hen later goed van pas. Overal waar ze kwamen, maakten ze vrienden. 'Een netwerk is belangrijk. Zo zijn we ook aan dit huis gekomen. Ik was lerares huishoudkunde en één van mijn leerlingen woonde hier in de straat, in een alleraardigst houten huis. Toen ik bij haar moeder op bezoek ging zei ik: 'Wat woon je hier mooi!'. Zij raadde mij aan om met de boer te gaan praten die hier woonde. Ze had gehoord dat hij de boerderij wilde verkopen. Dat heb ik meteen gedaan. Twee jaar hebben we moeten wachten. Toen kwam hij met een bod. Veel te hoog voor ons, maar we hebben het toch gedaan. En daar hebben we nooit spijt van gehad.'

Tuinfeestjes

Ook de verbouwing werd via via geregeld. 'De burens zeiden dat we eens moesten gaan praten bij een gezin hier in het dorp waarvan de helft in de bouw zat. De één kon dit, de ander dat. Voor de start van de verbouwing hebben we een sloopfeest gegeven. Het was een heel leuke tijd. Iedereen kwam helpen omdat ze het zo leuk vonden.' Nog steeds is de tuin van hun huis een geliefde plek voor feestjes. 'Toen onze kleindochter belde of ze haar 21e verjaardag hier mocht vieren met 60 gasten, hebben we meteen 'ja' gezegd. Dat vinden we leuk, die reuring om ons heen.'

PARADIJS

'We leven hier in een paradijs', zegt Bert. 'Dat beseffen we goed.' Rixt vult aan: 'Veel mensen denken dat we heel rijk zijn. Dat valt reuze mee. We zijn begonnen op een kamer in Den Haag. Dat we dit hebben kunnen doen, komt omdat we de kansen die we kregen hebben aangepakt. We konden veel zelf, van kleding maken voor de kinderen tot aanpassingen in huis. Luxe hebben we niet nodig. Al zijn de vrijheid en de ruimte die we hier hebben natuurlijk ook een luxe.'

SCAN
& LEES
VERDER



De ingrediënten

Wat is hun recept om zo midden in het leven te blijven staan? 'Goede voeding en veel bewegen zijn de basis', zegt kookfanaat Rixt. 'Geen kant-en-klaar maaltijden, maar alles zelf koken, met goede ingrediënten. En we doen nog alles zelf in en om huis. Het onderhoud, de schoonmaak en de tuin. Ik de perken en Bert het gras.' 'Geïnteresseerd blijven in elkaar en de mensen om ons heen', gaat Bert verder. 'We vinden het heerlijk om iets mee te krijgen van de belevingswereld van jongere generaties. Zo blijven we bij de tijd. We verbazen en verwonderen ons nog iedere dag. Daar hebben we nu ook de tijd voor.'



WAT ZOU ER GEBEUREN ALS
JE BESLUIT JE HART TE VOLGEN?

Dat oude liefde niet roest bewijst het bijzondere verhaal van Coby van Frankenhuyzen. Nadat ze haar jeugdliefde 20 jaar lang uit het oog was verloren, vond ze hem terug. Ze startten samen hun winkel 'Oude liefde' in Woudrichem, een plek waar liefde, passie voor oude spullen, aandacht en ontmoeting met elkaar worden verbonden.

Coby vertelt haar verhaal. "Op 17-jarige leeftijd had ik verkering met René. Ik ging studeren en we verloren elkaar uit het oog. Achteraf bleek René de liefde van mijn leven te zijn! Maar dat wist ik toen natuurlijk nog niet.

Na mijn scheiding kwam ik René 20 jaar later ineens weer tegen. Alsof het zo had moeten zijn. Hij stuurde me een bos bloemen voor mijn verjaardag en we ontdekten al snel daarna dat we elkaar niet meer kwijt wilden. We gingen samenwonen in Woudrichem en besloten allerlei mooie oude spullen die ik had verzameld, te verkopen op de markt. Zo kwam een oude droom van mij weer tot leven.

Wat was het druk! Iemand vroeg ons: Waar is jullie zaak? We vertelden dat we die niet hadden. Maar dat we het graag

zouden horen als ze iets wist. En zo hadden we een paar maanden later ineens een pand. Onze liefde voor mooie, gevonden dingen en voor elkaar kwamen hier samen.

Onze winkel 'Oude Liefde' is gevestigd op een prachtige plek in Woudrichem en bestaat nu 20 jaar. De winkel is ontstaan na een bijzondere nieuwe kans in de liefde en het leven. Op de tasjes van de winkel staat: 'Wat zou er gebeuren als je vandaag besluit je hart te volgen.' Dat willen we aan iedereen meegeven. Volg je hart!"



SCAN & LEES
VERDER



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.

Leren zwemmen met ledenvoordeel



Als ouder wil je natuurlijk dat je kind veilig is in het water en goed leert zwemmen. Zwemles is superbelangrijk, niet alleen voor de waterveiligheid, maar ook voor de motorische ontwikkeling, het zelfvertrouwen en vooral het plezier in het water.

Als lid van Ledenvereniging Thebe Extra krijg je bij SGZ Sport & Wellness in Zevenbergen nu de eerste maand gratis zwemles voor je kind. Dat scheelt je € 60,50. Zo heb je de kosten van je lidmaatschap er dus snel uit! Kinderen vanaf 4 jaar kunnen meedoen.

www.thebe-extra.nl/zwemles

Online spreekuur over de overgang



Op 12 december van 20.00 tot 21.00 uur organiseert Thebe Extra samen met overgangsconsulenten een online spreekuur over de overgang. Dit belangrijke en vaak onderbelichte onderwerp heeft grote invloed op het leven van veel vrouwen.

Wissel ervaringen uit, deel tips en maak de bijbehorende ongemakken bespreekbaar. Samen praten helpt: gedeelde smart is halve smart! Doe mee en ontdek hoe anderen met de overgang omgaan. Voor meer informatie, bijvoorbeeld over (gratis) aanmelden, ga naar onderstaande pagina op onze website.

thebe-extra.nl/spreekuurovergang

Leg je leven vast in de Nabestaandenbox



De Nabestaandenbox is een computerprogramma waarin je alles verzamelt wat je nabestaanden moeten weten. Als er iets met jou gebeurt, hoeven zij niet te zoeken. Je installeert het programma op je computer of mailt het ingevulde document naar een naaste.

Bedenker Paul Schouwenaars: '85 procent is van plan iets te regelen, maar komt er nooit toe. In de Nabestaandenbox kun je alle informatie kwijt, van financiën tot abonnementen.' Eenmalige kosten: normaal € 39,50, met ledenvoordeel € 32,50.

www.thebe-extra.nl/nabestaandenbox



LEDEN VERTELLEN



Info

088 - 374 75 76

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

Tom Hofhuis (25)

MET KORTING NAAR DE BIOSCOOP

'Mijn moeder is lid van Ledenvereniging Thebe Extra. Omdat ik nog thuis woon, mag ik ook van alle voordelen van het lidmaatschap gebruikmaken. Ik was benieuwd welke kortingen er in de Voordeelwinkel staan. Wat een leuk en groot aanbod om uit te kiezen! Ook voor jongeren, dat had ik niet verwacht. Zo zag ik kortingen bij verschillende sportscholen, pretparken, dierentuinen en ook mooie koffers.

Het allerleukste vind ik de korting bij Pathé. Ik ben namelijk videograaf en een enorme film liefhebber. Voor een Pathé midweek voucher betaal je maar € 8,10 i.p.v. € 13,-! Ook de Filmvoucher Regulier heeft een behoorlijke korting. Je koopt je voucher heel eenvoudig in de Voordeelwinkel. Met de code op de voucher schaf je een kaartje aan voor de voorstelling waar je naartoe wilt. Ik heb hier al verschillende keren gebruik van gemaakt. Scheelt toch weer een paar euro!

www.thebe-extra.nl/voordeelwinkel

Hetty van Slagmaat (76)

NU BEGRIJP IK MENSEN MET DEMENTIE BETER

'In mijn dementievriendelijke woonplaats Goirle zit ik in de stuurgroep 'Identiteit en Zingeving'. We nodigden de dementieconsulente uit. Het onderwerp interesseert me, ook omdat ik een van de dirigentes van Zingen & Zo ben waar mensen met geheugenproblemen samen zingen met mensen die ze niet hebben. Daarom ging ik naar 'Zeg JA bij dementie'.

Een zwaar onderwerp, maar heel luchtig gebracht door Freya Flach en Hanneke van der Pol tijdens een ledenavond die Thebe Extra organiseerde. Zij legden ons uit hoe je echt contact kunt leggen met mensen met dementie, volgens hun SPEELS-methode. Vooral de laatste S, van stralend falen, maakte indruk op mij. Die betekent dat als degene met dementie iets totaal anders beleeft dan jij, je daar beter in kunt meegaan. We deden ook interactieve oefeningen waardoor je ervaart wat mensen met dementie voelen. Dat vond ik heel indrukwekkend. Het was een leerzame avond.'

www.thebe-extra.nl/dementie



TOP
TIPS!

Jouw toekomst; goed geregeld?

Voor je het weet zijn de eerste grijze haren daar, of word je voor het eerst opa. Heb je al nagedacht over hoe je alles goed wilt regelen voor de toekomst? Als je daar op tijd mee begint, geeft het je rust en heb je er later profijt van.

Vandaagvoorlater.nl is een Tilburgs initiatief dat je helpt met advies, informatie en handige hulpmiddelen om jouw zaken voor de toekomst goed te regelen. Ook voor iedereen buiten Tilburg! Denk daarbij aan je woonsituatie, de zorg die je nodig hebt, je financiën en toekomstwensen.

Meer informatie?

Kijk dan op www.vandaagvoorlater.nl en start met het regelen van jouw toekomst.



www.vandaagvoorlater.nl

Test jezelf: waar blijft mijn tijd?

Voelt het alsof er te weinig uren in een dag zitten? Mantelzorg kost veel tijd, vaak meer dan je hebt. En je bent niet alleen mantelzorger; je werkt, studeert, je wilt een schoon huis. En je maakt tijd voor familie, vrienden, hobby's en sport. Je dagen zijn druk.

De test 'Waar blijft mijn tijd' geeft je inzicht in hoe jij jouw tijd wekelijks verdeelt. Het laat zien hoeveel uren jij besteedt aan mantelzorg, werk, studie, slaap, ontspanning, huishouden en je sociale contacten. Laat de uitslag zien dat het nodig is om hier meer balans in aan te brengen? Neem dan even de tijd om verder te lezen. De website staat namelijk vol nuttige tips om je hierbij te helpen.

SCAN &
DOE DE TEST



Lees online:

Het is belangrijk om je zorgverzekering goed te bekijken en te kiezen wat het beste bij jouw situatie past. Of je nu op zoek bent naar uitgebreide aanvullende dekkingen, of gewoon een goede basisverzekering; CZ en VGZ hebben verschillende opties om aan jouw behoeften te voldoen.

Kortom, met de zorgverzekeringen van CZ en VGZ krijg je niet alleen toegang tot hoogwaardige zorg, maar kun je ook profiteren van aantrekkelijke kortingen op aanvullende verzekeringen. Neem de tijd om de opties te vergelijken en ontdek hoe deze zorgverzekeraars je helpen je gezondheid en welzijn te verbeteren.



CZ



VGZ

CZ en VGZ: Ontdek de voor- delen en kortingen

Een goede zorgverzekering is voor iedereen van belang. CZ en VGZ snappen goed dat verschillende mensen verschillende behoeften hebben. Zij zetten zich in om iedere klant het juiste te kunnen bieden.

Beide zorgverzekeraars bieden nog veel meer dan alleen kortingen op aanvullende verzekeringen. Als je geïnteresseerd bent in hun aanbod, raden we je aan om door te lezen in ons online magazine www.magazineleefstijl.nl en de pagina's van CZ en VGZ te bezoeken. Je vindt informatie over hun verzekeringsopties, vergoedingen, dekkingen, en aanvullende voordelen.

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



Het kraamhotel van Lunavi, locatie Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg.

Je bent in verwachting, weet je al waar je wilt bevallen? Tegenwoordig is hier meer keuzevrijheid in. Een kraamhotel is een ideale keuze voor vrouwen die niet thuis willen bevallen, maar liever ook niet in het ziekenhuis.

Het biedt het beste van beide werelden: de privacy en het gevoel van thuis, gecombineerd met de veiligheid en professionele zorg van het ziekenhuis. Bovendien is het fijn om te weten dat je eigen verloskundige gewoon aanwezig is, iemand die je al kent en vertrouwt. Deze mix kan een enorm verschil maken bij de bevalling en de eerste tijd daarna.



www.lunavi.nl/bevallen/kraamhotel



HOE
DOEN ZIJ
DAT?

18

'IK DURF WEER NAAR DE TOEKOMST TE KIJKEN'

Janetta Stubbe (41) heeft een aangeboren hartafwijking. Haar hartspeer werkt niet goed. Bij toeval werd dat ontdekt toen ze op haar 21e een knieoperatie moest ondergaan. Janetta belandde in de medische molen en op de wachtlijst voor een harttransplantatie.

'De artsen wisten ook niet wat het verloop zou zijn. Ze hoopen het proces met medicatie af te remmen. Een jaar of zes ben ik stabiel geweest. Daarna moest er steeds meer medicatie bij. Een paar jaar geleden kreeg ik te horen dat het met medicijnen niet meer ging lukken. Ze wilden me op de wachtlijst zetten voor transplantatie. Het ging intussen steeds slechter met mij. Even een boodschap doen was al te veel. Daarom kreeg ik een LVAD; een steunhart dat operatief werd ingebracht. De batterij droeg ik dag en nacht bij me in een tas. Best een opgave, het ding woog drie kilo.

Janetta kreeg een donorhart

Kort na onze vakantie kwam het verlossende telefoontje: er was een hart voor mij beschikbaar. Ze wilden dat ik zo snel mogelijk naar het ziekenhuis kwam. Een golf van blijdschap kwam over ons heen. Maar het was ook heel spannend. Tien uur lang zijn ze met me bezig geweest. De operatie is geslaagd. Ik zal lang moeten revalideren, maar heel voorzichtig durf ik naar de toekomst te kijken en plannen te maken. Sporten, misschien zelfs werken. Als alles goed blijft gaan, mag ik volgend jaar zelfs naar het buitenland op vakantie. Onze zoon Ryan kijkt daar heel erg naar uit. Ik ben heel dankbaar voor dit nieuwe hart. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is dat mensen donor zijn.'



SCAN & KIJK VERDER

Column

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



ZOEK DE VERBINDING



Nu de dagen korter worden en het weer steeds guurder, trekken veel mensen zich terug in hun huis. Sommigen vinden dat knus en warm, anderen hebben er moeite mee, zeker als ze geliefden moeten missen. Zo vlak voor de feestdagen kan dat gevoel nog eens extra de kop opsteken.

Als je onder de mensen bent, kan dat het gemis verzachten. Daarom organiseren we een leuke dagtocht rond de kerstdagen. Meer informatie vind je op pagina 4. Bij onze dagtochten voelt niemand zich alleen. Je vindt altijd aansluiting. Er zijn al heel wat vriendschappen ontstaan tijdens zo'n uitje.

Kijk eens om je heen, er zijn veel manieren om nieuwe mensen te ontmoeten

Zoek je mensen met dezelfde interesses, dan is Go mingle een goed alternatief. Dat is een online platform dat groepsactiviteiten zoals wandelen en theaterbezoeken organiseert.

Meedoen kan nu extra voordelig dankzij onze aanbieding: **www.thebe-extra.nl/gomingle**. Maar kijk vooral ook eens rond in je eigen buurt. Lokaal worden er veel activiteiten georganiseerd die mensen bij elkaar brengen. Het enige wat je hoeft te doen is zelf de eerste stap zetten.

19

Lid van Thebe Extra?

Gratis loophulpmiddelen lenen (en nog veel meer voordeel)!

Lid zijn van Ledenvereniging Thebe Extra betekent profiteren van vele voordelen. Zoals bijvoorbeeld maximaal 13 weken lang gratis een rollator, krukken of looprek lenen! Daarmee heb je je lidmaatschap al dubbel en dwars terugverdiend. Daarnaast krijg je korting op personenalarmering bijvoorbeeld, maaltijden aan huis of hulp bij klussen. Inspiratie nodig voor een dagje uit met je kleinkinderen? Ook daarvoor kun je bij ons terecht. Met korting naar musea, restaurants, dierentuinen en het theater; ieder seizoen kun je erop uit. Benieuwd naar ons aanbod voor jou? Ga naar **thebe-extra.nl/lidmaatschap**





Thuiszorgwinkel

(advertorial)

Nikki Bekkema - van Lisdonk
Winkelmedewerker Medipoint Tilburg / Waalwijk

Medipoint

(advertentie)

Bij Medipoint ontvang je op vertoon van jouw ledenpas altijd 15% korting op koopartikelen. In deze editie staan weer leuke aanbiedingen voor leden (scan de code en kijk ook op: www.medipoint.nl).



ALLES IN HUIS VOOR EEN ZORGELOZE KRAAMTIJD

Jouw zwangerschap is een bijzondere, maar ook drukke tijd waarin er veel op je afkomt. Van het inrichten van de babykamer tot het regelen van de nodige zorg, er is zoveel te doen! Je wilt natuurlijk niets over het hoofd zien, maar ook volop genieten van deze bijzondere periode en zorgeloos je kraamtijd ingaan. Waar begin je en wie kan je helpen? Bij Medipoint vind je allerlei handige zorghulpmiddelen voor jou en je baby, zodat je goed voorbereid bent en met een gerust hart kunt toeleven naar de komst van je kleintje. Denk bijvoorbeeld aan bedverhogers, rugsteunen, douchekrukjes en borstkolven.

Speciaal voor leden van Thebe Extra hebben we een aantrekkelijke actie: je kunt nu 7 dagen gratis een borstkolf lenen! Normaal betaal je € 2,99 per dag, dus met deze actie heb je de kosten van je lidmaatschap (€ 20,50 bij automatische incasso) meteen terugverdiend. Ook ontvang je 15% korting op de bijbehorende borstkolfset (normaal € 41,99). Het totale voordeel is dan maar liefst € 27,30! Maak je kraamtijd comfortabeler en voordeliger met Medipoint en Thebe Extra! En gemak dient de mens: je kunt ter plekke in de thuiszorgwinkel lid worden.

Benieuwd naar de locaties van Thuiszorgwinkels Medipoint?



www.medipoint.nl

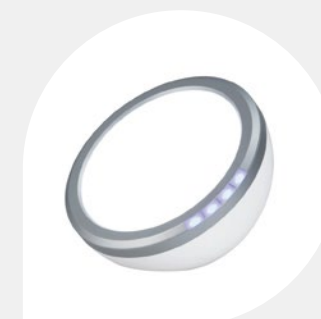
Visomat **Comfort Form**

Deze bloeddrukmeter is niet alleen snel en nauwkeurig, hij is ook een grote hulp voor wie niet goed zelf een reguliere bloeddrukmeter kan omdoen. Het manchet (de band die om je arm gaat) is namelijk al gevormd en makkelijk zelf aan te trekken. Er wordt zelfs gecontroleerd of hij helemaal goed zit. Deze bloeddrukmeter wordt aanbevolen door de Hartstichting. Normaal € 79,99 **voor leden Thebe Extra € 67,99.**



Lichttherapielamp **Fysic FW-400**

In de donkere maanden vaak last van vermoeidheid of een winterdip? Pep je energie en humeur dan op met de Fysic FW-400 daglichtlamp. Binnen 2 weken voel je al verschil dankzij de krachtige lichttherapie die slaappatronen herstelt en somberheid vermindert. Eenvoudig in te stellen om snel te genieten van meer energie! Normaal € 99,99 **voor leden Thebe Extra € 84,99.**



Soof **Kindermatras***

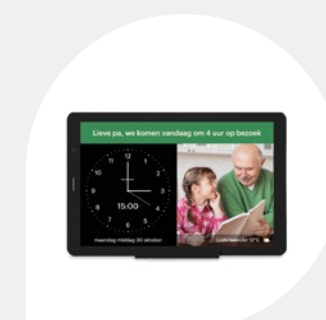
Ons standaard Soof matras (90 x 200 cm) ligt in de winkel klaar om uit te proberen. Tijdens de Slapen-campagne (tot maart 2025) krijg je **25% korting op alle matrassen**. Het Soof matras is comfortabel én duurzaam. Het heeft een kern die volledig opnieuw gebruikt kan worden en een hoes gemaakt van gerecyclede plastic flessen.

*alleen op bestelling in de winkel verkrijgbaar



Dementieklok **DayClock**

De DayClock is meer dan een gewone klok. Het laat je niet alleen de tijd, dag en het dagdeel zien, maar biedt familie, mantelzorgers en zorgmedewerkers ook de mogelijkheid om berichten en foto's te delen. Daarnaast helpt de agenda-functie met het plannen van activiteiten en het herinneren aan afspraken. Zo blijf je makkelijk verbonden met je dierbaren. Normaal € 199,- **voor leden Thebe Extra € 159,-.** (Zolang de voorraad strekt.)



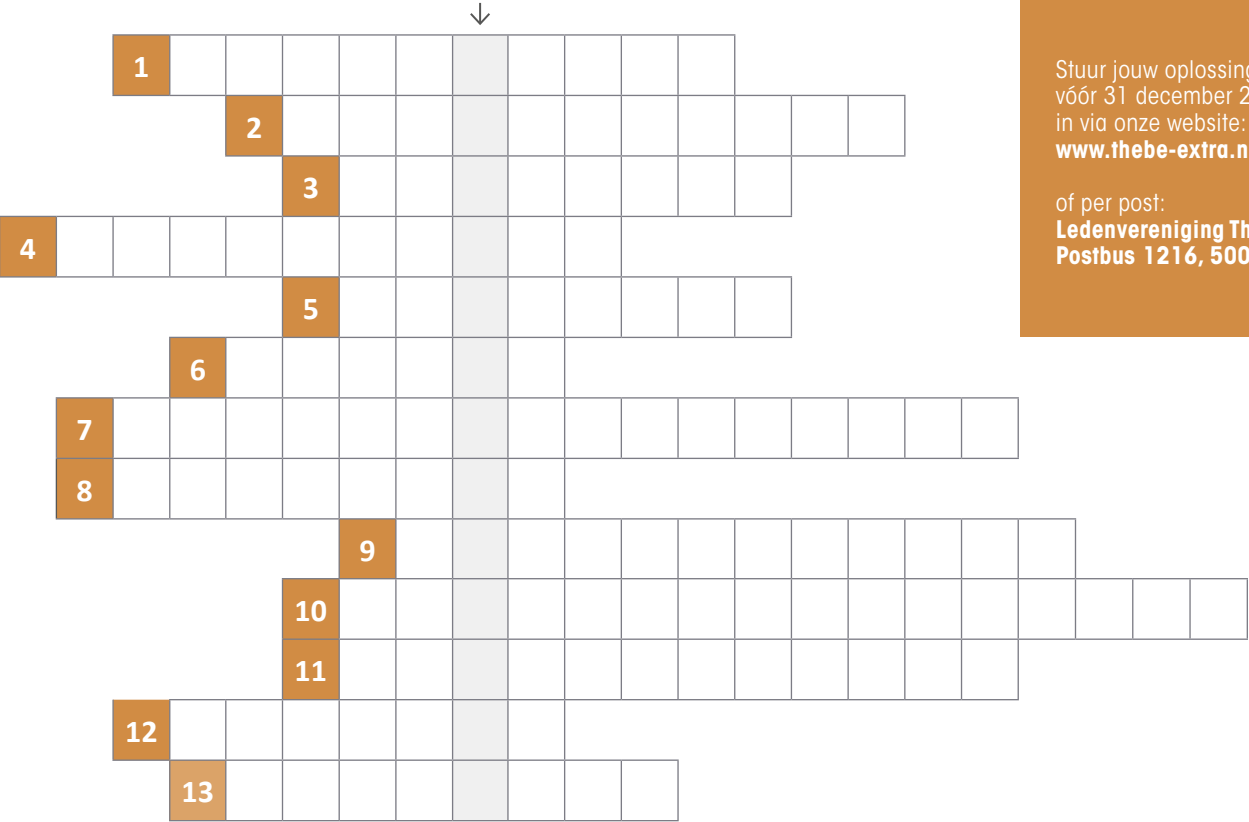
* Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Je kunt in de winkel lid worden en direct profiteren van de kortingen. Niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Vraag overige voorwaarden in de winkel. Assortiment kan per winkel verschillen.

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



Stuur jouw oplossing
vóór 31 december 2024
in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel
of per post:
Ledenvereniging Thebe Extra,
Postbus 1216, 5004 BE Tilburg.



Ledenconsulent
Mariëlle

Vraag:

Bij welk loket moet ik zijn voor vragen over zorg?

Antwoord:

Er zijn 4 verschillende wetten waarmee zorg vergoed kan worden. Dit is erg ingewikkeld en onhandig. In 2015 werd de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) afgeschaft. Toen richtte het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) Het Juiste Loket op. Hier kunnen organisaties en mensen terecht die vragen hebben of advies nodig hebben over zorg. Het idee was dat Het Juiste Loket na twee jaar niet meer nodig zou zijn. Maar door alle veranderingen in de wetten bleek dit veel te optimistisch. Elke maand bellen er nog steeds honderden mensen. Toch weten veel mensen niet dat Het Juiste Loket bestaat. Wij verwijzen je graag door: www.regelhulp.nl/juiste-loket

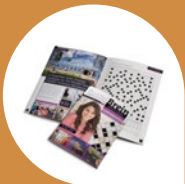
Heb je een vraag over gezondheid, welzijn, wonen of het dienstenpakket van Ledenvereniging Thebe Extra? Blijf er niet mee rondlopen. Onze ledenconsulenten Brigitte, Dorien, Luuk en Mariëlle geven je graag antwoord.

Stel je 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
HET DE
LEDEN-
CONSULENT

Puzzel mee en
maak kans op:



3 x jaarabonnement
op PuzzelBrein
t.w.v. € 133,76



3 x Binnentuin
t.w.v. € 83,-

DE OPLOSSING

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

- | | |
|--|--|
| 1. Wat is een ideale plek voor vrouwen die niet thuis willen bevallen, maar ook liever niet in het ziekenhuis? | 7. Van welk fonds maakte Bob Vroom gebruik voor promotie en publiciteit van zijn film 'Vue'? |
| 2. Bij welk centrum in Zundert werkt Gerrit Koopman, zoals genoemd in deze Leefstijl? | 8. Hoe heet de werkgroep uit Dongen die mensen in kwetsbare situaties een steuntje in de rug geeft? |
| 3. Een korte cursus waar je iets leert of oefent over een specifiek onderwerp. | 9. Wat sluit je af bij een groep of organisatie zoals Ledenvereniging Thebe Extra, waardoor je bepaalde rechten en voordelen ontvangt? |
| 4. Iemand die veel weet van en ervaring heeft met een bepaald onderwerp. | 10. Welke Tilburgs initiatief, dat helpt met advies, informatie en handige hulpmiddelen, wordt uitgelicht op pagina 17? |
| 5. Wat voor soort boek schreef Ester Bertholet voor ouderen? | 11. Van welk hulpmiddel maak je gebruik bij lichttherapie, dat je energie verbetert en slaappatroon herstelt? |
| 6. In welke andere vorm bestaat Leefstijl Magazine nog meer naast deze geprinte versie? | 12. Wat krijg je gratis via Thebe Extra de eerste maand bij SGZ Sport & Wellness in Zevenbergen? |
| | 13. Over welk online platform, dat groepsactiviteiten zoals wandelen en theaterbezoeken organiseert, vertelt ledenconsulent Luuk Touw? |



Ledenconsulent
Dorien

Vraag:

Waarom loopt het lidmaatschap door na overlijden?

Antwoord:

Bij Thebe Extra krijgen we vaak te laat door dat iemand is overleden. Mensen denken dat de gemeente ons hiervan op de hoogte stelt, maar dat is niet zo. Ook wordt soms gedacht dat Thebe wijkverpleging dit aan ons doorgeeft, maar dat is ook niet het geval. Het lidmaatschap blijft dus doorlopen, omdat we niet automatisch geïnformeerd worden over het overlijden. Om dit te voorkomen, is het belangrijk dat nabestaanden ons zo snel mogelijk op de hoogte brengen van het overlijden. Je kunt een overlijden aan ons doorgeven via het volgende formulier: www.thebe-extra.nl/overlijden

GRATIS
VOOR
LEDEN

theaterlezing

VITAAL OUDER WORDEN

Ouder worden we allemaal. Het proces kun je positief beïnvloeden, zegt specialist ouderengeneeskunde Ester Bertholet. Zij helpt ouderen om klachten te voorkomen of ze te accepteren en er goed mee om te gaan. Ze schreef een boek met de titel 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet'.

Over dit onderwerp geeft Ester drie theaterlezingen, één in Etten-Leur en twee in Tilburg. Ze legt uit hoe het menselijk lichaam werkt en wat je zelf kunt doen om gezond te blijven. Ter sprake komen onder andere: leefstijl, sociale contacten, eenzaamheid, mobiliteit en bewegen.

Schrijf je snel in. Vol is vol!

Data en locaties:

Wanneer: 28 november van 19:30 - 21:30 uur

Waar: Theater de Nobelaer, Etten-Leur

Wanneer: 13 februari 2025 van 19:30 - 21:30 uur

Waar: Klasse Theater, Tilburg

Wanneer: 8 april 2025 van 14:00 - 16:00 uur

Waar: Klasse Theater, Tilburg

Meer informatie en kaarten bestellen:



www.thebe-extra.nl/vitaalouder

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.