

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 21e jaargang, uitgave 1, voorjaar 2025

LEEFSTIJL

Balans

Balans
in je leven

pagina 8

Koffie met
Nol Havens

pagina 18

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging

Leefstijl is
er **ook digitaal**





Rechts Susan met links collega Carola

GRAAG GEDAAN

'Een kind met beperkingen opvoeden is intens. De oprichters van Club Kruimel in Breda weten dat uit ervaring. Ze wilden een plek waar ouders, verzorgers en pleegouders van kinderen met een beperking terecht kunnen voor steun en informatie. Hier kunnen ze hun hart luchten en bieden we een luisterend oor. We helpen ook bij vragen over welke zorg en ondersteuning het meest geschikt is voor hun kind. Als we het zelf niet weten, schakelen we ons netwerk in.

We steken ouders en kinderen een hart onder de riem

Susan helpt ouders van kinderen met een beperking

Zelf heb ik ook een kind met beperkingen. Ik begrijp wat deze mensen meemaken. Financieel is het niet makkelijk. Ondersteuning is er nauwelijks, terwijl deze gezinnen wel vaak voor grote uitgaven staan. Club Kruimel helpt met gratis kleding en speelgoed. Als vrijwilliger help ik Club Kruimel onder de aandacht te brengen bij ouders en schrijf ik bedrijven aan om donaties te regelen. Het is hartverwarmend om te zien hoe blij ouders zijn met wat we doen.'



SCAN & LEES VERDER

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een vrijwilligersorganisatie in je gemeente.

Bekijk ook ons **nieuwe digitale magazine**



www.magazineleefstijl.nl

BALANS

Balans vinden in je leven kan een uitdaging zijn, en de weg ernaartoe is voor iedereen anders. Het geeft je rust, energie en ruimte om te genieten van de kleine én grote dingen. Wat helpt jou om die balans te vinden? Misschien is het een fijne wandeling, tijd voor jezelf of iets creatiefs. Deze editie staat vol inspirerende verhalen en ideeetjes om zelf aan de slag te gaan.

Zo delen we de mooiste dagtochten en wandelingen, geven we tips voor een sterke relatie en vertellen de dansers van BreakSquad hoe zij door teamwork de top bereiken. Ook drinken we een kopje koffie met Nol Havens, die naast muziek maken nog veel meer doet! Hoe houdt hij zijn drukke leven in balans? En je leest meer over Villa Pardoes, waar het gezin van Mirelle even helemaal op adem kon komen. Wij wensen je veel inspiratie en leesplezier!

De volgende Leefstijl verschijnt rond 30 juli 2025.



P7

De natuur in bij Speelbos Gilze



P10

Villa Pardoes, onvergetelijk

INHOUD

- | | | |
|----|--|---|
| 2 | Graag gedaan | |
| 4 | Eropuit: dagtochten en wandeling | |
| 6 | Tips van de deskundige: red je relatie! | |
| 7 | Speelbos Gilze ontving financiële bijdrage | |
| 8 | Balans in je leven, vier verhalen | 3 |
| 10 | Villa Pardoes, samen op adem komen | |
| 13 | BreakSquad danst zich naar de top | |
| 14 | Uitgelicht: nieuwe ledenaanbiedingen | |
| 15 | Leden vertellen | |
| 16 | Infobalie – allerlei tips en weetjes | |
| 18 | Nol Havens: creatieve duizendpoot | |
| 19 | Column en checklist zwangerschap | |
| 20 | Medipoint geeft advies | |
| 22 | Prijspuzzel | |
| 23 | Vraag het de ledenconsulenten | |
| 24 | Rouw zonder zwart randje | |

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

Eropuit

Aanmelden vanaf
maandag 7 april 9:00 uur
via www.thebe-extra.nl/wandeltocht



Dagtochten

Compleet wandelarrangement

Bij de winkel van Snoeren Footfashion te Teteringen start dit uitdagende wandelarrangement (ca. 10 km). Hier krijg je de route en een goed gevulde knapzak met een heerlijke lunch.

De route wordt op eigen gelegenheid gewandeld en loopt door de prachtige omgeving en bossen. Na afloop kun je heerlijk genieten van koffie/thee en gebak in de brasserie van Snoeren Footfashion.
Normale prijs per persoon: € 29,95. **Ledenprijs: € 19,95.**

Datum en locatie

24-05: vanaf 11:00 uur

Snoeren Footfashion, Heistraat 2, 4847 NN Teteringen

Let op: dit arrangement is alleen voor leden, zorg dat je je ledenpas bij de hand hebt!

Aanmelden vanaf
maandag 14 april 9:00 uur
via www.thebe-extra.nl/dagtocht of
0900 - 9000 8000. Let op **vol=vol.**



De Duitse Eifel: bus, boot en Monschau

Ga je met ons mee naar het buitenland? Vanaf de opstapplaatsen rijden we naar Vaals, waar een gids ons meer vertelt over Vaals en zijn omgeving. Aangekomen bij de Rursee gaan we aan boord voor een boottocht van 45 minuten.

Na de boottocht rijden we door naar de Duitse Eifel waar we lunchen met een originele Eifelplatte. Daarna is er vrije tijd om anderhalf uur het gezellige stadje Monschau te verkennen. De dagtocht eindigt in Vaals waar een heerlijk driegangendiner voor ons klaarstaat.
Normale prijs: € 79,50. **Ledenprijs: € 69,-.**

Data, opstapplaatsen en -tijden

10-06:	Waalwijk	8:15 uur	Tilburg	8:45 uur
12-06:	Breda	8:15 uur	Oosterhout	8:45 uur
16-06:	Breda	8:15 uur	Oosterhout	8:45 uur
18-06:	Waalwijk	8:15 uur	Tilburg	8:45 uur

We zijn tussen 21:00 uur en 21:30 uur weer bij de opstapplaatsen.

Let op: deze dagtocht is alleen voor leden en alleen geschikt voor mensen die **goed ter been** zijn. Een geldig legitimatiebewijs is verplicht!

Eropuit



Deze spectaculaire en intense voorstelling over de Tweede Wereldoorlog, gaat over twee broers die na het bombardement op Rotterdam elk een andere kant van de strijd kiezen. De voorstelling is een technisch hoogstandje met rijdende tribunes en geluid via koptelefoons. Geniet van een volledig verzorgd arrangement!

Met een lunchpakket voor onderweg, rijdt de bus rechtstreeks naar Barneveld. Bij aankomst wacht daar onze gastheer/-vrouw met zoete hapjes en een drankje uit de Hollandse bar. Na de voorstelling sluiten we de dag af met een heerlijk diner bij restaurant de Hoefslag in Nistelrode.

De normale prijs is: € 182,50. **Ledenprijs € 157,50.**

Data, opstapplaatsen en -tijden:

30 april: om 11:15 uur vertrekt de bus vanaf

parking Stappegoor, IJssportcentrum Tilburg

30 april: om 11:45 uur vertrekt de bus vanaf

parking AC restaurant, Beneluxweg Oosterhout

Rond 22:30 uur zijn we weer terug bij de opstapplaats.

Let op: deze dagtocht is alleen voor leden, zorg dat je je ledenpas bij de hand hebt tijdens het boeken en **vol = vol!**

Aanmelden vanaf maandag 7 april 9:00 uur via:



thebe-extra.nl/dagtocht of 0900 - 9000 8000

Lid zijn loont!

Wij zijn blij dat je lid bent van Ledenvereniging Thebe Extra. Door jouw lidmaatschap en dat van nog zo'n 98.000 (!) andere leden kunnen wij kortingen aanbieden, mooie evenementen organiseren en kleinschalige buurtinitiatieven ondersteunen.

Nadat er eind vorig jaar een leuke winactie in Leefstijl stond, hebben we opnieuw een verrassing.

Wij bedanken nu graag de leden die al 10 jaar of langer lid zijn! Daarom gaan we goedgevulde goodiebags uitdelen aan 10 van onze trouwste leden. Je hoeft hiervoor helemaal niets te doen, wij gaan willekeurig winnaars kiezen. Duimen dus dat je tot de gelukkigen behoort!*

**De winnaars krijgen persoonlijk bericht.*

Red je relatie! Tips van coach Marvis

Marja Visser is coach. Onder de naam "coach Marvis" werkt ze vanuit haar huis met mensen die de verbinding met zichzelf, familie of partner kwijt zijn. Ze coacht in begrijpelijke taal, gewoon aan de keukentafel. 'Veel mensen zijn in hun jeugd niet echt gezien of gehoord', zegt ze.



Marja Visser
Coach

Coach Marvis coacht regelmatig stellen die al met één been uit de relatie zijn. 'Meestal komt de vrouw eerst op gesprek, omdat ze vastloopt. Halverwege het proces komt vaak haar man erbij. Omdat het voor hem net zo belangrijk is als voor haar', vertelt Marja. Toch ligt de nadruk niet op het huwelijk redden. 'Voor een goede relatie moet je eerst met jezelf aan de slag. Als je oké bent met wie je bent, kun je een gezonde relatie aangaan met de ander. Ik zet in op het herstel van de band tussen de partners. Welke beslissing ze ook nemen, belangrijk is dat ze dat vanuit verbinding doen. Want als ze samen kinderen hebben, hebben ze nog een heel leven lang met elkaar te maken.'

Kan je relatie wel een positieve impuls gebruiken, dan heeft coach Marvis alvast een paar tips: 'Stel open vragen. Het is makkelijk om verwijten te maken. Maar als je vraagt waarom iemand zo doet of boos wordt, laat je merken dat je de ander ziet. En ga niet elkaar negeren of in de irritatie, dat is dodelijk voor je relatie. Buig je irritatie om naar nieuwsgierigheid, dan haal je gelijk de negatieve lading eraf.'



Hulp nodig van coach Marvis? Leden van Thebe Extra krijgen 25% korting.
Ga naar www.thebe-extra.nl/marvis

SCAN & LEES VERDER

Positieve gezondheid, wat is dat?

Je hoort de term steeds vaker: positieve gezondheid. Maar wat is dat eigenlijk? De visie gaat over gezond zijn in de breedste zin van het woord. Het is ontwikkeld door voormalig huisarts en onderzoeker Machteld Huber.

Mensen willen behalve niet ziek zijn ook een betekenisvol leven, fijne sociale contacten en de energie om mee te doen in de maatschappij. Positieve gezondheid omvat zes gebieden: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven. Die aspecten worden in kaart gebracht met een spinnenwebmodel. Vandaar dat het spinnenweb het symbool is voor positieve gezondheid.

Voor meer informatie kijk op: mijnpositievegezondheid.nl en vul het zelf eens in. Zo zie je goed hoe je zelf je gezondheid ervaart en op welke gebieden je misschien dingen kunt verbeteren.

GOED
OM TE
WETEN



Angelique van Lankveld op de grote stoel

SPEELBOS GILZE

De plek waar kinderen de natuur ontdekken

Het Speelbos in Gilze ontstond in 2016. Een groepje vrijwilligers veranderde een vergeten stukje bos in een plek waar kinderen kunnen spelen in de natuur. Na jaren speelplezier is de zandbak aan vervanging toe. De nieuwe wordt geschikt voor alle kinderen, ook die met een beperking. Om die te kunnen bekostigen, deed vrijwilliger Angelique van Lankveld een beroep op het Stimuleringsfonds van Thebe Extra.

Spelen en ontdekken

Het Speelbos nodigt kinderen tot 12 jaar uit om in de natuur te zijn, te spelen en te ontdekken. 'We kozen er bewust voor om niet te veel speeltoestellen neer te zetten, het moet een bos blijven', vertelt Angelique. Om de fantasie van de kinderen te prikkelen verwijzen de speeltoestellen naar een reuzin die zich niet graag laat zien. Behalve spelen, klauteren en klimmen, leren de kinderen ook iets over de natuur. Daarvoor zijn onder andere speciale speurtochten te downloaden via de website speelbosgilze.nl.

Gratis en voor iedereen

Het Speelbos is gratis en toegankelijk voor alle kinderen uit Gilze en omgeving, ook kinderen met een beperking. Daarom maakt de organisatie van de gelegenheid gebruik om de zandbak ook toegankelijk te maken voor kinderen in een rolstoel. 'Er ligt een ontwerp zonder obstakels zodat de kinderen er makkelijker in kunnen. En er komt een zandtafel waar een rolstoel onder kan', vertelt Angelique.

Het Stimuleringsfonds

Om de plannen waar te kunnen maken, was er geld nodig. Angelique schreef naar het Stimuleringsfonds van Thebe Extra voor een bijdrage. Die kreeg ze. Angelique: 'Dankzij de toegekende € 2.000,- hebben we de begroting rond en kunnen we dit voorjaar beginnen met de aanleg.'

Speelbos Gilze is mede mogelijk gemaakt door het Stimuleringsfonds van Thebe Extra.



www.speelbosgilze.nl

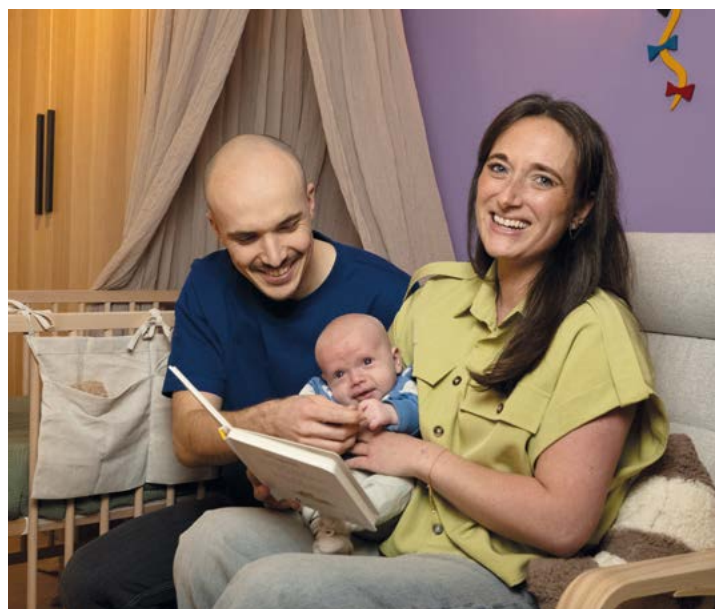


Lees online:



Oda Faassen (68) is met pensioen

'Ik heb 38 jaar gewerkt. Toen vond ik het mooi geweest. Ik dacht dat het onzin was, die vrijheid die je hebt als je met pensioen bent. Maar het is waar, je moet niks meer. Nu ga ik wekelijks wandelen, zwemmen en naar de fysio. Voor reizen hoef ik geen vrij meer te vragen. Ik doe wat ik fijn vind en wat me interesseert, zoals naar musea gaan. Maar ik mag ook niks doen van mezelf. Gewoon thuis een boek lezen. Dat is voor mij balans.'



'Het ouderschap is een grote ontdekkingsreis'

Margot Bak (34) is pas bevallen van baby Vigo

'Sinds de geboorte van Vigo zijn we steeds op zoek naar een nieuwe balans in ons leven. Maar wat voor een balans? Het is ons eerste kindje, dus het is iedere dag weer opnieuw ontdekken.'

De grootste verandering is het slaapritme. De ene week gaan de nachten wat beter dan de andere week. Na het zwangerschapsverlof, als ik hersteld ben van de keizersnee, ga ik ook weer aan het werk. Dat wordt weer een andere balans. Ik ga wel een dag minder werken en mijn partner ook. Met de hulp van de ouders van beide kanten en één dag kinderdagverblijf hebben we de opvang van Vigo goed geregeld. We zitten nu als jong gezin nog lekker in onze bubbel, maar straks vind ik het ook weer fijn om te gaan werken.'



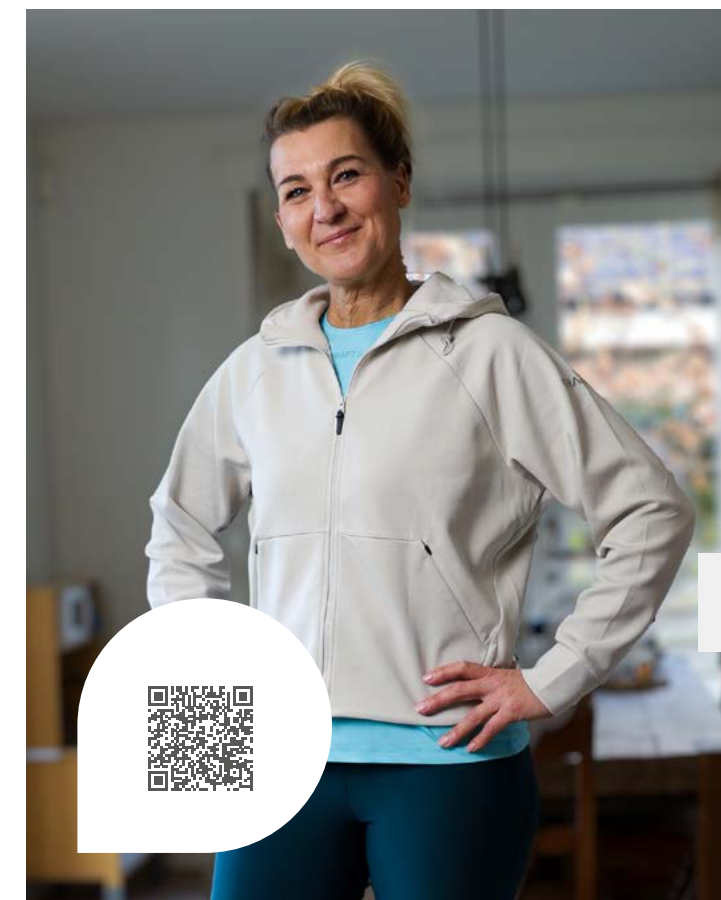
'Financiële zorgen? Er is altijd een oplossing'

Richard is voorzitter van Schuldhulpmaatje Breda

'Schuldhulpmaatje is een landelijke vrijwilligersorganisatie. In Breda zijn we met 25 getrainde vrijwilligers. Iedereen met financiële problemen kan ons inschakelen, het kost niets. Cliënten komen ook via de gemeente. Die heeft de wettelijke plicht om mensen met schulden te helpen.'

Ons doel is om ze zo snel mogelijk weer financieel zelfstandig te maken. Het probleem is vaak dat het overzicht totaal kwijt is. Dus we beginnen met de administratie op orde brengen. Dan zoeken we naar oplossingen. We begeleiden net zo lang tot de geldzaken weer in balans zijn en iemand het weer zelf kan. Het liefst zien we dat mensen zo snel mogelijk aan de bel trekken, want hoe hoger de schuld, hoe moeilijker het wordt.'

Bekijk online:



Kom in beweging met oud-schaatster Barbara de Loor

Barbara de Loor was topschaatster van 1992 tot 2006. Nu presenteert ze Nederland in Beweging voor Omroep Max. In dit filmpje vertelt ze over het belang van in beweging blijven. Ze laat zien hoe je dat makkelijk thuis kunt doen, met drie oefeningen voor kracht en balans.

Doe je mee? Scan dan de QR-code hierboven!



FAMILIE VAN ROOIJ

Woonplaats:
Goirle

Villa Pardoes geeft gezinnen met een ernstig ziek kind een unieke vakantiebeleving. De villa ligt naast de Efteling, waar de gasten de hele week toegang toe hebben. Daarnaast doen de vrijwilligers er alles aan om het de gezinnen naar hun zin te maken, waarbij ze broertjes, zusjes en ouders zeker niet vergeten. Dat een verblijf in de villa van onschatbare waarde is, weet Mirelle van Rooij uit ervaring. Zij mocht er met haar gezin een week lang bijkomen van een heftige tijd.



Echt even bijkomen in Villa Pardoes

'Het was een week **om nooit te vergeten**'

In het najaar van 2023 krijgen Mirelle en haar man de schrik van hun leven. Er blijkt iets ernstigs aan de hand met hun oudste kind, Milan, die dan 7 jaar is.

Hij heeft op dat moment al een medische geschiedenis achter de rug. De start van zijn leven was niet bepaald vlekkeloos. Al tijdens de zwangerschap was er op de echo iets verdachts te zien dat de artsen niet goed konden plaatsen. Het plan was om dat na de geboorte verder te onderzoeken. Maar na een zware bevalling, waarbij Milan gereanimeerd moest worden, verdwijnt dat even naar de achtergrond. 'Het is zo heftig geweest die eerste week', vertelt Mirelle. 'Hij heeft op de ic gelegen, maar naderhand ging het heel goed met hem. Hij plaste goed, zijn ontlasting kwam goed op gang. We maakten ons niet direct zorgen.'



1

Samen muziek maken

De Villa is een plek waar iedereen mee kan doen en er ruimte is voor elk gezinslid.



2

Complete verwenweek

Alle tijd om te ontspannen en plezier te maken met elkaar.



3

Meer dan alleen Efteling

De Villa Pardoes ervaring zorgt ervoor dat een gezin 'sterker' naar huis gaat.



4

Er is van alles!

Milan heeft ontzettend genoten en herinneringen gemaakt voor het leven!

De eerste problemen

Maar twee maanden later krijgt Milan een nierbekkenontsteking. De eerste, maar niet de laatste. In totaal overkomt het hem 12 keer in de eerste twee levensjaren. 'In het Wilhelmina KinderZiekenhuis in Utrecht, waar Milan onder behandeling was, ontdekten ze dat zijn urineleider te smal was. De urine kon niet goed doorstromen. Met een kleine operatie was dat zo verholpen', gaat Mirelle verder.

Een onverwachte wending

In oktober 2023 gaat Milan weer op controle. Mirelle: 'Er zat bloed in zijn urine. De kinderarts wilde de week erop nog een keer zijn plasje nakijken. Hij wist dat we op het punt stonden op vakantie te gaan. De uitslag zou na de vakantie komen.'

Op de eerste dag van onze vakantie werd ik al gebeld. Toen wist ik gelijk dat er iets aan de hand was.'

Toch maakt Mirelle zich niet al te veel zorgen. 'We dachten niet eens aan kanker. Bij een kind van 7? Ik kon er me niets bij voorstellen.' Maar de echo wijst iets anders uit. De echoscopist waarschuwt meteen de kinderarts. 'Toen we op de afdeling kwamen, stond een hele rij verpleegkundigen ons op te wachten. Daar kregen we te horen dat er een tumor op zijn nier zat. Per direct werden we doorverwezen naar het Prinses Maxima Centrum.'

Een buik vol tumor

In het PMC blijkt dat de tumor heel Milans buik vult. Er volgt een intensief behandeltraject. Eerst chemotherapie in de hoop

dat daarmee de tumor zal slinken. Dat lukt. Uiteindelijk is de tumor zo klein dat de artsen een operatie aandurven. De nier blijkt helemaal ingekapseld. Tijdens een 7,5 uur durende operatie weten ze de nier succesvol te verwijderen. Het ziet er gunstig uit voor Milan, maar de periode was slopend voor het hele gezin.

Even lekker zorgeloos

Via een kennis komen ze op het spoor van Villa Pardoës. 'Zij vond dat we een verwenweek wel hadden verdiend', vertelt Mirelle. 'De Efteling kenden we al. We wonen er vlakbij en we hebben een abonnement gehad. Maar bij Villa Pardoës draait het om meer dan een bezoek aan de Efteling. Elke dag is er iets te doen voor de kinderen, ook voor de broertjes en zusjes. Vanaf het moment dat we daar aankwamen, hebben we de kinderen bijna niet meer gezien. Dat kan ook gewoon, want er is een omheining waar ze niet doorheen kunnen, dus er kan niets gebeuren. Dat is zo lekker zorgeloos. Als ouders kom je dan ook even tot rust.'

Wonderland

In Villa Pardoës logeren iedere week 12 gezinnen in compleet ingerichte, aparte huisjes die allemaal een naam hebben. Mirelle en haar gezin verbleven in 'Wonderland'. 'Alles stond in dat thema', beschrijft ze. Verder waren er speeltoestellen, een bubbelbad, een gamehal, een snoezelruimte en een groot picknickveld waar de gezinnen samen kunnen komen. We mochten naar een voorstelling, Pardoës (de mascotte van de Efteling) kwam langs, er werd geschminkt.

Over Villa Pardoës

Villa Pardoës in Kaatsheuvel geeft ernstig zieke kinderen van 4 tot en met 12 jaar en hun families de kans om even te ontsnappen aan de zorgen van het ziek-zijn. Het verblijf in de villa wordt ze compleet en kosteloos aangeboden. Dat kan alleen dankzij een team van vrijwilligers, donateurs en partners die zich belangeloos inzetten om de gezinnen een magische, zorgeloze ervaring te bieden.

Wil je meer weten over Villa Pardoës?

Kijk dan op www.villapardoes.nl

De kinderen mochten alles doen wat ze wilden. Zelfs voor het eten werd gezorgd. Het was een complete verwenweek.'

Achtbaan

Tijdens het verblijf in Villa Pardoës krijgt Milan nog een laatste chemobehandeling. Meteen daarna rent hij de Efteling in voor een ritje in de Max & Moritz. De medische achtbaan waar hij de maanden daarvoor in heeft gezeten, ruilt hij in voor zijn favoriete attractie. Voor Milan, zijn zusje en zijn ouders was het een week om nooit te vergeten. 'We hadden het echt nodig', zegt moeder Mirelle. 'Na die week konden we er weer even tegenaan.' Met Milan gaat het inmiddels goed. Hij is na een nabehandeling 'schoon' verklaard. De kans dat de kanker terugkomt is klein, maar de artsen houden hem voor de zekerheid voorlopig goed in de gaten.



VAN TALENTVOLLE JONGEREN NAAR PROFESSIONELE DANS GROEP

'Wat je in het leven ook tegenkomt, geef gewoon alles'

Jeroen 'Nazgul' van der Linden (34) zag als brugklasser voor het eerst breakdancers aan het werk. Hij en zijn vriend Redouan 'Redo' Ait Chitt wisten meteen: dit willen wij ook. De dansschool waar ze les namen hield al snel op te bestaan, maar Jeroen en Redouan gaven niet op. Ze trainden op elke plek die zich daarvoor leende en droomden ervan om van breakdancen hun beroep te maken en met een professionele breakdancegroep de wereld te veroveren. Die droom kwam uit.

In 2013 gaf Jeroen op verschillende plekken les. 'De meest talentvolle en gemotiveerde dansers wilde ik een stapje verder helpen. Zo ontstond BreakSquad', vertelt hij. 'Mijn missie was om met

elkaar de wereldtop te halen. Ik wilde bewijzen dat we dat met elkaar kunnen, ook als het wat langer duurt. We hebben jarenlang keihard getraind, wedstrijden verloren en dingen net niet gehaald. Uiteindelijk bereikten we het kantelpunt en werd BreakSquad Nederlands kampioen. In 2019 haalden we de finale van Holland's Got Talent. Het jaar daarna hebben we verschillende internationale titels gewonnen. Ook is BreakSquad al diverse keren aanwezig geweest op ledendagen van Thebe Extra.'

Jeroen daagt jongeren graag uit om alles uit zichzelf te halen. Hij geeft zelf het goede voorbeeld. Met wereldrecords als 20 kilometer koprollen en 25 kilometer radslagen. Daarover – en over het succes van BreakSquad – vertelt hij regelmatig op middelbare scholen. 'Geef gewoon alles', zegt hij. 'Als je uit je comfortzone stapt en in jezelf gelooft, dan kom je veel verder dan je vaak zelf denkt.'



SCAN & KIJK 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.

Laziz, de Afghaanse keuken bij je thuis



De Afghaanse keuken, rijk aan smaak en traditie, is in Nederland nog niet zo bekend. De familie Rahimi wil dit veranderen. Ze leveren Afghaanse specialiteiten zoals aubergine met gekruide rijst en pistache-ijs diepgevroren bij je thuis.

Oprichter Nasrin Rahimi begon Laziz, dat 'opmerkelijk' betekent in het Afghaans, vanuit haar liefde voor koken. Nog nooit Afghaans gegeten? Laziz heeft ook een beginnerbox. Leden krijgen 50% korting op de eerste bestelling. Daarnaast 15% korting op een bestelling met een minimale bestelwaarde van € 30,-. Verzendkosten € 7,99 voor bestellingen tot € 50,-.



www.thebe-extra.nl/laziz

Tijdschriftaanbieding van Virtumedia



Alles over Erven Magazine is een toegankelijk en informatief tijdschrift. Het hoort bij de populaire website www.allesovererven.nl. Normaal kost een los nummer € 5,95; leden van Thebe Extra betalen nu € 9,95 voor 2 nummers.

Dit magazine helpt iedereen die bezig is met schenken, erven of nalaten. Mensen die zich hierin willen verdiepen, vinden hier duidelijke informatie. Het maakt het onderwerp begrijpelijk en interessant. Je krijgt handige tips en praktische voorbeelden. Ook lees je inspirerende lifestyle-artikelen. Zo kun je zelf meteen aan de slag.



www.thebe-extra.nl/erven

Dylan van de Brillen, je opticien aan huis



Heb je een bril nodig en lukt het je niet om zelf naar de opticien te gaan? Opticien Dylan komt bij je thuis. Hij heeft een ruime collectie monturen, verschillende opties voor de glazen en de oogmeting is gratis als je je bril bij hem koopt (anders zijn de kosten € 35,-).

Leden van Thebe Extra profiteren van nog meer voordeel: 10% korting op het montuur bij de aanschaf van 1 bril of 25% korting op de glazen bij de aanschaf van 2 brillen. Van de Brillen rekent geen voorrijkosten en kleine reparaties zijn gratis.



www.thebe-extra.nl/vandebrillen



LEDEN VERTELEN



Info

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl

Jeanne Boeren (86)

Welkom online Leerzame workshop

'Ik las in de nieuwsbrief van Thebe Extra over deze gratis workshop van zeven bijeenkomsten. Mijn man Gust en ik hebben ons gelijk ingeschreven! We zijn dan wel wat ouder (Gust is 90 jaar), maar we willen graag bij de tijd blijven. We gaan namelijk best veel met jongeren om, en die zijn meestal zo snel en handig op hun telefoon of met hun iPad. Dat willen wij ook.'

Wat een ontzettend fijne ervaring is dit geweest. We hebben er allereerst veel van opgestoken, bijvoorbeeld welke handige apps er zijn en hoe je die kunt downloaden. Verder was de sfeer erg goed, een kleine, gezellige groep cursisten en prima docenten van het Ouderenfonds. Zij hebben alle geduld met ons gehad en we konden alles vragen. De ontvangst en verzorging door de medewerkers van Thebe Extra was erg fijn en we voelden ons er meteen thuis. Echt een aanrader, deze workshop!



www.thebe-extra.nl/academie

Anne van Dongen (37) met zoon Bram (2)

Leren zwemmen met korting

'Toen het tijd was voor zwemles voor mijn dochter van 4 jaar, heb ik eens rondgevraagd op het schoolplein aan andere ouders waar hun kinderen zwemmen. We hoorden dat de zwemles bij SGZ erg goed is en al snel werden we uitgenodigd voor een rondleiding. Kort na de rondleiding kon ze al starten met de zwemles! Door de kleine klasjes wordt er veel gezwommen en goed aangestuurd door de instructeur. Mijn dochter is zo enthousiast, dat ze nu zelf graag zwemjuf wil worden.'

Mijn zoon van 2 gaat elke week mee naar de zwemles. Bij de bar wordt hij altijd getraakteerd op een drankje en een glimlach. Daarna gaan we gezellig samen kijken naar de zwemles van zijn grote zus. En als hij niet mee gaat, mag je zelfs gratis gebruik maken van de fitness tijdens de zwemles. 2 vliegen in 1 klap! Wij zijn blij met de zwemles bij SGZ Sport & Wellness in Zevenbergen! De eerste maand is gratis voor leden van Thebe Extra.



www.thebe-extra.nl/zwemles

TOP
TIPS!

Gratis Grapes community: praten over de overgang

Voor veel vrouwen komt de overgang als een onaangename verrassing. Bridget Maasland, o.a. bekend van RTL Boulevard, vindt het hoog tijd dat we dat taboe doorbreken. Op haar platform GRAPES wil ze het onderwerp bespreekbaar maken en roept ze vrouwen op om het ouder worden te omarmen.

Onderdeel van het platform is een plek waar vrouwen in de overgang elkaar online ontmoeten en motiveren. In deze veilige omgeving die draait om positiviteit, ondersteuning en verbinding, kunnen vrouwen ervaringen, persoonlijke verhalen en tips voor zelfzorg delen. Meedoen is gratis. Kijk op www.mygrapeskin.com om je aan te melden.



www.mygrapeskin.com

Leestip:

De tweede helft van je leven. Wat doe je als je 40 wordt? Ga je door zoals altijd en blijf je tegen de stroom in gaan? Of kies je voor een nieuwe fase vol plezier, rust en groei?

Susan Smiit schreef het boek 'De tweede helft van je leven' om vrouwen een steuntje in de rug te geven. Je gaat een andere fase in met ontelbaar veel nieuwe mogelijkheden.

Het gaat over liefde, vriendschap, groei en de band die vrouwen hebben met de natuur en het onbekende. Je verlést geen waarde en kracht naarmate je ouder wordt; je verwérft deze juist.

Laat los wat niet meer werkt en laat de wereld zien hoeveel kracht en wijsheid je hebt!



SCAN & **BESTEL HET BOEK**

Leden, laat je horen!

Wil jij actief bijdragen aan je eigen ledenvereniging? Wij zijn op zoek naar betrokken, enthousiaste leden die de handen uit de mouwen willen steken. Niet alleen maar praten, maar vooral ook doen!

Je draagt bij aan bij de ledenraadsvergaderingen (meestal vier per jaar) en geeft je inbreng in één of meerdere werkgroepen. Daarbij kijken we samen goed naar jouw interesses. Vooral vertegenwoordigers uit de gemeentes Etten-Leur, Alphen, Oisterwijk, Chaam en Breda die als ambassadeur voor Thebe Extra kunnen optreden zijn zeer welkom. Waarom is dit een leuke vrijwilligersfunctie? Je wordt begeleid bij aanvang, komt in een enthousiaste en gemotiveerde groep terecht en kunt samen met anderen écht iets bereiken. Verder krijg je van ons uiteraard een vergoeding.

Wil je meer weten?

Bel naar 088 - 374 75 76 en vraag naar Ester Smulders.

Afbouw korting personenalarmering Thebe

Ben je lid van Thebe Extra en kreeg je op basis van dit lidmaatschap korting op je abonnement Personenalarmering van Thebe?

In 2023 is besloten de korting in 2 jaar af te bouwen. Hierover hebben wij al eerder bericht.

In 2024 ontving je nog een korting van Thebe Extra. Vanaf 2025 vervalt deze korting. Voor de nieuwe tarieven van 2025 verwijzen wij je graag naar de website van zorgorganisatie Thebe: www.thebe.nl/zorg-thuis/personenalarmering



OF SCAN & **GA NAAR DE WEBSITE**

Onze folder in het Turks

Wist je dat onze algemene folder nu ook in het Turks beschikbaar is? Hierin lees je wat wij voor je kunnen betekenen, welke voordelen een lidmaatschap biedt en hoe je eenvoudig met ons in contact komt. Handig om te delen met familie of vrienden, of voor jezelf. Je vindt onze folder via onderstaande link.

Genel broşürümüzün artık Türkçe olarak da mevcut olduğunu biliyor muydunuz? Bu broşürde üyeliğin size ne gibi faydalar ve imkanlar sağladığını ve bizimle nasıl iletişime geçebileceğinizi bildirmektedir. Sizin, ailenizin yada tanıdıklarınızın ilgi ve ihtiyacı olanlarla paylaşmak için kullanışlıdır. Broşürümüze aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.



www.thebe-extra.nl/over-ons

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



HOE
DOET HIJ
DAT?

18

'Doe dingen waar je energie van krijgt'

Nol Havens kennen we vooral van de hits die hij had met VOF de Kunst. Tegenwoordig is hij ook solo te beluisteren en staat hij samen met Karin Bruers en Marjolein Heesters in het theater. Staat hij niet op het podium, dan fotografeert hij. En dan is er ook nog een privéleven. Hoe houdt hij de balans tussen al die activiteiten?

'Om het leuk te houden, doe ik dingen waar ik energie van krijg', zegt Nol. 'Grote optredens met de Nederpop Allstars en VOF de Kunst doe ik nog steeds. Veel reizen en voor grote zalen optreden kost me tegenwoordig meer energie dan vroeger. Maar van mijn solovoortelling krijg ik juist energie. Ik ga een gesprek aan met het publiek, vertel over wat ik meemaak en over mijn muzikale reis. Soms komt er een vraag. Die verbinding vind ik belangrijk. Dan krijg je een heel ander soort avond.'

'Van fotograferen krijg ik ook energie. Het is al heel lang mijn grote liefde. Voor mij heeft het met elkaar te maken, beeld en geluid. Op een of andere manier versterkt het elkaar. Maar ik zou niet kunnen kiezen. Optreden, theater, liedjes maken; het valt voor mij onder de grote noemer 'creëren' en ik vind het allemaal erg fijn om te doen. Mijn gezin hoeft zich geen zorgen te maken, er blijft genoeg tijd over. De optredens zijn vaak in het weekend en de maandag is voor hen. Artiestenweekend noemen we dat. Ik heb twee kinderen en twee kleinkinderen en we zien elkaar vaak. Met mijn vrouw ga ik graag met de caravan op pad. Als ik al die verschillende dingen kan combineren, ben ik het beste in balans.'



SCAN & KIJK VERDER ONLINE

Column

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



Wij nemen de tijd voor je



Als ledenconsulent heb ik iedere dag veel mensen aan de lijn. Ze bellen met de meest uiteenlopende vragen. Eenvoudige zoals 'Waar kan ik krukken lenen voor mijn revalidatie?' en 'Is er een cursus om beter mijn weg te vinden op internet?'. Maar ook vragen die wat meer uitleg nodig hebben, zoals 'Hoe krijg ik als mantelzorger alles nog voor elkaar?'.

Regelmatig krijg ik ook te maken met emoties aan de telefoon, bijvoorbeeld wanneer iemand belt om een overlijden door te geven. Of als iemand te maken heeft met een partner met dementie. Soms staan er mensen in de wacht en wil ik de wachttijd zo kort mogelijk houden. Maar voor zulke gesprekken neem ik toch graag de tijd.

'Aan de telefoon ontstaan vaak de mooiste gesprekken'

Steeds weer maak ik die afweging, want mensen vinden het fijn dat ze hun verhaal kwijt kunnen aan een onbekende die niet oordeelt. Ook daar ben ik voor.

Iedere dag is anders. Het is niet te voorspellen wat voor gesprekken ik tijdens een telefoondienst ga hebben. Van balans is dus geen sprake. Maar dat maakt mijn werk bij Ledenvereniging Thebe Extra nu juist zo interessant.

19

Handig: checklist zwanger en bevallen

Ben je zwanger of net bevallen?

Thebe Extra helpt je met een overzichtelijke checklist voor tijdens en na de zwangerschap.

Thebe Extra is er voor iedereen, ook voor aanstaande ouders en gezinnen met jonge kinderen. Als je zwanger bent – zeker als het de eerste keer is – komt er veel op je af. Om er zeker van te zijn dat je niets over het hoofd ziet, heeft Thebe Extra per trimester voor je op een rij gezet wat je allemaal te wachten staat. De checklist hebben we aangevuld met de dingen die je na de geboorte van jullie kindje niet mag vergeten. We geven je ook nog een lijst met tips die het leven voor jou en je partner als kersverse ouders makkelijker kunnen maken. Kijk op www.thebe-extra.nl/jonge-gezinnen. We wensen je een zorgeloze zwangerschap en kraamtijd.



Thuiszorgwinkel

(advertorial)

Carina Wissema-Spierings
Medipoint 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).



GRATIS HULPMIDDELEN LENEN BIJ MEDIPOINT

Heb je een blessure of herstel je van een operatie? Een hulpmiddel helpt je om zelfstandig te blijven. Bij Medipoint vind je artikelen voor dagelijkse handelingen zoals wassen, aankleden en in- en uit bed komen. Er zijn ook hulpmiddelen voor tijdens en na de bevalling.

Omdat je ze vaak tijdelijk nodig hebt, hoef je ze niet te kopen. Je leent ze eenvoudig bij Medipoint, vaak gratis. De meeste zorgverzekeraars vergoeden dit 26 weken.

Leden van Thebe Extra kunnen rollators, looprekjes en krukken gratis lenen bij een Medipoint-thuiszorgwinkel of uitleenpunt (maximaal 13 weken per loophulpmiddel). Laat hiervoor je ledenpas zien. Je kunt ook speciale matrassen, kussens, toiletverhogers, bedleestafels en verrijdbare douche- en toiletstoelen lenen.

Weet je niet wat je nodig hebt? Vraag advies!

Op de website van Medipoint vind je een hulpmiddelenkiezer en de mogelijkheid om vragen te stellen. Heb je liever persoonlijk advies? Bezoek een Medipoint-winkel of bel 088 - 10 20 100. De medewerkers helpen je graag!

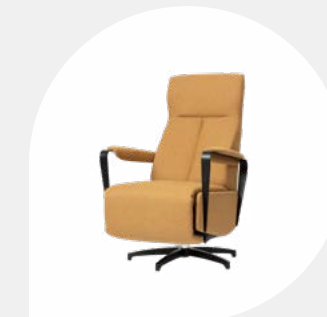
Travixx licht-gewicht rollator

De Travixx Carbon rollator is licht van gewicht en eenvoudig inklapbaar waardoor je hem makkelijk kunt meenemen. Er zit een handige opbergtas bij, de banden zijn anti-lek en hebben een diep profiel voor meer grip. Voor de veiligheid heeft de Travixx Carbon een parkeerrem, handrem en grote voorwielen. Ideaal voor dagelijks gebruik en mee op reis. Prijs € 749,-. **Ledenprijs: € 559,-** (geldig in maart, april en mei).



Luzerno sta-opstoel

Deze elegante draaifauteuil heeft een sta-opfunctie, een relaxfunctie en een zero-gravity ligstand waarbij de benen hoger liggen dan het hart. Goed voor de bloedsomloop en voor de ontspanning van de wervelkolom. Standaard met accu, dus draadloos. De fauteuil wordt handgemaakt in Nederland en is in 3 maten verkrijgbaar: piccolo, mezzo en grande. Prijs € 2.499,-. **Ledenprijs: € 1.999,-** (geldig in maart en april)



Anti-stressbal

Oefen handen en vingers met deze anti-stressbal. Spieren worden er sterker van en de anti-stressbal helpt je ook te ontspannen. Bovendien heeft de anti-stressbal een positief effect op de bloedcirculatie.

Je bestelt de bal eenvoudig per stuk in onze webshop. Prijs € 4,99. **Ledenprijs € 4,24.**



Anatomisch gebreide kniebandage

Een knieblessure opgelopen met skiën? Deze bandage ondersteunt de knie en helpt bij sportblessures en lichte instabiliteitsklachten. Ook geschikt na een operatie of ter verlichting van artrose. De kniebandage is van zacht materiaal, makkelijk zelf aan en uit te trekken en draagt heel comfortabel. Verkrijgbaar in de maten S, M en L in de kleur beige. Prijs € 27,99. **Ledenprijs € 23,79.**



* 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

Puzzel mee en maak kans op 1 van de 5 boeken 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet' van Ester Bertholet

Stuur je oplossing vóór 15 mei 2025 in via onze website: www.thebe-extra.nl/puzzel

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



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



Ledenconsulent
Brigitte

VRAAG HET DE LEDEN- CONSULENT



Ledenconsulent
Luuk

Vraag:

Ik zou er graag vaker op uit willen, maar ik ben bang dat er geen wc in de buurt is.

Bijna een kwart van de Nederlanders blijft wel eens thuis omdat er geen mogelijkheid is om naar het toilet te gaan op de plek waar ze naartoe willen. De Toiletalliantie wil daar wat aan doen. Deze groep van verenigingen en stichtingen, onder leiding van de Maag-, Lever-, Darmstichting, pleit voor meer goed toegankelijke toiletten, ook in de natuur. Want een toilet in de buurt geeft iedereen de vrijheid om te gaan en staan waar die wil. Kijk op www.iederewctelt.nl voor meer informatie. Wil je weten waar je het dichtstbijzijnde toilet kunt vinden? De Hoge Nood-app helpt, compleet met route, voorzieningen en beoordelingen. Kijk op www.hogenood.nl voor meer informatie.

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:

Hoe zit het met de hulp bij het aan- en uittrekken van steunkousen?

Steunkousen aan- en uittrekken lukt in de meeste gevallen zelf. De werkwijze voor thuiswonenden die steunkousen moeten gaan dragen is daarop aangepast. De therapeut die de kousen aanmeet, beoordeelt of degene die ze gaat dragen ze zelf aan en uit kan doen, eventueel met behulp van een glijzak. Als dat niet lukt geeft een ergotherapeut advies over een geschikt hulpmiddel. Een mantelzorger of tijdelijk oefenmaatje kan daarbij helpen. Alleen in uitzonderlijke gevallen komt de thuiszorg langs om het te doen. Zo blijven mensen zelfredzaam en blijft er tijd en ruimte voor zorg voor de mensen die het echt nodig hebben.

DE OPLOSSING

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

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

- | | | | |
|--------------|----------------|------------------|-------------|
| boottocht | hits | ontdekkingsreis | zorg |
| club kruimel | ledenprijs | ontmoetingsplek | zusterschap |
| comfortzone | leestip | relatie | |
| energie | lotgenoten | solovoorstelling | |
| gemotiveerd | mooi | telefoondienst | |
| gesprekken | musical | tijd | |
| gezin | natuurbeleving | verbinding | |
| grootouders | oefeningen | verrassing | |
| hart | ontdekken | villa pardoes | |

SCAN
& DOE MEE



De oplossing van de puzzel van Leefstijl najaar 2024 was 'herinneringen'.
De winnaars zijn: John Smans uit Hilvarenbeek, Diny Martens uit Bavel, Jolanda Buijs uit Genderen, A.J.M. Aarts-Mathijssen uit Rijsbergen, Piet Langerwerf uit Waalwijk en Marijke Buijs uit Etten-Leur

GRATIS
VOOR
LEDEN*

SCAN &
KLIJK VERDER



ROUW HOEFT NIET ZWAARMOEDIG TE ZIJN

'Op Rouwtour' is een voorstelling waarin Wendy Hoogendijk en Ameline Ansu rouw op een toegankelijke manier bespreekbaar maken. Rouwen is vaak lastig, zowel voor nabestaanden als voor de betrokken familie en vrienden. In deze voorstelling gaan humor, warmte en verdriet hand in hand.

Ameline schreef het boek 'Van harte gecondoleerd' en Wendy maakte de voorstelling 'Radiostilte'. Beiden vanuit hun eigen ervaringen. Op Rouwtour biedt een avond vol muziek, verhalen en gesprekken over rouw. Leden van Ledenvereniging Thebe Extra zijn van harte welkom om samen te lachen, huilen en praten over dit belangrijke thema.

Data en locaties

06-05: Factorium Cultuurmakers 19.30 – 21.30 uur
Koningsplein 11A te Tilburg, parkeren: Parkeergarage Koningsplein. Aanmelden: via onderstaande QR-code

07-05: De Bussel 19.30 – 21.30 uur
Torenstraat 10 te Oosterhout, parkeren: parkeergarage Basiliek. Aanmelden: via onderstaande QR-code

*Gratis koffie en thee. En alle bezoekers ontvangen het magazine 'Alles over erven'. Voor niet-leden is de entree € 5,-.



thebe-extra.nl/oprouwtour

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

Video en fotografie

Oakwise, Gerdien Wolthaus Paauw, Nick Luyten e.a.

Redactie, teksten, vormgeving & realisatie:

Ledenvereniging Thebe Extra, Companion Creative
Minds en Esther Schrijft.

Thebe
Ledenvereniging

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