

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 21e jaargang, uitgave 2, zomer 2025

LEEFSTIJL

Hoe leef jij?

Vrolijke dingen
van Discodip

pagina 8

Special
Rouw & verlies

vanaf pagina 23

Thebe
Ledenvereniging

Leefstijl is
er ook digitaal





GRAAG GEDAAN

'Al tientallen jaren heb ik een zakje bij me om de troep in te doen die ik tegenkom als ik aan de wandel ben. Sinds een jaar of 10 doe ik het structureel, gemiddeld 4 of 5 dagdelen per week. Als ik eenmaal bezig ben, kan ik er vaak niet mee stoppen. Waar ik ook kijk, ik blijf dingen zien die er niet horen te liggen. Glas, kauwgom en peuken; ik wil het allemaal weg hebben. Ook de hondendrollen. Die zitten vol virussen en bacteriën.

Ik kan niet tegen rotzooi,
zo ben ik opgevoed

Jos Korthout ruimt rommel op in Woudrichem

Wat ik wil is dat Woudrichem geen snipper meer bijdraagt aan de plastic soep in de oceanen. We hebben ook een clubje opgericht: 'de Vrienden van het Woerkumse strandje'. Samen maken we de oever van de Merwede schoon, maar we nemen ook de vesting en de wallen mee. Natuurlijk spreek ik mensen ook aan op hun gedrag. De een zegt 'bemoei je er niet mee', de ander reageert beschaamd. Ik blijf het herhalen, want we moeten ons meer bewust zijn van wat we onze omgeving aandoen.'

Klop eens aan bij een
vrijwilligersorganisatie in je gemeente.



SCAN
& LEES
VERDER

Ook iets voor een ander doen?

Ledenvereniging Thebe Extra

Contact: 088 - 374 75 76
www.thebe-extra.nl
www.facebook.com/ThebeExtra
www.instagram.com/Thebe_Extra

Thebe voor info over woon-
zorgcentra en wijkverpleging
website: www.thebe.nl
telefoon: 0900 - 8122

Medipoint voor info over
verkoop en uitleen hulpmiddelen
website: www.medipoint.nl
telefoon: 088 - 10 20 100

Digitale nieuwsbrief
Aanmelden via:
www.thebe-extra.nl/nieuwsbrief

Daisy CD-rom
Luisterversie van Leefstijl magazine,
verkrijgbaar via de ledenconsulenten

Je kunt je kosteloos abonneren
op onze digitale nieuwsbrief, vol
met handige tips en leuke ideeën.

Ga hiervoor naar:
www.thebe-extra.nl/nieuwsbrief

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, Nick Luypen,
Gerdien Wolthaus Paauw, e.a.

Redactie, teksten,
vormgeving & realisatie:
Ledenvereniging Thebe Extra,
Companion Creative Minds
en Esther Schrijft.

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

Bekijk ook ons **nieuwe digitale magazine**



www.magazineleefstijl.nl

HOE LEEF JIJ?

Deze vraag staat centraal in deze editie, vol verhalen en inspiratie over verschillende manieren van leven. Lees hoe mensen hun eigen weg kiezen, van emigreren naar Denemarken met vier kinderen tot samenwonen in een woongroep. Ontdek Breda door de ogen van dak- en thuislozen; Rick en Johnny laten zien wat de stad hun te bieden heeft. Galder vierde onlangs 80 jaar vrijheid – een moment om stil te staan bij hoe we vandaag leven dankzij gisteren.

Special over Rouw & Verlies. Bij het leven hoort ook afscheid nemen en omgaan met verlies. In deze extra dikke editie besteden we 8 pagina's aandacht aan deze onderwerpen. Ontdek hoe creativiteit helpt bij rouw, lees hoe Virry omgaat met niet-aangeboren hersenletsel (NAH), en maak kennis met bijzondere initiatieven zoals natuurbegraafplaats Huis Ter Heide. Benieuwd naar deze special? Draai het magazine om en laat je verrassen door alle bijzondere verhalen.

De volgende Leefstijl verschijnt rond 24 november.

INHOUD

- | | |
|----|--|
| 4 | Eropuit: La Trappe-brouwerij en het Rijksmuseum |
| 7 | Galder vierde 80 jaar vrijheid |
| 8 | Vier antwoorden op de vraag: Hoe leef jij? |
| 10 | Straattour Breda: ex-thuislozen tonen hun stad |
| 13 | Emigreren naar Denemarken met vier kinderen |
| 14 | Uitgelicht: Zwemmen, puzzelen en dagjes uit |
| 18 | Wonen in een woongroep |
| 20 | Medipoint geeft advies: laat je rollator checken |

SPECIAL ROUW & VERLIES

- | | |
|---|--|
| 2 | Informatiemiddag 'Uitvaren en nalaten' in Tilburg |
| 3 | Wat doet rouw met je? / De kracht van creativiteit |
| 4 | Virry van der Schee leeft met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) |
| 5 | Stichting WensAmbulance Brabant |
| 6 | Doorgaan na verlies van een dierbare |
| 7 | Natuurbegraafplaats Huis ter Heide |
| 8 | Een nieuw pad na een burn-out |



P10

Johnny verloor
twee keer zijn huis



P13

Spullen pakken
en gewoon gaan

Bierbrouwerij La Trappe Trappist

Ga mee op een sfeervolle excursie naar Bierbrouwerij De Koningshoeven – La Trappe Trappist! Geniet van een boeiende rondleiding, een film over het kloosterleven en een drankje naar keuze met een bitterbal.

Ontdek daarna in je eigen tempo het terrein en breng een bezoek aan de kloosterwinkel. Daarna rijden we door naar het restaurant voor een driegangendiner. Tussen 20:00 - 20:30 uur zijn we terug bij de opstapplaats. Een dag vol smaak, sfeer en gezelligheid! Normale prijs per persoon: € 63,50. Ledenprijs: € 50,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

19-08:	Breda	14:00 uur	Oosterhout	14:30 uur
27-08:	Waalwijk	14:15 uur	Tilburg	14:45 uur
04-09:	Breda	14:00 uur	Oosterhout	14:30 uur
12-09:	Waalwijk	14:15 uur	Tilburg	14:45 uur

Aanmelden voor dagtocht La Trappe kan vanaf 4 augustus 10:00 uur!

Naar het Rijksmuseum in Amsterdam

Zin in een inspirerende dag vol kunst en cultuur? Ga mee naar het wereldberoemde Rijksmuseum! Bewonder meesterwerken van Rembrandt, Vermeer en Van Gogh tijdens een rondleiding van een uur onder leiding van een gids.

Onderweg naar Amsterdam genieten we van een lunch in de bus. Eerst krijg je een rondleiding, daarna heb je alle tijd om op eigen gelegenheid het museum verder te ontdekken. Op de terugweg sluiten we de dag gezellig af met een diner. Rond 21:15 uur zijn we weer terug bij de opstapplaats. Normale prijs per persoon: € 88,95, ledenprijs: € 75,-, met museumjaar-kaart: € 50,-. Deze dagtocht is geschikt voor wie goed ter been is; de bus stopt 800 meter van het museum.

Data, opstapplaatsen en -tijden

18-09:	Tilburg	10:15 uur	Oosterhout	10:45 uur
23-09:	Tilburg	10:15 uur	Waalwijk	10:45 uur
08-10:	Breda	10:15 uur	Oosterhout	10:45 uur
31-10:	Tilburg	10:15 uur	Waalwijk	10:45 uur
13-11:	Breda	10:15 uur	Oosterhout	10:45 uur

Aanmelden voor het Rijksmuseum kan vanaf 25 augustus 10:00 uur! Heb je een **museumjaarkaart** (MJK)? Kies deze optie bij het aanmelden en vergeet je **MJK niet mee te nemen** op de dagtocht anders betaal je € 25,- extra bij het museum!

HET CHOCOLADE- MUSEUM IN ANTWERPEN

Ontdek de zoete wereld van Belgische chocolade tijdens een heerlijke dagtocht naar Antwerpen! Na een lunchpakket in de bus starten we in het chocolademuseum, waar een kopje koffie of thee met wat lekkers op ons wacht.

In veertien themaruimtes volg je het fascinerende verhaal van de cacaoboon tot de beroemde Belgische chocolade. Laat je verrassen door tradities, innovaties en een reusachtige fantasiemachine! We sluiten deze smaakvolle dag af met een heerlijk diner voordat we weer huiswaarts keren. Rond de klok van 20:45 uur zijn we weer terug bij de opstapplaats. Normale prijs per persoon: € 85,95. Ledenprijs: € 72,50.

Data, opstapplaatsen en -tijden

25-09:	Tilburg	10:30 uur	Oosterhout	11:00 uur
30-09:	Breda	10:30 uur	Oosterhout	11:00 uur
23-10:	Tilburg	10:30 uur	Waalwijk	11:00 uur
05-11:	Breda	10:30 uur	Oosterhout	11:00 uur
21-11:	Tilburg	10:30 uur	Waalwijk	11:00 uur

Adressen opstapplaatsen

Tilburg: Parking Stappegoor, IJssportcentrum Tilburg
Waalwijk: Parking Piet Klerkx, Prof.Lorentzweg
Breda: NAC Stadion, Rat Verleghstraat bij P5
Oosterhout: Parking Gr8 Hotel of McDonald's Beneluxweg

Aanmelden voor het Chocolademuseum kan vanaf 10.00 uur op 1 september!

Informatie voor aanmelden van dagtochten

Let op: bij het aanmelden moet je je lidmaatschapsnummer vermelden. Dus houd dat bij de hand! Het aanmelden voor alle dagtochten kan via **www.thebe-extra.nl/dagtocht** of via **0900-9000 8000**.

Aimee's tips voor een betere spijsvertering

Aimee van der Sterren is TCM-therapeute. TCM staat voor Traditional Chinese Medicine, oftewel traditionele Chinese geneeskunde. Ze geeft voedingsadviezen aan mensen die kampen met uiteenlopende klachten. Zelf had ze last van prikkelbaredarmsyndroom en chronisch vermoeidheidssyndroom. Ze had veel baat bij andere voeding. Haar kennis geeft ze nu door.



Aimee van der Sterren
TCM-therapeute

Als kind al had Aimee klachten, maar een oplossing vinden bleek niet zo eenvoudig. Ze besloot zelf op zoek te gaan. 'Toen bleek dat die boterham met kaas voor mijn stofwisseling niet zo'n goede keuze was', vertelt ze. Ze verdiepte zich in de TCM en paste haar voedingspatroon aan. Met goed resultaat. 'Maar er bleef nog altijd een stuk vermoeidheid over. Omdat ik nieuwsgierig was naar wat er nog meer uit te halen viel, ben ik de opleiding tot TCM-therapeute gaan doen.'

Nu helpt ze ook anderen met haar kennis: 'In de TCM staat de stofwisseling centraal. Met de juiste voeding kun je de balans in het lichaam herstellen en het natuurlijk evenwicht terugkrijgen. Ook het tijdstip is belangrijk. In de avond werkt de spijsvertering trager dan 's ochtends. Het ontbijt is daarom de belangrijkste maaltijd van de dag. Met een hartig en warm ontbijt doe je je spijsvertering een plezier. Of laat je eten eerst op kamertemperatuur komen. En eet vooral seizoensgroenten. Ze helpen je lichamelijk en geestelijk in evenwicht te houden in dat seizoen.'



Wil je meer weten over TCM en wat voor jou goede voeding is, kijk dan op www.neitan.nl. Of scan de QR-code & lees verder in ons online magazine.

Saar aan Huis: ondersteuning dichtbij

Heb je tijdelijk hulp nodig in het dagelijks leven? Bijvoorbeeld na een operatie, bij mantelzorg, of omdat je behoefte hebt aan gezelschap en een gezonde maaltijd? Saar aan Huis biedt betrokken, niet-medische ondersteuning aan huis én in woonzorginstellingen. Helemaal afgestemd op jouw wensen en situatie.

Hoe werkt het? Op de website van Saar aan Huis vul je het aanvraagformulier in. Vervolgens komt Saar aan Huis persoonlijk bij je langs om te bespreken wat je nodig hebt en wanneer. Binnen een week, en bij spoed zelfs binnen een dag, wordt een passende Saar of Bram aan je gekoppeld. Altijd iemand uit de buurt, met wie het klikt. Want juist dat vertrouwen is de basis voor een fijne samenwerking. Saar aan Huis is inzetbaar via Thebe Extra & VGZ, het PGB of op particuliere basis. Meer weten? Ga naar www.thebe-extra.nl/saaraanhuis

GOED
OM TE
WETEN



SCAN
& LEES
VERDER



Wil Loermans op het Vrijheidsfestival op 5 mei

Het feest in Galder-Strijbeek

Op 5 mei vierde Galder 80 jaar vrijheid met een festival bij Dorpshuis De Leeuwerik. Het initiatief kwam van het COAC, Culturele Ontwikkeling Alphen-Chaam. Het Stimuleringsfonds van Thebe Extra droeg bij aan de kosten. Voorzitter Wil Loermans vertelt over de achtergrond van het festival.

Herdenken én vieren

'Bij de herdenking van de bevrijding van Galder-Strijbeek in oktober 2024 was de opkomst onverwacht groot', vertelt Loermans. 'Er kwamen geen 100 mensen, maar 200. En dat op een inwonertal van 1.000. Met zoveel belangstelling moest een viering in Galder ook mogelijk zijn. Zo kwamen we op het idee voor het vrijheidsfestival.'

Lokale invulling

Initiatiefgroep 80 jaar vrijheid, een samenwerking van COAC met verschillende lokale organisaties, organiseerde het. Een uitbundig feest met lokale foodtrucks en muziek van onder meer de plaatselijke fanfare. De lokale invulling is een bewuste keuze.

'Als kleine dorpsgemeenschap willen we de verbinding en leefbaarheid versterken. En we wilden laten zien dat ook feestvieren in Galder mogelijk is.'

Vrijheid

In deze eerste editie van het festival wilde de organisatie aandacht geven aan vrijheid en vrijheidsbeleving, met een gevarieerd programma voor zowel jongeren als ouderen. 'Het is belangrijk dat we de verhalen uit de oorlog in leven houden en doorvertellen, zodat jongere generaties zich realiseren dat vrijheid niet vanzelfsprekend is', zegt Loermans.

Stimuleringsfonds van Thebe Extra

Voor de financiering schreef Loermans onder andere het Stimuleringsfonds aan, dat dit lokale initiatief graag steunde met € 1.000,-. Van dat bedrag kon de organisatie professionele geluidsapparatuur huren, het plein versieren en de muzikanten iets te drinken aanbieden.



SCAN & LEES VERDER

Lees online:



8

Leon en Sonja Brinkers
wonen in een oude molen

'Hou jij eigenlijk van schoffelen?', vroeg ik Sonja toen we naar dit perceel gingen kijken. Het is vijf hectare. Genoeg ruimte voor ons en de honden die ik train en opvang, maar wel een hoop werk. Vijf jaar geleden kochten we deze oude molen in Werkendam.

De wieken ontbreken, maar verder is hij van buiten nog in originele staat. We hebben er een moderne uitbouw aan gezet. Dat was een hele uitdaging. Er kunnen namelijk geen vrachtwagens op het terrein komen. Het is heel anders wonen in zo'n molen. We hebben geen riool en gasleiding, maar septic tanks en een warmtepomp. We wonen hier fantastisch: geen burens en ons eigen bos.'



'Met Discodip
wil ik **blijheid
verspreiden'**

Noortje van Venrooij bedenkt
en ontwerpt vrolijke dingen

'Discodip ben ik acht jaar geleden begonnen. Het is een ontwerp bureau en merk ineen. Ik maak vrolijke producten die ik in mijn webshop verkoop en ik ontwerp leuke concepten voor bijvoorbeeld festivals die ik ook uitvoer. Dat kan van alles zijn, als het maar vrolijk en kleurrijk is.

Dit jaar maakte ik een gigantische kleurplaat voor Paaspop die de bezoekers in mochten kleuren. Mijn motto is 'Let's make the world a happier place'.

En laten we vooral in Tilburg beginnen, lekker lokaal. De naam Discodip komt van het gevoel dat je krijgt als je op een mooie lentedag je eerste softijsje met discodip van het jaar eet. Met de dingen die ik doe, wil ik mensen graag die emotie meegeven.'

Lees online:

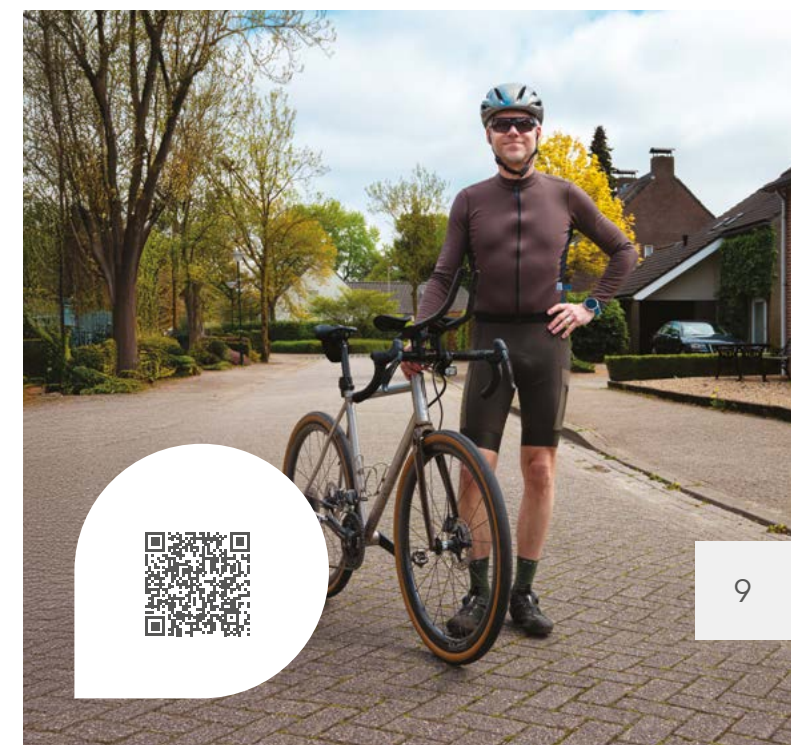


Kees (37) is fanatiek
Willem II-supporter

'Als kind ging ik een keer mee naar een wedstrijd van Willem II. Ik was gelijk gegrepen door de sfeer. Zo is de liefde voor de club, en vooral de liefde voor het samenzijn, gegroeid. Ik ben van de KingSide, het fanatieke supportersvak van Willem II. Ik doe ook veel voor mijn club: zoals nieuwe songs creëren, organisatorische dingen en tifo-acties. Dat zijn de grote spandoeken die we over een tribune uitrollen.

In drukke tijden ben ik dan ook makkelijk drie of vier avonden in de week met Willem II bezig. De prestaties zijn de laatste jaren niet zo goed. Maar clubliefde overwint alles. Ik ben supporter voor het leven.'

Bekijk online:



9

Pascal Heesakkers (52) kan
niet zonder zijn fiets

'Voor mij is fietsen meer dan een hobby. Het is een levensbehoefte, een uitlaatklep. Ik sta er zelfs midden in de nacht voor op. Ieder jaar ga ik de uitdaging aan om nog verder te gaan. Als ik meer kilometers kan fietsen, is dat niet alleen goed voor mijn lichaam, het doet ook geestelijk wat met me. Op het punt dat ik denk dat ik niet meer kan, ga ik toch door.

Zo heb ik ontdekt dat ik zoveel meer kan dan ik zelf denk. Dit jaar doe ik voor het eerst mee aan een ultrarace: van Utrecht naar de Vogezen en via de Eiffel weer terug naar Utrecht. Helemaal alleen. Ik denk dat ik het kan, dus ik begin er gewoon aan.'

JOHNNY FESKENS

Woonplaats:
Breda

Dak- en thuislozen hebben nog steeds te maken met een negatief beeld dat de maatschappij van hen heeft. Dat merken ze ook in Breda. Ze voelen zich niet als mensen behandeld. Johnny Feskens (59) wilde er iets aan doen. Als ex-thuisloze, werd hij voorzitter van de Bredaasche Straatraad, een stichting die het opneemt voor de Bredase daklozen van vandaag. Een middel om de kloof te dichten is de Straattour. Samen met ex-dakloze Rick als een van de gidsen, toont hij met Straattour Breda de stad door hun ogen.

Straattour Breda laat een andere kant van de stad zien

Johnny Feskens



'Mijn verhaal vertellen is een stap naar herstel'

Twee keer verloor Johnny zijn huis. 'De eerste keer werd ik uit mijn huis in Geertruidenberg gezet', vertelt hij. 'Ik bouwde een nieuw leven op in België, waar ik een café overnam. De grond en het pand pachtte ik. Maar ik had er geen rekening mee gehouden dat het bestemmingsplan weleens eerder kon veranderen dan ik dacht. Een projectontwikkelaar kocht het perceel op en ik stond voor de tweede keer op straat.' Hij belandde in de opvang, thuisloos. 'Het verschil met een dakloze is dat ik nooit op straat heb geleefd', legt hij uit.



1

Vaste hangplek

Toen Rick dakloos was, was dit zijn vaste hangplek waar hij zijn vrienden ontmoette.



2

Slapen in de bosjes

Hier sliep hij, in de tijd dat er nog bosjes stonden. Onzichtbaar voor de buitenwereld.



3

Of slapen op een pallet

Nog een slaapplek van Rick. Hier kon hij slapen op een pallet, zodat hij niet op de koude grond hoefde te liggen.



4

De Straatraad

Johnny en Rick zetten zich minstens twee keer per week vrijwillig in voor de stichting Bredaasche Straatraad.

Geen Jeugdzorg, geen thuis

Anders was dat voor zijn maat, Rick Pierse (39). Hij was acht jaar toen hij uit huis werd geplaatst. Zijn vader sloot hem op in de kelder, waar ook zijn drankvoorraad stond. Daar begon Ricks alcoholverslaving. 'Het werd zo erg dat ik 's morgens eerst een halve liter drank moest hebben voordat ik naar mijn werk kon', vertelt Rick. Bij Jeugdzorg was hij veilig voor de mishandelingen van zijn vader, maar dat eindigde op zijn 18e verjaardag. Hij werd op het station van Breda afgezet. Verslaafd en dakloos.

De tweede keer

Een paar dagen later ontmoette hij een man die hem wat te eten aanbood. 'Hij was zelf ook verslaafd geweest en herkende zichzelf in mij. Hij regelde werk voor me en een woning. Maar na

zeven jaar kwam ik erachter dat hij geld van me stal.' Na een ruzie stond Rick weer op straat. De daklozenopvang zag hij in eerste instantie niet zitten. 'Ik probeerde van de drugs af te blijven, maar juist daar hingen de dealers rond', zegt Rick. Zeventien maanden lang leefde hij op straat, van de ene plek naar de andere zwerfend.

De vooroordelen

Rick en Johnny ontmoetten elkaar in de opvang. Omdat Johnny nog geen uitkering had, deelde Rick de zijne met hem. Sindsdien zijn ze als vader en zoon en strijden ze tegen de vooroordelen waar zij en andere dak- en thuislozen mee te maken krijgen. Die zijn er in overvloed: allemaal dronkaards, te beroerd om te werken, eigen schuld. 'Niks van waar', zegt Johnny. 'Het kan

iedereen overkomen, ook mij met mijn bachelor International Business Management. Ook de agent of handhaver die overdag de daklozen bekeurt in het park.'

De Straatraad

Sindsdien is er veel veranderd. Nu hebben ze allebei een woning en een uitkering. Rick is van de drank en zo goed als van de drugs af. Beiden zetten zich vrijwillig in voor de Bredaasche Straatraad, een stichting die praat en handelt mét daklozen, niet over hen. Johnny als voorzitter, Rick als Straattourgids. Twee keer per week houden ze kantoor bij het IMW in de Willemstraat. 'Wij zijn de laatste plek waar daklozen terecht komen. Overal worden ze weggestuurd, hier vinden ze herkenning en erkenning. Ze hoeven niets uit te leggen, wij weten wat ze meemaken. Daarom zijn wij ook zo makkelijk benaderbaar', zegt Johnny.

Een kijkje in het leven van een dakloze

De Straatraad wil de negatieve oordelen weghalen en de kloof tussen dak- en thuislozen en de rest van de samenleving dicht. Verder wil ze begrip kweken en concrete acties ondernemen om de daklozen weer op de rit te helpen. Dat doet de raad onder andere met de Straattour, een unieke gelegenheid om een kijkje te nemen in het leven van een dakloze. Deze alternatieve stadstour gaat niet langs mooie gebouwen, maar langs de plekken die van belang zijn in het leven van een dak- of thuisloze, zoals het stadskantoor. 'We laten voelen hoe het is om midden in dat kantoor op de plek te zitten waar daklozen zich moeten melden', zegt Rick.

Zo zijn er veel. 'Een dakloze loopt gemiddeld 40 kilometer per dag naar al die plekken. Bij de Straattour doen we dat niet. We houden het centraal, in het centrum en daaromheen.'

Populair

De tours zijn zeer in trek. 'We hebben nu twee gidsen, maar we zijn op zoek naar uitbreiding', zegt Rick. 'Anders worden de groepen te groot.' Het zijn vooral mensen uit het werkveld, zoals hulpverleners en studenten die een sociaal-maatschappelijke opleiding volgen die de tour boeken. 'De bedoeling is dat we met de mensen in gesprek gaan. Ze krijgen de kans om de vragen te stellen die ze eigenlijk niet durven stellen. Wij geven altijd een eerlijk en open antwoord. Voor ons is dit een stap op weg naar herstel.'



SCAN & KLIK VERDER



DROMEN,
DURVEN
EN DOEN!

OP ZOEK NAAR WAT WEL GOED VOELT

Met vier kinderen emigreren naar Denemarken: het is nogal wat. Bram (40) en Shana (31) hadden lange tijd een diepgewortelde wens om Nederland te verlaten. Uiteindelijk waagden zij de stap met hun kinderen en trokken naar Denemarken.

'Toen we kinderen kregen, werd het ineens heel concreet,' vult Bram aan. 'We wilden graag een ander leven voor hen. In Nederland waren we al begonnen met thuisonderwijs voor onze oudste dochter, wat ons liet zien hoeveel mogelijkheden er zijn als je durft te kiezen voor wat écht bij je past.'

Spullen pakken en vertrekken

Een camping stond niet eens op hun wensenlijst. Veel ruimte, natuur en tijd voor elkaar wél. Bram: 'We hadden gewoon een vakantie naar Denemarken geboekt. We dachten dat het wel een paar jaar zou duren voor we echt zouden emigreren. Zelfs het land stond nog niet vast, maar het ging supersnel! Aangekomen in Denemarken

spraken we Nederlandse eigenaren van een andere camping. Zij vertelden ons hun verhaal en dat er een camping te koop stond. Na een paar bezoeken aan die plek waren we verkocht!'

Toen was het begin gemaakt. Shana: 'Terwijl ik me focuste op het papierwerk, pakte Bram de praktische zaken aan. We vullen elkaar perfect aan.' Bram: 'En we hadden een emigratiecoach. Zonder haar was het ons niet gelukt. Echt, je hebt hulp nodig. Je ziet het bij die tv-programma's zo vaak misgaan. Ook wij zijn benaderd om hieraan mee te doen, maar dat zien we echt niet zitten.'

Op de vraag hoe het ze nu vergaat, antwoordt Shana: 'Het is geweldig om te zien hoe onze kinderen hier opbloeien. Ze helpen met de moestuin en thuisonderwijs is hier goed geregeld. Ja, het is hard werken, maar we doen het samen en dat maakt het zo waardevol.'



SCAN & LEES VERDER

Over Straattour Breda

Een Straattour is geen gewone rondleiding. Het is een stadswandeling die je langs plekkjes voert waar je normaal gesproken niet zo gauw komt, maar een dakloze juist wel. Als deelnemer krijg je zo een unieke kijk in de wereld van de dak- en thuislozen. De gidsen zijn ervaringsdeskundigen die tijdens de wandeling hun eigen verhaal vertellen. Een tour duurt twee uur en is alleen te reserveren in groepsverband en op werkdagen. Kosten: € 20,- per persoon (minimum van 5 deelnemers).



www.straatraad.nl/shop



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.

Buiten zwemmen met korting



Niets is zo lekker als een frisse duik in het zwembad op warme dagen. Of ga baantjes trekken, dit is ook nog eens heel goed voor je lichaam, balans én conditie!

Bij Optisport kan dit allemaal. Tot en met 31 augustus zijn al hun buitenbaden open. Leden van Thebe Extra krijgen 10% korting op het entreekaartje om vrij te komen zwemmen of het banenzwemmen (niet geldig op een buitenbad-abonnement). Zien we je in het water? Kijk voor de deelnemende zwembaden op onze website.



www.thebe-extra.nl/zwemmen

Puzzel- en prentenboekjes over vroeger



Heb je een dierbare in je omgeving met dementie, dan herken je vast wel dat gesprekken vaker stilvallen. Met de puzzel- en prentenboekjes van Klessebasjes geef je mensen met dementie weer een verhaal. Ze staan vol onderwerpen en vragen over vroeger die voor een feest van herkenning zorgen.

Bestel nu een puzzelboekje in de webshop en ontvang er een gratis prentenboekje als cadeau bij. Ga naar onderstaande link en gebruik van de kortingscode **kb-thebe-vrouwen** of **kb-thebe-mannen**.



www.klessebasjes.nl/thebe-extra

Beleef de leukste dagjes uit met korting!



Zin in een dag vol avontuur, dieren en magie? In de Voordeelwinkel van Thebe Extra vind je kortingen op pretparken en dierentuinen voor het hele gezin. Van SafariPark Beekse Bergen en ZooParc Overloon tot Plopsaland in België – je betaalt minder en beleeft meer.

Ook klassiekers als de Efteling, DierenPark Amersfoort of Madurodam zijn extra voordelig. Perfect voor een gezellige dag met (klein)kinderen of een uitje met vrienden. Bekijk snel het aanbod en geniet van voordelig zomerpret!



www.thebe-extra.nl/voordeelwinkel



LEDEN VERTELLEN



Info

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl

Wil (79) en Angeline (68) van Wetten

Theaterlezing 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet!'

'Toen ik las over deze theaterlezing dacht ik meteen: 'Dat lijkt me wat'. Ik word ouder, mankeer van alles, maar ik wil vitaal blijven. En mijn vrouw Angeline ging gezellig mee! We hebben er geen spijt van gehad. Het was erg interessant en er kwam veel aan bod. Ester Bertholet vertelde helder en met humor. Over voeding, de invloed van milieuvervuiling, de evolutie van de mens en waarom we tegenwoordig vaak eten uit gewoonte in plaats van noodzaak. Wat me vooral bijbleef: blijf in beweging. Ook als het moeizamer gaat. Niet te snel gaan zitten, want dan verlies je kracht. Dat heb ik in praktijk gebracht. We fietsen vaak, ik ga mee met de scootmobiel, en tegenwoordig stoppen we vaker en wandelen dan kleine stukjes. Dat voelt goed. Zo ook deze middag met Ester, ik ga me vaker aanmelden als er wat interessants voorbij komt!'



www.thebe-extra.nl/agenda

Trees van Wezenbeek (80)

Zwerftocht door de Biesbosch

'In 2023 ging ik met mijn drie zussen mee op een dagtocht van Thebe Extra: De Zwerftocht door de Biesbosch, met De Zilvermeeuw. We organiseren elk jaar een zussendag en dit keer kozen we voor een dag in de natuur. Het regende wel een beetje, maar dat mocht de pret niet drukken. We gingen naar een eiland en maakten daar een mooie wandeling met een gids.

Ik hou enorm van de natuur en geniet van alles wat groeit, bloeit en fluit. Zie ik een klein vogeltje? Dan is mijn dag al goed. De boot zat helemaal vol die dag, dus er was genoeg te kletsen met andere mensen. Na de wandeling werden we met een bus naar een restaurant gebracht voor een lekker driegangendiner. Een heel gezellig einde van deze mooie dag. Ik ben 80 en doe nog veel zelf. Dat vind ik belangrijk. Gezond zijn krijg je deels cadeau, maar je kunt er ook zelf aan werken. Wandelen helpt mij daarbij en op een wandeling kan ik echt dagen teren. Ik kijk met plezier terug op deze fijne dag!'



www.thebe-extra.nl/dagtocht



Genieten van theater

Wil je graag naar het theater, een concert of de film, maar ga je liever niet alleen? Stichting Vier het Leven maakt het mogelijk. Je wordt thuis opgehaald en gaat samen met andere deelnemers én een gastheer of -vrouw naar een voorstelling bij jou in de buurt.

Na afloop word je weer thuisgebracht. Alles is goed geregeld, zodat jij kunt genieten. Vier het Leven zorgt voor een fijne manier om samen uit te gaan, nieuwe mensen te ontmoeten en het leven te vieren. Keer op keer! **Lid van Thebe Extra?** Dan krijg je korting op een theaterbezoek. Benieuwd wat er bij jou in de buurt te doen is? Vul je postcode in op www.4hetleven.nl, vind de activiteit die bij je past en meld je aan!

SCAN &
BEKIJK DE VIDEO



Inspiratie:

Leonie van Baast uit Tilburg weet hoe het is om met weinig geld rond te komen. Ze raakte in de schulden toen haar man ziek werd. In plaats van erover te klagen, zocht ze naar manieren om comfortabel te leven.

Dat lukte met behulp van internet. 'Ik googlede dingen als 'Hoe kom ik aan kleding?' en 'Waar heb ik recht op?'. Zo werd ik stap voor stap wijzer', vertelt ze. Al die tips voor kortingen, voordelen en organisaties die mensen met een laag budget helpen, bundelde ze in haar boek 'Leef lekker met weinig geld'. Het werd een inspiratiebron voor mensen met een laag inkomen. Op haar Facebook-pagina met dezelfde naam geeft ze ook budgettips.



SCAN & LEES VERDER

Lees online:

Toen Cees Caron uit Dongen met pensioen ging, zocht hij naar een zinvolle tijdsbesteding. Hij wil gezond oud worden door zijn hersenen te blijven trainen. Daarom startte hij samen met Contourde-Twern en SWO Dongen een filosofiegroep: de Cammeleur.

'We praten over thema's als vrijheid, vrede en ethiek', zegt Cees. 'Maar ook over actuele onderwerpen, zoals social media. Kennis van de grote filosofen is niet nodig. Levenservaring is voldoende. Als je die deelt met elkaar levert dat goede gesprekken op.' Er zijn op dit moment twee groepen: een op de maandagavond en een op de woensdagmiddag. Wie belangstelling heeft, kan zich melden bij Judith Benkhuizen van de Cammeleur.



SCAN & LEES VERDER

Lianne Schültze zit in de ledenraad

Als lid van Thebe Extra vroeg Lianne zich af wat er achter de schermen van Thebe Extra gebeurt. Toen ze een oproep zag voor nieuwe ledenraadsleden greep ze haar kans om daar achter te komen.

'In Loon op Zand, waar ik woon, hebben we nog betrekkelijk weinig leden', zegt Lianne. 'Ik wil graag bijdragen aan meer bekendheid voor Thebe Extra. Vier keer per jaar vergaderen we met de hele ledenraad. Daarnaast werken we in focusgroepen.

Ik zit in de focusgroep voor jongeren, omdat ik het belangrijk vind dat er jonge aanwas komt. Ook voor jongeren hebben we aandacht en zijn we een informatiebron. We hebben een enorm netwerk en daar kunnen ook zij hun voordeel mee doen.'



Ochtendmeditatie: minder stress, meer focus

De één wil graag minder stress, de ander wil graag beter slapen. Wat je ook wilt bereiken, het kan met mindfulness. De VGZ Mindfulness Coach is een gratis app die gebruikers begeleidt bij het aanleren van mindfulness.

Met meer dan 100 oefeningen – van ademhalingsmeditaties tot slaaptrainingen – biedt de app ondersteuning voor wie bewuster wil leven. Er zijn programma's voor beginners én gevorderden, en VGZ-verzekerden krijgen toegang tot enkele aanvullende trainingen. Een laagdrempelige manier om met mindfulness aan de slag te gaan, op je eigen tempo en waar je ook bent.



thebe-extra.nl/mindfulness



2e van links Ton met rechts naast hem Sarianne

HOE
DOEN ZIJ
DAT?

Column

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



LEVENSVREUGDE



Als ledenconsulent houd ik weleens spreekuur bij Medipoint. Daar ontmoet ik vaak interessante mensen. Regelmatig raak ik met ze aan de praat en ontstaan er inspirerende gesprekken. Zoals met de oudere dame, 75 plus, die op een donderdagmiddag binnenwandelt. Ze brengt haar zus, die zelf niet kan autorijden. Al snel raak ik met haar in gesprek.

Ze vertelt dat ze nog volop in het leven staat. Ze rijdt nog auto, doet leuke dingen met haar kleinkinderen en ze is nog volop in beweging. Samen met haar man heeft ze een camper. Daarmee hebben ze al veel mooie plekken in Europa bezocht. Ze skiet zelfs nog.

‘Deze oudere dame inspireerde mij met haar actieve levensstijl’

Afgelopen winter is ze nog op wintersport geweest, vertelt ze. Ik word op slag blij van de levensvreugde die mevrouw uitstraalt. Het is overduidelijk dat deze fitte dame er niet aan denkt om achter de geraniums te gaan zitten. Actief zijn houdt je blijkbaar soepel en jong, denk ik als we het gesprek afsluiten. Als ze weer weggaat, bedank ik haar voor het spontane gesprek en zeg ik haar dat ik bewondering heb voor haar manier van leven.

Bedankt, lieve mevrouw, het gaat u goed!

NIEUWE SCOOTROUTE IN BIEST-HOUTAKKER

Niets heerlijker dan er even op uit! Deze nieuwe scootroute van 12 kilometer voert je langs bijzondere plekken zoals natuurgebieden de Gemeijnt en het bosgebied Annanina's rust. Wat deze route speciaal maakt: je komt onderweg langs drie 'zorgstops' waar je kunt pauzeren en kleine zorgvragen kunt stellen.

De scootroute is een initiatief van Stichting Wel Gement in samenwerking met coöperatie Biest-Houtakker en werd mogelijk gemaakt door bijdragen van Rabobank Hart van Brabant, het Stimuleringsfonds van Thebe Extra en hulp van de gemeente Hilvarenbeek. Een tocht vol natuur én verbinding! Meer weten? Kijk op deze pagina; www.thebe-extra.nl/scootroute.

‘ER IS ALTIJD IEMAND DIE KAN HELPEN’

Aan de rand van Tilburg ligt woongroep De Meenthe: 20 gelijkvloerse patiowoningen, gegroepeerd rondom een gemeenschappelijke tuin. Initiatiefnemers van het eerste uur, Sarianne en Ton Kosters vertellen over het ontstaan van De Meenthe en hoe het is om er te wonen.

‘Als jonge moeder wilde ik graag gaan werken, maar ik kon geen oppas krijgen’, vertelt Sarianne. ‘Onze vrienden hadden hetzelfde probleem. Dat hebben we onderling opgelost. We hebben heel wat op en neer gefietst. Het zou fijn zijn als we bij elkaar konden wonen, zeiden we tegen elkaar. We hadden ook nog wat andere idealen, zoals bezittingen delen. We hoefden niet allemaal een eigen wasmachine en grasmaaier. In 1976 zijn we in gesprek gegaan met de gemeente Tilburg. Die wilde deze grond wel aan ons verkopen.’

‘De Meenthe is op maat gemaakt, daarom is elke woning anders’, zegt Ton Kosters. ‘We vonden dat iedereen hier moest kunnen komen wonen, ook mensen met een beperkt budget. Als ze maar in de groep pasten. Later werkten we met profielen. Dat hebben we in de loop van de jaren losgelaten. Meestal gaat die selectie vanzelf.’

Iedere zes weken is er een werkdag. Dan gaan de bewoners met z’n allen aan het werk. Het is niet verplicht. ‘In het begin hadden we een rooster en de regel dat iedereen mee moest doen, maar dat werkte niet. Gelukkig vinden de meeste bewoners het een feestje om mee te doen aan de werkdagen. Het zijn de momenten dat we samen zijn en dan zie je de gemeenschapszin heel sterk bovenkomen.’



SCAN & KIJK VERDER



Thuiszorgwinkel

(advertorial)

Noëlla van Liemde
Medipoint Tilburg

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).



LAAT JE ROLLATOR CHECKEN VOOR EXTRA VEILIGHEID

Een rollator geeft je vrijheid en ondersteuning, maar net als bij een fiets of auto is regelmatig onderhoud belangrijk. Bij Medipoint kun je daarom gratis een rollatorcheck laten doen.

Tijdens deze check controleert een deskundige medewerker onder andere de remmen, wielen en handvatten van je rollator. Ook kijken ze of de rollator nog goed is afgesteld op jouw lichaam. Zo voorkom je slijtage, ongemakken en ongelukken.

Er wordt gelet op zaken zoals: Doen de remmen het goed? Zijn de handvatten niet versleten? Lopen de wielen soepel? Staat de rollator nog op de juiste hoogte ingesteld? Binnen 10 tot 15 minuten weet je waar je aan toe bent.

De check is gratis, vrijblijvend en je hoeft geen afspraak te maken. Kan het probleem niet ter plekke worden opgelost, dan krijg je een leen-rollator. Jouw rollator wordt gemaakt zodra het onderdeel binnen is. Geen zorgen dus: jij blijft mobiel, ook tijdens de reparatie.

Kijk op www.medipoint.nl voor de dichtstbijzijnde winkel, en kom langs!

Bestek van Vitality

Het bestek van Vitality is speciaal ontworpen voor mensen met weinig kracht of een beperkte handfunctie. De vork is buigzaam en past zich aan jouw hand aan. De lepel en het mes hebben een dik, ergonomisch handvat voor extra grip. Dit bestek maakt eten makkelijker en comfortabeler, zodat je zelfstandig kunt blijven eten.

Prijs p.s. € 12,99. **Ledenprijs € 11,04**



Handige druppelbril

De druppelbril helpt bij het gemakkelijk en veilig toedienen van oogdruppels. Je hoeft je hoofd niet meer achterover te buigen en de bril zorgt dat het flesje goed op zijn plek blijft. Zo mis je nooit meer een druppel! De druppelbril is handig als het vasthouden van een druppelflesje lastig is, en maakt je zelfstandiger.

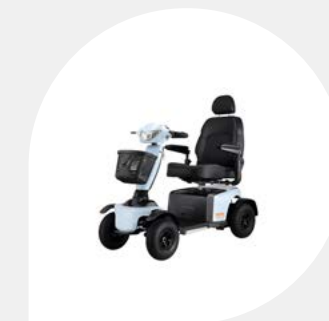
Prijs € 18,99. **Ledenprijs € 16,14**



Rollator **Topro Olympos ATR**

De Topro Olympos ATR is een stevige en comfortabele rollator voor buitengebruik. Door de grote, zachte wielen rijdt je soepel over oneffen terreinen zoals grind of gras. De rollator is makkelijk opvouwbaar, licht en heeft een handige tas. Ideaal voor wie er graag opuit gaat en zekerheid én comfort wil tijdens het lopen.

Prijs € 479,-. **Ledenprijs € 407,15**



Scootmobiel **Galaxy II Evo**

De Excel Galaxy II Evo is een comfortabele, veilige en krachtige scootmobiel, perfect voor langere ritten. Hij rijdt soepel en heeft een verstelbare zitting voor extra zitgemak. Prijs € 4.399,-. **Ledenprijs € 3.739,15.**

Speciale actieprijs in juli en augustus: **€ 3.699,-**. Ook ontvangen leden van Thebe Extra in juli en augustus bij aankoop van een scootmobiel een gratis 1-jarig servicecontract.



* 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.

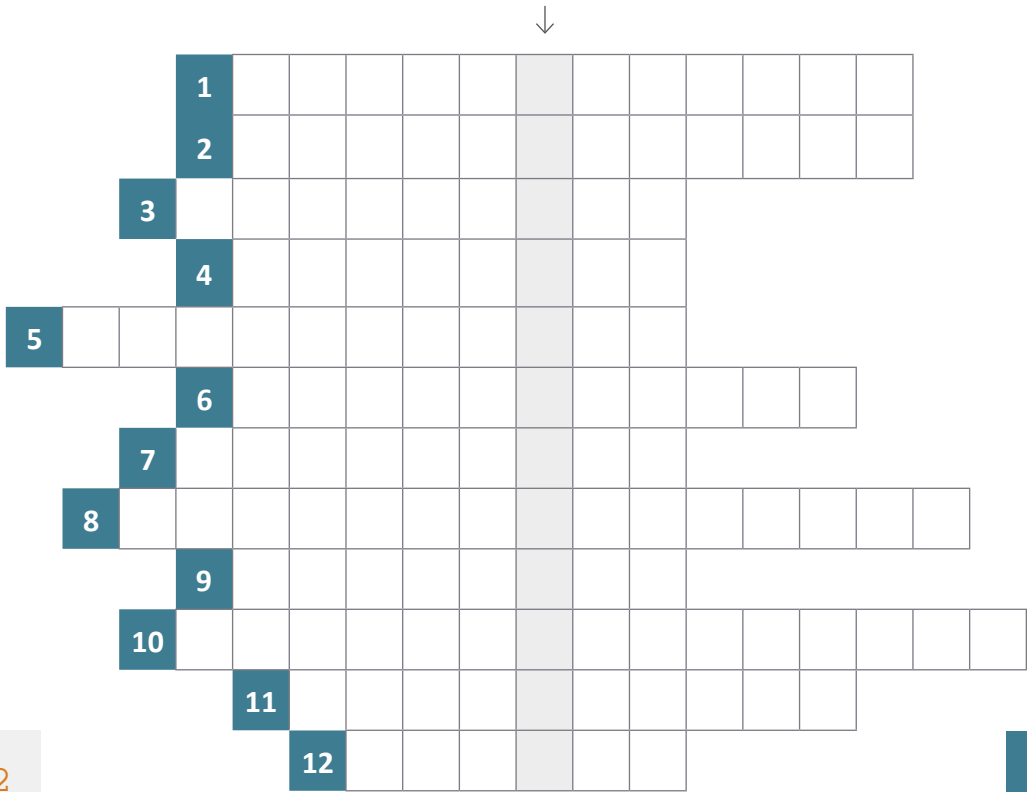
Medipoint winkels
T 088 - 10 20 100
I www.medipoint.nl

Oosterhout Heuvelstraat 1b
Tilburg Lage Witsiebaan 2a
Waalwijk Van Assendelftstraat 20

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

PUZZEL MEE & WIN

22



PUZZEL MEE
EN MAAK
KANS OP EEN
RONDVAART
DOOR DE
BIESBOSCH*

Stuur uw oplossing vóór 1 september
2025 in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel

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



*3x twee uur durende rondvaart door de Biesbosch met
de Zilvermeeuw met koffie en appeltaart voor 2 personen.

DE OPLOSSING

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

- | | | | |
|----|--|-----|--|
| 1. | Hoe heet de special die aan deze editie is toegevoegd? | 7. | Wat werd Ank Lambers na een burn-out en opleiding? |
| 2. | Welke stichting helpt mensen die niet alleen naar de film, concert of het theater willen? | 8. | Naar welke bierbrouwerij gaat de dagtocht in augustus en september 2025? |
| 3. | Wie startte samen met ContourdeTwern en SWO Dongen de filosofiegroep de Cammeleur? | 9. | Hoe worden personen zonder plek om te wonen ook wel genoemd? |
| 4. | Hoe heet het bedrijf van Noortje van Venrooij? | 10. | Wat is de naam van het online programma waar je je wensen en belangrijke zaken rondom overlijden vastlegt? |
| 5. | Welk hulpmiddel maakt het toedienen van oogdruppels veilig en makkelijker? | 11. | Welke organisatie laat de andere kant van Breda zien? |
| 6. | Bij welke partner van Thebe Extra kun je terecht als je tijdelijk extra hulp kunt gebruiken in het dagelijkse leven? | 12. | Wat doe je vaak als je slaapt, maar kun je ook doen in het leven? |
| | | 13. | |

De oplossing van de puzzel van Leefstijl voorjaar 2025 was 'Beter in Balans'.
De winnaars zijn: Ger Brands uit Etten-Leur, Marianne Otten uit Goirle, Jeanne Ripzaad uit Oosterhout,
Mevr. A. Zeemeijer uit Tilburg en Gerrit Muijen uit Wijk en Aalburg



Ledenconsulent
Dorien

VRAAG HET DE LEDEN- CONSULENT

Vraag:

Ik hoorde over 'Stichting Thuisgekookt', kun je me vertellen wat dit inhoudt?

Antwoord:

Stichting Thuisgekookt helpt mensen die zelf niet meer kunnen koken. Een vrijwillige thuiskok uit de buurt kookt dan een gezonde, warme maaltijd en brengt die langs. Dat is fijn én gezellig. De maaltijd kost alleen wat de ingrediënten kosten. Zo blijft het betaalbaar voor iedereen. Kun je dit zelf niet betalen? Dan kan de stichting helpen met geld uit een donatiepot.

Ook mantelzorgers kunnen hulp krijgen. Zo zorgt Stichting Thuisgekookt niet alleen voor eten, maar ook voor contact en minder zorgen. Aanmelden om mee te eten, te koken of te doneren kan via de website: www.thuisgekookt.nl.

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.

23

De wereld op z'n kop

Misschien was het je al opgevallen: deze editie van Leefstijl is anders dan anders. De laatste 8 pagina's van het magazine (of eigenlijk de eerste 8 pagina's als je het blad omdraait) zijn gewijd aan rouw & verlies. Want ook dat hoort bij het leven.

Er valt veel te vertellen over deze thema's. Om te helpen met het bespreekbaar te maken, hebben we mensen gevonden die hun ervaringen en gevoelens rondom verlies met ons delen. Verlies kan veel vormen aannemen: afscheid van een dierbare of van een vertrouwd leven bijvoorbeeld en alles wat daarbij komt kijken. Hoe ga je daarna verder?

Hoe pak je je leven weer op en wat doet verlies met je? In deze special proberen we via inspirerende, informatieve artikelen en persoonlijke verhalen antwoord te geven op deze vragen. We hopen dat het je helpt.

Heb je na het lezen nog vragen, of wil je even met iemand praten? Neem dan contact op met onze ledenconsulenten. Zij staan altijd voor je klaar.

Kijk ook op
www.thebe-extra.nl/rouw-en-verlies



ROUW^T & VERLIES



Iedereen gaat anders om met een verlies

Er zijn heel veel soorten verlies; verlies van een geliefd persoon, een manier van leven, tijd die je nog had. Hoe gaan we daarmee om? Je leest erover in deze special.

INFORMATIEMIDDAG 'UITVAREN EN NALATEN': **MAAK JE LAATSTE WENSEN BESPREEKBAAR**

Op zondag 16 november 2025 vindt in Grand Café Ode in Tilburg een bijzondere informatiemiddag plaats: 'Uitvaren en nalaten – de laatste wensen bespreekbaar'. Deze interactieve bijeenkomst is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over het regelen van zaken rondom het levenseinde.

De dood is geen makkelijk onderwerp om over te praten, maar het is wel belangrijk. Het overkomt ons allemaal, op enig moment. Hoe zie jij het afscheid voor je? Wat wil je nalaten aan de mensen die je dierbaar zijn? Wie mag er beslissen over jouw zorg als jij dat zelf niet meer kunt?

Harriet van der Vleuten en Francy Derix nemen je deze middag mee in een open en interactieve bijeenkomst over afscheid nemen en nalaten. Samen met Nick van den Berg (kandidaat-notaris bij DKT notarissen) en Floor Bols (specialist ouderengeneeskunde en palliatieve zorg), geven zij praktische informatie en is er volop ruimte voor jouw vragen.

Je krijgt handvatten om stil te staan bij wat jij wilt. Heb je een levenstestament of testament nodig? Welke medische zorg wil je wel of juist niet? En hoe leg je dat allemaal goed vast? Door op tijd keuzes te maken en je wensen te bespreken, geef je jezelf rust én bied je duidelijkheid aan je naasten.

De middag is gratis toegankelijk en wordt georganiseerd in samenwerking met Ledenvereniging Thebe Extra.

Ontvangst is vanaf 13:30 uur, het programma loopt van 14:00 tot 17:00 uur.

Deelname is gratis, aanmelden noodzakelijk. Aanmelden kan via info@vleutenderix.nl of telefonisch via 013 - 592 00 48.

Locatie: Grand Café Ode, Karel Boddenweg 7, Tilburg
Ontvangst: vanaf 13:30 uur
Aanvang: 14:00 uur - 17:00 uur

Meer informatie? Kijk op:



De NabestaandenBox

Met de NabestaandenBox leg je belangrijke informatie vast: van wensen rondom je afscheid tot praktische zaken en documenten. Zo help je je nabestaanden straks overzicht te houden in een emotionele periode. Het is een gebruiksvriendelijk, online programma waarmee je een compleet document opstelt. Over zaken als je bezittingen, belangrijke contacten, inkomen, uitvaartwensen en inloggegevens.

De NabestaandenBox kost € 44,50 (normale prijs). Leden betalen € **36,50** door gebruik te maken van een speciale kortingscode. Deze kortingscode vind je in de Thebe Extra Voordeelwinkel. Hier kun je ook meteen de NabestaandenBox bestellen.

TIP VAN DE DESKUNDIGE

Wanneer je te horen krijgt dat je niet meer beter kunt worden en het overlijden nabij is, dan is er zorg en behandeling mogelijk om klachten te verlichten en de kwaliteit van leven tot het einde zo goed mogelijk te houden. Dat noemen we palliatieve zorg', vertelt Mirjam Heinsbroek (Programmamanager Palliatieve Zorg bij Zorgnetwerk Midden-Brabant).

'Deze zorg wordt geboden door jouw (huis)arts, verpleegkundigen, verzorgenden, een psycholoog, een geestelijk verzorger, vrijwilligers en andere zorgverleners. Met goede zorg en ondersteuning kunnen veel mensen tot het einde thuis blijven en in hun vertrouwde omgeving overlijden. Op de website van het netwerk palliatieve zorg vind je informatie over de mogelijkheden in de regio.

Iedereen ervaart de laatste levensfase op zijn eigen manier. De één heeft last van pijn of misselijkheid. De ander voelt zich angstig of somber. Zorgverleners kunnen je helpen met jouw vragen, klachten en problemen. De website www.overpalliatievezorg.nl biedt veel informatie, ervaringen van anderen en links naar websites van organisaties die kunnen helpen. Door op tijd na te denken over wat voor jou belangrijk is, en hierover te praten met jouw naasten kun je het afscheid makkelijker maken. Het geeft rust als naasten weten wat jij wilt of vooral niet wilt. Zij kunnen dan beter helpen zodat je de zorg krijgt die bij jou past', legt Mirjam uit.

Vind je het moeilijk om praten over het levenseinde of weet je niet goed hoe je zo'n gesprek kunt beginnen? Het online kaartspel "kiezen en delen" geeft je 60 vragen om over na te denken. Hopelijk helpen deze vragen je om te ontdekken wat je echt belangrijk vindt, zodat je je keuzes kunt ook delen met je naasten en/of zorgverlener. Een fijne manier om op een rustig moment stil te staan bij wat telt.



Ga naar de website van
Zorgnetwerk Midden-Brabant



Beeld uit foto-essay 'Zul je met mij'.
Hier brengt Gerdien afscheid en rouw in beeld.

CREATIEF ROUWEN

Hoe ga jij om met verlies? Gerdien Wolthaus Paauw, professioneel fotograaf, verwoordt verlies als 'vol liefde rouwen'. En dit betekent voor haar dat alles er mag zijn: het verdriet, de shit, woede, onbegrip, liefde en trouw. 'Jezelf veroordelen heeft geen zin. Het is heftig om je gezondheid te verliezen of iets of iemand waar je zielsveel van houdt. Creativiteit kan je helpen om je proces in beeld te brengen en je veerkracht te hervinden. Je maakt op een diepere laag contact met wat er speelt en dit helpt bij je verwerking.'

Dit is niet alleen wetenschappelijke aangetoond, ze heeft het zelf ervaren tijdens het maken van foto-essay 'Zul je met mij', een fotografische reis in rouw en heling om mensen te inspireren. En een eerbetoon aan haar moeder Pieta, die overleed aan ALS.

Wil jij ook ontdekken hoe creatief bezig zijn heelt? Bekijk dan haar fotocursus 'Herinneringsboek'. In deze cursus leer je om foto's te maken bij jouw persoonlijke verlies. Beelden die laten zien wat jij mist en doormaakt, wat je koestert en wat je hoop geeft. Je weeft je verleden en heden samen in een herinneringsboek. Hierdoor maak je jezelf letterlijk zichtbaar en aanwezig. Het kan helend werken.



Scan de QR-code om je in te schrijven



Virry van der Schee leeft met NAH

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) veranderde Virry van der Schee uit Sleeuwijk van een energieke, drukbezette vrouw in iemand die nauwelijks prikkels kan verdragen. Ze ontdekte dat er ook een leven is ná de diagnose.

In 2015 raakt Virry tot drie keer toe bewusteloos. In het ziekenhuis denken ze aan een hartkwaal, maar vinden niets. Na een maand belandt ze opnieuw in het ziekenhuis. De neurochirurg ontdekt een cyste in haar hersenen en opereert haar diezelfde avond nog. Net op tijd, ze was al in coma. Een halfjaar revalideert ze in De Hoogstraat in Utrecht. 'Ze hadden geen medelijden, maar vroegen me waar ik tegenaan liep en hielpen me daarmee', vertelt ze. 'Het was er heerlijk rustig. Precies wat ik nodig had. Ik kon niets aan mijn hoofd velen.'

Daarna begint het voor Virry pas echt. Er is niets aan haar te zien, maar ze heeft wel degelijk beperkingen. 'Hoofdpijn, moe, nauwelijks kunnen slapen', somt ze op. Ze pakt haar dagelijks leven zo goed mogelijk op,

maar niet alles lukt. Ook werken niet. Na verschillende pogingen, mag ze het opgeven van de UWV-arts.

Toch is Virry vastbesloten eruit te halen wat erin zit. 'Ik ben beschermd gaan sporten via de Edwin van der Sar Foundation, speciaal voor mensen die weinig prikkels kunnen verdragen', zegt ze. Dan maakt ze kennis met het Taoïsme en chi kung. 'Ik deed een Vallei-cursus 'Volle batterijen', waarin ik transformatie-seksualiteit trainde, de basis van het Taoïsme. Voor mij was het een alles veranderende uitweg. Anders was ik blijven hangen in onvermogen, emoties en slachtofferschap.' Sinds kort geeft ze zelf Qigong -lessen. 'Qigong geeft soepelheid en ruimte in lichaam en geest. Ik geef er les in om de wereld mooier en gezonder te maken. Ik heb mijn situatie geaccepteerd en maak er het beste van. Het is nog steeds enorm balanceren, maar eerst was het een slap koord waar ik overheen liep en nu een evenwichtsbalk.'

Over haar leven met NAH schrijft Virry op haar blog 'Met zachte ogen': virrynah.blogspot.com.



SCAN & LEES VERDER ONLINE



WENSAMBULANCE BRABANT

WensAmbulance Brabant vervult laatste wensen van mensen die terminaal zijn en liggend vervoerd moeten worden. De stichting heeft zes ambulances met minder apparatuur, zodat er ruimte is voor familie of vrienden, en meer ramen voor goed zicht. Er gaan altijd een chauffeur en een verpleegkundige mee.

Joop Aarts is vrijwilliger bij WensAmbulance Brabant. 'Het geeft voldoening om mensen die in een moeilijke of laatste fase van hun leven zitten te helpen', zegt hij. Favoriete bestemming is zee en strand. Een attractiepark, dierentuin, concert of voetbalstadion zijn ook geliefd. Iedereen in Brabant kan een wensreis aanvragen. De wensvrager moet bedlegerig en in staat zijn om de reis echt te beleven. De coördinatoren beoordelen dat.

WensAmbulance Brabant draait volledig op vrijwilligers. Voor de financiering is de stichting afhankelijk van schenkingen van particulieren, bedrijven en verenigingen. 'Dankzij die giften kunnen de 160 vrijwilligers jaarlijks ongeveer 800 wensreizen kosteloos uitvoeren', zegt Joop. 'Zo maken we herinneringen waar de wensvragers en hun nabestaanden nog lang aan terugdenken.'



SCAN & LEES VERDER ONLINE

Boekentip:

Het 'Time to Say Goodbye' Journal is meer dan alleen een boek – het is een waardevol hulpmiddel voor iedereen die op zoek is naar een manier om op een betekenisvolle manier afscheid te nemen en zijn laatste wens te vervullen. Of je nu recentelijk verlies hebt ervaren waardoor je voor jezelf je wensen wilt vastleggen of ervaart dat afscheid nemen van een naaste dichtbij is, dit Journal biedt een zachte handreiking om je gedachten, emoties en herinneringen een plek te geven.



BESTEL NU MET KORTING



ALBERTS VROUW KREEG ALZHEIMER

Marijke is nog maar 54 als ze de diagnose Alzheimer krijgt. De symptomen zijn er al langer, maar de gang naar de dokter is een moeilijk te nemen horde. Vanaf het moment dat duidelijk is wat er met haar aan de hand is, zorgt haar man Albert de la Mar voor haar. Een taak die hij met liefde op zich neemt, maar die zeker niet altijd makkelijk is.

'Marijke vertoonde al een tijdje vreemd gedrag. Steeds vaker kon ze dingen niet vinden, besef van tijd had ze steeds minder en ze had geen plezier meer in het werk dat ze altijd zo graag deed. Ze wilde zelfs stoppen met werken', vertelt Albert. De diagnose komt hard aan. 'Ze wilde niet dat iemand het wist en schermde zichzelf af.'

Je weet pas wat mantelzorg inhoudt, als je het zelf meemaakt

Vijf jaar lang zorgt Albert thuis voor haar. Hij probeert een zo normaal mogelijk leven voor hen beiden in stand te houden: 'We hielden ervan om te reizen samen, dus ik heb haar in die jaren gewoon meegenomen. Ik had kaartjes bij me waarop in het Spaans of Italiaans stond wat er met haar aan de hand was, zodat mensen konden begrijpen waarom ze zich zo vreemd gedroeg. De laatste reis naar Italië heb ik moeten afbreken. Het ging echt niet meer.'

Kort daarna gaat het ook thuis niet meer. 'Ik zorgde voor haar naast een volledige baan van 40 uur in de week', vertelt Albert. 'Iedere dag was er weer die druk om thuis te komen. Ik wist niet wat ik dan zou aantreffen. Bellen kon ze niet meer, dus ik kon ook niet even telefonisch contact zoeken om te horen of alles nog oké was. Dat was heel zwaar. Op een keer, toen ik van mijn werk kwam, heb ik mijn auto langs de kant van de weg moeten zetten omdat ik totaal in de war was.'

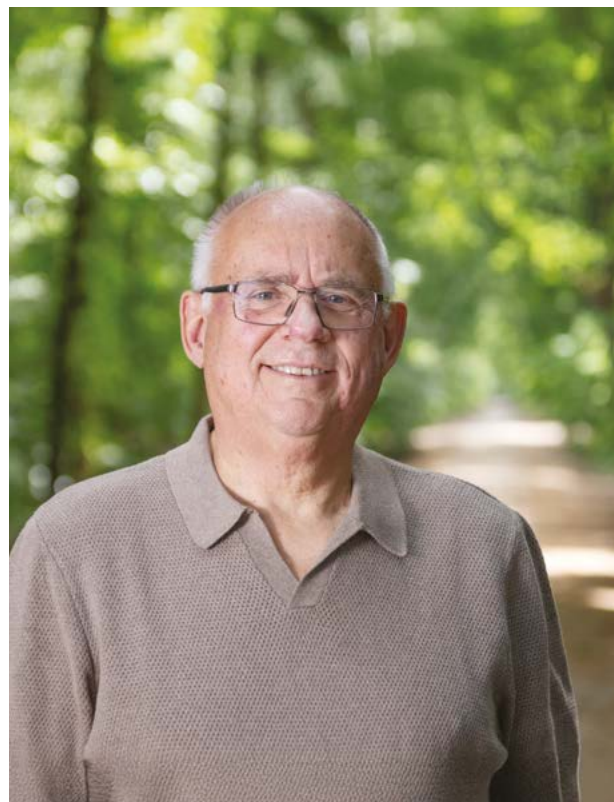
Vrij snel daarna valt de beslissing om Marijke op te laten nemen in een verpleeghuis. Albert: 'Ik heb haar weggebracht met het smoesje dat we naar een onderzoek moesten. Toen we er waren, moest ik haar vertellen dat

ze niet meer naar huis ging. Dat is het heftigste wat ik ooit meegemaakt heb.' In september 2022 overlijdt ze. 'Ik heb weinig steun gehad tijdens de ziekte van Marijke. Er waren maar een paar mensen op wie ik kon rekenen', vertelt hij. 'Voor de buitenwereld leek het dat ik haar te vlug 'weggestuurd' had. Ze realiseren zich niet hoe het is om te leven met iemand met het stadium van dementie waarin Marijke zich bevond.'

Albert heeft inmiddels een nieuw leven opgebouwd. Hij is met pensioen, heeft een nieuwe relatie en zet zich vrijwillig in voor verschillende organisaties in de gezondheids- en welzijnssector. Hij geeft onder andere presentaties over hoe het is om mantelzorger te zijn. 'De leermomenten die ik onderweg tegenkwam, wil ik doorgeven. Eén van de belangrijkste is: ga op tijd naar een notaris en maak een levenstestament. Zorg dat je voor het te laat is zoveel mogelijk geregeld hebt.'



SCAN & LEES VERDER ONLINE



EEN LAATSTE RUSTPLAATS IN DE NATUUR

Landgoed Huis ter Heide in Loon op Zand is een bijzonder natuurgebied. De natuur is er gevarieerd en dat is niet alleen goed nieuws voor natuurliefhebbers, maar ook voor de natuur zelf.

Van productiebos naar natuurbos

Voormalig boswachter Frans Kapteijns, vrijwilliger bij Natuurmonumenten, over wat Huis ter Heide zo speciaal maakt: 'Het gebied heeft verschillende componenten zoals bos, heide en vennen, die zeldzaam zijn in ons land. Je vindt er plantjes zoals moerashertshooi. De bomen op het landgoed zijn ooit aangeplant om geld mee te verdienen. Natuurmonumenten wil de overgang maken naar een natuurlijker bos, met meer variatie in soorten.'

Natuurbegraafplaats

De samenwerking met Natuurbegraven Nederland draagt bij aan dat proces. Op de natuurbegraafplaats krijgt de natuur voorrang. 'We zien nu al dat er meer flora en fauna terugkomt zoals broedende vogels en verschillende vlindersoorten', zegt Joke Schilstra, manager van de natuurbegraafplaats. 'We hebben een mooi stuk heidegebied terug laten komen en meer loofbomen tussen de fijnsparren en douglassen gezet. Met meer ruimte erfussen zodat de zon meer op de bodem kan komen. Nieuwe soorten ontwikkelen zich dan. Zo wordt het bos toekomstbestendig.'

Thérèse Schouwenaars:

'Toen mijn man plotseling stierf, zochten we hier een mooie plek uit. Hij kwam hier zo graag. Dat hertjes nu bij zijn graf komen eten, zou hij geweldig gevonden hebben.'

Terug naar de natuur

Natuurbegraven op landgoed Huis ter Heide is in trek bij mensen die zich verbonden voelen met de natuur in het algemeen of met deze plek in het bijzonder. Eeuwige grafrust is gegarandeerd. Als de natuurbegraafplaats straks vol is, wordt die teruggegeven aan de natuur. 'Ongeveer 30 jaar nadat de laatste plek gereserveerd is, dragen wij het beheer over aan Natuurmonumenten', legt Joke uit. 'Hier begraven worden betekent dus letterlijk terug naar de natuur. Met de aankoop van een plekje hier draag je eraan bij dat dat nooit meer anders wordt.'



SCAN & KIJK VERDER ONLINE

Ervaringsverhalen



Mede door bewust ademen klom ik omhoog uit een burn-out

Ank Lambers werd ademcoach

Ank Lambers werkte als docent aan het HBO. De leukste baan van de wereld, volgens haar, dus ze gaf zich voor de volle 100 procent. Dat brak haar op: ze kreeg een burn-out. Een jaar lang deed ze van alles om eruit te komen, onder andere ademwerk. Dat bracht haar zo veel dat ze besloot de opleiding te doen. Nu is ze ademcoach en helpt ze anderen.

Psychotherapie heeft Ank enorm geholpen. 'Maar herstellen is meer dan praten', zegt ze. 'Daarom ben ik ook andere dingen gaan doen. Meditatie, yoga nidra, reiki. Iedere keer kwam die adem op mijn pad. Ik ben een opleiding tot ademcoach gaan doen. Omdat ik zelf beter wilde worden, maar ook omdat ik wilde begrijpen hoe het werkt. Tijdens de eerste dag van die opleiding deden we een methode die verbonden ademen heet. Ik voelde in iedere cel van mijn lijf waar de stress zat. Wat ik zo mooi

vind aan de ademhaling is dat je hem kunt sturen. Als je langzamer ademt, breng je je lichaam tot rust.'

Ze rondde de opleiding af, kwam langzaam uit de burn-out en ging voorzichtig weer aan het werk. De docent in haar werd weer wakker. 'Ik ben ademcoach geworden omdat ademwerk me geholpen heeft om weer bij mezelf te komen. Dat vind ik te mooi om niet met anderen te delen. We zitten te veel in ons hoofd en vergeten de rest, terwijl het lijf ontzettend wijs is. Als we iets naars meemaken, zeggen we al gauw tegen onszelf dat we moeten doorgaan. Maar het lichaam slaat alles op. Luister dus goed naar je lijf en doe er iets mee.

Met de adem kun je heel diep in je lijf komen en dingen losmaken. Als je oud zeer kunt loslaten, kun je weer ruimte maken voor nieuwe (positieve) ervaringen.'



SCAN & LEES VERDER ONLINE

Heb je wel eens van de uitdrukking: Rouw is de achterkant van liefde, gehoord? In deze special vind je verhalen waarin je deze uitdrukking terugleest. Persoonlijke verhalen, soms verdrietig maar ook mooi en inspirerend.



Onderscheidende manier van afscheid nemen

Selena Visser schreef het
journal 'Time to say goodbye'

**Selena is al ruim twintig jaar ondernemer
in de media- en entertainmentbranche.**

Door omstandigheden in haar privéleven ging ze steeds meer nadenken over andere, meer onderscheidende manieren van afscheid nemen. Met het platform 'Time to say Goodbye' brengt ze haar bijzondere werk- en levenservaring bij elkaar. Vanuit de verschillende ervaringen in mijn persoonlijke en werkzame leven ben ik het platform 'Time to say Goodbye' gestart. Het platform inspireert en brengt je op ideeën voor jouw laatste wens met betrekking tot je uitvaart. "Alles is mogelijk", is een levensmotto van mij. Het Journal neemt jou mee op deze reis, en maakt samen met jou een open dagboek voor jouw nabestaanden.



SCAN & LEES VERDER ONLINE



Samen lange wandeltochten maken gaat niet meer

Esthers man Gaby
brak zijn rug

'Toen hij een ongelukje kreeg, wisten we niet dat het zulke grote gevolgen zou hebben. Hij had veel pijn, maar we dachten dat het wel over zou gaan. Pas weken later bleek dat hij zijn rug had gebroken. Te laat voor een goede behandeling. De wervel heelde, maar de pijn bleef.'

Ons leven samen veranderde. Als we met het gezin een dagje uitgaan, kan hij niet mee. Dat doet pijn. Het voelt als een rouwproces: afscheid nemen van het leven van vóór het ongeluk en accepteren dat het anders moet. Gelukkig hebben we ons bootje nog. Daarmee toeren we door Nederland. Hij kan liggen, terwijl ik stuur. Zo kunnen we er toch samen op uit!



SCAN & LEES VERDER ONLINE