

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 21e jaargang, uitgave 3, najaar 2025

LEEFSTIJL

Wat is gezond?

Masja wandelt
365 dagen per jaar
pagina 9

Supplementen:
zin of onzin?
pagina 6 en 17

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging

Leefstijl is
er **ook digitaal**





GRAAG GEDAAN

'Regelmatig duik ik op zaterdag met veel plezier het zwembad in. Niet alleen, maar om te zwemmen met mensen met een beperking. Soms zwem ik een-op-een, bijvoorbeeld met mensen die epilepsie hebben, maar vaak gaat het gewoon om de gezelligheid. Samen kletsen en ontspannen in het water.'

Voor velen is dit het hoogtepunt van de week

Melissa zwemt met mensen met een beperking

Ik begon bij Stichting Sport en Spel in Andel als stagiaire tijdens mijn opleiding Sport en Bewegen. Inmiddels ben ik acht jaar vrijwilliger en het verveelt nooit. Naast het zwemmen kun je bij ons ook knutselen in de Soos, muziek maken met de Activo-Band en we bieden fysiofitness. Misschien ken je ons van de jaarlijkse Truckerdag!

Voor veel mensen is dit hét moment van de week, echt het lichtpuntje. Ze kijken naar je uit en missen je als je er een keer niet bent. Eén jongen van twaalf zal ik nooit vergeten. Hij durfde bijna niks in het water. Maar door veel samen te oefenen kreeg hij steeds meer zelfvertrouwen. Hij ging steeds meer alleen doen. Daar doe ik het voor!

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een vrijwilligersorganisatie in je gemeente.

Bekijk ook ons **nieuwe digitale magazine**

 www.magazineleefstijl.nl

WAT IS GEZOND?

Een kritische blik is in ieder geval nodig om dit te onderzoeken. Want wat is er veel over te vinden en te lezen. 'Experts' schieten online als paddenstoelen uit de grond en door alle (on)gegronde adviezen en tips, is het logisch dat we niet meer weten wat nu wél of niet klopt - of werkt. Daarbij betekent 'gezondheid' voor de één wat anders dan voor de ander.

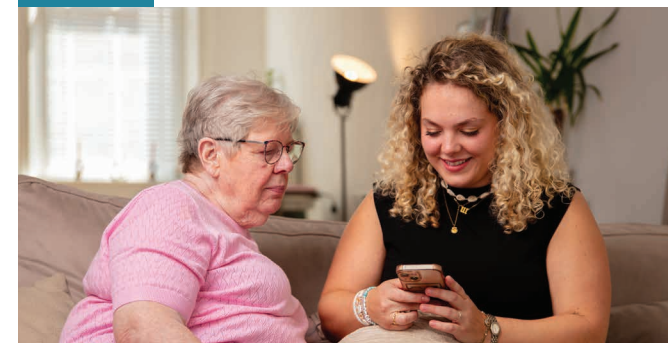
In deze Leefstijl vind je verhalen en tips van deskundigen die kritisch met ons meekeken. Maar je leest ook over Ben, die gezond blijft door zijn moestuin. We spraken Mientje en Jamilla, 2 generaties die met elkaar praten over gezondheid. Joost vertelt over zijn missie: van alle kinderen groente-eters voor het leven maken. Gezonde stof tot nadenken dus!

De volgende Leefstijl verschijnt rond 6 april 2026.



P6

Focus op de basis
en beweeg!



P10

Een gesprek over
gezondheid en leven

INHOUD

2	Graag gedaan
6	Tips van de deskundige: de invloed van influencers
7	Project uit Stimuleringsfonds
8	Wat is gezond? Vier verhalen
10	2 generaties in gesprek over gezondheid
13	De Groente Ambassadeur
14	Uitgelicht
15	Leden vertellen
16	Infobalie – tips en weetjes
18	Ben: Fit en blij door zijn moestuin
19	Column
20	Medipoint geeft advies
21	Uitgezocht bij Medipoint
22	Quiz: Wat is waar, en wat niet? Win een prijs!
23	Vraag het de ledenconsulenten
24	Voorstelling Kluun: Help, ik heb een puber!

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 abonneren op onze digitale nieuwsbrief, vol tips en ideeën. Ga hiervoor naar www.thebe-extra.nl/nieuwsbrief

Een (gezins-)lidmaatschap kost vanaf 2026 € 22,- per jaar bij automatische incasso. Heb je vragen over onze producten en diensten? Kijk op www.thebe-extra.nl, bel 088 – 374 75 76 (werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur) of mail naar ledenconsulent@thebe-extra.nl.

Dagtochten

Informatie voor aanmelden van dagtochten

Meld je aan via www.thebe-extra.nl/dagtocht of tel. 0900 - 9000 8000.
Zorg dat je je lidmaatschapsnummer bij de hand hebt tijdens het boeken.
LET OP: Dagtochten zijn alleen voor leden, geen introducees mogelijk.

Een avond in kerstsfeer met André Rieu!

Ga mee en laat je betoveren tijdens deze feestelijke avond vol prachtige kerstliedjes en elegante walsen. André Rieu, zijn Johann Strauss Orkest én een indrukwekkend ensemble van solisten, dansers en kunstschaatsers trakteren je op een onvergetelijke show!

We rijden via onze opstapplaatsen naar Vaals voor een tweegangendiner en daarna door naar het concert in het MECC in Maastricht. Deze dag is inclusief diner, tickets voor rang 2 en vervoer per luxe touringcar en exclusief consumpties. Rond de klok van 01.30 uur zijn we weer bij de opstapplaats. Normale prijs per persoon: € 162,95. Ledenprijs: € 137,50.

Data, opstapplaatsen en -tijden

20-12: Oosterhout 13.30 uur Breda 14.00 uur
21-12: Waalwijk 14.00 uur Tilburg 14.30 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

IJsbeelden Festival

Een dag vol winterse magie! Laat je verrassen door het Nederlands IJsbeelden Festival in Biddinghuizen, waar de winter tot leven komt door schitterende sculpturen van sneeuw. Internationale kunstenaars creëren een betoverend wonderland. Een ijskoud uitje dat je hart verwarmt!

Via de opstapplaatsen rijden we meteen naar het festival. Rond 16.45 uur vertrekken we weer en sluiten we de dag af met een heerlijk diner. Inclusief entree, lunchpakket, vervoer per touringcar en diner (exclusief consumpties). Normale prijs per persoon € 73,-. Ledenprijs € 65,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

21-01: Tilburg 11.00 uur Waalwijk 11.30 uur
30-01: Breda 11.00 uur Oosterhout 11.30 uur
06-02: Tilburg 11.00 uur Waalwijk 11.30 uur
12-02: Breda 11.00 uur Oosterhout 11.30 uur

Ontdek de geheimen van de Biesbosch

Hou jij van groen om je heen, gezelligheid en lekker eten? Ga dan met ons mee naar de Biesbosch! Op het nieuwste schip van de Zilvermeeuw kom je helemaal tot rust, al varend door dit prachtige natuurgebied. En wie weet spot je een ijsvogel!

Net voor de middag gaan we aan boord, waar een lunchbuffet op je wacht. Zo rond de klok van 15.00 uur meren we aan bij het Biesboschmuseum. Daar bekijken we eerst een film en presentatie van mooie beelden, waarna je tijd hebt om zelf het museum te bekijken. Om 16.30 uur nemen we je mee naar een leuk restaurant, waar een smakelijk driegangendiner geserveerd wordt (exclusief consumpties). Kortom: een dag om te ontspannen, te genieten en je te laten verrassen!

Normale prijs per persoon € 95,50. Ledenprijs € 77,50.

Data, opstapplaatsen en -tijden

27-03: Tilburg 10.15 uur Waalwijk 10.45 uur -
07-04: Breda 10.30 uur Oosterhout 11.00 uur -
21-04: Tilburg 10.00 uur Waalwijk 10.30 uur Oosterhout 11.00 uur

Gouda: een stad vol lekkers!

Ben jij van de zoete én hartige lekkernijen? Ga dan mee naar Gouda! Bij wafelbakker Mike, o.a. bekend van Heel Holland Bakt, starten we met een heerlijke broodlunch. Je krijgt een kijkje achter de schermen en je mag je eigen siroopwafel maken.

Daarna is het tijd om de wereld van kaas te ontdekken. Met de Cheese Experience maak je een interactieve reis door een goudgele wereld. Virtueel melken, kazen keren en leren over het eeuwenoude handjeklap. Deze smakvolle dag sluiten we af met een heerlijk driegangendiner (exclusief consumpties). Normale prijs per persoon: € 95,50. Ledenprijs: € 82,50.

Data, opstapplaatsen en -tijden

03-03: Tilburg 10.00 uur Waalwijk 10.30 uur
19-03: Oosterhout 10.00 uur Breda 10.30 uur
30-03: Tilburg 10.00 uur Waalwijk 10.30 uur
15-04: Oosterhout 10.00 uur Breda 10.30 uur

Aanmelden voor Gouda kan vanaf dinsdag 20 januari 10.00 uur.

Extra dagtocht: Wereldkerstcircuit

Naast deze 4 dagtochten kun je deze winter op 18-12 en op 02-01 ook naar het Wereldkerstcircuit!

Meer weten?

Bekijk dan onze website of meld je aan voor onze digitale nieuwsbrief via www.thebe-extra.nl/nieuwsbrief

Aanmelden voor André Rieu kan vanaf dinsdag 2 december 10.00 uur.
Let op: max. 2 kaartjes p.p. en vol = vol!

Aanmelden voor het IJsbeelden Festival kan vanaf dinsdag 9 december 10.00 uur.
Tip: draag warme kleding, in de ijshal is het ongeveer -10 graden.

Aanmelden voor de Biesbosch kan vanaf dinsdag 10 februari 10.00 uur.

Nuchtere gezondheid

Op internet struikel je over influencers die roepen hoe je gezonder moet leven. Maar hoe weet je of die adviezen écht kloppen? Maak kennis met dokter Elise Janssen: huisarts, spreker en auteur. Met haar nuchtere blik en wetenschappelijke kennis prikt ze door mythes heen en geeft ze tips die je wél kunt vertrouwen. En haar recepten zijn heerlijk (en gezond).



Elise Janssen
Huisarts, spreker en auteur

'Sociale media zijn krachtig, maar ook gevaarlijk,' zegt Elise. 'Een filmpje kan in één dag honderdduizenden keren bekeken worden. Fantastisch om kennis te delen, maar ook een broedplaats voor misinformatie.' Ze ziet voorbeelden genoeg: supplementen die vaak onnodig of te hoog gedoseerd zijn, een carnivoor-dieet dat je risico op hart- en vaatziekten verhoogt, toevoegen van Keltisch zeezout aan je water dat juist je bloeddruk kan schaden.

Mensen overschatten vaak hoe gezond ze eten en hoeveel ze bewegen, merkt Elise vaak in haar spreekkamer. 'Twee keer sporten per week is goed, maar dagelijks actief blijven is minstens zo belangrijk. En bijhouden wat je eet, laat vaak zien dat je toch meer calorieën binnenkrijgt dan gedacht.' Elise tipt betrouwbare bronnen als het Voedingscentrum, Thuisarts.nl en de Hartstichting. 'En vergeet je huisarts niet: we zijn o.a. opgeleid om leefstijladvies te geven en verwijzen door als er meer begeleiding nodig is.' Haar gouden tip? 'Focus op de basis: gezond eten, genoeg bewegen en ontspanning. Zorg dat dit op orde is, dan ben je al verder dan je denkt. En in de winter: ga naar buiten, dat is goed voor je vitamine D.'



Wil je meer tips van dokter Elise? Ze deelt ze op haar instagramaccount: www.instagram.com/dokterelise_ (vergeet het liggend streepje niet)

SCAN & LEES VERDER

Kinderen gratis naar het theater

Een middagje theater met je kinderen voelt misschien als 'gewoon een leuk uitje', maar wist je dat je hiermee bijdraagt aan hun taalkundige ontwikkeling? Het is goed voor de woordenschat en ze leren begrijpen hoe mensen met elkaar kunnen communiceren. En wie weet begint hier een grote liefde voor cultuur en theater. Hoe mooi zou dat zijn?

Daarom zijn dit seizoen alle familievoorstellingen bij Theater de Bussel in Oosterhout en Theater De Leest in Waalwijk voor kinderen (tussen 2 en 12 jaar) helemaal gratis! Het aantal kinderen dat je mee kan nemen verschilt per theater en wel zolang er minimaal één betalende volwassene mee gaat. **Tip:** bestel je (gratis) kaarten vooraf, dan ben je verzekerd van een plekje. Wil je meer informatie over de voorwaarden of kaarten bestellen? Ga naar www.theaterdebussel.nl of www.deleest.nl.

GOED
OM TE
WETEN

DORPS- COLLECTIEF RIEL

Mike Leers, lid en adviseur

'Samenleven is zorgen voor en mét elkaar'

Dit verhaal begon 10 jaar geleden, een eigen initiatief vanuit de Rielse gemeenschap. Kleinschalig, nabij en vanuit vertrouwen. Geen ingewikkelde regels, maar korte lijntjes en menselijk contact. Mike: 'Wij zorgen voor elkaar en doen kleine dingen die een groot verschil maken'.

Iets kleins doen met veel impact

Juist met de maatschappelijke uitdagingen van deze tijd, zoals eenzaamheid, wachtlijsten in de zorg en overbelasting van mantelzorgers, is het dorpscollectief van groot belang. Met meer dan 70 vrijwilligers worden er dagelijks boodschappen, klusjes en (koffie)bezoekjes gedaan en wordt er gebruik gemaakt van de duo-fiets. Daarnaast worden er inloopactiviteiten georganiseerd zoals het 'Broaipanneke' (maandelijks een geheel verzorgd driegangenmenu om gezellig met elkaar te eten) en de 'Verhalenkamer' (wekelijks een gezellig samenzijn met veel geklets, kleine activiteiten en een lunch).

Via de zogeheten 'voorzorgscirkels' werkt men in woonwijken samen aan een zorgzame buurt. Zo'n cirkel bestaat uit 8 tot 10 mensen die in hun eigen straat elkaar helpen. De recente plaatsing en het onderhouden/aanvullen van een weggeefkast benadrukt ook die zorgzaamheid. Mike: 'We geloven dat echte oplossingen niet uit systemen komen, maar uit 'samen leven'. Niet alleen zorgen vóór, maar vooral mét elkaar.'

Stimuleringsfonds van Thebe Extra

Stichting Dorpscollectief Riel start in de toekomst ook met een nieuw project: een vitaliteitstraining.

Het doel is om deelnemers op een laagdrempelige manier eenvoudige oefeningen aan te leren, die ze thuis kunnen blijven doen om zo lang mogelijk vitaal te blijven. Hiervoor hebben zij een bijdrage uit het Stimuleringsfonds van Ledenvereniging Thebe Extra ontvangen.

Heb je ook een mooi initiatief en wil je een bijdrage aanvragen? Dat kan via:

 thebe-extra.nl/stimuleringsfonds/aanvraag



Lees online:



8

Mariëlle van Oorschot (55) is directeur Kindcentrum Kamelot in Goirle
‘Wij bieden iedere dag ontbijt aan’

‘In het begin vroegen we ons af of dit wel onze taak is. Maar een ontbijt is een basisbehoefte. Kinderen kunnen zich zóveel beter concentreren. En het ontbijt verbindt: ouders die hun kinderen brengen maken een praatje, dingen worden bespreekbaar. Het geeft rust in gezinnen, minder stress.

Ouders weten: mijn kind krijgt in ieder geval iets te eten op school. Ook als we per ongeluk een keertje te laat zijn. Dat vroeg om anders kijken door leraren. Want juist die kinderen zijn vaak het meest geholpen.’

De winkel geeft me **vrijheid én structuur**’

Kaz Dankers (32) kan in zijn kledingzaak zijn creativiteit kwijt

‘De kans om Stuen over te nemen kwam als geroepen. Mijn baan als grafisch vormgever maakte me niet meer gelukkig, ik vond het steeds lastiger om mijn creativiteit kwijt te kunnen in de opdrachten. Toen mijn favoriete kledingwinkel besloot te stoppen, gingen er radertjes draaien. Met mijn vriendin achter me zocht ik contact met de eigenaren en voor ik het wist was ik de nieuwe eigenaar!’

De mix van vrijheid om dingen op mijn manier te doen en het hebben van vaste taken past goed bij me. Stress? Tuurlijk, dat voel ik ook. Maar negen van de tien keer maak ik het zelf groter dan nodig is. Ik doe nu echt wat me blij maakt, dat voel ik in mijn hoofd en in mijn lijf. Ik zit helemaal op mijn plek, kom maar op met de toekomst!’

Bekijk online:

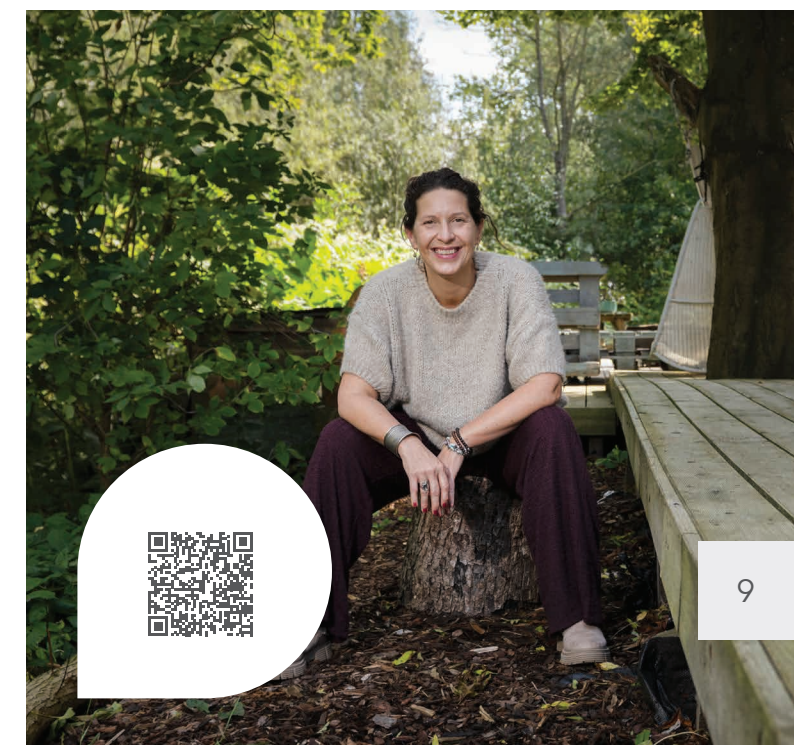


Masja de Jongh (55) wandelt 365 dagen per jaar

Zes jaar geleden zat Masja moe en futloos op de bank. En met pijn aan haar scheenbenen. Haar manueel therapeut zei dat hij haar kon helpen, mits ze er zelf ook wat voor wilde doen! Ze is begonnen met lopen, 5 minuutjes per dag.

Inmiddels loopt ze iedere dag 6,5 km door weer en wind, geen dag slaat ze over. Ze barst weer van de energie en is kilo's afgevallen. Ook op andere vlakken in haar leven is ze in beweging gekomen. Haar carrière heeft ze omgegooid, en binnenkort verschijnt haar eerste boek! Benieuwd naar haar verhaal? Kijk dan de video in ons online magazine!

Lees online:



9

Ester Dielissen (48) helpt anderen om tot rust te komen

‘Ik dacht altijd dat ik nooit overspannen zou raken, totdat ik op mijn werk een ongecontroleerde huilbui kreeg. Kort daarna besepte ik dat ik zo niet verder kon. Dat moment veranderde alles. Ik leerde écht ontspannen, ging voelen wat bij mij past en begon voor mezelf. Nu help ik anderen om tot rust te komen, met intuïtief coachen, individuele retraites en yin yoga. Om hen te laten ontdekken en voelen dat je goed bent zoals je bent, zodat je van daaruit een pad kiest dat echt bij je past. In grote of kleine stappen, maar vooral met vertrouwen in jezelf.’

MIENTJE EN JAMILLA

Woonplaats:
Beide in Gorinchem

Als je oma Mientje en kleindochter Jamilla samen aan tafel zet, vliegen de verhalen en lachbuien je om de oren. Hun band is warm, soms ontroerend en vaak heerlijk nuchter.

We spraken deze twee generaties over gezond eten, bewegen, mentaal welzijn en de waarde van samen zijn.

Want gezondheid draait om meer dan een appel per dag; het gaat ook over jezelf goed voelen en de mensen die je om je heen hebt.

Oma Mientje (72) is gepensioneerd en weduwe. Ze vindt gezondheid een groot goed en is dol op haar kleindochter.

Kleindochter Jamilla (24) is content creator en woont sinds kort samen met Sem en hond Yuna. Ze is ook gek op oma Mientje (en op ijs... net als oma).

Eet jij gezond? En wat versta je onder gezond eten?

Jamilla: Tegenwoordig zijn Sem en ik wat meer bezig met sporten en we letten meer op de calorieën. Ik ben van mening dat als je dit doet, je ook nog lekker een Magnum of slagroomsoesje kan eten. Verder eet ik volgens mij wel gezond. Spinazie vind ik lekker, en de bloemkool van oma natuurlijk. Dat is, samen met draadjesvlees en aardappelen, echt mijn favoriete eten.

Mientje: Ik vind dat ik ook gezond eet. Vanochtend at ik bijvoorbeeld warme havermoutpap met bosbessen en tussen de middag eet ik altijd bruin brood. 's Avonds maak ik zelfgemaakte pasta of aardappels, vlees en groente. Fruit eet ik ook, en natuurlijk een toetje. Dat moet kunnen vind ik.



OMA EN KLEIN- DOCHTER

IN GESPREK OVER ALLES WAT MET GEZONDHEID TE MAKEN HEEFT

Hoe kijk jij aan tegen diëten of voedseltrends?

Mientje: Ik ben onlangs naar een diëtiste geweest. Maar ik ben ermee gestopt. Mijn hele levensstijl moest blijkaar op de schop. Ik wil best wat afvallen, maar het hoeft niet zo ingrijpend. Ik denk dat minder eten genoeg is, zonder dat je een tekort aan voedingsstoffen binnen krijgt.

Jamilla: Daar ben ik het wel mee eens. Alles met mate. Die snoep-pot mag echt nog wel open, soms! Een koolhydraatarm dieet bijvoorbeeld, dat vind ik helemaal niks. Eiwitpoeders hebben we ook even geprobeerd. Maar ik heb liever een schaalje kwark.

Wat betekent 'er goed uitzien' voor je?

Jamilla: Goed in je vel zitten. Dat zie je aan de buitenkant!

Mientje: Kleding waar je je lekker in voelt helpt ook. Dan hoeft ik daarnaast echt geen dikke make-up op. Misschien mijn ogen een beetje aanzetten, maar dat is het dan ook.

Jamilla: Als ik me goed voel, maakt het me niet zoveel uit hoe ik eruit zie. Zelfs als ik de hond uitlaat of naar jou kom.

Hulp vragen
vind ik
moeilijk'



Sport je? Hoe belangrijk vind je dit?

Jamilla: Ik had eerst echt een hekel aan de sportschool. Ik vond het verschrikkelijk. Al die spiegels en mensen die zich aan het uitsloven zijn. Daar werd ik onzeker van. Maar nu hebben we hier in de buurt een sportschool met een gemoedelijke sfeer en weinig spiegels. Dat voelt beter. Nu vind ik het zelfs fijn om te gaan. Dat had ik vorig jaar niet gedacht hoor!

Mientje: Ik sport ook, dat doe ik al van jongs af aan. Ik heb als kind op de gym en wandelvereniging gezeten. Daarvoor liepen we eens in de 3 weken een lange afstand, een mars. Daarna ging ik op jazzballet, dat kwam toen allemaal in. Later volleybal met opa. Dat heb ik tot mijn 45e gedaan. Toen nog volksdans, en nu zit ik bij het koor. Sinds een jaar of tien ga ik naar de sportschool. Ben er toch wel druk mee als ik er zo over nadenk, dat sporten! Ik vind het gewoon belangrijk, altijd.

Wat is volgens jou de grootste druk die op mensen wordt gelegd als het om het lichaam gaat?

Jamilla: Je gewicht, daar komt ook de meeste onzekerheid vandaan bij mensen.

Mientje: Ja, en dat alles perfect moet zijn. Daar houd ik niet van. Mensen zijn hier volgens mij wel gevoelig voor en kunnen er overstuur van raken. Dat is bij mij gebeurd en bij jou ook. Ik werd er bijna depressief van.

Jamilla: Het belangrijkste is dat je je goed voelt in je eigen lichaam. De een voelt zich goed in maatje 34 en de ander in maatje 44. Allebei is oké.

Mientje: En laat elkaar in z'n waarde.



Heb je wel eens het gevoel gehad dat je niet goed genoeg was vanwege je uiterlijk?

Mientje: Ja, eigenlijk best vaak. Daar werd ik enorm onzeker van en dan kroop ik echt in mijn schulp. Zelfs bij vriendinnen had ik soms het gevoel er niet bij te horen. Daardoor zijn er vriendschappen kapot gegaan. Als dat eenmaal in je zit, kom je er nooit meer vanaf.

Jamilla: Eind basisschool en begin middelbare school heb ik dat gevoel ook gehad, dat ik er niet bijhoorde. Mijn borsten gingen vroeg groeien, daarin liep ik voor op de rest. Daar werd ik super onzeker van.

Mientje: Dat herken ik. Bij mij op school riepen ze nare dingen, zoals 'zure melk'. Dat was vervelend. Ik werd echt gepest.

Jamilla: Bij mij op school gebeurde dat bij gym ook. Echt niet leuk.

Wat vind jij de mooiste eigenschap van de ander?

Jamilla: Ik eerst! Ik vind dat je heel zorgzaam bent. Je hebt altijd een luisterend oor. Je geeft me die warme knuffel als ik dat nodig heb. Als er iets is, dan kan ik altijd naar je toe. En ik praat graag met je.

Mientje: Ik vind je gewoon een geweldige, lieve, mooie kleindochter. We kunnen zoveel plezier hebben samen. Nu je een vriend hebt, ben ik ook heel blij dat we met z'n drieën zo'n goede band hebben. Vanaf dag één hebben jij en ik een hele sterke band gehad. Ik denk dat dat altijd zo zal blijven. Het is ook heel fijn dat jullie zo goed voor mij zorgen.

Vind je dat je je problemen zelf op moet lossen, of vind je hulp vragen gewoon?

Mientje: Hulp vragen vind ik moeilijk. Ik word er beter in, omdat ik longfibrose heb. Dus ik moet gewoon hulp vragen bij dingen. Maar ik probeer altijd zo veel mogelijk zelf op te lossen. Zo zit ik in elkaar. De scootmobiel heb ik zelf, via de ergotherapeut, aangevraagd. Daar hoefde niemand me bij te helpen. Ook heb ik inmiddels een tuinman en hulp in huis. Maar hulp vragen blijft lastig.

Jamilla: Ja, dat vind ik ook. Het afgelopen jaar ben ik er beter in geworden, ik realiseerde me dat je niet alles alleen kunt doen of oplossen. Soms heb je anderen om je heen gewoon nodig.

Hoe ga jij om met stress?

Jamilla: Tegenwoordig wel beter dan vroeger. Als ik een stressvolle periode heb, probeer ik het dagelijks leven zo makkelijk mogelijk voor mezelf te maken. De agenda laat ik dan voor zover mogelijk leeg bijvoorbeeld. Met Sem maak ik een overzicht van wat er allemaal moet gebeuren. Zo’n lijstje geeft me dan echt rust. Kleine dingen zoals weekboodschappen plannen, vooraf nadenken over wat je dan wilt eten, dat helpt ook. Als ik dat niet doe, loop ik helemaal vast. Vooruit plannen is ook fijn, zodat je weet waar je aan toe bent en waar je rekening mee moet houden.

Mientje: Dat plannen heb ik vanaf mijn trouwen altijd al gedaan, net als die wekelijkse boodschappen. Maar als ik stress heb, ervaar ik hetzelfde als jij. Soms helpt het me om een spannende serie te kijken. Door die afleiding denk ik even niet aan de stress.

Jamilla: Ik merk ook dat nu Sem en ik samen zijn, dat hij stress weg neemt. We hebben samen het overzicht. Jij hebt dat natuurlijk niet.

Mientje: Nee, ik mis het ook echt heel erg om tegen iemand te praten als ik thuis kom. Laatst fluitte de buurman net zoals opa Bert, dat deed hij altijd als hij thuis kwam. Dan denk ik weer aan onze tijd samen. En hoe ik het mis om tegen iemand te kletsen als ik thuis kom.

Zin om de rest van dit openhartige gesprek te bekijken, waarin Mientje en Jamilla nog meer vragen beantwoorden en samen lachen?



SCAN & KIJK VERDER

Wat is jouw definitie van gezondheid?

Mientje: Met opa heb ik veel meegemaakt: drie hernia’s, een herseninfarct, allerlei kleine ongelukjes. Dat beïnvloedt wel echt je leven. Toen longkanker... Tijdens zijn ziekte ben ik wel gaan beseffen dat gezondheid het grootste goed is. Niet alleen lichamelijke gezondheid, maar ook mentale gezondheid. Dat is zo belangrijk en het hoort bij elkaar.

Jamilla: Voor mij is gezondheid vooral lekker in je vel zitten. Als het mentaal goed gaat, functioneert je lichaam ook beter.

Zijn er dingen waar jij je zorgen over maakt als het gaat om de toekomst?

Mientje: Ja, over de wereld waarin jullie oud moeten worden. Ik maak me zorgen om de oorlogen bijvoorbeeld, en het milieu. Het nieuws vind ik moeilijk om naar te kijken. Soms zet ik het zelfs uit. En de kosten van zorg en medicijnen. Die zijn al zo hoog.

Jamilla: Ik heb er wel een hele andere kijk op. Natuurlijk, er gebeurt veel in de wereld. Maar ik maak me niet ongerust over de toekomst. Natuurlijk denk ik er wel over na, maar ik leef liever in het nu. Wie weet zijn we er volgende week niet meer, waarom zou je je er nu dan zo druk over maken?

Mientje: Ik vind dat heel knap, dat je dat doet. Dat heb ik nooit gekund!



Joost van der Werf

DE “GROENTE AMBASSADEUR” VAN BRABANT

Hij is vader van drie jonge kinderen en werkte vroeger in de televisie-industrie. Als voorzitter van stichting BroodNodig in Tilburg werd hij geconfronteerd met een probleem: het gebrek aan gezonde voeding voor kinderen. Alles begon met een simpele gedachte. Joost: ‘Kinderen met honger op school? Dat mag toch niet in 2025 in ons land!’ Hij wilde op alle basisscholen zorgen voor een goede broodmaaltijd. Maar dat bleek door instanties en regels lastiger dan gedacht.

‘Goede voeding en de juiste kennis, zorgt voor fitte en energieke kinderen in de klas’

Na een zoektocht kwam hij in contact met TommyTomato. Zij hebben met hun “soeperhelden” als mascottes, de missie om van alle kinderen groente-etters voor het leven te maken. Een vaste samenwerking was het resultaat. Voor Joost maakte brood

plaats voor warme maaltijden en met succes: Inmiddels eet een groeiende groep kinderen gezond en op school. Er worden nu zo’n 6.000 warme maaltijden per week op 36 scholen in Brabant (en nog meer in de rest van Nederland) rondgebracht. Hoe deze maaltijden daar komen? ‘Onze 65+’ers, de “Health Angels” genoemd – brengen de opgewarmde maaltijden warm de klas in!

Ik hoop dat Voeding over 20 jaar een vak op basisscholen is, naast rekenen, taal en lezen. Als we gezonder gaan eten, leren koken en voeding begrijpen, dan worden we een vitalere samenleving. Daar geloof ik heilig in. Want gezond eten begint bij kennis én goede producten. En dat moet voor ieder kind bereikbaar zijn.’



SCAN & KIJK VERDER



Uitgelicht

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

Lekker thuis bewegen met **Sports Lovers** online



Met Sports Lovers sport je op jouw tempo, wanneer én waar het jou uitkomt. Hoe dan ook passend in jouw dagelijkse routine dus! Online volg je gevarieerde workouts, van yoga tot krachttraining, onder begeleiding van een gediplomeerde instructeur.

De eerste maand kost slechts € 5,- en daarna € 18,50 per maand. Als lid van Thebe Extra ontvang je bovendien een goodiebag t.w.v. € 65,-! Meer weten? Ga naar onderstaande pagina op onze website.



www.thebe-extra.nl/sportslovers

2 gratis puzzelboeken **bij PuzzelBrein**

Puzzelen is niet alleen leuk, het is ook goed voor je brein! Door jezelf uit te dagen met moeilijke puzzels maak je namelijk je geest veerkrachtiger.

Meld je nu aan bij PuzzelBrein en ontvang twee gratis puzzelboeken ter waarde van € 29,- (je zit niet vast aan een abonnement). Daarnaast ding je automatisch mee naar de indrukwekkende prijzenpot van ruim € 20.000,-. Dus geef je brein die boost, en puzzel mee! Je kunt je enkel online aanmelden.



www.thebe-extra.nl/puzzelbrein

Schaatsen, hét coolste uitje voor het hele gezin!



Of je nu gezellig je rondjes maakt of over het ijs wil sjezen, op onze ijsbanen kun jij genieten van deze fantastische sport.

Thebe Extra-leden ontvangen bij Optisport IJsbaan Dordrecht & Breda het gehele seizoen 10% korting op een rittenkaart en los bezoek. Neem hiervoor wel je ledenpas mee. Dus bind die ijzers onder en 'Have a (n)ice day!'



www.thebe-extra.nl/schaatsen



LEDEN VERTELLEN



Info

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl/totaalpakket

ledenconsulent@thebe-extra.nl

Cor (82) en Marij (75) Klijzen

Voorstelling 40-45 De musical

'In Leefstijl lasen we over 40-45, een spectaculaire musical over de Tweede Wereldoorlog. Het sprak ons meteen aan. Mijn man en ik houden van geschiedenis en genieten samen graag van een dagje uit. Ik boekte online onze tickets, dat ging erg makkelijk. Het was een ontspannen dagtocht met een comfortabele bus. Heel fijn, geen zorgen over het parkeren! Bij aankomst in Barneveld werden we vriendelijk ontvangen door 2 gastvrouwen die ons begeleidden naar het restaurant. Daar werd koffie, thee, wijn en bier geserveerd met lekkere kleine gebakjes.

De voorstelling was indrukwekkend, het was een aangrijpend verhaal over twee broers met een onbrekbare band. Alles was prima verzorgd, op de terugweg sloten we af met een heerlijk driegangendiner, dat maakte de dag compleet. We kijken alweer uit naar de volgende Leefstijl voor een nieuwe dagtocht!'



www.thebe-extra.nl/dagtocht

Anita Pals (58)

Workshop Laatste hulp

'Toen ik in de digitale nieuwsbrief van Thebe Extra las over de workshop Laatste Hulp, wist ik meteen: dit wil ik doen. Ik ben een echt mensen-mens, wil er zijn voor anderen en ben leergierig. In mijn directe omgeving heb ik te maken (gehad) met ziekte en de dood, als ik nog meer kan doen voor iemand in die laatste fase wil ik dat graag weten.

En daar heeft de workshop echt bij geholpen. De gastsprekers gaven veel waardevolle informatie en er was ruimte om ervaringen met elkaar te delen. Er werd zelfs voor de lunch gezorgd. Ik kreeg ook een overzichtelijk document mee naar huis, als naslagwerk. Weet je, iedereen krijgt te maken met de dood. Je hebt alleen geen idee wanneer. Daarom zou je dit eigenlijk gewoon moeten doen, het geeft zoveel duidelijkheid. Je staat er niet alleen voor, er zijn zoveel organisaties waar je aan kunt kloppen. Er is veel meer mogelijk dan je denkt!'



www.thebe-extra.nl/academie



Muziek (maken) is gezond!

Wat hebben een gitaar en je hersenen met elkaar te maken? Meer dan je denkt! De Hersenstichting legt het uit: muziek maken (of luisteren) is namelijk ontzettend gezond voor je brein.

We weten allemaal dat muziek je blij kan maken, of je het nu zelf maakt of ernaar luistert. Maar wist je dat het ook helpt om sterke herinneringen op te roepen, ook bij mensen met dementie bijvoorbeeld? Rustige muziek luisteren kan je slaap verbeteren, en van een goede nachtrust worden je hersenen weer blij. Je denkt scherper, kunt beter beslissingen nemen en verwerkt de dag op een gezonde manier. Benieuwd wat je nog meer kunt doen om je brein gezond te houden? Kijk op:



www.hersenstichting.nl

Pas op met supplementen

Veel mensen grijpen naar supplementen als snelle oplossing voor vermoeidheid of een ongezond eetpatroon. Maar zijn die pilletjes wel zo onschuldig?

'Vaak niet', waarschuwt voedingswetenschapper Jeanne de Vries. 'Te veel vitamines kunnen zelfs schadelijk zijn. Wie gezond en gevarieerd eet, heeft meestal geen extra's nodig. Alleen specifieke groepen, zoals zwangere vrouwen of ouderen, hebben baat bij supplementen. Wil je toch supplementen gebruiken? Verdiep je in ieder geval in de materie, en ga zo nodig naar je huisarts of een diëtist. En wil je écht iets doen voor je gezondheid, eet dan in ieder geval gezond en gevarieerd.'



SCAN & **LEES VERDER**

Lees online:

Kou, wind en droge lucht tasten je huidbarrière aan. Het gevolg? Jeuk, schilfertjes of mogelijk zelfs kloofjes.

Huidtherapeut Lara Hofhuis raadt kort en lauwwarm douchen aan, milde producten zonder parfum of alcohol, goed hydrateren* en zonbescherming (óók in de winter). Vergeet ook je lippen en handen niet: vaseline en een vette crème bieden uitkomst.

Wil je graag informatie over bepaalde huidklachten? Een huidtherapeut kan je helpen met advies, preventie en behandeling. Vaak is een eerste consult kosteloos. Met de juiste gewoontes én deskundige hulp blijft je huid gezond, ook in de winter. Zorg goed voor je huid, daar doe je jezelf nu en later een groot plezier mee!

*gebruik vochtinbrengende producten en drink voldoende



SCAN & **LEES VERDER**

Keuringsdienst van waarde

Laat jij je niet zomaar iets wijsmaken als het om voeding of gezondheid gaat? Je wilt bijvoorbeeld graag weten wat nou eigenlijk gezonder is; diepvriesgroente of verse groente.

Of dat die potjes babyvoeding met complete maaltijden echt gezond zijn voor je baby. En hoe lang is zonnebrandcrème eigenlijk houdbaar? Dan is 'Keuringsdienst van waarde' iets voor jou! De verslaggevers van dit consumentenprogramma door KRO-NCRV zoeken het voor je uit. Vragen over voeding, duurzaamheid en non-food; vele productgroepen passeren de revue. Naast dat je online afleveringen kunt terugkijken, kun je ze ook lezen.

➡ kro-ncrv.nl/programmas/keuringsdienst-van-waarde

Kijktip: de NPO-serie 'Trap er niet influencer', waarin experts en specialisten vertellen waarom we vaak influencers geloven. Ook gaan ze in op de onzin die vaak verkondigd wordt.

Wat is een verstandige keuze?

Gezond eten begint al in de supermarkt. Maar hoe weet je nu of die lekkere pastasaus een verstandige keuze is? Lees dan het etiket. Dit vertelt je welke ingrediënten erin zitten en hoeveel vetten, calorieën, suikers en zout per 100 gram / portie. Waar het meeste van in zit, wordt als eerste genoemd.

De Nutri-Score maakt vergelijken binnen eenzelfde productgroep makkelijker: van A (gezonder) tot E (minder gezond). Zo kies je bijvoorbeeld gezondere ontbijtgranen. Belangrijk om te weten is dat de score geen rekening houdt met de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum: een product met score A past dus niet automatisch in een gezond eetpatroon. Check dus altijd beide!



SCAN & **LEES VERDER**



HOE
DOET HIJ
DAT?

Column

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



WAT IS NOU ÉCHT GEZOND?



In een (online)wereld vol influencers, trends en snelle tips lijkt gezondheid soms een modeverschijnsel. Een (onbetrouwbare) populaire post kan meer views krijgen dan een wetenschappelijk artikel. Het lijkt soms wel op een wedstrijdje: wie eet het groenst, slaapt het diepst en sport het hardst. Maar gezondheid is geen wedstrijd. En zeker geen mode.

Wie bepaalt eigenlijk wat gezond is? Als je het aan de Wereldgezondheidsorganisatie vraagt, is gezondheid meer dan geen ziekte hebben. Het gaat ook over je goed voelen in je hoofd, fijne mensen om je heen hebben en het leven kunnen leiden dat jij belangrijk vindt. Klinkt logisch, toch?

Wat mij helpt, is om niet alles zomaar te geloven. Klinkt iets te mooi om waar te zijn? Dan is het dat vaak ook. Wat ik wél vertrouw, zijn betrouwbare bronnen zoals het Voedingscentrum, de GGD of universiteiten.

Voor mij betekent gezondheid vooral: lekker in m'n vel zitten en kunnen doen wat ik belangrijk vind: eropuit gaan met het gezin, lekker bewegen, maar soms ook Netflixen met een biertje. Het gaat erom hierin de juiste balans te vinden.

Meer weten? Kijk eens op:



www.thebe-extra.nl/positieve-gezondheid

AUTOMATISCHE INCASSO LOONT!

Per 1 januari 2026 wordt de jaarlijkse contributie met € 1,50 verhoogd naar € 22,-, bij betaling per automatische incasso (€ 23,- bij betaling per factuur). Hierdoor kunnen we jou ook in de toekomst blijven voorzien van de service en voordelen die je van Thebe Extra gewend bent.

Betaal jij je lidmaatschap nog per factuur? Het is handiger om dit via automatische incasso te doen. Wij schrijven het juiste bedrag dan van jouw rekening af. Zo betaal je altijd veilig en op tijd. Extra voordeeltje: je bespaart zo € 1,-!

'ZOLANG IK KAN, BLIJF IK TUINIEREN.'

Al bijna heel zijn leven heeft Ben (77) een moestuin. Hij groeide op in Marokko, op een boerderij met tien hectare grond. Al op jonge leeftijd verbouwde hij sla, munt, vijgen en druiven. Nu is hij 59 jaar in Nederland en nog steeds elke dag in de moestuin te vinden.

Negen jaar heeft hij deze moestuin bij Volkstuinvereniging De Vlashof in Tilburg. Daarvoor huurde hij jaren ruimte in een particuliere tuin, bij een oude dame. Toen zij overleed, vond zijn dochter deze nieuwe plek. 'Mijn eerste indruk was meteen goed.'

In het begin was het contact met andere leden niet vanzelfsprekend. 'Mensen liepen gewoon langs. Dan zei ik met een lach: 'Je mag je oogkleppen vooraan in de tuin laten hangen en gewoon even gedag zeggen, hoor. Ik merk dat niet iedereen makkelijk een praatje maakt en

dat hoeft ook niet. Je hoeft geen hele verhalen te vertellen. Maar even groeten, dat kan altijd.' Inmiddels weten mensen Ben goed te vinden voor een praatje of een kopje koffie.

De tuin betekent veel voor hem. 'De hele dag thuiszitten is niet goed voor de mens. Bewegen, gezond eten uit eigen tuin en elke dag even kletsen – dat maakt mensen blij.' Ook deed hij jarenlang vrijwilligerswerk op de tuin: opruimen, onderhouden en helpen waar nodig. 'Hier op de tuin zorgen we voor elkaar. 'Je helpt burens als ze ziek zijn of op vakantie gaan.' Ben is vader van acht kinderen en opa van acht kleinkinderen. 'Ik ben dus niet getrouwd met de tuin, hoor,' zegt hij lachend. 'Al zegt mijn vrouw soms van wel.' Zijn trots? 'Een zelf geënte pruimenboom. Dat is heel goed gegaan!'



SCAN & KLIK VERDER



Thuiszorgwinkel

(advertorial)

Rick Mewis
Medipoint Tilburg / Waalwijk / Oosterhout

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).



BETER SLAPEN? LAAT JE BED CHECKEN DOOR MEDIPOINT

Een goede nachtrust doet wonderen voor je gezondheid. Het bed speelt daarin een belangrijke rol. Na jaren gebruik kan de ondersteuning ongemerkt minder worden. Je merkt dat misschien doordat je vaker wakker wordt, je minder fit voelt of last krijgt van je rug, nek of schouders.

Daarom biedt Medipoint een gratis bedcheck aan huis. Een ervaren slaapadviseur komt langs en bekijkt of je bed nog de juiste ondersteuning geeft. Rick vertelt: 'We kijken naar de lattenbodem en het matras. Soms worden lichamelijke klachten veroorzaakt door minder goede ondersteuning.'

Daarom is het prettig om zeker te weten of je bed nog goed genoeg is. Daarna geven we persoonlijk advies dat past bij jouw lichaam en situatie.'

Of je nu beter wilt slapen, klachten wilt voorkomen of gewoon wilt weten of je bed nog in orde is: met de bedcheck krijg je duidelijkheid én advies op maat.

De check is gratis, vrijblijvend en eenvoudig aan te vragen via:



www.medipoint.nl/bedcheck

Antislip sokken met stevige grip

Deze comfortabele antislip sokken geven je extra zekerheid op gladde vloeren. Met antislip materiaal aan boven- en onderzijde en de stevige zool verklein je de kans op uitglijden. Ze zijn zacht en houden je voeten warm tijdens koude dagen. Online verkrijgbaar in de kleuren groen en geel, maar in de winkel ook verkrijgbaar in het grijs/blauw.

Adviesprijs per paar € 6,99
Ledenprijs € 5,94



Waterdichte hoezen voor gips of verband

Met deze stevige, herbruikbare gips-hoezen bescherm je je verband of gips tijdens het douchen of baden. Ze zijn volledig waterdicht, makkelijk zelf aan te trekken en sluiten goed af zonder knellend gevoel. Verkrijgbaar voor arm, been, voet of het hele been. Zo kun je comfortabel, zelfstandig en veilig blijven genieten van je dagelijkse routine.

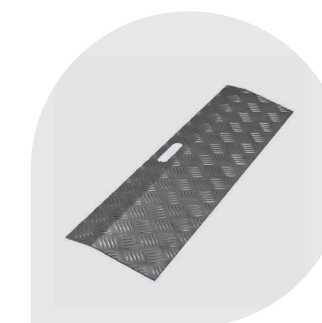
Adviesprijs vanaf € 12,99
Ledenprijs vanaf € 11,04



Drempelhulp van licht aluminium

Deze aluminium drempelhulp overbrugt eenvoudig hoogteverschillen in en om het huis. Dankzij het lichte gewicht is hij makkelijk te plaatsen, zonder te boren of te schroeven. De geribbelde bovenlaag zorgt voor grip bij gebruik met rollator, rolstoel of scootmobiel. Wil je aan beide kanten van de drempel een opritje? Bestel dan twee stuks.

Adviesprijs € 44,99
Ledenprijs € 38,24



Comfortabele **Moderno sta-opstoel**

De sta-opstoel Moderno combineert stijl, comfort en ondersteuning in één. Met een druk op de knop kantelt de stoel rustig mee bij opstaan of zitten, zodat je minder kracht hoeft te zetten. De ligstand vermindert de druk op je gewrichten, ondersteunt je rug en verbetert de bloedsomloop. Deze elegante Moderno is beschikbaar in 2 verschillende maten en 3 kleuren: grijs, groen en cognac.

Adviesprijs € 1.999,-. **Normale ledenprijs € 1.699,15.** Bespaar nu € 500,- met de **tijdelijke actieprijs: € 1.499,-.**

(actieprijs alleen geldig in de winkels, deze actie loopt t/m 28 februari 2026.)



* 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

QUIZZZ MEE & WIN

FEIT OF FABEL?

1	Bij het Voedingscentrum en thuisarts.nl vind je betrouwbare informatie en tips over onderwerpen als voeding en een gezonde leefstijl.
2	Met de Nutri-Score vergelijk je makkelijk producten binnen dezelfde productgroep.
3	Het is niet belangrijk om in de winter zonbescherming te gebruiken.
4	Muziek maken (of luisteren) is gezond voor je brein.
5	Bepaalde bevolkingsgroepen hebben baat bij het slikken van vitamine D.
6	Volgens huidtherapeute Lara is het beter om heet te douchen in de winter.
7	Door een goed ontbijt kunnen kinderen zich beter concentreren in de klas.
8	Volgens dokter Elise is het beter om twee keer per week te sporten dan om dagelijks actief te zijn.
9	'Een gezonde levensstijl' is een bekend vak op Nederlandse basisscholen.
10	Te veel vitamine C kan helemaal geen kwaad.

FEIT FABEL

E	B
W	P
S	C
P	N
E	L
B	N
T	E
B	A
A	S
R	H



Ledenconsulent
Brigitte

VRAAG HET DE LEDEN- CONSULENT



Ledenconsulent
Mariëlle

Vraag:

Ik ben mantelzorger en zoek ondersteuning. Vergoedt mijn zorgverzekering dit?

Ja, veel zorgverzekeraars vergoeden wel iets. Zowel VGZ als CZ vergoeden in enkele aanvullende pakketten mantelzorgondersteuning, zoals vervangende zorg (respijtzorg), cursussen of mantelzorgmakelaars. Welke vergoeding je krijgt, hangt af van je polis. Op de websites van VGZ en CZ vind je alle voorwaarden. Maar er is meer! Beide zorgverzekeraars bieden online ook veel praktische tips, hulp en inspiratie voor mantelzorgers. Denk aan uitleg over wet- en regelgeving, ondersteuning bij overbelasting en advies op maat. Zeker de moeite waard om te bekijken, ook als je (nog) geen vergoeding aanvraagt! Kijk voor meer informatie op www.vgz.nl/zorg-regelen/mantelzorg en www.cz.nl/extra/mantelzorg.

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

Stel je vraag via www.thebe-extra.nl/contact of bel 088 - 374 75 76 (werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur)

Insturen per post kan ook: Ledenvereniging Thebe Extra / ledenconsulent, postbus 1216, 5004 BE Tilburg.

Vraag:

Komen jullie op locatie uitleggen over de ledenvereniging en het lidmaatschap?

Zeker! Vooral ouderen geven aan meer te willen weten over wat we voor hen kunnen betekenen. Daarom komen we graag langs, bij buurthuizen, bibliotheken en ouderen-organisaties. Het lidmaatschap is voor iedereen interessant, ook als je niets mankeert. We geven advies over toekomstbestendig wonen, en leggen uit wat thuiszorg zoals Thebe doet en wat Thebe Extra doet. Ook organiseren we ledenavonden zoals "Zeg Ja tegen Dementie" en "Op Rouwtour". Daarnaast brengen we kleinschalige lokale initiatieven onder de aandacht met het Stimuleringsfonds van Thebe Extra. Interesse? Mail of bel ons gerust, dan komen we naar je toe.

Stuur uw oplossing vóór 10 januari 2026 in via onze website: www.thebe-extra.nl/puzzel of per post: **Ledenvereniging Thebe Extra, Postbus 1216, 5004 BE Tilburg.**



DE OPLOSSING

Feit of fabel? Alle antwoorden zijn te vinden in deze Leefstijl. Omcirkel de letter voor het juiste antwoord, hussel deze letters en vorm het woord.

Oefenvlak



Voorbeeld, te winnen model Book Nook kan afwijken

DOE MEE EN MAAK KANS OP EEN 3D PUZZEL VAN BOOK NOOK





voorstelling

VOORSTELLING HELP, IK HEB EEN PUBER!

In samenwerking met VGZ organiseert Thebe Extra deze theatervoorstelling in Etten-Leur. Met een speciale korting!

Waarom zijn pubers zoals ze zijn? Waarom komen ze hun bed niet uit en zijn het de meest redeloze wezens op deze aarde? Kluun vertelt je er alles over tijdens zijn theatershow 'Help, ik heb een puber!'. Met de nodige humor en zelfspot neemt Kluun je mee naar zijn eigen puberteit en vertelt over de struggles van zijn eigen puberkinderen. Je verlaat de zaal met een lach op je gezicht en met meer begrip voor de wereld waarin deze groep leeft.

Data en locaties:

Wanneer: Dinsdag 30 januari, 20.15 uur

Waar: Theater de Nobelaer, Etten-Leur

Ben je lid van Thebe Extra? De eerste 50 aanmelders ontvangen € 10,- korting op de entree (normale prijs € 31,50).

Voorwaarden en kaarten bestellen (max. 2 per lid):



www.thebe-extra.nl/kluun

Ledenvereniging Thebe Extra

088 - 374 75 76

www.thebe-extra.nl

www.facebook.com/ThebeExtra

www.instagram.com/Thebe_Extra

Thebe	voor info over woonzorgcentra en wijkverpleging	www.thebe.nl	0900 - 8122
Medipoint	voor info over verkoop en uitleen hulpmiddelen	www.medipoint.nl	088 - 10 20 100

Digitale nieuwsbrief

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

Daisy CD-rom

Luisterversie van Leefstijl magazine, verkrijgbaar via de ledenconsulenten.

Colofon

Leefstijl is een uitgave van Ledenvereniging Thebe Extra en wordt verspreid onder leden in een oplage van 99.500 exemplaren.

Redactieadres

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

Fotografie

Nick Luypen e.a.

Redactie, teksten, vormgeving & realisatie:

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

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging

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

Darmecho,
vriendelijk
alternatief

pagina 3

Het gemak
van **thuis-
meten**

pagina 4

Prostaat
behandeling
met stoom

pagina 5

ZORG IN BEWEGING

Slimme oplossingen voor een gezonder Nederland



Thebe Extra
Ledenvereniging

Goed voor jezelf zorgen begint met een gezonde leefstijl. Dat geeft energie, verkleint de kans op ziekte en maakt dat je lekker in je vel zit. Ook VGZ wil bijdragen aan een gezonder Nederland.

VGZ helpt de zorg vernieuwen, om goede zorg te behouden. Zodat iedereen beter én sneller geholpen wordt. Daarom werkt zij samen met zorgaanbieders, patiënten, werkgevers en de overheid aan nieuwe ideeën en slimme zorgoplossingen. Zo neemt de druk op de zorg af en zijn we zeker van goede en betaalbare zorg.

VGZ & Thebe Extra: **samen sterk voor jou**

2

Wat Ledenvereniging Thebe Extra en VGZ gemeen hebben? Samen met anderen dingen voor elkaar krijgen. Zoeken naar vernieuwing. Er voor iedereen zijn, van jong tot oud. Preventief handelen, oplossingen bieden, informeren en verwijzen. Mensen zoveel mogelijk zelf laten doen en laten kiezen. We werken op diverse gebieden samen.

Bijvoorbeeld door jou als lid korting te geven op collectieve aanvullende verzekeringen (zoals tandartsverzekeringen) en bij evenementen die we voor jou organiseren. VGZ heeft veel diensten en informatie op het gebied van gezondheid en preventie. In deze speciale bijlage lees je over de nieuwste ontwikkelingen in de zorg, meer over jouw zorgverzekering, het persoonlijk gezondheidsbudget en hoe je bijvoorbeeld je lidmaatschapsgeld terug kunt krijgen! Benieuwd naar de nieuwste ontwikkelingen in de zorg? Lees dan snel verder!

Wat is **zorgvernieuwing**?

Deze nieuwe ideeën en slimme oplossingen maken behandelingen prettiger, sneller en voor iedereen bereikbaar. Neem bijvoorbeeld mensen met chronische darmontstekingen, zoals de ziekte van Crohn. Zij ondergaan regelmatig een, op z'n zachtst gezegd, vervelend inwendig darmonderzoek om te bepalen waar de ontsteking zit en hoe ernstig deze is.

Maar wist jij dat het tegenwoordig mogelijk is om met een echo hetzelfde te zien? Dat scheelt niet alleen veel ongemak, maar ook tijd. Een mooi voorbeeld van zorgvernieuwing dus! VGZ omarmt deze ontwikkelingen en zorgt ervoor dat ze voor iedereen sneller beschikbaar zijn. Dat helpt jou vooruit én verlicht de druk op de zorg. Op deze manier maakt VGZ de zorg toekomstbestendig. En door samen te werken, zoals met Thebe Extra, brengt VGZ vernieuwing echt dichtbij.

Meer weten over zorgvernieuwing?
Ga naar vgz.nl/zorgvernieuwing
OF SCAN & LEES VERDER



DARMECHO

Leven met een chronische darmontsteking betekent vaak dat je periodes hebt waarin het goed gaat, afgewisseld met momenten waarop de klachten weer opspelen, zoals buikpijn, diarree en vermoeidheid.

Om vast te stellen dat het om een opvlamming gaat, wordt meestal een coloscopie gedaan: een inwendig onderzoek van de darmen. Nuttig, maar ook vervelend en soms met lange wachttijden. Gelukkig is er nu een vriendelijker alternatief: de darmecho.

Wat is een darmecho?

De darmecho is een onderzoek met echografie, vergelijkbaar met de echo's die bij een zwangerschap worden gemaakt. Via de buitenkant van de buik kan de arts zien of en waar de darmwand verdikt is, en of er sprake is van een ontsteking. Ook complicaties, zoals vernauwingen of fistels, zijn zichtbaar. Het onderzoek duurt gemiddeld dertig minuten en vindt gewoon poliklinisch plaats. Je hoeft je er nauwelijks op voor te bereiden, dus geen diëten dagen van tevoren waar je flauw van wordt, geen laxemiddelen. Terwijl je op een onderzoeksbank ligt, beweegt de arts de echokop over je buik en ziet direct hoe het ervoor staat.

Op steeds meer plaatsen beschikbaar

Nog niet in alle ziekenhuizen kun je een darmecho krijgen, omdat artsen hiervoor opgeleid moeten worden. Maar het aanbod wordt steeds groter. Vraag naar de mogelijkheden tijdens je volgende afspraak met je arts of verpleegkundige.

De voordelen op een rij

- Je krijgt direct duidelijkheid of er een opvlamming is, zodat een behandeling snel kan worden gestart.
- Je hoeft geen ingrijpend inwendig onderzoek te ondergaan.
- Voor je het weet sta je weer buiten.

De darmecho neemt niet altijd volledig de plaats in van een coloscopie; soms is aanvullend onderzoek nodig. Maar voor veel momenten waarop snel inzicht gewenst is, biedt het een prettig en betrouwbaar alternatief.

Nichol heeft chronische darmontsteking: 'Met een echo is een onderzoek een fluitje van een cent. En je staat zo weer buiten!'



SCAN & BEKIJK DE VIDEO

ONTDEK HET GEMAK VAN THUISMETEN

Heb je een chronische ziekte? Zoals hartfalen, hoge bloeddruk, diabetes (suikerziekte), astma, COPD of Parkinson? En wil je minder vaak naar het ziekenhuis, zonder in te leveren op goede zorg? Dat kan met thuismeten.

Je meet zelf belangrijke waarden zoals je bloeddruk, hartslag of gewicht. Deze gegevens gaan automatisch of via een app naar je arts of verpleegkundige, zo kunnen zij vanaf een afstand meekijken en ingrijpen als dat nodig is. Zo blijft de zorg persoonlijk, veilig en dichtbij én heb je grip op je gezondheid vanuit thuis.

Wat is thuismeten precies?

Thuismeten - ook wel thuismonitoring of telemonitoring genoemd - betekent dat je thuis je gezondheid meet met speciale apparaten. Denk aan een bloeddrukmeter, weegschaal of saturatiemeter (meet zuurstof in het bloed). Je krijgt meetapparatuur van het ziekenhuis of de huisarts, of je gebruikt jouw eigen apparaat. Soms vul je ook korte vragenlijsten in over hoe je je voelt. Deze gegevens worden veilig doorgestuurd naar jouw zorgverlener, die ze bekijkt en vergelijkt met eerder gemeten waarden.

Waarom zou je het doen?

Thuismeten geeft rust en vertrouwen. Je hoeft minder vaak naar het ziekenhuis, maar staat toch onder

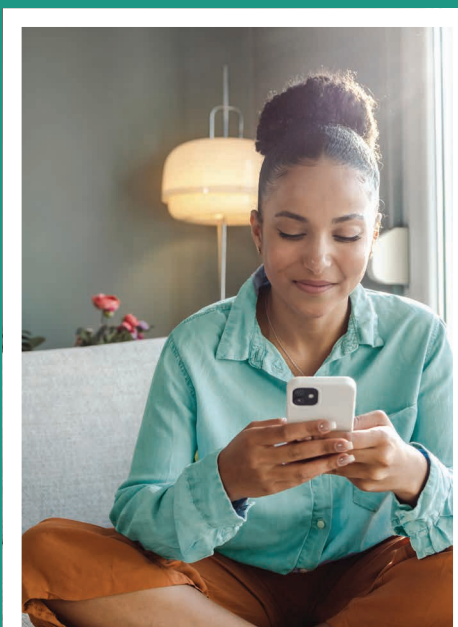
goede begeleiding. Je houdt zelf overzicht, terwijl de dokter of verpleegkundige meekijkt en samen met jou overlegt als je twijfelt over een uitslag. Zo heb je de voordelen van zorg dichtbij, met de zekerheid van professionele ondersteuning.

De voordelen op een rij

- Minder ziekenhuisbezoeken, meer gemak.
- Veilig herstellen in je eigen omgeving.
- Sneller naar huis na een opname.
- Altijd inzicht in je waarden via de app.
- Samen verlagen we de druk op de zorg.

Is thuismeten iets voor jou?

Ben je benieuwd of thuismeten bij jou past? Vraag ernaar tijdens je volgende afspraak met je arts of verpleegkundige.



SCAN &
LEES VERDER



Petra is hartpatiënt en gebruikt de thuismeet-app: 'Het geeft mij en mijn gezin een veilig gevoel. En ik houd meer quality time over voor mezelf.'

PROSTAATVERGROTING BEHANDELEN MET STOOM

Veel mannen krijgen op latere leeftijd een vergrote prostaat. Maar ook op jonge leeftijd komt het voor. Een vergrote prostaat kan zorgen voor vervelende klachten, zoals vaak moeten plassen of een zwakke straal. De gebruikelijke behandelingen zijn vaak ingrijpend en hebben vervelende bijwerkingen. Bovendien zijn ze niet geschikt voor iedere patiënt. Gelukkig is er nu een nieuwe, lichtere behandeling: de stoombehandeling met de Rezum-methode.

In het Albert Schweitzer ziekenhuis in Dordrecht wordt deze behandeling poliklinisch uitgevoerd. Dat wil zeggen dat je voor de ingreep naar het ziekenhuis

gaat, maar dezelfde dag alweer naar huis mag. De ingreep duurt ongeveer vijftien minuten en er is geen narcose nodig. Dit zorgt ervoor dat de behandeling minder zwaar is en je sneller herstelt.

Hoe werkt de Rezum-methode?

Met een dunne naald wordt stoom in de prostaat gebracht. De warmte zorgt ervoor dat een deel van het prostaatweefsel krimpt en daarna verdwijnt. Daardoor ontstaat er meer ruimte in de plasbuis en nemen de klachten af. Ook het behoud van de seksuele functie is een groot voordeel ten opzichte van traditionele operaties, waarbij dit soort vervelende bijwerkingen vaker voorkomen.

De voordelen op een rij

- De ingreep duurt ongeveer vijftien minuten en er is geen narcose nodig.
- Aanzienlijk minder vervelende bijwerkingen dan bij traditionele operatie.
- Niet alleen patiënten, maar ook de zorg profiteert hiervan. Omdat de ingreep buiten de operatiekamer plaatsvindt, blijft die beschikbaar voor andere operaties. Dit verkort de wachtlijsten én verlaagt de zorgkosten aanzienlijk.

Eva gaat in gesprek met Ernst en Helene Kemmer over de nieuwe methode van het Albert Schweitzer ziekenhuis. Ernst: 'Ik heb mijn vrijheid terug'.



SCAN & BEKIJK DE VIDEO



VERLAAG JE BLOEDSUIKER

Voor mensen met diabetes type 2 is er een nieuw behandelprogramma ontwikkeld: Mijn diabetes type 2 plan. Deelnemers kunnen hiermee hun bloedsuikerwaarden verbeteren en gewicht verliezen. Daarnaast draagt het programma bij aan het beperken van klachten en het voorkomen van verdere gezondheidsproblemen. Het programma richt zich op vier thema's: voeding, lichamelijke activiteit, slaap en ontspanning.

Zo doe je mee

Het programma wordt aangeboden door de zorgorganisatie FoodFirst Health. Doe je mee, dan krijg je een persoonlijke inloggegevens voor de app en begeleiding van een diëtist. Samen maak je een programma voor jou op maat. Via de app houd je contact met deze diëtist, je plan, doelen en resultaten zijn zichtbaar en je hebt de mogelijkheid ervaringen en tips te delen met andere deelnemers van het programma.

Ricky (63): 'Ik ben nu 10 weken geleden begonnen, mijn bloedsuikerwaarde is gezakt en ik ben al 3 kilo afgevallen! Vooral het contact met mijn eigen diëtist helpt mij enorm. Hij is zo positief! Hij geeft tips voor voeding en helpt bij het bewegen wat bij mij past. Zoals: na elk uur even een rondje door het huis lopen. Ook het beloningssysteem werkt goed voor mij. Al is het enkel een digitaal plaatje voor een behaald doel, het werkt toch motiverend.'

Wat kun je verwachten?

- Eerste halfjaar: je bepaalt samen met de diëtist jouw persoonlijke programma, daarna heb je contact via videobellen en chat.
- Daarna: tot 2 jaar lang hulp van je persoonlijke diëtist wanneer jij dat nodig hebt. Ook hou je samen jouw doelen in de gaten.
- Persoonlijke doelen die voor jou haalbaar zijn, over voeding, beweging, slaap en ontspanning. In de app zie je hoe ver je bent met het bereiken van je doelen.

De voordelen op een rij

- In totaal kost het programma je niet meer dan 1 uur per week.
- Mijn diabetes type 2 plan wordt volledig vergoed door VGZ. Je betaalt géén eigen bijdrage of eigen risico.
- Je krijgt een persoonlijke diëtist.
- Jouw persoonlijke plan staat in de app en is makkelijk in gebruik.

Is mijn Diabetes type 2 plan iets voor jou? Kijk dan op vgz.nl/diabetes2plan.



OF SCAN & LEES VERDER



GEZONDER LEVEN MET VGZ

Wil je gezonder gaan leven? Dan heb je de eerste stap al gezet! En weet je: de volgende stappen hoeven helemaal niet groot te zijn. Juist kleine stapjes helpen je om gemotiveerd te blijven. Wat ook helpt is het persoonlijk gezondheidsbudget van VGZ. Dit is een budget dat je kunt inzetten voor cursussen en trainingen. Kies je voor de collectieve zorgverzekering VGZ Zorgt? Dan krijg je een hoger budget.

Hoeveel budget je krijgt? Dat hangt af van je aanvullende verzekering. Hoe uitgebreider je pakket, hoe hoger je budget.

Een greep uit het aanbod

- Leefstijlprogramma Dr. Tamara: In 10 weken naar meer energie, beter slapen en gezonder eten.
- Hormonale zorg: Deskundige hulp bij overgangs- of menstruatieklachten.
- Leefstijlcheck: Online test + persoonlijk advies van een coach.
- EHBO & Reanimatie: Leer levens redden.
- Leven met een chronische aandoening: Handige cursussen om sterker met je aandoening om te gaan.
- Omgaan met dementie: Praktische tips en steun bij veranderend gedrag.
- Somnio Slaaptherapie: Online programma voor rustigere nachten.
- Therapieland (online zelfhulp): Directe mentale steun via online modules.

Meer informatie over het preventiebudget? Ga dan naar vgz.nl/gezondheidsbudget-vgzorgt.



OF SCAN & LEES VERDER





DE VOORDELEN VAN **VGZ ZORGT**

Goede zorg is voor iedereen belangrijk. Of je nu zorg nodig hebt of preventief aan je gezondheid wilt werken: VGZ is er om je te helpen. Thebe Extra vindt dit ook belangrijk. Als je als lid gebruik maakt van de collectiviteit via Thebe Extra, krijg je 15% korting op de aanvullende verzekering en 5% korting op de tandartsverzekering VGZ Zorgt.

Binnen deze aanvullende verzekering kun je kiezen uit verschillende pakketten. Aantrekkelijke voordelen zijn:

- Tot € 700,- persoonlijk gezondheidsbudget voor cursussen en trainingen. Je volgt trainingen en cursussen over bijvoorbeeld een gezonde leefstijl, goed slapen en hormonale veranderingen. Bekijk het aanbod op vgz.nl/gezondheidsbudget-vgzzorgt.
- Tot 25 dagen vervangende mantelzorg en tot € 1.000,- voor een mantelzorgmakelaar (een mantelzorgmakelaar ondersteunt mantelzorgers bij uitzoekwerk en regeltaken op het gebied van zorg, wonen, welzijn en financiën) en tijdelijke ondersteuning bij je taken als mantelzorger door bijvoorbeeld Saar aan Huis.
- Korting op beweeg- en gezondheidsproducten, zoals wandelschoenen en bloeddrukmeters.



Benieuwd naar alle voordelen van de aanvullende zorgverzekering VGZ Zorgt? Kijk op vgz.nl/thebe-extra.

OF SCAN & **LEES VERDER**

Kan ik mijn contributie declareren?

Jazeker! De jaarlijkse kosten van je lidmaatschap van Thebe Extra kun je declareren bij VGZ, als je gebruik maakt van de collectieve zorgverzekering via Thebe Extra met de aanvullende verzekering VGZ Zorgt Goed, VGZ Zorgt Beter of VGZ Zorgt Best. Het maakt niet uit of je nu al lid bent, of dat je dit nu wordt.

Hiervoor heb je de originele contributiefactuur nodig die je jaarlijks in januari ontvangt van Thebe Extra. Deze factuur vind je ook terug in je account op mijn.thebe-extra.nl onder 'Mijn Facturen'.

Het declareren doe je vervolgens bij VGZ (online of per post).



Wil je weten hoe je dit doet? Kijk dan op thebe-extra.nl/declareren.

OF SCAN & **LEES VERDER**