

LEEFSTIJL

Zelf aan het stuur

Ronde Tafelhuis
in Tilburg

pagina 7

Visie op zorg
verandert

pagina 13





GRAAG GEDAAN

In een wereld waarin alles steeds sneller lijkt te gaan en spullen makkelijker worden vervangen dan gerepareerd, brengt kringloopwinkel 't Tweede Kansje in Hilvarenbeek een frisse wind. Hier krijgen niet alleen goederen een nieuw leven, maar ook mensen. Onder leiding van de zussen Mimount en Nadia Saou is de winkel uitgegroeid tot een warme ontmoetingsplek waar vrijwilligers, cliënten en klanten elkaar écht zien.

Het geeft ons heel veel voldoening!

Zussen Mimount en Nadia geven spullen én mensen een tweede kans

De collega's en vrijwilligers werken een paar uurtjes per week of juist meerdere dagen, ieder draagt op zijn eigen manier bij. Tussen hen werken ook cliënten die dagbesteding volgen, vaak mensen met mentale of fysieke uitdagingen. Voor hen betekent het werk bij 't Tweede Kansje veel meer dan een manier om je dag in te vullen. Het geeft kwaliteit van leven, structuur, ritme en vooral het gevoel dat je ertoe doet. 'We doen het samen,' vertellen Mimount en Nadia. 'We zorgen ervoor dat de vrijwilligers en cliënten weer vertrouwen in zichzelf krijgen en de regie over hun leven terugvinden.' Op de vraag wat de winkel hen zelf brengt, antwoorden Mimount en Nadia tegelijkertijd: 'Heel veel voldoening!'

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een vrijwilligersorganisatie in je gemeente.

ZELF AAN HET STUUR

Zelf keuzes maken en richting geven aan je eigen leven: het zijn basisbehoeften voor ieder mens. Maar wat als dat ineens niet vanzelfsprekend is? Als je moet vluchten naar een onbekend land, de taal niet spreekt en niemand kent? Of wanneer ziekte of tegenslag je leven onverwacht stilzet?

In deze editie van Leefstijl lees je verhalen over mensen die, ieder op hun eigen manier, de regie terugpakken.

Ahmad en Fatima geven nieuwkomers een gezicht. Angelique vertelt over haar strijd om gehoord te worden, voordat ze de diagnose uitgezaaide botkanker kreeg. En Petra laat zien hoe ze, nadat ze de diagnose post-covid kreeg die haar leven volledig stillegde, stap voor stap haar kracht hervond. Verhalen over veerkracht, moed en opnieuw durven kiezen. Laat je inspireren!

De volgende Leefstijl verschijnt rond 20 juli 2026.



P8

Angelique

'Je leeft iedere dag'



P18

Opvoeden

doen we samen

INHOUD

2	Graag gedaan
4	Eropuit: vier dagtochten
6	Tips van de deskundige: Minder tijd op je scherm
7	Stimuleringsfonds: Prijswinnaar Ronde Tafelhuis
8	Zelf aan het stuur. Vier verhalen.
10	Hello Breda geeft nieuwkomers een gezicht
13	70 is het nieuwe 50: Veranderende visie op de zorg
14	Uitgelicht
15	Leden vertellen
16	Infobalie – tips en weetjes
18	Buurtgezinnen: 'We doen het samen!'
19	Column en een cadeautje
20	Medipoint geeft advies
22	Prijspuzzel
23	Vraag het de ledenconsulent
24	Voorstelling Jansen Jaagt

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 ontmoetingen en door het geven van korting op handige en leuke diensten en producten.

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 09:00 en 13:00 uur) of mail naar ledenconsulent@thebe-extra.nl.

Wil je op de hoogte blijven van onze activiteiten, tips en ideeën? Meld je dan aan voor onze digitale nieuwsbrief via: www.thebe-extra.nl/nieuwsbrief

Dagtochten



Spektakelmusical Bokkenrijders in Maastricht

De legende van de duistere, fascinerende Limburgse bende komt tot leven in deze indrukwekkende musical met paarden, vuur en water! Al plunderend zouden de Bokkenrijders onrust zaaien in het land, in werkelijkheid kwamen ze op voor zichzelf en hun kinderen. Ontdek het verhaal van een familie die zich uit wanhoop aansloot bij deze bandieten.

De musical is te zien in de openlucht, in Maastricht. Bij slecht weer gaat het gewoon door, maar de tribune is niet overdekt. Paraplu's zijn niet toegestaan. De avond is inclusief Premium-ticket, driegangendiner en vervoer per luxe touringcar, en exclusief drankjes bij het diner. De musical begint om 21:00 uur. **Terugkomst bij de opstapplaats is rond 02:30 uur!**

Normale prijs per persoon: € 117,50. Ledenprijs: € 95,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

26-06: Tilburg 15:00 uur Waalwijk 15:30 uur
27-06: Breda 15:00 uur Oosterhout 15:30 uur

4

Aanmelden voor Bokkenrijders kan vanaf donderdag 16 april, 09:00 uur. **Let op:** max. twee kaarten per lidmaatschap.

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. Max. 4 tickets per boeking en vol = vol!**

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

Ontdekkingstocht Hortus Botanicus en Corpus

We starten de dag in de Hortus Botanicus in Leiden, een prachtige botanische tuin vol bijzondere planten van over de hele wereld. Na een warm welkom met koffie of thee en iets lekkers maken we samen met een gids een ontspannen wandeling door de tuin en kassen. Daarna is er tijd om zelf rond te kijken en te genieten van de lunch.

's Middags beleven we bij Corpus, in Oegstgeest, een indrukwekkende reis door het menselijk lichaam. Van knie tot hersenen ontdek je hoe bijzonder ons lijf werkt. We sluiten deze afwisselende dag af met een heerlijk diner (drankjes voor eigen rekening). **Deze dagtocht is alleen geschikt voor mensen die goed ter been zijn. Rond 21:30 uur zijn we weer terug bij de opstapplaats.**

Normale prijs per persoon € 119,50. Ledenprijs € 99,50. Ledenprijs met museumjaarkaart € 89,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

09-06: Breda 08:15 uur Oosterhout 08:45 uur
02-07: Tilburg 08:15 uur Waalwijk 08:45 uur



Aanmelden voor Hortus Botanicus/Corpus kan vanaf maandag 20 april, 09:00 uur.

5



Aanmelden voor Abdij/Kempen kan vanaf donderdag 16 april om, 12:00 uur.

Bourgondisch genieten in Belgisch abdijland

We stappen in de bus voor een ontspannen dag in België. Bij De Kaasboerin in Mol worden we welkom geheten met koffie en iets lekkers. Daarna ontdekken we tijdens een rondleiding de Abdij van Postel en krijgen we een inkijkje in het leven achter de abdijmuren.

Natuurlijk ontbreekt een proeverijtje van de bekende abdijkazen niet, gevolgd door een smakelijke lunch. In de middag rijden we met een enthousiaste streekgids door de Kempische dorpen en bezoeken we onder andere Tongerlo en Averbode. We sluiten deze gezellige dag af met een smakelijk driegangen Norbertijnen menu, met bijpassend biertje of ander drankje. **Rond 20:30 uur zijn we weer terug bij de opstapplaats.**

Normale prijs per persoon: € 85,50. Ledenprijs € 75,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

18-05: Waalwijk 08:15 uur Tilburg 08:45 uur
26-05: Breda 08:00 uur Oosterhout 08:30 uur
05-06: Oosterhout 08:00 uur Tilburg 08:45 uur

Verhalen die we niet mogen vergeten

Deze dag staat in het teken van vrijheid en herinnering. We starten bij museum Bevrijdende Vleugels in Best, waar het verhaal van de bevrijding van Zuid-Nederland tot leven komt. Na ontvangst met koffie, thee en appelgebak verkennen we het museum samen met een gids.

Daarna rijden we richting Overloon, met onderweg een lunch in Liessel. In het Oorlogsmuseum Overloon krijgen we een rondleiding en is er tijd om zelf rond te kijken. Op de terugweg maken we een korte stop bij het Duitse militaire kerkhof in Ysselsteyn. We sluiten deze indrukwekkende dag af met een heerlijk diner (drankjes voor eigen rekening).

Rond 21:15 uur zijn we weer terug bij de opstapplaats.

Normale prijs per persoon € 109,50. Ledenprijs € 89,50. Ledenprijs met museumjaarkaart € 75,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

01-05: Breda 08:30 uur Oosterhout 09:00 uur
02-05: Tilburg 08:45 uur Waalkwijk 09:15 uur



Aanmelden voor museum Bevrijdende Vleugels en Oorlogsmuseum Overloon kan vanaf maandag 13 april, 09:00 uur.

TIPS VAN DE DESKUNDIGE

Grip op je schermtijd

Volgens schermtijdcoach Marloes Jonker is veel schermgebruik niet automatisch een verslaving. 'Echte verslaving betekent dat iemand zichzelf verwaarloost, niet meer kan stoppen zonder hulp en dat werk of school eronder lijdt. Gelukkig is dat vaak niet het geval. Maar teveel op je scherm zitten heeft wel een groot effect op je welzijn. Dus het is belangrijk om hier verstandig mee om te gaan.'



Marloes Jonker
Schermtijdcoach

Sociale media zijn zo ontworpen dat ze onze aandacht vasthouden. Meldingen, eindeloze feeds en slimme algoritmes maken stoppen lastig, zeker op momenten van vermoeidheid of verveling. 'Dat vele scrollen kan ervoor zorgen dat je in je offline tijd snel afgeleid bent, of dat je je minder goed kunt concentreren', vertelt Marloes verder. 'Je overprikkelt je brein als het ware.' Bewuster omgaan met schermen begint volgens Marloes met inzicht. 'Sta eens stil bij de vraag: waarom pak ik mijn telefoon nu? Uit gewoonte, om even te ontspannen, of om iets te vermijden?' Door dat te herkennen, ontstaat ruimte om andere keuzes te maken. Kleine aanpassingen helpen al: leg je telefoon uit het zicht, zet meldingen uit en spreek met jezelf af wanneer je wél online bent.

Ook bij kinderen werkt verbieden zelden. 'Samen afspraken maken en interesse tonen in wat ze online doen, werkt beter. En minstens zo belangrijk: geef zelf het goede voorbeeld.' Benieuwd naar meer tips van Marloes? Kijk dan de video op www.magazineleefstijl.nl.



Zoek jij hulp bij het mediawijs opvoeden van je kind?
Bezoek dan de website van Marloes: www.marloesjonker.nl.

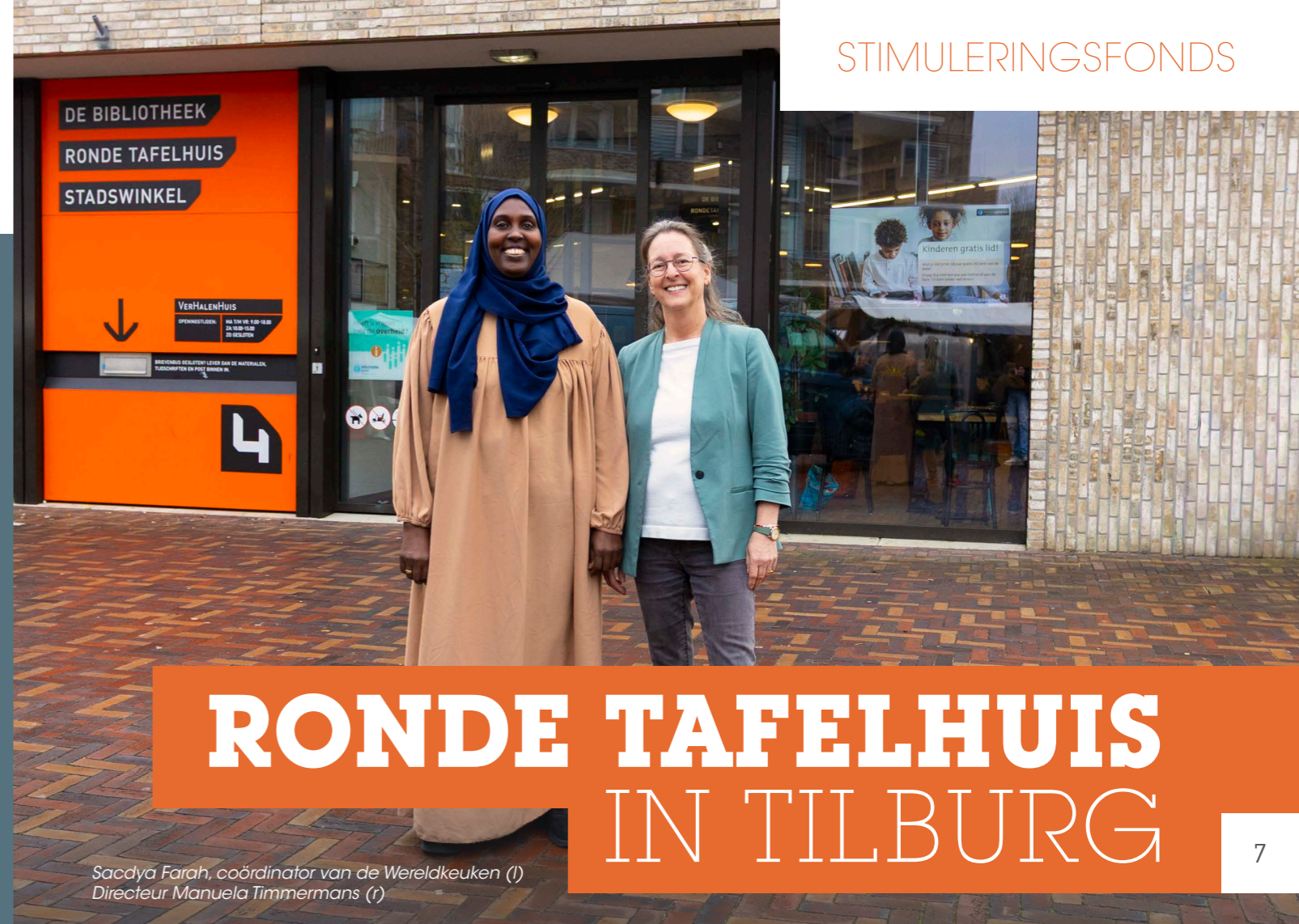
SCAN & LEES VERDER

Thebe Extra midden in de samenleving

Ledenvereniging Thebe Extra is één van de grotere ledenverenigingen in Nederland, met ongeveer 95.000 leden. En dat zijn geen individuele mensen, maar huishoudens. Kun je nagaan hoeveel mensen op de één of andere manier betrokken zijn bij de ledenvereniging! En omdat wij met zoveel leden zijn, is er ook heel veel mogelijk.

Maar eerst: weet jij iets over de oorsprong van ledenverenigingen? Deze zijn ontstaan uit kruisverenigingen: dit waren georganiseerde gemeenschappen rond gezondheid en preventie. Onderlinge solidariteit was hiervan de basis. Vergelijk het met het afsluiten van verzekeringen of het betalen van belastingen: je draagt samen verantwoordelijkheid. Het was een maatschappelijk netwerk voordat professionele zorg in opkomst kwam. Onze rol is vandaag de dag relevanter dan ooit. We gaan je daar de komende tijd nog veel meer over vertellen. Wordt vervolgd!

GOED
OM TE
WETEN

RONDE TAFELHUIS
IN TILBURG

Sacdyā Farah, coördinator van de Wereldkeuken (l)
Directeur Manuela Timmermans (r)

Een plek van verbinding
en gezelligheid

Soms is een goed idee zó waardevol, dat het een extra steuntje in de rug verdient. Daarom zetten we dit jaar drie van de initiatieven die eerder een bijdrage ontvingen uit het Stimuleringsfonds, opnieuw in het zonnetje. De eerste plaats ging naar het Ronde Tafelhuis in Tilburg-Noord. En dat is niet voor niets.

Bijna twintig jaar geleden werd dit initiatief opgericht door Thea van Blitterswijk, met hulp vanuit de Norbertijnenparochie. 'Wat begon als een betrokken buurtinitiatief, groeide uit tot een warme, laagdrempelige plek waar iedereen welkom is,' vertelt Manuela, directeur van het Ronde Tafelhuis. 'In een wijk met veel verschillende culturen, achtergronden en religies is het Ronde Tafelhuis een vertrouwd adres voor ontmoeting, hulp en verbinding.'

Loop gerust binnen voor het verwijs-spreekuur, als je praktische vragen hebt. Of schuif aan bij een activiteit, taalles of een gezellige lunch.

'De Wereldkeuken, wat onderdeel is van het Ronde Tafelhuis, is inmiddels een begrip in de buurt,' vertelt Sacdyā verder. 'Al tien jaar koken bewoners gerechten uit hun land van herkomst. Samen eten, samen praten, samen lachen: het zorgt voor gezelligheid en nieuwe vriendschappen.'

Het Ronde Tafelhuis heeft veelbelovende plannen voor de toekomst. Het barst inmiddels bijna uit haar voegen, door de vele bezoekers en vrijwilligers. Er wordt daarom gesproken over uitbreiding en prominente rol in het Huis van Noord: een centrale ontmoetingsplek voor de hele wijk. De organisatie is volop in beweging, waar het Stimuleringsfonds dan ook graag een bijdrage aan levert.

Naast deze nummer één, werden er nog 2 prijzen uitgereikt. De tweede prijs was voor **Samen Sterk Goirle**, de derde voor **Zomeractiviteiten Gilze-Rijen**. Meer informatie over het Ronde Tafelhuis, of wil je weten wat het Stimuleringsfonds voor jou kan betekenen? Kijk en lees dan online verder op: www.magazineleefstijl.nl/voorjaar2026/stimuleringsfonds



SCAN & KIJK VERDER

Lees online:



8

Helga (63) en Anneke (70) hebben Parkinson en kiezen voor beweging

'Toen ik hoorde dat ik Parkinson had, wist ik meteen: dit gaat mijn leven niet bepalen. Het advies was vooral te blijven doen wat ik al deed. Dat voelde goed, want ik sportte al graag. Toevallig kwam ik Anneke op straat tegen. We raakten aan de praat en ontdekten dat we dezelfde instelling delen: in beweging blijven.'

Zo ontstond het idee voor een beweeggroep. Frans wilde ons graag begeleiden en inmiddels zijn we met zessen. Elke week sporten we samen, altijd buiten en ieder op zijn eigen niveau. Soms in het bos, soms op het hockeyveld. Het draait niet om prestaties, maar om plezier. We lachen om wat niet lukt en zijn blij met wat wél lukt!

Lees online:



Motto van Angelique (51):
'Je leeft iedere dag'

'Deze spreuk komt op mijn bidprentje: 'Je leeft niet maar één keer, je leeft iedere dag. Je gaat maar één keer dood.' Want zo is het.'

Twee jaar geleden kreeg ik, na lang aandringen bij de huisarts en vele onderzoeken later, de diagnose uitgezaaide borstkanker in mijn botten. Op het moment dat ik het te horen kreeg, viel er ergens een last van mijn schouders. Ik dacht: zie je wel, ik ben niet gek. Ik wist gewoon dat er iets mis was.

Hoe ik me voel, verschilt per dag. Het heeft me geleerd om vandaag te leven, ik heb namelijk geen idee hoe lang ik nog heb. Het gerace van de mensen om me heen, geld en aanzien, het betekent allemaal niets. De kleine dingen in het leven, dat zijn de momenten waar het om draait.'



Thea (70) en Mark (73)
crossfitten en boksen

'Sinds oktober 2024 doen wij mee aan CrossFit (G)oldstars bij Sportschool Unbroken in Tilburg. De naam klinkt misschien ouderwets, maar dat is het programma niet.'

We halen er allebei veel plezier uit: Thea uit het crossfitten en Mark uit het boksen. Het verschil met reguliere groepslessen zit vooral in de invulling. Tijdens de oefeningen krijgen we rekenommen als hersengymnastiek en oefeningen gebaseerd op handelingen uit het dagelijks leven. CrossFit en boksen geven ons meer kracht, balans en conditie.

De begeleiding is uitstekend: de instructeur let goed op en gaat niet over onze grenzen heen. Iedereen kan meedoen, ook met lichamelijke beperkingen. Daarom raden wij deze lessen van harte aan!

Lees online:



9

Petra (55) heeft post-covid

'Omdraaien in bed was al te vermoeiend, kun je je dat voorstellen? Na deze periode waarin mijn lichaam me volledig stilzette, moest ik alles opnieuw leren: bewegen, denken, plannen. Maar ik wist één ding zeker: hier leg ik me niet bij neer. Ik ben nog te jong om stil te staan!'

Met kleine stappen bouwde ik mijn leven weer op. Het begon met een kopje koffie kunnen drinken in de tuin. Daarna lopen door de gang, een rondje door de wijk, een stukje autorijden. Ik leerde voelen wat er te voelen valt en hoe belangrijk rust en grenzen zijn.

Nu leef ik bewuster, met meer aandacht voor mezelf. Ik hoef niet meer alles te doen. Ik kies. En juist daardoor kan ik weer meedoen. Niet zoals vroeger, maar dat wil ik ook niet meer!

FATIMA EN AHMAD

Woonplaats:
Breda

Hello Breda helpt nieuwkomers om hun weg te vinden in Nederland. Niet door alles voor hen te regelen, maar door te luisteren en te verbinden. Om zo iedere nieuwkomer een gezicht te geven, een stem. Ahmad startte de organisatie na zijn eigen vlucht uit Syrië, en Fatima vond in Hello Breda een plek waar al haar (levens)ervaring samenkomt. Samen bouwen ze aan een duurzame samenleving waarin mensen niet alleen meedoen, maar ook worden gezien. 'Onze droom? Van Hello Breda naar Hello Nederland.'

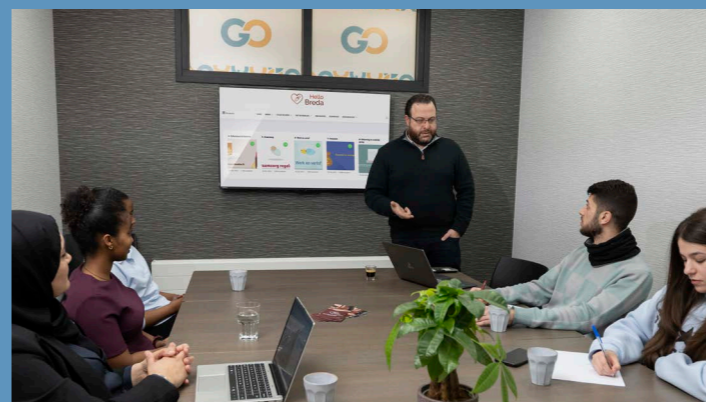
Hello Breda geeft nieuwkomers een gezicht



'Meedoen zorgt dat **je groeit als mens**'

'Ik miste iemand die meer deed dan tolken.'

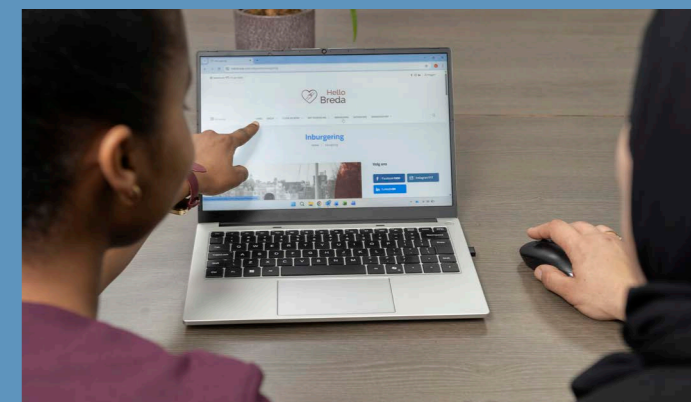
Toen Ahmad tien jaar geleden als vluchteling uit Syrië in Nederland aankwam, had hij één doel: een nieuw leven opbouwen met zijn vrouw en kind. Maar ondanks zijn opleiding en ervaring kwam hij niet verder. 'In Aleppo had ik een goede baan in marketing. De stad bruide, ik had het hartstikke druk met zaken doen. Maar in één dag was ik alles kwijt. Met mijn vrouw en kind vluchtte ik naar Turkije, waar zij achterbleven. Anderhalf jaar later werden we als gezin herenigd in Nederland. Hier solliciteerde ik meer dan 150 keer. 20 keer werd ik uitgenodigd voor een gesprek. Nergens werd ik aangenomen. Dus dacht ik; laat ik dan maar gaan studeren. Omdat ik al wat ouder was, kon ik alleen een deeltijdstudie doen. En de voorwaarde daarvan is dat je een baan hebt in hetzelfde werkveld. Toen was de cirkel weer rond...'



1

We doen dit echt samen

Hello Breda is een platte organisatie, zonder baas of medewerkers. 'We zijn één familie,' aldus Fatima (linksonder).



2

Hello Breda helpt je verder

De website www.hellobreda.com staat boordevol waardevolle informatie voor nieuwkomers in Breda.



3

Meer dan alleen tolken

Hello Breda doet veel meer dan alleen vertalen. Ze slaan een brug tussen culturen, systemen, taal en mensen.



4

Bijdrage aan zelfredzaamheid

Het is zo belangrijk om je zelfstandig te kunnen bewegen in deze stad, het vergroot je wereld.

Dus begon hij voor zichzelf. 'Ik dacht aan wat ik miste toen ik hier net was. Het vinden van een tolk was eenvoudig, maar die doen niet meer dan dat. Het was fijn geweest als ik iemand had gekend die me niet alleen vertelde waar ik een formulier kon vinden, maar die ook uitlegde hoe het werkt. Of die me uit kon leggen hoe ik een zorgverzekering moet afsluiten, en waar je dan op moet letten. Want iedere situatie en behoefte is anders natuurlijk. Ik zocht iemand die de brug kon slaan tussen culturen, systemen, taal en mensen.'

Die gedachte werd de basis van Hello Breda: een organisatie die sindsdien duizenden nieuwkomers heeft geholpen om hun plek te vinden in de stad. Ahmad: 'We helpen mensen niet omdat

ze kwetsbaar zijn, maar omdat ze potentie hebben. En omdat ze een plaats verdienen in deze maatschappij.'

De drie sleutels

Hello Breda richt zich op wat zij zelf "de drie sleutels naar zelfredzaamheid" noemen: taal, begrip van systemen en netwerk. Die hangen aan één belangrijke sleutelhanger: durf.

Fatima legt uit: 'Zonder durf komt niemand vooruit. Maar die durf groeit pas als je het gevoel hebt dat je veilig bent. Dat iemand naast je staat die zegt: ik zie jou. En ik help je om het zélf te doen.' De ondersteuning van Hello Breda is daarom altijd laagdrempelig en praktisch.

Er zijn fysieke inloopmomenten, magazijnen vol met huisraad, fietstrainingen en workshops in de eigen taal. Ahmad krijgt ook veel berichten met allerlei vragen. Laatst 's avonds nog, van iemand die in paniek was. 'Hij had een brief ontvangen waarin een bedrag van € 3.000,- stond, maar verder begreep hij er niets van. Dan laat ik daar geen weekend overheen gaan, maar zorg meteen voor uitleg en overzicht. Anders zorgt dat voor veel te veel stress, en deze mensen hebben al genoeg trauma's.'

Tussen twee werelden

Wat Hello Breda uniek maakt, is de rol van de bruggenbouwer en van persoonlijk contact. Niet zomaar een tolk of hulpverlener, maar iemand die verschillende werelden begrijpt en weet te verbinden. 'Je bent de gids in niemandsland,' zegt Fatima, die zich in maart 2024 bij de organisatie aansloot. 'Je laat iemand zien: je bent hier, en je hoort erbij.'

Fatima weet uit eigen ervaring hoe het is om tussen twee werelden op te groeien. Als dochter van Marokkaanse gastarbeiders vertaalde ze al op jonge leeftijd voor haar ouders. 'Ik weet hoe het voelt om 'anders' te zijn, en ik weet hoe belangrijk het is dat iemand je ziet zoals je écht bent. Niet als een nummer, maar als persoon.'

Naast haar taken als beleidsontwikkelaar en teamcoördinator is Fatima ook de sparringpartner van Ahmad. 'We hebben geen baas en medewerkers. We zijn één familie. En ja, soms betekent dat ook samen schoonmaken.'

Suikerfeest voor iedereen

De impact van Hello Breda blijkt uit de blijvende betrokkenheid van deelnemers. Zoals tijdens het Bredaas Suikerfeest: 1.700 bezoekers, uit alle hoeken van de stad. 'Het was zo mooi om te zien dat er zoveel verschillende culturen samen kwamen en er interesse was in elkaars achtergrond. Echt heel leuk!' zegt Ahmad lachend. 'Dat is precies wat we willen: geen bubbels, maar verbinding.'

Een praktische gids

De website www.hellobreda.com is een praktische wegwijzer voor nieuwkomers in Breda. Je vindt er uitleg over belangrijke thema's zoals gezondheid (je huisarts, verloskundige, zorgverzekering), inburgering, studie & werk (over hoe het Nederlandse onderwijssysteem werkt bijvoorbeeld) en allerlei wet- en regelgeving. Daarnaast staan er tips op over Breda zelf: jaarlijkse evenementen, organisaties en handige lokale info, zoals een overzicht van kringloopwinkels en hoe je afval moet scheiden. Nieuwsgierig? Neem een kijkje op:



www.hellobreda.com

Ook horen ze nog regelmatig iets van mensen die ze lang geleden geholpen hebben. Soms na jaren, met dankwoorden of een update. 'Dan hoor je dat mensen door dat ene advies een vaste baan hebben, of dat hun kinderen het goed doen op school. Dat raakt je. Want je weet hoeveel drempels ze hebben overwonnen,' vult Fatima aan.

Hello Nederland

Wat begon met één man op een zolderkamer, is uitgegroeid tot een organisatie met vaste medewerkers, vrijwilligers en een enorm netwerk diep verankerd in de samenleving. En daar stoppen de ambities niet. 'We willen een landelijk model neerzetten, met Hello's in andere steden,' vertelt Fatima. 'Een soort franchise, maar dan in het sociaal domein.'

Ahmad vult aan: 'Er zijn zoveel mensen zoals ik, die willen bijdragen, maar niet weten waar ze moeten beginnen. Wij willen hen niet alleen helpen, maar ook opleiden. Bruggenbouwers van de toekomst, met hun eigen kracht, hun eigen verhaal.'

'En we willen mensen graag nog meer vastigheid bieden in de vorm van een eerste baan, dus bruggen slaan tussen de ondernemers in Breda en nieuwkomers,' vertelt Fatima verder. 'Daarin valt nog veel te winnen, dus wij zijn nog lang niet klaar!'



VISIE OP ZORG VERANDERT

Zeventig is het nieuwe vijftig. Dankzij betere zorg, gezonder leven én aandacht voor mentale fitheid zijn veel zeventigplussers actiever dan ooit. Ze reizen, zorgen voor kleinkinderen en sommigen gaan zelfs opnieuw studeren. Deze generatie wil blijven meedoen en dat vraagt ook iets van de zorg.

Ledenvereniging Thebe Extra deelt actief deze nieuwe kijk op ouder worden. In november vorig jaar organiseerden we daarom de bijeenkomst 'Reablement'. Een vakterm die je snel weer mag vergeten, tenzij je zorgprofessional bent. De kern? Niet alles overnemen van de cliënt, maar samen kijken wat iemand nog wél kan en hoe je dat behoudt of terugwint.

Spreker en veranderkundige Damas Weideveld deelde zijn visie op deze verandering, hij deed dat in het gezelschap van cabaretière en zorgmedewerker Bettina Kraaijeveld. Zorgverleners én ouderen gingen met elkaar in gesprek.

De traditionele zorgboodschap was lange tijd: kun je iets niet meer, dan helpen wij. Maar als veel van je wordt overgenomen, vergroot dat niet altijd je zelfstandigheid of zelfvertrouwen. Bovendien groeit het aantal ouderen, terwijl het aantal zorgmedewerkers daalt. Dat vraagt om een andere aanpak. En die verandering is al gaande. Hulpvragen veranderen. Niet: wat lukt niet meer? Maar: wat wil je blijven doen? Wat geeft jouw dag betekenis?

We kunnen ouder worden niet stoppen. Maar we kunnen wel invloed hebben op hoe we ouder worden. Of je nu al wel of geen zorg nodig hebt, sta eens stil bij wat je graag wilt blijven doen, ook als je later wat meer hulp nodig hebt. Als zorg en ondersteuning daar steeds beter op aansluiten, kun jij het leven leven dat bij je past.

Een andere blik op zorg en wat je kunt doen voor jezelf en samen met anderen is meer dan gewenst. Thebe Extra is zich daar goed van bewust en richt zich daar steeds meer op. We houden je op de hoogte!



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.

Gehoorbescherming bij Audika



Goed horen maakt het dagelijks leven een stuk prettiger. Bij Audika (voorheen Van Boxtel Hoorwinkel) krijg je deskundig en persoonlijk hooradvies, afgestemd op jouw situatie.

Als lid van Thebe Extra profiteer je van aantrekkelijke kortingen op hoortoestellen en gehoorbescherming. Daarnaast vergoedt je zorgverzekeraar vaak (deels) de kosten voor een hoortoestel. Dus loop eens binnen voor een gratis adviesgesprek, daar worden je oren blij van!

www.thebe-extra.nl/audika

Vriendendienstje: hulp met een glimlach



Is je gazon toe aan onderhoud, moet er een meubel gemonteerd worden of kom je er niet uit met die ene app? De handige aanpakkers van Vriendendienstje helpen je graag.

Van digitale klusjes tot een kast tillen: ze denken praktisch met je mee. En een kop koffie? Dat vinden ze minstens zo gezellig. Voor leden van Thebe Extra is het intakegesprek gratis en betaal je € 29,50 per uur (zonder voorrijkosten). Vriendendienstje is actief in Tilburg, Riel, Goirle en Berkel-Enschot. Bekijk de voorwaarden op onze website.

www.thebe-extra.nl/vriendendienstje

Ledendagen met korting in Toverland



Zin in een dagje spektakel voor jong en oud? Ga dan naar Toverland! Op zaterdag 16 en zondag 17 mei 2026 beleef je als lid van Thebe Extra een extra voordelige dag in dit veelzijdige attractiepark in Sevenum.

Je koopt je tickets voor deze ledendagen met maar liefst 30% korting! Geniet van meer dan 40 attracties en shows. Je ontvangt ook een zoete versnapering, een gratis parkeerticket en 5% korting op horeca en merchandise. Tickets reserveer je eenvoudig via de Thebe Extra Voordeelwinkel.

www.thebe-extra.nl/toverland



Ans (76) en Piet (74) Langerwerf

Bezochten de Risk Factory

"Onze kleindochter uit groep 8 zei het bloedserius na haar schoolbezoek aan de Risk Factory. "Jullie wandelen toch iedere week met een groep in de bossen? Dan moeten jullie de 112-app installeren. Die app weet de locatie als jullie hulp nodig hebben." Haar verhaal maakte ons nieuwsgierig. Toen we later in Leefstijl lasen over dit beleevingscentrum voor veiligheid en gezondheid, hebben we ons meteen aangemeld.

Wat we opgepikt hebben? Leg je opladers niet meer op een zachte ondergrond bijvoorbeeld. Door de hitte van de oplader kan er gemakkelijk brand ontstaan. En geen spullen op de trap leggen, daar kan iemand over uitglijden. We leerden waar de dode hoek precies zit en zagen hoeveel bacteriën er aan een ring blijven hangen. De begeleiders waren echt experts die het leuk vonden om hun kennis te delen. Een leerzame ervaring die we iedereen aanraden!

www.thebe-extra.nl/dagtocht

LEDEN VERTELLEN



Paul (75) en Arlette (74) Henkes

Proeven van kunst en chocolade

Regelmatig gaan mijn vrouw en ik een dagje weg met Thebe Extra. Naar André Rieu gaan we niet, dan zijn we veel te laat thuis. Mijn vrouw moet er om 03:00 uur uit voor haar krantenwijk! Dus kiezen we iets anders. Laatst bezochten we het Chocolademuseum en het Rijksmuseum.

Bij het Chocolademuseum kregen we een apparaatje dat je tegen je oren kon houden, voor alle uitleg. Dat werkte heel gemakkelijk. En natuurlijk moest er geproefd worden! Mijn favoriet? De witte! Het Rijksmuseum was echt fantastisch. De kopie van de Nachtwacht was te zien, bekend van het tv-programma "Het geheim van de Meester". Maar deze is breder dan het origineel. Wist je dat er in het jaar 1715 stukken van het origineel zijn afgesneden, omdat het naar een andere locatie moest? Daar paste het niet door de deur namelijk. Allebei de uitjes waren goed verzorgd, met lunch in de bus en na afloop een heerlijk diner. Heel erg leuk en gezellig!

Info

088 - 374 75 76
www.thebe-extra.nl/ledenvoordeel
ledenconsulent@thebe-extra.nl

www.thebe-extra.nl/dagtocht

“Mijn lieve vergeetopa”

Sommige onderwerpen zijn niet makkelijk om over te praten. Dat geldt voor ons als volwassenen al, laat staan voor een kind. Toch is het waardevol om samen stil te staan bij thema's als ziekte of overlijden. Kinderen hebben vaak veel vragen en een open gesprek kan helpen om gevoelens en gedachten een plek te geven.

Over deze thema's vind je bij de bibliotheek allerlei kinderboeken, stuk voor stuk verpakt in mooie verhalen en geschreven in begrijpelijke taal. Zoals "Mijn lieve vergeetopa" over dementie en "Groter dan een droom" over de dood. Lees de boeken samen en praat erover, zo ontstaan de mooiste gesprekken. Kijk voor meer informatie op:



www.bibliotheekmb.nl

Praten over later

Sta jij weleens stil bij later? Bij ouder worden, ziek zijn of afscheid nemen? Door hierover te praten, kun je nu al rust creëren. Je kunt wensen bespreken, vastleggen en er samen op terugkomen. Dat geeft duidelijkheid voor jezelf én voor je naasten.

Wist je dat je bij de huisarts terecht kunt met vragen over bijvoorbeeld euthanasie, palliatieve zorg en reanimatie? Ook open dagen van uitvaartcentra of crematoria kunnen helpen om keuzes te verkennen. Thebe Extra organiseert dit jaar ook veel activiteiten rond dit thema. Wat jouw wensen ook zijn: praat erover en leg ze vast. Zo weet je omgeving wat voor jou belangrijk is. Meer informatie vind je op:



www.thebe-extra.nl/verlies-en-rouw

TOP TIPS!

Gratis lezen!

Misschien zijn ze je al eens opgevallen: van die buurkastjes met boeken. Minibiebjes voor jong en oud, waarin je lekker kunt neuzen voor jezelf, maar ook boeken kunt achterlaten voor een ander. Het enige wat je nodig hebt is een leuk kastje, een toegankelijke plek om het neer te zetten, en dan kan de boekenruil beginnen!

Meer info vind je op minibibliotheek.nl, waar je ook jouw minibieb kunt aanmelden. Als je je hier aanmeldt, word je een zogenaamd Kinderzwerfboekstation. Je ontvangt stickers waarmee kinderen kunnen volgen waar hun boek is geweest en waar het naartoe gaat. Alsof ieder boek een eigen avontuur beleeft.

Angela Jansens uit Dongen heeft zo'n mini-bieb én is een officieel Kinderzwerfboekstation. Benieuwd naar haar bijzondere verhaal?



SCAN & LEES VERDER

Geldzorgen? Je staat er niet alleen voor.

Voor veel mensen is het een herkenbaar gevoel: geldzorgen. Het geeft stress en het kan lastig zijn om hulp te vragen. Maar je hoeft het niet alleen te doen.

Op www.geldfit.nl krijg je gratis en anoniem inzicht in je geldzaken. Maar je kunt ook in gesprek gaan, als je het fijn vindt dat er iemand met je meedenkt over die eerste stap. Verder vind je er informatie over regelingen en subsidies bijvoorbeeld en allerlei tips én contactgegevens van organisaties in jouw regio.

Ook Thebe Extra zet zich in voor financiële gezondheid. In 2026 organiseren we allerlei activiteiten rond dit thema. Kijk voor de actuele agenda en meer informatie op:



www.thebe-extra.nl/financiele-gezondheid



SeniorWeb: stap voor stap wegwijs op internet

Wil je met vertrouwen gebruik maken van computer, tablet of smartphone? SeniorWeb helpt je op weg.

Op www.seniorweb.nl vind je duidelijke uitleg, handige tips en actuele informatie over e-mailen, AI, internetbankieren, videobellen en veilig online zijn. Ook leer je hoe je apps gebruikt en nepberichten herkent. Liever persoonlijke uitleg? SeniorWeb organiseert cursussen en biedt zelfs hulp aan huis. Zo blijf je zelfstandig, veilig én verbonden. Als lid van Thebe Extra profiteer je van extra voordeel.

Wij werken samen met Welkom online, en er zijn weer cursussen waar je op locatie aan mee kunt doen. Je krijgt een gratis lidmaatschap van SeniorWeb na afloop van de cursus! Kijk voor meer informatie op:



www.thebe-extra.nl/seniorweb



HOE DOEN ZIJ DAT?

18 BUURTGEZINNEN: WE DOEN HET SAMEN!

'Veel mensen denken: ons probleem is niet groot genoeg.' Marieke en Maaike, coördinatoren van Buurtgezinnen, horen het vaak. 'Maar juist als iets nog klein is, kunnen wij al verschil maken.'

De organisatie Buurtgezinnen koppelt gezinnen die tijdelijk hulp nodig hebben aan een steungezin in de buurt. Dat klinkt groot, maar dat hoeft het niet te zijn. 'Soms is een uurtje per week al genoeg,' vertellen ze. 'Een kind dat ergens mag spelen, een moeder die even ademruimte krijgt. Dat kan zóveel rust geven.'

Ze zien allerlei situaties voorbij komen. Een ouder die chronisch ziek is en niet altijd de energie heeft om eropuit te gaan. Een eenoudergezin dat alle ballen hoog probeert te houden. Of een kind dat tijdelijk extra aandacht vraagt. 'Dan zoeken wij een warm gezin in de buurt waar een kindje welkom is.'

Een voorbeeld dat hen is bijgebleven? Een moeder met twee peuters die graag weer voor de klas wilde staan, wat ze in haar thuisland ook deed. 'De kinderen gingen een paar uur per week naar een Nederlands steungezin. Ze leerden spelenderwijs de taal. In die tijd volgde moeder extra lessen, haalde haar rijbewijs en werkt nu als klassenassistent.'

De kracht zit volgens Marieke en Maaike in het persoonlijke contact. 'Wij komen zelf bij je thuis in de regio Tilburg en gemeente Loon op Zand'. Eerst maken we rustig kennis. Zien we een mogelijke match, dan laten we beide gezinnen elkaar ontmoeten om te voelen of er een klik is.' Hun oproep is helder: 'Wacht niet te lang. En denk als steungezin niet dat je te druk bent. Ook opa's en oma's zijn zó welkom. Soms is jouw keukentafel precies wat een kind mist.'



SCAN & KIJK VERDER

Column

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



STUUR IN EIGEN HANDEN



Soms loopt het leven anders dan je dacht. Ziekte of tegenslag kan zomaar de koers veranderen. Het is belangrijk dat je met de uitdagingen van het leven leert om te gaan. Dat je zelf aan het stuur zit en je niet laat leiden door gebeurtenissen of anderen die het voor jou bepalen. Zelf de regie nemen betekent niet dat je alles kunt veranderen. Het betekent wel dat jij bepaalt hoe je ermee omgaat. Welke afslag je neemt. En in welk tempo je rijdt. De route is misschien anders dan gepland, maar zolang jij het stuur vasthoudt, blijf je onderweg naar een leven dat van jou is.

"Mijn positieve gezondheid" kan je helpen

Het brengt je gezondheid in kaart en geeft je inzicht in de zes dimensies van Positieve gezondheid: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven. Het geeft je inzicht in waar je je goed over voelt en waar je iets aan zou kunnen veranderen. Bepaal vervolgens wat jij belangrijk vindt en wat een betekenisvol leven voor jou inhoudt. Vervolgens kan je een plan opstellen dat bij jouw situatie past, zoals bijvoorbeeld meer bewegen, betere voeding of het opbouwen van sociale contacten.

Focus op mogelijkheden en veerkracht

Zie de uitdagingen als kansen om je aan te passen en je eigen leven vorm te geven. "Mijn Positieve gezondheid" helpt je om hier proactief mee aan de slag te gaan. En kan je het niet alleen, vraag dan om hulp aan iemand die je vertrouwt.

Pak jij de regie over je eigen leven?

Ga voor meer informatie naar www.mijnpositievegezondheid.nl. Heb je vragen of wil je advies? Neem contact op met de ledenconsulenten van Thebe Extra via 088 - 374 75 76 (werkdagen van 09:00 -13:00u) of ledenconsulent@thebe-extra.nl.

EEN SMAKELIJK BEDANKJE VOOR ONZE LEDEN

Als dank voor je lidmaatschap verrassen we je dit jaar met een DiningGift voucher ter waarde van € 20,-. Deze digitale cadeaubon vind je exclusief in onze Voordeelwinkel.

Leuk om zelf te gebruiken of om iemand anders blij mee te maken. Heb je nog geen account? Registreer je dan snel en claim je cadeau. Dank je wel dat je lid bent van Thebe Extra! Kijk voor meer informatie op www.thebe-extra-voordeelwinkel.nl.





Thuiszorgwinkel

(advertorial)

Daniëlle Schilders
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).



ZELFSTANDIG OP PAD, MET EEN GERUST GEVOEL

Er lekker op uit kunnen gaan, wanneer het jou uitkomt. Naar de markt, een terrasje of een rondje door de buurt. Met de Galaxy Deluxe II Evo scootmobiel blijft dat allemaal binnen handbereik. Deze comfortabele en stabiele scootmobiel is gemaakt voor langere ritten en biedt veel zitcomfort.

Extra prettig is het scootmobiel servicecontract. 'Daarmee ben je verzekerd van onderhoud en hulp bij pech of een storing, waar je ook bent,' legt Daniëlle uit. 'Medipoint is 24/7 bereikbaar en kan het probleem niet binnen 24 uur worden opgelost, dan staat er een vervangende scootmobiel klaar. Zo blijf je altijd mobiel en hoeft je je geen zorgen te maken onderweg.'

En een leuk weetje: tijdens de Mobiliteitsdagen krijgen leden van Thebe Extra 50% korting op het contract! Nieuwsgierig? Kom langs tijdens de mobiliteitsdagen voor persoonlijk advies en een proefrit met verschillende modellen. Je bent welkom in onze winkels op:

- 22 april** Heuvelstraat 1b in Oosterhout
- 29 april** Lage Witsiebaan 2a in Tilburg
- 1 mei** Van Assendelftstraat 20 in Waalwijk

Schrijf je in op: www.medipoint.nl/beterbewegen.
Bezoek voor meer informatie over de Galaxy Deluxe II Evo scootmobiel en het servicecontract één van onze winkels.

Schoenlepel RVS (60cm)

Bukken kan soms lastig zijn. Deze stevige metalen schoenlepel, met een lengte van 60cm, helpt je om je schoenen makkelijk aan te trekken, zonder te forceren. Dankzij het duurzame RVS ligt hij prettig in de hand en gaat hij lang mee. Een eenvoudig hulpmiddel dat dagelijks comfort en zelfstandigheid biedt.

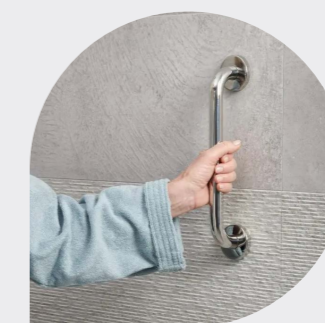
Adviesprijs € 10,99
Ledenprijs € 9,34



SecuCare wandbeugel RVS

Een extra steuntje op de juiste plek kan veel verschil maken. Deze RVS wandbeugel biedt betrouwbare ondersteuning in de badkamer, het toilet of bij een opstapje. Het stevige materiaal en het tijdloze ontwerp zorgen voor veiligheid zonder in te leveren op uitstraling. Zo beweeg je met meer vertrouwen door huis. In diverse lengtes verkrijgbaar.

Adviesprijs € 36,99
Ledenprijs vanaf € 31,44



Grijper Helping Hand

Iets laten vallen of iets willen pakken zonder te bukken? Met deze Handi-Grip Pro wordt dat een stuk eenvoudiger. De antislip-grijper zorgt voor extra grip, zodat je voorwerpen van verschillende groottes veilig kunt oppakken. Hij is geschikt voor gebruik binnen en buiten en in 2 lengtes verkrijgbaar. Ideaal bij minder kracht of bewegingsvrijheid.

Adviesprijs € 35,99
Ledenprijs € 30,59



BBrain sprekende kalenderklok

Wil je meer rust en overzicht in je dag? Deze sprekende kalenderklok laat duidelijk zien welke dag en tijd het is en kan dit ook hardop uitspreken. Je kunt meerdere alarmen instellen, bijvoorbeeld als herinnering voor medicatie of afspraken. Fijn voor als je niet meer zo goed ziet of een geheugensteuntje kunt gebruiken.

Adviesprijs € 119,-
Ledenprijs € 101,15



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



DOE MEE EN
MAAK KANS OP
DE DAGTOCHT
'BOURGONDISCH
GENIETEN IN
BELGISCH
ABDIJLAND'
VOOR 2 PERSONEN!

Stuur uw oplossing
vóór **15 mei 2026**
in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel

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

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



Ledenconsulent
Dorien

VRAAG HET DE LEDEN- CONSULENT



Ledenconsulent
Brigitte

Vraag:

Ik moet door mijn ziekte vaak naar het toilet, maar durf dat niet te vragen. Wat kan ik doen?

Dat is ontzettend vervelend en helaas herkenbaar voor veel mensen met een chronische ziekte. Je bent niet verplicht je medische situatie uit te leggen, maar soms helpt het wel om iets tastbaars te kunnen laten zien. De Medische Toilet pas biedt daarbij uitkomst. Met deze pas kun je in winkels, horecazaken en openbare gebouwen laten zien dat je door een medische aandoening dringend gebruik moet maken van het toilet. En dat zónder uitleg te hoeven geven over je situatie. De pas geeft je letterlijk en figuurlijk wat meer vrijheid onderweg. Zo hoef je je niet meer belemmerd te voelen als je een dagje weg wilt. Kijk voor meer informatie op www.medischtoiletpassenederland.nl.

Heb je een vraag over gezondheid, welzijn, wonen of het dienstenpakket van Ledenvereniging Thebe Extra? Blijf er niet mee rondlopen. Onze ledenconsulenten Brigitte, Desiree, 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:

Mag mijn thuiswonende dochter mijn Thebe Extra ledenpas ook gebruiken?

Jazeker! De ledenpas van Thebe Extra is gekoppeld aan het lidnummer en bedoeld voor het hele huishouden dat op hetzelfde adres woont. Dat betekent dat je dochter de pas ook mag gebruiken. Op de pas staat één naam vermeld: die van de hoofdcontactpersoon. Dat betekent niet dat de pas maar voor één persoon geldt. Ook bij overlijden van een gezinslid of partner kan de pas gewoon gebruikt worden, omdat het lidnummer leidend is. Wil je toch liever een nieuwe pas aanvragen, dan betaal je eenmalig € 5,-. Dat doen we bewust, met het oog op duurzaamheid en drukkosten. Geef wijzigingen in je huishouden door via 088 - 374 75 76 of ledenadministratie@thebe-extra.nl.

STREEP DE ONDERSTAANDE WOORDEN DOOR IN DE WOORDENZOEKER

- | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| ARTIKEL | HELLO BREDA | ONDERBUIKGEVOEL | WENS |
| BEWEEGGROEPJE | KLEINKINDEREN | PARKINSON | ZELFVERTROUWEN |
| CHOCOLADEMUSEUM | KRINGLOOPWINKEL | REIS | ZIN |
| CROSSFITTEN | LEVENSSLESSEN | STUUR | ZONNETJE |
| ERVARING | LICHAAM | UITJE | ZORGEN |
| GENERATIES | LUISTERVERSIE | VRIENDENDIENSTJE | ZUSSEN |
| GEZONDHEID | NADENKEN | VRIJWILLIGER | |



DE OPLOSSING - VUL HIER DE OVERGEBLEVEN LETTERS IN

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Winnaars vorige editie:

Audrey de Krieger uit Drunen, Harrie van Boxtel uit Heusden en Hilde Kokke uit Tilburg.



UNIEKE
VOOR-
STELLING!



Hoe word je leuk oud?

THEATERVOORSTELLING JANSEN JAAGT

In haar nieuwe soloprogramma 'Jansen Jaagt' neemt Leoni Jansen je mee op een energieke zoektocht naar alles wat het leven de moeite waard maakt. Leuk oud worden: hoe doe je dat?

Ze jaagt, want afwachten wat er op je pad komt vindt ze tijdverspilling. Ze zingt en vertelt over de schoonheid in de natuur, en geeft op komische wijze antwoord op grote én kleine levensvragen. Met schitterende folknummers, ontroerende Nederlandstalige liedjes en parels uit de wereldmuziek wisselt Leoni zang moeiteloos af met humoristische, scherpe observaties. Het resultaat is een warme, sprankelende voorstelling vol levenslust, relativering en muzikaliteit.

Let op: er is een middag- en avondvoorstelling!

Datum en locatie:

Wanneer: Woensdag 13 mei **Middag:** 14:30 uur inloop, 15:00 uur start. **Avond:** 19:00 uur inloop, 19:30 uur start.

Duur: 1,5 uur.

Waar: Cultuurhuis De Cammeleur, Hoge Ham 126, Dongen

Parkeren: Looiersplein en Wilhelminaplein

De prijs is € 6,50 per ticket (incl. service- en transactiekosten), incl. koffie of thee met iets lekkers. Reserveer je tickets via de theaterkassa van De Cammeleur.

Voorwaarden en kaarten bestellen:



www.thebe-extra.nl/jansenjaagt

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 uitlenen hulpmiddelen	www.medipoint.nl	088 - 10 20 100

Digitale nieuwsbrief

Aanmelden via: 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

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.