

Magazine Ledenvereniging Thebe Extra - 22e jaargang, uitgave 2, zomer 2026

LEEFSTIJL

KEUZES MAKEN

Eric volgt
zijn eigen pad
pagina 9

Theon kan
weer zichzelf zijn
pagina 18

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging

Leefstijl is
er ook digitaal





'Voor of na het doneren is het goed spinazie te eten, omdat daar veel ijzer in zit.'



GRAAG GEDAAN

'Een tijdje terug zat ik bij Sanquin (bloed- en plasma-donatie) in de wachtruimte naast een man die voor de honderdste keer bloed kwam doneren. Dat is 50 liter! Hij vertelde trots dat hij er in zijn diensttijd mee was begonnen. Wat een toewijding.'

Bij mij werd het zaadje geplant tijdens mijn zwangerschap, nu alweer 14 jaar geleden. Ik bleek een zeldzame, en daarmee gewilde bloedgroep te hebben. Ik zou een goede donor zijn. Ik vond, en vind, het een mooie gedachte dat ik op deze manier iets kan doen voor een ander.

Christel is al jaren **bloeddonor**

De handeling voelt klein, maar de impact is groot.

De eerste jaren met een kleine zijn al hectisch genoeg, dus het duurde even voordat ik overging tot actie. Mijn man gaf me uiteindelijk dat laatste duwtje, toen hij zelf besloot om bloeddonor te worden. De procedure bij Sanquin voelt zorgvuldig en de begeleiding persoonlijk. Na de donatie, een halve liter bloed in een klein kwartiertje, is er wat te eten en te drinken. Ik pak die rust altijd even voordat ik in de auto stap. Alles bij elkaar kost het me weinig tijd, die vier keer per jaar. Het voelt als een kleine moeite, terwijl de impact voor de ander groot is.'

Ook donor worden? Kijk voor meer info op sanquin.nl

Ook iets voor een ander doen?

Klop eens aan bij een vrijwilligersorganisatie in je gemeente.

KIEZEN

'Als je een keuze maakt, dan kies je automatisch ook ergens niet voor. En dat kan mensen ervan weerhouden om een keuze te maken', vertelt Eric Mijnster op pagina 8. Hij heeft geleerd keuzes te maken door altijd naar zijn gevoel te luisteren. 'En door het ongemak dat dan misschien ontstaat, te omarmen. Dan ontstaat er een nieuwe beweging, een nieuw inzicht.'

En voor je het weet sta je met je fiets in je hand op het strand, na 36 uur fietsen.' Benieuwd naar zijn avonturen en inzichten? Blader dan snel door! Verder vind je in deze Leefstijl informatie over keuzes die je kunt maken voor je eigen levenseinde, verhalen over kiezen voor wonen bij je kind, kiezen voor geen kinderen of een andere carrière en nog zoveel meer. Dus lees snel verder en kies bewust voor dit momentje voor jezelf. Veel leesplezier!

De volgende Leefstijl verschijnt rond 18 november 2026.



P10

Ouders en dochter wonen in 1 huis



P24

Reablement: de zorg verandert

INHOUD

2	Graag gedaan
4	Eropuit: vier dagtochten
6	Tips van de deskundige: Je eigen levenseinde
7	Stimuleringsfonds: Culturele Manifestatie Alphen
8	Vier verhalen over het maken van keuzes
10	Wonen voor later
13	Richard van Riel: een bijzonder actieve vrijwilliger
14	Uitgelicht
15	Leden vertellen
16	Infobalie – tips en weetjes
18	Theon koos een ander pad
19	Column en Leefstijl Online
20	Medipoint geeft advies
22	Prijspuzzel
23	Vraag het de ledenconsulent
24	Themabijeenkomst reablement

WE DOEN HET SAMEN

Samen met jou en onze partners maken we meer mogelijk: van het versterken van samenredzaamheid en het ondersteunen van lokale initiatieven tot het bouwen aan gemeenschappen vóórdát zorg nodig is. Met z'n allen zijn we van grote betekenis en jij hoort er ook bij!

Een (gezins-)lidmaatschap kost € 22,- per jaar bij automatische incasso. Heb je vragen of ideeën? Kijk op www.thebe-extra.nl, bel 088 – 374 75 76 (werkdagen tussen 09:00 en 13:00 uur, lokaal tarief) of mail naar ledenconsulent@thebe-extra.nl.

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

Dagtochten

Aanmelden voor Walcheren
Middelburg kan vanaf maandag
3 augustus 2026, 9:00 uur.

Genieten op Walcheren: Van bes tot fles

Je start de dag bij Boonman's Wijnmakerij, waar koffie of thee met vlaai voor ons klaarstaat. Na een korte introductie krijg je een rondleiding door de wijnmakerij en proef je de karakteristieke zwarte bessenwijn. Rond de middag schuiven we aan voor een heerlijke mosselmaaltijd. Compleet met soep, een pannetje mosselen, friet, sausjes en salade.

Daarna volgt een ontspannen rondrit over Walcheren onder begeleiding van een gids en een **muzikale verrassing**. Aan het eind van de middag komen we aan in Middelburg, waar je een uur vrije tijd hebt. Een heerlijke koffietafel volgt en tussen 20:30 - 21:00 uur zijn we weer terug bij de opstapplaats. Normale prijs per persoon: € 92,-. Ledenprijs € 80,-.
Let op: Er kan geen ander menu gekozen worden dan mosselen.

Data, opstapplaatsen en -tijden

18-08:	Oosterhout	8:30 uur	Breda	9:00 uur
19-08:	Waalwijk	8:30 uur	Tilburg	9:00 uur
03-09:	Oosterhout	8:30 uur	Tilburg	9:00 uur

Proef de geschiedenis: Het EDAH-Museum

We starten de dag met ‘de boodschappen van vroeger’ in het EDAH-Museum in Helmond. Bij aankomst staat er koffie of thee met wat lekkers voor je klaar. Een gids neemt ons mee voor een reis terug in de tijd: van kruidenierswinkeltjes tot de supermarkten van nu. Na de rondleiding geniet je van een heerlijke Brabantse koffietafel.

Na de lunch rijden we met de bus door naar **De Aalshof** in Haps. Hier worden allerlei interessante kip- en eiweetjes verteld. Je mag vrij wandelen door de tuin en er is een advocaat-proeverij in de serre. Rond 17:00 uur vertrekken we richting het dineradres, waar een heerlijk diner voor je klaarstaat.

Tussen 20:15 en 20:45 uur ben je weer terug bij de opstapplaats. Normale prijs per persoon: € 86,-. Ledenprijs € 75,-.

Data, opstapplaatsen en -tijden

10-09:	Waalwijk	8:15 uur	Tilburg	8:45 uur
23-09:	Breda	8:15 uur	Oosterhout	8:45 uur
01-10:	Oosterhout	8:15 uur	Tilburg	8:45 uur

Informatie voor aanmelden van dagtochten

Meld je aan via www.thebe-extra.nl/dagtocht of bel Ticketpoint via 0900 - 9000 8000 (60 ct p/m). Zorg dat je je lidmaatschapsnummer bij de hand hebt tijdens het boeken. **Let op: Dagtochten zijn alleen voor leden, geen introducés mogelijk. Max. 4 tickets per boeking en vol = vol!**

Varen door de Biesbosch en stadswandeling met gids in Dordrecht

Met de bus rijden we naar Drimmelen, waar je aan boord wordt ontvangen met koffie en iets lekkers. Terwijl we dwars door het schitterende Nationaal Park De Biesbosch varen, geniet je van het uitzicht op de rustige kreken en het unieke landschap. Rond het middaguur krijg je een heerlijke scheepslunch, terwijl we koers zetten naar Dordrecht.

Aangekomen in de historische binnenstad nemen gidsen je mee langs verborgen hofjes, de Grote Kerk en andere bekende bezienswaardigheden die samen de rijke geschiedenis vertellen. Na de stadswandeling varen we ontspannen terug naar Drimmelen. Rond 17:30 uur zijn we weer bij de opstapplaats. Deze dagtocht is exclusief diner. Normale prijs per persoon: € 86,25. Ledenprijs € 69,50.
Deze dagtocht is alleen geschikt voor mensen die goed ter been zijn.

Data, opstapplaatsen en -tijden

06-10:	Breda	8:00 uur	Oosterhout	8:30 uur
15-10:	Tilburg	8:00 uur	Waalwijk	8:30 uur

Adressen opstapplaatsen

Tilburg: **Parking Stappegoor**, IJssportcentrum Tilburg
Waalwijk: **Parking Piet Klerkx**, Prof. Lorentzweg
Breda: **NAC Stadion**, Raf Verlegstraat bij P5
Oosterhout: **Parking Gr8 Hotel**, Beneluxweg

Aanmelden voor varen en wandelen
door Dordrecht kan vanaf maandag
7 september 2026, 9:00 uur.

De wereldberoemde musical Evita

Ga je mee naar de middag- of avondvoorstelling van de wereldberoemde musical Evita in het Chassé Theater Breda? Beleef het indrukwekkende levensverhaal van Eva Perón, de charismatische first lady van Argentinië. Met prachtige zang, een sterke cast en een groots visueel spektakel wordt deze musical een onvergetelijke belevenis.

Avondvoorstelling 26-11 om 20:00 uur: geniet in de pauze van een uitgebreid borrelbordje met één drankje naar keuze. Rond 00:00 uur zijn we weer terug bij de opstapplaats. Normale prijs per persoon: € 94,-. Ledenprijs: € 81,-.

Opstapplaatsen:

Tilburg 18:00 uur **Oosterhout** 18:30 uur **Breda** 19:00 uur

Matineevoorstelling 29-11 om 14:30 uur: er is geen pauze-arrangement, maar we rijden na afloop naar het dineradres voor een heerlijk driegangendiner. Rond 21:00 uur zijn we weer terug bij de opstapplaats. Normale prijs per persoon: € 108,-. Ledenprijs: € 95,-.

Opstapplaatsen:

Tilburg 12:30 uur **Waalwijk** 13:00 uur **Oosterhout** 13:30 uur

Aanmelden voor musical Evita
kan vanaf maandag 26 oktober
2026, 9:00 uur.

Aanmelden voor het EDAH-Museum
en De Aalshof kan vanaf maandag
17 augustus 2026, 9:00 uur.

Praten over je levenseinde

Wat als je ineens een beslissing moet nemen over je eigen levenseinde? Terwijl je je niet lekker voelt, misschien bang bent van wat op je afkomt? Volgens arts ouderengeneeskunde Floor Bols gebeurt dat vaker dan je denkt. En juist daarom is het belangrijk om er op tijd over na te denken.



Floor Bols
Specialist ouderengeneeskunde

Floor werkt onder andere bij Hospice Zandsporen in Tilburg, waar ze mensen begeleidt in de laatste fase van hun leven. 'Ik zie regelmatig dat mensen in een spoedsituatie keuzes moeten maken,' vertelt ze. 'Dan is er weinig ruimte om rustig na te denken. Achteraf hoor je dan: als ik dit had geweten, had ik het anders gewild.' Volgens haar hoeft een gesprek hierover helemaal niet zwaar te zijn. 'Kies een luchtig moment. Ga bijvoorbeeld wandelen met een naaste en begin er eens voorzichtig over. Wat vind je belangrijk? Wat zou je wel of niet willen? Ook de huisarts kan hierbij helpen. Die is ervoor opgeleid en kan goed uitleg geven.'

De vragen die Floor krijgt, gaan vaak over wat mensen kunnen verwachten in de laatste levensfase. Maar minstens zo belangrijk vindt ze iets anders. 'Ik heb heel veel van dit soort gesprekken gevoerd en ik vind het stuk voor stuk heel mooie gesprekken, omdat mensen heel open kunnen praten over hun leven en wat ze fijn vinden.' Haar belangrijkste advies? Wacht niet tot het te laat is. Door er op tijd over te praten, houd je zelf de regie. En dat geeft rust. Voor jezelf én voor de mensen om je heen.

Heb je als naaste van iemand in de laatste levensfase, behoefte aan meer kennis en inzichten? Dan kan de cursus 'Laatste Hulp' zeker iets voor je betekenen. Meer info vind je op: www.thebe-extra.nl/ledenvoordeel/cursus-laatste-hulp

Scan en bekijk het video interview met Floor



Samen doen voelt goed

Voordat professionele zorg in opkomst kwam, waren er al mensen die zich verenigden om hulp en zorg te verlenen. Zo zorgden mensen voor elkaar en daar ligt de oorsprong van ledenverenigingen zoals Thebe Extra. 'Samen' is dus altijd een belangrijke drijfveer voor ons geweest en dat is het nu nog steeds.

Naar elkaar omkijken, mensen ontmoeten, samen lokaal de schouders eronder zetten en niemand buitensluiten: het zit bij mensen in het bloed. Dat doen wij dan ook; jij, ik, de leden van de bijna 95.000 huishoudens die samen Ledenvereniging Thebe Extra vormen. En alle partners waar wij mee samenwerken. Want dat doen ledenverenigingen steeds vaker: samenwerking zoeken met gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties, mantelzorgers, buurtnetwerken en andere ledenorganisaties. Zo bouwen we aan een samenleving waarin plaats is voor iedereen. Wij zijn blij dat jij hier ook deel van uitmaakt!

GOED
OM TE
WETEN

Stimuleringsfonds

CULTURELE MANIFESTATIE ALPHEN

Optredens, een kunstmarkt en een expositie

'Net na de coronaperiode hoorde ik dat in Galder een cultuurroute was opgezet. Mijn vrouw schilderde, mijn loopmaatje Sjaak maakte kunst van oud ijzer. De radertjes begonnen te draaien. Wij dachten: dat kunnen wij ook!' vertelt Jan enthousiast. Zo gezegd, zo gedaan. Samen met Sjaak en twee anderen richtte Jan Matthijssen een werkgroep op om cultuur in hun dorp Alphen extra aandacht te geven.

De afgelopen drie jaar organiseerden ze met succes de Cultuur Route Alphen, een bijzondere kunstroute waar lokale kunstenaars en creatievelingen hun werk lieten zien. Maar in 2026 was het tijd voor een andere insteek; het werd de Culturele Manifestatie. Mede mogelijk gemaakt door het Stimuleringsfonds van Thebe Extra!

'Op zondag 12 april was het zover. De twee locaties Cultureel Centrum Den Heuvel en 't Pakhuys stonden in het teken van podiumkunsten, met een kunstmarkt en expositie.

Dus of je nou vrolijk wordt van kunst, dans, zang of film, er was voor ieder wat wils. Van een jeugdorkest tot linedance-optreden van senioren, alle leeftijden werden vertegenwoordigd. Verbinding en ontmoeting vinden we belangrijk. Dat zie je niet alleen bij de deelnemers, ook de bezoekers raken met elkaar in gesprek. We hopen mensen te inspireren, om zelf creatief aan de slag te gaan. Of om een volgende keer mee te doen!

Met een bijdrage van het Stimuleringsfonds konden ze de aankondiging professioneler aanpakken, met posters en advertenties bijvoorbeeld. Ook was er voor iedere deelnemer een consumptie. 'Alles gaat namelijk op vrijwillige basis. Het was een gezellige dag. En we zijn al bezig met volgend jaar, zaterdag 11 april 2027. Want we willen hier nog lang niet mee stoppen!'

De werkgroep bestaat naast Jan uit Jeroen Brandjes (cultuur-ambassadeur gemeente Alphen), Marian de Leeuw (beheerder C.C. Den Heuvel Alphen) en Sjaak Pijnenburg.

Heb je ook een mooi initiatief en wil je een bijdrage aanvragen? Je vindt alle informatie op:



www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds

Levenskeuzes

Durf jij te kiezen? Ergens voor te staan en er voor gaan? Vier inspirerende verhalen over luisteren naar je gevoel en staan voor de beslissingen die je maakt.

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

www.facebook.com/ThebeExtra



8 'Het is geen gemis. Het is mijn keuze **voor een leven dat bij mij past**'

Lean (43) heeft geen kinderen

'Ik heb nooit het gevoel gehad: ik wil kinderen. Geen enkel moment 'dat het ging kriebelen'. En voor mij was dat genoeg. Ik kies niet voor kinderen omdat anderen dat doen of omdat het zo hoort. Soms hoor je als argument: 'ja, maar dan zit je straks alleen als je oud bent.' Maar dat kan iedereen overkomen.

In mijn jaren als dertiger kreeg ik vaak de vraag waarom ik geen kinderen wilde. Vooral op verjaardagen, iedere keer weer. Dat was niet altijd leuk. Maar ik wist wel: dit is mijn gevoel. Ik haal plezier uit mijn creatieve hobby's, zoals knuffels maken en de mensen om me heen. Het is geen gemis. Het is gewoon wat het is: een leuk leven!"



Scan en lees online verder hoe Lean bewust kiest voor een leven zonder kinderen en de reacties daarop.



'Ik vond rust en leer Hem iedere dag beter kennen'

Michelle (39) kiest voor God

'Tot mijn 33ste speelde geloof geen rol in mijn leven. Ik leefde mijn wilde, jonge leven zonder erbij stil te staan. Na corona veranderde dat. Ik voelde onrust en ging op zoek naar stabiliteit. Die zoektocht bracht me naar de spirituele wereld en zelfs tot op Ibiza.

Maar hoe meer ik zocht, hoe minder houvast ik vond. Het voelde alsof ik afdreef. Toen werd ik gebeld door goede vrienden die zichzelf hadden gevonden in het geloof. Eerst vond ik het onzin, maar na een kennismaking met een vrouw die over haar ontmoeting met Jezus vertelde, stroomden de tranen over mijn wangen. Ik voelde: dit is de waarheid. Vanaf dat moment leerde ik Hem iedere dag een stukje beter kennen en zo ook Zijn plan met mij. Ik liet mijn oude leven achter me en liet me dopen. Nu ervaar ik rust en vrede.'

Scan en lees online verder over de zoektocht, keuzes en toevallige ontmoeting van Michelle.



'Je hoeft niet te voldoen, je hoeft alleen maar jezelf te zijn'

Eric (37) schrijft, spreekt en inspireert

'Al op jonge leeftijd voelde het alsof er iets heel belangrijks is wat we elkaar niet vertellen. Alsof er iets niet klopt. Toen iemand vroeg wat ik later wilde worden, zei ik: gelukkig.

In mijn studententijd ontdekte ik hoeveel 'moeten' er in mijn hoofd zat. Als reactie prikte ik drie woorden op mijn prikbord: communicatie, sporten en avontuur. Dáár kreeg ik energie van. Dat werd mijn rode draad. Ik koos ervoor om naar mijn dromen te luisteren in plaats van naar de excuses om het niet te doen. Ik vond mijn eigen pad en leerde dat veel overtuigingen niets meer zijn dan verhalen die je jezelf vertelt. Je bent niet pas goed als je aan bepaalde dingen voldoet. Je bent al goed. Je bent volmaakt, precies zoals je bent. Dat besef geeft een gevoel van vrijheid, van ontspanning. Van mogen zijn wie je bent.'



Scan en lees online verder hoe Eric het 'moeten' losliet en leerde luisteren naar zijn dromen.

VIDEO

Lucienne maakte haar kinderdroom waar

'Vroeger zei ik al: later wil ik ook een poezenpension. Toen mijn man me na vele werkjaren vroeg wat we van de oude schuur konden maken wist ik het meteen.

We zijn kleinschalig begonnen, maar al snel zaten de eerste kamers vol en ontstond verdieping twee. De vraag is nog steeds enorm, mensen boeken nu al hun plaatsje voor de zomervakantie van volgend jaar. Het kattenhotel is niet alleen werk, maar ook mijn liefhebberij en hobby. Het is het contact met de poezen én de mensen waar ik blij van word'.

9



Scan en bekijk de video over Het Kattenhotel en ontmoet de bewoners.



CORNÉ,
MIRJAM,
MARIEKE
EN SAM

Woonplaats: omgeving Tilburg

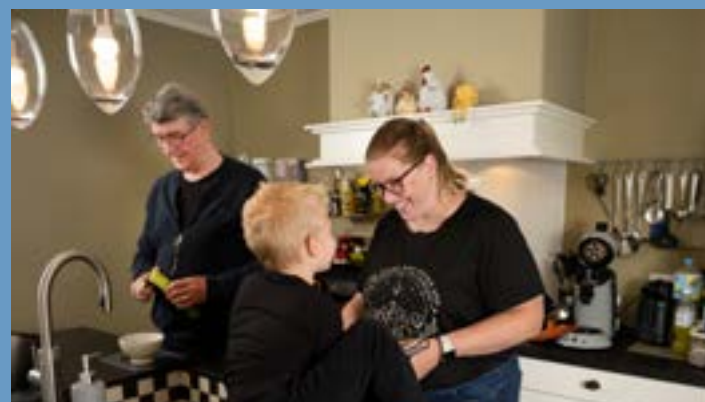
Een woning kopen is in deze tijd verre van makkelijk. Zeker als je specifieke woonwensen hebt, zoals Corné en Mirjam, of als je alleen bent zoals Marieke. Zij wilde de volgende stap maken: een gezinswoning voor haar en haar zoon Sam. Haar ouders wilden alvast voorsorteren op later, voor het geval ze minder goed ter been worden. Hun zoektochten los van elkaar leverden steeds weer nieuwe hindernissen op. Totdat ze hun krachten en wensen bundelden. Nu delen ze één adres.

Ouders en dochter kochten samen een huis

‘De band moet wel goed zijn om dit te kunnen doen’

Drie generaties onder één dak

Het begon eigenlijk als een grap: ‘Anders kopen we toch gewoon samen een huis.’ Het was de zin waarmee veel gesprekken over verhuisplannen eindigden. Altijd was er wel iets wat in de weg stond. Maar toen het huis dat perfect bij hun plannen paste te koop kwam, werd het serieus. Nu wonen ze samen op één adres: Marieke, haar zoon Sam en haar ouders Corné en Mirjam. Samen konden ze hun woonwensen wel waarmaken.



1

Slimme keuzes maken

De woondroom bleek een slimme zet. Ook de inkoop worden samen gedeeld, dat scheelt in de kosten.



2

Er gebeurt altijd wat

Deze manier van wonen houdt Mirjam en Corné jong. Ze zijn een hecht gezin en er is ruimte voor iedereen.



3

Om de beurt koken

De taken zijn verdeeld: Mirjam en Corné koken doordeweeks, Marieke staat in het weekend graag in de keuken.



4

Een goede verdeling van het huis

De benedenverdieping: woonkamer, keuken en wasruimte delen ze met elkaar. Zo maken ze samen hún woonwensen waar.

Specifieke woonwensen

Marieke (41) woonde in een flat, aan het eind van een galerij. Zij was toe aan een gezinswoning waar haar zoon lekker naar buiten kon, maar dan wel in dezelfde wijk, omdat hij daar ook naar school gaat. Maar zoiets kopen als alleenstaande moeder bleek niet haalbaar. Haar ouders Corné en Mirjam, allebei richting de 70, hadden een koophuis. Zij wilden alvast voorsorteren op hun oude dag en gelijkvloers gaan wonen. Maar dan ook in hun eigen wijk, dezelfde als Marieke. Opties waren er wel, maar een appartement betekende liften, trappen en VvE-kosten. Bungalows waren te duur, alleen te huur of niet in de buurt.

‘Anders doen we het gewoon samen’ werd een steeds reëlere optie, zeker toen er een huis te koop kwam dat ze alle drie wel zagen zitten. Ze waren net te laat. Kort daarna stond onze huidige woning te koop. ‘Het scheelt dat wij de wijk kennen’, vertelt Marieke. ‘Al voordat het op Funda stond, hadden wij een bod uitgebracht.’

Ideaal qua indeling

De aanbouw aan de achterkant is de gelijkvloerse seniorenwoning waar Corné en Mirjam naar op zoek waren. Ze hebben er alles wat ze nodig hebben, zonder trappen: een badkamer met toilet, een slaapkamer en een ‘vakantiekeukentje’, zoals ze het met een lach noemen.

De rest van de benedenverdieping - woonkamer, keuken en wasruimte - delen ze met Marieke en Sam. De twee woongedeeltes zijn inpandig met elkaar verbonden. 'Ik wilde per se niet buitenom naar ons eigen woongedeelte hoeven, daar krijg ik zo'n campinggevoel van', zegt Mirjam. 'Op de bovenverdieping en zolder komen we niet. Dat is echt het domein van Sam en Marieke.'

Hechte band

Met twee gezinnen onder één dak wonen vraagt om waterdichte afspraken, zou je denken. Toch valt dat bij Marieke, Corné en Mirjam wel mee. 'Ze waren altijd al veel bij ons', vertelt Corné. 'Het scheelt ook dat we heel goed met elkaar door een deur kunnen. Dat is ook wel nodig als je dit doet. We zijn een hecht gezin, ook met onze andere dochter, haar man en kinderen. Die komen hier ook regelmatig logeren. Daar is ruimte genoeg voor.'

Elkaar de ruimte geven

De meeste dingen gaan vanzelf; over andere zaken hebben ze wel afspraken gemaakt. Marieke: 'Als de deur naar de aanbouw dicht is, weet Sam dat hij niet naar binnen mag. Verder hebben we een prikbord waarop staat wie wanneer bezoek heeft. Daar gebruiken we de grote huiskamer voor en dan respecteren we elkaars privacy.'

En er is ook ruimte voor ieders gebruiksaanwijzing. Marieke wil na een werkdag graag even alleen tv-kijken. Dan trekt ze zich terug. 'Het is niet ingewikkeld', zegt Mirjam. 'Zolang je het maar uitspreekt en elkaar de ruimte geeft.'

Reacties uit de omgeving

De reacties uit familie- en vriendenkring waren heel uiteenlopend. 'In onze omgeving waren er mensen die zeiden: waar begin je toch aan?', vertelt Mirjam. 'Maar wij wisten zeker dat het zou slagen.' De vriendinnen van Marieke reageerden positiever. Die vonden het vooral een slimme zet. 'Er zijn er die dit ook wel zouden willen met hun ouders', zegt Marieke. 'Volgens de aankoopmakelaar komt het ook steeds vaker voor.' Corné en

Woonvorm van de toekomst?

Hoewel Corné, Mirjam en Marieke alleen maar voordelen zien in deze manier van een woning delen, liepen ze wel tegen bureaucratische problemen aan. Verschillende instanties hebben nog moeite met de constructie. 'Een hypotheek delen met z'n drieën was geen enkel probleem', zeggen ze. 'Maar een bankrekening op drie namen kan dan weer niet.' Ook bij de gemeente zijn ze er nog niet op ingesteld. Ze pleiten voor meer begrip, want Marieke en haar ouders zijn ervan overtuigd dat een huis delen in de toekomst veel vaker voor zal komen.

Mirjam vullen aan: 'Deze manier van wonen houdt ons jong. Er gebeurt altijd wel wat om ons heen. Zonder die reuring zou het te stil zijn om ons heen.'

Alleen maar voordelen

Zelf zien ze alleen maar voordelen in deze manier van samenwonen. Corné en Mirjam hebben hun gelijkvloerse woning en altijd iemand in de buurt als er onverhoopt iets met ze gebeurt. 'We hebben continu het vakantiegevoel', zeggen ze.

Marieke en Sam hebben hun gezinswoning met tuin in de buurt van Sams school en altijd een oppas bij de hand. Ook voor de vaste lasten is het handig. 'We delen het internet- en tv-abonnement en doen samen de was en de inkopen. Dat scheelt in de kosten. De taken verdelen ze. Mirjam en Corné koken doordeweeks, Marieke staat in het weekend graag in de keuken.

Er is nog een pluspunt: er kwamen twee koopwoningen vrij. 'Die zijn allebei naar starters gegaan,' zeggen ze. 'Dat voelt goed.'



SCAN
& LEES VERDER



RICHARD ZET ZICH IN VOOR MUZIEK EN VITALITEIT

Wat inspireert Richard van Riel (56) om zich al van jongs af aan in te zetten voor muziekverenigingen én een fitnessconcept op te zetten waar iedereen zich thuis voelt? Zijn antwoord: mensen. En vooral de samenhang tussen hen. Alles wat hij doet, komt voort uit de overtuiging dat een sterke gemeenschap ontstaat op plekken waar ze elkaar ontmoeten, ongeacht hun achtergrond.

Die gedachte vindt zijn oorsprong in het Brabantse muziekverenigingsleven waar hij vanaf zijn zesde deel van uitmaakt. 'Advocaat en bouwvakker spelen er naast elkaar, met muziek als gedeelde taal', vertelt Richard.

Naast muziek loopt er nog een tweede lijn door zijn leven: gezondheid en bewegen. Richard maakte er zijn beroep van: hij werd fysiotherapeut. Hij ziet de branche veranderen. 'Vroeger deed je aan fitness voor een perfect lichaam, nu gaat de aandacht steeds meer naar leefstijl, preventie en welzijn.' Maar Richard ziet ook een sociaalmaatschappelijke rol weggelegd voor de sportschool. Daarom opende hij tien jaar geleden de eerste

thelocalGym, een lokale sportschool die meer is dan een trainingsruimte. Een sociale plek, waar net als bij de muziekvereniging iedereen met dezelfde interesse welkom is.

'thelocalGym is vooral een sociale plek'

'De koffiemachine is misschien wel het belangrijkste apparaat in de club', zegt hij. Inmiddels zijn er vier thelocalGyms in Brabant: Sint Michielsgestel, Kaatsheuvel, Waalwijk en Hilvarenbeek. Als het aan Richard ligt, blijft het daar niet bij. Het clubgevoel wil hij op meer plekken neerzetten. Want uiteindelijk, zegt hij, is dat het cement dat een gemeenschap bij elkaar houdt.

Wil je meer lezen over hoe je andere mensen kunt ontmoeten bij thelocalGym of ergens anders? Kijk dan op:



www.thebe-extra.nl/mensen-om-je-heen

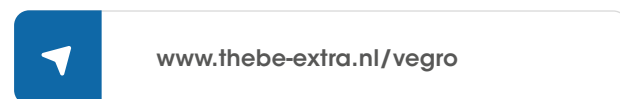
Uitgelicht

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

Nieuw: ledenkorting bij **Vegro** zorghulpmiddelen!

Bij Vegro vind je een breed assortiment aan zorghulpmiddelen die gekocht, gehuurd of geleend kunnen worden. Vegro heeft hiervoor thuiszorgwinkels (er is er één in het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg), uitleenpunten en hun eigen online winkel.

Als lid ontvang je 15% korting op het volledige aanbod, ook bij online bestellingen. De kortingscode hiervoor is THEBE15. In de winkels is het tonen van je ledenpas voldoende. Kun je niet naar de winkel komen, dan is persoonlijk advies aan huis mogelijk. Zonder verplichtingen!

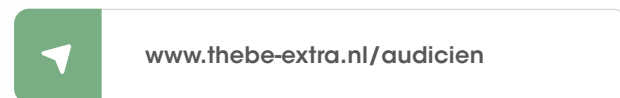


www.thebe-extra.nl/vegro

Audicien aan huis: Oog voor Oren

Goed horen begint met aandacht. Je wordt geholpen in je eigen, vertrouwde omgeving door de audicien aan huis van Oogvoororen.nl. Je hoeft de deur niet uit en krijgt rustig en persoonlijk advies dat past bij jouw situatie.

Je krijgt een uitgebreide hoortest en kunt hoortoestellen thuis uitproberen. Ook na de aankoop kun je rekenen op een goede service. Leden van Thebe Extra profiteren van extra voordelen bij aanschaf van een hoortoestel en er worden geen voorrijkosten gerekend. Bel 085 - 48 63 743 voor een afspraak of kijk ga naar website voor meer informatie.

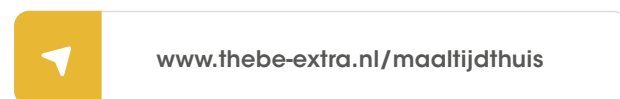


www.thebe-extra.nl/audicien

Lekker eten, **zonder zelf te koken**

Maaltijd Thuis heeft nu een tijdelijk superaanbod voor leden van Thebe Extra: 4 koelverse maaltijden + 4 toetjes van de Zuivelhoeve of Qarc voor € 19,95. Gratis thuisbezorgd en inclusief een puzzelboek!

Geen zin of tijd om te koken? Met Maaltijd Thuis geniet je toch van een verse, smakelijke maaltijd. Naast het bovenstaande, tijdelijke superaanbod heb je elke week een ruime keuze, passend bij jouw wensen, ook als je een dieet volgt. Geen bezorgkosten bij een afname van vier maaltijden!



www.thebe-extra.nl/maaltijdthuis



LEDEN VERTELEN



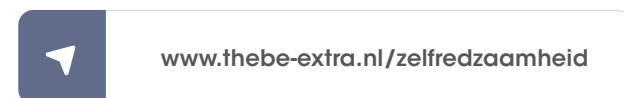
Info

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

Ming Ho (26)

was bij de bijeenkomst **over reablement**

'Via mijn werk bij Stichting Welzijn & Ondersteuning Drimmelen kreeg ik een uitnodiging voor een bijeenkomst van Thebe Extra, in november 2025. Ik dacht: 'reablement'... dat klinkt interessant. Daar wil ik meer van weten! Reablement wil zeggen dat je niet 'overneemt' van de cliënt, maar samen ontdekt wat nog wél lukt. Handelen vanuit kwaliteit van leven, positief en mensgericht. De avond is voorbij gevlogen. En een nieuwe visie presenteren hoeft zeker niet saai te zijn! Spreker Damas Weideveld vertelde helder en praktisch, en zorgmedewerker en cabaretière Bettina Kraaijeveld zorgde voor lucht en humor. Ook de interactie met het publiek vond ik waardevol. Er ontstonden mooie gesprekken en discussies, bijvoorbeeld over eigen regie en lastige keuzes. Wat doe je als je vader van 90 in jouw ogen eigenlijk niet meer mag rijden? Met welke uitkomst kun jij leven? Na afloop heb ik meteen gevraagd of we dit ook in onze gemeente kunnen organiseren. Want deze gesprekken moeten we blijven voeren.'



www.thebe-extra.nl/zelfredzaamheid

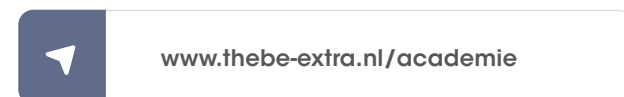
Dora Nuhoff-Wolfs (75)

wandelde op de **natuurbegraafplaats**

'In een vorige editie van Leefstijl las ik over de wandeling op Natuur-begraafplaats Huis ter Heide. Omdat ik al langer nieuwsgierig was naar natuurbegraven, besloot ik mee te gaan.

De wandeling heeft me verrast. Het was stil in het bos, bewolkt en je hoorde alleen vogels. Boswachter Frans vertelde boeiend over de geschiedenis van het gebied, de natuur en de bijzondere plekken op de begraafplaats. Vooral de rust en serene sfeer maakten indruk. Wat me het meest raakte, is het idee dat je daar voor altijd onderdeel blijft van de natuur. Dat nabestaanden later geen moeilijke keuzes hoeven te maken, geeft me rust.

Mijn kijk op afscheid nemen is veranderd. Het idee dat reeën langs je graf lopen en dat je opgaat in zo'n prachtig landschap, vind ik heel mooi. Ik ging naar huis met een gevoel van blijdschap.'



www.thebe-extra.nl/academie



Opvliegers: wat doe je eraan?

‘Ja hoor, daar gaan we weer...’ Het zweet breekt je uit, je hartslag schiet omhoog en je voelt je wangen rood worden. Midden op het terras je kleding uittrekken is geen optie. De vijver in springen dan maar?! Wanhopig word je ervan.

Opvliegers zijn een van de symptomen van de overgang. Ze zorgen voor veel ongemak, vaak jarenlang. Daarom is het goed om te onderzoeken of er manieren zijn om de scherpe randjes er vanaf te halen. Met de keuzehulp Opvliegers van thuisarts.nl ontdek je wat je kunt doen om opvliegers te verzachten of te verminderen, en wat het beste bij je past. Denk bijvoorbeeld aan het slikken van pillen met hormonen of het gebruiken van een spray met hormonen.



SCAN & LEES MEER

Keuzehulp mantelzorger

Als je mantelzorger bent, ligt er vaak heel veel op je bordje. En dan is het moment daar dat je misschien handelingen van een zorgprofessional over gaat nemen. Hoe ga je daarmee om?

Ruimte om de situatie eens even rustig te overdenken is er vaak niet. Daarom heeft Mantelzorg.nl de keuzehulp ontwikkeld. Deze tool helpt jou als mantelzorger om een weloverwogen keuze te maken over het overnemen van medische handelingen van zorgprofessionals, zoals het geven van injecties of medicijnen. Het legt uit wat daarbij komt kijken: de voorbereiding, de juridische aspecten en de voor- en nadelen. Zodat je uiteindelijk weet waar je 'ja' tegen zegt.



www.thebe-extra.nl/mantelzorg

Zeg ‘ja’ tegen zelf bepalen

Als je in een gesprek niet alles meekrijgt omdat je niet goed hoort, kan dat soms best eenzaam voelen.

Natuurlijk wil je weten wat je kleindochter zegt als ze bij je is! En dat dierenpark om de hoek: je wilt er graag naartoe, maar niet als je daarvoor afhankelijk bent van een ander. Een rollator? Liever niet. Wat zouden de burens denken?

Je twijfels over hulpmiddelen zijn herkenbaar voor velen. Maar wat als je het op een andere manier bekijkt? Wie een hulpmiddel gebruikt, zegt 'ja' tegen ouder worden. Die zegt 'ja' tegen het leven. Jij bepaalt zelf of je dat gesprek volgt, of je lekker gaat wandelen en of je een leuk uitje hebt. Je hebt het vaak zelf in de hand, en dat voelt fijn! Benieuwd wat Thebe Extra hierin voor je kan betekenen? Scan dan de QR-code:



SCAN & LEES MEER

Kiezen voor nieuwe vriendschappen

Samen is vaak leuker dan alleen. Een kop koffie of een eindje wandelen. Toch is het niet altijd vanzelfsprekend dat je iemand hebt om iets leuks mee te doen.

Gelukkig zijn er steeds meer initiatieven om nieuwe mensen te ontmoeten. Via Klup sluit je makkelijk aan bij activiteiten in de buurt. Brabant Maatjes brengt mensen samen om sociale isolatie te verminderen. Proudies is een platform met activiteiten, informatie en cursussen voor 60-plussers. En bij de Red Hat Society draait het om samen plezier maken met dames onder elkaar. Heb je zin om nieuwe mensen te ontmoeten? Of zoek je hulp bij het uitbreiden van je netwerk? Ga dan eens naar onderstaande link!



www.thebe-extra.nl/mensen-om-je-heen

Je kind is 18 jaar, en dan?

Wordt jouw kind bijna 18? Dan verandert er veel. Je zoon of dochter mag meer zelf beslissen, maar moet ook zelf dingen regelen. Denk aan een zorgverzekering, bankzaken en toeslagen.

Tot 18 jaar is je kind via de ouder verzekerd. Daarna moet het zelf een zorgverzekering afsluiten en premie betalen. Vaak is er recht op zorgtoeslag. Die moet je kind zelf aanvragen, het liefst twee maanden vóór de 18e verjaardag.

Ook andere zaken worden belangrijk, zoals een DigiD en het regelen van geldzaken.

Op onze website download je de 'Bijna 18-checklist'. Hiermee houd je overzicht en vergeet je niets.



www.thebe-extra.nl/jongeren



‘DE WERKCULTUUR IS HIER HEEL ANDERS’

Theon Scholten uit Tilburg werkte tientallen jaren in de financiële wereld. Eerst als accountant, later als controller bij verschillende bedrijven. Een mooie carrière, maar Theon haalde er niet meer genoeg voldoening uit. Na een periode van zoeken, hakte hij de knoop door. Nu is hij gelukkig in een totaal andere sector.

Daar ging een lang proces aan vooraf. ‘Sinds 2013 was de stabiliteit weg uit mijn werkzame leven’, vertelt Theon. ‘In tien jaar tijd had ik zes verschillende werkgevers. Een kwestie van pech en verkeerde keuzes. Ik vond het werk ook steeds minder leuk. Alleen maar geld en cijfers, dat paste niet meer bij mij. Maar ik hield mezelf voor dat het het enige was wat ik kon en dat ik het maar vol moest houden. In 2023 lukte dat niet meer.’

Theon besloot een jobcoachingtraject te doen. ‘In 2019 deed ik dat ook al, maar toen heb ik er niets mee gedaan. Ik zat nog vast in mijn hoofd’, zegt hij.

‘Uit een drijfverentest bleek dat de menselijke kant goed bij me past. Maar ik wist nog steeds niet hoe ik daar dan een baan in moest vinden. Na een periode van zelfonderzoek ging ik vrijwilligerswerk doen bij Quiet, een nationale organisatie die zich inzet voor mensen die in armoede leven. Dat vond ik vanaf het eerste moment ontzettend leuk.

De stap naar Refugee Team, waar ik nu werk, was toen niet zo groot meer. Het is een totaal andere wereld, dus het was wel even wennen. Maar hier kan ik mezelf zijn, hoef ik geen rol meer te spelen.

Nu help ik mensen met financiële zaken en ingewikkelde brieven en formulieren. Daar haal ik veel voldoening uit. Ik heb geen moment spijt gehad van mijn keuze.’



Bekijk de video online waarin Theon vertelt over hoe zijn keuze zijn leven veranderd heeft.

SCAN & KIJK VERDER

Column

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



HULP BIJ **EIGEN KEUZES**



‘Woensdagochtend, spreekuur als ledenconsulent in Oosterhout. Een vrouw van 87 schuift bij me aan. Fit, scherp, maar ook eerlijk: ‘Ik wil graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar waar moet ik beginnen?’ Die vraag hoor ik vaker. Want hoe zet je de eerste stap? En welke stap is dat dan?’

Ik ben blij dat ze met deze vraag naar mij komt. We maken een afspraak bij haar thuis en lopen samen door de woning. De trap, de badkamer boven, de indeling die nu nog vanzelfsprekend lijkt, maar straks misschien niet meer. Dan komt de vraag: ‘Kan alles naar beneden? Wonen, slapen én douchen?’

‘Waar moet ik beginnen?’, vraagt ze. Precies daarom zijn wij hier!

Samen maken we een plan. Meer partijen en samenwerkingspartners van Thebe Extra haken aan en bekijken de mogelijkheden. Een douche beneden blijkt de grootste uitdaging. Maar ook die staat al snel ingetekend. Plannen en offertes volgen vanzelf. Wat ik mooi vind: ze kan dit nu nog doen. Ze is fit, kan meedenken en zelf keuzes maken. En ik leer hier ook weer van.

Vraag jij je ook af waar je moet beginnen?

Bel me gerust of kom langs op een van de spreekuren. Of kijk op thebe-extra.nl/ledenconsulent wanneer ik, of een collega, bij jou in de buurt te vinden is. Dan kijken we samen naar de mogelijkheden. Gewoon bij jou aan de keukentafel.’

HEB JE HET AL ONTDEKT?

Wist je dat Leefstijl ook online te vinden is? Daar gaan we nog een paar stappen verder waar dit gedrukte magazine stopt. Je vindt er extra lange artikelen en video's waarin mensen hun verhaal zelf vertellen. Dat maakt het net wat persoonlijker en dichterbij. Zo duik je deze editie dieper in de avonturen van Eric en krijg je een kijkje achter de schermen bij het kattenhotel van Lucienne. Ook alle vorige edities zijn hier te bekijken.

Nieuwsgierig geworden?

In de week dat dit magazine op je deurmat valt, staat de online editie al voor je klaar. Veel lees- en kijkplezier! www.magazineleefstijl.nl



SCAN & KIJK EN LEES VERDER



Thuiszorgwinkel

(advertorial)

Esrik de Wit
Medipoint

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).



BORSTVOEDING GEVEN LASTIG? MISSCHIEN LUKT HET ZO WEL

Wil je graag borstvoeding geven, maar komt het nog niet goed op gang? Bij Medipoint helpen we je graag op weg. Met de elektrische borstkolf Medela Symphony, een van de toppers in ons assortiment, lukt het vaak wel. De kolf is eenvoudig in te stellen van zacht naar krachtig, zodat er altijd een stand is die bij je past.

Je huurt de Medela Symphony bij onze winkels voor € 2,99 per dag en betaalt een borg van € 100,-, die wordt verrekend met het huurbedrag. Voor gebruik heb je een startset nodig. Het setje is herbruikbaar en verkrijgbaar in de maten S, M en L. De juiste

maat hangt af van de grootte van de tepel. Je verloskundige kan je helpen bij het bepalen van de juiste maat.

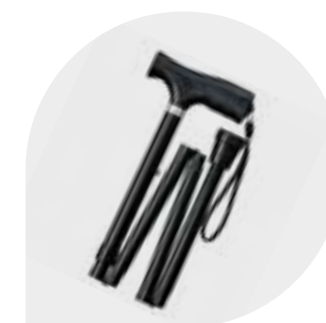
Wil je liever een borstkolf kopen? Ook dat kan. Online vind je verschillende modellen, zoals de elektrische kolven van Medela, met prijzen van € 209,- tot € 474,-. Deze worden compleet geleverd, dus een losse startset is niet nodig.

Heb je vragen of wil je persoonlijk advies?
Bel 088 - 10 20 100 of chat met ons via medipoint.nl.
Mijn collega's en ik helpen je graag.

Walk-on wandelstok

Voel je veilig en stabiel met deze opvouwbare en compacte wandelstok. Voorzien van een handgreep met rubberen coating, heb je extra grip tijdens je heerlijke wandeling in de frisse buitenlucht. De polsband zorgt ervoor dat de stok niet valt als je deze even loslaat. Daarnaast is de stok in twee maten verkrijgbaar, en op hoogte instelbaar. Van alle gemakken voorzien dus!

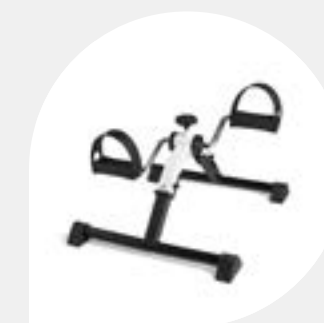
Adviesprijs € 24,99
Ledenprijs € 21,24



Fiets**trainer**

Deze compacte fietstrainer helpt je om coördinatie, doorbloeding en spierkracht in armen en benen te verbeteren. Ideaal als zelfstandig fietsen lastig is. Je traint eenvoudig zittend en stelt de weerstand zelf in. Dankzij het opvouwbare ontwerp neem je hem makkelijk mee. Het stevige frame met antislip en pedalen zorgt voor veilig en comfortabel gebruik.

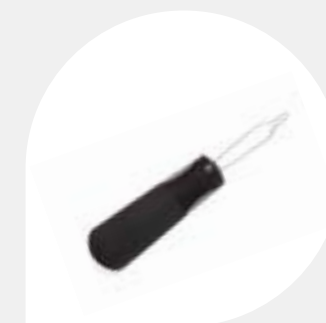
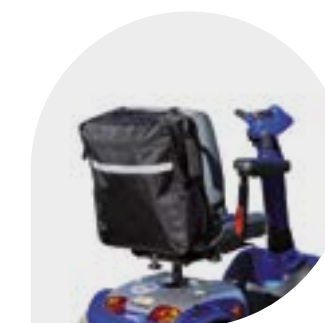
Adviesprijs € 59,99
Ledenprijs € 50,99



Scootmobiel**tas** **Splash**

Deze waterafstotende scootmobiel tas biedt extra opbergruimte voor onderweg. Ideaal voor boodschappen of persoonlijke spullen die je veilig en droog wilt meenemen. De tas is eenvoudig te bevestigen en past op de meeste scootmobielen. Dankzij het stevige materiaal en praktische ontwerp ga je zorgeloos op pad, met alles wat je nodig hebt binnen handbereik.

Adviesprijs € 42,99
Ledenprijs € 36,54



Good Grips knopenhaak

Met deze knopenhaak van Good Grips trek je eenvoudig knopen door het knoopsgat, ook als je een minder fijne motoriek hebt of als je kracht mist. De haak van stevig staal glijdt soepel door de stof, terwijl het verdikte, comfortabele handvat prettig in de hand ligt en extra grip biedt. Zo wordt aankleden weer een stuk makkelijker, elke dag opnieuw.

Adviesprijs € 19,99
Ledenprijs € 16,99



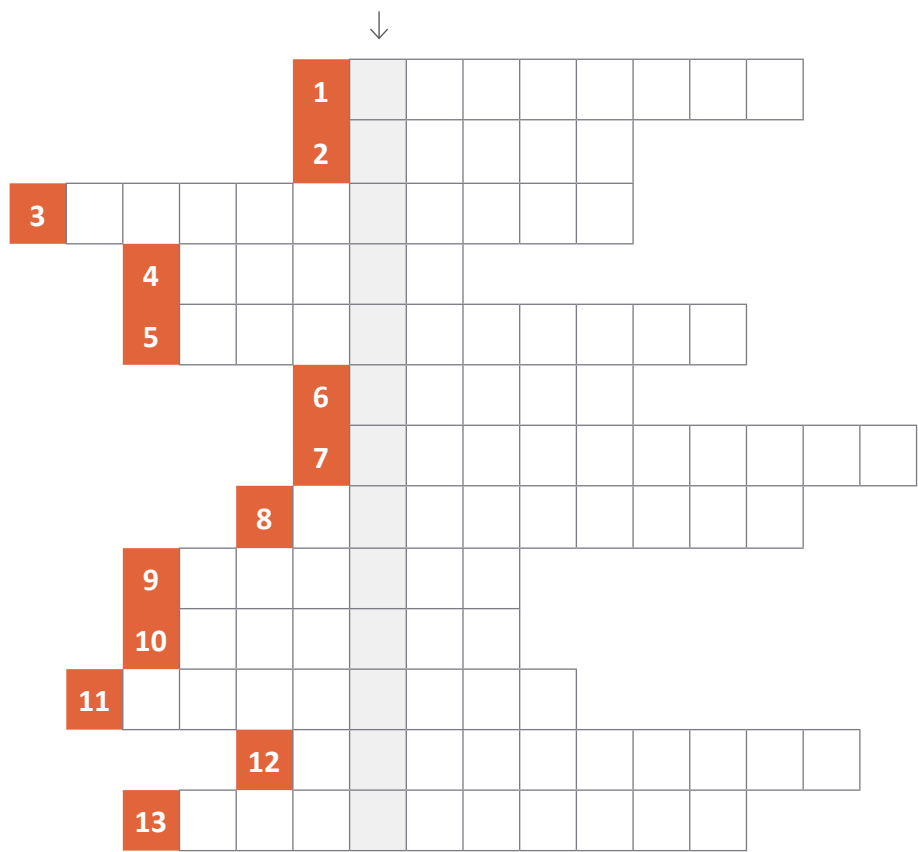
Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Je kunt in de winkel lid worden van Thebe Extra en direct profiteren van de kortingen. Niet i.c.m. andere acties, kortingen of waardebonnen. Vraag overige voorwaarden in de winkel. Assortiment kan per winkel verschillen.

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

Oosterhout Bouwlingplein 17
Tilburg Lage Witsiebaan 2a
Waalwijk Van Assendelftstraat 20

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

PUZZEL MEE & WIN



PUZZEL MEE EN
MAAK KANS
OP EEN OVER-
NACHTING IN
VALKENBURG
BIJ WELLNESS
HOTEL THERMAE
2000*

Stuur uw oplossing vóór 20 september
2026 in via onze website:
www.thebe-extra.nl/puzzel

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



DE OPLOSSING

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

1. Wat maakt Lean graag als creatieve hobby?
2. Hoe heet de wereldberoemde musical over Eva Perón?
3. Welk museum staat centraal in de dagtocht over boodschappen van vroeger?
4. Naar welk eiland reisde Michelle tijdens haar spirituele zoektocht?
5. Wat is Christel vier keer per jaar?
6. Bij welke organisatie krijgen leden voortaan ook korting op zorghulpmiddelen?

7. Waar ging de bijeenkomst over waar Ming Ho bij aanwezig was?
8. Door welk nationaal park varen deelnemers tijdens de rondvaart?
9. Hoe heet de moeder van Marieke in het grote interview op pagina 10-12?
10. In welk dorp werd dit jaar de Culturele Manifestatie georganiseerd?
11. Welk gerecht staat centraal tijdens de lunch bij Boonman's Wijnmakerij?
12. In welke stad krijgen deelnemers vrije tijd tijdens de Walcheren-dagtocht?
13. In welk hospice werkt Floor Bols?



Ledenconsulent
Mariëlle

VRAAG
HET DE
LEDEN-
CONSULENT



Ledenconsulent
Luuk

Vraag:

Kan een ledenconsulent ook bij mij thuis komen om vragen te beantwoorden?

Zeker! We merken dat veel leden het prettig vinden als een ledenconsulent thuis langskomt, zeker wanneer er meerdere vragen spelen. Niet iedereen weet dat die mogelijkheid er is. Een gesprek thuis geeft vaak meer rust, tijd en het praat vaak makkelijker. Samen kunnen we rustig bekijken wat er speelt en welke ondersteuning of informatie passend is. Blijf dus niet rondlopen met vragen of onzekerheden. De ledenconsulent denkt graag met je mee, telefonisch én indien nodig bij je thuis.

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, lokaal tarief)

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

Vraag:

Ik wil me aanmelden voor een dagtocht van Thebe Extra, maar ik vind het online aanmelden lastig. Hoe werkt dat precies?

We zien dat meer dan 85% van de deelnemers zich online aanmeldt via Ticketpoint. We begrijpen ook dat het niet voor iedereen zo gemakkelijk gaat. Op www.thebe-extra.nl/dagtocht vind je een overzicht van de komende dagtochten. Klik op een dagtocht waar je meer informatie over wilt lezen. Op deze pagina vind je ook de knop 'kaarten bestellen'. Als je daarop klikt word je rechtstreeks doorverwezen naar de website van Ticketpoint, waar je jouw plaatsen voor die dagtocht kunt reserveren en eenvoudig online kunt betalen.

Lukt online aanmelden toch niet of vind je het prettiger om iemand te spreken? Dan kun je je via het telefoonnummer van ticketpoint ook telefonisch aanmelden.

* Dagtochten zijn alleen voor leden, geen introducés mogelijk.

THEMA BIJEEN- KOMST



REABLEMENT ANDERS KIJKEN NAAR DE ZORG

Dat de zorg verandert staat als een paal boven water. En dat komt niet alleen door te weinig personeel of vergrijzing. De ouderen van nu willen meedoen, midden in de samenleving staan! En dat vraagt een andere kijk op zorg.

Strategisch veranderkundige Damas Weideveld en theatermaker Bettina Kraaiveld nemen je mee in het hoe en waarom de zorg verandert. En dat doen ze op grandioze wijze; een interactief programma vol theater, mooie verhalen en door met elkaar in gesprek te gaan.

Wij werken bij deze bijeenkomsten samen met diverse gemeenten. Doe je mee?

Het programma is op tournee! Houd in de gaten wanneer we bij jou in de buurt zijn. Kom ook, zodat je weet wat je kunt veranderen. Voor een overzicht van alle bijeenkomsten en voor meer info over het thema 'Zelfredzaamheid' kijk op:



www.thebe-extra.nl/zelfredzaamheid

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
Vegro	voor info over verkoop en uitleen hulpmiddelen	www.vegro.nl	0900 - 288 77 66

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 92.000 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,
Esther Nagtegaal - Esther schrijft,
Ledenvereniging Thebe Extra.

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

Thebe^{Extra}
Ledenvereniging