



SENIOREN+

Vitaal door het leven

Voor de een is het vanzelfsprekend, voor de ander wat minder.

Of je vitaal door het leven gaat, hangt af van veel factoren.

Op sommige daarvan heb je helemaal geen enkele invloed en op andere juist wel. Als je goed voor jezelf zorgt, is de kans dat je op gezonde wijze een hogere leeftijd bereikt, het grootst. Zorg voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning, let op je voeding,

laat je voorlichten over handige gadgets en profiteer van alle hedendaagse mogelijkheden en vergeet vooral niet te genieten!





In 2040 wonen er in Breda meer ouderen dan jongeren. Dat levert uitdagingen én kansen op voor de leefbaarheid in de wijken, de zorgsector, het onderwijs, de arbeidsmarkt en voor ondernemers.

Als we met zijn allen willen dat, ongeacht onze leeftijd, Breda een fijne gemeente blijft om in te wonen en dat iedereen gelukkig en gezond oud kan worden in onze stad, moeten we ervoor zorgen dat we voorbereid zijn.

Gelukkig worden we niet alleen ouder in Breda. Dat doen we samen. Daarom introduceert Breda Senior een platform dat generaties, zowel jong als oud, en mooie initiatieven met elkaar verbindt. Voor de senioren van nu en die in de nabije toekomst. Zodat iedere Bredenaar hier op een gelukkige en positieve manier ouder kan worden.

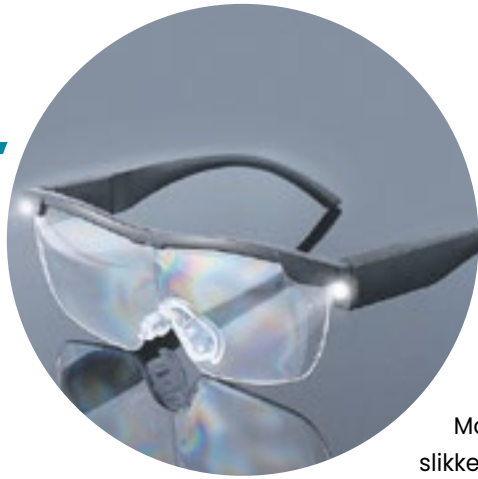
Wij gaan namelijk niet met zijn allen achter de geraniums zitten. Wij blijven vitaal, actief en optimistisch. Samen, vol gezonde levenslust. Want senior is in Breda een eretitel. Je hoort er hier echt bij. Dat voel je. Dat merk je. Dat zie je.

Breda Senior gaat er alles aan doen om op een positieve manier te laten zien dat senioren een meer dan krachtig onderdeel zijn van onze samenleving. Dat vieren we. Daar zijn we trots op...

**Lang
leve
Breda!**

bredasenior.nl

SENIOREN+



Vergrotende brilglazen

Moet je veel verschillende medicijnen slikken en vaak dat kleine etiketje op het potje lezen? Zie jij de kleurverschillen tussen die 1000 puzzelstukjes of de diamond painting steentjes niet zo goed meer? Zijn de letters in je favoriete tijdschrift te klein? Een speciale vergrootglas bril (eventueel met led lampjes) helpt je en laat je alles goed, of in ieder geval een stuk beter, zien.

Badkamer hulpmiddelen

Wanneer het lastiger wordt om zelf te kunnen douchen of wanneer het gevaarlijk wordt door gladheid of onstabieleit is het verstandig om naar hulpmiddelen te kijken. Met deze extra hulpmiddelen kunt u veilig de badkamer gebruiken zonder dat u zich hier zorgen over hoeft te maken.

Heeft u moeite met uw evenwicht of met het opstaan van het toilet? U kunt hiervoor wandbeugels laten plaatsen voor extra houvast. Zo kunt u zich makkelijk optrekken van een wc en onder de douche kunt u zich vast houden. Een douchestoel kan erg handig zijn wanneer u niet lang meer kunt staan of wanneer u bang bent om te vallen. Ze zijn vaak licht en makkelijk op te tillen zodat de stoel ook verplaatst kan worden wanneer dit nodig is. Een natte badkamervloer kan vrij glad zijn. Als er toevallig een badkamerverbouwing op de planning staat kies dan voor een wat ruwere vloertegel voor wat meer grip. U kunt ook een antislip strip aanbrengen op de vloer. Vaak kunt u de strip zelf knippen zodat u de juiste maat heeft en deze op de juiste plekken kunt plaatsen. U kunt ook een antislip mat in de douche plaatsen.

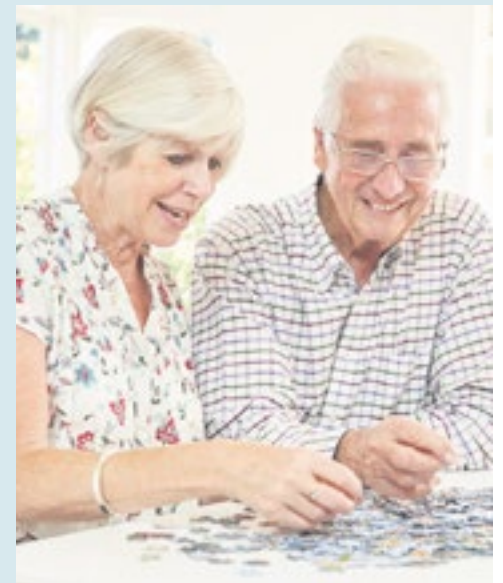


Puzzelen is goed voor je

Puzzelen bestaat in vele vormen, denk aan legpuzzels, kruiswoordraadsels en woordspelletjes. Een puzzel is een raadsel of opgave die je oplost en voor je plezier maakt. De letterlijke uitleg van het woord puzzelen is piekeren of peinen om tot een oplossing te komen. Het is dus een soort van hersengymnastiek.

Puzzelen is een mooi tijdverdrijf. Heerlijk om in een verloren uurtje verder te gaan met die grote legpuzzel van 1000 stukjes. Niet alleen jij, ook andere gezinsleden kunnen vaak de verleiding niet weerstaan om mee aan de slag te gaan. Voor je het weet ben je samen met de puzzel bezig. Een legpuzzel is ook heel geschikt om er een wedstrijdelement aan vast te plakken. Speel met verschillende deelnemers een legpuzzelwedstrijd in het plaatselijke buurthuis... wie heeft hem het snelste compleet?

Behalve legpuzzels of met een pen puzzelen in boekjes kun je ook digitaal puzzelen. Zoals bijvoorbeeld op je telefoon. Je hebt misschien al wel eens gehoord van Wordfeud? Dit leuke woordspel is gebaseerd op het oeroude Scrabble; probeer je tegenstander af te troeven met een woord waarbij je zoveel mogelijk woordwaarde neerlegt. Een andere puzzel voor op je mobiel is Kryss. Bij deze digitale kruiswoordpuzzel heb je maximaal één minuut om met maximaal 5 letters het goede woord te vormen. Kryss kun je alleen spelen maar ook tegen andere gebruikers.



Puzzel je graag op papier of speel jij liever op je telefoon of tablet? Dat maakt in principe niet uit. Behalve leuk tijdverdrijf is het goed voor de concentratie. Juist als je ouder wordt, is je brein laten werken belangrijk. Dagelijks puzzelen kan dus helpen om je hersenen fit en gezond te houden.

De inspiratiegroep van Breda Senior bekijkt op een positieve manier hoe we ouder worden in Breda



Ongeveer vier keer per jaar komen ze samen op het Stadskantoor van de gemeente Breda: de senioren die onderdeel zijn van de inspiratiegroep van Breda Senior. Een initiatief van de gemeente waarbij op een positieve manier wordt gekeken naar ouder worden in Breda. Dat moet wel, want in 2040 zijn er in de gemeente meer senioren dan junioren, dus goed daar tijdig over na te denken en dit ook te bespreken. Te bespreken hoe we samen ouder worden in Breda, hoe we 'oud' en 'jong' aan elkaar verbinden en hoe we zoveel mogelijk Bredanaars daar bewust van laten worden.

Wendy Kwakkenbos is vanuit de gemeente projectleider Breda Senior: "Breda Senior is een initiatief wat we opzetten met, van, voor en door senioren. Daarom is het fijn als we ook weten wat er speelt, waar behoefte aan is. De inspiratiesessies helpen daarbij. De afgelopen sessie spraken we bijvoorbeeld over vrijwilligerswerk. Doen de senioren aan vrijwilligerswerk of

waar hebben ze zelf behoefte aan als ze een vrijwilliger nodig hebben? Samen met studenten van Avans Hogeschool die de minor 'veranderen is mensenwerk' brengen we dat nu in kaart. Tijdens het congres, wat we organiseren op 8 december, presenteren de studenten al eerste bevindingen'. De samenwerking met studenten zoekt Wendy vaker op. Nu is het

gekoppeld aan vrijwilligerswerk, maar eerder dit jaar was er ook een unieke samenwerking met St Joost waar studenten vanuit het speerpunt 'verzilvering verzilveren' kunstwerken maakten van senioren. De kunstwerken zijn nog steeds te bezoeken bij Thebe Woonzorgcomplex De Ijpelaar, maar ook terug te lezen in het magazine wat hiervoor speciaal is gedrukt.

Breda Senior zoekt niet alleen de samenwerking op met studenten, maar eigenlijk met alle Bredanaars. 12 november is er een klassiek concert in de Grote Kerk, wat gratis is voor mantelzorgers en gedurende deze maand is Breda Senior ook sponsor van de theatervoorstelling 'je kunt me gerust een geheim vertellen'.

Een voorstelling over dementie dat wordt opgevoerd door Madeleine Matzer. De voorstelling vindt plaats in Podium Bloos en is gratis te bezoeken. De komende periode is Wendy erg druk om Breda Senior verder op de kaart te zetten: met een congres, een nieuwe website en een aantal andere mooie samenwerkingen zoals met SooS en de Rooi Pannen. Er zijn zoveel mooie initiatieven die zorgen voor de verbinding van jong & oud. En in 2023 worden dat er alleen nog maar meer!

Wendy is nog altijd op zoek naar mensen die mee willen denken om Breda Senior verder uit te bouwen. Heb je leuke en goede ideeën of wensen, meld je dan aan via de site van www.bredasenior.nl.



Wat kan ik met MijnAmphia.nl?

Wat kan ik doen met mijn tablet?

Hoe zorg ik voor een veilig wachtwoord?

Hoe voeg ik een bijlage toe aan een e-mail?



Voor alle digitale vragen ben je welkom bij onze Digi-inloop.

Dinsdag 10.00 tot 12.00 uur

Bibliotheek Centrum, Molenstraat 6
Bibliotheek Noord, Heksenakker 37
Bibliotheek Zuid, Allerheiligenweg 19

Meer informatie ?

Bel of WhatsApp 06 – 528 138 07
Mail info@digitaalhuisbreda.nl
Kijk op www.digi-taalhuisbreda.nl

Woensdag 13.00 tot 15.00 uur

Bibliotheek Centrum, Molenstraat 6



1 T/M 30 NOVEMBER
NEDERLAND LEEST

**OUDE WORDEN,
JONG BLIJVEN**

VERGROOT JE WERELD
IN DE BIBLIOTHEEK!



NIEUWE
VESTE



Bekijk het programma
en laat je inspireren
www.bibliotheekbreda.nl

Cadeauboek
'Mevrouw mijn moeder'
Yvonne Keuls



Het grote loslaten

Iedereen die kinderen heeft kent het gevoel. Je zou je leven voor ze geven, je hart transplanteren als dat je kind redt en je eigen wensen voor onbepaalde tijd opzijzetten. Al zijn ze nog zo lang het huis uit en hebben ze een prima eigen leven opgebouwd, je blijft je altijd zorgen maken en verantwoordelijk voelen voor hun welzijn en geluk. Dat geldt ook voor levenspartners. Als het met hen maar goed gaat dan ben jij ook blij. Het is een dingetje, dat grote loslaten. Noodzakelijk maar o zo moeilijk. In ieders belang, maar je bent vergeten wat je eigen belang ook alweer precies inhoud. Hier zijn wat redenen om voor jezelf te kiezen en te genieten van jouw leven. Die redenen heb je eigenlijk helemaal niet nodig; je mocht altijd al doen wat jij leuk vindt en voor jezelf staan.

DOOR NATHALIE SCHALKE

Verantwoordelijkheid daar leggen waar die hoort

Alles, altijd, voor iedereen goed doen is een onmogelijk streven. Hoogstwaarschijnlijk heb je in je opvoeding en relaties de nodige fouten gemaakt. Onherstelbaar of niet, groot of klein. Fouten die in ieder geval een negatieve weerslag hebben kunnen gehad op de kinderen of je wederhelft. Gedane zaken nemen geen keer en compensatiegedrag leidt alleen tot meer ergernis en opeenstapeling van frustraties. Je kunt en moet de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag en fouten maar kunt niet ook de verantwoordelijkheid dragen voor

het effect dat dit op die ander heeft. Die heeft zelf de verantwoordelijkheid om goed om te gaan met de gevolgen van wat ze is aangedaan of overkomen. Te veel verantwoordelijkheid nemen ontnemt de ander de mogelijkheid tot persoonlijke groei en ontwikkeling. Gun de ander hun proces. Kortom: Own your shit, maar ga er niet in wentelen.

Wensen en dromen

Als klein kind had je ze waarschijnlijk wel: Wensen over hoe je leven er later uit zou zien en dromen over welk beroep je succesvol zou gaan beoefenen. Misschien was je droom moeder worden en een huishouden draaiend houden, rondreizen,



artiest worden. Wat het ook was, en of het wel of niet is uitgekomen, ergens sluimeren die wensen nog en laten ze zien waaraan jij behoefte hebt. Of ze zijn wel in vervulling gegaan en nu heb je dringend behoefte aan nieuwe horizons. Sta eens een moment stil bij je eigen leven en stel jezelf de volgende vragen: Ben ik tevreden, blij en gelukkig met waar ik nu sta en met hetgeen ik nu doe? Welke dingen had ik graag willen ervaren, maar is er nog niet van gekomen? Ken ik mijn eigen behoeften en verlangens? Zet ik mijn talenten ook voor mezelf in? Zorg ik goed voor mezelf? Waar word ik ontzettend blij van?

Vrij voelen

Verantwoordelijkheid nemen, de juiste hoeveelheid, geeft een gevoel van controle

en vrijheid. Jij zorgt ervoor dat je goed in je vel zit, dat je problemen oplost en er bent voor andere mensen als zij jou nodig hebben. Verantwoordelijkheid voelen, handelen naar je eigen wensen en behoeften geven je de vrijheid om te kiezen hoe jij jouw leven invulling en betekenis wenst te geven. Wil je emigreren? Al zo lang? Ga! Wil je een eigen zaak beginnen, al sinds je begin twintig was? Waag de stap. Je hebt maar één leven. Als het anderen niet schaadt, doe dan alsjeblieft wat je hartsverlangen van je vraagt. Voel je vrij om het leven te leiden dat jij wenst en voel je ook vrij om dat te allen tijde aan te passen door voortschrijdend inzicht of veranderende omstandigheden. Als jij blij bent, dan straalt je dat uit. Als jij goed voor jezelf zorgt, pas dan kun je er ook voor een ander zijn!

Nieuw in Breda: Studiekringen!

Heb jij zin om iets totaal nieuws op te pakken? Wil je je geest fit en gezond houden en nieuwe mensen ontmoeten? Sparren met anderen over wat je écht bezighoudt? Sluit je dan bij een studiekkring in Breda. De eerste groep start begin 2023.

Voor meer informatie en aanmelden kun je kijken op www.bibliotheekbreda.nl of contact opnemen met Henriette Loosen, h.loosen@nieuweveste.nl, 076-2003200

Wat is een studiekkring?

Een studiekkring is een laagdrempelige activiteit waar persoonlijke verrijking, geestelijk actief zijn, gezelligheid en ontmoeting samen komen. Een vaste groep mensen komt regelmatig elkaar om zich te verdiepen in interessante thema's en de actualiteit met elkaar te bespreken.

Leven lang leren

Bibliotheek Nieuwe Veste wil mensen graag stimuleren om zich een leven

lang te blijven ontwikkelen. Het opzetten en ondersteunen van een studiekkring sluit hierbij aan. De bibliotheek is een aantrekkelijke, veilige omgeving om samen te komen en kan de studiekkring verrijken met haar collectie. De bibliotheek maakt je rijker!

Oud worden, jong blijven

In november krijgen bibliotheekbezoekers het boek 'Mevrouw, mijn moeder' van Yvonne Keuls cadeau. Een ontroerend verhaal over ouder worden. Rondom het thema 'Oud worden, jong blijven' zijn er diverse activiteiten georganiseerd, waarbij het accent ligt op geestelijk fit blijven en blijven participeren.



Samen aan de slag met digitale zorg

Steeds meer zaken regel je online op je computer, tablet of smartphone. Ook als het gaat over zorg en gezondheid. Dit noemen we digitale zorg. Dat is handig want het kost minder tijd en je hebt je gegevens altijd bij de hand. Maar voor velen is dit ook nieuw en spannend.

Digi-Taalhuis Breda organiseert workshops waarbij je leert hoe digitale zorg werkt en hoe je het kunt gebruiken. De workshops worden gegeven in onze bibliotheken en in verschillende wijken in Breda.

Iedere workshop behandelt een ander onderwerp. Eerst wordt er uitleg gegeven, daarna ga je zelf aan de slag in een oefenomgeving. Er zijn workshops over:

- Het patiëntenportaal van de huisarts (Mijngezondheid.net en Uwzorgonline)
- Het patiëntenportaal van het ziekenhuis (Mijn Amphia)
- De website Thuisarts.nl en Apotheek.nl

Naast deze workshops biedt Digi-Taalhuis Breda ook andere activiteiten aan om digitaal handiger te worden.

Zo kun je met digitale vragen en voor advies terecht bij de Digi-inloop.



'We moeten vooral niet bang zijn, we kunnen toch niks verkeerd doen!'
(citaat deelnemer)

- Dinsdagochtend van 10.00-12.00 uur bij Bibliotheek Centrum, Noord en Zuid
- Woensdagmiddag van 13.00-15.00 uur bij Bibliotheek Centrum

Kijk voor meer informatie over ons aanbod op www.digi-taalhuisbreda.nl

advies: schuif het niet voor je uit

Veel mensen stellen het uit!

“Van uitstel, komt afstel” is het bekende spreekwoord waarmee wordt aangeduid dat het beter is om zaken meteen af te werken, anders kom je er wellicht niet meer aan toe, of doe je ze simpelweg niet meer.

Nadenken over de dood, en het maken van testamenten en volmachten is bij uitstek zo een onderwerp om lekker voor je uit te schuiven. Het is immers niet een heel gezellig onderwerp, het kost geld en men weet lang niet altijd hoe eraan te beginnen. Hieronder twee voorbeelden:

Familie “niks geregeld”

Man (67) en vrouw (68), twee kinderen, eigen huis, beetje spaargeld. Ze hebben nog niks geregeld (wel al lang van plan) en mijnheer wordt op een ochtend niet meer wakker. Naast alle verdriet krijgt mevrouw na enkele maanden een brief van de belastingdienst waarin staat dat

ze EUR 6.200 aan erfbelasting moet betalen over de zogenaamde kindsdelen. Ze schrikt zich een hoedje, maar ja... ze moet betalen.

Een jaar later krijgt mevrouw een hersenbloeding en helaas wordt ze wilsonbekwaam en opgenomen in een zorginstelling. De kinderen willen graag haar huis gaan verkopen, maar horen dat dat niet kan! Ze zijn immers niet de eigenaar van de woning, dat is moeder en die kan/mag niet meer tekenen. Tot overmaat van ramp gaat de zorg ook nog een eigen bijdrage berekenen waarbij de waarde van de bezittingen van moeder (dus ook het huis waar ze niet meer woont) worden meegenomen.

Dit lijkt een spannend en verzonnen verhaaltje, maar helaas is het schering en inslag in onze praktijk. Het vervelende hieraan is: veel financieel en juridisch leed had gemakkelijk voorkomen kunnen worden.

Familie “wel geregeld”

Man (67) en vrouw (68), twee kinderen, eigen huis, beetje spaargeld. Ze hebben vorig jaar alles geregeld, zowel het fiscale als het juridische deel van het erfrecht (middels 2 uitgebreide fiscaal ingerichte testamenten en volmachten) en mijnheer wordt op een ochtend niet meer wakker. Naast alle verdriet krijgt mevrouw na enkele maanden een brief van de belastingdienst waarin staat dat ze geen erfbelasting hoeft te betalen over de zogenaamde kindsdelen. Dat was immers netjes geregeld in het nieuwe testament van haar overleden man.

Een jaar later krijgt mevrouw een hersenbloeding en helaas wordt ze wilsonbekwaam en opgenomen in een zorginstelling. De kinderen willen graag haar huis gaan verkopen en horen dat dat gelukkig mogelijk is! Ze zijn niet de eigenaar van

de woning, maar middels de uitgebreide volmacht van de ouders kunnen de kinderen toch tot verkoop van de woning overgaan. Gelukkig maar!

Zonder goede testamenten en volmachten had de zorg een vervelende greep in de kas kunnen doen.

“De moraal van beide verhalen: Regel het en blijf het niet uitstellen!”

bel 0800-1031



**Erfrecht
Nederland**
experts in erfrechtplanning

**SITTARD - ARNHEM - BREDA - HERTEN
HORST - VALKENBURG A/D GEUL**

T 0800-1031 | www.erfrechtnederland.nl

VERHUISBERICHT

MRI Centrum, locatie Breda

Begin dit jaar is MRI Centrum locatie Breda verhuisd naar een tijdelijke locatie. De locatie beviel zo goed dat we besloten hebben de inrichting te vernieuwen en er te blijven. Nu kunnen we zeggen 'We zijn verhuisd!'

Ons nieuwe adres: Paardeweide 3a - 4824 EH Breda

0880 8888 88 (maan- t/m vrijdag bereikbaar van 08:30 - 17:00 uur)
Openingstijden: Woensdag 8.00 - 22.00 uur | Donderdag 8.00 - 16.30 uur

Na verwijzing door een huis-, bedrijfs-, sportarts of medisch specialist kunnen patiënten binnen 10 dagen een MRI scan ondergaan. Dit is veel sneller dan de gemiddelde wachttijd in Nederland.

Op basis van de uitkomst van een MRI scan weet de verwijzende arts op welke behandeling of doorverwijzing hij/zij in kan zetten.

MRI Centrum:

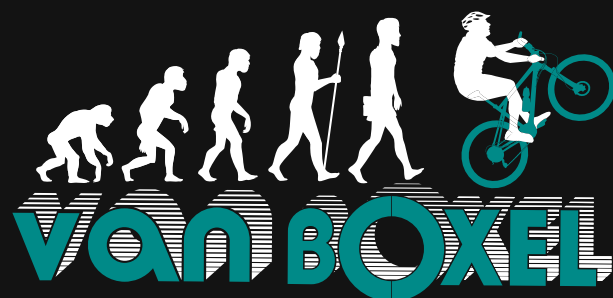
- Korte wachttijden
- Hoogwaardige diagnostiek
- Patiëntvriendelijk
- Professioneel en betrouwbaar
- Onafhankelijk en gespecialiseerd radiologisch centrum
- Locaties in Amsterdam, Breda, Den Bosch, Haren (Groningen), Leiden, Rotterdam en Utrecht
- Prostaat Diagnostiek op locatie van MRI Centrum Rotterdam; Diagnostische consulten bij de uroloog, voor mannen met > PSA 3

Locatie Breda: Voldoende gratis parkeergelegenheid

Door onze korte wachttijden voorkomen we gezondheidsschade, bijvoorbeeld doordat eventuele (vervolg)behandelingen en/of operaties hierdoor sneller plaats kunnen vinden.



SNEL EEN
BETROUWBARE
DIAGNOSE



Dé Tweewielerspecialist!

Gespecialiseerd in de E-bike!

Hoofddealer van

Gazelle
KOGA
CANNONDALE
RIESE & MÜLLER
CUBE

Ook fietsen met extra lage instap beschikbaar

Fietsen draagt bij aan een goede gezondheid



TWEEWIELERSPECIALIST

Galderseweg 92 - Galder (grens Meersel-dreef)
tel: 0031-765613391 www.vanboxel.eu

Gazelle • Koga • Cube • Cannondale • Lugano • Riese & Müller...



Wat kan ik met mijn vermogen?

Babyboomers. Het is de groep die grofweg tussen 1945 en 1955 geboren werd. In die eerste tien jaar na de Tweede Wereldoorlog werden massaal kindertjes geboren. Die groep is nu tussen de 65 en 75 jaar en krijgen van jongeren van nu nogal eens het verwijt dat het de Boomers financieel erg meezat. We zoomen in op de vraag: snoepen zij het gespaarde geld op? Het antwoord is: nee. Veel Babyboomers willen het vergaarde vermogen behouden (niet te veel uitgeven) en nalaten aan kinderen en kleinkinderen.

DOOR HENK POELAKKER

Heel anders is het uitgavepatroon van de groep mensen die daarna komt, de huidige 50-plussers. Driekwart van hen snoept het geld op om van het goede leven te genieten. Velen hebben het financieel goed, zijn opgegroeid met een welvaartsvast pensioen in het vooruitzicht en konden massaal studeren. Maar liefst 75% kreeg een goede baan, heeft kunnen sparen en kon een eigen huis kopen. Werkten de vrouwen van de Babyboomers vaak pas mee als de kinderen het huis uit waren, de huidige 50+ weet niet anders dan dat man en vrouw elk een baan heeft. Het geld mag rollen tijdens hun uitstapjes want er is hard voor gewerkt. Maar ook verre reizen zijn mogelijk, alsmede een tweede huis aan de kust of zelfs in het buitenland. De Babyboomer kan tevreden

zijn want zijn kinderen doen het over het algemeen goed en daar geniet die generatie zeker zoveel van als de jonge 50+.

Warme of koude hand

De huidige vijftiger mag meer dan eens een goed gevulde envelop van papa of mama tegemoet zien. Rondom kerst wordt er meer dan eens cashgeld opgenomen om de 'jongeren' te verrassen. In de volksmond wordt op zo'n moment vaak gezegd dat je beter bij leven kunt schenken, want dan zie je als geveer waar het geld blijft. Beter een gift met een warme hand dan met een koude... Behalve cash worden er rond de jaarwisseling ook belastingvrije giften van zo'n € 6.000,- geschonken en dat via de notaris. Opvallend daarbij is dat de Babyboomer de koude kant van zijn kinderen meer en meer uitsluit. In menig

testament wordt de gift alleen aan het eigen kind gegeven en dat heeft alles te maken met het grote aantal scheidingen.

Waar wordt het geld aan uitgegeven?

De Nederlandse Staat heeft een aantal jaren geleden de zogeheten Jubelton in het leven geroepen. Ouders kunnen eenmalig € 100.000,- schenken aan hun kind ter aanmoediging van de aanschaf van een eigen huis. Deze Jubelton is op zijn retour, maar het eigen vakantiehuisje in bijvoorbeeld Zeeland is nog altijd favoriet. Een gemiddeld gezin van 50+ blijkt in staat om of een eigen woning of een eigen huisje op een vakantiepark te kopen. Maar ook een tweede auto is voor de actieve 50-plusser binnen handbereik, vaak zelfs een must als man en vrouw beiden werken. Hoewel de aankoop van een motorjachtje minder populair is geworden, zien we ook hier dat de jonge oudere nog altijd graag een bootje koopt of huurt. In coronatijd, toen we nauwelijks verre reizen konden maken, kwam er een run op campers want je voelt je vrij met zo'n rijdend huis.

Wie de voorbije twee jaar kon en durfde te beleggen in aandelen mag zich spek-koper noemen, want de AEX bleef maar stijgen. Beleggers hebben duizenden euro's op hun bankrekening kunnen bijschrijven. Verre reizen liggen weer in het verschiep en wie vroeger blij was dat hij naar Torremolinos in Spanje kon, zien we steeds vaker op zoek naar de Big Five tijdens een safari in Afrika.

Keerzijde van de medaille

Is er een keerzijde van het bovenstaande succesverhaal? Jazeker, want de 25% die als 50-plusser het financieel moeilijk heeft bestaat wel degelijk. Een faillissement of verkeerde keuzes leiden zo maar tot een lastige financiële situatie. Maar ook ziekte, een afkeuring of overlijden van je partner kan je behoorlijk in geldnood brengen. En laten we niet vergeten dat niet iedereen ouders heeft die even een tonnetje weggeven, die jaarlijks een leuke gift op tafel leggen of die je hebben laten studeren.

Zo bereid jij je woning voor op je oude dag

Er komt een moment dat het gewoon allemaal niet zo makkelijk meer gaat. Voor de één komt dat moment eerder dan voor de ander, maar we gaan allemaal merken dat we, naarmate we ouder worden, inleveren qua spierkracht en dat 'normale' dingen zoals traplopen zwaarder worden. Handig om na te denken over hoe jij het voor je ziet in de toekomst. Ga je straks verhuizen naar een gelijkvloerse woning of kies je ervoor om je huidige woning aan te passen? Wat je keuze ook zal zijn, in beide gevallen zul je de woning aan moeten passen met voorzieningen voor je 'oude dag'.

Zorg voor ruimte

Van nature zijn veel mensen geneigd hun woning vol te pakken met meubels en accessoires. Dat kan heel gezellig zijn, maar als je ouder wordt is het vooral belangrijk dat je jezelf goed door de woning kunt bewegen. Zorg er dus voor dat je overal goed langs kunt, óók als dat met een rollator zou zijn. Het kan namelijk niet zo zijn dat je de door jou benodigde rollator moet laten staan, omdat je ergens niet langs kunt. Denk goed na waar je extra ruimte nodig hebt en dat de indeling van de ruimtes zo is dat je brede looppaden hebt. Ook is het van belang dat je goed bij je spullen in de kasten kunt. Let er op dat je niet op je tenen hoeft te staan, maar ook dat je niet te ver hoeft te bukken.

De badkamer... een geval apart

De badkamer is een heel belangrijk onderdeel van de woning en hier is het zeker opletten geblazen. Heb je nu een aparte douche en eventueel een apart bad, dan is dat gunstig. Maar heb je nu een douche in bad, dan zul je na moeten

denken hoe je dit straks het liefste ziet. In een bad moeten klimmen om jezelf te douchen is onveilig en zeker op oudere leeftijd niet aan te raden.

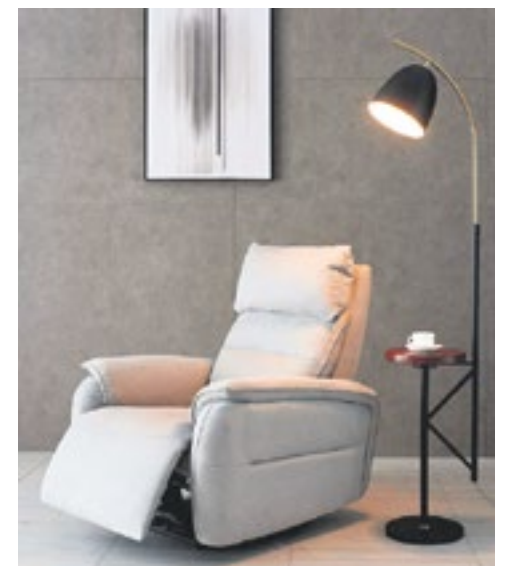
'Misschien kun je op de plaats van het bad een mooie inloopdouche met anti-slip tegels laten creëren?'

Laat eventueel ook steunen plaatsen waaraan je jezelf goed vast kunt houden en kijk of er ruimte is voor een (opklapbare) douchekruk. Het toilet is normaal bij veel mensen vrij laag. Maar als je ouder wordt, zit een hoger toilet veel fijner. Laat daarom eventueel ook gelijk een hoger toilet plaatsen als je toch met de badkamer bezig bent. En is er een mogelijkheid tot het beneden of op het gelijkvloers plaatsen van de badkamer, dan is dat ook nog een heel goede optie.



Meubels vervangen

Ben je toe aan andere meubels of wil je ze vervangen voor exemplaren die alvast zijn aangepast aan jouw oude dag? Denk dan eens aan een sta op stoel of extra hoge bank met eventueel verstelbare voet- en/of neksteunen. Ook is er heel veel keuze met meubels die volledig elektrisch werken. Zo zet jij, met één druk op de knop, jouw fauteuil of bank gemakkelijk in de door jou gewenste stand en kun je bijvoorbeeld in één en dezelfde stoel lekker rechtop zitten om te lezen, maar ook comfortabel liggen voor dat middagdutje.



Preventie, behandeling en nazorg

Uw pijnklachten altijd beoordeeld en behandeld door een team van deskundigen

Deskundige beoordeling

Maar liefst één op de vijf Nederlanders heeft last van chronische pijn. Je zou denken dat de zorg dan goed geregeld is maar dat is helaas niet altijd het geval. Bij Melius Klinieken worden uw pijnklachten altijd beoordeeld en behandeld door een team van deskundigen.

Melius Klinieken richt zich niet alleen op de behandeling van patiënten met (chronische) pijn maar ook op preventie (o.a. bij mensen met zware beroepen) en op nazorg. "Bij het laatste kun je bijvoorbeeld denken aan specifieke beweegprogramma's waarbij je in een periode van twaalf weken onder begeleiding aan de slag gaat om je lichaam krachtiger en soepeler te maken."

ze eerst een gesprek met één van onze pijnconsulenten en vervolgens een gesprek met een medisch pijnspecialist-anesthesioloog, vaak aangevuld met een analyse van een fysio/manueeltherapeut. Vervolgens wordt een behandelplan op maat opgesteld. Vaak kan aansluitend al de eerste stap van de behandeling worden gezet door de medisch specialist."

Persoonlijke benadering

Ook de persoonlijke benadering van Melius Klinieken maakt het verschil. "We nemen alle tijd en aandacht voor onze patiënten zodat je echt je verhaal kwijt kunt. Alles bij elkaar resulteert dit in een aanzienlijk betere kwaliteit van zorg, en daar gaat het uiteindelijk om!"



Geen tijdverlies

Het begint allemaal bij een verwijzing door (over het algemeen) de huisarts. "Als mensen bij ons aankloppen, krijgen

'Goed om te weten: Alle pijnzorg bij Melius Klinieken wordt vergoed door uw zorgverzekering'

Melius Klinieken
Paardeweide 5 Breda
Tel.: 040 - 82 00 777
www.meliusklinieken.nl

Nieuw in Breda!

Melius Klinieken voor pijnzorg!



Bij Melius Klinieken worden uw pijnklachten altijd beoordeeld en behandeld door een team van deskundigen. Dit team bestaat uit pijnartsen, medisch pijnspecialisten, anesthesiologen, een pijnconsulente, fysio/manueel therapeuten, psycho-somatisch fysiotherapeuten, bewegingsagogen, verpleegkundigen en doktersassistenten. Afhankelijk van uw hulpvraag kunnen wij ook een revalidatiearts inschakelen. Samen met u stellen wij het behandelplan op en formuleren wij de doelen die bij u passen.

Belofte:

- Binnen zeven dagen wordt u door één van onze ervaren medisch specialisten geholpen
- Geen wachtlijsten
- Integrale pijnzorg en pijnrevalidatie onder één dak!

Paardeweide 5 Breda, Tel.: 040 - 82 00 777, www.meliusklinieken.nl



experts in pijnzorg!



Voel je fit met een gezonde, fysieke training én voeding Het geheime wapen om lang jong te blijven

Langer fit blijven en gezond ouder worden, dat willen we allemaal. Want voel je je fit, dan voel je je fijner én is alles leuker. Van jongs af aan is dit al het devies. Bewegen is gezond. En dan gaat het absoluut niet over het behalen van prestaties, maar om op een gezonde manier fit te blijven. Te hard trainen werkt eerder destructief. Doe vooral de sport en het spelletje wat je leuk vindt. De motivatie om te sporten is de beste garantie om het langer vol te houden.

DOOR RUTH WILMANS

Vanaf je 40e jaar is het eerste wat achteruit gaat je balans & coördinatie. Dit gaat om de dieper liggende spieren die de houding bepalen. Deze train je niet in een apparaat waarin je in een vaste positie zit. Je kunt veel beter staande in de open ruimte oefeningen doen. Een sport als Tai Chi is heel geschikt. Omdat je heel geconcentreerd langzaam van houding en steunvoet wisselt word je op een gezonde manier uitgedaagd in je balans. Dit helpt het risico op struikelen en iets uit je handen te laten vallen sterk te verminderen.

Diverse oefeningen

Je kunt ook in de open ruimte van de sportschool oefenen. Je instructeur kan daarbij helpen. Het is erg motiverend om

een groepsles te doen waar de instructeur een gevarieerd programma aanbiedt.

Een goede sportschool zorgt ervoor dat je training niet eenzijdig is. Je krijgt naast de oefeningen in stabiliteit ook uithoudingsvermogens- en krachtoefeningen aangeboden. Laat je begeleiden en stel samen met je begeleider een oefenprogramma op.

Luisteren naar je lichaam

Heel belangrijk is een goede opbouw van je training. Doe een goede warming-up zorg je ervoor dat je bloed gaat stromen, zodat spieren en pezen soepeler worden. Dit verkleint het risico op blessures. Train daarna je oefenprogramma, maar niet elke keer tot het maximum. Luister naar je lichaam. Sommige dagen zit je beter in je vel dan andere. Als je daar niet

naar luistert heb je kans dat het niet goed gaat, je valt of blesseert je op een andere manier. Doe naast krachttraining ook altijd wat duurtraining. Dat is: alle lichte training die wat langer duurt. Minimaal tien, liever twintig minuten na elkaar. Je ademhaling versnelt en je hartslag verhoogt. Hiermee train je je algemene conditie. Doe op het einde enkele stretchoefeningen. Hiermee stimuleer je de bloedtoevoer en dat zorgt voor een beter herstel.

Herstellen

Bij welke fysieke training dan ook: na de training moet je recupereren. Van de rust word je sterker. Dat zit zo: de training op zich is niet zo gezond, je maakt namelijk wat spierweefsel kapot door te trainen. Het lichaam antwoordt hierop met herstellen; en een beetje beter dan het was. Dat noemt men supercompensatie. Maar dat herstel gebeurt alleen wanneer je rust, dus niet als je de volgende dagen opnieuw de intensieve training doet. Het lichaam is bezig om die vermoeide en beschadigde spieren te herstellen en is wat minder

belastbaar. Bij een zware training duurt dat wel een paar dagen. Dat betekent niet dat je stil moet gaan zitten. Blijf wel bewegen met een lichte intensiteit. Wandelen, fietsen en stofzuigen zijn heel gezond. Om de twee of drie dagen flink trainen is genoeg.

Voeding

De verleiding na het trainen is om daarna te genieten van iets lekkers bij de koffie, maar je weet dat het niet gezond is. Er zitten te veel suikers in. Bij krachttraining kun je beter meer eiwitten eten. Maar zorg vooral voor een gevarieerde voeding met iets minder koolhydraten en genoeg vitamines en mineralen, door vooral voldoende en gevarieerde, verse groentes en fruit te eten.



het doen van
VRIJWILLIGERSWERK
houdt je fit en vitaal!



scan mij!

MOOIWERK

076 – 523 35 60

www.mooiwerkbreda.nl

vrijwilligerswerk@mooiwerkbreda.nl

Partner van:
BredaActief
Partner van
Gemeente Breda

Persoonlijk alarmsysteem

Wanneer je jezelf wel eens onveilig voelt in je woning, overweeg dan eens een persoonlijk alarmsysteem aan te schaffen. Hiermee kun je namelijk alles doen wat je wilt, maar dan veiliger! Als er onverhoopt iets gebeurt dan is hulp slechts een druk op de knop van je verwijderd. Er zijn verschillende systemen, zelfs met een handig horloge. Dit systeem werkt wereldwijd, binnen en buiten, geheel zelfstandig, dus zonder de noodzaak om hem te koppelen aan een aansluitpunt of mobiele telefoon.



Ouder wordende ogen...

...hebben vaak vergeelde lenzen. Daarom ervaar je koeler licht als helderder dan sfeervol warm wit licht. Doe dus overdag de gordijnen open en gebruik 's avonds koeler licht om kleuren beter te onderscheiden.

...hebben het moeilijker om met contrast om te gaan en passen zich langzamer aan veranderingen in het lichtniveau aan. Daglicht is behoorlijk helder, dus zorg ook binnen voor zoveel mogelijk helder licht. Dan hoeven je ogen zich niet langzaam aan te passen, maar kun je zowel binnen als buiten goed zien.

...hebben tien keer zoveel licht nodig als die van een 20-jarige. Dimbare lampen zorgen voor helder licht tijdens bijvoorbeeld het eten. Voor lezen en andere activiteiten zijn lampen met aparte leeslampjes erg handig.

...hebben vaak ondersteuning nodig voor het slaap-waakritme, dit zorgt ervoor dat je beter kunt slapen. Verlicht je woning 's ochtends met helder koel licht en 's avonds met warm gedimd licht.

 **Home Instead.**
Thuiservice



Langer thuis blijven wonen met ondersteuning die bij u past

Home Instead Thuiservice West-Brabant zorgt ervoor dat senioren zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen, ook als de dagelijkse dingen niet meer vanzelf gaan. 80% van de senioren wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen.

Thuis waar de herinneringen liggen, thuis waar je je altijd zo fijn en vertrouwd voelt. Een thuis delen en openstellen voor zorgprofessionals kan als een drempel voelen. Niet voor niets leggen wij de regie altijd bij de klant zelf neer. Wij bepalen namelijk niet hoe het leven er thuis uit moet zien. Wij zijn de helpende hand om het leven thuis prettiger en comfortabeler te maken. De CAREGivers zijn te gast, bieden professionele en liefdevolle ondersteuning wanneer dat jullie uitkomt. Voor u als senior en ook voor de mantelzorger. Benieuwd wat we in jullie situatie kunnen betekenen?

Of ben je benieuwd naar de mogelijkheden om als CAREGiver bij Home Instead aan de slag te gaan?

Vrijblijvend uw mogelijkheden verkennen?

Bel 0164-728191 of mail naar info.wbw@homeinstead.nl

Bel 076-8885285 of mail naar info.wbo@homeinstead.nl

Bezoek onze website voor meer informatie:

<https://www.homeinstead.nl/west-brabant-west/>

<https://www.homeinstead.nl/west-brabant-oost/>

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK BAAK

NIEUW KUNSTGEBIT... OF PROBLEMEN?

Bel voor een **GRATIS** ADVIESGESPREK

076 - 565 71 01



Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici

• REPARATIE
• IMPLANTATEN
• GEBITSPROTHESE

Mathenessestraat 59 A1, Breda • 076-565 71 01 WWW.TPPBAAK.NL



MAIA  **BIKES & TRIKES**

MAIA BIKES & TRIKES LAAT U FIETSEN!

**DE GROOTSTE DRIEWIELFIETSEN-
WINKEL VAN NEDERLAND!**

HERKENT U HET?

U fietst niet meer fijn en vertrouwd op uw twee-wieler. De redenen kunnen divers zijn: osteoporose, evenwichtsproblemen, zitvlakproblemen, eenzijdige verlamming, parkinsonisme. **Maia bikes & trikes in Zevenbergen** heeft dan toch een geschikte fiets voor u, op drie wielen. Sportief en laag of hoog en comfortabel, voor iedereen is er een geschikte fiets te vinden. We hebben een uitgebreid assortiment driewiel fietsen voor u klaar staan.

Wij zijn dealer van onder andere de volgende merken:
Van Raam, Hase bikes, HP Velotechnik, AZUB.

Wij werken het liefst op afspraak zodat we ruim de tijd voor u kunnen nemen.





Buiten sporten werkt therapeutisch

Louis Biemans (73) is eigenlijk altijd buiten te vinden. De oud-melkveehouder heeft een grote voorliefde voor de natuur, alles wat groeit en bloeit, en is vooral dankbaar voor het leven zelf. Iemand waarbij het glas altijd halfvol is en die energie haalt uit eenvoudige dingen.



1500 km fietsend door Schotland.

Maar bovenal is hij ook duursporter, met een palmares waar je stil van wordt. Fietsen, hardlopen en schaatsen zijn op zijn lijf geschreven. Van elk trainingsrondje geniet hij met volle teugen. Voor Biemans alsjeblieft geen sportschool, maar sporten in de buitenlucht. Dat advies wil hij iedereen meegeven. "Het geeft zoveel voldoening, het maakt echt niet uit welk

niveau je hebt en trek je vooral niets aan van de mensen uit je omgeving. Ik ben zo dankbaar dat het allemaal kan."

Levenslessen

Uit elke tegenslag worden nieuwe kansen geboren. Dat geldt ook voor Biemans. Als melkveehouder was hij bijna dag en nacht aan het werk en stond hij altijd klaar voor zijn gezin. Zo'n twintig jaar geleden ging hij door een moeilijke periode en besloot te gaan scheiden. "Ik begon ook in te zien dat er meer was dan alleen maar boer zijn. Mijn kinderen zijn fanatieke sporters en daar kan ik heel erg van genieten, ik wilde dat zelf eigenlijk ook wel. Het was zeker geen fijne tijd, maar uiteindelijk ben ik er goed uitgekomen, ik ben meer voor mezelf gaan kiezen, zonder iemand iets tekort te doen, ofschoon het niet altijd makkelijk was voor hen. In 1997 heb ik de Elfstedentocht geschaatst, dat smaakte naar meer." Biemans zegt het zelf mooi treffend: "Als ik

thuis ben sta ik voor iedereen klaar, bij een sportieve uitdaging is het tijd voor mezelf. Thuis is er altijd wel een klus te klaren." Zo is Louis vaak bezig in zijn moestuin en doet hij veel onderhoud zelf. Ook op de boerderij van zijn dochter en schoonzoon valt er altijd wel wat te rommelen, Louis helpt er graag. Thuis heeft hij een mooi buitenverblijf gebouwd, een houtkachel zorgt voor een behaaglijke temperatuur, wielerkleding hangt er te drogen en de hond is nooit ver weg. Het is er goed toeven. In de tuin staat een groot bad. "Daar gaat straks water met heel veel ijs in, een ijsbad om te herstellen. Het is wel grappig om een beetje te experimenteren."

Programma

Louis reed ook mee met een georganiseerde fietstocht door Schotland. Ruim vijftienhonderd kilometer heeft hij er samen met twintig andere fanatiekelingen op zitten. Ondanks de wisselende (weers)omstandigheden heeft Louis er zichtbaar weinig mee geleden. Vorige maand ook de marathon van Rotterdam afgevinkt, zijn elfde marathon in totaal. De Brabander is er vooral nuchter onder. "Vooral dankbaar

dat ik dit allemaal mag en kan doen." De boodschap van Louis Biemans is duidelijk: "Ga lekker sporten, kies ook eens voor jezelf en trek je niet te veel van de omgeving aan." En misschien nog belangrijker: "Ga door als het even tegenzit, de draad gewoon weer oppakken dus. Het geeft zoveel voldoening."

Genieten

Inmiddels zijn de kleinkinderen steeds meer onder de indruk van hun sportieve opa. Ze informeren regelmatig hoe het met opa is; daarentegen doet Louis zijn stinkende best om ook zijn oogappels enthousiast te krijgen en dat lijkt ook nog eens te lukken. Afgelopen zomer fietste Louis met drie kleinkinderen naar Limburg om daar een paar dagen heerlijk te kamperen. Hij neemt graag tijd om met zijn familie te genieten.

"Zeg nou zelf: veel mooier wordt het toch niet?! Ik voel me echt een bevoorrecht mens."

Filosoof Paul van Tongeren naar lezingencyclus Zuylen

BREDA – Paul van Tongeren is op 18 december de derde spreker tijdens de 23ste editie van de lezingencyclus van Zuylen. De bekende filosoof spreekt bij de Bredase uitvaartorganisatie over rouwverwerking. Na Van Tongeren volgen de komende maanden ook nog lezingen van Marjolein Hartman en (Rouw)tour met Ameline Ansu & Wendy Hoogendijk.



Dat de uitvaartorganisatie dit jaar toe is aan haar 23ste editie zegt veel over de behoefte waarin de lezingencyclus voorziet. Het zorgt ervoor dat Fennema, rouw- en verliesbegeleider bij Zuylen, elk jaar met veel plezier een nieuwe reeks bijeenkomsten opzet. Bovendien is het voor Zuylen een bewijs dat haar concept werkt.

Prachtig ritueel

"De lezingen zijn een prachtig ritueel om vorm te geven aan rouw en rouwverwerking. Want het is belangrijk dat mensen in een rouwperiode elkaar kunnen treffen", verklaart Fennema de lezingen. "Rouw- en rouwverwerking gaan over veerkracht. Mensen komen naar de lezingen om er moed en kracht uit te putten."

Samen met Zuylen-directeur Roel Stapper en gespreksleider Simone van Trier stelt Fennema de sprekerslijst samen. Ze is maar wat blij dat met de sprekers voor dit jaar. Van Dis en Van Tongeren zijn de bekendste namen, maar ook de minder bekende namen staan garant voor boeiende lezingen.

"Neem Marjolein Hartman. Zij verloor haar zoon. Ze heeft een krachtige boodschap

Programma

18 december: Paul van Tongeren (14.00 uur);
22 januari: Marjolein Hartman (14.00 uur);
12 februari: (Rouw)tour met Ameline Ansu & Wendy Hoogendijk (14.00 uur).

over hoe we kunnen omgaan met rouw. We weten minder goed hoe we ons moeten verhouden tot iemand met verdriet. Hoe gaan we weer op een juiste manier omzien naar mensen in rouw?"

Behoeft

Volgens Zuylen-directeur Stapper is de lezingencyclus een vorm van nazorg voor nabestaanden. "Mensen zoeken naar erkenning en herkenning van hun verdriet in groepsverband", zegt hij.

"We zijn aandachtsgebieden gaan verdelen over een breder spectrum dan alleen rouwverwerking. De lezingen zijn daarvan een onderdeel."

De lezingen zijn gratis toegankelijk. Belangstellenden kunnen zich aanmelden voor de lezingen via zuylen.nl/bijeenkomsten. Alle lezingen worden op zondagen gehouden in Aula Brabant aan Tuinzigtaan 11 in Breda.

Zuylen is trots dat het na Adriaan van Dis en Fokke Obbema & Wishful Singing ook Van Tongeren mag verwelkomen. De huidige 'Denker des Vaderlands' geeft niet 'zomaar' een lezing over rouw. "We proberen altijd een link te leggen met de actualiteit of met Breda", verklaart organisator Lisianne Fennema de komst van de filosoof.



Hoe laat jij je kisten?



Sta eens stil bij j uw uitvaart, we helpen je graag verder via www.zuylen.nl

Zuylen 
Uitvaartverzorgers

Elke uitvaart vertelt een eigen verhaal. Daarom vindt Zuylen Uitvaartverzorging geen vraag te gek en geen wens te dol. Afscheid met een ziel, noemen we dat. Weet jij al hoe jouw uitvaart eruit moet zien?

Zeven Bredase kunstenaars, steeds gekoppeld aan 1 van onze 7 uitvaartverzorgers, hebben een kist ontworpen volgens een van de kernthema's die Zuylen een warm hart toedraagt: inclusiviteit, eenzaamheid, duurzaamheid, lokale wortels, religie, natuur en cultuur.



Lezing Paul van Tongeren
Zondag 18 december
14.00
Tuinzigtlaan 11, Breda

Laat je inspireren tijdens een lezing van filosoof Paul van Tongeren! Als Denker des Vaderlands spreekt hij over het thema rouw. Kom langs en beleef een boeiende middag.

Zie zuylen.nl/bijeenkomsten