

# Kom bij Ons

**KBO-Brabant**  
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



april 2022 | kbo-brabant | regio maasland



**Blijf jezelf  
ontplooiën**

**± € 25  
per jaar**



**Ontmoet tijdens  
leuke activiteiten**

**Jij bent  
niet gauw  
te jong  
voor Ons**



**Actief  
ouder worden**

## inhoud

- 3** Jouw woontoeekomst begint nu
- 5** Strijden voor ons pensioen
- 6** Vitaal in Brabant
- 7** Ondersteuning en advies bij Wmo en Wlz
- 9** Onze juridische helpdesk
- 10** Ontmoeting en zingeving
- 11** Hulp bij administratie en belastingaangifte
- 13** Onze gratis spreekuren
- 15** Volop ledenvoordeel



**Ga mee met  
één- of meer-  
daagse trips**



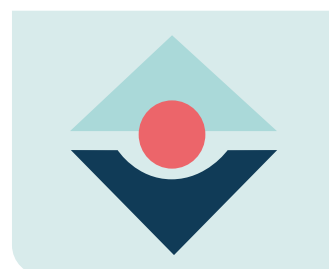
**Samen  
hebben we een  
krachtige stem**



**Ga nieuwe  
uitdagingen aan**



**Activeer je  
hersenen**



**Geef dit  
magazine  
door als je al  
lid bent!**

Slechts 7,95  
per maand



Wat heb jij geregeld als je een  
noodsituatie hebt?

Met PERSAFE maak je een  
alarmoproep met één knopdruk



## PERSAFE NOODKNOP

Werkt thuis, maar ook onderweg met  
nauwkeurige locatiebepaling

Keuze uit 2 abonnementen. Voor €7,95 p/m  
(alarmeren naar contactpersonen) of €11,95  
p/m (24/7 meldkamer)

Keuze uit alarmknop of polsband

Verzekerd van hulp met één druk op  
de knop. Persafe maakt slim gebruik  
van je mobiele telefoon. De alarmknop  
of polsband wordt draadloos met jouw  
smartphone verbonden.



 **PERSAFE**  
085-0717308    Persafe.eu

# JOUW WOONTOEKOMST BEGINT NU!



Vraag  
de gratis  
Huistest  
aan

## Wonen is ons speerpunt

**1** Ook in onze provincie is er een groot tekort aan geschikte seniorenwoningen. Door toenemende vergrijzing, oplopende zorgkosten, een tekort aan zorgmedewerkers en aan geschikte woningen, dreigt een systeeminfarct. Daarom hebben we wonen tot speerpunt verklaard binnen onze club. We werken aan bewustwording, helpen mensen met ideeën en initiatieven op weg, brengen ze in contact met anderen en lobbyen bij gemeenten, woningcorporaties en zorgaanbieders voor actieve betrokkenheid van senioren bij de opstelling van woonzorgvisies. Niet over, maar mét ons!

## Voorlichting en gratis huistest

**2** Met kleine aanpassingen in huis is het vaak al veel beter wonen. Tijdens onze voorlichtingsbijeenkomsten vertellen deskundige vrijwilligers over aandachtspunten in en rondom de woning. Vraag je je af wat er in jouw huis allemaal mogelijk is? En vind je het prettig als een van onze woonadviseurs daarbij eens met je meekijkt? Dan kun je gebruikmaken van de gratis Huistest die wij aanbieden in samenwerking met Generatiethuis. Samen met onze woonadviseur loop je door je eigen woning om te onderzoeken op welke wijze jij je wooncomfort en -veiligheid kunt vergroten. ■

## » ONZE DERDE LEVENSFASE

We horen het vaak: "Lid worden van de KBO? Daar ben ik nog te jong voor." En dat snappen we best. Als je een jaar of zestig bent, heb je het vaak druk met werk, mantelzorgen voor je ouders, oppassen op je kleinkinderen en met je eigen sociaal leven. Maar toch is dit wél de leeftijd waarop je na begint te denken over je derde levensfase: je woonsituatie, het belang van een sociaal netwerk in je eigen omgeving, activiteiten in de buurt, zinvol vrijwilligerswerk. **Allemaal zaken waar we ons als KBO-Brabant ook mee bezig houden en waar we jou graag bij betrekken.**



Wonen met zorg  
Wijkverpleging  
Dagbesteding  
Huishoudelijke hulp  
Maaltijd bij u thuis

**Welkom bij Sint Jozefoord**  
www.jozefoord.nl

 Sint Jozefoord

**Een geliefde om  
nooit te vergeten...**

**...verdient een afscheid  
om nooit te vergeten.**



**Claassen**  
UITVAARTSCENTRA SINCE 1927

**We hebben uitvaartcentra en  
rouwkamers in Veghel, Uden,  
Schijndel, Boekel en Heeswijk**

**www.claassen.eu** **085 744 10 24**

## **Slechts € 15,- Voor 3 hoofdgerechten!**

- ☐ Hollandse hachee, rode bietjes, puree
- ☐ Kalkoenbiefstukjes, tuinbonen, aardappeltjes
- ☐ Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- ☐ Runderstooflapje, rode kool appel en puree
- ☐ Halskarbonade, witlof met spek en krieltjes
- ☐ Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- ☐ Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- ☐ Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

### ☒ **KIES 3 MAALTIJDEN**

Stuur de bon (frankeren is niet nodig!) in een envelop naar:

**Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)**

Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

**Gratis bezorging!**

**Knip uit  
Stuur op!**



Naam \_\_\_\_\_ (m/v)

Adres \_\_\_\_\_ SM-04

Postcode \_\_\_\_\_ Telefoon \_\_\_\_\_

Woonplaats \_\_\_\_\_

*Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.*

  
**maaltijdenexpres**



**Bel (013) 544 2513**

**Informeer voor korting: Thuiszorg, KBO, of Begeleid Wonen.**

*Als ANBI-stichting, welzijnszorgorganisatie werken wij binnen de kaders van het WMO-beleid. Vaste bezorgers in herkenbare bedrijfskleding. Bekend bij thuiszorgorganisaties en gemeenten. Aanbieding éénmalig alleen voor nieuwe klanten. Informeer naar onze speciale kortingen. Koelverse maaltijden blijven minimaal een week houdbaar in uw koelkast.*

# STRIJDEN

## voor ons pensioen

**Al langere tijd staat het besteedbaar inkomen van gepensioneerden onder druk. Allerlei belastingvoordelen voor werkenden zijn aan de neus van gepensioneerden voorbij gegaan en fiscale tegemoetkomingen zijn afgebouwd of afgeschaft.**

**D**e AOW, de eerste pijler in ons pensioenstelsel, dreigt verder af te kalven door het kabinetsplan om de AOW te ontkoppelen van het minimumloon. Veel aanvullende pensioenen, de tweede pijler in ons pensioenstelsel, worden bovendien al jaren niet geïndexeerd en soms zelfs direct gekort. En dat terwijl onze pensioenfondsen nog nooit zo vermogend zijn geweest. Een niet geïndexeerd pensioen is geen goed pensioen, vooral niet als de kosten voor levensonderhoud rap stijgen.

### 25% is al verdampt

Gepensioneerden voelen al dertien jaar wat achteruitgang in koopkracht, nu al opgelopen tot zo'n 25% van je aanvullend pensioen, betekent. Maar de generatie die de komende jaren met pensioen gaat, is ook zwaar de pineut. Helaas brengt de aanstaande pensioenstelselherziening indexering voor oudere generaties niet dichterbij. Als KBO-Brabant doen we er dan ook alles aan om te redden wat er te redden valt, tegen de machtige stroom van politiek, toezichthouders, sociale partners en commerciële verzekeraars in. Zo zijn we de enige seniorenvereniging in Nederland die het Pensioenakkoord heeft afgewezen én de enige die samen met de Stichting PensioenBehoud een bodemprocedure tegen de Nederlandse Staat is begonnen. Onze procedure wordt financieel ondersteund



door de Vereniging van Gepensioneerden Pensioenfonds PGB (VVG-PGB), Vereniging van Oud Hoogovens Medewerkers (VOHM), Vereniging van Gepensioneerden van AkzoNobel (VGAN), Vereniging De Nieuwe Ambtenaar (VDNA) en vele andere organisaties en particulieren.

**Op 21 april 2022 vindt bij het Gerechtshof in Den Haag de mondelinge behandeling van ons hoger beroep plaats.**

### VERKIEZINGEN VERANTWOORDINGSORGAAN ABP: ONS STEMADVIES!

Met de pensioenstelselherziening in aantocht, is een krachtig Verantwoordingsorgaan waarin de stem van deskundige senioren goed doorklinkt belangrijker dan ooit. De Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen (NBP) en KBO-Brabant werken al jaren samen op het pensioendossier, nu ook waar het om verkiezingen voor Verantwoordingsorganen van pensioenfondsen gaat. Gepensioneerden met een ABP-pensioen kunnen van 4 t/m 25 april 2022 kiezen wie hen vertegenwoordigt in het Verantwoordingsorgaan ABP, het op één na rijkste pensioenfonds ter wereld. Er zijn verschillende kieslijsten waar uit te kiezen valt, maar kieslijst 3B is van NBP en wordt aangevoerd door onze eigen pensioendeskundige Rob de Brouwer uit 's-Hertogenbosch. In een korte film legt Rob samen met acteur en pensionado Alfred van den Heuvel glashelder uit hoe overheidsbeleid ons huidige pensioenstelsel naar de vaantjes helpt, welke risico's een nieuw stelsel met zich meebrengt en waarom het zo belangrijk is om te stemmen op de NBP-lijst: [kbo-brabant.nl/film-nbp/](https://kbo-brabant.nl/film-nbp/) In het april-nummer van magazine Ons van KBO-Brabant kun je bovendien een interview met Rob de Brouwer lezen over deze verkiezingen: <https://ap.lc/BhcGX> ■





## VITAAL IN BRABANT

### *Onze vitaliteitsdagen*

**Ze worden ook wel de Blauwe Zones genoemd: Sardinië, Okinawa, Loma Linda, Nicoya en Ikaria. Door hun gezonde leefstijl leven mensen daar langer, gelukkiger en vitaler.**

**Starten we een yogagroep of organiseren we een lezing over slaapproblemen?**

**D**e inzichten van deze Blauwe Zones in resp. Italië, Japan, Californië, Costa Rica en Griekenland vormen dan ook de basis voor onze Brabantse Vitaliteitsdagen. Tijdens deze dagen kun je in eigen wijk of dorp je vitaliteit en leefstijl laten checken door onze intergenerationele teams van gepensioneerde zorgprofessionals

en zorgprofessionals in opleiding. Zaken als bloeddruk, knijpkracht, gehoor en balans worden getest, maar ook thema's als voeding, alcohol en sociaal netwerk krijgen de aandacht. Inzichtelijk voor jou, leerzaam voor de studenten, zingend voor onze vrijwilligers, maar ook een bron van inspiratie voor onze lokale verenigingen: starten we een yogagroep, organiseren we een lezing over slaapproblemen, richten we een kookclub op of gaan we meedoen met de alcoholpreventiecampagne IkPas? ■

# Ondersteuning en advies bij WMO & WLZ

## Wmo-cliëntondersteuning

**Hoe zorg je ervoor dat je zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen, ook als klachten ontstaan?**

**Om je wegwijs te maken in de wetgeving en de praktijk staan onze onafhankelijke, vrijwillige Wmo-cliëntondersteuners klaar om je te helpen.**

Iedereen die zorg, dagbesteding of hulpmiddelen nodig heeft, kan daarvoor sinds 2015 aankloppen bij de gemeente. Maar in Brabant hoeft je dat traject niet alleen in te gaan. We hebben zo'n 150 cliëntondersteuners die mensen met een ondersteuningsbehoefte graag helpen met hun Wmo-aanvraag. Deze vrijwilligers zijn goed op de hoogte van wetgeving en actuele ontwikkelingen en zijn in staat het Wmo-proces met je te bespreken, uit te zoeken welke ondersteuning mogelijk is, je bij te staan in gesprekken met de gemeente, en je, zo nodig samen met onze juridische helpdesk, verder te helpen.

## Financieel advies op maat bij Wlz-opname

**Opname in een verpleeghuis heeft veel voeten in de aarde. Er moet van alles geregeld worden, onder meer op financieel gebied, en dat kan erg complex zijn.**

Zo hangt de eigen bijdrage die je moet betalen af van inkomen en vermogen. Voor alleenstaanden is de situatie helder, maar bij stellen ontbreekt die duidelijkheid. Als een van de partners naar een verpleeghuis moet, valt binnen een maand een formulier

van de Sociale Verzekeringsbank op de deurmat. Daarop moeten beiden partners aangeven of ze vanaf de opname van een van hen in de Wlz-instelling kiezen voor een gehuwden- of een alleenstaanden-AOW. De alleenstaanden-AOW is bruto zo'n 5.000 euro per persoon per jaar hoger dan de gehuwden-AOW. Het lijkt gunstig om dan te kiezen voor de alleenstaanden-AOW, maar dat is zeker niet altijd het geval. Onze vrijwillige Wlz-adviseurs staan klaar om je te helpen goede financiële keuzes te maken. Bovendien hebben we de juridische en medische expertise in huis voor als je bijvoorbeeld bezwaar wilt maken tegen een indicatiestelling.



## Ouderenadvisering

**Heb je iemand nodig die met je meedenkt over regionale en lokale (zorg)voorzieningen en diensten, praat dan met een vrijwillige ouderenadviseur.**

Onze vrijwillige ouderenadviseurs kunnen je informeren, adviseren of naar het juiste aanspreekpunt doorverwijzen. Ze kennen de sociale kaart van jouw gemeente als geen ander. En het belangrijkste is misschien nog wel dat ze de tijd voor je nemen en ook zonder concrete vraag graag een luisterend oor bieden. ■

**In Brabant hebben we zo'n 150 cliënt-ondersteuners die graag helpen met je Wmo-aanvraag**

## » ACTIEVE CLUB

Met 120.000 leden en zo'n 10.000 vrijwilligers zijn we de grootste vereniging van Brabant en een van de grootste seniorenverenigingen van het land. We komen op voor de belangen van jou en andere vijftigplussers op het gebied van **wonen, pensioen, inkomen, welzijn, mobiliteit en zorg**. Dat doen we in Den Haag, in onze provinciehoofdstad Den Bosch en in jouw gemeente.



## Maak kennis met natuurbegraafplaats Maashorst

*Een prachtige plek in de rust en schoonheid van de natuur*



In het noordoosten van Brabant ligt natuurgebied De Maashorst. Natuurbegraafplaats Maashorst is onderdeel van dit gebied. Een prachtig natuurgebied waar bos afgewisseld wordt met heide, ven en stuifzand.

In dit bijzondere gebied kun je nu al zelf of samen met je partner een plekje vastleggen, voor later. Een plek die voor altijd van jou is, in het mooie open veld, of bij een oude, statige eik. Een plek die onderdeel is en blijft van de natuur. Samen met Natuurmonumenten zorgen we ervoor dat deze plek voor altijd behouden blijft.

Een eeuwige plek in de natuur:

- Je bent vrij om een plek te kiezen die bij jou past. Je kunt de plek nu al aanschaffen.
- Eenmalige kosten. Geen zorgen over grafverlenging.
- Geen zorgen over het onderhoud, de natuur zorgt voor de plek.
- Juridisch goed gewaarborgd voor nu en voor de toekomst.
- Keuze uit een natuurgraf voor kist, mand, wade, urn of de as.

Misschien heb je al eens gelezen of gehoord over natuurbegraven. Maar wat is dat nou precies, een natuurbegraafplaats? Wat zijn de verschillen met traditioneel begraven?

Je bent 6 dagen per week van harte welkom voor een vrijblijvend gesprek of een informatieve wandeling met een van onze collega's. Wil je dat we alle tijd voor je hebben? Maak dan een afspraak via [contact@maashorst.nl](mailto:contact@maashorst.nl) of 0486-745006.

Wandel je liever in een groep? Dat kan ook: op woensdag 2 maart organiseren we weer een wandeling. Meld je hiervoor aan via [www.maashorst.nl/wandeljemee](http://www.maashorst.nl/wandeljemee)



Natuurbegraafplaats  
**Maashorst**

Franse baan 2, Schaijk, 0486 745 006



Natuurmonumenten

## Bij de Scootmobielboerderij vindt u de laagste prijzen voor scootmobielen, rolstoelen en rollators



U kunt bij ons terecht voor:

- ✓ Aan- en verkoop van nieuwe en gebruikte scootmobielen
- ✓ Onderhoud van alle zorghulpmiddelen
- ✓ Huur van scootmobielen
- ✓ Verzekering van uw scootmobiel

**Ruime keuze in top occasions !  
Wij bezorgen aan huis  
door heel Nederland.**



Contact:  
[www.scootmobielboerderij.nl](http://www.scootmobielboerderij.nl)  
06-34176309

Scootmobielboerderij  
Meester van Coothstraat 54  
5398 CG Maren-Kessel (Lith)

*Wij werken uitsluitend op afspraak*

## Onze juridische HELPDESK

**We zijn er maar wat trots op: twaalf gepensioneerde rechters, advocaten, notarissen en adviseurs die onze leden op vrijwillige basis bijstaan met het beantwoorden van vragen over erfkwesties, testament, AOW, pensioen en verzekeringen.**

**Z**e bieden hulp bij problemen met burens, leveranciers of telefonische verkoop. Ze wijzen je in financieel opzicht de weg als er beslissingen genomen moeten worden bij opname in een Wlz-instelling. En ze procederen om niet voor

je als de gemeente jouw Wmo-aanvraag ten onrechte afwijst. Onze juridische helpdesk heeft sinds de opzet in 2016 een respectabele reputatie opgebouwd door veel zaken te winnen en nog veel meer zaken naar tevredenheid van onze leden te schikken. ■



(Enkele leden ontbreken op de foto)

### » NUTTIG EN AANGENAAM

Onze **280 lokale Afdelingen** organiseren **culturele, educatieve, sportieve en creatieve activiteiten**. Welke, dat bepalen ze zelf en voor goede ideeën is er altijd plek. En naast het aangename, zorgen we ook voor het nuttige. Onze vrijwilligers **helpen bij de belastingaangifte, houden de administratie op orde** als mensen dat zelf niet meer kunnen, **geven advies** over de sociale kaart in de gemeente, **ondersteunen bij een Wmo-aanvraag, adviseren over de financiële aspecten bij een Wlz-opname**, leggen uit hoe je zo lang en veilig mogelijk thuis kunt blijven wonen, organiseren vitaliteitsdagen, voeren het goede gesprek met mensen over levensvragen en houden lezingen over tal van onderwerpen.



# ONTMOETING EN ZINGEVING

## Ontmoeten



Ontmoeting ligt bij ons aan de basis van alles. Onze 280 lokale verenigingen organiseren activiteiten waar je anderen

ontmoet. En ook bij KBO-Brabant draait het om aandacht hebben voor elkaar. Dat merk je direct als je ons belt. Wij werken niet met een keuzemenu maar staan jou graag persoonlijk te woord. En de koffie staat bij ons altijd klaar!

## Zingeven doe je samen



Onze werkgroep Identiteit & Zingeving bestaat uit vrijwilligers die een eigentijdse invulling geven aan het begrip zingeving

door het organiseren van abdijsdagen, lezingen, gespreksgroepen en symposia over relevante thema's bij het ouder worden. Elke keer blijkt weer hoe inspirerend het is om samen een thema te bespreken, ervaringen en zienswijzen uit te wisselen.

## Ons Gesprek



Met het stijgen van de leeftijd komen vaak ook levensvragen, over wie we zijn en waar we tegenaan lopen. We blikken

terug op dingen die zijn gebeurd, op keuzes die we hebben gemaakt. Soms kan het fijn zijn om daar één-op-één met iemand van buiten je eigen netwerk over te praten. Zo'n gesprek kan herkenning, troost of nieuwe energie bieden, en je welzijn vergroten. En daar dragen wij met de dienst Ons Gesprek graag aan bij.

Onze ervaren vrijwilligers zijn actief in heel Brabant. Ze gaan persoonlijk met je in gesprek als je daar, om welke reden dan ook, behoefte aan hebt. Via een zorgvuldige intake door gepensioneerde geestelijk verzorgers proberen we gesprekspartners samen te brengen die een 'klik' met elkaar hebben. ■

### OP ZOEK NAAR EEN MAATJE?

Ben je op zoek naar een levens- of stapmaatje? Bij ons vind je hem of haar. Groet & Ontmoet is de digitale ontmoetingsplek op onze website, uitsluitend voor leden van KBO-Brabant, dus wel zo veilig.

# HULP

## *bij administratie en belastingaangifte*

### Thuisadministrateurs

Heb je moeite met het bijhouden van je administratie? Schakel dan een van onze thuisadministrateurs in. Discreet en zorgvuldig helpt onze vrijwilliger jou met het op orde brengen én houden van je administratie. Jouw veiligheid staat bij ons voorop!

### Hulp bij belastingaangifte of aanvraag toeslagen

Onze circa 550 vrijwillige belastinghulpen helpen jaarlijks zo'n 20.000 senioren bij hun aangifte inkomstenbelasting en/of het aanvragen van zorg- en huurtoeslag. Onze belastinghulpen worden zorgvuldig gescreend, opgeleid en jaarlijks bijgeschoold, ze hebben een geheimhoudingsplicht en ze zorgen ervoor dat jij geen geld laat liggen. ■

**Elke maand een informatief magazine in je brievenbus: de Ons**



### GESCHENK VAN DE EEUW

We zijn altijd op zoek naar **verbetering** en een **frisse blik** van nieuwe leden helpt daarbij. Wij zijn van de generatie die zelf regie wil, moet en kan nemen voor onze derde levensfase, daarom worden we ook wel het geschenk van de eeuw genoemd.

» Doe je met ons mee?

# "Mijn voetklachten waren snel verholpen"

## GRATIS VOETCHECK

Heb jij ook last van voetklachten, maar weet je niet precies wat je ermee moet doen? Kom dan zeker eens bij ons langs voor een gratis voetcheck. Zo weet je binnen 20 minuten waar je aan toe bent en hoe deze klachten vaak eenvoudig verholpen kunnen worden.

Last van je voeten?  
Blijf er niet mee  
lopen!

Maak eenvoudig  
een afspraak



0475-493900 (bereikbaar ma t/m vrij: 08.00 - 17.00 uur)  
Margrietstraat 16 Uden | [pendersvoetzorg.nl/afpraak](https://pendersvoetzorg.nl/afpraak)



**Penders Voetzorg**

Voel je goed. Beweeg je vrij.

'Ik maak altijd nieuwe contacten!'

**Zo lang mogelijk thuis wonen in uw veilige en vertrouwde omgeving? Dat kan!**  
**Vivent Langer Thuis ondersteunt u hier graag bij.**

### Word lid en profiteer van:

- Handige producten en services in en aan huis
- Informatiebijeenkomsten
- Kortingen met de Viventpas

*Zo halen we samen het beste uit uw dag!*

### Meer informatie of lid worden?

- \* [www.viventlangerthuis.nl](https://www.viventlangerthuis.nl)
- \* 088 - 163 70 00
- \* [langerthuis@vivent.nl](mailto:langerthuis@vivent.nl)

**VIVENT**  
zorgt!



"Mijn zoon heeft mij aangemeld en tot nu toe ben ik blij verrast. Ik word vriendelijk geholpen en weet precies bij wie ik terecht kan voor vragen. De bijeenkomst in Schijndel was zo leuk, ik zou morgen zo weer gaan. Voor leuke activiteiten in de buurt zal ik me altijd aanmelden. Het maakt mij niet uit dat ik alleen ga. Ik kom namelijk altijd terug met nieuwe contacten."

## ONZE GRATIS SPREEKUREN

### Notarisspreekuur



Heb je vragen over bijvoorbeeld erfenissen en schenkingen?

**Elke tweede en vierde dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur** zit een van onze notarissen aan de telefoon om je vragen over notariële zaken in begrijpelijke taal te beantwoorden.

### Tandartsspreekuur



Onze tandarts-geriatrie, gespecialiseerd in mondzorg voor ouderen, houdt **elke woensdag**

**van 13.30 tot 14.30 uur** telefonisch spreekuur. Ook als familielid, mantelzorger of zorgverlener kun je bij hem terecht voor advies.

### Apothekersspreekuur



**Elke woensdag van 15.00 tot 15.30 uur**

is onze apotheker telefonisch bereikbaar voor al je vragen over medicijnen en bijwerkingen.

#### Kom bij Ons

is een uitgave van KBO Brabant en wordt huis-aan-huis bezorgd bij 300.000 huishoudens.

[www.kbo-brabant.nl](http://www.kbo-brabant.nl)

[www.facebook.com/kbobrabant](https://www.facebook.com/kbobrabant)

[@kbo\\_brabant](https://www.instagram.com/kbo_brabant)

#### Uitgever

Romeo Delta Multimedia BV  
Werenfriedstraat 1 7136 LZ Zieuwent  
(0544) 35 22 35

[www.romeodelta.nl](http://www.romeodelta.nl)

Vormgeving: Mariska Leerink  
Acquisitie: Ingrid Rensing,  
Bernie Veldhuis, Daniël Schmitz

#### Oplage

300.000, verdeeld over meerdere edities

#### Verspreiding

Gesegmenteerd huis-aan-huis

## Samen voorop in gezondheid en zorg

Gezonder leven. We vinden het belangrijker dan ooit. En soms ook best lastig. Gezond zijn is niet voor iedereen vanzelfsprekend.

Gelukkig hebben we in Nederland goede, toegankelijke en betaalbare zorg. Dat willen we graag zo houden.

Daarom zet VGZ zich samen met KBO-Brabant in voor een gezonder Brabant.

### Voordelen collectieve zorgverzekering via KBO-Brabant

#### Ben je collectief verzekerd via KBO-Brabant?

Dan krijg je premiekorting op jouw basisverzekering. Kies je ook voor de aanvullende verzekering VGZ Zorg? Dan profiteer je naast extra premiekorting van meer voordeel. Zoals:

- ✓ Ruime vergoedingen voor fysio, preventie en mantelzorg
- ✓ Ruime vergoedingen voor alternatieve zorg (bijvoorbeeld osteopathie of chiropractie)
- ✓ **Vergoeding van het lidmaatschap van KBO-Brabant tot € 25 per jaar**

### Iedereen is welkom

Bij Coöperatie VGZ is er geen medische selectie. Wij accepteren je altijd. Het maakt niet uit hoe oud je bent, of hoe jouw gezondheid is. Want iedereen heeft recht op goede zorg. Heb je zorg nodig? Dan kijken we samen welke zorg het best bij jou past. Maar ook als je geen zorg nodig hebt staan we voor je klaar. Bijvoorbeeld met ondersteuning bij een gezonde leefstijl. Zo vind je op [vgz.nl/gezond-leven](http://vgz.nl/gezond-leven) veel praktische hulp en tips om gezonder te leven.

### Maak direct gebruik van jouw voordeel

#### Ben je al verzekerd bij VGZ, maar niet via het collectief van KBO-Brabant?

Geen zorgen. Je kunt als KBO-lid nog steeds overstappen van pakket. Je kunt dit zelf in **Mijn VGZ** regelen.

Vind je het fijn als een van onze collega's je helpt?

Bel dan naar **0900 - 84 90** (gebruikelijke belkosten).

Je kunt ons bereiken op maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur.

**Maak gebruik van je voordeel  
Bel naar  
0900 - 84 90**



Samen voorop met





# Gezond ouder worden: Verhoog je eigen weerstand!

We zeggen wel eens over ziekten: 'voorkomen is beter dan genezen'. Dat is precies waar de GGD Hart voor Brabant jou mee wil ondersteunen. In de webinarreeks 'verhoog je eigen weerstand' nemen we je stap voor stap mee hoe je een hogere weerstand kunt bereiken. Iedere aflevering gaat specifiek in op één onderwerp om je te helpen met kleine veranderingen een mooi resultaat te bereiken.

## **Aflevering 1:**

### **In stapjes je weerstand verhogen**

Deze eerste aflevering is een introductie op het thema en geeft een voorzetje op de volgende twee afleveringen. Je leert hoe jouw weerstand werkt in je lichaam en wat een goede weerstand en gezonde leefstijl kunnen brengen. Hiervoor gaan we in gesprek met Stefan Ottenheijm, arts met specialisatie leefstijlgeneeskunde gericht op het versterken van het zelfherstellend vermogen.

## **Aflevering 2:**

### **Eet en beweeg je gezond!**

In deze aflevering vertelt Tinie Kardol (professor aan de Vrije Universiteit van Brussel) over het belang van beweging en deelt een expert op het gebied van voeding welke vitamines en mineralen zorgen voor een goede weerstand.

## **Aflevering 3:**

### **Slaap en ontspanning**

Goed slapen en voldoende ontspanning dragen bij aan een hoge weerstand. Hoe dit precies werkt en wat je kunt doen om dit te verbeteren leer je in deze aflevering van Slaapexpert Paul van Haaren.

Wij raden je zeker aan om alle drie de afleveringen te volgen om te beoordelen op welk terrein je actie wilt ondernemen om je weerstand te verhogen. Want gezond ouder worden wil toch iedereen!



**Deelname is gratis**

**Aanmelden: [www.ggdhvb.nl/webinar-weerstand](http://www.ggdhvb.nl/webinar-weerstand)**



**Hart voor Brabant**

# VOLOP LEDENVOORDEEL

**Met 120.000 leden zijn we een interessante doelgroep voor aanbieders van producten en diensten. Als lid van KBO-Brabant profiteer je dan ook van interessante aanbiedingen die het leven makkelijker, veiliger, gezonder, goedkoper of leuker maken. En wat best uniek is: bij ons geen strijkstok, het voordeel gaat helemaal naar jou. Zodat wij als vereniging kritisch kunnen blijven op onze partners.**

## ONS ENERGIEVOORDEEL

Je herkent het ongetwijfeld. Energie-leveranciers die je met tijdelijke kortingen of welkomstcadeaus verleiden om klant te blijven of over te stappen. Samen met onze vaste partner Energiebesteding hebben we jaren geleden zelf de regie genomen en houden we het voor onze leden blijvend voordelig. Duizenden leden hebben geen omkijken meer naar hun energiezaken en profiteren van ons energievoordeel. In navolging van KBO-Brabant zijn ook andere seniorenbonden de samenwerking met Energiebesteding aangegaan, waardoor onze collectieve inkoopkracht nog groter is geworden.

## VGZ ZORGVERZEKERING

Ben je collectief verzekerd via KBO-Brabant? Dan krijg je premiekorting op je basisverzekering. Kies je ook voor de aanvullende verzekering VGZ Zorg? Dan profiteer je naast extra premiekorting van meer voordeel, zoals extra vergoedingen voor fysio, preventie en mantelzorg, ruime vergoedingen voor alternatieve zorg, plus vergoeding van je KBO-lidmaatschap tot 25 euro per jaar. Ben jij verzekerd bij VGZ, maar nog geen lid van KBO-Brabant? Dan blijf je een dief van je eigen portemonnee als je vandaag geen lid van ons wordt.

## OVERIG VOORDEEL

Overig ledenvoordeel krijg je onder meer bij onze webshop Ons ledenvoordeel, bij Medicura Zorgwinkel (10%), bij je rijbewijskeuring en vaak ook bij je lokale middenstand.

## VERZEKERINGEN CENTRAAL BEHEER

Als lid van KBO-Brabant krijg je bij Centraal Beheer korting op tal van verzekeringen:

- ✓ 10% op auto- en motorverzekering;
- ✓ 8% op opstal-, inboedel-, aansprakelijkheid- en ongevallenverzekering;
- ✓ 5% op camper-, caravan-, pleziervaartuig-, reis- en rechtsbijstandverzekering.

Zet dat eens af tegen onze contributie van zo'n 25 euro per jaar! Je zou als twintiger direct lid worden van onze club, maar helaas: je bent pas welkom vanaf 50 jaar.

## Word ook lid van KBO-Brabant!

Je kunt je aanmelden door deze kaart in te vullen of door contact op te nemen met KBO-Brabant: (073) 644 40 66 | [info@kbo-brabant.nl](mailto:info@kbo-brabant.nl)

☐ Ja, ik wil graag lid worden, neem contact met mij op:

naam \_\_\_\_\_

adres \_\_\_\_\_

postcode en woonplaats \_\_\_\_\_

emailadres \_\_\_\_\_

telefoonnummer \_\_\_\_\_

datum \_\_\_\_\_

☐ Naast het lidmaatschap ben ik ook geïnteresseerd in vrijwilligerswerk.

Lever deze kaart in bij je lokale KBO-vereniging (een overzicht van alle verenigingen vind je op [www.kbo-brabant.nl](http://www.kbo-brabant.nl)) of stuur deze op naar: KBO-Brabant, Postbus 3240, 5203 DE 's-Hertogenbosch.

Vind ons op



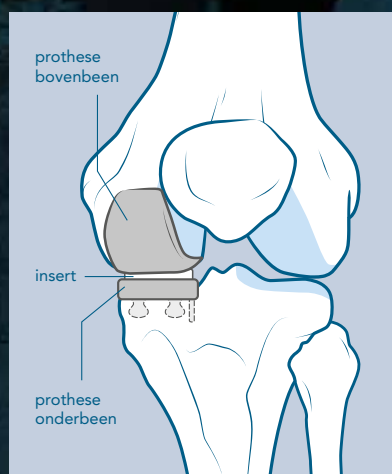
Of

[www.kbo-brabant.nl](http://www.kbo-brabant.nl)  
[www.onsmagazine.nl](http://www.onsmagazine.nl)

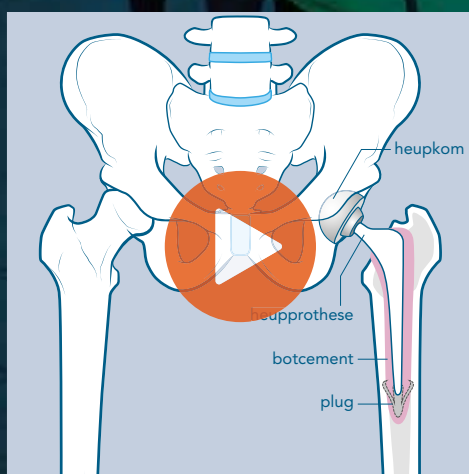


Scan de QR-code  
en bekijk de  
online video

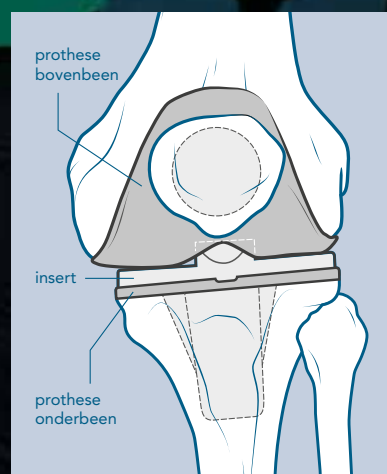
# Online video over de knie- en heupprothese



Halve knie



Heupprothese



Hele knie

Pijnklachten vormen de voornaamste reden waarom patiënten een nieuwe knie of heup willen. De pijn is soms zo ernstig, dat u belemmerd wordt in uw normale dagelijkse activiteiten. U kunt bijvoorbeeld geen lange afstanden meer wandelen en moet soms een stok gebruiken. Traplopen gaat zeer moeizaam of is zelfs onmogelijk. Onze orthopedisch chirurgen beantwoorden de meest gestelde vragen in een online video over de knie- en heupprothese.

**Ga naar [www.viasana.nl/live](http://www.viasana.nl/live) en bekijk de video.**