

Hét magazine voor 50-plussers!

Vijftig⁺

MAGAZINE



Prijs € 2,25
35e jaargang nr 8
September 2021
www.vijftigplusonline.nl

Speciale supplementen... ...om u verder te helpen

MenaQ7

Pionier van vitamine K2,
natuurlijk, voor sterke botten en meer...

Vitamine K2, in de vorm van menaquinone-7, komt voort uit fermentatie van natuurlijke bronnen.

Een belangrijke innovatie zorgt voor een grotere zuiverheid en stabiliteit van menaquinone-7 in de natuurlijke vorm. Dit maakt dat de natuurlijke vitamine K2 in MenaQ7 **goed opneembaar** en **beter beschikbaar** is voor het lichaam.

Vitamine K2 draagt bij aan de instandhouding van sterke botten.

Door de toevoeging van vitamine D is er een goede synergie voor het behoud van normale botten. Vitamine D draagt bij tot normale calciumgehalten in het bloed.

- 60 tabletten met 45 mcg vitamine K2 & 5 mcg vitamine D3
- 30 of 60 V-capsules met 180 mcg vitamine K2 & 5 mcg vit. D3



Aadexil bacterieculturen met geleidelijke afgifte

Aadexil bevat maar liefst 6 miljard kolonievormende bacteriën van zeven stammen.

De gepatenteerde formule met Bio-tract technologie zorgt voor een **goede kwaliteit, optimale bescherming en geleidelijke afgifte** op verschillende plaatsen in het darmtraject. Door de speciale verwerking blijven de bacteriën lange tijd stabiel.

Aadexil is geschikt voor alle leeftijden, ook voor kinderen vanaf 5 jaar.

30 of 90 caplets (ronde tabletvorm) met zes miljard bacteriën van zeven stammen.



Springfield voedings supplementen zijn verkrijgbaar via springfieldnutra.com en via gezondheidswinkels en drogisten.

NOURISHED BY THE SEA

NourSea omega 3 uit plankton

Calanusolie - bijzondere vorm van omega 3-vetzuren met brede werking

Zuivere olie, van nature!

Calanusolie is een natuurlijke, onbewerkte olie afkomstig van *Calanus finmarchicus*. Deze zoöplankton staat laag in de voedselketen en wordt geoogst in de schonere Noord-Atlantische Oceaan. Calanusolie is daardoor van nature zeer zuiver.

Goed voor het hart

NourSea bevat een bijzondere samenstelling van omega 3-vetzuren EPA (*eicosapentaenzuur*), DHA (*docosahexaenzuur*) en SDA (*stearidonzuur*). EPA en DHA hebben een positieve bijdrage aan de normale werking van het hart bij dagelijkse inname van 250 mg.

Bredere werking door wax esters

Calanusolie komt voor in de bijzondere omega 3-vorm van wax esters. Deze hebben een vertraagde afgifte, waardoor zij verder in de darmen worden afgegeven. Dit geeft calanusolie extra specifiek gunstige eigenschappen, bovenop de bekende gezondheidsvoordelen van omega 3-vetzuren, die niet of minder aanwezig zijn bij gangbare visolie of krillolie.

Ecologisch verantwoord & duurzaam geoogst

Calanus finmarchicus heeft een hoge biomassa van ongeveer 300 miljoen ton en vermeerdt zich zeer snel. Jaarlijks wordt ongeveer 165.000 ton calanus geoogst. De Noorse overheid heeft bepaald dat er maximaal 30 miljoen ton calanus per jaar gevangen mag worden. Zo kan deze enorme biomassa duurzaam geoogst worden en is er geen sprake van overbevissing. Vissers oogsten *Calanus finmarchicus* als nevenactiviteit. Het levert dus geen onnodige bijvangst op!

Bijzondere samenstelling met astaxanthine

NourSea Calanus® bevat per capsule 500 mg calanusolie, waarvan:

- 425 mg wax esters
- 105 mg omega 3-vetzuren met 33 mg EPA, 28 mg DHA, 33 mg SDA
- 300 mcg astaxanthine, een natuurlijke antioxidant

De vorm van omega 3-vetzuren is zeker zo belangrijk als de hoeveelheid. Onderzoek laat zien dat lagere omega 3-niveaus van calanus minimaal dezelfde waarden geeft als bijvoorbeeld visolie.

www.springfieldnutra.com/noursea



Zorg dat je een doel hebt, wacht niet af. Het leven is te kort om passief te zijn.

Hans Klok

3

Ik doe veel vrijwilligerswerk. Ik treed op voor zieke kinderen en mensen met Alzheimer. Dit regelen we zelf, de media zijn hier niet van op de hoogte.

Met zijn golvende blonde haren, witte tanden en levendige armbewegingen betovert Hans je met zijn goochelkunsten. Op jonge leeftijd droomde hij al van een eigen show. Deze droom is door hard werken uitgekomen en hij is tegenwoordig één van de grootste illusionisten ter wereld. We kennen hem als een showman. Maar in werkelijkheid heeft deze man met veel humor een grote maatschappelijke betrokkenheid. Zo houdt hij ons eigenlijk constant voor de gek.

Interview: Mirjam Preusterink

De corona pandemie zorgde ervoor dat Hans vorig jaar Las Vegas plotseling moest verlaten. Hij was er met vier zeecontainers naar toe gegaan. Hierin zaten zijn dieren, zijn materialen en zijn hele huisraad om tien jaar lang in deze stad te gaan werken en wonen. Hans was net begonnen aan een serie shows, toen ex-president Trump het land plotseling dicht gooide. Zijn shows werden geannuleerd en Hans keerde teleurgesteld terug naar Nederland.

Wat mis je het meest van Las Vegas?

“Het mooie weer, daar werd ik altijd zo vrolijk van. We hadden een zwembad bij ons huis. Geen overbodige luxe, want Las Vegas ligt in de woestijn van Nevada. Je liep de hele dag in een korte broek. En een mooie bijkomstigheid was om op je schaarse vrije avond naar een show te gaan. Ik heb optredens gezien van Diana Ross, Cher en Celine Dion. Toen ik in 2007 met actrice Pamela Anderson als assistent op The Strip stond, was dat een geweldige ervaring en een groot avontuur. Daarom besloot ik in 2019 opnieuw de sprong te wagen. Helaas, door corona kwam daar abrupt een eind aan.”



Wat zijn je plannen, nu je onverwachts terug bent in Nederland?

“Die zijn er genoeg. Tot eind oktober reis ik door Nederland met mijn nieuwe show; Hans Klok & Friends. Het is een spectaculair optreden met trucs, stunts en komedie. Afgelopen jaren heb ik veel talentvolle mensen ontmoet o.a. acrobaten, trapezeartisten, koorddansers, zangers en zangeressen. Met een aantal van deze internationale artiesten ga ik op tournee. In december sta ik in circus Duursma, het voormalige circus Renz. Maar het meest bijzondere is wel dat ik aankomend najaar mijn eigen theater krijg in de Harbour Club in Amsterdam-Oost. De acts en het theater krijgen de sfeer van Las Vegas. We nemen het publiek mee in een magische reis. Ik hoop met al deze shows de mensen weer een mooie avond te geven. Dat gun ik iedereen na de vreselijke coronatijd.”

Wie was je grote voorbeeld?

“Als kind keek ik altijd naar de optredens van Hans Kazan in het televisieprogramma *Ren je rot* van Martin Brozius. Ik heb toen alle afleveringen gezien, ik vond zijn trucs geweldig. Hij werd altijd

aangekondigd als: ‘De man die alles kan’. En natuurlijk *The Crocksons*, twee Nederlandse acrobatenbroers. Ze traden op in nachtclubs over heel de wereld, maar toen ze veertig jaar werden, vonden zij het genoeg. Ze bedachten: de één wordt clown en de ander acrobaat en we noemen ons Bassie en Adriaan. (Hans lacht) En de rest is geschiedenis. Mijn stijl van optreden kun je vergelijken met die van Siegfried en Roy. Ik kende ze persoonlijk erg goed, helaas zijn ze beiden vorig jaar overleden. Dit duo was goed bevriend met Bassie en Adriaan. Deze vriendschap is ontstaan uit de tijd dat ze samen door Europa toerden als variété-artiesten. Ze waren een keer in Zwitserland voor een optreden en stonden op dezelfde camping met hun caravans. Siegfried en Roy waren even weg, toen hun cheeta ontsnapte. Bassie heeft het dier bij zich gehouden en daardoor kunnen voorkomen dat de campingeigenaar de cheeta afschoot. Hier heeft Bassie een litteken op zijn arm aan overgehouden. De dankbaarheid van Siegfried en Roy was de basis van een levenslange vriendschap.”

Lees verder op pagina 5

Primavera

REIZEN

VEILIG EN VERTROUWD
MET ONS OP VAKANTIE



Geldteruggarantie
bij negatief
reisadvies



Omruilgarantie
tot 6 weken voor
vertrek



Nederlandse
reisleiding altijd
bereikbaar

Bekijk het aanbod in Spanje en Portugal op [Primavera.nl](https://www.primavera.nl)
of neem contact op via **010-245 25 55** (lokaal tarief).

Wij staan weer voor u klaar



Je bent twee jaar geleden Koninklijk onderscheiden in de Orde van Oranje-Nassau.

“Ik doe veel vrijwilligerswerk: ik treed op voor kinderen met kanker in ziekenhuizen. Vaak regelen we dit zelf, zonder een stichting. De media zijn hier dan niet van op de hoogte. Kinderen vinden goochelen fascinerend. Ze denken vaak dat ik een familielid ben van Harry Potter. Zieke kinderen komen ook wel bij mij in de werkplaats in de haven van IJmuiden. Het is eigenlijk schrikbarend, hoeveel van deze kinderen al zijn overleden. Je beseft het niet in het dagelijkse leven, maar je moet ontzettend dankbaar zijn wanneer je kind gezond is. Onlangs ben ik ook gevraagd door het Alzheimer Fonds. Helaas heb ik deze ziekte regelmatig van dichtbij meegemaakt. Mijn moeder had alzheimer en is nog niet lang geleden overleden. Hier wil ik mij in de toekomst ook voor inzetten.”

Hoe zou Dan, je partner jou omschrijven?
“Nou, heel knap. (Hans lacht) Nee serieus, heel ondernemend en leven in het nu. En bescheiden. Wanneer ik in gesprek ben met dominante mensen, dan doe ik een stap terug. Ik ga niet de competitie aan.”

Welke karaktereigenschappen waardeert je?
“Dat mensen trouw zijn en dat ze ambities hebben en doelen hebben. Veel mensen leven helaas passief, daar is het leven te kort voor. Wacht niet af, maar neem het heft in eigen handen en wees proactief.”



Heb je een lijfspreuk?

“Pluk de dag! Stel niet uit. Doe niet morgen wat je vandaag kunt doen. Ik werk veel met lijsten en probeer die dan af te handelen. (Hans lacht) Vaak lukt dat dan maar voor de helft.”

Ik reserveer een tafel voor vier personen in je favoriete restaurant. Wie neem je mee?

“Mag het ook een tafel voor twintig personen zijn? (Hans lacht) Er zijn zo ontzettend veel mensen, die ik graag zal willen ontmoeten. Mijn partner Dan natuurlijk en één van mijn grote voorbeelden: Harry Houdini, een goochelaar en boeienkoning. Siegfried en Roy voor

de inspiratie en mijn grote idool Tina Turner. Ik heb haar nooit ontmoet, maar ik zou haar willen bedanken voor al het plezier wat zij mij heeft gegeven. De energie, kracht en vitaliteit en dat lijf. En ik zou het heel leuk vinden, wanneer Alfred Hitchcock nog even zou aanschouwen. De films die hij heeft gemaakt zijn geweldig. De angst die je constant voelt. Er wordt gezegd dat hij zelf snel bang was, zelfs voor een spinnetje. En Mirjam, kom er dan ook gezellig bijzitten.”

Wat ligt er altijd in je koelkast?

“Ossenworst, zure zult en van die roze imitatie krab. Heerlijk!”

Heb je een heimelijk genoegen?

“Zingen, ik kan het helemaal niet goed. Maar ik vind het heel leuk om te doen; disco, pop en liederen van Wim Sonneveld en Jenny Arean.”

Wil je de lezers van Vijftig+ Magazine iets meegeven?

“Vijftig is het nieuwe veertig. Stop niet te vroeg met werken, blijf plannen maken. Patricia Paay zei altijd: “We doen jong, maar dat zijn we niet.” En dat is natuurlijk ook zo, ik herken het wel. Ik denk nu ook; zal ik nog piano leren spelen? Eigenlijk moet ik daar niet over nadenken, maar gewoon doen.”

Wie is Hans

Hans Klok (Purmerend, 22 februari 1969) is een Nederlands goochelaar-illusionist. Als twaalfjarige jongen werd hij Nederlands jeugdkampioen goochelen. Twee jaar later schreef hij de Europese titel op zijn naam. Hij werkte mee aan shows van André van Duin en Linda de Mol. Hans trad op in uitverkochte nationale en internationale theaters, zoals in Carré, Ahoy, de Londense theaterwijk West End en in Las Vegas. Hans had in 2004 een gastrol in *Sinterklaas en het geheim van de Robijn*. In 2007 was Pamela Anderson zijn assistent in zijn show in Las Vegas. Hij heeft een relatie met Dann van Ling en samen wonen ze in Bloemendaal. Hierna volgden er vele prijzen: o.a. Europees Jeugdkampioen Goochelen en de Zilveren Clown op het Circus Festival Monte Carlo.



75% stijging gedupeerden malafide webshops

Ten opzichte van een jaar geleden hebben 75% meer Nederlanders eenmalig of vaker een bestelling geplaatst bij een malafide webshop. Dit blijkt uit onderzoek van creditcardmaatschappij ICS.

Gemiddeld heeft 14% van de Nederlanders eenmalig of vaker iets besteld bij een nep webshop. In de leeftijdscategorie 55 t/m 64 ligt dat iets hoger; 16%. Onder 65-plussers komt het weer minder voor (8%). Dat kan te maken hebben met het feit dat zij online minder aankopen doen. Mannen trappen twee keer zo vaak meerdere keren in malafide webshops dan vrouwen.

De top 3 bestellingen bij malafide webshops door 55-plussers:

1. Kleding en schoenen (30%)
2. Entertainment (14%)
3. Elektronica (13%)

Malafide webshops doen zich voor als een online webshop en zijn op het eerste oog bijna niet van echt te onderscheiden. “Dit soort webshops lichten mensen bewust op door de producten niet te leveren of nep-producten te leveren. Vaak merkt de consument dit pas achteraf wanneer producten dus niet aankomen of de webshop onbereikbaar is”, vertelt Duncan Macdonald, manager van (de afdeling die probeert het geld terug te halen) Chargeback bij ICS. “Malafide webshops gebruiken vaak hele hoge kortingen of merkspullen om klanten te lokken, wat natuurlijk heel interessant is als je een kleiner budget hebt,” legt Macdonald uit.

Malafide webshops niet van echt te onderscheiden

Nederlanders hebben in het afgelopen jaar niet geleerd van hun fouten: nog steeds komt drie op de vijf gedupeerden er pas achter dat de webshop nep is, op het

moment dat de bestelling niet binnenkomt. Het blijkt dat het herkennen van nep webshop steeds lastiger is. Macdonald: “Oplichters worden steeds beter in wat ze doen. Hun webshops lijken heel legitiem of zijn een exacte kopie van het origineel. Toch zijn er aandachtspunten om een nep webshop te herkennen. Vaak komt de URL niet overeen met de naam van de webshop, gebruiken ze een productnaam in de URL of is alles in de webshop bijzonder laag geprijsd. Let hier goed op, voordat je denkt een goeie deal te scoren maar van een koude kermis thuiskomt.”

Helft gedupeerden ziet geld nooit meer terug

De helft van de gedupeerden heeft hun geld nooit meer teruggekregen. Van de gedupeerden die uiteindelijk wél hun geld terugkregen (36%), kreeg iets minder dan de helft dit voor elkaar via hun creditcardmaatschappij. Een jaar geleden kreeg slechts een kwart geld terug via de creditcardmaatschappij na een bestelling bij een malafide webshop.

“Oplichters worden steeds beter in wat ze doen”

*Detoxen in Zeeland:
een investering in jezelf*



**Lichaam en geest even helemaal
tot rust laten komen:
Daarvoor ga je naar Zopuur.**

Bij Zopuur in Zeeland kun je in alle rust een detoxkuur doen. Dit kuuroord met stille tuin is een oase om op adem te komen. Geniet dagelijks van yoga, wandelingen en ademmeditatie. En verwen lichaam en geest met massages, een natuurgeneeskundig consult of een verdiepingssessie zoals Hartcoherentie of Innerlijk Schouwen.

Bij Zopuur kies je uit mooie, sfeervolle kamers met of zonder douche en toilet en kun je gebruik maken van sauna en wellnessfaciliteiten. Je valt tijdens je kuurvakantie 3-5 kilo af en aan het einde van de week voel je je als herboren.

**'Een boost voor je
gezondheid en een
adempauze voor je geest'**

www.zopuur.nl • info@zopuur.nl • 0111 - 402 191

Zo puur
INSPIRATIE | DETOX

Nooit meer sleur: ik ben professioneel oppasser

8

Professioneel niet zozeer als Het Is Mijn Vak maar meer in de zin van “gepakt en gemazeld”. Kippen, paarden, honden en katten worden aan mijn zorgen toevertrouwd terwijl de baasjes hun ding gaan doen, weg van huis en haard. Daar kunnen ze zich zorgeloos aan overgeven want ik laat intussen thuis alles op rolletjes lopen. Gaat dat zonder slag of stoot? Nou, niet altijd natuurlijk.

Bijna twee jaar geleden begon ik ermee en ik heb inmiddels van alles en nog wat meegemaakt. Elke keer opnieuw kom ik erachter dat je niet alles in de hand hebt, ook al probeer je nog zo goed te plannen en zaken voor te bereiden. Voor een control freak als ik valt dat nog niet mee. Gelukkig kan ik goed improviseren, de humor van iets inzien en vooral (zoals ze dat in Brabant zeggen): “ut goei en ut kwaoi deur mekaar vatte!” (vrije vertaling: je kan niet alles hebben).

Wat wilde ik dan wel hebben? Een verblijfplaats, anders dan mijn vrije sector huurwoning, wanneer ik niet in Zuid-Afrika bij mijn verkering ben. Ik betaalde me scheel aan dat huis terwijl ik er de helft van de tijd niet eens was en moest steeds Jan en alleman inschakelen om de boel bij te houden. Dat moest beter kunnen hoopte ik. Dus ik besloot om voortaan te gaan oppassen-aan-huis.

Ik zegde mijn huur op, “ontspulde” dat het een lieve lust was en bood mijn oppasdiensten aan op een speciale site. Het liep storm en ik kon kiezen waar ik heen wilde. Langdurige periodes, dat leek



me wel wat, want anders blijf je aan het verkassen. En altijd vooraf kennismaken om te kijken waar en bij wie ik terecht-kom. Want ik houd niet van “... een gezellige puinhoop...” en natuurlijk wil ik ook de dieren leren kennen. Zo gezegd, zo gedaan.

Het eerste adres had 4 katten en 2 honden en mag ik even zeggen dat ik totaal

geen kattenmens was (inmiddels is dat veranderd). Terwijl ik de 2 honden aanhaalde en met de eigenaren kletste zaten 3 grote Maine Coons en een Griekse zwerfpoes me te observeren. Ze maakten in elk geval geen onvoorspelbare “moves” dus ik besloot het er maar op te wagen. Het bleek een groot succes: Maine Coons zijn meer hond dan kat en ze zoeken je gezelschap echt op.



Daarna vertrok ik voor 3 maanden naar een boerderij op Schouwen-Duiveland: 2 paarden, 1 Duitse Herder, 13 kippen en een kat. Ik had ooit wel eens paardgereden maar een paard echt verzorgen: nee. Maar volgens de eigenaar stelde het niet veel voor en per slot van rekening woonde hij vlakbij dus hij kon altijd bijspringen. Dat was ook weer waar dus vol goede moed toog ik alleen naar de paddock waar ze de nacht doorbrachten. Ze stonden me al op te wachten bij het hek en keken me



vorsend aan. Of verbeeldde ik me dat maar? Ze waren toch eigenlijk best wel groot, bij nader inzien. En ze schraapten hun hoef over de grond. Wat zou dat nu weer betekenen?

Ik pakte hun brokken en een baal hooi en deed vol goede moed het hek open. “Hallo Tiamo en Ticket”, mijn stem klonk bijna een octaaf hoger dan normaal. Denk niet dat ze opzij gingen: sterker nog, ze begonnen meteen aan het hooi te rukken. “Neehee” zei ik nog, maar stoppen: ho maar. Ik liet het hooi vallen en bedacht dat het eigenlijk best wel prima ging zo: nu kon ik gewoon in de stallen hun brokken bijvullen. Sta ik goed en wel in de stal, komt er eentje naar binnen! Ik kon er nog net voorlangs glippen. Zo moest het dus niet! Terwijl ze aten begon ik alvast mest te ruimen en na het eten bracht ik ze naar een weilandje.

Na een paar dagen leek het alsof ik nooit anders gedaan had. Ik zag eruit als een paardenmeisje, nou ja, een paardenvrouwje dan. Grote laarzen of bergschoenen, een strakke broek en een dik vest inclusief das en baseball-cap. Ik stonk naar paard, niet te geloven! Het mooiste vond ik nog dat ik een vriendin aan de lijn had en zei: Hee, ik ga ophangen, ik moet de stallen nog uitmesten! Zij lag in een deuk want ze kent me niet anders dan in mantelpak op torenhoge hakken.

Sinds die tijd heb ik op van alles gepast, corona of niet. En kom ik op plaatsen waar ik nog nooit geweest ben: Vlaardingen, Bruinisse en zelfs Lesbos. Schuwe katten, grote honden, een moederhond met 6 pups: ik draai er mijn hand niet voor om. En altijd complimenten van de baasjes: de dieren missen me! En het huis is zo schoon!

Mensen vragen vaak of het niet een heel gedoe is, dat verkassen en elke keer weer opnieuw alles moeten ontdekken. Ik kom immers steeds in een ander huis en een andere plaats terecht. Maar dat is juist leuk! Nooit meer sleur. Ik heb nu een aanvraag liggen om voor 2 jaar naar Zweden te gaan. Zal ik het doen?

Wilma Vervoort is schrijfver en “zwerft” over de wereld. Binnenkort verschijnt haar boek *In And Out Of Africa* waarin ze uitlegt hoe zij, ondanks haar leeftijd, haar leven compleet heeft omgegooid.

www.facebook.com/

InAndOutOfAfricaWilmaVervoort

Wilma 



Wegwijs op internet met Welkom Online

10

Steeds meer zaken kunt u online regelen. Bijvoorbeeld een route opzoeken of boodschappen doen via het internet. Maar soms kan de drempel hoog zijn om te leren hoe het allemaal werkt. Met het gratis lesprogramma Welkom Online zet u uw eerste stappen online!

Welkom Online is een laagdrempelig, online lesprogramma dat u zelfstandig of samen met een vrijwilliger kunt volgen. U leert bijvoorbeeld over videobellen, een uitje plannen en handige apps. Ook voor sociaal contact zijn er veel mogelijkheden, zoals via Facebook of WhatsApp.

U doorloopt vijf thema's: uw dagelijkse leven, uw actieve leven, uw sociale leven, uw gezonde leven en mobiele leven. Met voorbeelden en praktijkgerichte opdrachten, waarbij het antwoord u meteen helpt. Om het lesprogramma te volgen heeft u een tablet of een computer nodig met een internetverbinding. Het lesprogramma duurt maximaal 16 weken, met een les van 1 uur per week. Als u het wilt, kunt u het ook in kortere tijd doorlopen.

Meer informatie en aanmelden

Wilt u begeleiding van een vrijwilliger bij Welkom Online? Bel dan het Nationaal Ouderenfonds op 088 344 2000 of ga naar



www.ouderenfonds.nl/welkom-online. Wilt u zelfstandig aan de slag? Ga direct naar www.welkomonline.nl. Als u na afloop nog vragen heeft, kunt u terecht bij de Helpdesk Welkom Online: bel 088 344 2000 (op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur).

Over het Nationaal Ouderenfonds

Het Nationaal Ouderenfonds is er voor u! Zij organiseren activiteiten waar u nieuwe mensen leert kennen en leuke dingen onderneemt. Word wegwijs op internet of maak eens kennis met een brei- of sportclub. Gewone dingen zoals een gezellig telefoontje of een kaartje in de bus maken een groot verschil. Zeker als u misschien minder mensen ziet dan vroeger

of niet overal meer naar toe kunt. Want ouder worden doe je samen!

Alle activiteiten van het Nationaal Ouderenfonds vindt u terug op www.ouderenfonds.nl. En wilt u 3 keer per jaar gratis het magazine Goud ontvangen?

Ga naar www.ouderenfonds.nl/goud of bel 088 344 2000.

Welkom Online is ontwikkeld door VodafoneZiggo – met medewerking van ECP/veiliginternetten.nl en Netwerk Mediawijsheid. Het lesprogramma wordt ondersteund door het Nationaal Ouderenfonds, VodafoneZiggo, Samsung Nederland en ASML.

'Ik wil mijn smartphone leren kennen'

Annemiek Truggelaar (71) heeft haar eerste stap online gezet met Welkom Online. "Ik heb al kunnen beeldbellen met mijn schoondochter, we hebben zo gelachen. Het is hartstikke makkelijk, maar dat wist ik niet!" Annemiek is een echte Utrechtse en woont samen met haar man op het woonwagenkamp. Om de week krijgt ze bezoek van vrijwilliger Lieke (26) om digitaal vaardiger te worden. Sinds kort heeft Annemiek een nieuwe smartphone. "Ik wil graag mijn telefoon beter leren kennen. We zijn nu bezig met foto's maken, selecteren en verwijderen. Ik wil alle belangrijke dingen leren. Het is ook even gezellig. Lieke is een schatje. Je hebt er gewoon een dochter bij!" Annemiek is nog lang niet uitgeleerd. "Ik wil ook boodschappen kunnen bestellen. Ik heb de app er al op gezet. Door Welkom Online word ik er steeds handiger in, maar je moet het ook wel durven."



Levenslang een gratis extra pensioen

Als u de titel van deze column leest, kan ik mij voorstellen dat u denkt: Dat kan tocht niet, levenslang een pensioen bovenop het pensioen wat ik heb en dan ook nog eens zonder er iets voor te betalen. Toch is het wel degelijk mogelijk. Ik kan het u nog veel sterker vertellen, het is 100% zeker, dat dit geldt voor flink aantal van de lezers onder u. Het maakt daarbij niet uit of u al met pensioen bent of nog niet. Ik begrijp dat u graag een verklaring wilt.

In Nederland kennen we twee soorten pensioenregelingen. Enerzijds de voor een werkgever verplichte gestelde pensioenregelingen bij bedrijfstakpensioenfondsen. Anderzijds de niet verplichte pensioenregelingen bij verzekeringsmaatschappijen. Of sprake is van een verplichte bedrijfstakpensioenfondsen regeling, hangt af van de werkzaamheden die in het bedrijf worden uitgevoerd. In zeer uitgebreide wet- en regelgeving is vastgelegd, tot op groot detail, bij welke werkzaamheden sprake is van een verplicht gestelde regeling. In het algemeen kun je zeggen, dat als er handwerk wordt uitgevoerd, uw werkgever verplicht is (was) om aan te sluiten bij een bedrijfstakpensioenfonds (BPF). Het gaat er om of dit binnen het bedrijf wordt uitgevoerd, niet zozeer of u dat zelf deed,

wellicht werkte u op een andere afdeling. Eigenlijk geldt alleen bij de zakelijke dienstverlening de verplichting niet en kan de werkgever een pensioenregeling sluiten bij een private verzekeraar. So far so good.

Maar nu komt het. Stel dat de verzekeringsmaatschappij of de pensioenadviseur bij het afsluiten van een private pensioenregeling niet voldoende onderzoekt, of wellicht toch sprake is van een verplicht gesteld bedrijfstakpensioenfonds. In dat geval heeft u een pensioenregeling bij een private verzekeringsmaatschappij. Meestal is dat een beschikbare premieregeling, waarvan de uitkering ook nog eens tegenvalt. Maar, zonder dat u het weet, heeft u ook nog recht op het pensioen van een bedrijfstakpensioenfonds. Wettelijk

is namelijk vastgelegd, dat dit bedrijfstakpensioenfondsen pensioen voor u van rechtswege tot stand komt. U heeft er gewoon recht op, of er nu premie voor betaald is of niet, zelfs los van het feit dat u ook een private regeling heeft.

Doet die situatie zich dan vaak voor, lijkt mij een logische vervolgvraag van u. Absoluut, de AFM heeft in 2010 een onderzoek gehouden, waaruit bleek dat bij het afsluiten van een private pensioenregeling nauwelijks (slechts in 25% van de gevallen) überhaupt gekeken wordt of wellicht een BPF regeling van toepassing is. Bij 75% van de private pensioenregelingen is er dus een zekere kans (ongeveer 25.000 ondernemingen), dat u alsnog een geheel gratis pensioen kunt vragen, eventueel zelfs met terugwerkende kracht.

Te mooi om waar te zijn? Ja, maar in dit geval is het echt waar. Uit mijn praktijk kan ik er al veel voorbeelden van aanhalen.



Over de schrijver

Paul van der Heide

Ondanks mijn actuariële achtergrond raakte ik al snel geïnteresseerd in de arbeidsrechtelijke aspecten hiervan. Als snel begreep ik dat de pensioenadvieswereld rond verzekerde pensioenregelingen commercieel gedreven is. Als de juridische aspecten worden genegeerd ontstaat er voor werkgevers een groot risico bij elke wijziging die in de pensioenregeling wordt doorgevoerd. Wanneer dit het geval is zoek ik vol enthousiasme naar pragmatische oplossingen.

Verrassend Vianen

12

Centraal in Nederland vind je een prachtig stukje authentiek Nederland met polders, uiterwaarden, dijken, molens, historische steden en dorpen. In dit gebied, net onder Utrecht, geniet je volop van rust en ruimte. Een parel om te bezoeken is het gezellige vestigingsplaatsje Vianen. Het heeft een levendige sfeer, dankzij de gezellige zonovergoten terrasjes, leuke winkeltjes, rijke geschiedenis en het vele stadsgroen. Vianen blijkt een aangename verrassing en vraagt om een ontdekkingsstocht dicht bij huis.

Tekst: Mirjam Preusterink
Fotografie: Sophie Preusterink

Erop uit in Vianen

Begin je bezoek bij de VVV in de gezellige Voorstraat. De VVV is gevestigd in winkelcafé Flinn; een eigentijdse winkel die zich onderscheidt op het gebied van interieur, mode en verrukkelijke lunches en koffie met eigengebakken lekkernij. Nadat je bent voorzien van tips en inspiratie, start je met je wandelroute.

Met meer dan 190 rijksmonumenten is de rijke geschiedenis van Vianen op elke hoek van de straat terug te zien. Eén van de hoogtepunten en een prachtig klassiek



bouwwerk is het stadhuis uit 1425 in de Voorstraat. Het bronzen paard dat er vlakbij staat herinnert aan de jaarlijkse paardenmarkt, een traditie ooit begonnen in de 13e eeuw. De Lekpoort is de enige overgebleven stadspoort van Vianen en typerend voor het stadsbeeld. Boven de doorgang van deze poort zat ooit het lokaal van de poortwachter. Een verdieping hoger was een gevangenis en de zolder was de uitkijkpost. De Grote Kerk wordt gekenmerkt door haar gotische bouwstijl en romaanse toren.

In de kerk is het grafmonument van Reinoud van Brederode en zijn echtgenote te bewonderen. Hij was in de 16e eeuw raads- en kamerheer van keizer Karel V.



In de kerk worden tegenwoordig regelmatig concerten en tentoonstellingen georganiseerd. Kijk voor informatie op www.grotekerkvianen.nl

Om nog meer cultuur op te snuiven, bezoek het Stedelijk Museum Vianen. Het heeft een vaste collectie en daarnaast diverse wisselende exposities. Tot 27 september 2021 is er een kleurrijke expositie van Jolande van Kouwen te bewonderen, inwonerster van Vianen. Bijzonder detail is dat de bovenverdieping van het museum tot in 1807 diende als rooms-katholieke schuilkerk. Dit is nog terug te zien in de prachtige schilderingen op het plafond. Het kleine centrum is omgeven door een gracht, zelfs kleine delen van de stadsmuur staan er nog. De Hofpoort is de enige kasteelpoort die bewaard is gebleven.

De bezichtiging van deze sfeervolle stad kan perfect worden afgesloten met een bezoek aan het Italiaanse restaurant Mamma Mia. Dit etablissement serveert een proeverij van smakelijke Italiaanse gerechten bereid met verse lokale producten.





De Viaanse Uiterwaarden, een groots natuurspektakel

Een bezoek aan Vianen kan heel goed gecombineerd worden met een fiets- en/ of wandeltocht langs de oevers van de Lek. De natuur is adembenemend en de uiterwaarden vol flora en fauna zijn een lust voor het oog. Ga richting Culemborg en je passeert Fort Everdingen. Dit imposante complex is in de 19e eeuw gebouwd als één van de verdedigingswerken van de Nieuwe Hollandse Waterlinie. Zeer recent hebben deze werken een plek gekregen op de Unesco Werelderfgoedlijst. Op het grote natuurterrein van 12 hectare kun je wandelend genieten van de natuur, de stilte en de historische-militaire gebouwen. En er is



ook een kleine natuurcamping. Sinds een aantal jaren is er in één van de gebouwen

de bierbrouwerij Duits & Laurent gevestigd. Het biermerk heeft al een aantal prijzen in de wacht gesleept. Iedere zondag om 14:00 uur is er een rondleiding door dit indrukwekkende complex. Het Fort is een ideale bewaarlocatie voor bieren. Bierliefhebbers kunnen hun bieren hier verder laten rijpen. Ook worden er regelmatig masterclasses gegeven over bierrijping.

Genietend op het terras van de rust, mooie natuur en een ijskoud speciaal biertje met een schaalje bierballen, besef ik dat Vianen en omgeving ontzettend veel te bieden heeft en een prachtig stukje Nederland is. Wat wil een mens nog meer?

Kijk voor informatie op:
www.vrijstadvianen.nl
www.forteverdingen.com



CODA

PAPER ART

t/m 09.01.2022

Matthew Shlian, Umholy 238, 2020



VSBfonds,
iedereen doet mee

FONDS 21



CODA MUSEUM
coda-apeldoorn.nl/paperart

3 oktober 2021 is Grootouderdag

3 oktober 2021, de eerste zondag in oktober, is uitgeroepen tot Nationale Grootouderdag. Een nieuwe, speciale dag om extra aandacht te geven aan alle opa's en oma's in Nederland. De roos is dit jaar het internationale symbool van Grootouderdag en verbindt generaties met elkaar.

Oorsprong

Grootouderdag vindt zijn oorsprong in Italië. Initiatiefnemer Charles Lansdorp: "De basis werd gelegd in Italië in 1997 met een educatief project met bloemen en planten op basisscholen. Een belangrijk onderdeel was een teken- en gedichtenwedstrijd voor kinderen gericht op grootouders. Dat bleek zo'n succes dat het uitgroeide tot een 'eigen' dag voor opa's en oma's. In 2005 is Grootouderdag (Festa dei Nonni) officieel erkend door het Italiaanse parlement." Via de Felini Foundation, opgericht door Lansdorp, wordt Grootouderdag geïntroduceerd in andere landen.

Roos

Elke roos, ongeacht kleur of vorm, heeft een liefdevolle uitstraling. Vandaar dat de



bloem het internationale symbool is voor Grootouderdag. Er zijn diverse soorten waarmee je creatief aan de slag kunt gaan zoals trosrozen. Maar soms is één bloem al voldoende om je liefde voor opa en oma te uiten. Kies dan bijvoorbeeld een grootbloemige roos, natuurlijk met een eigen tekening of gedichtje. In aanloop naar Nationale Grootouderdag worden

diverse creatieve activiteiten met bloemen en planten georganiseerd onder meer in verzorgingshuizen.

Tegen eenzaamheid

Nationale Grootouderdag wordt gevierd in de 'Week tegen Eenzaamheid', een initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Ook is de Felini Foundation met Grootouderdag aangesloten bij de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid waarbij bedrijven, maatschappelijke organisaties en overheidsinstellingen de handen ineen om eenzaamheid onder ouderen te verminderen.

www.grootouderdag.com



Samen uit elkaar.

16



Mijn naam is Petra Keller en sinds 2020 ben ik actief als scheidingsspecialist en mediator. Te vaak hoor ik dat mensen niet goed uit hun scheiding komen met als gevolg financiële onrust en onzekerheid. Ik geloof dat het anders kan! Vanuit deze passie en overtuiging heb ik Together Apart opgericht.

Mensen die gaan scheiden ervaren vaak veel verdriet en pijn. Ook onzekerheid over hun financiële situatie speelt dan een grote rol. Als mensen op latere leeftijd uit elkaar gaan, spelen er andere vraagstukken dan wanneer je jonger bent.

- Redden we het financieel als we ieder apart verder gaan.
- Wat doen we met het huis?
- Wat blijft er voor ons over als we met pensioen zijn?
- Hoeveel hebben we ieder apart netto per maand te besteden?
- Wat spreken we af over de kinderen?

Als scheidingsspecialist | mediator begeleid ik jullie scheidingsproces van A tot Z. Door samen te werken met specialisten kan ik jullie ook financieel, fiscaal en juridisch advies geven. Dit zorgt ervoor dat jullie samen de juiste keuzes kunnen maken om los van elkaar verder te gaan.

Mochten jullie je herkennen in deze situatie, neem dan vrijblijvend contact op voor een informatiesprek om te ontdekken wat ik voor jullie kan betekenen.



www.togetherapart.nl
petra@togetherapart.nl
06 21326521

www.vdnvastgoed.nl



WIJ KOPEN ZELF !

Zonder zorgen, direct uw woning verkopen

Dit kunnen wij u aanbieden:

- Een vrijblijvend bod op uw woning;
- Een aanbod op uw situatie afgestemd;
- Directe zekerheid en duidelijkheid;
- Een passeerdatum naar uw keuze;
- Geen bijkomende kosten;
- Een directe aanbetaling;
- Geen notaris- of makelaarskosten;
- Het terug-huren van uw eigen woning;
- Een landelijke dekking;
- Veel tevreden verkopers die u voor gingen.



Nu ook:
**Verkoop-
terug-huur**
mogelijkheid

Voor vrijblijvende informatie of het maken van een afspraak neemt u contact op met Marcel van der Net:

0161 - 49 32 68 / 06 - 51 75 46 86 of info@vdnvastgoed.nl

“Zie de wilsverklaring als een inboedelverzekering voor je lichaam”

De wilsverklaring anno 2021: digitaal, flexibel, altijd bereikbaar én waardevol voor ieder mens

17

Dementie als gevolg van ouderdom, coma als gevolg van een ongeluk of een ziekte zoals corona: wilsonbekwaamheid kan iedereen overkomen. Dat betekent dus dat iedere Nederlander in de situatie terecht kan komen dat familieleden of artsen beslissingen moeten nemen over de zorg en behandeling die hij of zij mogelijk liever zelf had genomen. Een zeer onwenselijke situatie, vindt Dorina van Beek, medeoprichter van het online platform Voor-Morgen. En het kan anders: door online een digitale wilsverklaring op te stellen, die je jaarlijks controleert en bespreekt met je naasten en je huisarts. In een wilsverklaring leg je je behandel- en zorgwensen vast om regie te houden over je leven als je door welke reden dan ook wilsonbekwaam bent geworden. “Een wilsverklaring zou net als een zorgverzekering verplicht moeten zijn voor iedereen,” legt Van Beek uit.

Wilsonbekwaamheid voelt voor veel mensen, ook voor vijftig plussers, vaak als een ver van hun bed show. Onterecht, de vergrijzing neemt de komende jaren sterk toe en het aantal mensen met een ouderdomsziekte stijgt snel. Zo krijgt naar verwachting 1 op de 3 vrouwen boven de 65 jaar te maken met dementie.

Bovendien denken veel mensen dat een wilsverklaring een ingewikkeld en duur document is wat bij een notaris opgesteld moet worden en wat daarna heel moeilijk aan te passen is. Allemaal misvattingen, volgens Van Beek, die in haar werk als levensexecuteur merkte hoe belangrijk een wilsverklaring is.

Waar gaat het mis als je het hebt over een wilsverklaring?

“Ik was al een aantal jaren door steeds meer mensen aangewezen als levensexecuteur. Ik ben dan in een notarieel levenstestament benoemd als vertegenwoordiger. Deze mensen hebben een wilsverklaring opgesteld in een levenstestament, maar naarmate ze ouder worden veranderen ze van gedachten. Ten eerste vaak over de niet behandelverklaring. Ze zeggen dan na verloop van tijd bijvoorbeeld dat ze liever toch wel pillen willen om de bloeddruk te verlagen, want dat is comfortabeler. Maar, een gang naar de notaris is dan nodig om de inhoud van het levenstestament aan te passen. Dat is ingewikkeld en duur. Daarnaast vind ik het vreemd dat een wilsverklaring door de notaris opgesteld wordt. Hoe kan een notaris, iemand met een juridische opleiding, met jou een medische wilsverklaring opstellen? Dit je zou je beter



met je huisarts kunnen bespreken. Ook zag ik in mijn omgeving dat heel veel mensen überhaupt niet van het bestaan van een wilsverklaring afweten, laat staan dat ze weten waar en hoe ze dit moeten opstellen.”

Wat zijn de gevolgen van een verouderde wilsverklaring, of het helemaal ontbreken van een wilsverklaring?

“Dat kan echt heel erg vervelend zijn, voor zowel je familie en naasten als het behandelend medisch personeel. Een wilsverklaring moet je jaarlijks updaten.

Als de wilsverklaring verouderd is kan de arts er weinig mee. Het scheelt artsen bijvoorbeeld heel veel onnodig uitzoekwerk als je hebt vastgelegd waar je verzorgd wil worden, thuis of in een verpleeghuis. Het medische personeel kan dan snel schakelen. Ook voor je familie en naasten is een duidelijke wilsverklaring heel fijn. Als je wilsonbekwaam wordt is het voor je naasten prettig dat ze zich met jouw welbevinden kunnen bezighouden, en niet met lastige praktische zaken.”

Lees verder op pagina 18

“Zo werd ik benaderd door een meneer die met zijn vrouw jaren geleden een levens-testament had opgesteld. Al die tijd had het levenstestament in een la gelegen. Mevrouw had inmiddels beginnende dementie, en zij wilde degene die ze in hun levenstestament als vertegenwoordiger hadden aangewezen wijzigen. Dat realiseerde ze zich pas toen ze de eerste symptomen van dementie kreeg. De notaris zei echter dat de vrouw niet helder genoeg meer was om het levenstestament te laten aanpassen. Uiteindelijk heb ik het samen met een arts toch voor elkaar gekregen. Maar het was een hoop gedoe, vooral voor haar man die zich natuurlijk wilde bezighouden met de zorg voor zijn vrouw en niet met dit soort praktisch geregeld. Er zijn steeds meer samengestelde gezinnen. Stel nu dat vader al een keer getrouwd is geweest en uit zijn eerste huwelijk kinderen heeft die hij nauwelijks ziet en spreekt. In zijn tweede huwelijk heeft hij drie kinderen. Zijn tweede vrouw is overleden en hij wordt ziek en wils-onbekwaam. Wie van zijn kinderen gaan hem dan vertegenwoordigen? Je wil geen herrie aan je bed. Dat moet je als mens je naasten niet aandoen. Ik dacht toen: dit moet echt anders. Ik wil mensen op een makkelijke en praktische manier helpen wanneer ze wilsonbekwaam zijn, en dat begint allemaal bij het vastleggen van behandel- en zorgwensen als mensen nog wilsbekwaam zijn.”

Mensen verder helpen heeft betekenis voor Van Beek. Dat begon al bij haar studiekeuze voor HBO-jeugdwerkwerk. Samen met haar man heeft ze ruim 30 jaar opvang geboden in haar gezin aan kinderen met een verstandelijke beperking. Lange tijd woonden er zes extra kinderen bij het gezin Van Beek. Nu is ze werkzaam als bewindvoerder, mentor, curator en levensexecuteur. Ze helpt haar cliënten door er voor ze te zijn.

Ook is Van Beek al ruim 30 jaar imker. Het bijenvolk is een mooie metafoor voor alles wat zij doet in haar professionele loopbaan. De koningin kan niet zonder de overige bijen in een bijenvolk. Haar taak is om elke dag eitjes te leggen, maar daarvoor heeft ze wel de werksters nodig om te zorgen dat zij het juiste voer krijgt. Van Beek ziet zo ook onze samenleving. De één kan niet zonder de ander. Je kunt het niet zonder elkaar, je zult elkaar moeten helpen. Dit is nog steeds de rode draad in haar werk.

Hoe heb je het idee om mensen te helpen bij een wilsverklaring concreet gemaakt?

“Wat veel mensen niet weten is dat het opstellen van een medische wilsverklaring eigenlijk een *piece of cake* is. De wetgever heeft bepaald dat alles met je voor- en achter-naam, handtekening en datum al rechtsgeldig is. Dus technisch gezien is een handgeschreven briefje waarop je de wensen schrijft met je naam, handtekening en datum al rechtsgeldig. Maar dit is totaal niet praktisch. Want waar laat je zo'n briefje? Wat als het kwijtraakt? Je kan het natuurlijk bij de notaris laten registreren, maar wat als je wensen veranderen? Dan moet je dus weer naar de notaris met alle kosten en moeite van dien. Eigenlijk is dat een hele ouderwetse manier van een medische wilsverklaring opstellen en onderhouden.”

“Ik vond dus dat een moderne wilsverklaring aan een aantal punten moest voldoen. Het moest praktisch, flexibel, makkelijk zelf opgesteld kunnen worden en bovendien 24 uur per dag bereikbaar zijn voor jezelf zodat je wijzigingen makkelijk kan doorvoeren, maar ook je naasten moeten er dag en nacht over kunnen beschikken. Zo kwamen mijn zakenpartner Donald van Kollem en ik op het idee van Voor-Morgen. Een online platform waar mensen heel makkelijk in stappen begeleid worden bij het opstellen

van een wilsverzekering, die 24 uur per dag beschikbaar is en aangepast kan worden. De gegevens worden versleuteld bewaard. Een video is een verplicht onderdeel van de wilsverklaring. Daarin vertel je wie je bent en waarom je deze verklaring opstelt. Wij zijn de enige aanbieder die het zo doet. Dit is wat mij betreft anno 2021 hoe we wilsverklaringen opstellen. En niet onbelangrijk: deze wilsverklaringen zijn natuurlijk ook altijd nog printbaar. Je krijgt het document digitaal maar je kunt het altijd op ieder moment ook nog printen. Zo kun je bijvoorbeeld een exemplaar aan de huisarts geven of aan je naasten laten zien.”

Dat klinkt ideaal, maar hoe zit het dan met de veiligheid van het document?

Hoe weten artsen bijvoorbeeld dat het écht diegene is die het document heeft opgesteld? Is het niet fraudegevoelig?

“Bij een wilsverklaring wil je inderdaad echt zeker weten dat de opsteller ook echt de opsteller is. Dat doen we door middel van iDIN, een dienst die ontwikkeld is door de Nederlandse Vereniging van Banken. Jouw identiteit is ooit gecontroleerd door de bank. Die nemen wij van de bank over via iDIN. Zo weet een arts voor 100% zeker dat de wilsverklaring door de patiënt zelf is opgesteld. Daarnaast is alle data versleuteld beveiligd. Bovendien moet je bij de Digitale Wilsverklaring een video opnemen waarin de opsteller kort zijn of haar wensen samenvat. Hierdoor is er echt geen twijfel mogelijk over de authenticiteit.”

Waarom is flexibiliteit zo belangrijk? Waarom de mogelijkheid om het document 24 uur per dag te kunnen aanpassen?

“Met een wilsverklaring leg je belangrijke zaken vast, zoals een niet behandelverklaring en een euthanasieverklaring. Je denkt misschien dat je over deze grote beslissingen niet snel van mening verandert en dat als je eenmaal een

De één kan niet zonder de ander. Je kunt het niet zonder elkaar, je zult elkaar moeten helpen.



wilsverklaring hebt opgesteld dat je dan klaar bent. Maar een wilsverklaring is zo veel meer. Denk ook aan zaken als wie je vertegenwoordiger is, waar je wel of niet verzorgd wil worden en door wie. Als je 24 uur per dag toegang hebt tot je wilsverklaring kun je heel makkelijk je wensen aanpassen.”

“Wij vinden dat je jaarlijks naar je wilsverklaring zou moeten kijken. Zie het als een inboedelverzekering, maar dan voor je lichaam. Een inboedelverzekering voor je huis laat je ook regelmatig checken, doe dit met een wilsverklaring ook. Is dat wat je wil nog passend? En deel dit ook met je huisarts, naasten en vertegenwoordiger. Daarmee geef je jouw wil een stem die het bij wilsonbekwaamheid niet meer heeft.”

Is de arts verplicht om een wilsverklaring op te volgen?

“Kort gezegd bestaat de Digitale Wilsverklaring uit vier onderdelen: een niet behandelverklaring, niet reanimeerverklaring, zorgwensverklaring en euthanasieverklaring. De eerste drie zijn verklaringen die artsen moeten opvolgen, daartoe zijn ze wettelijk verplicht. De euthanasieverklaring is een vreemde eend in de bijt, want artsen zijn niet verplicht om die uit te voeren. Uiteindelijk beslist de arts. Op euthanasie bestaat geen recht. De arts mag uiteindelijk altijd beslissen om euthanasie niet uit te voeren. Je kunt in een digitale wilsverklaring bij Voor-Morgen zelf kiezen

welke vier onderdelen je aan je verklaring wil toevoegen. Het kunnen ze ook alle vier zijn.”

Aan welke punten moet een goede, complete wilsverklaring voldoen?

“Allereerst is het natuurlijk belangrijk dat de identiteit van de opsteller is vastgesteld. Ook is het belangrijk dat per onderdeel goed is toegelicht en gespecificeerd hoe jij het ziet en hoe jij het wil. Je hoeft dus niet alle vier de onderdelen in te vullen, zolang het maar duidelijk is wat je wensen zijn op de onderdelen die jij belangrijk vindt. Ten derde is het heel belangrijk dat er een vertegenwoordiger is aangewezen. Als vierde punt vind ik belangrijk om te noemen dat je het jaarlijks update, of dat je er in ieder geval jaarlijks over nadenkt of al je wensen nog actueel zijn. En als laatste, en dat is echt essentieel, is dat de wilsverklaring digitaal bereikbaar is. Zo kunnen alle betrokkenen er 24 uur per dag makkelijk bij.”

Een goede wilsverklaring is dus belangrijk, maar waarom moet het verplicht zijn?

“Ten eerste is het natuurlijk praktisch gezien belangrijk. Ik vind eigenlijk dat het ook een voorwaarde zou moeten zijn voordat je bijvoorbeeld thuis zorg krijgt. Het is prettig voor thuiszorgmedewerkers als ze weten dat er een wilsverklaring is en waar ze deze kunnen vinden. Zo weten ze precies wat ze wel en niet moeten doen, en het geeft de patiënt rust dat er gehandeld

wordt naar zijn of haar wensen. Daarnaast vind ik zelfbeschikking erg belangrijk. Met een wilsverklaring hou je regie op je leven. Het doet recht aan je autonomie als mens. Je hebt met een wilsverklaring het recht en de kans om te zeggen wat jij wilt op het moment dat je niet meer de mogelijkheid hebt om het te zeggen en je daar een ander voor nodig hebt. Een zorgverzekering is ook verplicht, waarom niet ook de verzekering voor je lichaam? Een verplichte wilsverklaring voor iedereen voorkomt echt een hoop narigheid.”

Tot slot, wanneer ben je tevreden?

“We willen allemaal oud en gezond worden, maar de realiteit is helaas anders. 1 op de 4 mensen krijgt te maken met een hersenziekte. We zeggen tegenwoordig allemaal dat we niet als een kasplantje willen eindigen. Dat kun je voorkomen met een duidelijke wilsverklaring. Regel de zaken goed zodat je zelf regie houdt. Ik zou het geweldig vinden als ik aan oude én jonge mensen vraag wat een wilsverklaring is, ze het goed kunnen uitleggen en weten hoe ze het moeten regelen. Wij pleiten echt voor een wilsverklaring voor iedereen, oud én jong. We hebben allemaal het recht op zelfbeschikking, we hebben recht op autonomie, maak daar dan ook gebruik van. Denk goed na wat en wie jouw stem is op het moment dat je die zelf niet meer hebt. Het is een samenspel, er voor elkaar zijn. Dat is voor mij de essentie van het leven.”

Vitamines en mineralen voor sterke botten

Het Informatiecentrum Voedingssupplementen en Gezondheid (IVG) informeert over de rol van vitamines, mineralen, kruiden en overige voedingsstoffen voor je gezondheid. Deze keer gaan we in op wat je kunt doen voor het behoud van sterke botten en tanden. Welke vitamines en mineralen kunnen je daarbij ondersteunen als je ouder wordt? En wat kun je doen voor je spieren en botten om de kans op vallen te verminderen?

Hoe voorkom je een val als je ouder wordt?

Voorals je ouder wordt is het goed om alert te zijn op vallen. Vallen is een risicofactor voor botbreuken bij mensen vanaf 60 jaar. De kans dat je iets breekt is altijd aanwezig en dat wil je natuurlijk liever voorkomen. Uit cijfers van het CBS blijkt dat elke vijf minuten een oudere op de Spoedeisende Hulp komt na een ongelukkige val. Hierdoor overlijden dagelijks 13 mensen, waarvan ruim 75% 80 jaar of ouder was. Voldoende beweging en gezonde voeding helpen om fit en sterk te blijven. Ook algemene alertheid is belangrijk in het voorkomen van een val. En daarnaast kan vitamine D in combinatie met calcium helpen om risico's op vallen en botbreuken te verminderen.

Vitamine D in combinatie met calcium

Vallen gebeurt vaak door een verminderde balans en zwakkere spieren. Vitamine D

helpt om de risico's van vallen te verminderen. Je hebt vitamine D nodig om spierkracht te behouden, maar ook voor sterke botten en tanden en om je weerstand op peil te houden. Een lage inname van vitamine D verhoogt het risico op osteoporose, ook wel botontkalking genoemd, en daarmee ook op botbreuken als je ouder wordt. Ook de inname van calcium (kalk) speelt hierbij een rol.

Waarom maken ouderen minder vitamine D aan?

Je lichaam maakt normaal zo'n twee derde van de vitamine D aan onder invloed van zonlicht. Naarmate je ouder wordt is je lichaam minder goed in staat om vitamine D uit zonlicht aan te maken. Bij vrouwen is dit eerder het geval dan bij mannen. Ook mensen die weinig buiten komen, bijvoorbeeld ouderen in een verpleeghuis of die moeilijk ter been zijn, hebben extra vitamine D nodig. Daarbij eten ouderen over het algemeen minder waardoor de



voeding niet langer de benodigde hoeveelheden vitamines en mineralen bevat. Aanvulling met vitamine D is dan belangrijk.

Wat is het advies van de Gezondheidsraad?

De overheid adviseert vrouwen van 50 jaar en ouder om een supplement van 10



informatiecentrum
**voedingssupplementen
& gezondheid**

Wat is het IVG?

Het Informatiecentrum voedingssupplementen & gezondheid (IVG) informeert hoe voedingssupplementen, als onderdeel van gezonde voeding, bijdragen aan gezondheid.

Dit doet het IVG door op een wetenschappelijk onderbouwde manier te informeren over het nut en de veiligheid van vitamines, mineralen, kruiden en overige voedingssupplementen. Ze biedt voor elke leeftijd en bij iedere leefstijl heldere en betrouwbare informatie, zonder dat producten of merken worden genoemd of aangeprezen.

Het belangrijkste nieuws over voedingssupplementen, zoals aanbevelingen van de Gezondheidsraad, wetenschappelijke onderzoeken en trends worden nauwkeurig gevolgd.



microgram vitamine D per dag te nemen. Vrouwen en mannen boven de 70 jaar hebben dagelijks 20 microgram extra vitamine D nodig. Uit de Voedselconsumptiepeiling 2012-2016 is gebleken dat de vitamine D inname uit voeding en voedingssupplementen bij senioren van 70 jaar en ouder laag is.

Waarom extra calcium?

Vitamine D is nodig om calcium uit voeding in het lichaam op te nemen. Deze voedingsstoffen zorgen samen voor sterke botten. Een calciumtekort kan leiden tot een lage botmineraaldichtheid en dat is een risicofactor voor botbreuken door osteoporose. Vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar nemen calcium

minder goed op uit voeding en hebben een hogere risico op een calciumtekort. Vrouwen vanaf 50 jaar hebben dagelijks gemiddeld 1.100 mg calcium nodig. Vanaf 70 jaar is dat voor iedereen 1.200 mg. Het is goed om hier alert op te zijn en een gezonde voeding eventueel aan te vullen met een voedingssupplement met calcium en vitamine D.

Nieuwsgierig?

Bezoek: www.ivg-info.nl, meld je aan voor de nieuwsbrief.

Volg het IVG op facebook
(www.facebook.com/voedingssupplement)

of Instagram
(www.instagram.com/voedingssupplementen_info)

30% minder kans op gebroken heup

In 2016 is uit onderzoek gebleken dat het gebruik van calcium en vitamine D het risico op een gebroken heup met 30% verlaagt. Door een gezonde voeding aan te vullen met voedingssupplementen kunnen ouderen zelf werken aan een goede gezondheid. En dat is van groot belang voor mensen die graag mobiel blijven en lang zelfstandig willen wonen. Een aanvulling met vitamine D en calcium kan volgens de onderzoekers helpen om het aantal ouderen dat door een val in het ziekenhuis belandt, of zelfs overlijdt aan de gevolgen van een val, in de toekomst te verminderen.



Waldpark Nunspeet



Heerlijk na zomeren op de Veluwe.

Fietsen of wandelen, door de uitgestrekte bossen, wild spieden, of leuke Veluwe plaatsjes bezoeken.

Wij bieden u comfortabele 4 of 6 persoon bungalows, ruim en compleet ingericht.

Ook in deze corona tijd kunt u bij ons veilig en ontspannen uw vakantie doorbrengen.

Speciale korting in September-Oktober

Geen 410 euro maar 369 euro per week.



Website: www.waldpark.nl
 info@waldpark.nl
 Telefoon: 0341845227.
 Adres: Elspeterweg 28,
 8071PA Nunspeet.

Tot ziens in Nunspeet.




SOCIAL CLUB

OBLADI

*NIEUWE MENSEN ONTMOETEN EN
SAMEN LEUKE DINGEN ONDERNEMEN*

Social Club Obladi organiseert originele activiteiten voor actieve alleengaanden.




www.obladi.nl

☎ 085-8772606




EXPO

T/m 30 september elk weekend geopend.



**THE UNSEEN
BEATLES**
 Shot between 1964 & 1966
 by Robert Whitaker



& **HERMAN**

NU IN HET ZWOLSE

HermanBroodMuseum.nl
 Blijmarkt 21 | 8011 ND Zwolle | HermanBroodMuseum.nl



#Ren tegen kanker



Waar ren jij mee?
 Ga naar rentegenkanker.nl



Ellen Zwietering

“Mevrouw, u heeft nú een hartinfarct”

Voor de zekerheid liet Ellen Zwietering (54) haar bloedsuiker analyseren.

In de meeste gevallen levert dat niets bijzonders op. Maar bij Ellen liep dat toch anders af, ze bleek diabetes type 2 te hebben. Terwijl ze in die tijd, zo rond 2001, nog voorzitter was van de Nederlandse Biervereniging in Noord-Holland, gooide ze haar leefstijl drastisch om.

Ellen Zwietering: ‘Ik had achteraf gezien wel wat symptomen die wezen op diabetes zoals vermoeidheid maar dat heeft iedereen wel eens, dacht ik. Voor die vermoeidheid bezocht ik al eens eerder de huisarts. Ik heb een druk sociaal leven, dus de arts linkte mijn klachten daaraan. Nooit eerder dacht ik aan diabetes.’

‘Wat volgde was een lang gesprek met de arts, maar het merendeel van de informatie ging het ene oor in en het andere oor uit. Het enige wat echt tot mij doordrong was dat ik flink moest afvallen. Daar schrok ik zo van, dat ik in eerste instantie bijna helemaal stopte met eten. Hierdoor viel ik snel af. Toch kwamen die kilo’s zo weer terug. Ondanks het

vele sporten dat ik altijd al deed. Hoeveel ik ook at, het hongergevoel bleef.’

Het roer volledig omgooien

‘Ik kwam op het punt dat ik zelf insuline moest gaan spuiten, maar dit wilde ik absoluut niet. Ik vroeg de internist nog één kans om zelf af te vallen. Die kans kreeg ik en ik nam een personal trainer in de arm. Met hard werken wist ik af te vallen: van 120 naar 98 kg. Mijn voedingspatroon ging ook op de schop: vooral groenten kwamen op het menu. Ongeveer twee jaar hield ik deze nieuwe leefstijl vol. Totdat ik te kampen kreeg met twee frozen shoulders, een verstijving van de gewrichtskapsels. Ik kon niks meer!’

‘Het was pas vorig jaar januari toen het herstel achter de rug was. Ik pakte mijn personal training weer op; vier keer in de week een half uur. Daarnaast stond ik twee keer in de week op de tennisbaan. Maar recentelijk kreeg ik het weer zwaar voor mijn kiezen. Midden in de nacht werd ik wakker met een hevige pijn in mijn schouders en op de borst. Door zelf gelijk mijn bloeddruk te meten, kwam ik erachter dat deze veel te hoog was. Ik belde direct

de spoedarts. Binnen een kwartier arriveerden de ambulancebroeders en werd er tegen me gezegd: “Mevrouw, u heeft nú een hartinfarct”. Ik kon het nauwelijks geloven.’

Verhoogd risico op hart- en vaatziekten bij diabetes type 2

‘Ik voelde me verschrikkelijk slecht, totdat er eenmaal in het ziekenhuis een stent werd aangebracht. Langzaam knapte ik weer wat op. Ik zie nu dat er een verband is met mijn diabetes. Bij diabetes vervuilen de bloedvaten sneller en kan ook het cholesterolgehalte te hoog zijn. Daardoor is de kans op een infarct groter. Reden te meer om te blijven werken aan mijn gezondheid. Ik bouw langzaam mijn conditie weer op. Gelukkig voel ik me nu weer goed. Vooral omdat er zo snel is gehandeld, gaat het herstel voorspoedig en kan ik weer sporten.’

Met diabetes type 2 heb je een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Heb je diabetes type 2? Doe dan de risicocheck op de site en neem bij vragen of klachten contact op met je arts: www.dvn.nl/hart-nodig

Ernest is 68 jaar, maar nog steeds

24

Toen wij als redactie van dit tijdschrift een verhaal lasen, over een gepensioneerde man, die nog steeds op zijn leeftijd honderden dieren redt, wilden wij daar meer over weten. Want er blijkt zelfs sprake te zijn van gevaarlijke reddingspogingen uit diepe putten... Tijd dus om weer contact op te nemen met de oprichter van Stichting Dieren nood, die achter deze website staat.

Hanno Berger wil ons graag het hele verhaal vertellen. En hij begint met: 'Die man is voor ons echt een held! Wij hebben het over Ernest Stancovici, 68 jaar oud. Een leeftijd waarop veel mensen het kalmer aan gaan doen maar voor hem is dat nog lang niet aan de orde.

Al ruim 30 jaar opent hij zijn hart en huis voor de meest kwetsbare groep in zijn stad, de zwerfdieren. Samen met zijn vrouw Lily vangt hij de zieke, oude en zwakke dieren op in en om zijn huis in Craiova, Roemenië. Twee keer per dag

rijdt hij naar het door hem zelf gebouwde asiel 15 kilometer buiten de stad. Hij voert daar zijn honden, meestal zijn dat er zo'n 60. Hij maakt de hokken schoon, deelt medicijnen uit en brengt zieke en gewonde dieren naar de dierenarts. Ook is er altijd tijd voor een aai en een knuffel.

Aan elke oproep voor een dier in nood geeft hij gehoor. Ongeacht dag, tijdstip of plaats. Zoals vorig jaar op Tweede Kerstdag, een koude dag met extreem met veel regen waarop hij een melding krijgt over 3 pups, gesignaleerd op een



gevaarlijke plaats aan de oever van een kolkende rivier. Ernest aarzelt geen moment, trotseert het noodweer en weet de pups net op tijd in veiligheid te brengen. Alle drie hebben het avontuur overleefd en alle drie vinden ze een warm thuis in Nederland.

Of de hond Chance, opgehangen aan een touw boven een 4 meter diepe schacht midden in het bos. Achtergelaten om te sterven. Maar het touw breekt en Chance valt 4 meter diep... hij overleeft de val en ook de dagen erna zonder eten of drinken. Wandelaars horen de hond en waarschuwen Ernest. Deze hoeft niet lang na te denken en met gevaar voor zichzelf haalt hij Chance uit de diepe put. Een hachelijke onderneming voor een man op zijn leeftijd!

Het is niet verwonderlijk dat Ernest zo'n groot aantal adopties heeft. Waarschijnlijk is zijn grote inzet en de zorgvuldigheid, waarmee hij de dieren reisklaar maakt hier debet aan. Avond aan avond zit hij achter de computer om zijn dieren te promoten, hun verhalen te vertellen en hun foto's te posten. Veel dierenliefhebbers vallen als een blok voor een van zijn honden of katten. Gesteriliseerd, medisch in orde, gewassen en zo nodig geknipt vinden vele van hen een plaats in de 'happy bus', op weg naar hun nieuwe geweldige leven.



Dit is Star, die ook door Ernst werd opgevangen. Kijk eens wat mager hij was...

s een held die vele dieren redt!



De grote hond was aan een ketting door iemand achtergelaten. De kleine hond bleef bij hem. Beiden werden door Ernest gered.



Duidelijk te zien wat voor een grote dierenvriend hij is!

En alsof het allemaal niet genoeg is haalt hij regelmatig honden uit het dieronvriendelijke gemeentebestuur Breasta. Afgelopen najaar haalde hij 18 zieke en uitgehongerde dieren weg van deze verschrikkelijke plek waar de honden al hun hoop op leven al hadden verloren. Hij had er 12 gereserveerd maar bij het afhalen worden er nog

snel 6 uitgemergelde honden extra in zijn armen gedrukt. Waaronder de hond Star (zie foto), die op dat moment meer dood dan levend is.

Wij buigen diep voor deze geweldige man en vragen jullie hulp. De schulden bij de dierenarts lopen gigantisch op. De verblijven moeten nodig gerenoveerd worden en het wordt steeds moeilijker om voldoende voer te kunnen kopen.

Steun van andere dierenvrienden is hard nodig, zodat meer dieren niet alleen gered kunnen worden maar ook de reis van hun leven kunnen maken. Ernest denkt nog lang niet aan stoppen. Aan het eind van het laatste gesprek met hem, heel laat in de avond, waren dit zijn woorden: "I try to do my best for them. And as long as I stand, I will save. This is my life."

Deze woorden maken dat wij een brok in ons keel krijgen. Deze man gaat dus door totdat hij niet meer kan. Hij verdient ons aller hulp en respect! Iedere hulp in de vorm van een donatie is dan ook zeer welkom. Maak a.u.b. vandaag nog een donatie over naar: Stichting Dieren nood - Bankrekening NL16 INGB 0004 7841 60

o.v.v. Hulpproject Ernest. Bij deze stichting is er gegarandeerd geen enkele aftrek voor kosten. Alle donaties en legaten gaan alleen naar hulp voor dieren in nood!

Zie ook blz. 26 in dit tijdschrift.



Ook veel katten worden door hem gered.



Wilt u persoonlijk contact hebben met deze stichting? Oprichter Hanno Berger vindt het een eer om met u te mogen spreken. Zijn tel.nr. is 010 - 420 23 44.

Heeft u bij het opmaken van uw testament ook aan (zwerf) dieren gedacht?



**Dieren
Testament**

Wilt u dat uw nalatenschap goed besteed wordt aan hulp voor dieren in nood die dit het meest nodig hebben? Wilt u ook dat uw eigen huisdieren goed verzorgd achtergelaten worden? Dan kan dat geregeld worden in uw testament.

Onze website www.dierentestament.nl bevat een groot scala aan mogelijkheden om zwerfdieren effectief te helpen via uw testament.

Heeft u dan nog vragen? Bel dan de gratis **Dierentestament Advieslijn**: 010 - 420 23 44



Dierentestament is een gratis initiatief van Stichting Dierenood. Wij zetten ons in waar de nood voor dieren het hoogst is. In diverse landen. Heel direct, heel betrouwbaar en altijd zonder enige inhouding.

Wij kennen namelijk geen salarissen, auto- of huurkosten. Bovendien zijn alle giften en de resultaten daarvan op onze website te zien.

Nederland is vrijwel het enige land ter wereld zonder zwerfhonden. In andere landen worden deze dieren echter respectloos behandeld en vaak zelfs mishandeld. Wij helpen alleen daar, waar het echt hard nodig is!

Denkt u erover om met een schenking of legaat dieren in nood te gaan helpen? Neem eens vrijblijvend met ons contact op.

Ook kunnen wij indien gewenst de zorg na uw overlijden voor uw eigen huisdier(en) op ons nemen. Uiteraard zonder plaatsing in een asiel. Tevens nemen wij de notariskosten voor een testament indien gewenst voor onze rekening.

Meer weten:
www.dierenood.nl
www.dierentestament.nl



Bolscher Brug Deijl Notarissen

Utrechtseweg 125
Postbus 771
3800 AT Amersfoort
Telefoon 033 - 46 70 700

www.bbdnotarissen.nl
info@bbdnotarissen.nl

Abma Schreurs Notarissen B.V.

Postadres | Postbus 575
1440 AN Purmerend

Tt Vasumweg 44
1033 SC Amsterdam

Maelsonstraat 28
1624 NP Hoorn

Waterlandlaan 52
1441 MP Purmerend

Julianaweg 204A
1131 DL Volendam

info@abmaschreurs.nl
www.abmaschreurs.nl
Tel: 088 433 43 33

De Werven Netwerk Notarissen

Venekoterweg 46
8431 HH Oosterwolde
Telefoon 0516 - 513 741

Pastorieplein 14
8471 BZ Wolvega
Telefoon 0561 - 691 111

info@notarissen-dewerven.nl
www.notarissen-dewerven.nl

Mostart & Timmermans Notarissen

Vestiging Beek
Rijksstraatweg 145
6573 CM Beek, gemeente Berg en Dal

Vestiging Groesbeek
Kerkstraat 2
6561 CC Groesbeek

Telefoon (088) – 0247800
info@mostartentimmermans.nl
www.mostartentimmermans.nl

Nouwen Notarissen

Noorderparklaan 22
2662 DJ Bergschenhoek
Telefoon 010 - 285 86 86
info@nouwen-notarissen.nl
www.nouwen-notarissen.nl

Argonautenweg 17-B
3054 RP Rotterdam
Telefoon 010 - 285 86 86
info@nouwen-notarissen.nl
www.nouwen-notarissen.nl

Wonen in een appartement? Juridisch best complex.

Vijftien procent van alle Nederlandse huiseigenaren woont in een appartement. Bent u ook van plan een appartement te kopen? Dan hebben we voor u wat juridische zaken op een rijtje gezet.

1. Wat is gezamenlijk en wat niet?

In een appartementencomplex zijn privé-delen en delen die gezamenlijk zijn. Hoe dit precies is verdeeld, staat op de splitsings-tekening. Hierop is de indeling van het gebouw aangegeven. U vindt er de grenzen van uw woning en de gemeenschappelijke gedeelten. Zoals bijvoorbeeld de gangen. De splitsingstekening hoort bij de zogenaamde splitsingsakte.

2. Wat zijn de regels voor u als appartementseigenaar?

De belangrijkste regels staan in de splitsingsakte. Hierin leest u of de Vereniging van Eigenaren (VvE) u toestemming moet geven voor de bewoning van uw appartement. Toch belangrijk om te weten! Maar ook of uw appartement voor air-bnb-doeleinden mag worden gebruikt. Het is belangrijk de splitsingsakte en de splitsingstekening in te zien voor u een appartement koopt. U kunt deze bij de makelaar of de verkoper opvragen.

3. Wat doet de VvE?

De VvE regelt veel in een appartementen-complex. Zo is er het gemeenschappelijke onderhoud van het gebouw, de schoonmaak van de gemeenschappelijke gedeelten en de gezamenlijke opstalverzekering. Zodra u uw appartement koopt, bent u automatisch lid. Het is voor u belangrijk te weten of de VvE wel actief is. U kunt dit navragen bij de makelaar of de verkoper. U kunt bijvoorbeeld vragen naar de laatste vergadering van de VvE en wat er in de notulen staat.

SVN Notarissen

Velmolenweg 145, 5404 LB Uden
Telefoon 0413 - 26 29 26
uden@svn-notarissen.nl
www.svn-notarissen.nl

NCB-laan 1, 5462 GA Veghel
Telefoon 0413 - 377 477
veghe@svn-notarissen.nl
www.svn-notarissen.nl

Hertog Hendrikstraat 7
5492 BA Sint-Oedenrode
Telefoon 0413 - 474 944
sint-oedenrode@svn-notarissen.nl
www.svn-notarissen.nl

Belangrijk, want in de vergadering van de VvE worden besluiten over het gebouw genomen, bijvoorbeeld over het onderhoud.

4. Hoe staat de VvE er financieel voor?

Elk jaar worden er door de VvE jaarstukken gemaakt. U kunt deze bij de verkoper inzien. Uit die stukken blijkt hoe het met de financiële situatie van de VvE zit: of er geld is geleend en hoeveel er in het reservefonds zit. Elke VvE moet zo'n reservefonds hebben. Dit is een potje voor het groot onderhoud. Hoewel wettelijk is voorgeschreven hoeveel er in het reservefonds moet zitten, houden sommige VvE's zich daar niet aan. Het is goed om dit na te kijken.

Als u uw appartement koopt, is bij de koop ook een percentage van het geld uit het reservefonds inbegrepen. Daarover hoeft u geen 2% overdrachtsbelasting te betalen. Overigens heeft u voor dat deel van de koopprijs ook geen aftrek voor de hypotheekrente. In plaats daarvan betaalt u over dat deel elk jaar inkomstenbelasting in box 3.

5. Servicekosten, zegen of molensteen?

Kijk ook vooraf of u als appartementseigenaar aan de VvE servicekosten moet betalen. Deze kunnen flink oplopen. Uit de servicekosten betaalt de VvE de jaarlijkse kosten zoals de opstalverzekering, de schoonmaak en verlichting van de gemeenschappelijke ruimten. Maar ook wordt vanuit de servicekosten het reservefonds gevuld.

Vaak is het best moeilijk om te doorgronden hoe het juridisch en financieel precies zit met een appartement dat u wilt kopen. Daarom is het altijd goed om even contact op te nemen met uw Netwerknotariss.

Hendriks & Fleuren Zuyd Notarissen

Akerstraat 138
6417 BR Heerlen
Telefoon 045-5609870

info@zuydnotarissen.nl
www.zuydnotarissen.nl

Zwart & Partners Netwerk Notarissen

Van Ruysdaellaan 41
2264 TK Leidschendam
Telefoon: 070 - 3200500

kantoor@zpnn.nl
www.zpnn.nl

Maud & Babs

28

Omroep Max start het seizoen met de gloednieuwe dramaserie Maud & Babs, met een sterrencast bestaande uit onder anderen Loes Luca, Rifka Lodeizen, en Kim van Kooten. Maud & Babs is een licht humoristische serie over een familie die onder hoge druk komt te staan vanwege toenemende mantelzorg.

In acht afleveringen leren we Maud (Rifka Lodeizen) en haar gezin kennen. Maud is mantelzorger voor haar moeder Babs (Loes Luca), die begint te dementeren. Haar man Koen (Peter Paul Muller) vindt dat Maud te veel tijd besteedt aan de zorg. Het drama wordt nog groter als Maud's zus Juliette (Kim van Kooten) hele andere

ideeën blijkt te hebben over wat zorg is. De oude rivaliteit tussen de zussen laait dan ook weer op. Naast mantelzorg voor haar moeder, heeft Maud ook een verloskundige praktijk met Suus (Nadja Hüpscher) en een gezin met twee studerende kinderen draaiende te houden.

In aflevering 1 denkt Maud het wat rustiger te krijgen, maar dan begint haar moeder Babs te veranderen. Ze kookt niet meer en ook schoonmaken vindt ze niet meer zo nodig. Wat maakt ze nou vies in haar eentje? Maud gaat poetsen, koken en regelen. Babs raakt letterlijk en figuurlijk de weg kwijt. Maud probeert thuishulp aan te vragen, maar dat blijkt makkelijker gezegd dan gedaan. Ze raakt verstrikt in een wirwar van zorgorganisaties. Toch blijft ze er opgewekt onder. Ze heeft het onder controle, echt. Koen heeft echter zijn twijfels. Komt het nog goed?

**Maud & Babs (acht afleveringen)
Vanaf zondag 12 september
om 22.20 uur, op NPO 1**



Met het Mes op Tafel

Op maandag 6 september gaat Met het Mes op Tafel weer van start. De kennis- en blufquiz van MAX is maandag tot en met donderdag om 19.55 uur te zien op NPO 2. Herman van der Zandt is, zoals vertrouwd, de quizmaster.

Kennis hebben, goed kunnen rekenen, slim kunnen spelen en een getalenteerd bluffer zijn: dat zijn de karaktereigenschappen waarover een kandidaat van Met het Mes op Tafel moet beschikken. Drie deelnemers poken tegen elkaar met antwoorden op vragen. De winnaars van maandag, dinsdag en woensdag strijden op donderdag in de finale om een bonus.

De deelnemers kunnen vragen verwachten in de categorieën: aardrijkskunde, ambachten, beeldende kunst, film, geloof & bijgeloof, geschiedenis, hoe was het ook weer?, levende natuur, literatuur, schone schijn, muziek, rekenen & taal, sport, televisie en wetenschap & techniek.

Kijkers die over stalen zenuwen beschikken en mee willen doen aan Met het Mes op Tafel kunnen zich hier aanmelden.

Met het Mes op Tafel

Vanaf 6 september, elke maandag tot en met donderdag (m.u.v. oktober)
Om 19.55 uur op NPO 2 (Presentatie: Herman van der Zandt)



De Belastingdienst helpt doven en slechthorenden vanaf nu via BelastingTelefoon

Tegenwoordig regel je veel belasting- en toeslagzaken online. Hierdoor kun je fiscale zaken zelf regelen. Toch komt het voor dat je vragen hebt of toelichting wil. Om doven en slechthorenden hierbij te helpen, is het vanaf nu mogelijk om via KPN TeleTolk te bellen met de BelastingTelefoon.

De Belastingdienst wil als overheidsorganisatie voor iedereen (digitaal) toegankelijk zijn. Ook voor doven en slechthorenden. Daarom werkt de Belastingdienst continu aan het verbeteren van haar dienstverlening. Door alle informatie op de website beschikbaar te stellen, kun je je belasting- en toeslagzaken zelfstandig regelen. Wel zo handig. Verder zijn uitlegvideo's voorzien van ondertiteling. Mocht je toch vragen hebben, dan kun je vanaf nu via KPN TeleTolk terecht bij de BelastingTelefoon.

Bellen met BelastingTelefoon

“Soms wil een klant uitleg bij een brief van ons”, vertelt Richard Boeijen, projectmanager klantbalies bij de Belastingdienst. “Even bellen met de



BelastingTelefoon is dan de snelste optie. Die mogelijkheid kunnen we nu ook aan doven en slechthorenden bieden. We maken daarvoor gebruik van KPN TeleTolk. Zo hebben doven en slechthorenden beeld- en tekstbemiddeling. Hierdoor begrijpen we elkaar beter, en ligt de drempel lager om contact met de Belastingdienst te zoeken.”

Ook nieuwe speciale e-mail postbus

Voor iedereen voor wie contact met de BelastingTelefoon via KPN TeleTolk geen optie is, heeft de Belastingdienst sinds

kort een speciale e-mail postbus voor doven en slechthorenden. Heb je een vraag? Dan kun je die (anoniem) stellen op de pagina Stuur uw vraag in een e-mail op de website van de Belastingdienst. Binnen drie werkdagen koppelt een medewerker aan je terug. Boeijen: “We merken dat doven en slechthorenden al veel gebruikmaken van dit e-mailadres. Dat is goed om te zien.”

Natuurlijk kun je als dove of slechthorende ook op andere manieren contact opnemen met de Belastingdienst. Je kunt bijvoorbeeld terecht op de social media kanalen van de Belastingdienst. Via Twitter, Facebook of Instagram kun jij je persoonlijke vraag stellen. “En we willen een alternatief voor baliebezoeken mogelijk maken, waarbij je videobelt met de Belastingdienst en een gebarentolk.”

Samenwerking met belangenorganisatie Ieder(in)

“We willen dat doven en slechthorenden echt iets aan onze verbeteringen hebben”, vervolgt Boeijen. “Daarom werken we samen met belangenorganisatie Ieder(in). Zij weten wat er speelt en wat er nodig is. Die inzichten gebruiken we om onze dienstverlening te verbeteren.”

Wil je contact opnemen met de Belastingdienst? Op belastingdienst.nl vind je alle contactmogelijkheden.



Muziek voor ontdekkers en verdwalers

Het muziekfestival September Me maakt Amersfoort van 23 tot 26 september voor de vijfde keer tot hét centrum van de klassieke muziek. Voor de jubileumeditie stelt artistiek leider Ragazze Quartet weer een afwisselend en verrassend programma samen voor jong en oud. Componisten, musici en kunstenaars lieten en laten zich daarbij inspireren door het thema Helden.

Wie noemen we vandaag de dag terecht een held of heldin? Door wie laten wij ons inspireren en motiveren? Wie hebben lak aan de mening van de oude garde en laten dapper een nieuw geluid horen? Van welke helden uit het verleden kunnen wij nu nog steeds leren en wie zijn de helden van de toekomst?

Op het festival kun je genieten van concerten van onder andere het Meral

Polat Trio, zanger Sinan Eroglu, violiste Nurit Stark, celliste Quirine Viersen, violist Luc-Marie Aguera, violiste Isabel Charisius, pianist Thomas Beijer, Fanfare 9x13 en zangeres Sanem Kalfa & gitarist George Dumitriu. Verder spelen er voorstellingen van o.a.. Orkater.

Composer in Focus is de Ierse altviolist en componist Garth Knox die speciaal voor het Ragazze Quartet de compositie Four into Twenty schreef die tijdens het openingsconcert wordt gespeeld. Knox woont in Parijs en speelt recitals en concerten in Europa, Amerika en Japan. Tijdens September Me treedt hij onder meer op met Diamanda La Berge Dramm.

September Me is genieten van de mooiste klassieke muziek in een sfeervolle omgeving, van vernieuwende klanken, van verrassende voorstellingen en van heerlijk eten en drinken. Naast het offline festival presenteert September Me dit jaar voor het eerst een online programma met livestreams, interviews, nagesprekken, Q&A's, videoclipen en meer.

www.september-me.nl



Festival Classique, het avontuurlijke Sound Bites

Sound Bites is een veelzijdig programma van hoge kwaliteit. Net zoals het avontuurlijke Festival Classique zoekt Sound Bites de grenzen op van klassieke muziek en gaat soms nét wat verder. Met verrassende combinaties van gevestigde namen en aanstormend toptalent.

Sound Bites laat klassieke muziek in al haar facetten schitteren. Van opera en symfonisch repertoire tot klassieke werken en hedendaagse composities.

Het Residentie Orkest gaat de uitdaging aan met een DJ, waarbij symfonische en elektrische muziek samensmelten in een nieuw arrangement. Celliste Maya Fridman verzorgt samen met een vuurdanseres een optreden waarin de grenzen tussen muziek en dans vervagen. Ope-



rasterren Jessey-Joy Spronk en Peter Gijsbertsen vertolken Violetta en Alfredo, het beroemde liefdespaar uit Verdi's La Traviata. Slagwerk Den Haag speelt bij filmbeelden een nieuwe compositie van Aart Strootman.

Donderdag 9, vrijdag 10 en zaterdag 11 september in de Fokker Terminal Den Haag.

www.festivalclassique.nl

Kamerplant met tropische vibes

Vakantiegevoel met bromelia

Wil je een exotisch vleugje toevoegen aan jouw interieur of het vakantiegevoel vasthouden? Dan wordt het tijd voor bromelia's. Deze exotische kamerplanten fleuren het hele huis op. Inhakend op de nieuwe trend dat muziek voor optimale plantbeleving zorgt, heeft muzikkenner Ferry Maat, onder meer bekend van de Soulshow, een speciale playlist voor bromelia samengesteld: Bromeliastyle. Zo ontsnap je tussen de bromeliaplanten thuis even aan de drukte van alledag en krijg je heerlijke tropische vibes.

Plantbeleving

Er zijn diverse onderzoeken die suggereren dat planten extra goed groeien en bloeien met muziek. Radiologende Ferry Maat heeft op verzoek van Nederlandse en Belgische kwekers een muziekljst samengesteld voor de bromelia. Dat is niet toevallig. Behalve zijn jarenlange ervaring als dj woont Ferry Maat tegenwoordig ook op Bonaire woont. Een van de natuurlijke habitats van bromelia.

Bromelia

Bromelia is een plantenfamilie die van oorsprong uit Midden- en Zuid-Amerika

komt. De meest bekende soorten zijn de Ananas, Aechmea, Guzmania, Tillandsia en Vriesea. Die zijn er vervolgens weer in allerlei verschijningsvormen. De exotische uitstraling danken ze aan hun gekleurde schutbladeren en typische vormen. Denk aan een crèmekleurig rozet, pimpelpaars veertje, roze kroon of gele speer. Afhankelijk van de bromeliasoort varieert de bloeitijd van 3 tot 6 maanden. En met de juiste muziek misschien nog langer...!

Relaxte verzorging

Je kunt optimaal genieten van bromelia's, want qua verzorging hebben deze planten weinig noten op hun zang. Het belangrijkste is om de bromelia een plekje met daglicht te geven, maar niet in de volle zon. Plantenvoeding is overbodig, maar natuurlijk wel af en toe een scheutje water geven. Giet dat in de kelk van de plant en slechts een klein beetje op de potgrond.



Ferry's favoriet

Radioman en muzikkenner Ferry Maat heeft nummers geselecteerd die volgens hem het beste passen bij het exotische karakter van bromelia's. Op de muziekljst staan behalve bekende namen als Gloria Estefan, Ricky Martin, Enrique Iglesias en de Nederlandse zanger Rolf Sanchez ook minder bekende artiesten als Marcos Valle, João Gilberto en Emilio Santiago. Maat: "Mijn persoonlijke favoriete nummer is Palco van Gilberto Gil. Als je het intro hoort denk je in eerste instantie aan Earth Wind & Fire, maar het pakt iets anders uit!" De complete muziekljst 'Bromeliastyle' (met 30 tropische nummers) is te beluisteren via de streamingsdienst Spotify. Wie (weer) wil genieten van de Soulshow gaat naar www.soulshow.nl of download de gratis app van Soulshow op de telefoon.

Ontdek Eiland IJsselmonde

32

Houdt u van wandelen? Dan heeft u waarschijnlijk al veel mooie gebieden in Nederland ontdekt. Maar kent u Eiland IJsselmonde al? Dit is het verrassend gevarieerde gebied onder de rook van Rotterdam. Hier kunt u heerlijk wandelen, fietsen, varen en vogels spotten in schitterende gebieden. Op de website www.ontdekiijsselmonde.nl kunt u eenvoudig zelf uw dagje uit samenstellen. We lichten de mooiste natuurgebieden op het Eiland voor u uit.

Tekst: Merel Peters

De unieke grienden op Eiland IJsselmonde

Ooit telde Nederland talloze grienden. Dit waren wilgenplantages waar wilgentenen werden geoogst om bijvoorbeeld manden van te maken. Met het verdwijnen van dat ambacht, verdwenen ook de grienden. Er zijn er nog maar een paar over in Europa, waaronder op Eiland IJsselmonde. De Rhoonse en Carnisse grienden zijn



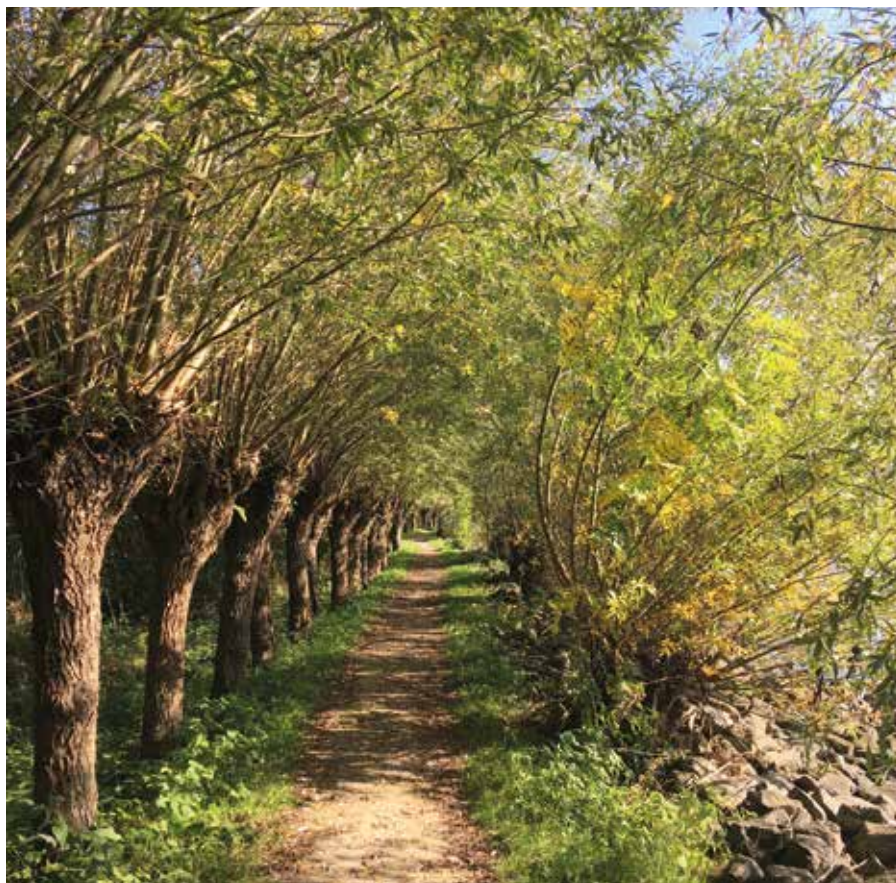
dan ook zeker een bezoekje waard. De grienden staan rechtstreeks in verbinding met de getijden van de Oude Maas. Eb en vloed zorgt voor unieke flora en fauna. En als u geluk heeft kunt u hier zelfs een bever of ijsvogel spotten! Smalle maar goed begaanbare paden en vlonders leiden u tussen de knotwilgen door het prachtige gebied.

De Crezéepolder en de Gorzen

Aan de oostkant van Eiland IJsselmonde vindt u de zeldzame natuur van de Crezéepolder. Tot 2015 waren hier aardappelvelden te vinden, daarna werden de dijken doorgestoken en ontstond er een polder met unieke flora en fauna. In de afgelopen jaren hebben tientallen vogelsoorten van de polder hun thuis gemaakt. In dit vogelparadijs vindt u onder andere kluten, lepelaars en grutto's. Al wandelend over vlonderpaden voelt de stad aan de horizon soms dichtbij, maar soms ook juist heel ver weg. Een bezoekje aan de polder kunt u goed combineren met een wandeling door de Ridderkerkse griend. Plak er nog een ommetje in het Gorzenpark aan vast en uw middag is helemaal compleet. In dit heuvelachtige park krijgt u bij de uitzichttoren een prachtig uitzicht. Wanneer u deze drie fijne natuurgebiedjes met elkaar combineert bent u in totaal zo'n 7 kilometer onderweg.

Het Ruigeplaatbos en de Visserijgriend

Het Ruigeplaatbos is een prachtig ruig en verwilderd bos. In 1997 richtte een razende storm gigantische schade aan in dit toen nog lieflijke park. De gemeente besloot daarna om het beschadigde bos aan de natuur over te laten. Het resultaat: een uniek, levendig en verwilderd bos met bijzondere planten, paddenstoelen en dieren. Tijdens het wandelen kunt u





waard. Rondom het Huys treft u namelijk een schitterende Engelse landschapstuin die ook wel het Donckse Bos wordt genoemd. Deze mooie tuin van 22 hectare groot is de oudste Engelse landschapstuin van Nederland en kunt u met een wandelkaart bezoeken. Deze kunt u voor € 1,- kopen bij het nabijgelegen BP-tankstation. Tussen oude reuzenbomen, kronkelige paden, waterpartijen en siergebouwtjes is het heerlijk wandelen. Kijk goed om u heen want er groeien bijzondere bomen en planten, waaronder allerlei verwilderde voorjaarsbloemen. Bent u nog niet uitgewandeld? Steek dan de weg over om de Donckse Velden te bezoeken. U verlaat dan het eigen terrein van het Huys ten Donck en komt weer in openbaar gebied waar u vrij kunt wandelen. Ook in dit gebied groeien bijzondere planten, zoals de paarse schubwortel. Deze vindt u onder de treurwilg die middenin de velden staat. Vogels vinden het heerlijk vertoeven hier, met grote regelmaat is de aalscholver te spotten. Om uw heerlijke wandelmiddag goed af te sluiten kunt u voor een hapje en drankje terecht bij Paviljoen Struis. Dit visrestaurant met uitzicht op water is zo'n 5 minuten rijden.

zomaar oog in oog komen te staan met een familie Schotse hooglanders die tevreden rondbanjert in een deel van het bos. Langs de Oude Maas loopt u over een kilometerlang vlonderpad door schitterend rietlandschap vol bloemen en een fijn uitzicht. Heeft u zin om nog een mooi stukje natuur te ontdekken? Combineer een wandeling door het Ruigeplaatbos dan met een bezoekje aan de Visserijgriend, één van de voormalige wilgenplantages op Eiland IJsselmonde. Het water in dit gebied staat in verbinding met de rivier, die weer rechtstreeks verbonden is met de zee. Daardoor zorgen eb en vloed hier ook weer voor mooie planten en bloemen. Neem uw camera mee want deze zijn prachtig om vast te leggen!

vaart op woens-, zater- en zondagen tussen 12:00-17:00 uur. Heeft u na deze fijne wandeling zin gekregen in iets lekkers? Stap dan eventjes in de auto of fiets een halfuur in het zonnetje naar Hotel Ara waar u op het zonovergoten terras aan het water kunt genieten van een heerlijke lunch of diner.

Huys ten Donck en de Donckse Velden

Aan de noordkant van Eiland IJsselmonde vindt u Het Huys ten Donck, een prachtige buitenplaats die u op afspraak kunt bezoeken. Maar ook als dit imposante huis gesloten is, is het gebied een bezoekje

Bent u nieuwsgierig geworden? Kijk voor meer informatie over de wandelroutes en de prachtige natuurgebieden op Eiland IJsselmonde op www.ontdekijselmonde.nl/routes/

De Sophiapolder

Heeft u zin om een aantal unieke vogels te spotten? Bezoek dan eens de vogelrijke Sophiapolder. In 1850 werd in de rivier Noord een zandbank drooggelegd en vernoemd naar koningin Sophia. In deze prachtige polder leven ontzettend veel vogels. Al wandelend over vlanders en dijken hoort u ze vrolijk tjirpen, maar neemt u vooral ook uw verrekijker mee om in de vogelkijkhut de grutto's, bontbekplevieren, lepelaars en tureluurs te spotten. U kunt dit onbewoonde natuureiland alleen bereiken met het pondje vanaf de Veersedijk 301. Deze





Natuurmonumenten

We kunnen niet zonder natuur

Bescherm de natuur in Nederland!
Word nu lid op natuurmonumenten.nl en
ontvang 4 x per jaar het magazine Puur Natuur



De koppelcode

Een droom. Ik zit aan een houten picknicktafel, ergens op een binnenplaatsje vol blauwe regen en toch ook midden op straat. Zon, hitte. Ik draag een lange, kleurige jurk en ik heb m'n krullen terug. New York? Leiden? Een vage vriendin komt langs, samen met een vreemde man die ik ineens meer als mijn vriend herken dan de vrouw als mijn vriendin. Zijn jas is zo'n vuilgrijze paardendeken en zijn wilde haren kunnen wel een strelende hand gebruiken. De vriendin verwacht een plan van mij, iets met eten, wandelen, of varen. Iets groens. De man zegt dat we samen iets leuks moeten gaan doen. Tussen muur en picknicktafel stroopt hij zijn deken af; dikke rimpels grauwe wol in beweging. Hijzelf ligt op de straatkeien. Plat op zijn buik, met trillende turquoise dekschilden. Precies zoals ik mij de kever van Kafka altijd heb voorgesteld - terwijl bij het verhaal juist een natuurgetrouwe kever was getekend. Hij schuifelt er stil vandoor. Zijn ogen vonken in de zon.

De trein van Den Haag Centraal naar Eindhoven Centraal is nog een echte trein, een trein met een losse locomotief. Misschien daarom, vanwege het woordje 'nog', staat hij verstopt op spoor 9, helemaal aan de rand van het station. Eindhoven is alleen voor de liefhebbers. Ik wilde naar het zuiden gisteren, via de wegens werkzaamheden aanbevolen omleidingsroute. Stil perron, lange, lange trein vol lege banken, ik ben mooi op tijd. Check de omleidingsroute op m'n telefoon: Reis niet mogelijk. Reis niet mogelijk? Ik stap uit. Weg trein. Zonder de aankondiging op het infobord bestaat een trein immers niet? De machinist stapt ook uit. De man op het perron bankje en

ik herkennen elkaar in een gemeenschappelijk reisdoel - dus gaan we samen op pad om dat doel te bereiken. Zijn rugzak is groter, voller en sleetser dan de mijne, zijn reisplannen zijn grootser. Zodra we met vele anderen snel in een volle trein willen stappen, zijn we elkaar kwijt. Dag man. Fijn dat je even meereisde.

Ik had trouwens een koppelcode nodig om op mijn treinabonnement te kunnen reizen. Jawel, een koppelcode. Een willekeurige reeks cijfers die ik foutloos moest overtypen om een nieuwe OV-chipkaart te kunnen aanvragen; ik had immers met de oude kaart in m'n broekzak op mijn hurken gezeten. Hoef

het hurken niet meer sinds ik mijzelf heb verwend met een grasgroene Uixi, de kaart echter bleek onherstelbaar boomerang-vormig. Vraag uw koppelcode aan, voer die in en wij regelen wat u van ons vraagt!

Hm, nu het matchen van twee liefdespartners per profielphoto hier wat ongemakkelijk blijkt te verlopen, is de koppelcode misschien een oplossing. Met de juiste koppelcode klopt alles. Er is geen twijfel mogelijk. Nooit meer het wankelmoedige geklooi dat zo kenmerkend is voor een pril contact. Nooit meer een doorwaakte nacht vol wroeging over een te pittige reactie; de koppelcode klopt en hij zei toch van pittig te houden? Vind ik hem om op te vreten? Dan zeg ik hem dat gewoon: de koppelcode klopt, dus wat ik zeg mag hem gerust afschrikken. Of ik schrik hem juist af door eenvoudigweg vriendelijk te blijven... Geloof me, als het erop aankomt blijkt de liefde doodeng te zijn. Kan hij er zomaar - of terecht - met trillende dekschilden vandoor schuifelen.

Het hoeft niet meer: Gezekerd door onze koppelcode gaan wij op pad. En we raken elkaar niet kwijt als het druk wordt om ons heen.

RodeJas

Wil jij andere 50-plussers appen, spreken en gauw ontmoeten? Misschien zoek je ook dat geluksgevoel soms?

Wij loten 2 x 1 maand volledig lidmaatschap uit aan de lezers van Vijftig+ Magazine.

Schrijf je dus gratis in door te gaan naar www.50plusmatch.nl/geluk



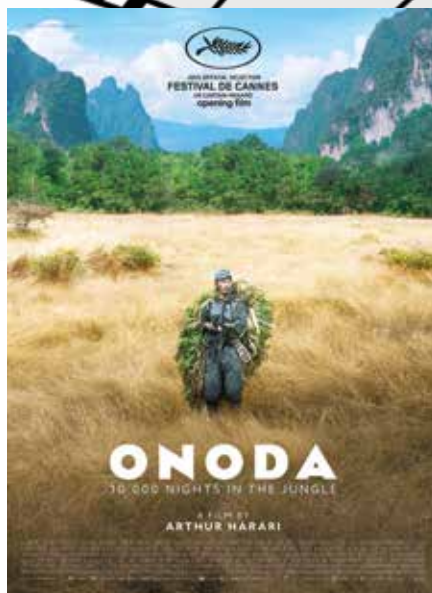


Here We Are

In de Tragikomedie *Here We Are* van Nir Bergman vertolken Shai Avivi en Noam Imber de hoofdrollen als een koppige, trotse vader en zijn volwassen, autistische zoon.

De gescheiden vijftiger Aharon is gestopt met werken om zich volledig te wijden aan de zorg voor zijn autistische zoon. Samen leiden ze een harmonisch leven, ver van de boze buitenwereld. Uri is echter bijna volwassen en zijn moeder vindt het tijd dat hij begeleid gaat wonen om onafhankelijker te leren leven. Aharon gelooft niet dat een ander zijn zoon beter zal begrijpen en wil zelf zijn fulltime voogd blijven. Onder toenemende druk van zijn ex-vrouw en een maatschappelijk werker stemt hij uiteindelijk toch in. Op weg naar het instituut krijgt Uri echter een driftbui, waardoor Aharon besluit er samen vandoor te gaan. Uri is immers duidelijk nog niet klaar voor een scheiding. Of is het Aharon die zijn zoon niet kan loslaten?

Here We Are
Vanaf 7 oktober in de bioscopen.



Onoda - 10.000 Nights in the Jungle

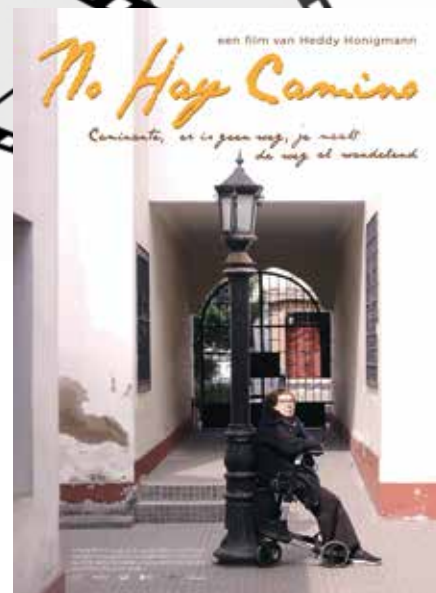
Onoda - 10.000 Nights in the Jungle is een speelfilm van Arthur Harari, naar het waargebeurde verhaal van de Japanse officier Hiroo Onoda.

Japan, 1944. Opgeleid als inlichtingen-officier, krijgt de 22-jarige Hiroo Onoda bevelen ingeprent die haaks staat op de officiële lijn: geen zelfmoord, nooit opgeven, de missie is het belangrijkste. Op Lubang, een eilandje in de Filipijnen waar de Amerikanen op het punt staan te landen, is zijn taak een guerrillaoorlog te voeren tot de terugkeer van de Japanse troepen.

Het keizerrijk capituleert in 1945, Onoda tienduizend dagen later.

Yūya Endō, Yūya Matsuura en Shinsuke Katō vertolken de hoofdrollen in *Onoda - 10.000 Nights in the Jungle*. Het oorlogsdrama van Arthur Harari (*Diamant Noir*), naar een waargebeurd verhaal, opent in Cannes de sectie Un Certain Regard.

Onoda van Arthur Harari
Vanaf 2 september in de bioscopen



No hay camino

Als regisseur Hedy Honigmann van haar dokter te horen krijgt dat ze niet lang meer te leven heeft, besluit ze een reis te maken langs plekken en mensen die voor haar een grote betekenis hebben. Ze keert terug naar Peru, het land waar ze opgroeide en documentaireklassieker *Metaal en Melancholie* maakte. Ze deelt herinneringen met oude vrienden, ontmoet mensen die zij een stem gaf in haar documentaires en bezoekt de plek waar het allemaal begon, haar geboortehuis. Met onder anderen Kristien Hemmerechts en Johanna ter Steege blikt ze terug op haar familiegeschiedenis, de moeilijke relatie met haar vader en de relatie met haar zoon. En ze blikt terug op haar omvangrijke oeuvre met prijswinnende bijzondere films zoals *Hersenschimmen*, *Het ondergrondse orkest* en *O amor natural*.

'No hay camino' van en over Hedy Honigmann
Vanaf 30 september in de bioscopen.

AutoNostalgie

37

Door John Vroom (Autojournalist)



Fiat 2100

Sommige beelden blijven je je hele leven bij. Het was een zonnige dag en zat met mijn ouders achterin de witte (met een zwart dak) Fiat 2100 met aan het stuur oom George met naast hem tante Tineke na een bezoek aan de trouwreceptie in de Catsheuvel in Den Haag van een medewerker van mijn vader. Bij het wegrijden ontstond er enige onenigheid en een fikse woordenwisseling tussen oom George en een onbekende receptieganger via het portierraam. Interessant? Nee, maar ik moet er steeds aan denken als ik aan de Fiat 2100 denk. Feit is natuurlijk altijd geweest en nu nog steeds, dat Fiat een fenomeen is in het produceren van kleine compacte auto's zoals de 500, 600, 850 en 1100. Daarboven werd de verkoop al moeilijker, zoals bij de 1300, 1500, 1800 en 2100. Toen en nu nog steeds, want bij de Panda en de retro 500 houdt het nu ook zo'n beetje op. Neemt niet weg dat het voor het imago van Fiat ook belangrijk was grotere modellen te produceren, zoals bijvoorbeeld de 2100 in 1968. Typerend voor die tijd waren de scherpe carrosserielijnen. Fraai scherp naar beneden aflopend front met een beetje trapezium-achtig gevormde koplampunits. Opvallend veel chroom en aan de achterkant scherp gevormde vinnen met smalle verticaal gevormde achterlichten. Het interieur was royaal van opzet. Voorin twee stoelen in plaats van een toen gebruikelijke bank en achterin een royale bank met in het midden een armsteun. En dan dat dashboard. Ik vind het genot om naar te kijken. Zoals gebruikelijk voor die tijd uitgevoerd in staal in dezelfde kleur als het exterieur met een duidelijke stootrand aan de onderkant. Het eerste wat ik



zie is het elegant gestileerde stuur met in het midden een chromen claxonring. Daaronder rechts het hendel van de stuurversnelling. Links op het dashboard het contactslot. Achter het stuur de ergonomisch fraai ontworpen unit met alle meters en analoge klok onder de lintsnelheidsmeter. Onder het stuur de choke en het handgas en links daarvan een drietal tuimelschakelaars voor de verlichting en de ruitenwissers. In het midden de Auvox radio met zenderzoekknop voor de midden- en langegolf, met daaronder de brede chroomuitgevoerde asbak met daarnaast het ruime afsluitbare handschoenenkastje. Mooi vond ik altijd de ruitenwissers die vanuit het midden omhoog kwamen naar links en rechts.

Natuurlijk reed deze 2100 op banden met witte zijvlakken en had spatlappen. De bagageruimte was mooi vierkant

gevormd met aan de rechterkant een verticaal geplaatst reservewiel. Prachtig vond ik ook het oog voor kleine details, zoals niet zo maar een sleutelgat voor de achterklep maar een geïntegreerd geheel met elegant gevormde chroomstrips. Zóóó mooi! Ook zo doordacht het feit dat de motorkap aan de grillezijde scharnierde, zodat als hij zich spontaan zou openen tijdens het rijden, hij door de winddruk platgehouden zou worden. Je zag het wel bij meer modellen en was echt veilig, want andersom, zoals tegenwoordig, ben je bij een openslaande motorkap onmiddellijk het uitzicht kwijt. Gek dat met al dat veiligheidsgedoe tegenwoordig dit niet meer toegepast wordt, maar dat terzijde. Een prachtauto die Fiat 2100!

[johnvroom@planet.nl]

Chana saag curry met kikkererwten, spinazie en Basmati rijst

38



Fotocredits: Tilda

Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g Tilda Tomato & Basil Steamed Basmati rijst (2 verpakkingen)
- 400 g kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 70 g tomatenpuree
- 400 g spinazie
- 4 tomaten, in blokjes
- 2 witte uien, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 3 tl g masala poeder
- 1 duim verse gember, geschild en geraspt
- 1 tl chilivlokken
- 1 tl zout, eventueel extra naar smaak
- 15 g verse koriander, grof gehakt
- zonnebloemolie, om in te bakken

Ideaal comfort food om mee op te warmen: deze kleurrijke curry met tomaat, spinazie en kikkererwten is superlekker en helemaal plantaardig. En ook nog eens heel eenvoudig om te maken! De rijst is namelijk al gestoomd, en hoeft je enkel nog op te warmen. Geniet van deze gezonde maaltijd met zijn verrassende smaken.

Bereidingswijze

- Stap 1* Verwarm een grote pan op middelhoog vuur en doe een flinke scheut zonnebloemolie in de pan. Bak de ui ongeveer 10 minuten totdat deze glazig begint te worden.
- Stap 2* Voeg nu ook de knoflook en gember toe en laat nog 3 minuten bakken. Voeg daarna de tomatenpuree toe aan het geheel. Bak dit nog 5-6 minuten totdat je ziet dat de olie van de tomatenpuree begint te scheiden. Voeg dan ook de tomatenblokjes toe en bak dit nog 5 minuten mee totdat het een dik geheel wordt.
- Stap 3* Voeg nu 100 ml water toe en laat het geheel 10 minuten inkoken tot een dikke saus ontstaat.
- Stap 4* Schep de kikkererwten erdoor samen met de garam masala, chilivlokken en het zout. Proef de curry en voeg eventueel extra zout toe naar smaak.
- Stap 5* Roer nu ook de spinazie erdoorheen en laat het circa 5 minuten pruttelen tot de spinazie gaar is. Wordt de saus te dik? Voeg dan een scheutje water toe.
- Stap 6* Bereid ondertussen de Tomato & Basil Steamed Basmati rijst volgens de instructies op de verpakking.
- Stap 7* Serveer de Chana saag met gestoomde Basmati rijst en verse koriander.

Eet smakelijk!

Rein Akkermans
Ontwaakt!



Flower Power, Dolle Mina's, Marxisten en Provo's: tijdens de roerige jaren '60 en '70 willen idealistische jongeren de wereld verbeteren.

De historische roman 'Ontwaakt!' beschrijft de opkomst en teloorgang van het studentenverzet in de jaren '60 en '70. Linkse studentenbewegingen keren zich tegen de 'gevestigde maatschappij', pleiten voor maatschappelijk relevant onderwijs en gelijke mensenrechten.

Hans maakt als naieve 18-jarige kennis met de politieke studentenbeweging in Nijmegen en radicaliseert snel. Elise uit de Amsterdamse Flower Power-beweging gaat studeren in Nijmegen en ontmoet daar Hans. Ze nemen je mee terug naar historische gebeurtenissen als de Cubacrisis, Telegraafrellen, bombardementen op Vietnam en de studentenopstanden in Parijs, Amsterdam en Nijmegen.

Auteur Rein Akkermans stond als jonge student zelf op de barricaden in Nijmegen en Parijs. Vanuit de Marxistische leer trok hij vol overgave ten strijde. De historische roman Ontwaakt! is grotendeels gebaseerd op zijn persoonlijke ervaringen.

ISBN 9789464313895 | Prijs: € 25,50

Mart Smeets

O Canada

Canada is het één-na-grootste land en de elfde economie ter wereld, maar toch vrij onbekend hier. Mart Smeets is er vaak en lang geweest, in totaal bijna een jaar van zijn leven. Hij houdt van dat land. O Canada is het vervolg op het succesvolle Mijn Amerika.

Het is een geschiedenisboek, een reisboek, een muziekboek, een sportboek en een politiek boek ineen, en dat alles verhalend en op de bekende enthousiaste Smeets-toon geschreven, vol persoonlijke ervaringen.

In de zomer van 1974 reisde Mart Smeets, voor de NOS, voor het eerst naar Canada. Daar begon de liefde voor een land dat wellicht op de USA lijkt, maar qua cultuur, politiek en temperament van de bevolking heel anders is. Canada biedt van kust tot kust een rijk palet: Neil Young, prachtige bossen, de familie Trudeau, Wayne Gretzky, Leonard Cohen, Evert van Benthem, Glenn Gould, lange rivieren, vrieskou in het noorden, relaxte steden. 1,1 miljoen Nederlanders emigreerden hierheen.

Mart Smeets (1947) werkte van 1969 tot 2016 voor Langs de Lijn en Studio Sport van de NOS en presenteerde jarenlang De Avondetappe. Nu werkt hij o.a. voor Radio 1 en voor Ziggo Sport, hij maakt podcasts, geeft sporadisch een theatercollege en schrijft, naast boeken, diverse columns.

ISBN: 9789462971806 | Prijs € 22,50

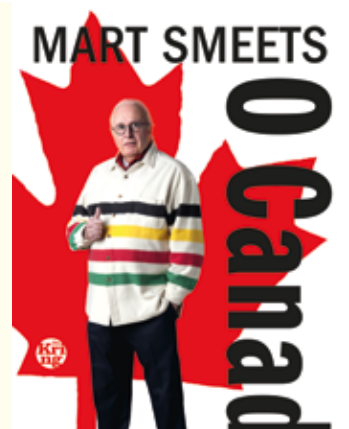
Koken met wilde paddestoelen, noten en vruchten
Wildoogst

Leer welk lekkers je uit de natuur kan eten

Eekhoortjesbrood, vlierbessen en walnoten: het najaar is de beste tijd om te gaan wildplukken in de natuur! De oogst is gegarandeerd overvloedig. Verse wilde planten zijn zo lekker en bijzonder van smaak dat er geen ingewikkelde recepten nodig zijn om ze klaar te maken!

In Wildoogst laat Elsje Bruijnesteijn zien waar de wilde planten groeien, hoe je ze kunt herkennen en welke lekkere en eenvoudige vegetarische gerechten je ermee kunt maken. Daarnaast lees je ook hoe je bijvoorbeeld inkt uit een inktzwam kunt halen, met een tonderzwam een vuurtje kunt aanmaken of een kastanjeblad als verpakking kunt gebruiken.

Elsje Bruijnesteijn - Concept & styling: Anya van de Wetering
ISBN 978 90 8989 854 8 | Prijs: € 23,99



Vijftig+ Winactie

Maak kans op dit boek! Stuur uw naam en adres onder vermelding van 'Mart Smeets' naar Vijftig+ Magazine postbus 53 1700 AB Heerhugowaard of ga naar winacties op www.vijftigplusonline.nl

Steenkolenmijn Valkenburg, ook in de herfst van 2021 het levende museum voor jong en oud

40

Nu het gasloze tijdperk qua energievoorziening voor de deur staat is het goed om nog eens in het verleden te duiken, immers ver voor het aardgas had Nederland ook al haar eigen energiebronnen, naast hout vooral kolen, menig oudere herinnert zich nog de kolenboer die in oktober een paar mud bracht en dan op de begane grond de bestelling in het kolenhok stortte.

Daarna kon je 2 keer per dag met een kolenkit naar 4 hoog sjouwen, de aslade leegmaken en de inhoud vervolgens in de asemmer, om, als het ijs op de straten lag, te gebruiken als alternatief strooimiddel. Gelukkig behoort die vroegtijdige vorm van fitness tot het verleden. Om de geschiedenis van de Nederlandse energievoorziening levend te houden is een bezoek aan Nederlands oudste steenkolenmijn geen gek idee, neem vooral de (klein)kinderen mee, zij hebben niet alleen een leuke dag maar kunnen er op school ook iets mee

Valkenburg en de Steenkolenmijn zijn eenvoudig met het OV te bereiken, de NS heeft veel aanbiedingen via Kruidvat, HEMA, AH en Blokker, verder reizen kinderen tot 11 jaar mee op een railrunnerkaart en hebben 60 plussers recht op 7 vrije reisdagen gedurende het gehele jaar.



Na het bezoek aan de Steenkolenmijn is het goed toeven in de diverse horecagelegenheden die Valkenburg biedt, het gehele centrum heeft, na de watersnood van deze zomer, een flinke opknapbeurt gehad en de ondernemers zetten hun beste beentje voor om het de bezoekers naar de zin te maken. Over het op tijd terugreizen hoeft U zich geen zorgen te maken tot ver in de avond zijn er snelle verbindingen naar stations door het gehele land.

Steenkolenmijn Valkenburg

Daalhemerweg 31

6301 BJ Valkenburg aan de Geul (L)

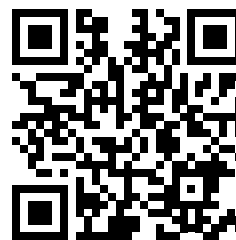
Inlichtingen, reserveren en online boeken

(ook dit jaar nog verplicht i.v.m. Corona):

Telefoon: 043 - 601 24 91

Internet: www.steenkolenmijn.nl

E-mail: info@steenkolenmijn.nl



--- 104 jaar ---
Steenkolenmijn
Valkenburg

Op zoek naar het
ZWARTE GOUD!

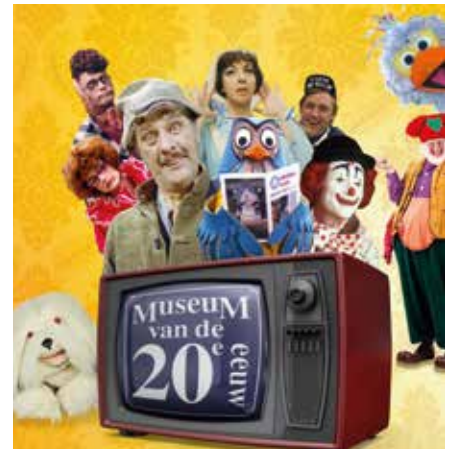


WWW.STEENKOLENMIJN.NL



50plus  **match**

Leukste dating online
Gratis inschrijving
 50plusmatch.nl/geluk



Museum
 van de
20^e
 eeuw

Vol met originele items!

www.museumhoorn.nl



Latijn lezen

Met deze prachtige boeken is Latijn leren lezen een feest.
 Wat je altijd al wilde gaan lukken.
 Verrassend, nieuw en voor een fit en vrolijk brein.

Vanaf: de week van 20 sep 2021

info: <https://www.latijnlezen.nl>

of bel René van Royen zelf:
 0610810838




de truienwinkel.nl

Truien & Vesten en accessoires van natuurlijke materialen. Zelf breien? Kijk dan op [Betsy's woolwinkel.nl](https://www.betsyswoolwinkel.nl)

Winkel:
 Dorpsstraat 21, 3881 BA Putten

Voorkom krassen



doppen met vilt

zachte wielletjes

Floorfriendly heeft een grote collectie doppen, glijders en wielen die vriendelijk zijn voor de vloer. Online te bestellen.
 Geen getob meer met plakviltjes.

www.floorfriendly.nl



Vijftig⁺
 MAGAZINE

Gratis Nieuwsbrief

Als lezer van Vijftig+ Magazine kunt u zich ook abonneren op de gratis nieuwsbrief!

Ga naar www.vijftigplusonline.nl en vul rechts bovenaan de site uw e-mail adres in, of stuur een e-mail met de tekst 'nieuwsbrief aanmelden' naar redactie@indekijker.nl

Kijkertjes

42

Te koop / aangeboden

- PERGAMANO 40 kleuren gebruikt en ongebruikte flesjes Tinta inkt en Pinta verf, Tevens perkamentpapier in A4 en A2 formaat. 30.- euro.
tinihove@hotmail.com

Gevraagd

- Een oud goed werkend printertje HP3745 met klep, eventueel ruilen voor gave HP5000 waarmee ik helaas niet overweg kan. Tel 06-57920277

Diversen

- Heeft u iets te vieren: een kroonjaar, 50-jarig huwelijk, pensioen of andere mijlpaal? Laat ook uw Levensverhaal schrijven! Met uw eigen foto's erbij maak ik er een mooi boek van. Een warm cadeau voor uw (klein)kinderen en uzelf! Kijk op www.schrijfateliercalediscoscoop.nl of Facebook: Schrijfatelier Caleidoscoop.

- Liefhebber van de popmuziek uit de jaren 70? Luister naar Back to the Seventies, de radioshow met de muziek van toen, info: www.jarenzeventig.com

Recreatie

- Te huur in een rustige omgeving, gelijkvloers LUXE vakantie-appartement a/d Costa del Sol tussen Mijas en Marbella (4 pers). Gratis Golfen, Tennissen, fitness en Spa! Like onze pagina op Face Book en u vindt daar ook alle laatste nieuwtjes. Casa La Florista heeft een waardering van 9,2 en talloze positieve recensies. <https://www.micazu.nl> en zoek op snelcode 18514.

Vriendschap / relatie

- Wij vitaal ruimdenkend 70+ echtpaar met gevoel voor humor, ex ondernemers in diensten en beauty, zouden graag in contact komen met positief gestemd koppels, m/v- m/m-v/v. Om de sluispende eenzaamheid tegen te gaan,

om gezamenlijk een beetje plezier te maken. b.v, deel te nemen aan ons op te richten eetclubje, concert en theater te bezoeken. Kortom een nieuwe positieve impuls aan het leven te geven. Spreekt bovenstaande informatie je aan, reageer dan, met inachtneming van gepaste discretie. regio 070. We zijn niet rokers!
hdgdutch@gmail.com

- Sport man 58 zkt homo-man noorden Nederland waar ik af en toe op de koffie kan komen buizerd08@outlook.com

Let op: onduidelijk (niet leesbaar) geschreven teksten kunnen wij helaas niet plaatsen.

Typfouten voorbehouden.

Gratis Kijkertjes

Heeft u iets te koop, te huur, of bent u op zoek naar iemand? Plaats ook een gratis Kijkertje via de onderstaande bon, of ga naar 'gratis Kijkertje plaatsen' op www.vijftigplusingonline.nl

Plaats uw Kijkertje nu ook gratis via www.vijftigplusingonline.nl



Ja, ik wil graag een gratis 'Kijkertje' plaatsen. (alleen voor particulieren, graag invullen in blokletters)

Naam: _____

Telefoon: _____

Uw bericht (in blokletters, max. 30 woorden): _____

Stuur deze bon in een gefrankeerde envelop naar:

Vijftig+ Magazine T.a.v. Kijkertjes, Postbus 53, 1700 AB Heerhugowaard.

Colofon

Uitgave van:

Uitgeverij Maypress
Postbus 53
1700 AB Heerhugowaard
Telefoon 072-5715013
Email redactie@maypress.nl
Website: www.vijftigplusonline.nl

Aan dit nummer werkten mee:

Maayke Riemsma, Stefan Riemsma,
Nico Ridder, Mirjam Preusterink,
Peter Knaap, John Vroom, Ad van Dun,
Wilma Vervoort, Paul van der Heide,
Marie-Paule van Houte,
Het Ouderenfonds, Wilma van
Doormalen en Merel Peters.

Coverfoto:

Govert de Roos

Foto's:

Maypress, Depositofoto's,
Sophie Preusterink e.a.

Vormgeving:

Uitgeverij Maypress

Abonnementenservice:

Telefoon 072 - 57 150 13

Verschijsing:

11 maal per jaar

Volgende nummer:

Oktober 2021

ISSN: 2543-3091

Artikelen of delen daarvan alsmede illustraties en advertenties mogen alleen na schriftelijke toestemming van de uitgever worden overgenomen. Auteursrechten voorbehouden aan de uitgever. Hoewel dit magazine met de grootst mogelijke zorg werd samengesteld, aanvaardt de uitgever geen enkele aansprakelijkheid voor schade als gevolg van niet of onjuiste vermelding van de gegevens in dit magazine. De uitgever acht zich slechts te houden tot verbetering in de eerstvolgende editie. De uitgever is niet aansprakelijk voor de inhoud van de ingezonden redactie en advertenties. Alle ingezonden artikelen en foto's worden eigendom van Uitgeverij Maypress

Volg Vijftig+ Magazine ook via
www.facebook.com/
vijftigplusmagazine

Heeft u een Twitter account?
Volg dan de laatste berichten van
Vijftig+ Magazine op Twitter
Volg @Vijftig_Plus

Schrijf u in voor de Vijftig+ Nieuwsbrief
op www.vijftigplusonline.nl
en blijf ook digitaal geïnformeerd.

Slechts
€12,⁵⁰ per jaar

43

Ik geef Vijftig+ magazine Cadeau aan:

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoon:



JA, ik neem een abonnement

Doorlopende machtiging **S€PA**

vijftig+
MAGAZINE

Naam	Vijftig+ Magazine
Adres	Postbus 53
Postcode	1700 AB
Woonplaats	Heerhugowaard
Land	Nederland
Incassant ID	NL33ZZZ370408830000
Kenmerk machtiging	Vijftig+ Magazine

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan Vijftig+ Magazine doorlopende incasso-opdrachten te sturen naar uw bank om een bedrag af te schrijven wegens uw jaarabonnement op Vijftig+ Magazine en uw bank om doorlopend een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van Vijftig+ Magazine.

Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Naam _____

Adres _____

Postcode _____ Woonplaats _____

Email _____

Ik betaal € 12,50 per acceptgiro doorlopende machtiging

Rekeningnummer (IBAN) _____

Bank Identificatie (BIC) _____

Plaats en datum _____ Handtekening _____

Ik wil een abonnement op Vijftig+ Magazine cadeau geven voor één jaar. Mijn gegevens zijn:

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Handtekening:

betaling per acceptgiro

vijftig+
MAGAZINE

Postbus 53
1700 AB Heerhugowaard

09-21



QR Code

Een plaatje zoals hierboven wordt een "QR-code" genoemd. Het geeft het web-adres weer, of een HTML-pagina.

Deze QR codes zijn te scannen met de meeste smartphones. Hiervoor is wel een camera op de telefoon noodzakelijk. Software om de code te lezen is vaak op de telefoons aanwezig of simpel gratis te downloaden.

Vijftig+ Magazine verschijnt 11 maal per jaar, in de maanden januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, september, oktober, november en december. Voor aanmeldingen, adres- en naamswijzigingen kunt u mailen naar administratie@maypress.nl t.a.v. de abonnementen administratie of u kunt bellen naar 072-5715013.

In 2021 zijn de abonnementskosten voor Vijftig+ Magazine voor Nederland € 12.50. Andere landen op aanvraag. Prijs voor losse nummers € 2,25.

Een abonnement gaat in vanaf het moment dat u zich opgeeft, telefonisch of via www.vijftigplusonline.nl

Vijftig+ Magazine stuurt een acceptgiro of schrijft het bedrag af als u automatisch wilt betalen. Na betaling gaat het abonnement in per de eerst volgende editie. Verlenging geschiedt automatisch tenzij u 2 maanden voor de vervaldatum van het abonnement schriftelijk opzegt.

Vijftig+ Magazine, Postbus 53,
1700 AB Heerhugowaard.

Cadeau abonnementen worden afgesloten voor de periode van één jaar. Verlenging is altijd mogelijk.

09-21

Vijftig+ Magazine
Postbus 53
1700 AB Heerhugowaard

SUDOKU

Je lost de Sudoku op door de lege vakjes in te vullen met de juiste cijfers. Hierbij mag je de spelregels niet overtreden. Zo moet elke rij, kolom en rooster de cijfers 1 tot en met 9 bevatten in willekeurige volgorde en er mogen in deze rijen, kolommen en roosters geen dubbele getallen voorkomen.

1 STER

			9	4		8	3	
3		6	1	2			4	
2		4			3	1		6
	7			5	1		8	
	3	1		6			5	7
5		9	2			6		
4	1				2		7	8
7	6	3			5	4		
9	2	8			4			1

2 STERREN

	3			7		9	8	
6		9	8		1		5	
8					9			
	6		4	1		3		
3		4				5	6	
		5	7	6				
			2	8				6
	1	8			6		4	5
4	9		1	5			3	

3 STERREN

9			8		2		5	
		8		4			9	
5	7	3	1					4
6					8			
	1		4				6	3
			5	6		9		
	6	9					3	1
		1					7	2
			6	1		5		

4 STERREN

		5	3		7			
9		2	5					
	7			2		5	1	6
5	3		2				4	
6						2		
			9		5			
	9							3
	1					7		4
			4	8	2			



Bloemenpracht in historische
landcommanderij Alden Biesen

Fleur Floral Fashion 2021

Wegdromen tussen meer dan 50 oogverblindende florale kunstwerken, snuisteren tussen mooie hebbedingen in de pop-up winkeltjes en nagenieten op het terras. Klinkt dat als het perfecte dagje uit? Noteer Fleur Floral Fashion dan nu in je agenda. Deze inspirerende bloemenexpositie loopt van donderdag 23 tot en met maandag 27 september 2021 in de landcommanderij van Alden Biesen in Bilzen (België).

Het thema van dit jaar luidt: 'A Castle Deserves Art'. De lat ligt dus extra hoog op artistiek niveau. Verwacht je aan een mooie mix van bloemen, buitengewone florale ontwerpen en kunstzinnige projecten. Floral Art pur sang!

Tickets zijn gelimiteerd, bestel tijdig!

Door de coronacrisis is slechts een beperkt aantal bezoekers toegelaten per tijdslot. Tickets zijn alleen online verkrijgbaar. Reserveer dus tijdig via www.fleuramour.be.

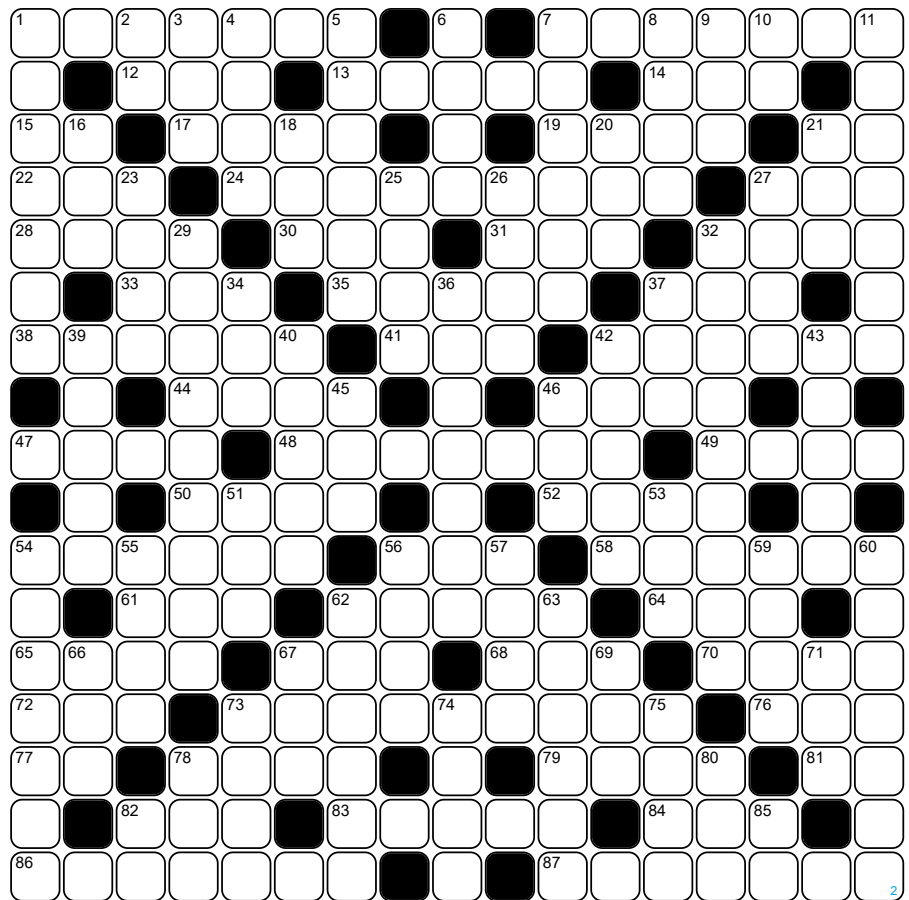
Fleur Floral Fashion 2021 - Powered by Fleuramour

- Van donderdag 23 tot en met maandag 27 september 2021
- Van 9.30 – 19.30 u. in tijdsloten van twee uur
- In de Landcommanderij van Alden Biesen (Kasteelstraat 6, 3470 Bilzen)
- Tickets in voorverkoop € 25,-
- Geen ticketverkoop aan de kassa!

Vijftig* Winactie

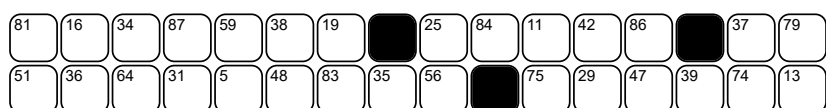
Maak kans op vrijkaarten voor Fleur Floral Fashion 2021. Stuur de oplossing van de prijspuzzel naar Vijftig* Magazine, postbus 53 1700 AB Heerhugowaard of ga naar www.vijftigplusonline.nl

PRIJSPUZZEL



Horizontaal 1. regelmatig; 7. hoge vrouwenstem; 12. paling; 13. onnavolgbaar (enig); 14. verwaande houding; 15. oude lengtemaat; 17. bedehuis; 19. rivier in Spanje; 21. deel van bijbel (afk.); 22. drinkbeker; 24. buikpotig weekdier; 27. houten schouderblok; 28. soepgroente; 30. wereldkunsttaal; 31. Europeaan; 32. Japanse vechtsport; 33. windrichting (afk.); 35. best geklasseerd; 37. sullig persoon; 38. deel van een woord; 41. steen; 42. bekend koekje; 44. god van de liefde; 46. spijkskaart; 47. telwoord; 48. signeren; 49. blauwachtig wit metaal; 50. akelig; 52. vleesvervanger; 54. tropische vrucht; 56. spie of wig; 58. uitvoerig verslag; 61. organisatie van Amerikaanse staten (afk.); 62. geleider van prikkels; 64. ogenblik; 65. onbewoonbare woning; 67. opstootje; 68. algemene inspectiedienst (afk.); 70. ongegist druivensap; 72. gevangenis; 73. een paard borstelen; 76. insect; 77. operatiekamer (afk.); 78. oevergewas; 79. boomvrucht; 81. muzieknoot; 82. Chinese vermicelli; 83. Nederlandse prinses; 84. deel van etmaal; 86. plaats in Noord-Brabant; 87. buurland van Polen.

Verticaal 1. verhoging bij een deur; 2. vogel; 3. gat in het ijs; 4. door koorts verward spreken; 5. gekonfijte schil van de citrusvrucht; 6. nevel; 7. menselijk geraamte; 8. wandelplaats; 9. plaats in Brazilië (afk.); 10. paardenslee; 11. kous met mazen; 16. waardeloze lap; 18. tentoonstellingsgebouw in Amsterdam; 20. drankenbuffet; 21. bejaard; 23. graafschap in Engeland; 25. lekkernij; 26. Oostenrijkse keizerin; 27. zomermaand; 29. kostschool; 32. plaats in Israël; 34. sterk ijzerhoudende grondsoort; 36. schoolvak; 37. ora pro nobis (afk.); 39. dopheide; 40. Spaans riet; 42. meneer (Spaans); 43. klein slipje; 45. sociaal economische raad (afk.); 46. snijwerktuig; 51. lokspijs; 53. straalvliegtuig; 54. kort en bondig; 55. Europeaan; 56. glazen beker op voet; 57. eiland in de stille oceaan; 59. allerwegen; 60. plaats in Limburg; 62. telwoord; 63. ooghaartje; 66. kledingstuk; 67. gordijnrail; 69. rivier in Engeland; 71. fiasco; 73. violist uit Maastricht; 74. bloedvat; 75. deel van gelaat; 78. borstbeen; 80. pulverig; 82. inhoudsmaat (afk.); 85. dwarsbalk aan een mast.





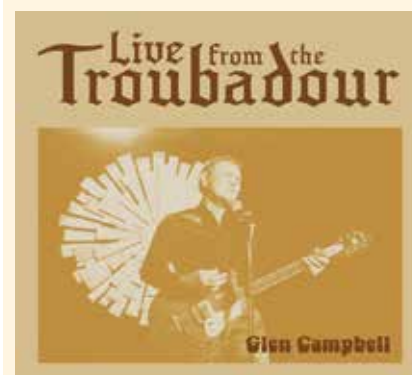
“Live From The Troubadour”

Glen Campbell

Glen Campbell is vooral bekend van zijn hit Rhinestone Cowboy uit 1975 en was een veelgevraagd sessie-muzikant. Zo is hij onder meer te horen op albums van Ricky Nelson, The Monkees, Elvis Presley, Frank Sinatra en The Mamas and the Papas.

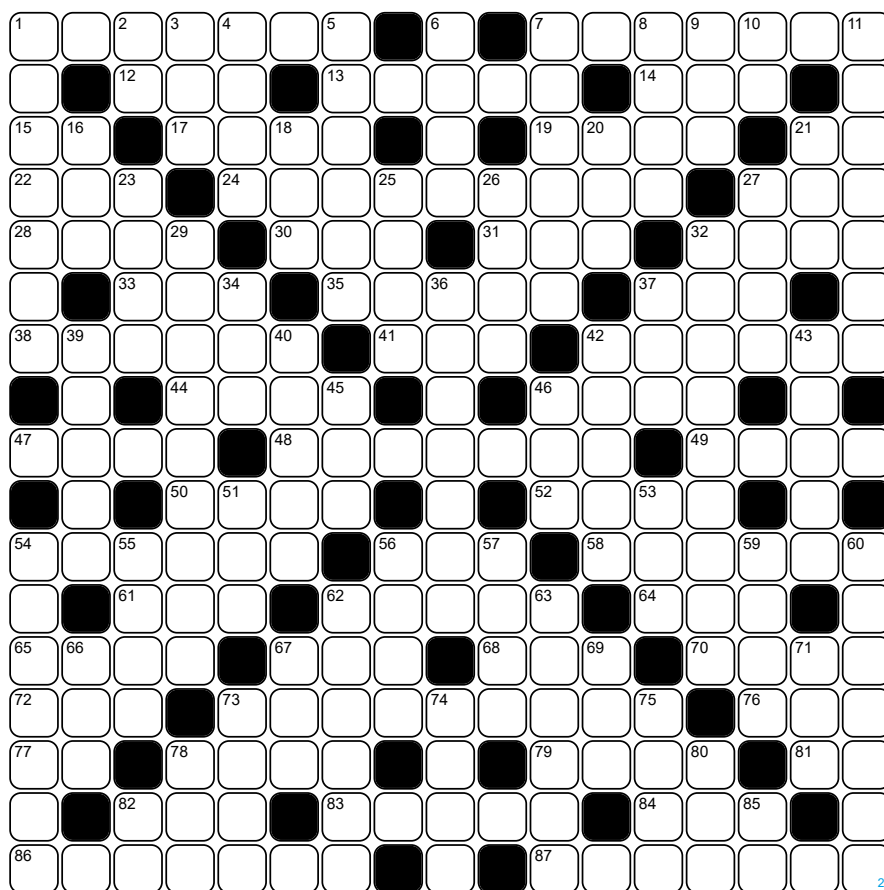
Op 23 juli verscheen ‘Live from the Troubadour’, bestaande uit 1 cd en 2 Lp’s. De opnames zijn grotendeels afkomstig van zijn optreden op 19 augustus 2008 waar hij het podium betrad bij de Troubadour op West Hollywood’s Sunset Strip.

Op ‘Live from the Troubadour’ hoor je Campbell met live band waarin vier van zijn kinderen en enkele bekende sessiemuzikanten spelen. Uiteraard met de hit Rhinestone Cowboy, maar ook covers van o.a. U2 (All I Want Is You), Tom Petty (Angel Dream) Velvet Underground (Jesus) en John Lennon (Grow Old With Me). Het is een live album met meerdere muziekgenres en country getinte arrangementen.



Vijftig+ Winactie

Maak kans op de cd *Live From The Troubadour*. Stuur de oplossing van de Prijspuzzel naar Vijftig+ Magazine, postbus 53 1700 AB Heerhugowaard, of ga naar www.vijftigplusonline.nl



Horizontaal 1. soort waterijsje; 7. financiële uitkering; 12. afslagplaats bij golf; 13. deel van een schip; 14. gevangenis; 15. klein kind; 17. proper en schoon; 19. tafelgast; 21. gewijzigde aansprakelijkheid (afk.); 22. elektrisch geladen deeltje; 24. past op ieder potje (crypt.); 27. dun en mager; 28. Europeaan; 30. raad voor economische aangelegenheden (afk.); 31. een en ander (afk.); 32. iedere; 33. waadvogel; 35. glad van oppervlakte (effen); 37. meisjesnaam; 38. Europese vrouw; 41. afstamming; 42. opmerkzaam en toegewijd; 44. evenzo (Lat.); 46. de gehele filmploeg; 47. afbeeldingsformaat; 48. cijferlijst op school; 49. delfstof; 50. hielteje van de ham; 52. melkklier; 54. onbrandbaar gevaarlijke stof; 56. Duitse tv-zender; 58. zeventalig orkestje; 61. mollenang; 62. gemeentepils; 64. rivier in Engeland; 65. zachte metaal soort; 67. drankenbuffet; 68. niet glanzend; 70. bladader; 72. sporenplant; 73. met fijn zand gevulde tijdmet; 76. ontkenning; 77. openbaar ministerie (afk.); 78. zangvogel; 79. effen en vlak; 81. oude lengtemaat; 82. schrijfgerei; 83. slot (afloop); 84. kloosterzuster; 86. lucht-pijpje voor zwimmers; 87. schoolvak.

Verticaal 1. plaats in Noord-Holland; 2. militaire rang (afk.); 3. sterk ijzerhoudende grondsoort; 4. verdriet; 5. spotnaam voor Amerikaan; 6. bewijs van eigendom; 7. broekdraagband; 8. snijwond; 9. kever; 10. paardenslee; 11. plaatselijke taal; 16. boerderijdier; 18. Europeaan; 20. uitroep van berusting; 21. haarversteviger; 23. wrede romeinse keizer; 25. palmmeel; 26. figuur uit Shakespeare; 27. zoekmachine op internet; 29. trammelant; 32. plaats in België; 34. harddrug (afk.); 36. luchthaven; 37. godin van het onheil; 39. babysit; 40. alvorens (begin); 42. Amsterdamse dierentuin; 43. begrip of besef; 45. omslag voor papieren; 46. barbaars en wreed; 51. European; 53. plechtige belofte; 54. gift aan een arme; 55. knapperig; 56. karakter; 57. proefopname; 59. deel van de voet; 60. gezellig dineren; 62. niet vast op de benen; 63. spreker; 66. familielid; 67. kerkelijke straf; 69. ogenblik; 71. klein hert; 73. metaal-soort; 74. inwendig orgaan; 75. slank en tenger; 78. op grote afstand; 80. gesloten; 82. rivier in Italië; 85. de onbekende (Lat. afk.).



3 dagen Friesland



8,8 Zeer goed

Workum | Friesland | Nederland

Hotel Restaurant Wymerts ★★ ★

- ✓ Kleinschalig hotel met oog voor detail
- ✓ Tuin met ruim terras en fraai uitzicht

3-daags diner arrangement

- ✓ Welkomstkopje koffie of thee met Fryske Dumkes
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijt
- ✓ 1x 3-gangen tapasmenu
- ✓ Gratis koffie- en thee-faciliteiten op de kamer
- ✓ Gratis wandel- en fietsroutes
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Gratis WiFi

96,50*
p.p.

5 dagen aan de Rijn



7,6 Goed

Kestert | Rijnland-Palts | Duitsland

Hotel en Restaurant Krone ★★ ★

- ✓ Familiehotel pal aan de Rijnsoever
- ✓ Gelegen tussen Koblenz en Rudesheim

5-daags all inclusive arrangement

- ✓ 4x overnachten
- ✓ 4x uitgebreid ontbijtbuffet
- ✓ 3x middagsoep
- ✓ 4x 3-gangendiner of -buffet
- ✓ 3x koffie met gebak
- ✓ Gratis consumpties
- ✓ Gratis ov-kaart Rijn-Moezel
- ✓ Gratis wandelroutes
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Gratis WiFi

219,00*
p.p.

Boek via www.voordeeluitjes.nl/50 of bel naar **0900 66 777 88** (25 c/m).

Alle aanbiedingen zijn geldig t/m 30 november 2021 (m.u.v. feestdagen). *Let op: de vermelde prijzen zijn vanaf en kunnen verschillen per aankomstdatum. De prijzen zijn per persoon (p.p.), o.b.v. twee personen in een standaardkamer, excl. administratiekosten (1-3 personen € 14,50, 4+ personen € 24,50 per boeking) en stads- en toeristenbelasting. Kijk online voor de volledige voorwaarden. Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.