

*Hét magazine voor 50-plussers!*

# Vijftig<sup>+</sup>

MAGAZINE



Prijs € 2,25  
34e jaargang nr 6  
September 2020  
[www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)

Is het lied van de Japanse vogel  
één van de wonderen van geluid?



## Phonak Audéo™ Paradise

### Herontdek het wonder van geluid

Maak kennis met Phonak Paradise voor een ongeëvenaarde hooroplossing.

**Helder natuurlijk geluid – briljant spraakversaan – gepersonaliseerde ruisonderdrukking – oplaadbaar – directe verbinding alle merken smartphones, TV en meer.**

Kijk voor meer informatie op [www.phonakparadise.nl](http://www.phonakparadise.nl)



Phonak Audéo™ Paradise

Wees altijd positief en optimistisch.

# Erik Scherder

3

**Ik vind het heel belangrijk dat iedereen bezig blijft, het verval treedt in als je gaat stilzitten.**

Interview: Mirjam Preusterink

Of hij nu in een televisieprogramma, een bijeenkomst in het land of voor een volle collegezaal staat, overal werkt zijn enthousiasme aanstekelijk. Erik Scherder is hoogleraar klinische neuropsychologie en kan als geen ander op een begrijpelijke manier de werking van onze hersenen uitleggen. Hij is inmiddels 69 jaar en nog niet van plan om met pensioen te gaan. Zijn vader heeft doorgewerkt tot zijn 87<sup>ste</sup> en zo wil hij dat ook. Sterven in het harnas en tot die tijd de hersenen actief houden. Want cognitieve uitdagingen geeft een betere bescherming tegen ouderdomskwalen. Dingen doen die moeite kosten, je brein uitdagen en weerstanden overwinnen. Volgens de hoogleraar is dit enorm belangrijk voor de gezondheid. Eigenlijk heeft hij helemaal geen tijd voor een interview, hij is zo druk. Maar vooruit, snel tussen alle werkzaamheden door, tijdens zijn lunchpauze, vertelt hij met een innemende bevlogenheid over zijn grote missie: Bewegen!

*U heeft samen met Omroep MAX het programma Hou Ritme Tegen Corona ontwikkeld. Kunt u hier meer over vertellen?*

“Een aantal top wetenschappers hebben samen met Omroep MAX de handen ineengeslagen om de lichamelijke en sociale problemen bij ouderen in tijden van het coronavirus in kaart te brengen. Hieruit zijn acties ontstaan om deze senioren weerbaarder te maken tegen het virus. Ik heb in meerdere studies gezien dat er een verband is tussen een actief leven en een goed afweersysteem. We waren hier voor de corona-epidemie al mee bezig, maar nu is het nog veel essentiëler om te zorgen dat je een vitale levensstijl omarmt. De reacties zijn erg



Foto: MAX

enthousiast. De ouderen gaan gewicht-heffen met flesjes water, op één been balanceren en krachtoefeningen doen met de handen. Dit laatste is bijvoorbeeld erg belangrijk om te voorkomen dat je potjes of zakjes medicijnen niet meer open kunt krijgen. Isolatie en eenzaamheid zorgen ook voor een verminderde functie van het afweersysteem, daarom geven we instructies hoe je een foto of filmpje kunt sturen via een mobiele telefoon of kunt beeldbellen middels FaceTime. In hele korte tijd is dit allemaal ontwikkeld en Omroep MAX is de grote motor achter dit mooie project.

[www.houritmetegencorona.info](http://www.houritmetegencorona.info)

*Bewegen de bewoners in verzorging- en verpleeghuizen wel voldoende?*

“Er zijn een aantal instellingen die het heel goed doen en hier erg actief mee zijn. Maar het bizarre is dat het huis meer betaald krijgt wanneer een bewoner bedlegerig is. Er moeten dan allerlei handelingen gebeuren, zoals wisselgigging toepassen, helpen met wassen en met eten geven. De financiële ondersteuning is veel minder wanneer de bewoner nog actief is en veel loopt. Dit wordt door de overheid op deze manier niet gestimuleerd. Dit verbaast mij erg.”

*Heeft u een lijfspreuk?*

“Wees altijd positief en optimistisch. Ook als het tegen zit.”

*Heeft u 's morgens wel eens het gevoel: ik heb geen zin en blijf vandaag in bed?*

(lachen) “Oh, nee. Het is misschien een persoonlijkheidsstoornis, maar ik vind elke dag weer bijzonder en fijn. Ik heb natuurlijk ook wel mijn zorgen. Ik heb een dochter met een chronische ziekte, wat soms erg zwaar is. Maar dan denk ik: ‘Kom op, we hebben elkaar en er zijn altijd wel weer lichtpuntjes te vinden.’ Op dit moment gaat het gelukkig goed met haar.”

*Denkt u er wel eens over na om het rustiger aan te doen?*

(lachen) “Nee zeg, ik ga door zo lang als het kan. Ik werk zeven dagen in de week. Wil je bijblijven in mijn vakgebied, dan moet dat wel. De lijst waar ik allemaal mee bezig ben, is eindeloos. Ik kan mijn liefde in mijn werk kwijt, daardoor ervaar ik het niet als werken. Ik vind het heel belangrijk om bezig te blijven en ben overtuigd dat het verval intreedt als je gaat stilzitten.”

*Lees verder op pagina 5*

DE COLLECTIE  
MODESIERADEN  
@CODA MUSEUM APeldoORN

# Costume Jewellery

CODA MUSEUM

*Was er een beslissend moment in uw leven?*

“Mijn vader had een eigen onderneming in de papierverwerking. Mijn twee broers en ik waren voorbestemd om hem op te volgen. Maar ik voelde mij daar, anders dan mijn broers, doodongelukkig. Dus besloot ik op mijn 22<sup>ste</sup> te vertellen dat ik wat anders wilde gaan doen. Dat was het moeilijkste gesprek uit mijn leven, mijn vader vertellen dat ik hem niet zou gaan opvolgen. Maar hij pakte het goed op. Ik besloot tennisleraar te worden en vanuit daar is mijn interesse in fysiotherapie ontstaan. Inmiddels was ik al 24 toen ik fysiotherapie ging studeren en nog een aantal jaar ouder toen ik begon met de studie neuropsychologie.”

*U doet alles met zoveel enthousiasme.*

*Bent u ook wel eens bang?*

(diepe zucht) “Jazeker, ik heb enorme hoogtevrees en ben bang voor snelheid. Ik durf niet met mijn auto op de snelweg. In de stad rijden gaat uitstekend, maar dat gesuis van dat asfalt op de snelweg: vreselijk. Het enige middel hiertegen is de fiets of de trein pakken. Ik vermijd verre trips zo veel mogelijk, want ik heb ook vliegangst. Als ik het vliegtuig neem, val ik constant de stewardess lastig: ‘Ik voel een trilling. Wilt u checken waar die vandaan komt?’ Ik weet precies in welke neurale netwerken in de hersenen mijn angsten zitten, maar ik kan ze helaas niet verhelpen.”

*Bent u weleens gekwetst?*

“Ja, ik ben heel gevoelig voor kritiek. Als iemand iets lelijks tegen mij zegt, dan zit ik daar maar aan te denken. Ik heb er dan heel veel last van en zet mij er heel moeilijk overheen. Ik kan soms een tobber zijn, hoor.”

*Welke karaktereigenschappen waardeert u in anderen?*

“Ik roep altijd, dat iedereen goede kanten heeft en niemand alleen slecht is. Dan wordt door mijn gezin wel eens op gereageerd: ‘Oh, daar heb je hem weer.’ Maar zo sta ik er oprecht in, zelfs de ergste misdadigers hebben veel geleden.

Ik ken het gevangeniswereldje goed, ik heb daar veel onderzoek gedaan. Het criminele brein heeft ontzettend veel te lijden onder liefdeloos opgroeien. Verhuizen van het ene weeshuis naar het andere, structureel lichamelijk of seksueel misbruikt worden. Ik wil het beslist niet goed praten, maar ze zijn niet onbeschadigd.”

*Heeft u toekomstplannen?*

(lachen) “Die heb ik altijd. Volgende week zit ik aan tafel met minister Martin van Rijn (inmiddels is dhr. van Rijn met deze functie gestopt, red.) en staatssecretaris Paul Blokhuis om te praten over een andere grote pandemie: de lichamelijke inactiviteit bij de jeugd. Wereldwijd zijn er 41 miljoen kinderen van 0 tot 5 jaar met obesitas en de voorspelling is dat dit gaat oplopen. Het probleem is dat sport en beweging geen vaste onderdelen meer zijn van de dag. Kinderen worden vaak met de auto naar school gebracht en als ze oud genoeg zijn pakken ze de scooter of elektrische fiets. Wanneer ze dan ’s middags thuiskomen, gaan ze gamen. Te weinig beweging schaadt je afweersysteem, in een tijd waarin virussen ons juist bedreigen. Wanneer je in je jeugd actief beweegt, bouw je een reserve op die je later beschermt tegen ouderdomsziekte, zoals diabetes type 2, obesitas en hart- en vaatziekten. We moeten ervoor zorgen dat dagelijks bewegen weer normaal wordt.”



Foto: Janine Sassen / MAX

*Heeft u nog tips voor de lezers van Vijftig+ Magazine?*

“Als mensen met pensioen gaan, roepen ze vaak: ‘Ik ga nu alleen nog maar leuke dingen doen’. Dan denk ik altijd: ‘Oh, nee. Doe moeite, ga op zoek naar nieuwe prikkelende dingen.’ Dat geldt voor zowel geestelijke als lichamelijke inspanning. Wanneer je aan het wandelen bent en je merkt, dat je nog wel verder kunt lopen. Doe het, maar ga niet over je grenzen. En wanneer je een kruiswoordpuzzel maakt met gemak: wel leuk, maar het brein wordt er niet door gestimuleerd. Doe er dan altijd een schepje bovenop. Zorg ervoor dat je jezelf blijft uitdagen. En volg het programma van Omroep MAX *Hou Ritme Tegen Corona*. Dit kan allemaal meehelpen om gezond oud te worden. Want dat is toch wat we willen.”

## Wie is Erik?

Erik Scherder (Amsterdam, 1 december 1951) begon als tennisleraar en studeerde fysiotherapie. Deed aansluitend de studie neuropsychologie, waarin hij in 1995 promoveerde. In 2004 werd hij hoogleraar Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Enkele jaren later keerde Scherder terug naar de VU in Amsterdam, waar hij sindsdien als hoogleraar leidinggeeft aan de afdeling klinische neuropsychologie. Zijn studenten riepen hem meerdere keren uit tot beste docent vanwege zijn boeiende colleges. Hij werd bij een groter publiek bekend door zijn optreden in de media, zoals zijn optredens in de *DWDD University*. Maar ook door zijn theatervoorstellingen samen met neurobioloog Dick Swaab en schaatser Ard Schenk. Scherder is bij een aantal goede doelen betrokken: de *Edwin van der Sar Foundation*, de *Johan Cruijff Foundation* en *Stichting Papageno*. Hij heeft meerdere onderscheidingen voor zijn werk ontvangen. Ook heeft hij een aantal boeken geschreven, o.a. *Laat je hersenen niet zitten* en *Singing in the Brain*. Erik Scherder is getrouwd en heeft drie kinderen.

# De kracht van zacht



## Niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland

Nederland houdt van zacht. En dus van Aquacell. Niet voor niets de meest verkochte waterontharder van Nederland. AquaCell is de enige waterontharder met twee samenwerkende cellen, waardoor u gegarandeerd bent van 24 uur per dag, 100% kalkvrij water.

Dat betekent een kalkvrije badkamer, goed werkende apparaten en extra smaakvol drinkwater. Hij werkt autonoom, zonder stroom. En ook zo slim; door zijn kleine en compacte vormgeving past hij overal. Ontdek alle krachtige voordelen van AquaCell op [AquaCell.nl](http://AquaCell.nl).

100% kalkvrij water

 **AQUACELL**  
de kracht van zacht

*Zelf de kracht van zacht ervaren? Vraag een proefplaatsing aan op [aquacell.nl](http://aquacell.nl)*

Henri Willig opent 'De Kaasjes van Edam'

## Kaasmaker start blijvend eerbetoon aan Edammer kaas

7

Zeg je Edam, dan zeg je kaas. De twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Toch was er nog geen plek waar het verhaal rondom deze verbintenis was vastgelegd. Tot nu. Kaasmaker Henri Willig opende een heuse kaasbeleving aan Spui 9 in Edam: de Kaasjes van Edam. Hier leren bezoekers over Edammer kaas én het bijzondere pand waarin het eerbetoon zich bevindt. Ook kan er een koe gemolken worden, leer je hoe je kaas moet maken én hoe je het moet proeven.

Foto's: Nico Oussoren

### Op les over Edammer kaas

Een kaasstad zonder een plek waar een eerbetoon aan dit oer-Hollandse product te vinden is, daar moet verandering in komen, vond Henri Willig, oprichter van het gelijknamige familiebedrijf. In het aangrenzende pand van zijn winkel opent de kaasmaker nu deze kaasbeleving.

“Wie in Edam woont of de stad bezoekt, moet het verhaal van de Edammer kaas leren kennen”, aldus Willig. “Met deze beleving heeft de stad een eigen plek waar de roemrijke geschiedenis van de Edammer kaas wordt verteld en waar de bezoeker alles kan leren over de Edammer kaas van vroeger en nu.”

Wanneer bezoekers de gele route volgen, ontmoeten zij de boerin, de held van het verhaal. Zij is van oudsher verantwoordelijk voor het maken van de kazen



en wist precies hoe ze die zo lekker mogelijk kon krijgen. Middels een audiotour komen bezoekers langs onder andere de geschiedenis van de kaas, de wereldveroveraar en de schatkamer. Ook is er een levensgrote koe die gemolken kan worden en leer je hoe je kaas moet maken én deze moet proeven.

### Een pand uit 1500

Het pand waarin de beleving zich bevindt stamt uit ongeveer 1500 en is één van de oudste panden van Edam. Het heeft een grondige renovatie ondergaan en is daarbij zoveel mogelijk in oude staat hersteld. Tijdens de renovatie gaf het pand allerlei geheimen bloot waarover bezoekers alles kunnen leren wanneer zij de blauwe route volgen.

“Bij de bouw van deze beleving wilden we zoveel mogelijk terugbrengen dat herinnert aan de 16e eeuw”, vervolgt Willig. “We hebben de oude vuurplaats

weer zichtbaar gemaakt en ook zie je delen van de uit 1500 daterende houtconstructie en de houten vloerspanen. In dit eerbetoon wordt niet alleen het verhaal van Edammer kaas verteld, maar ook dat van deze bijzondere locatie.”

Sinds afgelopen maand zijn de Kaasjes van Edam te bezoeken op Spui 9 in Edam.

- Toegang bedraagt € 8,- voor volwassenen en € 4,- voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Kinderen onder 4 jaar mogen gratis naar binnen.
- De Kaasjes van Edam is dagelijks geopend van 09.00 uur tot 17.00 uur.
- I.v.m. COVID-19 kunnen er slechts een beperkt aantal mensen tegelijkertijd in het pand aanwezig zijn. Van tevoren reserveren is daarom verplicht. Dit kan via <https://tickets.thestoryofedamcheese.com/nl/tickets>

### Over Henri Willig

Henri Willig is geboren en getogen in Katwoude, een klein dorpje tussen Volendam en Amsterdam. In 1974 namen zijn vrouw Riet en hij het familiebedrijf over en begonnen zij met het maken van traditionele kwaliteitskazen. De passie voor de best smakende kaas is beloond met verschillende prijzen op kampioenschappen in Londen, Nantwich en Wisconsin. De Henri Willig kazen genieten wereldwijde erkenning en een uitstekende reputatie. Het bedrijf kenmerkt zich door vakmanschap, passie en lef. Dat vindt u terug in alles wat het bedrijf doet.



Barrie Stevens voor het eerst met solovoorstelling de theaters in

8

# Multitalent 60 jaar in het vak

**De 76-jarige danser, choreograaf en acteur Barrie Stevens stond nog niet eerder met een soloprogramma in het theater. Deze droom wordt komende winter werkelijkheid. In het jaar dat hij 60 jaar in het vak zit komt hij met zijn eigen voorstelling I'm an artist in december en januari naar de Nederlandse theaters. In de voorstelling vertelt, danst en zingt hij over zijn opmerkelijke levensverhaal.**

In de kleinschalige soloshow zingt, danst en vertelt Barrie in een intieme setting over zijn leven. Over hoe hij als 18-jarige danser naar Nederland vertrok, waar hij al gauw een plek in de spotlights veroverde. Van Ja Zuster, Nee Zuster tot TiTa Tovenaar en van de Soundmixshow tot aan Beter Laat Dan Nooit. Ook komen zijn ervaringen over het werken aan grote producties als Grease en Footloose aan bod, zijn samenwerkingen met sterren als Cliff Richard, Engelbert Humperdink en zijn dierbare band met Charlie Chaplin. Al deze hoogtepunten komen terug in de voorstelling. Het was niet alleen rozengeur en maneschijn. Net zo vaak was het lot Barrie minder gunstig gezind. Naast de eeuwige strijd om werk en het afbranden van zijn geliefde woning, verloor hij tot overmaat van ramp zijn grote liefde. Het heeft hem gemaakt tot wie hij nu is.

**Kijk voor meer informatie en voor kaartverkoop op: [barriestevens.nl](http://barriestevens.nl).**





# Stichting OOPOEH koppelde Peter aan hondje Bauke

**Peter (73 jaar) en zijn vrouw zijn dol op honden; ze hebben alleen niet de tijd om er fulltime voor te zorgen. Daarom passen ze af en toe op Bauke, de super leuke teckel van Rigdje. Stichting OOPOEH – Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier – bracht het Haagse gezelschap bij elkaar. Al bijna vijf jaar past Peter op Bauke. Dikke maatjes zijn ze geworden.**

*"Ik knap echt op van het lopen met Bauke"*

OOPOEH Peter: "Weet je wat zo lekker is aan een hond, je bent in beweging in de buitenlucht. Ik ben echt opgeknapt van het lopen met Bauke. Ik heb veel gestotterd en daarom vermeed ik praatjes op straat. Als iemand me vroeg hoe laat het was, zei ik maar dat ik geen horloge bij me had. Maar met een hond heb je altijd praatjes, iedereen spreekt je aan als je met zo'n leuk dier loopt. Wat een openbaring was dat, inmiddels praat ik dan ook stukken beter.

Dat Bauke vaak eigenwijs is vind ik eigenlijk alleen maar leuk. Soms gaat hij tijdens een wandeling ineens in de 'parkeerstand'. Zie hem dan maar eens mee te krijgen! We discussiëren regelmatig minutenlang welke kant we opgaan.



Door Corona hebben Peter en Bauke elkaar al een tijd niet gezien. Maar nu, met de huidige versoepeling en gaan ze het oppassen weer oppakken. 'Gelukkig maar, want ik heb die teckel echt gemist!' aldus OOPOEH

Ik ben echt blij met die hond. En met het baasje en haar gezin hebben we ook erg leuk contact. Ja, we gaan dit nog heel lang zo doen."

Baasje Rigdje: "Ik vind het altijd zo leuk dat Peter zo lief over Bauke praat. Ook als hij streken uithaalt of z'n pootjes schrap zet, kan Peter daar gelukkig om lachen. Al bij de eerste kennismaking zag ik dat Peter en zijn vrouw Yolanda hele integere en lieve mensen zijn. Op de woensdag is hij echt een koninkje. Waar Bauke bij ons thuis een groot deel van de dag ligt te slapen, is hij bij Peter en Yolanda de hele dag op. Peter laat Bauke ook altijd de route bepalen, dat is zo lief. En moe dat Bauke is als hij weer thuis is! Hij heeft dan lekker gelopen en ontzettend veel aandacht gekregen.

Ik vind het belangrijk dat het oppassen vrijblijvend is, dat het geen verplichting is. Peter past elke woensdag op, maar als het een keer niet uitkomt, is dat geen enkel probleem. Eens in de zoveel tijd spreken we af om even bij te praten en neem ik iets lekkers mee zodat we ook weten wat er speelt in elkaars leven. We hebben er echt een leuk contact aan overgehouden."

**Een oppashond is gezellig èn gezond**  
Baasjes zoeken vaak een vertrouwde oppas voor hun hond. Senioren willen graag

de gezelligheid van een dier maar niet de continue zorg. Koppel die twee aan elkaar en iedereen is blij! Stichting OOPOEH doet dat. Een prachtig initiatief dat nu al ruim 7 jaar zeer succesvol is. 55-plussers die interesse hebben in een oppashond kunnen zich vrijblijvend aanmelden bij de stichting om samen op zoek te gaan naar een geschikte hond in de buurt. Een oppashond is niet alleen gezellig, maar zorgt ook voor meer beweging, een frisse neus en sociale contacten. Nu we weer langzaam meer naar buiten gaan, is een (oppas)hond bovendien een ideale stok achter de deur om samen van het mooie weer te genieten. Daarnaast is het vrolijk gezelschap en heerlijk knuffelbaar. Dat is, zeker in deze tijd, wel heel fijn toch?

En om alle senioren te bedanken en om ze onderling kennis met elkaar te laten maken, verzorgt Stichting OOPOEH bovendien gezellige uitjes. Nu zijn dat nog online filmavonden en online workshops maar binnenkort zullen ook de echte uitjes weer doorgang vinden.

*Stichting OOPOEH is in het hele land op zoek naar 55-plussers die af en toe gezelschap van een oppashond zouden willen. Ook baasjes op zoek naar een oppas voor hun hond kunnen zich online aanmelden op [www.oopoeh.nl](http://www.oopoeh.nl) of bellen naar 020-7853745.*

## HOTEL AM WALL



- €10 Vroegboekorting
- Parel van het Sauerland!
- Historische binnenstad
- Dagtree Thermaal Bad in Bad Sassendorf

5-daags | All Inclusief | Autoreis | Duitsland | Soest

Prijs o.b.v. 5 dagen All Inclusief

Oktober €249,95 p.p.  
 November €189,95 p.p.  
 December €174,95 p.p.

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

Voor de vaste  
aankomstdatum

## HOTEL BRAUER



- Terras aan de Moezel
- Direct aan de oever van de Moezel
- Kamers met balkon
- 26 wandelroutes in de directe omgeving

4- & 5-daags | All Inclusief | Autoreis | Duitsland | Treis-Karden

Prijs o.b.v. 5 dagen All Inclusief

Oktober €219,95 p.p.  
 November €199,95 p.p.  
 December €199,95 p.p.

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

Voor de vaste  
aankomstdatum

## HOTEL WITTE VEEN



- Amusement
- Groene omgeving
- Gratis parkeren
- Gratis hotel fietsen gebruik

5-daags | All Inclusief | Autoreis | Nederland | Witte Veen

**Geniet van een verblijf in het prachtige Drenthe**

Drenthe ontdekken in alle rust, is een once in a lifetime ervaring. Dit is dus hét moment om daar tijd voor vrij te maken!

- U wordt verwelkomd met een kop koffie of thee!
- 4 x Overnachting.
- 4 x Ontbijt.
- 4 x Lunchpakket.
- 4 x Driegangen menu.
- All-in koffie en thee de gehele dag
- All-in drankjes zijn van 17:00 t/m 24:00 uur inbegrepen.
- Frisdranken en alcoholische dranken.
- All-in Gebruik hotel fietsen.
- All-in Div. wandel en fietsroutes
- All-in Parkeer direct voor de deur.
- All-in gebruik overdekte stalling.
- All-in Informatie hoekje met div. korting en bezoekmogelijkheden.
- All-in Safari Dagtocht / rondleiding / Proefrij.
- All-in gebruik overdekte stalling.
- All-in kortingskaartje Museum Ortevelt
- All-in kortingskaartje De Schaapskooi.
- All-in kortingskaartje Handweverij.
- All-in kortingskaartje Beeldenpark de Havixhorst
- All-in kortingskaartje Beeldentuin.
- All-in kortingskaartje Woldland Zoo
- All-in kortingskaartje Hunebedden Centrum
- All-in kortingskaartje Zoo Bizar.
- All-in EXTRA AANBOD:**
- Boek nu voor Oud & Nieuw en ontvang met code Jarige Job € 40 korting p.p.**
- Let op: In All in Hotel Park West Deluxe hanteert een non-alcoholisch assortiment.

Prijs o.b.v. 5 dagen All Inclusief

September: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 €299,95 p.p.  
 Oktober: 17, 21, 25, 29 €259,95 p.p.

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

Voor verdere  
aankomstdatum

### Geldend bij alle aangesloten All in Hotels:

- U wordt verwelkomd met een kop koffie & lekkernij.
- Overnachting in een comfort kamer.
- Ontbijt.
- Keuze uit lunch of lunchpakket dagelijks.
- Driegangen diner.
- All-in natuurlijk koffie en thee gehele dag gratis.
- Dagelijks alle drankjes All-in: 17:00 t/m 24:00 uur.

- Dranken selectie: Bieren van de tap-, normaal, huiswijnen, fris- en vruchtendranken, jenevers en Hugo.
- All-in Dag entree/dag tour.
- All-in Kortingskaartjes voor diverse bezichtig mogelijkheden.
- All-in Div. auto-, fiets- en wandelroutes.
- All-in Informatie hoekje met div. korting en bezoek mogelijkheden.

Kortingscode: **"ZONNIGEVAKANTIE"**

Voor All in Hotel Park West Deluxe €20,- p.p.  
 Voor All in Hotel Am Wall €10,- p.p.  
 Vermeld de code bij reserveren!

**055-20 320 22**

\*Korting wordt bij aankomst verrekend  
 \* Code geldig t/m 3 augustus.



Kijk voor meer All in Hotels of informatie op  
[www.allinhotels.nl](http://www.allinhotels.nl)  
 of bel 0031 552 032022

Nederlands telefoonnummer, dus geen hoge kosten met buitenlandse nummers bellen!  
 Bij alle All in Hotels gelden geen extra kosten voor welke vorm van toeslag. Of u met één of vijftig personen komt, ieder betaald het zelfde.  
 Wij zijn dagelijks van 8:00 tot 19:00 uur bereikbaar voor al uw vragen en/of wensen.

Nog geen lid van onze Nieuwsbrief? Meld u dan nu aan en ontvang als eerste de beste nieuwtjes en kortingen!!

# Inspiratie voor een nieuw interieur

Er bestaan tal van inspiratiekanalen die boordevol met de laatste interieurtrends en –tips staan. Veneta.com onderzocht hoe Nederlanders inspiratie opdoen voordat zij aankoop doen voor hun interieur. Ze hebben 216 respondenten ondervraagd. Hieruit zijn verschillende resultaten gekomen, die in dit artikel besproken worden.

## Social media

Maar liefst 96% van de Nederlanders is actief op social media, verdeeld over verschillende platformen. Ook is social media geliefd voor het opdoen van inspiratie. 22% van de respondenten geeft aan inspiratie op te doen via Pinterest. Vooral het opdoen van woonkamer inspiratie is geliefd onder de Pinterestgebruikers. Uit het nationale social media onderzoek 2019 blijkt dat er dagelijks 734.000 Nederlanders op Pinterest actief zijn (Newcom.nl). Het aantal Nederlanders dat inspiratie opdoet via Instagram blijft groeien, maar is nog niet zo groot. 10% van de respondenten laat zich inspireren via Instagram.

## Tv en magazines

Een groot gedeelte van de Nederlanders doet nog inspiratie op via de traditionele manier. Magazines worden nog steeds veel gelezen door Nederlanders. Hier staan vaak veel sfeerfoto's in, die worden gebruikt als inspiratiebron. 17% van de respondenten laat zich inspireren via magazines. Via tv programma's wordt ook veel inspiratie opgedaan, 15% van de respondenten doet dit. Voornamelijk woonprogramma's als RTL Woonmagazine op RTL, waarin aandacht wordt besteed aan de wootrends van het moment, doen het goed bij interieur-shoppend Nederland. Dit programma trekt per aflevering gemiddeld 383.000 kijkers.

## Bij anderen thuis

Vaak als je bij vrienden, familie, kennissen of burens over de vloer komt, dan bewonder je het interieur van diegene. Je kijkt naar de raamdecoratie en meubels. Hier komen plaatjes tot leven en geeft het een reëel beeld hoe het interieur er in de werkelijkheid uitziet. 15% van de respondenten laat zich maar al te graag inspireren door te 'gluren bij de burens'.

## De fysieke winkel

Een andere inspiratiebron voor velen is een bezoek aan een fysieke woonwinkel. Rondstruinen in een woonboulevard en je laten inspireren door de laatste trends en toffe combinaties in gewaagde kleursamenstellingen, heeft de voorkeur van 18% van de respondenten.

## Hoe doen Nederlanders inspiratie op voor een interieuraankoop?

### Pinterest

Hét inspiratieplatform van Nederland. 22% van de respondenten laat zich inspireren via Pinterest.

#1



#2

### In de winkel

Een fysieke woonwinkel ouderwets? Echt niet! 18% van de respondenten doet het liefst inspiratie op in een winkel!

### Magazines

Heerlijk door woonbladen heen bladeren en uitvogelen wat goed in je huis past. 17% van de 216 respondenten doet dat het liefst!

#3



#4

### Vrienden, familie & burens

Gluren bij bekenden en je laten inspireren voor je eigen woning. 15% van de respondenten gaat het liefst zo te werk!

### TV

Er bestaan tal van woon- en interieurprogramma's. Dat is niet voor niets! 15% van de respondenten laat zich graag via de tv inspireren!

#5



#6

### Interieurbloggers

Het aantal interieurbloggers in Nederland stijgt snel, heel snel. 4% van de respondenten doet inspiratie op via de opkomende interieurbloggers.

# Het andere Friesland

12

Friesland staat bekend om haar uitgestrekte weilanden, skûtsjesilen, weidse plassen en fierljeppen. Maar deze provincie biedt nog veel meer. Ontdek het zuidoosten van Friesland, een verborgen paradijs met ook groene bossen, kunst en gastronomie. Het heeft genoeg boeiende ingrediënten voor een weekeindje weg, met als parel het schilderachtige plaatsje Oldeberkoop. Welkom in het andere Friesland!

Tekst: Mirjam Preusterink

Beeldmateriaal: Ernst Preusterink en Hotel Lunia

## Cultuur snuiven

Het historische plaatsje Oldeberkoop (bij Appelscha) is een geweldige plek om te bezoeken. Het heeft een zekere flair en dit is mede te danken aan de nalatenschap van de vermogende familie Willinge Prins. Twee voornamen landhuizen, Lunia en Vredewoud getuigen tegenwoordig nog uit dat rijke verleden. Het sfeervolle dorpshart wordt gekenmerkt door de eeuwenoude Bonifatiuskerk. De akoestiek is er geweldig, vandaar dat er regelmatig concerten worden georganiseerd. Samen met een aantal karakteristieke oude gebouwen staat deze kerk als beschermd dorpsgezicht op de lijst van Rijksmonumenten. Om rustig te genieten van deze eeuwenoude gebouwen en huizen, neem plaats op het terras van restaurant Hof van Oldeberkoop. Bestel hier de Pokebowl, een culinaire aanrader.

Zeg je Olderberkoop, dan zeg je Open Stal. Al decennialang maakt het furore

met deze traditionele zomermanifestatie. Gedurende vier weken presenteren erkende kunstenaars hier hun werk op bijzondere plekken, zoals in tuinen, woningen, boerderijstallen, de kerk en in de bossen. Ieder jaar is er een ander thema. [www.openstal.nl](http://www.openstal.nl) De rest van het jaar zijn er overigens ook vele permanente kunstwerken in het plaatsje te bewonderen. Uniek in Olderberkoop is de verweesde kunst. Dit is overtollige kunst die een nieuwe kans verdient op een andere plek. O.a. bij de plaatselijke ijsbaan staan sinds kort drie bronzen schaatsers, geschonken door kunstenaar Inge Groenen. Een mooi initiatief.

## Dwalen door historische bossen

Kunst en natuur versterken elkaar en dat ervaar je in Oldeberkoop. Het dorp heeft drie verschillende parkbossen, allen aangelegd in de sfeervolle Engelse landschapstijl. Het gaat om het Molenbosch, Koepelbosch en het Sterren-



bosch. Deze bossen zijn omstreeks 1825 ontworpen door de landschapsarchitect Roodbaard in opdracht van de welgestelde familie Willinge Prins. Vrijwilligers zijn een aantal jaren geleden gestart met het opknappen en in ere herstellen van deze parkbossen. Dit harde werken heeft geleid tot een fantastisch resultaat. Gezamenlijk vormen deze bossen een plezierige wandelroute van een kilometer of vijf met vele verborgen kunstobjecten, de zogenaamde Parkbossen-Kunstroute. Een opmerkelijk kunstwerk in het Molenbosch is van beeldende kunstenaar Gert Sennema. In 2010 kerfde hij het portret van een dorping in een grote beuk. Maar de natuur neemt zo langzamerhand de leiding, de boom groeit door en het portret wordt helemaal gezwolgen door de schors. Op een andere plek in dit zelfde bos is door kunstenaarsduo Gerard Groenewoud en Tilly Buij een bijzonder kunststuk bedacht: "De Blauwe stad". Het is een gemeenschappelijk object van de bewoners. Zij zochten bij zichzelf in de kasten en op de zolders met succes. Dit leverde een schat van blauwe vaasjes, glazen en serviezen. Zo kregen deze oude spullen een mooie nieuwe herbestemming.

## Een gedeelde passie voor textiel

In 1980, besloten Harm Harms en Meinie Wardenier hun krachten te bundelen. Vanwege hun gedeelde passie voor textiel startten ze Hawar Textielinstituut. Hun namen, Harms en Wardenier werden versmolten tot: Hawar. Naast het les geven in zijdeschilderen richt Hawar zich vrijwel op alle textiel technieken. De prioriteit is het doorgeven van kennis en daarom stellen ze hoge eisen aan zichzelf én hun gastdocenten. Zodra je het gebouw





binnenstapt word je verwelkomd door een walhalla van kleuren, veroorzaakt door de verschillende stoffen en garens. Het atelier waar de verschillende lessen worden gegeven is licht en ruim. Kijk voor informatie over de diverse cursussen op: [www.hawar.nl/event](http://www.hawar.nl/event)

#### **Fietsen en genieten gaan perfect samen**

Het bezoek aan Oldeberkoop kan heel goed gecombineerd worden met een fietstour door het uitgestrekte Friese landschap. In het gebied zijn vele tochten uitgezet. Fietsen is hier een aangenaam tijdsverblijf. Verdwaalde boerderijen, dromerige dorpjes, de vele kunstwerken langs de kant van de weg en het riviertje de Tjonger maken een mooie fietstocht compleet. De serene stilte wordt slechts verbroken door het ruisen van de wind door de boomtoppen en het gezang van vogels die genieten van een zonnetje. Dus neem een grote hap Friese lucht en stap op de tweewieler.

#### **Makkinga koestert de geschiedenis**

Grote kans dat je met de fiets door het plaatsje Makkinga komt. De molen "De Weyert" is de eyecatcher voor het omgevingsbeeld en elke zaterdag bij voldoende windkracht in bedrijf. Kijk voor openingstijden op [www.museumenmolenmakkinga.nl](http://www.museumenmolenmakkinga.nl) Vrijwilligers houden het draaiende, zodat ook de volgende generatie kan genieten van deze prachtige korenmolen. Binnen wordt er op een verrassende manier een overzicht gegeven van de geschiedenis

en restauratie van dit gebouw en het meel wordt in het eigen molenwinkelje verkocht. In het naast gelegen Museum Oold Ark ontdek je de sfeer van weleer, kijk rond in onder andere een oud klaslokaal, een nostalgische woonkamer met een authentieke bedstee en bewonder de grote hoeveelheid oud gereedschap. Een bezoek waard.

#### **Hotel ademt klasse en gastvrijheid**

Na een dag intensief genieten van de vele hoogtepunten van het andere Friesland is het heerlijk ontspannen in de luxe ambiance van hotel Lunia. De gepassioneerde eigenaren geven hun gasten volop persoonlijke aandacht. Het hotel straalt allure uit, het heeft een heerlijk terras, een lommerrijke binnentuin, een sauna en mooie kamers voor de gasten. Het bij-

horende restaurant serveert een proeverij van verrukkelijke creatieve gerechtes bereid met lokale en seizoensgebonden producten. [www.lunia.nl](http://www.lunia.nl)

Voordat je afscheid neemt van deze prachtige omgeving, bezoek kaasboerderij de Stelp om nog een heerlijk stuk boerenkaas te kopen. De koeien hebben hier alle vrijheid en lopen de hele dag buiten. En dat proef je. Is het buiten overdag te warm, dan blijven ze lekker binnen en kunnen ze 's nachts naar buiten. De natuur wordt zo ten volle benut. En wanneer je thuis geniet van deze lekkernij besef je: het andere Friesland heeft genoeg te bieden voor een fantastische korte vakantie in eigen land. Voor meer informatie, kijk op [www.zuidoostfriesland.nl](http://www.zuidoostfriesland.nl)



# Overhandiging herdenkingsmunten aan ambassadeurs Verenigd Koninkrijk en Canada

14

De heer Bert van Ravenswaaij van de Koninklijke Nederlandse Munt heeft op 28 juli de eerste exemplaren van de muntset 'Europe Remembers' overhandigd aan de ambassadeurs van het Verenigd Koninkrijk en Canada, in aanwezigheid van een afgevaardigde van het project Europe Remembers 1944-1945. De overhandiging vond plaats in het Wageningse Hotel de Wereld. Hotel de Wereld staat bekend als de plaats waar de volledige overgave van de Duitse bezetter in Nederland in 1945 een feit werd. In de muntset zijn de herdenkingsmunten ter ere van 75 jaar vrijheid van Engeland, Canada en Nederland samengebracht.

## Hotel de Wereld

Op 5 mei 1945 kwam de Canadese geallieerde generaal Charles Foulkes met de Duitse bezettende militairen de overgave van de Duitsers in Nederland overeen in Hotel de Wereld. Het hotel genoot de voorkeur van de Canadese generaal als onderhandelingsplek vanwege de ligging aan het toenmalige front, de afwezigheid van burgers vanwege evacuatie en het metaforische karakter van de naam 'De Wereld'. De ambassadeur van het Verenigd Koninkrijk, Peter Wilson, en de ambassadeur van Canada, Lisa Helfand, namen ter ere van 75 jaar vrijheid de muntsets getiteld 'Europe Remembers' in ontvangst op deze betekenisvolle locatie.

## Europe Remembers

Bij de overhandiging was ook een afgevaardigde van het project Europe Remembers 1944-1945 aanwezig. Europe Remembers is een initiatief van de Liberation Route Europe Foundation en haar belangrijkste partners. In 2019 en 2020 viert de wereld een bijzonder jubileum. We staan in heel Europa stil bij 75 jaar bevrijding en het eind van de Tweede Wereldoorlog. Het project wil aandacht vestigen op deze twee belangrijke jaren van herdenking door het stimuleren van herdenkingstoerisme en



bezoekers te inspireren meer te leren over de geschiedenis.

## Zilveren herdenkingsmunten

De muntset 'Europe Remembers' presenteert de puur zilveren herdenkingsmunten van Engeland, Canada en Nederland: drie landen die onder andere betrokken waren bij het beëindigen van de Tweede Wereldoorlog. Alle munten zijn een wettig betaalmiddel in het land van herkomst. De herdenkingsmunten liggen in een eikenhouten munthouder met glazen paneel waarop een vredesduif is afgebeeld, gemaakt door Royal Leerdam Crystal. Dit collector's item ter ere van 75 jaar vrijheid is nu te bestellen op de website van de Koninklijke Nederlandse Munt: [www.knm.nl/europeremembers](http://www.knm.nl/europeremembers)

## Over de Koninklijke Nederlandse Munt

*De Koninklijke Nederlandse Munt behoort wereldwijd tot de top 5-producenten van circulatiemunten, herdenkingsmunten en verzamelaarsproducten. In opdracht van het ministerie van Financiën slaat de Koninklijke Nederlandse Munt de Nederlandse euro herdenkingsmunten. Een herdenkingsmunt is een zeer speciale uitgifte, die alleen verschijnt bij een*

*bijzondere viering. De Koninklijke Nederlandse Munt is de enige producent van Nederlandse euromunten en is een innovatief, internationaal bedrijf in waardeproducten, geworteld in meer dan 450 jaar traditie. In 1567 vestigde het bedrijf zich in Utrecht om in 2020 te verhuizen naar 'The Dutch Vault' in Houten.*

## Over Liberation Route Europe en Europe Remembers

De Stichting Liberation Route Europe (SLRE) is een groeiende, internationale en inclusieve organisatie die zich richt op het levend houden van de herinnering en de betekenis van het einde van de Tweede Wereldoorlog in Europa. Europe Remembers is een internationale bewustwordingscampagne van SLRE, dat daarmee de aandacht wil vestigen op de belangrijke herdenkingsjaren en het besef creëren dat vrijheid nooit vanzelfsprekend is. Daarnaast wil het project herdenkingstoerisme in Europa stimuleren en daardoor het aantal bezoeken aan WOII-erfgoedlocaties laten groeien. Het wil bezoekers inspireren om meer te leren over de geschiedenis en hen motiveren om op pad te gaan en de plekken waar het allemaal is gebeurd met eigen ogen te zien.



## De pratende geldautomaat

**In de afgelopen jaren heeft Geldmaat samen met ABN AMRO, ING, Rabobank en maatschappelijke belangenorganisaties, waaronder de Oogvereniging, gewerkt aan een visie op het bereikbaar en beschikbaar houden van contant geld in Nederland.**

Dit betekent een inclusieve samenleving, waarin iedereen meedoet, ook mensen met een beperking. Een geldautomaat met spraak voor mensen met een visuele beperking was dan ook een grote wens van de Oogvereniging. Met de komst van de geldmaten met spraak is die wens in vervulling gegaan.

De Oogvereniging behartigt de belangen van alle mensen met een oogaandoening in Nederland. Een van de belangrijkste taken van de Oogvereniging is ervoor zorgen dat mensen met een visuele beperking zoveel mogelijk een zelfstandig leven kunnen leiden. Een belangrijk onderdeel daarvan is financiële

zelfstandigheid. Luuk-Jan Boon, directeur bij de Oogvereniging, licht toe: “Zelf geld op kunnen nemen, het is voor iedereen vanzelfsprekend. Dat is het echter niet voor mensen met een visuele beperking. Geldautomaten zonder spraak kunnen ze niet bedienen, want hoe weet je welke keuze je moet maken als je het scherm niet kan lezen? We zijn daarom heel blij met de introductie van geldautomaten met spraak. Mensen met een visuele beperking kunnen nu, net als iedereen, zonder hulp geld opnemen.”

De geldmaten hebben niet alleen een spraakfunctie, ook de schermen van de automaat zijn helemaal aangepast aan gebruikers met een visuele beperking. Na het insteken van een oortelefoon wordt op de geldmaat per scherm een instructie gegeven over de acties en opties op dat betreffende scherm. Bovendien worden speciale schermen met een hoger contrast weergegeven. De spraakfunctie en de schermen zijn meerdere malen

getest door leden van de Oogvereniging, met als resultaat een geldautomaat die het iemand met een visuele beperking mogelijk maakt om zelfstandig geld op te nemen.

Erik Kwakkel, CEO van Geldmaat: “We vinden het belangrijk dat iedereen geld kan opnemen of storten bij onze automaten, ook mensen met een visuele beperking. Daarom hebben we voor de ontwikkeling van deze spraakfunctie de hulp gezocht van de Oogvereniging. Geldautomaten van Geldmaat zijn er voor iedereen.”

Naar verwachting staan er begin volgend jaar ongeveer 2.000 geldmaten met de spraakfunctie verspreid over heel Nederland. Wilt u weten waar u de geldmaten met spraakondersteuning kunt vinden? Kijk dan op de [Locatiewijzer op geldmaat.nl](https://www.geldmaat.nl)



## 'Ik leef weer'

**Al in 1985 werd bij Yvonne van der Westen de ziekte van Crohn vastgesteld. Zij woog toen nog maar 44 kilo. Meerdere darmoperaties volgden in de jaren daarna. De aanvallen van diarree werden erger en Yvonne was voortdurend beducht op 'ongelukjes'. Toch zou het nog tot 2016 duren voordat zij een stoma kreeg. Veel te laat, zegt zij nu. "Ik had zoveel meer kwaliteit van leven kunnen hebben."**

### **Altijd stress**

Yvonne vertelt over de jaren die achter haar liggen: "Ik stond 24/7 onder spanning. De incontinentie beheerste mijn hele leven. Soms moest ik op weg naar mijn werk drie keer huiswaarts keren om mezelf te verschonen. Leuke uitjes zegde ik met een smoesje af en ik droeg altijd donkere, lange kleding, zodat niemand iets zou zien als het weer verkeerd ging. Ik was de regie over mijn lijf en leven totaal kwijt en raakte steeds meer sociaal geïnvalideerd. Mijn man en mijn dochter waren lange tijd de enigen die ervan afwisten. Incontinentie is nu eenmaal niet een onderwerp dat je gemakkelijk met anderen bespreekt. Voor de buitenwereld was ik altijd de vrolijke Yvonne."

### **Wakker schudden**

"Met mijn verhaal wil ik ook hulpverleners

en medisch specialisten wakker schudden. Het beeld dat een stoma alleen maar ellende met zich meebrengt, is zó niet waar. Mijn maag-darm-leverarts heeft de ingreep jarenlang vooruitgeschoven. Hij probeerde de incontinentie op te lossen met steeds weer andere medicijnen, omdat hij vond dat een stoma de problemen alleen maar zou verleggen. Ik heb alles geprobeerd en geslikt wat hij me voorschreef, maar het mocht niet baten. Pas in 2016, toen mijn haar begon uit te vallen van de medicatie, gaf de arts aan dat ik uitbehandeld was. Hij stuurde mij door naar de chirurg."

### **Paradijs op aarde**

De chirurg erkende meteen mijn leven met incontinentie, ik hoefde hem niets uit te leggen. Hij toonde alle begrip en offerde direct de oplossing: een colostoma. 'Jij komt van zo diep', zei hij, 'dat ik jou het paradijs op aarde kan beloven.' De stomaverpleegkundige hielp me om tot een weloverwogen besluit te komen. Ze liet me bijvoorbeeld droog oefenen met een stomazakje. Na veel goede gesprekken heb ik toen de knoop doorgehakt. De operatie was zwaar, mede door het vele littekenweefsel, maar al direct na de ingreep wist ik dat het goed was. Mijn stoma voelde vanaf dag één heel vertrouwd. Samen met de stoma-

verpleegkundige kwam ik uiteindelijk op het goede stomamateriaal uit. De eerste mooie ervaring was dat ik met mijn man in de supermarkt stond en een buikkramp voelde opkomen. Mijn brein raakte als vanouds in paniek, maar het liep natuurlijk gewoon het zakje in. Dat besef, zo intens... Wat voelde ik me ontspannen en vooral blij! Ik kon nu dus gewoon ontspannen mijn boodschappen doen."

### **Dagelijks geluk**

Wat voor de meeste mensen heel gewoon is, zijn voor mij momenten van geluk. Een dagje shoppen met mijn dochter of lekker een terrasje pikken. Mijn familie heeft mij altijd door dik en dun gesteund, terwijl mijn incontinentie natuurlijk ook van invloed was op hún leven. Helaas ben ik vele jaren van kwaliteit van leven verloren, maar nu geniet ik nog intenser van het leven. Daarom zou ik willen zeggen: "Maak zelf de keuze en vecht ervoor. Ga het gesprek aan met de arts en maak duidelijk hoezeer je beperkt wordt in je sociale leven. Jarenlang werd ik geleefd door mijn incontinentie, maar nu leef ik weer."



# Ouder dan 50 en actief?

## Vrijwel iedereen kan gordelroos krijgen

17

**Gordelroos (herpes zoster) is een pijnlijke huidaandoening die onverwacht de kop op kan steken, terwijl behandeling vaak slechts beperkt succes zal hebben. Gordelroos wordt veroorzaakt door het varicella-zostervirus. Dit is hetzelfde virus dat bij kinderen waterpokken veroorzaakt, een ziekte die bijna iedereen doormaakt. Het virus verbergt zich in het lichaam en kan op een later moment weer actief worden.**

Het risico op gordelroos neemt toe met de leeftijd, vooral als je ouder bent dan 50 jaar. Dit komt doordat de werking van je afweersysteem afneemt door natuurlijke veroudering, het maakt niet uit hoe gezond je ook bent.

Ongeveer 1 op de 4 personen in Nederland krijgt ooit gordelroos; helaas valt het niet te voor-spellen wie hier ooit mee te maken krijgt.

Om een idee te krijgen hoe vaak het voorkomt: in Nederland bezoeken jaarlijks ongeveer 88.000 mensen de huisarts vanwege gordelroos.<sup>1</sup>

### Je kan jezelf beschermen tegen gordelroos

**Laat je tijdig informeren over gordelroos en het vaccineren tegen gordelroos.**

“Met het vaccineren tegen gordelroos is een collectief belang gemoeid, omdat het belangrijke bescherming biedt tegen een ziekte die veel pijn kan veroorzaken”.

(Gezondheidsraad, 2019, p.4)



### Waarom is het belangrijk om gordelroos te voorkomen?

Gordelroos begint met jeuk, tintelingen of een hevige, brandende of stekende sensatie. Dit kan gepaard gaan met ernstige pijn die veroorzaakt wordt door aantasting van het lokale zenuwweefsel. Deze pijn kan maanden, soms jaren en in zeldzame gevallen zelfs levenslang aanhouden. Wanneer de pijn meer dan drie maanden aanhoudt spreekt men van zenuwpijn – dit komt bij 5-30% van de patiënten voor.<sup>1</sup>

Er is eigenlijk geen behandeling die de pijn en de jeuk snel doet verdwijnen. Op de blaasjes kan zinkzalf of een neutrale zalf gesmeerd worden.<sup>2</sup> (Zenuw)pijn is lastig te behandelen. Bij erge (zenuw)pijn kan een middel tegen deze pijn worden voorgeschreven. De behandelingen kunnen de pijn alleen verminderen maar niet voorkomen.<sup>2</sup>

In sommige gevallen worden virusremmers gegeven, dit is wanneer gordelroos in het gezicht zit of bij mensen met een verminderde weerstand (door een ernstige ziekte of door bepaalde (chronische) medicatie).<sup>2</sup>

### Wees voorbereid en ga het gesprek aan met de huisarts of vaccinatie-deskundige

Voor meer informatie kan je terecht bij de huisarts, GGD of een vaccinatiecentrum. Lees meer over gordelroos via: [www.gsk.nl/gordelroos](http://www.gsk.nl/gordelroos) of scan de QR code.



**Referenties:** 1. Gezondheidsraad. Vaccinatie tegen gordelroos. Den Haag: Gezondheidsraad, 2019; publicatienr. 2019/12. 2. Wichers IM, Opstelten W, NHG-behandelrichtlijn Gordelroos. 2018.

Als thuishulp ontzorgt Astrid mantelzorgers en ondersteunt zij hulpbehoevende ouderen

## “Ik ben een puntje uit de ‘zorgtaart’ rondom mevrouw Kamphuis”

18

Astrid van der Haak (54) werkt voor Senior Service, Nederlands grootste en oudste organisatie die mantelzorgondersteuning biedt aan de familie van hulpbehoevende ouderen. “Ik haal enorme voldoening uit mijn werk, omdat ik de familie ontzorg en wat lucht geef”, aldus Astrid. “Zelfs tijdens de coronacrisis bellen ze mij niet af”.

Twee keer per week gaat Astrid langs bij mevrouw Kamphuis (97) die nog zelfstandig thuis woont. “Voor de gezelligheid en ondersteuning bij het huishouden. Mevrouw is licht aan het dementeren en vaak angstig dus ik probeer haar vooral rust te bieden.” Met een achtergrond als doktersassistente brengt ze ook de nodige medische kennis met zich mee. “Hierdoor is de familie toch wel gerustgesteld. Maar ik ga niet op de stoel van de arts zitten. Het medische gedeelte wordt door de thuiszorg opgevangen.”

### Mantelzorgondersteuning

Nadat Astrids moeder ging dementeren kwam de Twentse voor het eerst in aanraking met mantelzorg. Enkele jaren later had ook haar broer hulp nodig toen hij ernstig ziek werd. “Intussen is het gelukkig rustiger. Mijn moeder woont nu in een verpleeghuis en met mijn broer gaat het weer wat beter.” Na ruim dertig jaar bij de huisartsenpraktijk te hebben



gewerkt was Astrid toe aan wat anders en vond dit uiteindelijk bij Senior Service. “Door mijn affiniteit met ouderen en ervaring met mantelzorg ben ik vorig jaar begonnen als ondersteuner voor ouderen die nog thuis of in een verpleeghuis wonen.”

In haar omgeving merkt Astrid dat met name de oude generatie nog niet gewend is om te betalen voor huishoudelijke hulp of ondersteuning. “Ze gaan ervan uit dat de zorgvraag vanuit vrienden of familie wordt opgelost. Er heerst nog een soort taboe op. Onterecht vind ik. Je betaalt

toch ook gewoon voor sport- en gezelschapsclubs? Je kunt tegenwoordig niet meer verlangen dat alles vanuit de bekende kring wordt opgevangen. In het geval van crises zoals in de afgelopen tijd, valt voor veel ouderen het stukje welzijn weg en komt er nóg meer op de schouders van de familie terecht. Laat mij die mensen dan ondersteunen. Dat is ook beter voor de onderlinge relaties.”

### Zorgtaart

“Ik zie het zelf altijd als een zogenaamde zorgtaart rondom een oudere waarvan ik één puntje ben. De andere puntjes zijn bijvoorbeeld de familie, huisarts en thuiszorg.” Bij het uitbreken van de coronacrisis merkte Astrid dat zij voor de continuïteit kon zorgen van de zorg voor mevrouw Kamphuis, toen de familie zelf wat voorzichtiger werd. “De dochters wonen ook niet allemaal in de buurt. Ze waren al lang blij dat er iemand kwam en vertrouwden op mijn professionaliteit. Ook in de vakantieperiodes maken we afspraken, zodat de zorg niet komt stil te liggen.”

Het leukste van het werk vindt Astrid de dankbaarheid van zowel de familie als de cliënt. “Na mijn bezoek bedankt mevrouw Kamphuis mij altijd voor de leuke avond. Dat geeft me de drive om door te gaan.”



# Verminderd gehoor? Herontdek het wonder van geluid

**Wilt u de nieuwste digitale hoortechneek? Zoek niet verder. De Phonak Paradise hoortoestellen laten u het wonder van geluid herontdekken. Deze nieuwste generatie hoortoestellen van Phonak is het summum van hoortechneek door de uitstekende geluidsprestaties, groot gebruiksgemak en unieke samenwerking met smartphone, tablet en TV.**

Phonak Paradise geeft een zeer natuurgetrouw geluid en ondanks dat ze volgepakt is met de nieuwste technieken, is het gebruiksgemak groot. De Artificial Intelligence zorgt ervoor dat Phonak Paradise zich op elk moment volledig aanpast aan uw geluidsomgeving. State-of-the-art digitale eigenschappen worden volledig zelfstandig geactiveerd voor een briljant spraakverstaan in zowel rustige als rumoerige situaties. Ook klinkt muziek als nooit tevoren.

## Verbonden met miljarden apparaten

Tevens biedt het Zwitserse hoortoestel unieke mogelijkheden in connectiviteit. Zo kan het via Bluetooth met een smartphone en tablet tegelijkertijd verbonden zijn, u wisselt eenvoudig tussen beide. Phonak Paradise werkt samen met alle merken (iOS, Android etc) om gesprekken en muziek of video's naar uw beide oren te streamen. Dat is ook mogelijk voor de TV. Het kastje om de hals is definitief verleden tijd!



**PHONAK**  
life is on

## Handsfree telefoneren

Als enige biedt zij ook handsfree bellen via de hoortoestellen zelf: u accepteert het inkomende gesprek op het hoortoestel zelf en deze vangt ook uw stem op. Uw telefoon blijft al die tijd gewoon in uw zak zitten. Door de Tap Control is een tikje op uw oorschelp genoeg om het gesprek te accepteren of om muziek te pauzeren.

## Oplaadbaar

Phonak Paradise is er ook als oplaadbaar model. De nieuwste accutechniek geeft een volle dag luisterplezier en de accu heeft een levensduur van wel 6 jaar. Tussentijds vervangen is niet nodig dus!

## Smartphone App

Natuurlijk ontbreekt een (optionele) app niet om met uw smartphone discreet uw oren te bedienen. Filter zelf terplekke hinderlijke omgevingslawaai weg met Dynamic Noise Cancelling optie in de app.

## Hoor goed, voel je goed

Hoortoestellen zijn meer dan het versterken van geluid, zij dragen bij aan uw fysieke, sociaal-emotionele en mentale welzijn, een prima investering dus.

**Meer weten? Bestel de uitgebreide brochure via [www.phonakparadise.nl](http://www.phonakparadise.nl)**

*Daar vindt u ook een dealer in uw omgeving voor een gratis proef.*

## Op afstand bijstellen met de app!

De myPhonak app geeft u meer controle over uw oren. Regel het volume, wissel van programma's, regel de balans tussen het TV-geluid en uw omgeving of activeer extra lawaaionderdrukking. Met de app kan uw audicien zelfs via internet op afstand uw hoortoestellen bijstellen!



# Voor ieder lichaam een passend stomaproduct



Bij de productontwikkeling van Coloplast ligt de focus op het aanpakken van lekkageproblemen. Om lekkage te voorkomen is het belangrijk dat de huidplak perfect aansluit op de huid rond de stoma. Omdat ieder lichaam anders is, hebben we huidplakken ontwikkeld voor de verschillende lichaamsprofielen die we zien bij mensen met een stoma.



*Rachel: "Ik had nooit gedacht dat ik een product zou vinden dat zo goed past als SenSura Mio Convex Flip. Het voelt heel stabiel en veilig en is als een handschoen. Ik genoot van de wandeling en het landschap en om buiten te zijn, en ik hoefde me geen zorgen te maken over het product."*

Coloplast heeft voor elk van de drie lichaamsprofielen een passend SenSura Mio product voor een optimale aansluiting tussen huid en huidplak.

Bent u benieuwd welke huidplak het beste bij uw lichaam past? Doe dan nu de Bodycheck op [www.coloplast.to/lichaam](http://www.coloplast.to/lichaam) of vul onderstaande coupon in voor een gratis proefpakket SenSura Mio.



Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2020-04. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S

**SenSura<sup>®</sup> Mio**

**Ja, ik wil graag een gratis proefpakket SenSura<sup>®</sup> Mio**  1-delig  2-delig met klikkoppeling  2-delig met plakkoppeling

Naam  Voorletter(s)  Dhr/Mevr\*

Adres  Postcode  Woonplaats

Telefoon  E-mail

Ik gebruik: gesloten-/ open-/ urostomazakjes\*  Ik heb een stoma sinds: / /

Ik gebruik stomazakjes van:  Coloplast  Anders, namelijk:  Diameter  mm

Ligging stoma: op bolling / egaal / in kuil\*  Stoma opening: boven / op / onder huidniveau\*

Zitten er plooien, rimpels en/of littekens in het gebied dat door uw huidplak bedekt wordt? Ja / Nee\*  Ik gebruik een pastaring: Ja / Nee\*

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel naar **Coloplast<sup>®</sup> Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort**

\* Omcirkel uw keuze, alleen volledig ingevulde coupons worden in behandeling genomen, één productaanvraag per adres.

NL\_BP\_SAMPLE\_OFFLINE\_ADVERTISEMENT\_AUG20\_50plusmag

Door het verstrekken van uw persoonlijke informatie aan ons, geeft u akkoord aan Coloplast, inclusief door Coloplast aangestelde derde partijen, deze informatie op te slaan en te gebruiken om u op de hoogte te houden van producten en diensten van Coloplast middels telefoon, sms, e-mail, brief, social media en andere communicatiemiddelen. U kunt op elk gewenst moment contact met Coloplast opnemen voor het verwijderen van persoonlijke data of verzoeken om alle communicatie te stoppen. Meer informatie over uw rechten en hoe Coloplast met uw gegevens omgaat kunt u vinden op [www.coloplast.nl](http://www.coloplast.nl), via [nlcare@coloplast.com](mailto:nlcare@coloplast.com) of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestig ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb.



*Vrolijk, kleurrijk en makkelijk*

## Groene energie met een kleurtje

Tijdens de komende herfst- en wintermaanden kunnen we wel weer wat extra energie, sfeer en gezelligheid in huis gebruiken. Dat kan eenvoudig met kleurrijke planten zoals Kalanchoë. Het is een zogenoemde ‘kortedagplant’, die van nature pas bloeit als er minder dan 12 uur daglicht is. De Kalanchoë is bezig met een comeback, want behalve meer groene kamerplanten, zien we ook steeds meer bloeiende planten in het interieur. De nieuwste soorten zijn bovendien kleurrijker en sterker dan ooit.

### Kleurrijk

Met kleur in het interieur krijg je frisse energie en een positief gevoel. Waar voor de een kakafonie aan kleur werkt, geeft de ander de voorkeur aan ton-sur-ton. In het najaar is mooi om te werken met warme tinten en in bij het voorjaar past een vrolijke mix van felgekleurde Kalanchoës. Er zijn tegenwoordig ook nieuwe soorten met bijvoorbeeld een tijgerprintje op de

bloemen en zogenoemde ‘specialties’ met bijvoorbeeld lampionvormige kussentjes (Kalanchoë ‘Magic Bells’) of met groene krokodillenbekjes (Kalanchoë ‘Croco’). Door de grote verscheidenheid van Kalanchoë is er voor elke interieurstijl wel een passend exemplaar.

### Makkelijk

Geen andere bloeiende kamerplant heeft zo weinig verzorging nodig als Kalanchoë. Het geheim zit ‘m in de dikke, stevige blaadjes waarin de plant vocht vasthoudt. Je hoeft daarom maar eens per twee weken een slokje water geven. Bovendien kan de plant op elke plek in huis (met daglicht) staan, zelfs in de volle zon. Ze blijven zeker twee maanden bloeien, vaak zelfs drie maanden.

Kalanchoë is verkrijgbaar bij tuincentrum, bloemist, supermarkt en online vanaf € 1,99. Kijk voor meer informatie en inspiratie op [www.kalanchoe.nl](http://www.kalanchoe.nl)



# AutoNostalgie



Door John Vroom (Autojournalist)

## Peugeot 504

Peugeot vond ik en ik zeg met nadruk vond ik een automerk met altijd karakteristieke modellen zoals de 203, 403, 404, 204 en 206, om maar niet te spreken van de prachtige door PininFarina ontworpen 404 Coupé en Cabriolet. De laatste jaren vind ik het helemaal niks meer. Karakterloze auto's die ik op straat nauwelijks herken. Een fantastisch model was ook de 504. Het model kwam in 1968 op de markt en in 1983 verdween hij van het autotoneel. Een model dat je onmiddellijk herkent aan zijn karakteristieke vormgeving. De neus met de trapeziumvormige koplampen, veelal nog met gele Franse verlichting en een enorm Peugeot logo in de grille.

De achterkant was ook zeer herkenbaar door die geknikte vormgeving. Prachtig vond ik altijd dat standaard geleverde stalen schuifdak dat je met één hand-omdraai kon openen. U weet dat ik op zich nooit zo'n liefhebber ben geweest van het Franse product, want alles ziet er zo blikerig uit en dat zie ik ook bij deze 504 weer terug in het interieur. Maar ook als je bijvoorbeeld de bagageklep dicht liet vallen. Zóóó jammer, maar blijkbaar is dat persoonlijk, want vele miljoenen kopers hebben zich er niet aan gestoord. Het interieur oogt zeer comfortabel.



Grote stoelen die volgens Franse stijl niet al te veel support geven en een strak dashboard met weinig knoppen. Het stuur is redelijk fors en staat een beetje plat. Bij de eerste series nog met een flinke stuurversnelling en irritant eigenwijs aan de rechterkant het hendel voor de richtingaanwijzers en links het hendel voor de verlichting of ruitenwissers, dat ben ik vergeten. Daarachter die mooie Jaeger klokken.

Hoewel je het niet verwacht rijdt deze Peugeot 504 verrassend pittig, vooral in de TI uitvoering en reageert heel vlot op het gas. Hij veert comfortabel en je zit vorstelijk achter het stuur en schakelt uitermate soepel met een lichte bediening van het gas- en koppelingspedaal. De 504 stuurt wat zwaar, omdat hij slechts licht bekrachtigd is. Het was trouwens de eerste Peugeot met rondom onafhankelijke wielophanging. Op basis van deze 504 introduceerde Peugeot de door PininFarina ontworpen 504 Coupé en Cabriolet. Een waanzinnig mooi



design. Modellen waarin Wim Kan en Paul van Vliet, waarschijnlijk gesponsord, regelmatig in beeld kwamen. Prima PR dus.

Het modellengamma werd ook uitgebreid met een stationcar, de Break die als bestelversie en ook als zevenzitter leverbaar kwamen. Nadat de productie van deze modellen in Frankrijk werd stopgezet liep de productie in Argentinië, China, Kenia en Nigeria door zelfs tot in 2005, waardoor er meer dan 4 miljoen exemplaren van deze 504 geproduceerd zijn in alle varianten. Een topper dus!

[johnvroom@planet.nl]

**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  
veghel@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

**Bolscher Brug Deijl Notarissen**

Utrechtseweg 125  
Postbus 771  
3800 AT Amersfoort  
Telefoon 033 - 46 70 700  
www.bbdnotarissen.nl  
info@bbdnotarissen.nl

**Kuhlmann, Westerhof & De Kok notarissen**

Bekenhorst 15  
7622 CJ Borne  
Telefoon 074 - 2661393  
E notaris@kwdk.nl  
www.kwdk.nl  
www.echtscheidingsnotaris.nl

**Zwart & Partners Netwerk Notarissen**

Van Ruysdaellaan 41  
2264 TK Leidschendam  
Telefoon: 070 - 3200500  
kantoor@zpnn.nl  
www.zpnn.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

# Geld uitlenen aan familie. Hoe houd je het gezellig?

**Geld uitlenen aan familie, is dat wel een goed idee? Uit onze praktijk blijkt dat het steeds vaker noodzakelijk is, omdat het bijvoorbeeld voor starters op de woningmarkt zonder dat geleende geld niet mogelijk is om een huis te kopen. Ook wordt vaak geld geleend voor het overnemen of starten van een bedrijf.**

Bij Netwerk Notarissen vinden we dat er niks mis is met geld lenen aan familie. De kunst is om het zakelijk te houden. En daar komt jouw notaris om de hoek kijken. Wij kunnen je helpen om een leningscontract te maken, waarin alle afspraken staan en de verschillende scenario's zijn uitgewerkt.

We merken in de praktijk dat er vaak niet wordt nagedacht over wat zo'n lening op de lange termijn betekent. We nemen daarom met je door wat verschillende scenario's betekenen voor de lening.

**Een voorbeeld:**

*Vader leent geld aan Joris, een van zijn drie kinderen. We bespreken wat er gebeurt als vader overlijdt of scheidt. Of als juist Joris overlijdt. Op het moment dat vader overlijdt en Joris het geld nog niet heeft terugbetaald, dan zit de lening in de erfenis van vader. Het hangt van hun leningscontract af, of de lening dan moet worden terugbetaald door Joris. Als dit niet het geval is, gaat de lening over op de andere erfgenamen van*



*vader, waarschijnlijk de beide zussen van Joris. Zij willen eigenlijk dat Joris zo snel mogelijk de lening terugbetaalt, zodat er daadwerkelijk wat geërfd wordt. Gelukkig geeft het leningscontract dan aan iedereen duidelijkheid.*

Vaak worden er helemaal geen afspraken gemaakt over een lening. Dit leidt tot onduidelijkheid en soms zelfs tot ruzie. Het is voor de uitlener en de lener goed om te weten waar ze aan toe zijn. Een zakelijk gesprek hierover voeren is best moeilijk, maar samen met jouw notaris kun je dit prima doen. Jouw notaris kan ook het contract voor jullie maken. Er wordt dan ook rekening gehouden met de voetangels en klemmen van de Belastingdienst.

Netwerk Notarissen heeft een checklist ontwikkeld, als voorbereiding voor een gesprek over jouw lening. Notariskantoren die zijn aangesloten bij Netwerk Notarissen bieden je graag deze checklist aan. Zo kun je het gesprek met jouw notaris goed voorbereiden. Vragen? Neem gerust contact met ons op.

**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

**Erkamp Boot Willemsen Notarissen**

Kennemerstraatweg 17-19  
1814 GA Alkmaar

J. Duikerweg 5  
1703 DH Heerhugowaard

Telefoon 072 - 512 74 88  
www.ebwnotarissen.nl  
notaris@ebwnotarissen.nl

# Genieten van de natuur, op eigen landgoed



## Woudschoten Diner special

Lekker even een paar dagen weg, midden in de natuur én bovendien culinair genieten? Kom dan naar Hotel Woudschoten in Zeist. Speciaal voor u hebben wij de Diner special samengesteld.

- overnachting op een Comfort hotelkamer incl. ontbijt
- heerlijk driegangen diner
- vanaf € 69,25 per persoon

Kijk voor alle details en voorwaarden op [www.woudschoten.nl/arrangementen](http://www.woudschoten.nl/arrangementen)

wandelen | overnachten | fietsen | culinair genieten

het is  
**onze**  
 natuur

[www.vdnavastgoed.nl](http://www.vdnavastgoed.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@vdnavastgoed.nl](mailto:info@vdnavastgoed.nl)



Geen vliegtuig en drukke toeristische attracties dit jaar

## Vijftigplusser past vakantie aan omstandigheden aan

25

**Coronapandemie of niet, tenminste de helft van de vijftigplussers verwacht dit jaar nog lekker op vakantie te gaan. Wel passen senioren hun plannen aan de omstandigheden aan. Twee derde wil in eigen land blijven, het vliegtuig wordt gemeden en ruim de helft van de vakantiegangers beslist pas kort van tevoren wanneer ze vertrekken. Dat blijkt uit Vakantie en Uitjes 2020, een kwantitatief onderzoek onder vijftigplussers in opdracht van Startpagina.nl.**

Van flink wat vijftigplussers zijn de vakantieplannen in de war gegooid door (de maatregelen tegen) het coronavirus: bij 42% gaat een vakantie helemaal niet door, bij 21% is deze gewijzigd, bijvoorbeeld uitgesteld of ingekort. De helft van de vijftigplussers verwacht echter dit jaar nog op vakantie te gaan. Van deze groep wil 67% in eigen land blijven. Slechts 3% wil naar een land buiten Europa. Verder verwacht 46% van de respondenten korter weg te zijn dan gepland.

### Auto

De auto is een populair vervoermiddel op reis: 70% zegt hiervoor te kiezen. Slechts 10% wil met het vliegtuig. Wat opvalt, is dat 52% van de reizigers zo kort mogelijk van tevoren de vertrekdatum bepaalt. En een flinke meerderheid (81%) heeft zich voorgenomen om bepaalde plekken te mijden, zoals grote steden en drukke toeristische attracties (musea, pretparken of bezienswaardigheden).



### Voorzorgsmaatregelen

Ook bij dagjes uit passen senioren hun gedrag aan. Ruim de helft, 52%, verwacht dit jaar sowieso minder vaak een dagje uit te gaan. Wie wel gaat, neemt voorzorgsmaatregelen: 51% neemt een mondkapje mee voor het geval dát, 11% zet dit ook structureel op; 41% van de mensen neemt handgel mee. Een ander punt is wie je nu meeneemt tijdens een dagje uit, gezien het risico op besmetting. Van de vijftigplussers die graag met vrienden of vriendinnen eropuit gaan, verwacht 43% dit minder vaak te doen dan in de maanden vóór de versoepelingen van de coronamaatregelen; van de vijftigplussers die gewend zijn regelmatig met de kleinkinderen op stap te gaan, verwacht

36% dat dit er minder van komt dan in de maanden voor de versoepelingen. Van de vijftigplussers die wel eens solo uitstapjes maken, denkt een derde dit in de huidige situatie vaker te gaan doen.

### Angst voor besmetting

Ruim een kwart (26%) van de vijftigplussers maakt zich (erg veel) zorgen over het risico om tijdens een dagje uit besmet te raken. Vooral zestigers lijken zich hierover zorgen te maken. Op de vraag wanneer men verwacht weer normaal op vakantie te kunnen gaan, noemt 52% voorjaar dan wel zomer 2021; 8% is van mening dat de manier waarop wij op vakantie gaan voor altijd is veranderd.

### Over Startpagina.nl

*Startpagina.nl wijst mensen al meer dan 20 jaar de weg op het internet en trekt samen met het vraag- en antwoorderdeel GoeieVraag maandelijks ruim 4 miljoen bezoekers\*. Startpagina.nl biedt onder meer een handmatige selectie van links waarmee bezoekers eenvoudig alles kunnen vinden wat zij nodig hebben op het internet. Van inspiratie, vragen & antwoorden, tot specifieke aankoop.*

*\* NOBO (Nederlands Online Bereik Onderzoek).*





**VANAF  
€32,50**

# **SUPERDEAL**

**OVERNACHTING + UITGEBREID ONTBIJT  
VOOR 2 OF 3 NACHTEN**  
+ GRATIS PARKEREN

**BOEK NU SNEL VIA  
VA.LK/VIJFTIG**

**HOTEL ROTTERDAM-NIEUWERKERK**



**KASTEEL  DE HAAR**

**KASTEEL & PARK  
ELKE DAG GEOPEND**



[www.kasteeldehaar.nl](http://www.kasteeldehaar.nl)  
Kasteellaan 1, Haarzuilens (Utrecht)

Met de auto naar de Tiroler Zugspitz Arena: een prachtige zomerbestemming op rijafstand

## Geniet van een actieve alpenzomer in Tirol

27

De Tiroler Zugspitz Arena biedt dit jaar de ideale formule voor een heerlijke zomervakantie. Het ligt in Oostenrijk, net over de Duitse grens en is een oase van ruimte, rust en prachtige natuur. Hier kun je eindeloos wandelen, fietsen, klimmen, rodelen, paragliden en golfen. Maar ook roeien, vissen, duiken en zwemmen in blauwe bergmeren. In de charmante dorpjes Ehrwald, Lermoos, Berwang, Bichlbach, Biberwier, Heiterwang am See en Namlos vind je de lekkerste restaurants.

Als je met de auto op vakantie wilt, dan is de Tiroler Zugspitz Arena een ideale vakantiebestemming. De Tiroler Zugspitz Arena omvat zeven charmante dorpjes aan de Oostenrijkse kant van de Zugspitze in het Tirolse Außerfern. In het noorden ligt het Wetterstein-gebergte met de Zugspitze en in het zuiden de Mieminger-bergketen.

### Interactieve routeplanner

Voor de sportievelingen zijn er heel veel afwisselende wandelpaden en fietstochten. Deze vind je eenvoudig op de actieve routeplanner op [www.zugspitzarena.com/nl](http://www.zugspitzarena.com/nl). Hier vul je al je wensen in qua moeilijkheidsgraad, lengte, hoogtemeters en tijdsduur. Vervolgens krijg je alle



wandel- of fietsroutes in het gebied die bij je passen, inclusief plattegrond.

### Veel te beleven

Naast sportieve activiteiten is er in de Tiroler Zugspitz Arena nog veel meer te beleven. Zoals een fondue-avond op de top van de Zugspitze (2962 m) met een adembenemend uitzicht. Of een wandeling met de lokale gids Michaela Suitner door het Ehrwalder Keteldal met uitleg over de botanica, fauna, flora en geologie van het gebied. Verder kun je genieten van openluchtconcerten, brouwerij-bezoeken,



wildspotten, fröschoppen en almfeesten. Dat alles in de authentieke Tiroler ambiance.

### Informatie

Op [www.zugspitzarena.com/nl](http://www.zugspitzarena.com/nl) vind je alle accommodaties in de regio met veel interessante aanbiedingen. Voor persoonlijk contact bel je met +43567320000 of mail je naar [info@zugspitzarena.com](mailto:info@zugspitzarena.com).

### Over Tiroler Zugspitz Arena

Wie de Zugspitze wil beleven, kan het beste naar Tirol komen. Zeven charmante plaatsen in het Oostenrijks-Beierse grensgebied bieden de beste vooruitzichten voor de winter- en zomervakantie: Ehrwald, Lermoos, Berwang, Biberwier, Bichlbach, Heiterwang am See en Namlos. Hier kun je volop skiën, langlaufen, wandelen, mountainbiken of gewoon heerlijk ontspannen lummelen. In de Tiroler Zugspitz Arena heb je trouwens altijd de zon aan je zijde.



Richard Osman

## De moordclub (op donderdag)



Een hilarische Britse whodunit met vier hoogbejaarde speur-  
neuzen.

In een prettig en rustig bejaardenhuis vormen vier bewoners een onwaarschijnlijk clubje. Een keer per week, op de donderdag, ontmoeten ze elkaar om onopgeloste moorden te onderzoeken. Als een vastgoedontwikkelaar uit het nabijgelegen stadje wordt vermoord komt 'de moordclub' in actie; het is hun eerste grote zaak. Tot hun

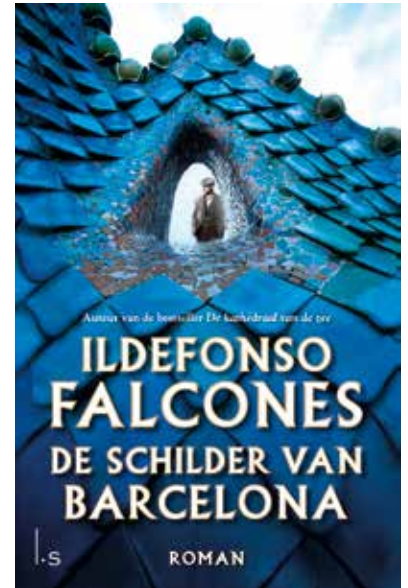
verbazing lijkt de moord alles te maken te hebben met hun eigen verzorgingshuis. De vier vrienden mogen dan wel behoorlijk op leeftijd zijn, ze hebben allemaal meer dan genoeg levenservaring. Maar zijn ze nog in staat om een moordenaar te vinden voor hij weer toeslaat?

Richard Osman is televisieproducent en de presentator van Pointless en andere populaire programma's op de BBC. De moordclub (op donderdag) is zijn debuut en zal wereldwijd in vertaling verschijnen.

ISBN 978 94 031 9740 1 | Prijs € 19,99

Ildefonso Falcones

## De schilder van Barcelona



Barcelona, 1901. Er heerst grote sociale onrust in de stad: de armoede binnen de laagste klassen botst met de luxe van de grote boulevards, waar steeds meer schitterende gebouwen verrijzen.

Dalmau Sala, een arme kunstenaar, zit gevangen tussen deze twee werelden: aan de ene kant zijn familie en zijn grote liefde Emma, die actief de arbeidersstrijd steunen, aan de andere kant het werk in de keramiekfabriek van zijn mentor Don Manuel Bello, een rijke, conservatieve bourgeois. Daar bevindt hij zich in het hart van het artistieke milieu en krijgt hij fantastische opdrachten van de gegoede burgerij. Dalmau worstelt om zijn eigen pad te vinden, als man en als kunstenaar. Welke kant kiest hij?

ISBN 978 90 245 8957 9 | Prijs € 27,50



Omid Scobie en Carolyn Durand

## Meghan & Harry: op zoek naar vrijheid

In 2016 trok de ontluikende romance tussen een Engelse prins en een Amerikaanse actrice direct de aandacht van de hele wereld. Vanaf dat moment blijven de hertog en hertogin van Sussex de krantenkoppen halen - van hun verlovings-, huwelijks- en geboortevan hun zoon Archie tot de ongekende beslissing om afstand te doen van hun koninklijke leven.

Toch kennen maar weinig mensen het ware verhaal van Meghan en Harry. Dit boek gaat verder dan de krantenkoppen en gaat in op vele onbekende details over het leven van het stel.

Meghan & Harry: op zoek naar vrijheid is een intiem en ontwapenend portret van een vooruitstrevend paar dat niet bang is om te breken met tradities. De auteurs maken deel uit van een selecte groep journalisten die verslag doet van de Britse koninklijke familie en hun verplichtingen, en schreven dit boek met medewerking van degenen die het dichtst bij het koppel staan.

ISBN: 9789402706888 | Pagina's: 368 | Prijs: €17.50

### Vijftig+ Win Actie

Maak kans op dit boek! Stuur uw naam en adres, onder vermelding van Meghan & Harry naar Vijftig+ Magazine Postbus 53, 1700 AB Heerhugowaard of ga naar winacties op [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)

## Sisters 1968

*Zweedse rebellerende meiden in de roerige jaren zestig*

Het is 1968 en de pas afgestudeerde, politiek geëngageerde journaliste Karin droomt van een topbaan bij een van de grote Stockholmse kranten. Voorlopig moet ze zich echter tevreden stellen met een vakantiebaantje bij een plaatselijk suferdje. Met haar schrijfmachine onder de

arm vindt ze, net zoals haar rebellerende kunstzinnige vriendin Lottie, een kamer bij Georg, de uitgever van het krantje. Het duurt niet lang voordat dit bijzondere duo de kleine, slaperige gemeenschap heeft opgeschud, waar de inwoners nauwelijks iets hebben meegekregen van de maat-

schappelijke protesten in Parijs of van beha's die overzees worden verbrand.

*Cast: Mikaela Knapp, Maja Rung, Anna Åström, Hannes Fohlin, Sunjatha Conta, Jens Hultén, Livia Millhagen, Kim Sullocki, Henrik Norlén, e.a. Regie: Kristina Humle.*

*Herkomst: Zweden, 2019 | ondertiteling: Nederlands | exclusief op lumiereseries.com*



### Vijftig+ Winactie

Maak kans op een gratis streamingcode en kijk de film op smart-tv, tablet, laptop, pc of smartphone. Stuur uw naam en e-mail adres onder vermelding van 'Sisters 1968' naar: Vijftig+ Magazine postbus 53, 1700 AB Heerhugowaard of ga naar winacties op [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)

## The Minister vanaf 18 september te zien op lumiereseries.com

**Politicus, poët, premier? Sommigen bestempelen Benedikt Ríkarðsson als een onorthodoxe radicaal; zelf noemt hij zich een goudeerlijke IJslandse burger. Wie is beter geschikt als de stem van deze grootse natie? Benedikt is niet geïnteresseerd in macht – hij wil naar het volk luisteren, het land veranderen, beter maken. Radicaal of rechtvaardig? Eén ding is zeker: een leider zoals hij was er niet eerder in de geschiedenis.**

Ólafur Darri Ólafsson speelt de hoofdrol in dit achtjarige politiek drama over een populaire premier met een bipolaire stoornis.

Zijn radicale politieke standpunten bezorgen Benedikt Ríkarðsson de steun van het IJslandse volk. Het politieke esta-

blishment wordt omvergeblazen. Benedikt wordt leider van de Onafhankelijke Partij en IJslands minister-president. Wat de natie echter niet weet is dat Benedikt lijdt aan een bipolaire stoornis. Door de stoornis voor de buitenwereld te verbergen of juist te misbruiken brengen ministers en medestanders de stabiliteit van de regering en hun privélevens in gevaar.

*In de hoofdrollen: Ólafur Darri Ólafsson, Aníta Briem, Þuríður Blær Jóhannsdóttir, Thor Kristjánsson, Elva Ósk, Ólafsdóttir, Oddur Júlíusson, e.a. Regie: Nanna Kristín Magnúsdóttir & Arnór Pálmi Arnarson.*

*The Minister, vanaf 18 september op lumiereseries.com en 20 november op DVD*



Voor de hele familie:

## Pinokkio van Het Balletorkest met vertelster Angela Schijf

30

Op zondag 20 en zondag 27 september presenteert Het Balletorkest van 14.00 én 16.00 uur in het Transformatorhuis van Westergas Amsterdam de familie-voorstelling Pinokkio. Actrice Angela Schijf is de vertelster en de musici van het orkest kleuren het beroemde verhaal met betoverende Italiaanse muziek.

'Luister niet naar wijze raad. Stoot steeds opnieuw je eigenwijze kop. Zo leer je wie je bent.' Angela Schijf vertelt het beroemde verhaal van Pinokkio in een spiksplinternieuwe versie van de gevierde kinderboekenschrijfster Imme Dros. In deze heerlijke familievoorstelling wordt het verhaal gekleurd met de magische balletmuziek La Boutique Fantasque van Gioachino Rossini en Ottorino Respighi, gespeeld door de musici van Het Balletorkest.

Pinokkio is exclusief te zien in het Transformatorhuis van Westergas Amsterdam. Per voorstelling is er plaats voor honderd mensen, jong en oud. Beleef van dichtbij de magie van Pinokkio en deze op en top Italiaanse muziek.

### PINOKKIO

Vertelster Angela Schijf, tekst Imme Dros (naar Carlo Collodi), muziek Het Balletorkest, dirigent Joost Geevers arrangementen Toek Numan, concept & regie Joris Nassenstein en Jan Pieter Koch, realisatie Stichting Orkestkeuken

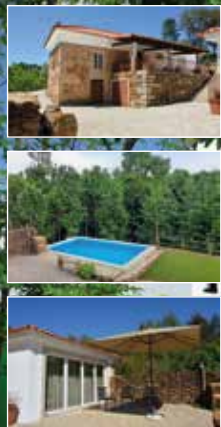
Pinokkio, zondag 20 en zondag 27 september, 14.00 én 16.00 uur Transformatorhuis van Westergas Amsterdam [www.hetballetorkest.nl](http://www.hetballetorkest.nl)  
Tickets: 12,50 euro (t/m 15 jaar) en 20 euro (vanaf 16 jaar). Kaarten zijn alleen te reserveren via De Nationale



Theaterkassa, [www.ntk.nl](http://www.ntk.nl), tel 0900 9203.  
Per reservering zit je met elkaar aan een tafeltje. In verband met corona per huishouden svp een aparte reservering maken.

## WONEN IN MINHO HET GROENE HART VAN PORTUGAL

Betaalbare koopwoningen met A+ kwaliteit



- sleutelklaar
- energie label A+
- eigen grond
- 5 jaar garantie
- sociale omgeving met privacy
- tijdelijk dubbel voordeel

Betaalbaar wonen met een sociaal karakter en privacy voor zelfstandige samenwonende en zelfstandige alleenstaanden  
10 Ruime, comfortabele stenen A+ huizen op minimaal 520 m2 eigen grond.

### Nog 4 kavels beschikbaar!

Het woonproject is gepositioneerd binnen een prachtige natuurlijke omgeving met alle voorzieningen in de buurt en uitgebreide wandel en fietsmogelijkheden vanaf het wooncomplex. Het betreft 10 onder bijzondere architectuur gebouwde A+ huizen met modern wooncomfort. Rondom de huizen is veel ruimte, natuurlijke sfeer en privacy gecreëerd. Op het terrein wordt een sfeervol gemeenschappelijk zoutwater zwembad gerealiseerd. De zorg in de Minho van Portugal is betaalbaar en goed geregeld inclusief mogelijke betaalbare ouderenzorg aan huis.

- In alle jaargetijden een aangenaam klimaat
- Behoud van Privacy

- Betaalbare huizen met sociaal karakter
- Nabij een kleinschalig strand aan rivier

Telefoon: 0591 232575

E-mail: [naturals2020@outlook.com](mailto:naturals2020@outlook.com)

# Een brand blussen met een... bloemenvaas

Brand, we moeten er niet aan denken. Zeker niet als je er persoonlijk mee te maken krijgt. Maar een ongeluk zit in een klein hoekje. Een omgevallen kaars, de vlam in de pan of een smeulende sigaret, een brandje is zo ontstaan en kan binnen korte tijd uitgroeien tot een levensbedreigende situatie. Met de nieuwe en unieke Blusvaas® ofwel de Firevase® (een uitvinding van Samsung Fire & Marine) kun je jezelf (en anderen) een hoop ellende besparen. Want... altijd heb je een blusapparaat bij de hand in de vorm van een decoratieve bloemenvaas. Of dat nu thuis, in de caravan of op de boot is...

## Vermomd als brandblusser

In een onbewaakt ogenblik kan een klein brandje veranderen in een vlammenzee. Ben je er op tijd bij, dan kun je met een brandblusser of blusdeken de schade en het gevaar beperken. Maar... heb je wel een brandblusser in huis? Nee? Je bent niet de enige. Heb je er wel één in je bezit? Weet je dan hoe je 'm moet gebruiken en heeft de brandblusser de houdbaarheidsdatum al bereikt? En ben je in staat om het hoofd koel te houden als er daadwerkelijk brand uitbreekt? De Firevase® biedt uitkomst en blinkt uit in



zijn eenvoud! De compacte vaas, die je uiteraard kunt vullen met water en fleurige bloemen, vrolijkt niet alleen de ruimte op, maar blust met één simpele handeling effectief een beginnende brand.

## Pakken, gooien en doven

De Firevase® heeft een apart gedeelte dat dezelfde stof bevat als een brandblusser.

Bij het uitbreken van een brand gooi je de vaas kapot op de vlammen, waarna het vrijgekomen kaliumcarbonaat het zuurstof onderdrukt waardoor het vuur zal doven. Heel simpel dus, zeker als elke seconde telt! Zelfs een kind kan het. De Firevase® is vooral geschikt voor beginnende brandjes in de brandklasse A en B. Een goede brandverzekering afsluiten is voor veel mensen vanzelfsprekend, maar een grote brand voorkomen is natuurlijk veel beter. Deze vermomde brandblusser is daarom een verstandige investering. Je brengt zo op een eenvoudige manier niet alleen sfeer, maar ook meer veiligheid in huis.

## Prijs & Verkrijgbaarheid

De Firevase® is online verkrijgbaar via o.a. Bol.com, heeft een adviesprijs van € 39,95 en is verkrijgbaar in drie kleuren, namelijk blauw, goud en roze. Ronest Safety is de exclusieve importeur en distributeur van deze Firevase® voor Nederland en België. Ronest Safety heeft als doel elke ruimte waar mensen zich bevinden eenvoudig, maar ook decoratief brandveilig te maken.

Kijk voor meer informatie of online bestellen op [www.ronest.com](http://www.ronest.com)



# Volkoren tomatencouscoussalade met gegrilde aubergine in marinade



Fotocredits: BeceI

## Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 400 g tomatenblokjes
- 200 g volkorencouscous
- 200 g linzen
- 2 teentjes knoflook
- 10 g verse munt
- 5 g verse peterselie
- 200 ml water
- 10 el BeceI Olie Blend Classic
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl chilivlokken
- 1 rode wijnazijn
- 2 tl sesamzaadjes
- 2 tl komijnpoeder
- zout en peper

**Een couscoussalade is zo gemaakt, en o zo lekker! Deze tomatencouscoussalade met gegrilde aubergine bevat gezonde vetten die goed zijn voor het hart. Zo zorgt deze salade dat je goed de zomer door komt. Je marineert en grilt de aubergine zelf, en dat proef je! Geniet jij vanavond van deze salade?**

## Bereidingswijze

- Pers de knoflook en meng dit met de BeceI Olie Blend Classic, rode wijnazijn, gedroogde oregano en chilivlokken tot marinade. Breng op smaak met zout en peper en zet de marinade apart tot later gebruik.
- Verwijder de uiteinden van de aubergine en snijd het vruchtvlees in de breedte in plakken. Verhit een grillpan en bak hier de aubergineplakken in totdat deze aan beide kanten mooie grillstrepen hebben. Haal de aubergine uit de pan, verdeel de plakken over een diep bord en giet hier de marinade over. Laat de aubergine minimaal 15 minuten afkoelen in de marinade.
- Doe de tomatenblokjes, het water en komijnpoeder in een kookpan en breng het geheel aan de kook. Voeg de volkorencouscous toe, zet het vuur uit en dek de pan af met een bord dat groot genoeg is om de hele bovenzijde van de pan te bedekken. Laat het geheel 5 minuten stomen. Maak vervolgens met een vork de couscous los en roer hier de linzen doorheen.
- Snijd de munt en peterselie fijn en roer deze door de couscous heen. Verdeel de couscous over een serveerschaal of over vier borden en verdeel hier de gemarineerde aubergine over. Garneer met sesamzaadjes.
- Serveer de tomatencouscous met de gemarineerde aubergine terwijl deze nog lauwwarm is.
- Deze salade is zowel lauwwarm als koud lekker

*Eet smakelijk!*



# Kasteel en park dagelijks geopend!

**Kasteel de Haar is het grootste en meest luxueuze kasteel van Nederland en behoort tot de internationale top van historische buitenhuizen. Het kasteel ziet er nog precies zo uit als tijdens de septemberbewoning van de familie in de vorige eeuw.**

Baron Etienne van Zuylen en Barones Hélène de Rothschild laten van 1892-1912 het kasteel vanuit een ruïne herbouwen door architect Pierre Cuypers (dan al bekend van het Rijksmuseum en het Centraal Station van Amsterdam), als



eerbetoon aan de roemrijke familie Van Zuylen van Nijevelt van de Haar. Het kasteel kenmerkt zich door de rijke en extravagante geschiedenis en de vele bijzondere verhalen die achter de kasteelmuren schuil gaan. De zaalgidsen staan klaar om je alle verhalen over de familie en hun gasten in geuren en kleuren te vertellen.

## **55 hectare park & stijluinen**

Maak een wandeling door het uitgestrekte Engelse landschapspark, met de kronkelige paadjes en romantische bruggetjes, ontdek het Hertenkamp en bezoek de Rozentuin, het Grote Cour en de Romeinse Tuin.

## **Voor kinderen**

Voor kinderen is Kasteel de Haar het ultieme sprookjesslot. Ze ontdekken alles over wonen in een kasteel. Het hele jaar door worden er voor de hele familie, van jong tot oud, diverse activiteiten georganiseerd.

## **Diverse activiteiten**

Ook naast het reguliere kasteelbezoek kun je bij Kasteel de Haar kostelijk vermaken:

- Het Italië Evenement van 11 t/m 13 september. Ontdek La Dolce Vita in eigen land!
- De Elfa Fairy Nights van 16 t/m 18 oktober. Een mysterieuze tijdwandeling in het avondduister.
- Openstelling Kapel van 1 t/m 4 oktober. De eeuwenoude Kapel is exclusief opengesteld.
- Avond rondleidingen met privégids op onontdekte plekken van het kasteel. Datum nog niet bekend.
- Lichtjestours in een met kaarslicht gedecoreerd kasteel. Datum nog niet bekend.

**Like onze Facebook pagina, schrijf je in voor de nieuwsbrief of kijk regelmatig op [www.kasteeldehaar.nl](http://www.kasteeldehaar.nl) om op de hoogte te blijven van alle activiteiten.**



**Natuurmonumenten**

# We kunnen niet zonder natuur

**Bescherm de natuur in Nederland!  
Word nu lid op [natuurmonumenten.nl](http://natuurmonumenten.nl) en ontvang 4 x per jaar het magazine Puur Natuur**



Neem een abonnement op Vijftig+ Magazine!



11 x per jaar voor slechts € 12,<sup>50</sup>!

Bel 072 - 57 150 13 of kijk op [www.vijftigplonline.nl](http://www.vijftigplonline.nl)

Voorkom krassen



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](http://www.floorfriendly.nl)



BELEEF DE NATUUR!!!

Heerlijk Fietsen/Wandelen op de mooie Veluwe, de leuke plaatsjes Harderwijk/Nunspeet/Elburg bezoeken. Wij hebben comfortabele 4, 5 of 6 persoons bungalows te huur. Onze bungalows zijn ruim-schoon en van alle gemakken voorzien. Als 60 plusser ontvangt u een korting van 10% op de bungalowhuur.

Website: [www.waldpark.nl](http://www.waldpark.nl)  
E-mail: [info@waldpark.nl](mailto:info@waldpark.nl)  
Telefoon: 0341845227 / 0653204629.

**syNeo**<sup>®</sup>  
Cosmetics

Deo met  
**5-dagen  
werking**

Zonder parfum · hypoallergeen



Like ons op facebook  
**SYNEO.NL**



[detruienwinkel.nl](http://detruienwinkel.nl)

Truien & Vesten en accessoires van natuurlijke materialen. Zelf breien? Kijk dan op

[Betsy's wolwinkel.nl](http://Betsy'swolwinkel.nl)

Winkel:  
Dorpsstraat 21, 3881 BA Putten

--- 103 jaar ---  
**Steenkolenmijn  
Valkenburg**

Op zoek naar het  
**ZWARTE GOUD!**



[WWW.STEENKOLENMIJN.NL](http://WWW.STEENKOLENMIJN.NL)



KIJK ook eens op  
[www.vijftigplonline.nl](http://www.vijftigplonline.nl)

Dé informatieve website met uittips, reizen en andere items voor 50plussers.

Mis het niet!



Optimaal nazomer  
in de bergen van Oostenrijk

bij Apart Lajjola in Gaschurn  
in het prachtige Montafon

- ✓ 37 moderne appartementen (2-8 pers.)
- ✓ verwarmd zwembad (zomer)
- ✓ op loopafstand van centrum en lift
- ✓ gratis deelname aan BergePLUS activiteiten
- ✓ slechts 860 km van Utrecht

[www.apart-lajjola.eu](http://www.apart-lajjola.eu)

# Colofon

## Uitgave van:

Uitgeverij Maypress  
Postbus 53  
1700 AB Heerhugowaard  
Telefoon 072-5715013  
Email [redactie@maypress.nl](mailto:redactie@maypress.nl)  
Website: [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)

## Aan dit nummer werkten mee:

Maayke Riemsma, Stefan Riemsma,  
Nico Ridder, Mirjam Preusterink,  
Peter Knaap, John Vroom, Ad van Dun,  
Govert de Roos.

## Coverfoto:

Janita Sassen / MAX

## Foto's:

Maypress, Mirjam Preusterink,  
Shutterstock e.a.

## Vormgeving:

Uitgeverij Maypress

## Abonnementenservice:

Telefoon 072 - 57 150 13

## Verschijsning:

11 maal per jaar

## Volgende nummer:

Oktober 2020

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 facebook:

[www.facebook.com/vijftigplusmagazine](http://www.facebook.com/vijftigplusmagazine)

[www.facebook.com/vijftigplusmagazine](https://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](http://www.vijftigplusonline.nl)  
en blijf ook digitaal geïnformeerd.

Slechts  
€12,<sup>50</sup> per jaar

35

Ik geef Vijftig+ magazine Cadeau aan:

\_\_\_\_\_

Naam:

\_\_\_\_\_

Adres:

\_\_\_\_\_

Postcode:

\_\_\_\_\_

Woonplaats:

\_\_\_\_\_

Telefoon:

\_\_\_\_\_



# JA, ik neem een abonnement

## Doorlopende machtiging **SEPA**

### 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

09-20



#### 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](mailto:administratie@maypress.nl) t.a.v. de abonnementen administratie of u kunt bellen naar 072-5715013.

In 2020 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](http://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.

09-20

Vijftig+ Magazine  
Postbus 53  
1700 AB Heerhugowaard

# Kijkertjes

## Te koop / aangeboden

- Niet afgeweekte postzegels binnen en buitenland + andere H. Lassche Beatrixstraat 12 8064 PX Zwartsluis. Tel: 038 8519585
- Damesfiets, Gazelle Orange 8 versnelingen z.g.a.n. nieuwe banden goed onderhouden, € 110,-. thjlamers@kpnplanet.nl
- Samick 225 concertvleugel 1997. In uitstekende staat. wegens verhuizing van 24000 euro voor 11.400 euro. teeth12@gmail.com
- Loungestoel nieuw. Was 595 nu 150 euro. acbonne@live.nl
- Boek met dvd. Koning van de wals Andre Rieu. stabl013@planet.nl
- Andre Rieu een unieke carrière in beeld. 5 DVD set. stabl013@planet.nl
- 110 grammfoon platen in een koop 50 euro cent per stuk Karelruiter@icloud.com

- Rollator 2 maanden oud alleen in huis gebruikt € 85.00 en ING 110 L,P in een koop €50 cent p S K. Ruiter tel 020 6461233
- Prettige damesfiets compleet rijklaar met handremmen, versnelling enz. Af te halen in Rotterdam-Oost, richtprijs 150 euro. dozes@upcmail.nl

## Gevraagd

- Cassettebandjes gevraagd met verschillende muzieksoorten. Tel 070 – 2200668
- Bidprentjes van de Begijnen in Amsterdam tel: 020 – 6228789
- Nieuw + gebruikte postzegels, eurozegels en graveerboortjes. Ik doe er wat leuk mee. Iedereen die mij wat schrijft krijgt een schrijven terug. Suze van Coesant Bekkampstraat 14 7496 AJ Hengevelde Hof van Twente (Ov) tel: 0547333545

## Diversen

- Willy Magnetika gochelaar. Op Corona afstand goochelen voor volwassenen en/of kinderen. Op het podium of aan tafel. info@willymagnetika@ziggo.nl
- Terug naar de jaren 70: www.jarenzeventig.com

## Recreatie

- Charming B&B dar ta Zeppi Gozo/ Malta, een vakantieverblijf met top-kwaliteit services. Tot binnenkort! Vraag naar de last-minute offers. www.dartazeppi.com

## Gratis Kijkertjes

Helaas ontvangen wij regelmatig inzendingen die niet duidelijk leesbaar zijn en hierdoor niet worden geplaatst. Graag ontvangen wij van u duidelijk geschreven inzendingen via de onderstaande bon of ga naar 'Kijkertjes' op [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)

Plaats uw Kijkertje nu ook gratis via [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.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.



## Severin volautomatische CP 3537 Citruspers

Severin komt met de volautomatische CP 3537 Citruspers waarbij alles vanzelf gaat. Dankzij de innovatieve technologie doet de citruspers met één druk op de knop zijn werk. Het sap wordt tot de laatste druppel uit de sinaasappel geperst. Of uit de grapefruit, citroen of limoen. Zo start je elke dag met een perfecte sapopbrengst en een heerlijke shot gezondheid.

De Multi-size perskegel is geschikt voor kleine en grote citrusvruchten. Je hoeft dus niet te wisselen tijdens het persen van de verschillende vruchten. Door de gesloten constructie heb je geen last van spatten tijdens het persen. De gietopening met druppelstop maakt het mogelijk om het sap rechtstreeks in het glas te laten stromen.

### Easy-clean concept

De citruspers is voorzien van rubberen antislipvoetjes waardoor hij stevig op het aanrecht blijft staan. Het easy-clean concept zorgt voor een ongecompliceerde reiniging: perskegel, vruchtvlieszeef, sapkom en deksel zijn geschikt voor de vaatwasmachine.

### Informatie

De Severin CP 3537 Volautomatische Citruspers is verkrijgbaar in elektronica-winkels en webshop. Adviesprijs € 69,95.

### Kijk voor meer informatie op

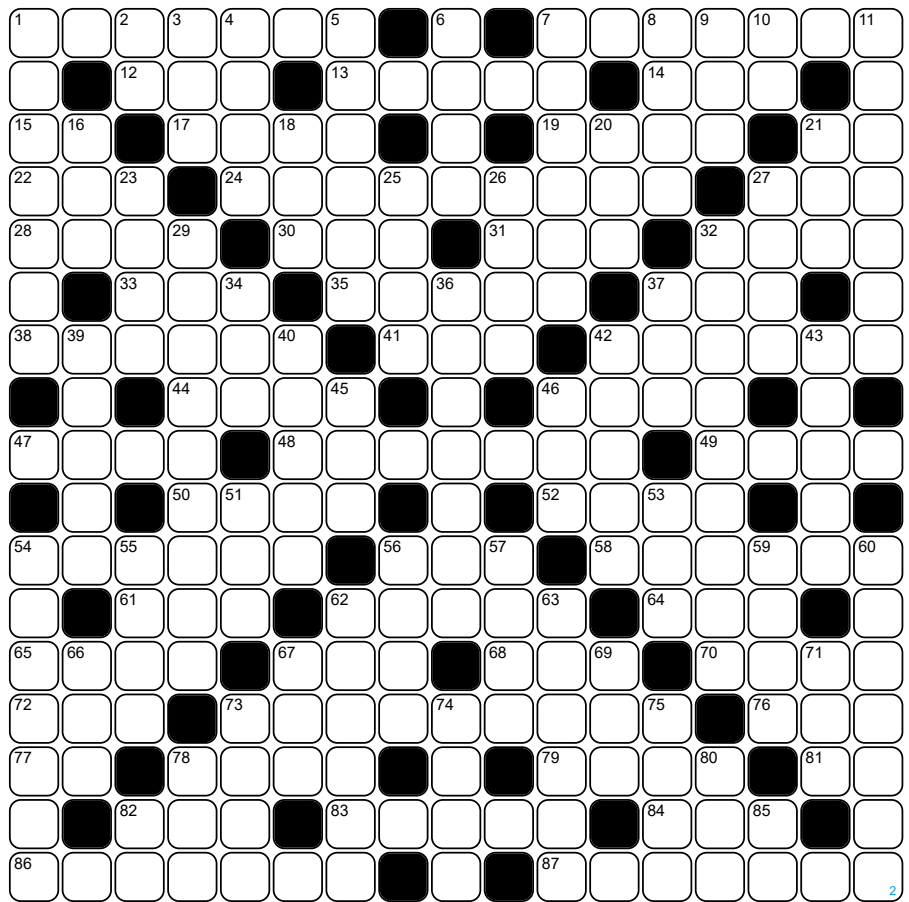
[www.severin-international.com/nl](http://www.severin-international.com/nl)

## Vijftig+ Winactie

Maak kans op een de volautomatische Citruspers van Severin waarbij alles vanzelf gaat!

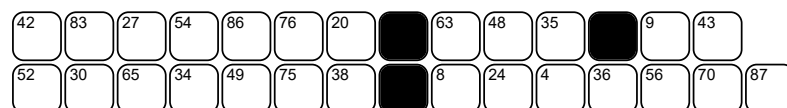
Stuur de oplossing van de prijspuzzel met uw naam en e-mail adres naar Vijftig+ Magazine, postbus 53 1700 AB Heerhugowaard of ga naar winacties op [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)

## PRIJSPUZZEL



**Horizontaal** 1. zuivelproduct; 7. nagerecht; 12. koordans; 13. vervallen gebouw; 14. boomsoort; 15. hare majesteit (afk.); 17. bouwsteentjes voor kinderen; 19. kapot (gebroken); 21. rivier in Italië; 22. lichte klap; 24. zuivelproduct; 27. voorzetsel (Lat.); 28. schoonmaakgerei; 30. term uit de fotografie; 31. gong; 32. schijf of part; 33. vochtig; 35. met plakband vastmaken; 37. waterdier; 38. platte vloertegel; 41. grappenmaker; 42. plaats in Limburg; 44. houvast; 46. loonarbeid (job); 47. taai kermislekkernij; 48. rechterlijke uitspraak; 49. autopod; 50. ruwe steenmassa; 52. uiting van vrolijkheid; 54. bewoner van Groenland; 56. hoofddekseel; 58. plaats in Polen; 61. dochter van Cadmus; 62. computerterm; 64. Amsterdamse kiosk onderneming (afk.); 65. jeugdpuistjes; 67. schapenproduct; 68. bontgekleurde papegaai; 70. meer in Amerika; 72. oude inhoudsmaat; 73. Franse kaassoort; 76. rekenopgave; 77. militaire politie (afk.); 78. militair hoofddekseel; 79. gemalen graan; 81. neon (scheik. afk.); 82. heidemeertje; 83. verdieping; 84. rivier in Utrecht; 86. verblijf voor renpaarden; 87. attractie in de Efteling.

**Verticaal** 1. spel met vijf dobbelstenen; 2. gewicht (afk.); 3. duivelsoord; 4. melkklier; 5. bemoediging bij verdriet; 6. bibliotheek (afk.); 7. plagen of sarren; 8. toegang tot een huis; 9. log en zwaar; 10. persoonlijk voornaamwoord; 11. iemand gedag zeggen; 16. Chinese vermicelli; 18. voormalige Portugese kolonie; 20. ogenblik; 21. voor (in samenst.); 23. graafschap in Engeland; 25. hemellichaam; 26. bedienen in een café; 27. aangenomen houding; 29. kunstboter; 32. melk met ijs en vruchten; 34. aanduiding op vrachtwagens (afk.); 36. mascotte van de Efteling; 37. op grote afstand; 39. slordige vrouw; 40. plaats in Japan; 42. drank- en braspertij; 43. lastdier (mv.); 45. baarschtig visje; 46. waterbron; 51. familielid; 53. Ned. politieke partij; 54. Ned. kaassoort; 55. jong mens; 56. bekende Braziliaanse voetballer; 57. tegen elk aannemelijk bod (afk.); 59. onvriendelijk; 60. zuivelproduct; 62. rotzooi; 63. molentrecht; 66. wedstrijd-beker; 67. aanlegplaats; 69. vlaktemaat; 71. elektrisch geladen materieel deeltje; 73. oud Ned. betaalmiddel; 74. inwendig orgaan; 75. deel van voet; 78. blauwe werkkieel; 80. kippeneigenschap; 82. Verenigde Naties (afk.); 85. met name (afk.).



# DIEREN BESCHERMEN: IK DOE HET MIJN HELE LEVEN AL...

Woest werd ik als schooljongens met kikkers gooiden. Dan ging ik op ze af, hoe klein ik ook was. Dieren beschermen, ik doe het mijn hele leven al. Daarom ben ik nu ambassadeur van DierenLot, de organisatie die zich het lot aantrekt van al die dieren die worden mishandeld, zomaar op straat worden gezet, worden opgesloten in veel te kleine hokken of op een andere manier - ook in het wild - een buitengewoon beroerd bestaan leiden. DierenLot steunt zo'n driehonderd kleine en middelgrote organisaties die vooral lokaal en regionaal actief zijn. Met heel weinig geld blijkt veel mogelijk: vervoer per ambulance, steun bij de verbouwing van een opvang, de kosten voor dierenvoer, enzovoort. Het gaat mij om de dieren en om de mensen met passie. En om die bij elkaar te brengen. In april was er weer zo'n grote landelijke bijeenkomst waar gepassioneerde DierenLot-hulpverleners uit het hele land bij elkaar kwamen om kennis, informatie en ervaringen te delen. Daar leef ik maanden van tevoren naartoe. Dieren moeten geholpen worden. Zij kunnen niet voor zichzelf opkomen. Het ó zo belangrijke werk van de duizenden vrijwilligers is onmisbaar en moet door blijven gaan. Niet alleen nu, maar ook in de toekomst. Help hen. Neem DierenLot op in uw testament. Doe het vandaag nog!

Bron: Voor nu en later/magazine SDU  
Tekst: Barbara Schilperoord  
Fotografie: Marcel Molle

**Lenie 't Hart (78)**, ambassadeur DierenLot, dierenverzorgster en dierenactiviste, was verbonden aan de zeehondencrèche Lenie 't Hart (1971-2014). Ze is officier in de Orde van Oranje Nassau en officier in de Orde van de Gouden Ark.

Stichting DierenLot  
Postbus 377  
4200 AJ Gorinchem  
E-mail: nalaten@dier.nu

[www.dier.nu](http://www.dier.nu)



STICHTING  
**DierenLot**

#samenvoordieren

Vul de bon in, knip hem uit en stuur hem op aan Stichting DierenLot, Antwoordnummer 4088, 3500 VB Utrecht (geen postzegel nodig). U kunt de bon ook eerst inscannen of kopiëren.

## Ik wil meer weten over nalaten voor hulp aan dieren in nood

- Ik heb DierenLot al opgenomen in mijn testament.
- Ja, ik ontvang graag een uitgebreidere brochure over nalaten aan DierenLot.
- Ja, ik heb vragen over nalaten aan DierenLot, neemt u telefonisch contact met mij op.
- Ja, ik heb interesse in nalaten aan DierenLot, belt u mij voor een persoonlijke afspraak bij mij thuis.
- Ja, als DierenLot voor mijn dieren zorgt na mijn overlijden, neem ik DierenLot graag op in mijn testament. Neemt u contact met mij op.

Naam	<input type="checkbox"/> Mw. <input type="checkbox"/> Dhr.
_____	
Adres	_____
_____	
Postcode/Woonplaats	_____
Telefoon	Geboortedatum
_____	_____
E-mail	_____

# Bioscoop vanuit je bolide

# MM



*Hapje, drankje, film!* Geniet van vele topfilms voor alle leeftijden vanuit je eigen auto op het Media Park in Hilversum.

De hele filmagenda is te vinden op [www.dutchmediaweek.nl](http://www.dutchmediaweek.nl)

DUTCH **MEDIA** WEEK

**2-11**  
oktober