

ANBO

6

OKTOBER
2017

MAGAZINE

WWW.ANBO.NL



Dossier

Zilvergrijs

& midden in het leven

REGEL HET ONLINE Van een bos bloemen tot de schone was

TALENT GEZOCHT Met uw kleinkind op de planken

COLOFON & SERVICE

ANBO

Redactiecommissie Lidia van den Eijnde, Joyce Huls, Mandy Janssen, Alex van Scherpenzeel, Atie Schipaanboord, Renée de Vries

Realisatie SPN bv, Baarn

Bladmanagement Caroline van der Kooij

Vormgeving Heleen Kurpershoek

Eindredactie Esther Speelman, Marije van der Haar-Peters

Druk Roularta

Copyright 2017 ANBO Magazine

ISSN 1877-3427

Redactieadres

ANBO, Postbus 2012,
3440 DA Woerden

E-mail: magazine@anbo.nl

Advertenties Media Plus bv, Baarn

Tel (035) 692 59 99

Lid worden? www.anbo.nl/aanmelden of via de Ledenservice, tel. (0348) 46 66 90 (ma. t/m vr. van 09.00 tot 17.00 uur). Het nieuwe ANBO-lid betaalt voor het eerste jaar het instaptarief van € 29,95. Zie '10 redenen om lid te worden' op www.anbo.nl/aanmelden.

Wijzigingen Kunt u doorgeven aan de Ledenservice, tel (0348) 46 66 90, of via ledenservice@anbo.nl.

Lidmaatschap opzeggen? www.anbo.nl/opzeggen of via ledenservice@anbo.nl of postbus 2012, 3440 DA Woerden o.v.v. 'opzegging' en graag met vermelding van reden. U dient uiterlijk één maand vóór afloop van uw lidmaatschap op te zeggen.

Hebt u vragen over uw woonsituatie, inkomen of gezondheid? Bel de ANBO Raad & Daad Advieslijn, tel (0348) 46 66 88 (werkdagen van 10.00-15.00 uur). Mailen kan ook: raadendaad@anbo.nl.

Prijzen ANBO Magazine Abonnement voor bedrijven € 32,50 per jaar (acht magazines).

Privacy ANBO legt gegevens van ANBO-leden vast. Uw adres gebruiken wij om u te informeren over onze diensten en producten en geven wij door aan zorgvuldig geselecteerde partners. Stelt u hier geen prijs op? E-mail dan naar ledenservice@anbo.nl of stuur een briefje naar: ANBO, t.a.v. Ledenservice, Postbus 2012, 3440 DA Woerden.

Gesproken magazine Voor blinden en slechtzienden is er een ingesproken ANBO

Magazine op cd beschikbaar. Meld u aan via ledenservice@anbo.nl of tel (0348) 46 66 90.

HO
2017
KEURMERK



BEELD COVER ISTOCK

Inhoud

- 38 MANTELZORG AWARDS**
Wie wilt u nomineren?
- 40 MUSICALTALENT GEZOCHT**
Staat u straks met uw kleinkind op het podium van de Efteling?
- 44 ANBO-VOORDEEL**
Met korting naar WILDLANDS Adventure Zoo Emmen
- 46 SSST, WIJ ZITTEN KRAP...**
Stille armoede bij middeninkomens
- 58 MET ANBO NAAR DE ALGARVE**
- 54 WERF EEN LID EN KRIJG DE ANBO AGENDA 2018 CADEAU**
- 56 OP DE WERKVLOER**
- 61 LEDENVOORDEEL**
- 62 PRIJSPUZZEL**
- DOSSIER: ZILVERGRIJS**
- 8 ZO LANG MOGELIJK JONG BLIJVEN**
De Abraham kan uit de tuin
- 14 KLIKKEN, KOPEN, KLAAR**
Dit kunt u allemaal online regelen
- 20 'ZESTIGERS VAN NU DOEN VOLOP MEE'**
Communicatie-expert Dirk Sikkell over misplaatste 60+-reclames
- 26 INFOGRAPHIC**
Wat halen we graag in huis?

- EN OOK**
- 4 ANBO'S INZET**
- 29 RAAD & DAAD**
- 32 DAADKRACHT**
- 37 ANBO OP PAD**

58

Bijtanken in de
Portugese zon



46

**STILLETJES
IN DE MIN**
Jan Modaal
wordt hard
geraakt



56

'Spelen in dit orkest kun je
vergelijken met topsport'

8

HOEZO SENIOR?
Westendorps les in
lang & gelukkig leven

Welkom

Laatst meldde mijn lokale supermarkt op Facebook dat ze veel vragen krijgen over thuisbezorging bij oudere buurtbewoners. Niet iedereen kan tenslotte uit de voeten met online bestellen. Doordat de dienstverlening nu anders is ingericht, kunnen meer mensen van deze service gebruikmaken. Nog een voorbeeld: laatst kwam bij ANBO een leverancier van aangepaste tablets: door het gebruik te versimpelen, wordt de drempel lager voor veel mensen die er geen ervaring mee hebben. Het zijn slechts twee voorbeelden, maar veel bedrijven beginnen eindelijk te begrijpen dat een ouder wordende bevolking een commerciële kans is. En dan niet op de betuttelende manier, maar op een manier die recht doet aan de behoefte aan zelfredzaamheid.

Het aantal 80-plussers groeit de komende jaren flink: van 700.000 op dit moment naar zo'n 2 miljoen in 2040. Ik zie een markt, en heus niet alleen voor hulpmiddelen. Ik denk aan reizen, woningaanpassingen die het huis comfortabeler maken, cosmetica, slimme tuinierhulpjes en allerlei gemaksdiensten. Want we worden niet alleen

**IK ZIE EEN MARKT,
EN HEUS NIET
ALLEEN VOOR
HULPMIDDELEN**

ouder, we blijven ook langer gezond. Dat zien we overigens niet alleen aan de aanbodkant. Want (veel)

ouder worden betekent al een tijdje dat we langer gaan werken. De 'oudere werknemer' mag nu misschien nog niet het populairst zijn, in 2030 zijn er evenveel 50-plussers als 50-minners en is de 50-plusser in de meerderheid op de werkvloer.

Zie hier de inspiratie voor dit magazine. Hebt u zelf voorbeelden? Deel ze op www.facebook.com/anbo.nl. Onze samenleving verandert en de markt verandert flink mee!

Directeur-bestuurder Liane den Haan (50) is verantwoordelijk voor de collectieve belangenbehartiging, woordvoering en politieke lobby van ANBO. Reageren? Kijk op www.twitter.com/lianedenhaan of mail naar magazine@anbo.nl.



BEELD PATRICIA STEUR STYLING EMANUELA GIORGI KLEDING JUST YOUR STYLE

ANBO maakt zich dagelijks hard voor uw belangen. In deze rubriek houden we u op de hoogte van wat er speelt. Kijk voor het meest actuele nieuws op www.anbo.nl.

Acceptgiro verdwijnt op termijn

Een aantal jaren geleden is besloten om de papieren acceptgiro per 1 januari 2019 af te schaffen. Aanleiding was onder meer de verwachting dat het gebruik van de acceptgiro drastisch zou afnemen. Inmiddels blijkt dat die afname achterblijft bij de verwachting. Dit betekent dat het vervallen van de acceptgiro per 1 januari 2019 te vroeg komt.

ANBO heeft samen met een aantal andere maatschappelijke organisaties het volgende afgesproken:

- Het vervallen van de acceptgiro zal afhangen van het gebruik.
- Elke bank mag zelf bepalen bij welk aantal de grens ligt.
- Als een bank besluit de acceptgiro niet meer te gebruiken, wordt dit niet eerder aangekondigd dan op 1 januari 2019. Hierna geldt een overgangperiode van één jaar. In de praktijk wordt de acceptgiro dus niet eerder afgeschaft dan op 1 januari 2020.

Vanaf de datum dat uw bank de acceptgiro niet langer gebruikt (1 januari 2020 of later), kunt u betalen via internetbankieren. Dat kan uiteraard nu ook al. Doet u niet aan internetbankieren, dan kunt u de betaling uitvoeren via de gewone overschrijvingskaart. Uiteraard houdt ANBO het hele proces en de gevolgen ervan nauwlettend in de gaten.





AFKOOP KLEINE PENSIOENEN NIET MEER MOGELIJK

Als het wetsvoorstel daarover op tijd door het parlement wordt aangenomen, mogen pensioenfondsen en verzekeraars vanaf 1 januari 2018 kleine pensioenen niet langer afkopen. Tot nu toe waren pensioenuitvoerders verplicht om pensioenen met een opbouw tot € 467,89 af te kopen aan de belanghebbende. Met name mensen die tijdens hun werkzame leven verschillende banen hebben gehad, lopen het risico dat ze bij verschillende pensioenregelingen een korte periode hebben opgebouwd. Wanneer de fondsen – zoals nu het geval is – per fonds de opbouw moeten afkopen, houden de betrokkenen uiteindelijk onvoldoende pensioeninkomen over. Na deze wetswijziging blijft de opbouw dus staan totdat de pensioenleeftijd is bereikt.



SOCIAAL NETWERKERS BIEDEN STEUN IN DE LAATSTE LEVENSFASE

Een aantal Sociaal Netwerkers heeft onlangs een training rouwverwerking gevolgd. De deelnemers kunnen nu worden ingezet als stervensbegeleider. Deze speciale training is onderdeel van een pilot waarbij vrijwilligers handvatten aangereikt krijgen om met name bewoners in verpleeghuisinstellingen te helpen die in de laatste levensfase behoefte hebben aan emotionele ondersteuning. Zorgprofessionals signaleren regelmatig dat sommige mensen in die laatste fase erg eenzaam zijn. Zij zien hun familie nog maar weinig of er is iets voorgevallen waardoor er helemaal geen contact meer is. Deze mensen geven soms aan dat ze behoefte hebben aan een luisterend oor. De Sociaal Netwerkers van ANBO kunnen dat bieden.

Wilt u gebruikmaken van deze dienst? Dan kunt u contact opnemen met de ANBO Raad & Daad Advieslijn, tel. (0348) 46 66 88 (ma t/m vr 10.00-15.00 uur) of raadslijn@anbo.nl.



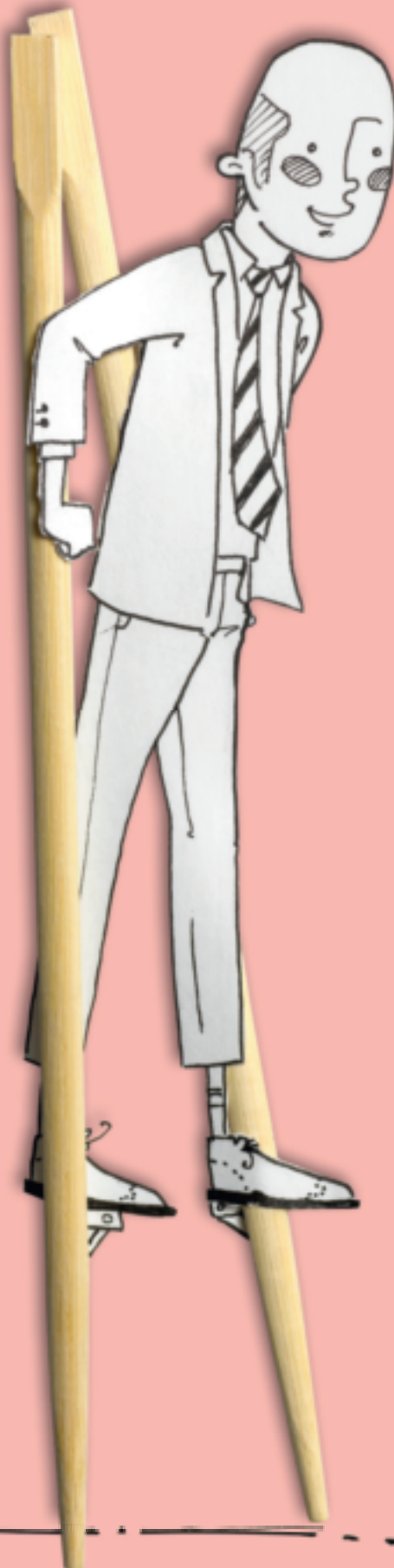
Zilvergrijs heeft de *toekomst*

Niemand kan er omheen: ouderen van nu zijn ook economisch gezien een doelgroep om rekening mee te houden. Actief, bij de tijd en midden in het leven. Veel bedrijven spelen daarop in.

Wel oud worden, *niet oud zijn*

Nooit eerder werden mensen zo oud als nu. En nog gelukkig ook: Nederlandse ouderen geven hun leven gemiddeld een acht. Hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp schreef er een boek over: *Oud worden zonder het te zijn*. Wat kunnen we daarvan leren?

TEKST DEBORAH LIGTENBERG **BEELD** ©MILLES STUDIO/STOCKSY,
HOLLANDSE HOOGTE/LAERKE POSSELT/AGENCE VU





Les in lang & gelukkig leven

Kent u dit kinderliedje nog? *'Tien dat zijn de kinderjaren, twintig ga je aan het sparen. Dertig moet je zijn getrouwd, veertig ben je daarvoor te oud. Vijftig ga je aan het zakken, zestig krijg je ongemakken. Zeventig daalt je leven af, tachtig ga je naar je graf. Negentig kun je ook nog leven, honderd is door God gegeven.'*

Alsof het leven een aflopende zaak is, zeker voor mensen die de vijftig naderen. Onzin. De gemiddelde leeftijd van topmanagers en staatslieden ligt boven de 55 jaar. De vijftigers van nu zijn zo'n beetje op de helft van hun leven. Ze zijn nog lang niet oud.

Dat het denken over leeftijd verandert, heeft ongetwijfeld te maken met het feit dat nooit eerder zo veel mensen in de westerse wereld zo oud werden als nu. Het is de ingrijpendste maatschappelijke verandering die door de Industriële Revolutie in gang is gezet. In circa honderd jaar tijd steeg de gemiddelde levensverwachting van 40 naar ruim 80 jaar. De kans om 65 jaar te worden, verdrievoudigde van 30 naar 90 procent. Mevrouw Henny van Andel-Schipper (1890–2005) is voor zover bekend de oudste Nederlander ooit. Het laatste jaar voor haar dood was ze met haar 115 jaar zelfs even de oudste persoon ter wereld. 'Voor de pasgeborenen van nu ligt nog veel meer leven in het verschiep; een van hen zal zeker 135 jaar worden,' aldus hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp in zijn boek *Oud worden zonder het te zijn*. Hierin legt hij uit waarom we steeds ouder worden en hoe je daar invulling en kleur aan geeft.

NOG JAREN VOORUIT

Veroudering betekent dat het vanbinnen gaat rammelen, meestal zo rond je vijftigste. Urenlang spitten in de tuin gaat opeens niet

meer zonder stijf te worden, rimpels worden dieper en het haar dunner. Het lijf wordt duidelijk ouder en zwakker. Dit heeft allemaal te maken met het verouderingsproces. Hierbij ontstaat schade in de cellen, die in een ouder wordend lichaam niet goed meer kunnen worden opgeruimd. Dit veroorzaakt chronische ziekten en uiterlijke veroudering. Dankzij de enorm toegenomen welvaart en medische vooruitgang kunnen we ondanks dat verouderingsproces nog jaren vooruit. De geneeskunde heeft voor veel ziekten en gebreken oplossingen gevonden om het leven te verlengen. Dat geldt

bijvoorbeeld voor hart- en vaatziekten en beroertes.

De meeste mensen worden pas doodziek en sterven als ze hoogbejaard zijn.

Gezond oud worden – en dus zo lang mogelijk jong te blijven – zit 'm in vrij eenvoudige maatregelen. De tips die Rudi Westendorp geeft, kennen we allemaal: gezond eten, niet roken, niet overmatig drinken en geen drugs gebruiken. Allemaal dingen die het lichaam langer in goede conditie houden. Actief blijven is ook een belangrijke factor. Niet opeens de lift nemen in plaats van de trap, al bent u zeventig. Een e-bike? Stevig doortrappen op een gewone fiets is veel gezonder. Uit onderzoek blijkt dat ook sociale contacten, een optimistische levenshouding

VIJFTIGERS VAN NU ZIJN PAS ZO'N BEETJE OP DE HELFT VAN HUN LEVEN

en doelen om voor te leven, cruciaal zijn bij het prettig ouder worden. Het gaat namelijk mis zodra mensen de verantwoordelijkheid over hun eigen leven verliezen. Dat is funest voor hun vitaliteit, welbevinden en kwaliteit van leven.

In Nederland waarderen mensen op hoge leeftijd het leven met een acht. Dit betekent dat de meeste ouderen goed kunnen omgaan met tegenslag, ziekte en gebreken. Hierbij is het volgens Westendorp noodzakelijk om plannen te maken, actief te blijven en de regie over je eigen leven te houden. Succesvol oud worden betekent: je bij ziekte of gebrek steeds opnieuw in de situatie schikken en aanpassen aan de omstandigheden. Hierbij kun je best oud zijn, maar je niet zo voelen. Het verouderingsproces is dan geen veelkoppig monster dat moet worden bedwongen, maar een gegeven waarop je je kunt instellen en aanpassen.

KLARE TAAL

'De gemiddelde levensverwachting mag dan sterk zijn toegenomen, de samenleving is hier

GEZOND OUD WORDEN ZIT 'M IN VRIJ EENVOUDIGE MAATREGELEN

nog niet op afgestemd. Het zou beter zijn als we de inrichting van ons leven aan de uitdijende levensduur zouden aanpassen. Dat betekent langer werken en maatschappelijk actief zijn en evengoed langer genieten van ons pensioen dan onze ouders en grootouders konden,' schrijft Westendorp. Klare taal, die een omslag vraagt van onze hele maatschappij: een gevarieerder woningaanbod met woningen voor ouderen waarin ook de zorg tiptop geregeld is, meer werk voor ouderen, meer onderzoek naar ouderdomsziekten en meer aandacht van zorgverleners voor wat mensen zelf willen.



Uit onderzoek van Westendorp in 2013 blijkt namelijk dat ouderen zelf de regie over hun leven willen houden. Bijna allemaal willen ze zelf aan het roer staan, maar bestaande publieke en private organisaties staan dat vaak niet toe. Vrijwel alle ouderen zouden meer verantwoordelijkheid willen nemen voor hun eigen gezondheid. Bijvoorbeeld door op zoek te gaan naar informatie over wat ze nodig hebben zonder dat een ander het voorkauwt. Ook zijn ze bereid hun leefstijl aan te passen aan gezondheidsproblemen. Dat pleit voor meer zorg op maat, die waarschijnlijk leidt tot betere resultaten. Want als iemand wordt behandeld op een manier die hij zelf prettig vindt en waar hij achter staat, heeft dat meer succes dan wanneer een behandeling wordt opgelegd. Het is in elk geval veel beter voor het welbevinden.

WEG MET ABRAHAM

Aan het slot van *Oud worden zonder het te zijn* geeft Westendorp zijn visie over hoe er maatschappelijk met de steeds ouder wordende mens moet worden omgegaan. Zo moet de term 'senior' voor vijftigers worden afgeschaft, vindt hij. We leven immers veel langer, dus mensen zijn op hun vijftigste pas op de helft van hun leven. Een Abraham in de tuin als iemand 50 wordt om de ouderdom te vieren? Onzin. Een 50-jarige heeft nog jaren voor de boeg.

Volgens Westendorp kunnen problemen met de betaalbaarheid van de pensioenen alleen worden opgelost als de pensioengerechtigde leeftijd versneld wordt aangepast aan de levensverwachting. En wel op een andere manier dan de voorzichtige verschuiving van 65 naar 67 jaar. Gezien de continu stijgende levensverwachting – elke week komt er een weekend in levensverwachting bij – is het reëel om toe te groeien naar een pensioengerechtigde leeftijd van 75 jaar. Want 75 is het nieuwe 65! Als we zo lang door moeten werken, is het essentieel om geestelijk en mentaal fit te blijven. Hoe goed de medische industrie ouderdomskwalen ook weet te bestrijden, een wonderpil om jong te blijven, is er nog niet. Het echte antwoord op de vraag hoe we oud kunnen worden zonder het te zijn, ligt besloten in onze sociale en psychische flexibiliteit. Vitaal blijven en zorgen dat u gelukkig bent – dat is alles wat ervoor nodig is.



Oud worden zonder het te zijn – Over vitaliteit en veroudering, Rudi Westendorp (uitgeverij Atlas Contact)



Rudi Westendorp (1959) studeerde geneeskunde, werd internist aan het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) en specialiseerde zich in epidemiologie en intensive care. Later legde hij zich toe op geriatrie en gerontologie. Sinds 2000 is hij hoogleraar ouderengeneeskunde. Westendorp is ook oprichter en directeur van Leyden Academy on Vitality and Ageing, een instituut dat sinds 2008 onderzoek doet en ontwikkelingen initieert op het gebied van vitaliteit en veroudering.

**WESTENDORP
VINDT HET REËEL
DAT WE STRAKS
DOORWERKEN
TOT 75 JAAR**



DOSSIER
ZILVER-
GRIJS

Klik & klaar



Van boodschappen tot boeket

Gemak dient de mens, nietwaar? En tegenwoordig zijn steeds meer zaken eenvoudig online te regelen. Van een warme maaltijd en kledingadvies tot een bibliotheekboek: een greep uit het aanbod.

TEKST MARGREET ALGRA **BEELD** ISTOCK



Digitaal wegwijs

Online foto's bewerken, eindelijk leren whatsappen of facetimen? Wie wegwijs wil worden in de digitale wereld, kan onder andere terecht bij SeniorWeb. De organisatie biedt computerhulp door leeftijdsgenoten, in begrijpelijke taal. Een lidmaatschap geeft recht op gratis online hulp bij computerproblemen en op online cursussen. Daarnaast heeft SeniorWeb landelijk 425 leercentra waar ook groepslessen worden georganiseerd.

• www.seniorweb.nl



Maatje gezocht

Samen naar een concert, naar een tentoonstelling of gewoon een kop koffie drinken in de stad. Wie op zoek is naar een maatje om dingen mee te ondernemen, kan onder meer terecht bij NLvoorelkaar. Dit platform koppelt mensen met een hulpvraag aan vrijwilligers. Voor wie liever iemand inhurt, is gezelschapsmaatje een goed startpunt.

• www.nlvoorelkaar.nl

• www.gezelschapsmaatje.nl



Boodschappenhulp

Online boodschappen doen kan bij alle grote supermarktketens. Vaak bezorgen ze tot in de keuken en nemen ze ook lege flessen voor u mee. Bij online supermarkt Picnic betaalt u geen bezorgkosten en bestelt u via een app. Liever persoonlijke assistentie? Ikzoekeenboodschappenhulp koppelt aanvragers aan een boodschappenhulp. Die gaat mee naar de supermarkt of doet uw boodschappen zelf. U betaalt eenmalig een bemiddelingsbedrag en daarna een kleine bijdrage per uur.

- www.picnic.nl (West- en Midden-Nederland)
- www.ikzoekeenboodschappenhulp.nl



Gekookt in de buurt

Ooit waren de Chinees en de snackbar de enige opties voor een afhaal- of bezorgmaaltijd. Tegenwoordig is er veel meer mogelijk, mede dankzij internet. Bij Thuisafgehaald bijvoorbeeld kunt u een bordje eten halen bij buurtgenoten die toch al koken en graag wat extra maken. Het werkt zo: mensen delen op de site maaltijden die bij hen op het menu staan. Buurtgenoten kunnen bestellen, betalen vaak de kostprijs en bellen met hun eigen bakje aan. Sommige thuishokkers zetten graag een stapje extra: zij zijn bereid hun maaltijd te komen brengen of komen zelfs op een vaste dag in de week langs om bij u te koken.

- www.thuisafgehaald.nl



Maaltijdbox

De maaltijdbox is een uitkomst voor wie geen zin heeft om elke dag zelf een maaltijd te verzinnen en op zoek te gaan naar alle ingrediënten. Een abonnement afsluiten voor drie en soms vier of vijf dagen per week kan online. De box wordt wekelijks (vaak op een dag en tijdstip naar keuze) thuisbezorgd en er zitten recepten en (bijna) alle ingrediënten in voor verse maaltijden.

- www.hellofresh.nl (zelf maaltijden kiezen, ook voor 1 persoon)
- www.marleyspoon.nl (zelf maaltijden kiezen)
- www.dekrat.nl (duurzaam, ook voor 1 persoon)
- www.willemendrees.nl (biologisch, ook voor 1 persoon)



Restaurant aan huis

Iets bijzonders te vieren, ziet u op tegen de rompslomp van zelf koken? Online vindt u een professionele kok die bij u thuis een restaurantwaardig diner van meerdere gangen bereidt. Voor servies, bestek en eventueel glaswerk en linnen wordt gezorgd. En natuurlijk laat de kok uw keuken keurig achter.

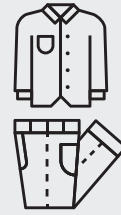
- www.spijsenwijnen.nl
- www.hemelsthuisdiner.nl



Goed gekleed

Het kledingaanbod is enorm en dat kan het zoeken naar die ene outfit ingewikkeld maken: waar te beginnen? Diverse sites verzorgen gratis, of tegen een kleine vergoeding, online stylingadvies. Het invullen van een vragenlijst op de website over kledingsmaak, stijl en budget is vaak het startpunt. Daarna neemt een stylist telefonisch contact op om de mogelijkheden te bespreken. Op basis daarvan ontvangt u een box met één of meer outfits. De box wordt gratis verstuurd en u past de kleding thuis, in alle rust. Wat niet in de smaak valt, kan gratis retour.

- www.zalon.nl (onderdeel van Zalando)
- www.b-dressed.nl (dames)
- www.houseofeinstein.nl (heren)



Styling- strippen- kaart

Dat overhemd wel of niet kopen? Past deze jurk bij mijn figuur? Bij dit soort twijfels biedt de stylingstrippenkaart (€ 49) uitkomst, die goed is voor tien stylingvragen (onbeperkt geldig) aan een styliste via WhatsApp of e-mail.

- www.personalshopperstylist.nl



Wonen op z'n mooist

De interieurstylist is er voor iedereen die wel wat hulp kan gebruiken bij de (her)inrichting van een woning. Daar komt immers heel wat bij kijken: niet alleen meubels en accessoires, ook indeling, verlichting en stoffering. U kunt kiezen voor online advies of een stylist aan huis.

- www.woonmakers.nl
- www.onlineinterieuradvies.nl
- www.allestylisten.nl
- www.interieurstylisten-online.nl



Schone was

Wassen en strijken uitbesteden, is vrij eenvoudig. Overal in het land zijn wasserijen die de was ophalen en 'm schoon en gestreken weer thuisbezorgen. De kleding labels is vaak niet eens nodig. De mogelijkheden lopen zeer uiteen, soms kunt u zelfs een eigen wasmiddel kiezen. Benieuwd naar de mogelijkheden in de buurt? Google eens op 'wasservice' of 'strijkservice' + uw woonplaats.

- www.newascovoorthuis.nl (West- en Midden-Nederland)
- www.wasserijnsneeuwuit.nl (omgeving Amsterdam)



Huisdier te leen

Dol op dieren, maar niet zo'n zin meer in alle langdurige verplichtingen die daaraan vast zitten? Stichting Oopoeh bedacht een mooie oplossing: opa's en oma's die oppassen op andermans huisdier. Op de site geeft u aan op welk dier, waar en hoe vaak u wilt oppassen. Oopoeh zoekt in de omgeving een baasje van een dier dat een oppas nodig heeft. Hebt u zelf een hond en zoekt u iemand die uw viervoeter af en toe wil uitlaten? Ook dan kunt u terecht bij deze site, of zoek op 'hondenuitlaatservice + woonplaats'.

• www.oopoeh.nl



Klusjes in en rond het huis

Eén telefoontje en De Woningwachter zoekt een betrouwbare vakman voor klussen in en rond het huis, van tuinman tot tegelzetter. Zonder voorrijkosten en met allerlei leuke voordelen. Als ANBO-lid krijgt u bijna 50 procent korting op een 'Goed Ontzorgd'-jaarabonnement.

• www.dewoningwachter.nl/anbo



Verse bloemen

De vrolijkste online service is misschien wel het bloemenabonnement, waarmee elke week, om de week of elke maand een vers boeket bij u thuis wordt bezorgd. Bloomon heeft trendy boeketten met ook aparte bloemen. De boeketten bij Bloemenabonnement zijn iets traditioneler.

• www.bloomon.nl

• www.bloemenabonnement.nl



Eindeloos lezen

Bibliotheek aan Huis is er voor iedereen die (even) niet zelf naar de bibliotheek kan. Na online aanmelding bij de plaatselijke bibliotheek komt er iemand langs om uw leesvoorkeuren te bespreken. Deze assistent zoekt in de bibliotheek naar geschikte boeken, brengt ze langs én zorgt dat de boeken op tijd worden ingeleverd. Sommige bibliotheken vragen naast het abonnement een kleine bijdrage voor deze service, bij andere is het gratis.

• www.bibliotheek.nl (of kijk op de site van uw bibliotheek)



Medicijnen via de post

De meeste apotheken hebben een bezorgservice. Daarnaast zijn er apotheken die volledig online werken. Zoals de Nationale Apotheek, waar artsen recepten elektronisch naar kunnen verzenden (patiënten kunnen ook recepten opsturen, maar dan per post). Binnen één tot twee werkdagen ontvangt u de medicijnen per post. Thuisapotheek regelt herhaalrecepten bij de huisarts, brengt herhaalmedicatie gratis langs en houdt de voorraad en het medicijngebruik voor u bij.

• www.nationale-apotheek.nl

• www.thuisapotheek.nl

**DOSSIER
ZILVER-
GRIJS**



Communicatiedeskundige Dirk Sikkel:

‘Vergeet het Zwitserleven-gevoel’

Vijftigers en zestigers van nu zijn actief, werken langer door, kortom: ze tellen nog volop mee. We moeten dus niet in de media worden neergezet als vakantievierende pensionado's. Professor Dirk Sikkel (66) weet hoe we wél aangesproken willen worden.

TEKST DEBORAH LIGTENBERG **BEELD** ISTOCK

“In het verleden werden ouderen in de reclame gestigmatiseerd. Ze werden neergezet als mensen die op zichzelf gericht zijn en genieten van het leven zonder zich al te veel om anderen te bekommeren,” zegt Dirk Sikkel, emeritus hoogleraar Ouderen, Communicatie en Consumentengedrag aan de Universiteit van Amsterdam. “Dat kwam doordat reclamejongens ideeën verzonnen die nergens op gebaseerd waren. Neem nu het Zwitserlevengevoel. Voor mensen tussen de 45 en 55 jaar zal deze reclame best aansprekend zijn geweest, die werkten hard en wilden best lekker luiëren op de Bahama's.

Maar ouderen zijn over het algemeen geen mensen die het hele jaar door in de zon willen liggen. Dit blijkt ook uit onderzoek. Een onderzoeksbureau heeft aan mensen tussen de 50 en 85 jaar gevraagd welke rol zij prettig vinden. De rol van levensgenieter – het Zwitserlevengevoel – scoorde het hoogst onder mensen ónder de 65 jaar, mensen die nog werken en waarschijnlijk best wat meer vrije tijd zouden willen. Maar 65-plussers voelden zich veel meer aangesproken door de rollen van verantwoordelijke en adviseur.”

Interview met Dirk Sikkel

Als we nu naar reclames kijken, valt op dat ouderen steeds vaker als fitte senioren worden neergezet. Ook komen er opvallend vaak kinderen in voor.

“Reclamejongens krijgen eindelijk door hoe het zit: ouderen van nu blijven langer fit, ze willen gezond leven en bekommeren zich om anderen. Het liefst om hun kleinkinderen.”

Hoe bent u daarachter gekomen?

“Ik had al lang het gevoel dat ouderen op een manier werden aangesproken die zij niet prettig vonden, maar ik kon de vinger er niet goed op leggen. Totdat ik in 2002 in de krant een artikel las over de rol van ouderen in de menselijke evolutie. De gedachte was dat het gedrag van de mens van nu voor een deel afkomstig is uit de tijd dat wij nog jagers en verzamelaars waren, de oertijd. Dat bevestigde mijn idee dat communiceren met een oudere doelgroep niet iets is van op een slome namiddag even wat ideeën bedenken. Er zit meer achter. Ik heb die nacht niet geslapen, zo veel inzicht gaf dat stuk mij. Daarna ben ik me er verder in gaan verdiepen.”

Waarom maakte het zo veel in u los?

“Mijn gevoel werd bevestigd en ik begreep eindelijk waar het vandaan kwam. Voor een marketingman is het interessant, nee, essentieel om te weten hoe je eeuwenoud gedrag kunt inzetten om producten te verkopen. Mensen hebben bijvoorbeeld van nature de drang om hun genen door te geven, zodat er nieuwe generaties blijven volgen. In de oertijd was er voor grootouders een grote rol weggelegd in de zorg voor de kleinkinderen. Dat paste bij hen, want die kleinkinderen zijn het nageslacht.

**‘WE BLIJVEN
LANGER FIT, WILLEN
GEZOND LEVEN EN
BEKOMMEREN ONS
OM ANDEREN’**



Dit alles speelt nog steeds, veel grootouders passen op hun kleinkinderen als de ouders werken. Uit onderzoek blijkt dat als ouderen uit hun hoofd een verhaal moeten vertellen, ze dit beter doen als een kind naar hen luistert dan wanneer een volwassene de toehoorder is. Ze herinneren zich de details beter en passen hun taalgebruik beter aan het kind aan dan een jongvolwassene dat kan. Er lijkt een speciale chemie te bestaan tussen kinderen en ouderen. Van deze wetenswaardigheden wordt tegenwoordig in reclames steeds vaker gebruikgemaakt.”

Wat leerde de evolutiepsychologie u nog meer?

“Er waren vroeger geen boeken. Ouderen gaven hun kennis mondeling door aan jongeren, die daarvan leerden. Ouderen waren dan ook de medicijnmannen, de religieuze autoriteiten, de tovenaars, de rechters – mensen aan wie gezag en wijsheid werd toegedicht. Nog steeds zetten ouderen graag hun kennis in. En terecht. Die is waardevol.”

De kwaliteiten die ouderen in de tijd van jagers en verzamelaars ontwikkelden, zijn oeroud. Hebben ze daar nu nog net zo veel aan als vroeger?

“Het zorgaspect is nog net zo waardevol, grootouders kunnen nog steeds goed voor hun kleinkinderen zorgen. Maar het inzetten van hun kennis en ervaring is moeilijker. In de oertijd veranderde de

wereld zo langzaam, dat kennis niet snel verouderde. Dat is nu anders, vernieuwingen gaan razendsnel. Dat werkt tegen hen. Ouderen van nu leerden in hun jeugd, de periode waarin lessen het best blijven hangen, totaal andere normen, kennis en vaardigheden dan tegenwoordig. Uit onderzoek blijkt dat zij goed kennis kunnen overdragen, maar dat nieuwe dingen leren moeilijk is. Daardoor valt het niet altijd mee om de veranderende wereld bij te benen, waardoor zij de traditionele taak van verantwoordelijk leider of adviseur minder goed kunnen vervullen.”

Wat zou hier een oplossing voor kunnen zijn?

“Opleidingen voor ouderen waar zij kunnen leren in het voor hen juiste tempo. Hierdoor blijven ze bij, iets wat ze ook graag willen. Dat ouderen moeilijk iets nieuws leren, is geen onwil: de hersenen pikken nieuwe dingen ook echt minder goed op. Ik ben zelf 66 en daag mezelf uit door te schaken en moeilijke puzzels te maken. Alles wat ingewikkeld is, dwingt het brein om scherp te blijven.”

Nieuwe dingen leren gaat misschien minder goed, maar ouderen beschikken over veel waardevolle kennis die zij tijdens hun leven hebben opgedaan. Profiteert de samenleving hier genoeg van?

“Veel ouderen doen vrijwilligerswerk, ze zitten in allerlei besturen en helpen waar ze kunnen. Ze zijn het cement van onze samenleving. Dat is van onschatbare waarde. Ik denk dat de samenleving nog meer aan de kracht van ouderen en hun specifieke kwaliteiten zou kunnen hebben. Het is dan wel belangrijk om dit op een goede manier te doen. Vaak wordt gedacht dat je ouderen aan ouderen moet koppelen, bijvoorbeeld als mantelzorgers. Economisch gezien is dat geen gek idee, want ouderen hebben de tijd en het talent om zorgzaam en betrokken te zijn. Alleen richten ouderen zich liever op jongeren. Dat heeft de evolutie zo bepaald, het heeft te maken met het willen doorgeven van de eigen genen aan toekomstige generaties. Voor solidariteit van ouderen onderling was er in de evolutie niet zo'n mechanisme.”

Ouderen voelen zich sociaal meer aangetrokken tot jongeren, zegt u. Hoe verklaart u dan het succes van ouderenbonden?

“Net als vakbonden bestaan ze bij de gratie van het gemeenschappelijk belang van de leden, het feit dat je goed georganiseerd veel

profijt van elkaar kunt hebben. Dat is iets wat je rationeel kunt uitleggen, maar wat niet meteen warme gevoelens oproept. Voor een oudere is de aantrekkingskracht van een ouderenbond meer het resultaat van een bewustwordingsproces. Hun voorkeur voor het helpen van jongeren daarentegen is het gevolg van honderdduizenden jaren evolutie.”

'ER Zouden OPLEIDINGEN MOETEN KOMEN WAAR SENIOREN KUNNEN LEREN IN HET VOOR HEN JUISTE TEMPO'

Herkent u al deze dingen bij uzelf?

“Jazeker. Ik word gelukkig van verbinding met de mensen om me heen, jong en oud. Dat je ouder bent en veel hebt meegemaakt, is waardevol. Daarmee kun je anderen helpen. Als oudere tel je nog altijd mee.”



Dirk Sikkel (1951) was van 2009 tot 2014 bijzonder hoogleraar Ouderen, Communicatie en Consumentengedrag aan de

Universiteit van Amsterdam (UvA). Nu is hij directeur-eigenaar van Sixtat, een bedrijf dat zich richt op statistiek, marktonderzoek en het ontwikkelen van software. Ook is hij verbonden aan Booming Experience, een bureau voor marketing en communicatie dat zich richt op de vijftigplusmarkt.

Uw rekening voor gas en stroom fors omlaag?

Dat kan. Met de Energieservice van ANBO!



De scherpste prijs met onze Energieservice!

Vergelijken loont. Daarmee kunt u het meest op uw energiekosten besparen. Zeker als u al langere tijd bij dezelfde energieleverancier zit en voor de eerste keer overstapt. De eerste overstap bespaart u het meest. Die besparing kan oplopen tot honderden euro's. Wilt u elk jaar opnieuw de allerscherpste tarieven voor gas en stroom? Kies dan voor de ANBO Energieservice. Wij zetten de scherpste aanbiedingen van het moment voor u op een rij en regelen de overstap voor u.

Wilt u persoonlijk advies?

- Bel de ANBO Energieservice (088) 669 90 60
- Of ga naar www.anbo.nl/energiekorting
- Of vul onderstaande bon in

Vraag nu naar het aanbod. Pak uw verbruiksgegevens erbij. Bespaar direct fors.

BEL MIJ VOOR EEN SCHERP AANBOD EN BEREKEN HOEVEEL IK KAN BESPAREN!

Persoonlijke gegevens

dhr. mw.

Voorletters _____ Tussenvoegsel(s) _____

Achternaam _____

E-mailadres _____

Straat _____

Huisnummer en toevoeging _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoonnummer _____

Bent u al eens overgestapt van energieleverancier?

Ja Nee

Wat is de looptijd van uw huidige energiecontracten?

- Ik heb een contract voor onbepaalde tijd zonder einddatum voor stroom.
- Mijn contract voor stroom loopt _____ maanden.
- Ik heb een contract voor onbepaalde tijd zonder einddatum voor gas.
- Mijn contract voor gas loopt nog _____ maanden.

Stroom

Huidige leverancier stroom: _____

Jaarverbruik stroom: _____ kWh per jaar.

- Ik heb zonnepanelen.

Gas

Huidige leverancier gas: _____

Jaarverbruik gas: _____ m³ per jaar.



Stuur de compleet ingevulde bon op naar: De ANBO Energieservice - Postbus 3359 - 1001 AD Amsterdam.
Vergeet niet een postzegel te plakken.

Aan tafel!

Wat halen senioren graag in huis?

We houden van rustige winkels met wat ouder personeel. Senioren zijn niet zo dol op kant-en-klaarmaaltijden, maar we besteden relatief veel geld aan het goede leven: koffie, wijn en vis.



FAVORIET

Ouderen geven relatief veel uit aan koffie, wijn, fruit, vis en medische producten.



MINDER KANT-EN-KLAAR

Ouderen zetten hun gezondheid vaker op de eerste plaats bij het kopen van boodschappen. Zij kiezen minder vaak voor kant-en-klaarmaaltijden. Van de ouderen zegt 30% kant-en-klaarmaaltijden in supermarkten te kopen, onder alle consumenten ligt het aandeel kopers op 40%.

OUDEREN

30%

TOTAAL

40%



BOODSCHAPPEN OP Z'N BEST

Ouderen shoppen vaker op doordeweekse ochtenden en minder in het weekend. Ze vinden het prettig om in de winkel gemiddeld wat ouder personeel tegenover zich te hebben.



NIET BIOLOGISCH

Van de zeventigers zegt 37% nooit biologische en diervriendelijke producten te kopen. Onder vijftigers is dat 25%, onder zestigers 29%.

Wel zegt de meerderheid in alle leeftijdsgroepen dat ze het afgelopen jaar meer biologische en diervriendelijke producten zijn gaan kopen.

50-59 JAAR

25%

60-69 JAAR

29%

70-79 JAAR

37%



ZELF KOKEN

Van alle leeftijdsgroepen besteden senioren per week gemiddeld de meeste tijd aan eten en drinken. Dit komt onder meer doordat ze relatief vaak zelf koken. 80% kookt minstens vijf dagen in de week zelf. Aanbiedingen zijn gewild: zowel ouderen met een bescheiden pensioen als een hoger inkomen kopen relatief vaker producten die in de aanbieding zijn.

Maar liefst 4 van de 5 senioren koken minstens vijf dagen per week zelf



ANTWOORD EN ADVIES VAN ANBO

Bij ANBO Raad & Daad kunt u terecht voor advies en hulp over inkomen, gezondheid en wonen. Ook een vraag? Kijk op www.anboraadendaad.nl of bel de Raad & Daad Advieslijn: **(0348) 46 66 88** (werkdagen van 10.00-15.00 uur). Mailen kan ook: raadendaad@anbo.nl



EIGEN BIJDRAGE HULPMIDDELEN

Als u hulpmiddelen of voorzieningen krijgt via de gemeente, moet u in sommige gevallen een eigen bijdrage betalen. Bijvoorbeeld voor een scootmobiel of aanpassing aan uw woning. Als u tijdelijk gebruikmaakt van hulpmiddelen,

worden die vaak vergoed door de zorgverzekering. Voor een rolstoel hoeft u geen eigen bijdrage te betalen. Komt u in aanmerking voor een hulpmiddel of voorziening via de gemeente, informeer dan van tevoren hoe hoog de eigen bijdrage is. Soms kan het namelijk voordeliger zijn om het hulpmiddel zelf te regelen en te betalen. Kijk voor meer informatie op www.anbo.nl/bijdrage.

Slim sparen voor kleinkind

Het belangrijkste voordeel van een spaarrekening op naam van uw kleinkind is dat u zo slim gebruikmaakt van de jaarlijkse vrijstelling voor schenkingen aan kleinkinderen. Die bedraagt in 2017 maximaal € 2129. Deze belastingvrije schenking geldt per kleinkind.



Checklist bij nieuwe huisgenoot

Neemt u iemand in huis, dan kan dat financiële gevolgen hebben. Dit zijn stappen die u in elk geval moet ondernemen of controleren:

- Is de woning niet uw eigendom, vraag dan aan de verhuurder of u iemand in huis mag nemen.
- Ontvangt u AOW, neem dan contact op met de Sociale Verzekeringsbank en informeer naar de gevolgen voor uw pensioen.
- Informeer bij de Belastingdienst of uw huisgenoot ook als uw fiscaal partner wordt gezien.
- Neem contact op met de Dienst Toeslagen of gebruik de rekenhulp op www.toeslagen.nl om te controleren of uw toeslag nog klopt. Zo kunt u voorkomen dat u later (grote) bedragen moet terugbetalen.
- Hebt u vrijstelling voor gemeentelijke belastingen of betaalt u minder? Informeer bij uw gemeente of dat zo blijft als u iemand in huis neemt.



AANGIFTE SCHENKING OOK ONLINE

Via de website van de Belastingdienst is het mogelijk om online aangifte te doen voor de schenkbelasting. De ontvangers van een schenking vullen in vier stappen hun gegevens in op <https://mijn.belastingdienst.nl>. Inloggen kan met uw DigiD. Online aangifte doen voor de schenkbelasting past in het beleid van de fiscus om steeds meer zaken digitaal af te handelen, maar bij een schenking blijft een papieren aangifte een optie.

ANTWOORD EN ADVIES VAN ANBO

Bij ANBO Raad & Daad kunt u terecht voor advies en hulp over inkomen, gezondheid en wonen. Ook een vraag? Kijk op www.anboraadendaad.nl of bel de Raad & Daad Advieslijn: **(0348) 46 66 88** (werkdagen van 10.00-15.00 uur). Mailen kan ook: raadendaad@anbo.nl



Privacy online

Bent u actief op social media of internetfora? Het is belangrijk dat u online niet alles over uzelf vertelt. Wanneer iemand u in het dagelijks leven naar uw pincode zou vragen, zou u die nooit vertellen. Geef dit soort informatie dus ook niet via e-mail of op internet. Er zijn helaas veel mensen die op deze manier misbruik willen maken van anderen. Kijk voor meer informatie en tips rondom veilig internetten op www.anbo.nl/privacy.

Klacht over zorgverzekering

Bij wie kan ik terecht met een klacht over mijn zorgverzekering?

U kunt hiervoor de klachtenlijn van uw eigen zorgverzekering bellen. Komt u er samen niet uit? Mogelijk kunt u terecht bij de Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen (SKGZ). Zowel de Ombudsman Zorgverzekeringen als de Geschillencommissie Zorgverzekeringen valt onder deze stichting. Eerstgenoemde bemiddelt kosteloos tussen u en uw zorgverzekeraar. Lukt deze bemiddeling niet, dan kunt u uw klacht voorleggen aan de Geschillencommissie Zorgverzekeringen. Voor een uitspraak van de commissie betaalt u € 37. Dit bedrag krijgt u meestal terug wanneer u in het gelijk wordt gesteld. Een vergoeding voor immateriële schade of smartengeld mag deze commissie niet toekennen. Kijk voor meer informatie op www.skgz.nl.

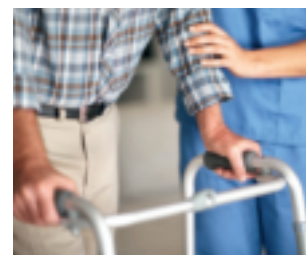


HULP BIJ MISHANDELING OF UITBUITING

Kent u een oudere die wordt mishandeld door een familielid of hulpverlener? Of verdwijnt er geld van de rekening? Ouderenmishandeling en -uitbuiting komt helaas vaker voor dan veel mensen denken. Naar schatting worden jaarlijks 200.000 senioren mishandeld door partners, familieleden of zorgverleners. Het kan hierbij gaan om lichamelijke of psychische mishandeling, financiële uitbuiting, verwaarlozing en seksueel misbruik.

Kijk voor meer informatie over dit onderwerp op www.anbo.nl/ouderenmishandeling. Directe hulp nodig? Neem dan contact op met **Veilig Thuis**, tel. **0800-20 00** (gratis).

VERZORGING AAN HUIS



Ik heb thuis verzorging nodig, waar kan ik dit aanvragen?

U merkt dat het huis niet meer alleen lukt. U hebt

bijvoorbeeld problemen met douchen of vindt het lastig om uw medicijnen op tijd in te nemen.

In deze gevallen kan verpleging en verzorging thuis een oplossing voor u zijn. Om dit te regelen, kunt u contact opnemen met een wijkverpleegkundige of thuiszorgorganisatie. Uw huisarts, gemeente (het WMO-loket) en ANBO Consulent kunnen u helpen bij het regelen van hulp.

**SAMEN
STAAN WE
STERK**

Hebt u een vraag of wilt u advies over inkomen, wonen of gezondheid? ANBO Raad & Daad staat voor u klaar. In elk ANBO Magazine belichten we een zaak die door ons is uitgezocht. Deze keer: mag een gemeente een tegemoetkoming voor de aanschaf van een traplift weigeren, omdat de lift in een gemeenschappelijke ruimte van een huurcomplex komt?



**'MAG DE GEMEENTE
EEN VERGOEDING
VOOR EEN TRAPLIFT IN
MIJN HUURCOMPLEX
WEIGEREN?'**

OOK ANBO'S HULP NODIG?

Meer weten over het ANBO Hulpfonds? Of wilt u doneren?
Kijk op www.anbo.nl/hulpfonds.

DE ZAAK

Corrie ten Cate (85) woont al dertig jaar in een huurappartement in Hengelo (Overijssel). Het complex wordt beheerd door een woningcorporatie. Mevrouw Ten Cate is slecht ter been en komt steeds moeilijker de trap op naar haar woning op de eerste verdieping. Een traplift in de gemeenschappelijke ruimte van haar huurcomplex zou het probleem oplossen. Ze vraagt bij de gemeente een tegemoetkoming voor het plaatsen van een traplift aan. De gemeente wijst de aanvraag af.



Oktober 2015

Corrie ten Cate kan haar woning op de eerste verdieping steeds moeilijker bereiken. Ze schrijft een brief aan de woningbouwvereniging waarin ze vraagt om een traplift. Die verwijst haar door naar de gemeente Hengelo. Ze stuurt de aanvraag per brief aan de gemeente.

December 2015

Dochter Els ten Cate neemt contact op met de gemeente omdat haar moeder nog steeds geen antwoord heeft. De brief blijkt te zijn zoekgeraakt. Via een digitaal formulier doen ze nogmaals de aanvraag. Er komt een Wmo-consulent langs, die meedeelt dat mevrouw misschien moet verhuizen naar een passende woning. Maar ze vertelt ook dat een tegemoetkoming in de verhuiskosten mogelijk mag worden gebruikt voor de installatie van een traplift.

April 2016

De gemeente wijst de trapliftaanvraag af omdat de woningcorporatie tegen is. Verhuizen zou de enige oplossing zijn. Afgezien van het feit dat Corrie ten Cate niet wil verhuizen, blijken er geen alternatieve woningen beschikbaar te zijn die voldoen aan de landelijke regels voor passende toewijzing. Mevrouw Ten Cate tekent bezwaar aan tegen de afwijzing.

Oktober 2016

Corrie ten Cate heeft nog altijd geen uitsluitsel gehad van de gemeente. Haar dochter Els ten Cate vraagt via de ANBO Raad & Daad Advieslijn om ondersteuning. ANBO-jurist Liesbeth Boerwinkel helpt bij het opstellen van een brief aan de gemeente, omdat alle wettelijke termijnen inmiddels zijn overschreden. Binnen een week volgt het antwoord: wederom een afwijzing. Samen met Liesbeth Boerwinkel zet Els ten Cate een beroepsprocedure in gang.

Juni 2016

Er volgt een hoorzitting. Corrie ten Cate wil de tegemoetkoming in de verhuiskosten graag voor een traplift gebruiken. Ze vraagt om toepassing van de hardheidsclausule. Dat is een mogelijkheid voor een overheidsorgaan om van de wetgeving af te wijken als een burger bij toepassing ervan onredelijk wordt benadeeld. De gemeente wil advies inwinnen bij de woningbouwvereniging over de toegankelijkheid van de gemeenschappelijke ruimte voor hulpdiensten.

Januari 2017

De zaak komt voor de rechtbank. ANBO bepleit dat de gemeente op grond van de Wmo met een maatwerkoplossing had moeten komen, in dit geval een traplift. In de Wmo staat beschreven dat de gemeente de eigenaar van de woning niet om toestemming hoeft te vragen. Ook vermeldt ANBO dat de toegankelijkheid van het gebouw wordt beoordeeld door de brandweer, niet door de woningbouwvereniging. Opmerkelijk detail is dat de gemeente Hengelo Wmo-geld overhoudt.

Maart 2017

De rechtbank geeft de gemeente de opdracht de zaak opnieuw te beoordelen en eventueel de hardheidsclausule toe te passen. In de Wmo 2015 is al bepaald dat de woningcorporatie niet hoeft in te stemmen met een aanpassing in de woning zelf. Door deze uitspraak geldt dit vanaf nu ook voor de algemene ruimtes in een huurcomplex.

April 2017

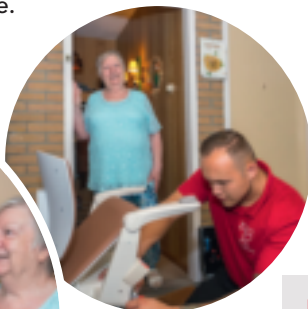
De gemeente Hengelo zegt een bedrag van € 2500 toe als tegemoetkoming in de kosten voor de traplift. Al eerder kende het Hulpfonds van ANBO € 1000 financiële steun toe. De traplift kan worden besteld.



De aanhouder wint! Op 11 juli krijgt Corrie haar traplift.

Juli 2017

De traplift is geplaatst. Otolift steunt ANBO's initiatief en biedt trapliften aan tegen een gunstige prijs.



REACTIE VAN DE CLIËNT

Corrie ten Cate: "De begeleiding van ANBO krijgt van mij een dikke tien. Ik ben ontzettend goed geholpen. Zonder ANBO had ik dit nooit voor elkaar gekregen."

Dochter Els ten Cate: "ANBO's hulp heeft me duidelijk gemaakt hoe belangrijk het is om krachten te bundelen. Ik ben meteen lid geworden."

REACTIE VAN ANBO-JURIST LIESBETH BOERWINKEL

"Geef niet te snel op als de gemeente uw aanvraag weigert. Corrie ten Cate zette door, al duurde het anderhalf jaar voor haar probleem naar behoren werd opgelost. Het wachten was de moeite waard."

TEKST MARGREET ALGRA BEELD RUBEN CRESS

Zonder zorgen uw huis direct verkocht

Direct uw huis verkopen

DE VOORDELEN VAN VDN VASTGOED:

- Geen dubbele lasten
- Snelle betaling mogelijk
- Directe zekerheid
- Geen makelaarskosten
- Wij betalen de notaris
- Koopsom netto in handen
- Zelf opleverdatum bepalen

Bel Marcel van der Net voor een vrijblijvende afspraak: 06 - 51754686



BELANGENBEHARTIGING

In elk magazine: een kijkje achter de schermen bij ANBO. Zodat u kunt zien hoe wij uw belangen behartigen.

Ledenvoordeel

26 juni ANBO's Mandy Janssen reist stad en land af om voordeel voor onze leden te regelen. Bijvoorbeeld deze leuke actie met Madurodam.



COME STAI?

ANBO bezoekt in de zomer zes leden die een taal leren bij de NHA. Meneer en mevrouw Pronk gaan vaak naar Italië en willen zich daar nu beter verstaanbaar maken. Benieuwd naar alle filmpjes? Kijk op www.anbo.nl/NHA.



#WIJBLIJVENTHUIS

5 juli Er wordt veel geïnvesteerd in verpleeghuiszorg, terwijl de meeste ouderen zelfstandig wonen en in veel gevallen thuiszorg nodig hebben. Dáár moet dus geld naartoe, vinden ANBO en brancheorganisatie ActiZ.



Nieuwe pensioenplannen

Hedda Renooij, Secretaris Pensioenbeleid van ondernemersorganisatie VNO-NCW, praat de pensioengroep op 5 juli bij over de plannen voor een nieuwe pensioenregeling. Voor dit pensioencontract is ANBO in gesprek met zowel werkgevers als werknemersorganisaties.

OP PAD

Veilig online

30 juni Ruim 800 mensen wonen in Den Haag workshops bij over veilig digitaal zijn op de bijeenkomst Veilig Vitaal van de gemeente Den Haag. Ook ANBO verzorgt een workshop, en de beroemde Granny HipHop Crew (zie foto) is er ook.



ANBO EN PHILIPS

ANBO's directeur-bestuurder Liane den Haan en collega Atie Schipaanboord bespreken op 6 juli een samenwerking met Philips: welke ambities heeft Philips Health?



Wie verdient een Mantelzorg Award?

Zorgen doe je samen. Daarom kunnen mantelzorgers t/m 8 oktober iemand aan wie zij veel steun hebben, nomineren voor de Mantelzorg Award 2017. Daarna volgt de spannende stemronde. Ter inspiratie: de bijzondere verhalen van twee winnaars van vorig jaar. **TEKST** ATIE SCHIPAANBOORD

NOMINEREN & STEMMEN

Bent u mantelzorg(er) en wilt u iemand nomineren aan wie u veel steun hebt gehad, zoals een arts of buurvrouw? Dit kan **t/m 8 oktober** via www.mantelzorgawards.nl. Een jury van ervaren mantelzorgers selecteert tien finalisten, stemmen kan van **17 t/m 31 oktober**. De drie winnaars krijgen een Mantelzorg Award op 10 november.

De verhalen hiernaast zijn afgelopen voorjaar uitgezonden in de SBS6-serie Samen Sterk. Op YouTube kunt u meer voorbeelden terugkijken.

Buurtapp Pieters Jas

'WETEN DAT DE BUREN ER VOOR HEM ZIJN, GEEFT MIJ VEEL RUST'

Maruschka Kroon nomineerde vorig jaar haar buurvrouw, die de buurtapp *Pieters Jas* bedacht. "Vanwege zijn ziekte is mijn man Pieter 24 uur per dag afhankelijk van zorg. Een deel wordt gedaan door Buurtzorg en een deel door mij, met ondersteuning van familie en vrienden. Daarnaast kan hulphond Vadim bij veel praktische handelingen helpen. Maar een terugkerend dagelijks probleem was het aantrekken van Pieters jas. Vadim kan namelijk wel de jas uittrekken, maar niet helpen met aantrekken. Een van onze buurvrouwen heeft toen het initiatief genomen om de appgroep *Pieters Jas* te maken. In totaal doen nu zes burens mee die Pieter kunnen helpen met zijn jas.

Door dit initiatief heeft Pieter een deel van zijn vrijheid en zijn onafhankelijkheid teruggekregen. De buurtapp wordt inmiddels ook gebruikt voor andere dingen. Zo kan ik makkelijker andere hulp vragen, bijvoorbeeld bij het eten. Het idee dat de burens snel beschikbaar zijn voor hulp, geeft mij als mantelzorger veel rust. Ik vraag me weleens af of ze beseffen hoe groot hun bijdrage is aan ons dagelijkse leven."



Maruschka Kroon met
buurtbewoners en
staatssecretaris Van Rijn.



V.l.n.r.: neuroloog Jorrit Hoff,
Luc Pluijmen en Gerda Havertong.

Het beste voor vader

'HIJ COMBINEERT ZIJN MEDISCHE KENNIS MET ÉCHTE AANDACHT'

Luc Pluijmen nomineerde Jorrit Hoff, die werkzaam is als neuroloog bij het St. Antonius Ziekenhuis (regio Utrecht) voor een Mantelzorg Award 2016. "Mijn vader heeft de ziekte van Parkinson. Neuroloog Jorrit Hoff combineert de kunst van het zien van de mens met zijn kennis en kunde over de ziekte. Hij heeft echte, merkbare aandacht. We voelen ons als naasten gesteund, omdat hij aanvoelt wat voor ons van belang is en daarop aansluit met wat hij doet en vertelt.

Extra veel vertrouwen geeft het ons dat Jorrit Hoff zich onder meer laat bijstaan door een verpleegkundig specialist van het Radboudumc. Hij heeft haar gevraagd om bij zijn poli mee te kijken en samen vast te stellen wat nog beter kan. Daarnaast laat Jorrit zich inspireren door andere patiënten en naasten. Zijn lerende houding helpt ons. We ontdekken zo met elkaar wat het beste is voor mijn vader (en moeder). Wat ons betreft is het pad dat Jorrit Hoff bewandelt, een voorbeeld dat navolging verdient. Goede zorg is niet vanzelfsprekend, die ontstaat door goed naar de ander te luisteren."

ANBO
ACTIE



Speel mee in *Sprookjessprokkelaar* *de musical* in de Efteling

Altijd al op het podium willen staan? ANBO biedt u de kans om samen met uw kleinkind eenmalig mee te spelen in *Sprookjessprokkelaar de musical*, een prachtig familiespektakel. Meld u nu aan!

Deze nieuwe Efteling-musical gaat over de spannende zoektocht naar verhalen van de 12-jarige Sterre. Als haar enige boek is stukgelezen, wijst haar opa haar op de verborgen sprookjesbibliotheek in het verlaten kasteel. Daar, achter de juiste deur, wachten eindeloos veel verhalen die gelezen en verteld moeten worden. Vindt Sterre de deur naar de bibliotheek? En wie is toch die Sprookjessprokkelaar...

Doe mee! ANBO zoekt samen met de Efteling opa's en oma's en hun kleinkinderen (van 6 t/m 10 jaar) om op 28 januari 2018 mee te spelen in deze musical. Meedoen? Stuur dan vóór 25 oktober 2017 een mail naar m.janssen@anbo.nl en maak kans op een van de tien rollen.

Kijk voor meer informatie op www.anbo.nl/efteling.

Staat u straks met uw kleinkind op het toneel?

Kijkt u pas naar uw verzekering als u die nodig heeft?

Dat is te laat. Doe nu de verzekeringscheck!



In een paar stappen naar de verzekering die bij u past!

Er is vast veel veranderd in de afgelopen jaren. U heeft een nieuwe Breedbeeld TV, snelle computer of bankstel. Een dakkapel of eigentijdse badkamer laten plaatsen. Maar zijn uw verzekeringen wel aangepast? Wat krijgt u terug bij brand of bij een lekkage? Of bij inbraak? Wij zorgen ervoor dat u weer goed verzekerd bent en hoogstwaarschijnlijk tegen een lagere premie met betere voorwaarden. Doe de check voordat het te laat is. Want een ongeluk zit in een klein hoekje...

Wilt u persoonlijk advies?

- Bel de ANBO Schade Advieslijn (0182) 30 44 88
- Of ga naar www.anbo.nl/amschadecollectief
- Of vul onderstaande bon in

Doe de check voordat het te laat is.

VRAAG BIJ ONS VRIJBLIJVEND EEN PASSENDE OFFERTE AAN MET EEN SCHERPE PRIJS.

Stuur een kopie van uw verzekeringspolis mee en geef in een brief aan welke veranderingen er hebben plaatsgevonden. U kunt ons natuurlijk ook bellen.

Persoonlijke gegevens

dhr. mw.

Voorletters

Tussenvoegsel(s)

Huisnummer en toevoeging

Achternaam

Postcode

Geboortedatum

Woonplaats

E-mailadres

Telefoonnummer

Straat

Woninggegevens

Bent u: Huiseigenaar Huurder

ANBO Zorgcollectief

U krijgt 5% korting op uw verzekering als u al deelneemt aan het ANBO Zorgcollectief.

Ja, ik neem deel aan het ANBO Zorgcollectief.



Stuur het ingevulde formulier met een kopie van uw polis naar: Het ANBO Schadecollectief - Antwoordnummer 1091 - 2810 WB Reeuwijk.

ANBO
ACTIE

€7,50
KORTING PER
PERSOON

Voordelig op avontuur in WILDLANDS

Maak een wereldexpeditie in één dag in WILDLANDS Adventure Zoo Emmen! Reis als echte avonturier door de jungle, de savanne en het poolgebied. Ontdek nieuwe werelden, sta oog in oog met wilde dieren en beleef spannende avonturen. In de kerstvakantie stapt u 's avonds in de mystieke werelden van WildNights.

Exclusief voor ANBO-leden Bezoek WILDLANDS met € 7,50 korting per persoon! Ga naar www.wildlands.nl/anbo, voer de code ANBNJ17 in en koop uw voordelige entreetickets.

Geldig van 28 augustus tot en met 7 januari 2018 (m.u.v. 31 december en 1 januari 2018). Maximaal 5 tickets per ANBO-lid. Niet geldig i.c.m. andere acties, (groeps)kortingen of Air Miles en niet inwisselbaar voor contant geld.



COPYRIGHT WILDLANDS



cadeautjes
kleinkinderen

belasting

gezellig uit eten

pensioen

koop-
kracht

zorgkosten

hypothek

luxegoederen

verre
vliegreis



nieuwe
auto

lening

muziekles

tv
internet
telefoon



Ssst, wij zitten krap

Stille armoede bij middeninkomens

Op het oog gaat het vaak goed bij ouderen met een middeninkomen: hypotheek afbetaald, kinderen uitgevlogen, prima pensioen. Toch kunnen achter de voordeur schulden zich opstapelen. ANBO-belangenbehartiger Alex van Scherpenzeel over de oorzaken. **TEKST** SUZANNE GEURTS **BEELD** ISTOCK

Ouderen, nou, die hebben het zo slecht nog niet... Het wordt tegenwoordig makkelijk, vaak veel te makkelijk, geroepen. Niet alleen door mensen om ons heen, maar – in keurig afgewogen woorden – ook door onderzoeksinstellingen. Deels hebben ze gelijk. Het CBS berekende onlangs dat 65-plussers in 2015 gemiddeld een hoger inkomen hebben dan twintig jaar eerder, bijna 30 procent meer. Er zijn namelijk meer vrouwen met een aanvullend pensioen én meer ouderen met een goede opleiding, wat vaak hand in hand gaat met een beter pensioen. Toch is dit maar een deel van de waarheid, geeft ook het CBS nu toe. De koopkracht van ouderen is weliswaar gestegen, maar wel steeds iets

minder dan die van de doorsneebevolking. Na 2009 zijn 65-plussers er zelfs meer dan gemiddeld op achteruitgegaan, variërend van -0,1 procent (2015) tot -3,2 procent (2013).

LIEVER ZWIJGEN

Al eerder kwam ANBO met een vergelijkbare conclusie. Met wetenschappers van ITS (verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen) en SEO Economisch Onderzoek (Universiteit van Amsterdam) dook ANBO in 2015 in de koopkrachtontwikkeling van ouderen tussen 2008 en 2013. Toen bleek dat dé gepensioneerde niet bestaat. De minste pijn zat bij



de laagste inkomens (-1,9 procent), terwijl de middeninkomens de hardste klappen kregen (-4,7 tot -12,8 procent). Die krijgen ze nog steeds, want de trend is niet gekeerd. Dat juist Jan Modaal hard wordt geraakt, lijkt op het eerste gezicht vreemd. Een tegenstelling zelfs. Een middeninkomen, één tot anderhalf keer het modale inkomen, bedraagt grofweg € 25.000 tot € 45.000 per jaar. Zeker boven in deze schaal kunnen mensen het nooit écht zwaar hebben, zou je denken. Veel ouderen kunnen alleen maar dromen van zo'n inkomen.

Volgens belangenbehartiger Alex van Scherpenzeel wringt hier de schoen ook niet: "De problemen ontstaan wanneer bij deze groep ouderen de zorgkosten stijgen. Gemiddeld zijn ze dan meer geld kwijt dan ze ontvangen." Het gaat hier om 'stille' of 'verborgen' armoede. Mensen schamen zich ervoor, praten er niet over. Dit in tegenstelling tot 'gewone', of wat hij bijna 'schreeuwende' armoede wil noemen. "Daarbij gaat het om arme ouderen die bij de overheid geregistreerd staan, bijvoorbeeld met een bijstandsuitkering of alleen AOW."

PENSIOENBOM

Waarom komt dit soort armoede uitgerekend bij de oudere middenklasse voor? De uitleg vinden we in een web aan oorzaken. Van Scherpenzeel: "Ten eerste worden de pensioenen al jaren niet geïndexeerd, wat bij de AOW wel gebeurt. Daarom wordt de groep met een lager inkomen minder hard getroffen. Sterker nog: hoe groter het aandeel aanvullend pensioen in het maandelijkse inkomen, hoe meer de koopkracht onder druk staat. En juist de middenklasse heeft vaak een goed pensioen opgebouwd." Tenminste, dat geldt voor de werkenden. Sinds de crisis zijn onder 55- tot 65-jarigen veel ontslagen gevallen, zij blijven vaak langdurig werkloos. "Bij hen stopt de pensioenopbouw, waardoor het pensioen uiteindelijk lager uitvalt. Dit probleem ligt als een bom onder de huidige problematiek."

En dan zijn er de zorgkosten. Dit is een groeiende kostenpost doordat de levensverwachting blijft stijgen. Gemiddeld had een 65-jarige vrouw in 2015 nog ruim 21 jaar voor de boeg en een man van dezelfde leeftijd bijna 19 jaar (bron: CBS, 2017).

NET TE VEEL, NET TE WEINIG

Sommige zorgkosten zijn deels aftrekbaar, maar dit helpt volgens Van Scherpenzeel maar een beetje.

"Kijk bijvoorbeeld naar de zorgtoeslag. Dit jaar ligt de inkomensgrens om hiervoor in aanmerking te komen bij € 27.857 (zonder toeslagpartner, red.). Veel middeninkomens grijpen daar dus naast. Stel, het inkomen valt

€ 1 binnen de grens, dan krijgt iemand bij wijze van spreken € 2 toeslag. Daar heb je niets aan." Ook de bijdrage aan Wmo- en Wlz-zorg is inkomensafhankelijk: hoe hoger het inkomen, hoe hoger de bijdrage. "Ondertussen betalen de middeninkomens

'DE PROBLEMEN ONTSTAAN VAAK WANNEER DE ZORGKOSTEN STIJGEN'

Even vergelijken

Belangenbehartiger Alex van Scherpenzeel berekende het verschil tussen twee ouderen, wonend in Amsterdam. Hun situatie is vergelijkbaar: 73 jaar, alleenstaand, wekelijks hulp van thuiszorg. Alleen hun inkomen verschilt.

- Mevrouw A. houdt van haar bruto-inkomen van € 25.000 netto 80 procent over. Ze krijgt onder andere zorgtoeslag. Haar eigen bijdrage voor Wmo-zorg bedraagt € 71,79 per vier weken, dit betaalt zij uit haar netto-inkomen.
- Mevrouw B heeft een bruto-inkomen van € 40.000 en houdt na aftrek van belastingen 68 procent over. Uit dit netto-inkomen draagt zij elke vier weken € 184,74 aan Wmo-bijdrage af.



relatief veel belasting en lopen ze door hun 'hoge' inkomen óók allerlei belastingvoordelen mis, zoals de ouderenkorting. Afhankelijk van het inkomen heeft iemand € 1292 óf slechts € 71 voordeel van deze heffingskorting. Kortom: € 1 onder of boven de inkomensgrens van € 36.057 voor de ouderenkorting maakt een wereld van verschil."

In andere woorden benoemt ook de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) deze verborgen situaties. In juli publiceerde de WRR de verkenning *De val van de middenklasse?* waarvoor met allerlei middenklassers werd gesproken. Een van de conclusies luidt: '...het aspect van onzekerheid komt naar voren als een dominant kernmerk van hun positie [...] er is verminderde bescherming door een terugtrekkende overheid. Men ervaart dat de verzorgingsstaat er vooral is voor de lagere klasse en dat men er zelf weinig profijt van heeft.'

DIE BOMEN EN DAT BOS

Toch hangen niet alle oorzaken samen met 'nee' horen. Van Scherpenzeel: "Er zijn ook gewoon te veel regelingen, waardoor ouderen door de bomen het bos niet meer zien. Ze hebben misschien – bijvoorbeeld vanuit hun gemeente – wel recht op bepaalde voordelen, maar weten niet welke. Of de aanvraag is zó ingewikkeld dat ze denken: laat maar

Een gemiste kans." Bureau Actal deed in 2014 al onderzoek naar de regeldruk en stuurde een brandbrief naar minister Asscher. In slechts drie zorgcases kwamen alleen al 27 regelingen voor met 13 onderlinge, onduidelijke, koppelingen. De aanvragers moesten zich door zeven (!) verschillende inkomensdefinities ploegen: van verzamelinkomen tot toetsinkomen, van besteedbaar inkomen tot netto-inkomen (snapt u het nog?).

Daarnaast kan een dalende koopkracht ook liggen aan het uitgavenpatroon, besluit Van Scherpenzeel. "Zeker ouderen met een hoger middeninkomen zijn gewend aan een bepaalde levensstandaard. Ondanks de

stijgende zorgkosten zien we dat sommige van hen toch geld blijven uitgeven aan bijvoorbeeld verre vakanties en luxegoederen. Dan loop je vroeg of laat vast." Het CBS bevestigt dit: in 2015 gaven 65-plussers € 30.000 per jaar uit, bijna 40 procent meer dan twintig jaar daarvoor. Het geld wordt vooral besteed aan cultuur, recreatie, vervoer en restaurantbezoek. Mede daardoor steeg het aantal 65-plushuishoudens met schulden van 1 naar 5 procent – ondanks dat de ruime meerderheid zijn hypotheek heeft afgelost. Het loont dan ook om een huishoudboekje bij te houden, adviseert Van Scherpenzeel. Op www.nibud.nl en www.mijngeldzaken.nl vindt u tips en tools.

'OOK HET UITGAVENPATROON VAN 65-PLUSSERS KAN EEN PUNT VAN AANDACHT ZIJN'

En wat vindt ANBO?

In de nieuwste verkenning *De val van de middenklasse?* schrijft de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) dat middenklassers 'het gevoel hebben dat 'de' politiek en overheid te weinig oog hebben voor hun noden.' Het bevestigt wat ANBO al jaren signaleert en op de agenda zet. Belangenbehartiger Alex van Scherpenzeel: "Wij zijn dan ook blij dat uitgerekend de WRR met dit rapport komt. En we hopen dat een nieuwe regering voortvarend aan de slag gaat om de koopkracht van ouderen te verbeteren. ANBO blijft zich er hard voor maken, daar kunnen leden op vertrouwen."



GRATIS ANBO AGENDA

Wurf een nieuw lid en krijg allebei de ANBO Agenda 2018

GUN UW VRIENDEN DE VOORDELEN VAN ANBO

- Uw stem wordt gehoord in de politiek
- Persoonlijk advies via ANBO Raad & Daad
- Fikse korting op zorgpremie
- Hulp bij belastingaangifte
- Gratis 8x per jaar ANBO Magazine
- Uitstekend verzekerd tegen schade
- Besparen op uw energierekening
- Korting op reizen, uitstapjes en sporten
- Goedkope rijbewijskeuring
- Toegang tot de beste klusdiensten

T.W.V.
€12,95



Deze vrolijke jaaragenda staat vol tips, weetjes en informatie. Ook regelde ANBO een aantal aantrekkelijke kortingen voor u. Ook dit jaar heeft de agenda een stevige kaft en een handig elastiek, zodat u heel makkelijk de juiste week openslaat.

GA NAAR WWW.ANBO.NL/LIDWERFTLID OF VUL DE BON IN EN STUUR 'M OP

HUIDIG ANBO-LID

JA, ik maak iemand lid en krijg de **ANBO Agenda** cadeau.

Voorletters _____ Tussenvoegsel _____

Achternaam _____

Postcode _____ Huisnr. _____

Lidnummer _____

Extra informatie Deze actie is geldig tot 14 november 2017. U ontvangt één ANBO Agenda per geworven lid en zolang de voorraad strekt. U krijgt de ANBO Agenda in december thuisgestuurd, mits het nieuwe lid de contributie heeft voldaan. Ga voor de voorwaarden naar www.anbo.nl/lidwerftlid.

Geef uw gegevens bij voorkeur door via www.anbo.nl/lidwerftlid. Of vul de bon in en stuur deze naar: **ANBO o.v.v. 'LWL', Postbus 2012, 3440 DA Woerden**. Wilt u meer dan één nieuw lid aanmelden, kopieer dan de bon of ga naar onze website.

HET NIEUWE ANBO-LID BETAALT VOOR HET EERSTE JAAR HET INSTAPTARIEF VAN € 29,95.

JA, ik word lid van ANBO en krijg de **ANBO Agenda** cadeau.

Voorletters _____ Tussenvoegsel _____ m/v _____

Achternaam _____

Straat _____ Huisnr. _____

Postcode _____ Woonplaats _____

Geboortedatum _____

E-mailadres _____

Telefoonnummer _____

Ik machtig ANBO om de contributie automatisch af te schrijven*:

IBAN

Datum ___ / ___ / 20__

Handtekening: _____

*Deelnemen aan deze actie kan alleen als u ANBO machtigt tot automatische afschrijving van het contributiegeld.

Ik word lid van ANBO vanwege (s.v.p. aankruisen):

- Belangenbehartiging Korting op energie Korting op zorgverzekering
- Overig ledenvoordeel Belastingservice Raad & Daad Schadecollectief



OP DE WERKVLOER

Wim Hendriks (60) speelt sinds 1980 trombone, bastrompet en tenortuba in het Nederlands Philharmonisch Orkest. Jeanine van Amsterdam (25) is sinds vorig jaar tweede violiste in dit orkest.

Jr. Jeanine: "Ik ben opgegroeid met muziek. Mijn vader speelt accordeon en geeft les. Als kind probeerde ik allerlei instrumenten uit en viool paste het beste bij mij."

Sr. Wim: "Op mijn vierde begon ik al op de trommel in een harmonieorkest. Op mijn zevende stapte ik over naar trompet. Eenmaal op het conservatorium maakte ik na drie jaar de switch naar trombone. Daar bleek ik meer talent voor te hebben."

Jr. Jeanine: "Toen ik hier werd aangenomen, kreeg ik een proeftijd. Je kunt nog zo mooi spelen, maar als je niet binnen het orkest past, wordt het niks. Inmiddels weet ik gelukkig dat ik mag blijven."

Sr. Wim: "Leeftijd maakt bij ons niets uit, het gaat om kwaliteit. De jonge musici zijn onvoorstelbaar goed. Ik voel me bevoorrecht, want ik speel

met fantastische, gemotiveerde collega's van over de hele wereld in het veelzijdigste orkest van Nederland."

Jr. Jeanine: "We geven met het orkest minstens tachtig concerten per jaar. Daarnaast treed ik op met het Van Amsterdam Duo, met mijn broer op accordeon. Ik moet dus altijd in vorm zijn. Ik studeer vrijwel elke dag, let op mijn houding, sport voor een goede conditie en til geen zware dingen. Vioolspelen zit eigenlijk altijd in mijn hoofd."

Sr. Wim: "Je kunt het vergelijken met topsport. Alleen tijdens mijn zomervakantie speel ik niet. Maar het mondstuk gaat wel mee, zodat ik feeling houd met mijn instrument."

Jr. Jeanine: "Ik ben het leven van orkestmusicus nog aan het ontdekken. Het is hard werken, maar ik vind het zo'n mooie manier om mijn

Sr. WIM: 'LEEF-TIJD MAAKT NIET UIT, HET GAAT OM KWALITEIT'

leven in te vullen. Dit is wat ik wil. Ik mag prachtige muziek spelen en mensen komen er ook nog graag naar luisteren."

Sr. Wim: "Een goed gebit is van levensbelang voor blazers. Met een kunstgebit lukt spelen op dit niveau niet meer. Nu zit alles er nog op en aan. Ik mag door tot mijn achtenzestigste, die uitdaging ga ik zeker aan. Ik wil elk concert voor de volle honderd procent presteren."

HET NEDERLANDS PHILHARMONISCH ORKEST

Dit orkest ontstond in 1985 uit een fusie van drie verschillende orkesten. Het telt 85 leden in vaste dienst, maar tijdens concerten kan het aantal musici oplopen tot 120. Sinds de oprichting is het Nederlands Philharmonisch Orkest de vaste orkestpartner van de Nationale Opera. Naast reguliere concerten organiseert het orkest jaarlijks ruim 200 educatieve en culturele projecten, waarbij wordt gemusiceerd in onder meer scholen, ziekenhuizen en gevangenissen.

Jr. JEANINE: 'VIOOL-SPELEN ZIT ALTIJD IN MIJN HOOFD'







ANBO
REIZEN

IN DE Portugese zon

De Algarve is dé plek om even bij te tanken. Genieten aan een baai met azuurblauwe zee, verse sardientjes eten of rondstruinen in vissersplaatsen. Wat wilt u nog meer? Natuurlijk: die heerlijke ZON. **TEKST** RIANNE SEPERS **BEELD** TUI



In Nederland kan het in de winter koud en guur zijn. Nee, dan liever het warme zand onder de voeten tijdens een strandwandeling langs een bijna verlaten baai aan de zee. Of een glas port op een terras aan een pleintje in de zon. En dat op maar drie uur vliegen! De Algarve, het zuidelijkste deel van Portugal, is de ideale bestemming om de Hollandse winter te onderbreken voor een portie zon, cultuur, natuur en gastronomie.

STREEKGERECHTEN

Natuurlijk staan er in restaurants aan de kust vis en zeevruchten op het menu. Laat de toeristische plekken liever links liggen en loop net iets verder, naar de

zaakjes waar de Portugezen zelf lunchen en dineren. Hier geniet u van regionale specialiteiten zoals langzaam op houtskool gegaarde verse vis. Bijvoorbeeld *carapaus alimados*, makreel met citroen. Andere gerechten uit de zee zijn eendenmosselen, een bonenschotel met wulk, in wijn gestoofde octopus, tonijnsteak en de beroemde Portugese sardientjes. Heerlijk met brood of een tomatensalade. Ook erg lekker: *cozido de grão* (lamsvleeschotel met kikkererwten) en de ambachtelijke worsten en stoofpotjes. Met daarbij natuurlijk een portje of een glas lokale wijn. De rode streekwijnen zijn een beetje fruitig, de witte redelijk droog. Wie van een sterk kopje koffie

Aanbieding

houdt, bestelt een *bica*, een supersterke espresso. Aan de *bica cheia* wordt een beetje water toegevoegd. *Café com leite* (met wat warme melk) lijkt het meest op het gewone kopje koffie zoals wij dat kennen. Bestel vooral ook eens verse jus – de sinaasappels in de Algarve zijn sappig en zeer smakelijk.

MOOISTE STRANDEN

Ook mooi in de Algarve: de kustlijn vol bontgekleurde kliffen, okergele en oranje stranden, grotten, rotsen en een azuurblauwe zee. Er zijn honderden baaitjes waar je je alleen op de wereld waant. Praia da Marinha bijvoorbeeld, bij Carvoeiro, staat vaak op lijstjes met de mooiste stranden ter wereld. Steden en dorpjes waar zelfs in de rustige wintermaanden genoeg te beleven is, zijn Faro, Lagos, Albufeira en Tavira. Tavira ligt aan de Rio Gilão en bestaat uit een doolhof van smalle straatjes met witte huizen en kleurige bloemen. Verspreid door de stad staan maar liefst 37 kerken, allemaal met hun eigen geschiedenis en architectuur. Achter de oude kasteelmuren van de stad is een schat aan historie te vinden. Tavira was vroeger een Moorse enclave, maar werd in 1242 door Paio Peres Correia en zijn ridders van de Orde van Santiago heroverd. Hun lichamen rusten in de Igreja de Santa Maria, een kerk op de plek waar vroeger een moskee stond. Monte Gordo is ook gezellig: een charmant vissersplaatsje waar het rustige Portugese leven hand in hand gaat met toerisme. Op het brede, schone strand liggen de bootjes te wachten op hun vissers en in het centrum zijn alle mogelijke voorzieningen te vinden, zonder dat je daar de drukte van de grotere steden bij krijgt. Een prima plek dus om even bij te tanken.

8-DAAGSE VLEGREIS NAAR DE ALGARVE VANAF € 399 P.P.



GRATIS REISCHEQUE

VERBLIJF

In ***+ boetiekhotel Casablanca Inn in Monte Gordo o.b.v. volpension (inclusief glas water en wijn) met overdekt zwembad en activiteitenprogramma. Ligging: 200 meter van strand en centrum.

PRIJS

Vanaf € 399 p.p. En u krijgt een TUI-reischeque t.w.v. € 20 cadeau!

INCLUSIEF

• TUIfly retourvlucht Amsterdam – Faro,

inclusief transfer

- Belastingen en heffingen
- 7x overnachting in een tweepersoonskamer
- 7x ontbijt-, lunch- en dinerbuffet, incl. glas water en wijn
- Nederlandssprekende reisleiding
- Halve dag excursie naar Tavira
- Halve dag excursie naar Faro

EXCLUSIEF

• Calamiteitenfonds:

€ 2,50 per boeking

- Reserveringskosten: € 20 per online boeking (€ 25 per telefonische boeking, € 29,50 bij reisbureau)
- Tweepersoonskamer voor alleengebruik mogelijk

VERTREKDATA

Maandag, woensdag en vrijdag in de periode 8 oktober 2017 t/m 10 mei 2018. Ook vertrek vanaf Eindhoven en Rotterdam mogelijk.

ANBO biedt u in samenwerking met TUI de mooiste reizen aan.

INFORMATIE & BOEKEN:
www.tui.nl/anbo of bel met TUI:
088-088 58 85 (lokaal tarief).



AANRADERS

- In Tavira is het prachtige stadspark Jardim do Coreto een prima plek voor een ijspauze.
- Geschiedenisliefhebbers komen aan hun trekken in Silves. Rondom het Castelo dos Mouros, boven op een bergtop, zijn bij opgravingen relieken uit de achtste eeuw gevonden.
- Vlak bij Monte Gordo ligt natuurpark Castro Marim, een moerassig gebied waar veel vogels leven. Ideaal voor een mooie wandeling.

EXCLUSIEVE LEDENAANBIEDINGEN

Met ANBO kunt u flink besparen, ook dankzij onze exclusieve ledenaanbiedingen. Als ANBO-lid profiteert u van aantrekkelijke acties. Ook dat is belangenbehartiging! Altijd op de hoogte blijven van de laatste voordeelitems? Abonneer u dan op onze gratis digitale nieuwsbrieven via www.anbo.nl/nieuwsbrief.

LEDEN
VOOR-
DEEL

INVENTUM CONTACTGRILL

De Inventum contactgrill CG618 heeft een groot grilloppervlak (28x23 cm) waarop u in een handomdraai de lekkerste panini's en tosti's kunt bereiden. Laat uw fantasie de vrije loop en beleg ze bijvoorbeeld met kip en pesto, of met mozzarella en zongedroogde tomaatjes. De bakplaten hebben een antiaanbaklaag en zijn simpel te reinigen met keukenpapier. Daarnaast kunt u de contactgrill volledig openklappen en 'm zo gebruiken als tafelgrill.

VOORDEEL ANBO-leden betalen € 24,99 i.p.v. € 39,99, inclusief verzendkosten.

BESTELLEN www.inventum.eu/anbo



€ 15
KORTING



€ 10
KORTING



VEILIG OP INTERNET

Een groot deel van uw online handelingen, bijvoorbeeld aankopen die u via de computer doet, wordt door bedrijven opgeslagen in online databases. Dat merkt u bijvoorbeeld aan de prijs van een vliegticket, die ineens hoger is dan de dag ervoor. Met de Privacy Guardian™ van iolo kunt u uw digitale vingerafdruk beveiligen. Hiermee bent u anoniem online, kunt u advertenties blokkeren en uw privégegevens beschermen.

VOORDEEL ANBO-leden betalen € 24,95 i.p.v. € 34,95. Verzending via e-mail.

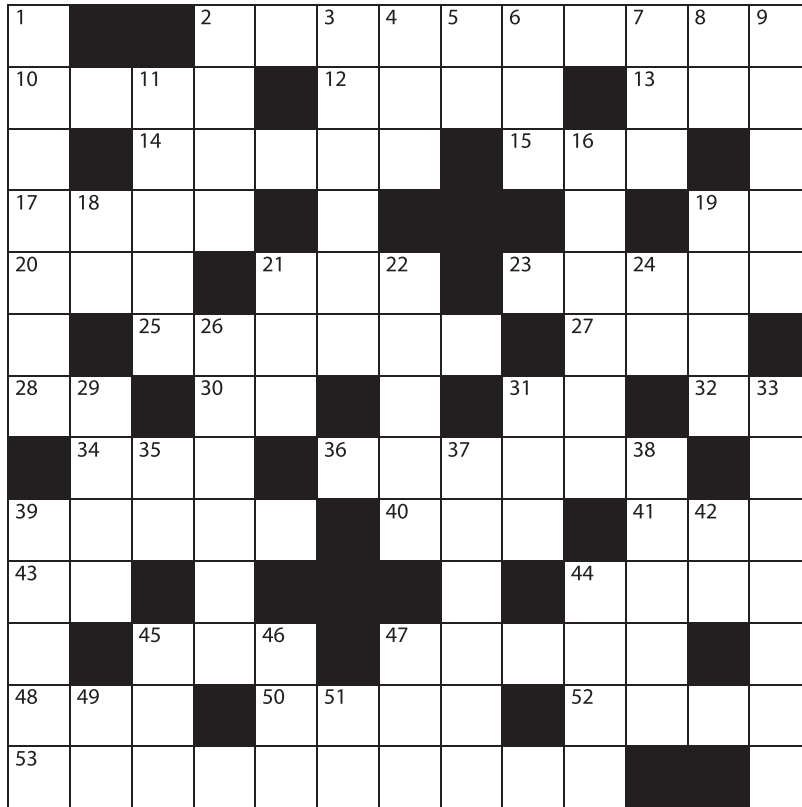
BESTELLEN www.iolotechnologies.nl/anbopg

GA VOOR MEER LEDENAANBIEDINGEN NAAR WWW.ANBO.NL/LEDENVOORDEEL

PUZZEL MEE

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN!

Geef uw oplossing vóór 10 november door, bij voorkeur via www.anbo.nl/puzzel. Daar vindt u ook meer informatie over de prijzen. Of stuur een kaartje naar: ANBO Puzzels, Postbus 2012, 3440 DA Woerden. Vergeet niet uw naam, adres en telefoonnummer te vermelden.



37 3 52 33 13 35 50 28 22

HORIZONTAAL 2 Wat iemand te besteden heeft 10 Oud-Noorse oppergod 12 Deftige vrouw 13 Zestig minuten 14 Vest 15 Het omhakken 17 Vreemd iemand 19 *Gran turismo* (afk.) 20 De persoon daar 21 Europeaan 23 Gezwel 25 Kortingpas voor kunst en cultuur 27 Elektrisch geladen deeltje 28 Nota bene (afk.) 30 Niet later 31 Internetextensie van Bulgarije 32 Loofboom 34 Biersoort 36 Nauwlettend 39 Voedsel uit het vuistje 40 Bierkan 41 Gemeente in Gelderland 43 Tangens (afk.) 44 Moeilijkheid 45 Belasting (afk.) 47 Proteïne 48 Stad in Brazilië 50 Watervogel 52 Edelgas 53 Behartiging van de noden van chronisch zieken en gehandicapten door naasten.

VERTICAAL 1 Hier vindt u ons hoofdkantoor in de Houttuinlaan nummer 3 2 Gewricht 3 Stad aan de Zwarte Zee 4 Schaakstelling 5 Lengtemaat (afk.) 6 Opbergmeubel 7 Bh-kom 8 Internetextensie van Hongarije 9 Hoogmoed 11 Griekse y 16 Dubbelzinnig 18 Tandeloos zoogdier 19 Verlegenheid 21 Water in Frankrijk 22 Rommel 24 Koolstofmonoxide 26 Dienaar 29 Vrees koesterend 31 Pauselijke brief 33 Grot 35 Deel van een commode 37 Romeinse liefdesgod 38 Periodieke opbrengst 39 Windkracht 9 42 Lidwoord 44 Schrijvende Stephen 45 Kortingbewijs 46 Barenspijn 47 Enzo voort (afk.) 49 Dierengeluid 51 Europa League (afk.).

HOOFDPRIJS

T.W.V.
€125



WAARDECHEQUE HULPMIDDELWERELD

Hulpmiddelwereld is specialist op het gebied van hulpmiddelen voor senioren. Van badbeugels tot penverdickers en nog veel meer producten die de zelfredzaamheid verhogen, maar ook stoelfietsen en sprekende wekkers. Daarnaast heeft Hulpmiddelwereld specialistische hulpmiddelen waarmee verzorgers fysiek minder worden belast tijdens hun werk.

www.hulpmiddelwereld.nl

TWEDE PRIJS

T.W.V.
€21,50



2X KANS OP 2 KAARTEN VOOR HET OMNIVERSUM

Een bezoek aan het Omniversum in Den Haag is een belevenis. De films die in het grootbeeldfilmtheater worden afgespeeld op een koepelscherm, ervaart u alsof u er persoonlijk bij bent. U maakt kans op 2 kaarten voor een film naar keuze. Tijden en programmering zijn te vinden op de site.

www.omniversum.nl

Oplossing vorige puzzel: hulpfonds. De prijzen worden onder de goede inzendingen verloot. Winnaars krijgen persoonlijk bericht.