SERVICEPASPOORT magazine

NAJAAR/WINTER 2026



WIN EEN HIGH TEA bij Restaurant De Molenplas

We varen **EEN NIEUWE KOERS**

Wilsbekwaam en zelfbeschikking: **WIE BEPAALT?**

RUIMTE om zelf te kiezen

DIGITAAL OPGELICHT? Praat erover!

POM-POEN-SOEP

is comfortfood

Servicepaspoort

Een initiatief van Zorgbalans

Daarom ben je lid
Voor nu en later

Ledenorganisatie Servicepaspoort is in de regio Zuid-Kennemerland actief voor (jong)senioren die fit, gezond en onafhankelijk ouder willen worden. En voor mantelzorgers die op zoek zijn naar kennis, hulp en advies.

Servicepaspoort is gelieerd aan ouderenzorgorganisatie Zorgbalans. Binnen Zorgbalans is een schat aan kennis aanwezig over gezond en vitaal ouder worden, voorkomen van en omgaan met ouderdomsziekten, ondersteunende zorgtechnologie en ontwikkelingen in de ouderen- en mantelzorg. Deze kennis delen wij actief met onze leden.

MÉÉR WETEN MET MAGAZINE, NIEUWSBRIEF, EVENTS EN WORKSHOPS

Website
Onze website **servicepaspoort.nl** is een bron van kennis en inspiratie om goed voorbereid en onafhankelijk ouder te worden of te mantelzorgen. Naast ons aanbod aan producten en diensten vind je hier kennisdossiers ‘Over ouder worden’ en ‘Over mantelzorg’. En er is meer.



Digitale nieuwsbrief
Acht keer per jaar bij jou in je mailbox. Kort en krachtig nieuws, inspiratie en altijd een mooie ledenaanbieding.

Servicepaspoort Magazine
In mei en november valt bij onze leden het Servicepaspoort Magazine op de mat. Vol inspirerende verhalen, interviews, ontwikkelingen en kennis over vitaal ouder worden en mantelzorg.



Servicepaspoort-events en -workshops
In samenwerking met experts van Zorgbalans en andere samenwerkingspartners delen wij kennis over bijvoorbeeld technologie, bewegen, wonen, preventie en (omgaan met) ouderdomsziekten. Laagdrempelig in de vorm van een live of online evenement, of met meer diepgang tijdens een workshop. Bij al onze activiteiten speelt de sociale component een belangrijke rol, omdat wij weten hoe belangrijk een sociaal netwerk en het ontmoeten van gelijkgestemden is.



PRAKTISCHE HULP EN ONDERSTEUNING

Servicepaspoort biedt praktische hulp en ondersteuning waarmee onze leden langer onafhankelijk thuis kunnen wonen. In eigen beheer en in samenwerking met regionale partners. Wij hebben en houden hiermee maximaal invloed op de kwaliteit en prijs van de producten en diensten die wij in eigen beheer aanbieden.

Persoonsalarmering
Bij een calamiteit met één druk op de knop alarm slaan bij acute gezondheidsproblemen, onraad of ongewenst bezoek. Persoonsalarmering is snel en goed geregeld, met eigen apparaten, monteurs en professionele alarmopvolging van Zorgbalans.

Club Vitaal
Je wilt vitaal ouder worden en blijven werken aan je conditie, balans en coördinatie. Of je lichaam én brein trainen met cognitieve fitness. Gezellig in een groep met leeftijdsgenoten bij Club Vitaal: een korte cursus of wekelijkse les, altijd in een groep met professionele begeleiding. Leden sporten met 20% korting.

Hotel Thuis
Even geen zorgen over boodschappen, warme maaltijden en de was. Na een ziekenhuisopname bijvoorbeeld, of bij tijdelijke afwezigheid van je mantelzorger. Hotel Thuis betekent een boodschappenpakket, je dagelijkse warme maaltijd en de schone was; alles netjes thuis bezorgd door Van der Weijden Versgemak, Kievit maaltijdservice en wasserij Slenders. Leden krijgen 20% korting op deze dienst.



Een jaar lid voor € 27,50

Met de jaarlijkse lidmaatschaps-bijdrage maak je het mogelijk dat wij investeren in het delen van kennis, het bieden van betaalbare praktische ondersteuning en het verbinden van leden met elkaar en hun omgeving. Hoe meer leden de organisatie heeft, hoe meer wij kunnen aanbieden. Je bent dus niet alleen lid voor jezelf, maar ook voor elkaar.

Nobilis particuliere dienstverlening

Je hecht waarde aan je zelfstandigheid, en merkt dat niet alles even gemakkelijk meer gaat. Je kunt wel wat hulp gebruiken van iemand om het leven op jouw manier vorm te blijven geven. Of je bent op zoek naar iemand die jou in de mantelzorg kan ondersteunen. Dan is een persoonlijk begeleider van Nobilis iets voor jou. Particuliere begeleiding of zorg bij jou thuis. Blijf doen wat je wilt en/of geef mantelzorgers tijd en ruimte voor zichzelf. Meer informatie en prijzen vind je op **nobilis.nl.**

Medipoint

Leden van Servicepaspoort hebben een streepje voor bij de thuiszorgwinkels van Medipoint. Zij ontvangen 10% korting op het vaste winkelassortiment en kunnen kosteloos loophulpmiddelen zoals krukken of een rollator lenen voor een periode van 13 weken. **www.medipoint.nl**

Overzicht prijzen 2027

Lidmaatschap Servicepaspoort kalenderjaar 2027: € 27,50

Persoonsalarmering

- Alarmapparaat met eigen contact-personen: € 26,90 per maand
- Alarmopvolging door professioneel team Zorgbalans: € 23,00 per maand
- Plaatsingskosten alarmapparaat: € 112,00 eenmalig
- Intakegesprek (optioneel): € 55,00 eenmalig

Club Vitaal

- Sportlessen in Haarlem voor leden: € 22,50 per maand
- Sportlessen Club Vitaal in Zandvoort voor leden: € 15,90 per maand

Hotel Thuis

- Servicepakket voor leden: € 230,00 per week

Nobilis particuliere dienstverlening

- Persoonlijke begeleiding/mantelzorg-ondersteuning: vanaf € 39,50 per uur.

Nog geen lid?
Meld je aan via servicepaspoort.nl
Bel 023 - 8 918 440
of scan de QR-code

Hoewel bij het samenstellen van deze uitgave de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht, is het mogelijk dat vlak voor het ter perse gaan van deze uitgave feiten zijn veranderd. Aan deze uitgave kunnen dan ook geen rechten worden verleend. De redactie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor druk- en zetfouten. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden gereproduceerd of vermenigvuldigd zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

colofon

SERVICEPASPOORT magazine
NAJAAR/WINTER 2026

Servicepaspoort Magazine
is een uitgave
van Servicepaspoort
info@servicepaspoort.nl
en een initiatief van
Zorgbalans

Uitgever
Branding Media BV
Marian Abeling
www.brandingmedia.nl

Servicepaspoort
Stephanie de Wildt
Margaux Szabados-Vermeulen

Grafisch ontwerp
Tein Janmaat

Aan dit nummer werkten mee
Ruud Gosse
René de Graaff
Biebs Köhne von Jaski
Léonie Schutter-de Boer
Marjolein Straatman

Fotografie
Branding Media
De Beeldredaktie
Biebs Köhne von Jaski
Servicepaspoort

ISSN 1572-383X



‘Ik ben lid van Servicepaspoort omdat...

…één druk op de knop van haar persoonsalarmering mijn tante zekerheid geeft en voor mij als mantelzorger rust betekent’

Ingrid van Ginkel (56)

inhoud

relatiemagazine servicepaspoort najaar/winter 2026

6 **Samen leven**
We varen een nieuwe koers

10 **Spotlight**
Rust voor haar, rust voor mij

11 **Nieuwsflits**
Technologie & zelfstandigheid

12 **Interview**
Wilsbekwaam en zelfbeschikking: wie bepaalt?

17 **Nieuwsflits**
Oude Geleerd Jong Gedaan

18 **Drie vragen**
Ruimte om zelf te kiezen

19 **Smaak**
Pompoensoep

20 **Techwijzer**
Digitaal opgelicht? Praat erover!

22 **Spirit**
Bennebroek Winter Wonderland

24 **Tips & Trips**
Uitjes in de regio

26 **Document**
Uit je comfortzone

28 **1-2-3 Geregeld**
Maak kennis met onze persoonlijke begeleiders

30 **Puzzel**
Win een heerlijke high tea

31 **Lezersaanbieding**
De Molenplas: heerlijke genieten aan het water





Boeken thuis
17





19 POM-POEN-SOEP

TIPS & trips
24





Menno (links) en collega's in actie

WE VAREN EEN NIEUWE KOERS

Video vertelt echte verhalen over eigen regie houden

Tekst en beeld: BIEBS KÖHNE VON JASKI

De nieuwe generatie senioren is actief, nieuwsgierig en wil vooral zo lang mogelijk zelfstandig blijven leven. Daarom kiest Servicepaspoort voor een nieuwe koers: niet pas ondersteuning bieden als er zorg nodig is, maar mensen al veel eerder inspireren en helpen om bewust na te denken over later.







Deze vernieuwde visie is terug te zien in de nieuwe website van Servicepaspoort en wordt geïllustreerd met een herkenbare video, waarin echte mensen laten zien hoe zij zelf de regie houden over hun leven.

Tweede jeugd

Tijdens de opnamedag van de video spraken we met drie deelnemers die tonen hoe je zelf de regie kunt houden, én met de mensen achter de vernieuwde positionering. Hun verhalen laten zien dat goed ouder worden begint met vooruitkijken, zonder dat het ten koste gaat van het genieten van vandaag.
Voor Servicepaspoort werkt Menno Steenvoorden samen met zijn collega's van Tape Creative Communication aan een vernieuwende positionering en campagne. In nauwe samenwerking met Stephanie de Wildt, directeur van Servicepaspoort en Nobilis, is een duidelijke koers bepaald: ouderen van nu staan positiever en actiever in het leven en bevinden zich vaak in wat zij zelf hun 'tweede jeugd' noemen.

Energiek en nieuwsgierig

'Normaal richten wij ons op een jongere doelgroep, dus dit was even schakelen,' vertelt Menno. 'Maar juist dat maakte het zo leuk. Deze generatie is energiek, nieuwsgierig en wil vooral zelfstandig blijven. Deze gedachte vormt de basis van de campagne. De boodschap is helder: rond je 65e is het belangrijk om zaken goed te regelen voor later, maar wel vanuit eigen regie en niet vanuit angst.'
Bij de opname van de video is bewust gekozen voor echte mensen in plaats van acteurs. 'Herkenbaarheid is essentieel,' legt Menno uit. 'Mensen moeten zichzelf kunnen zien en denken: dit gaat over mij.' De video's laten de leuke kanten van ouder worden zien: meer vrije tijd, ruimte voor hobby's en genieten van het leven na pensionering.

Vrijheid behouden

Ook zwaardere thema's, zoals persoonsalarmering, krijgen een lichtere en eigentijdse benadering. 'Het gaat erom dat je het voor jezelf doet. Het is geen beperking, maar juist een manier om je vrijheid te behouden.'
Tijdens de opnamedag stond flexibiliteit centraal. 'We zoeken naar echte momenten, de juiste mimiek en oprechte emoties,' zegt Menno. 'We hebben vooral ook veel gelachen. Dat gevoel zie je straks terug in de campagne.'

Visie

Een sterke positionering begint met een duidelijke visie. Voor Servicepaspoort was het tijd om die visie opnieuw vorm te geven. Stephanie de Wildt vertelt waarom deze stap nodig was en welke ambities daarbij horen.
'Van oudsher richten ledenorganisaties als Servicepaspoort zich op het volledig ontzorgen van ouderen. Er komt echter een nieuwe generatie aan die heel andere ideeën heeft over ouder worden. Zij zijn op zoek naar advies, regelen zaken het liefst zelf. En hebben de wens vitaal en zelfstandig thuis te blijven wonen, ook wanneer zij in de toekomst zorg nodig hebben.' Volgens Stephanie vraagt de uiteindelijke invulling van die wens wel om de nodige voorbereiding. En daar zijn veel jong senioren zich (nog) niet van bewust. Daarom gooit Servicepaspoort het roer om. Niet pas hulp bieden als zorg nodig is, maar al eerder kennis delen en praktische ondersteuning aanbieden. Via kennis-colleges, nieuwsbrieven, met advies van experts en praktische tips helpt Servicepaspoort mensen vooruit te kijken naar later.



Midden in het leven

De nieuwe koers richt zich bewust niet op de klassieke zorgdoelgroep, maar op actieve 65-plussers die midden in het leven staan. Ouder worden betekent volgens Stephanie niet dat jij als mens verandert: wie graag sport, zingt of creatief bezig is, wil dat blijven doen. Zelf regie houden betekent daarom zo lang mogelijk zelfstandig keuzes kunnen maken in je eigen leefomgeving. Mantelzorgers hebben eenzelfde behoefte aan kennis, praktische ondersteuning en het delen van ervaringen. Via Servicepaspoort ontsluiten wij ook voor hen expertise van zorgprofessionals die via Zorgbalans beschikbaar is.
Met de campagne wil Servicepaspoort meer mensen bereiken. Online, via social media als Facebook en LinkedIn. En offline via huisartsen, gemeenten, bibliotheken, VvE's en buurtinitiatieven. Het uiteindelijke doel: in Zuid-Kennemerland een sterke gemeenschap van leden creëren waarin mensen voor nu en later voorbereid en verbonden blijven.

Hoe blijf je ook op latere leeftijd zelf aan het roer? Drie deelnemers aan de video delen hun persoonlijke verhaal.

Hazel Meltzer

Hazel is 64 jaar en staat vol in het leven. Met haar energieke uitstraling en positieve mindset geniet ze volop van haar kleinkinderen en de vele activiteiten en sociale contacten die ze onderhoudt. Stilzitten past simpelweg niet bij haar.
Een paar jaar geleden kreeg Hazel een ernstig ongeluk, maar daar is ze opmerkelijk sterk uit gekomen. Inmiddels voelt ze zich weer volledig gezond. Soms neemt ze iets te veel hooi op haar vork en merkt ze dat fysiek, maar dat ziet ze als een kleine prijs voor een actief en rijk leven. Wat Hazel typeert, is haar vooruitziende blik. Samen met haar man dacht ze al jaren geleden na over de toekomst. Ze kochten zes jaar geleden een appartement dat klaar is voor later, regelden hun testament en betrokken hun kinderen bij dit proces. Voor Hazel geeft dat rust: alles is goed georganiseerd, waardoor ze zich kan richten op het leven nu.
Ze ervaart deze levensfase als bijzonder prettig. 'Ik ben zelfverzekerder en voel minder druk om overal bij te zijn,' vertelt ze. Die balans maakt dat ze bewuster kiest waar ze haar tijd en energie aan besteedt.
Gezondheid speelt een grote rol. Hazel sport drie keer per week, fietst veel, eet gezond en rookt of drinkt niet. Ze wil niet alleen oud worden, maar vooral gezond en vitaal blijven, zowel fysiek als mentaal. Met haar actieve levensstijl en positieve kijk voelt ze zich sterk verbonden met een nieuwe generatie zestigplussers: mensen die vooruitdenken, zelf de regie nemen en voluit blijven leven.

Arnoud Bernelot Moens

Ouder worden betekent niet dat je gas terug moet nemen. Arnoud (71) is getrouwd, heeft twee kinderen en twee kleinkinderen, en geniet volop van deze levensfase: 'Nu vooral de lusten, niet meer de lasten.'
Twaalf jaar geleden veranderde zijn leven ingrijpend door een dwarslaesie na een hernia-operatie. Sindsdien gebruikt hij een rolstoel of handbike. De spontaniteit van vroeger is daardoor minder geworden, en hij merkt dat hij bewuster moet plannen. Tegelijkertijd heeft hij één duidelijke drijfveer: zelf de regie houden. Afhankelijk zijn is iets waar hij een hekel aan heeft, en hij doet er alles aan om zo zelfstandig mogelijk te blijven.
Arnoud is enorm actief. Hij doet veel vrijwilligerswerk, onder andere als voorzitter van verschillende cliëntenraden en commissies, en zet zich in voor initiatieven zoals Servicepaspoort. Tevens maakt hij zich al 39 jaar verdienstelijk voor de cricketsport. Daarnaast is hij sportief: hij handbiket regelmatig, bijvoorbeeld een rondje Circuit Zandvoort, en traint één tot drie keer per week bij Heliomare. Ook laat hij trouw zijn labrador uit en rijdt hij nog zelf auto.
Samen met zijn partner heeft hij zijn toekomst goed geregeld, onder andere met een levenstestament. Zijn kinderen en partner denken actief mee om



Hazel, Arnoud en Tom

zijn zelfstandigheid zo lang mogelijk te behouden. Tegelijkertijd is er ook zorg: hij is bang dat zijn lichamelijke conditie verder achteruitgaat.
Wat opvalt is zijn nuchtere acceptatie. Hij vindt het niet erg om zichtbaar te zijn in zijn rolstoel en deelt zijn verhaal graag om anderen te inspireren. Zijn advies aan leeftijdsgenoten: blijf actief, ga niet achter de geraniums zitten en zoek iets wat bij je past, zoals vrijwilligerswerk. Structuur en plezier zijn daarbij essentieel. Voor mantelzorgers heeft hij ook een duidelijke boodschap: laat mensen zoveel mogelijk zelf doen en heb geduld.
Zijn kijk op de toekomst? ‘Pluk de dag, en hoop dat de achteruitgang beperkt blijft.’

Tom de Boer

Na 43 jaar in het basisonderwijs, waarvan 32 jaar als schoolleider, geniet Tom (70) van een actief en bewust leven. ‘Ik werkte om te leven, niet andersom,’ vertelt hij. Die instelling zie je nog steeds terug en nieuwsgierig kijkt hij vooruit: ‘Ik ben benieuwd hoe mijn leven zich verder ontwikkelt.’
Tom haalt veel plezier uit bewegen, al is zijn aanpak met de jaren veranderd. ‘Ik was een hardloper, nu ben ik een wandelaar. Niet omdat ik moet stoppen, maar omdat ik mijn lichaam niet wil overbelasten.’ Twee keer per week staat hij in de sportschool, hij maakt mountainbiketochten door de duinen en gebruikt zijn e-bike voor ritjes in de stad. Tegelijk is hij zich bewust van de tijd. ‘Tijdens een bergwandeling denk ik weleens: dit zou de laatste kunnen zijn. Dat maakt dat ik er extra van geniet.’
Samen met zijn partner woont hij in een toekomstbestendig appartement. De lift is er, maar Tom laat hem vaak links liggen: ‘Drie keer per dag neem ik de trap naar de 6e etage, zelfs met boodschappen in mijn hand, een mooie, dagelijkse training.’
Ze blijven allebei actief, zowel fysiek als sociaal. Ze passen drie keer per week op de kleinkinderen. Ook blijft hij leren; Tom volgt cursussen, van psychologie tot koken, en doet graag mee aan pubquizzen. Vrijheid staat centraal in zijn leven. Met pensioen gaan voelt als een terugkeer naar de tijd vóór de leerplicht. Je bepaalt je eigen agenda, dat is het grootste goed. Tegelijk regelt hij praktische zaken bewust, zoals een testament en maandelijkse gezondheidschecks die hij zelf uitvoert, wegen en bloeddruk opmeten. Hoewel hij zich eerder niet direct aangesproken voelde door Servicepaspoort, ziet hij daar nu verandering in.’ Als Servicepaspoort zich meer richt op mensen zoals wij, actief, nieuwsgierig en midden in het leven, dan wordt het vanzelf aantrekkelijker. Meewerken als model aan deze campagne vond ik ontzettend leuk, het doorbreekt de routine, levert nieuwe verhalen op en laat je weer nieuwe mensen ontmoeten.’
Benieuwd naar de video’s én naar alles wat Servicepaspoort te bieden heeft? Neem een kijkje op de vernieuwde website en laat je inspireren.
www.servicepaspoort.nl

PERSOONSALARMERING

Rust voor haar, rust voor mij

Als mantelzorger wil je er zijn voor iemand die je dierbaar is. Maar je kunt niet altijd in de buurt zijn. Ingrid van Ginkel is samen met haar schoonzus mantelzorger voor de tante van haar man. Toen haar tante steeds meer valgevaarlijk werd en haar brein steeds meer begon te haperen, besloot Ingrid persoons-alarmering voor haar te regelen.

tekst en fotografie: BIEBS KÖHNE VON JASKI



‘Mijn tante woonde nog thuis en we maakten ons steeds meer zorgen. Ze werd vergeet-achtiger en steeds meer valgevaarlijk. Ik wilde graag dat ze zelf hulp kon inschakelen als ze zou vallen en niemand in de buurt was.’ Ingrid regelde persoonsalarmering zelf via internet bij Servicepaspoort. ‘Ik ben handig met de computer, dus dat ging prima.’ Wie minder handig is met de computer, kan een afspraak maken met Servicepaspoort. Een medewerker komt dan thuis om alles uit te leggen en samen met jou het papierwerk in te vullen.

Het alarm gaf aan de tante van Ingrid vooral rust in het dagelijks leven. Ze wist dat ze iemand kon waarschuwen als ze zou vallen. Je kunt kiezen voor een alarmknop aan een ketting of een bandje om je pols. Met één druk op die knop word je in contact gebracht met de alarmcentrale van Eurocross. ‘Dat gaf mijn tante vertrouwen. Ze hoefde niet eerst haar telefoon te pakken.’

Ook voor Ingrid en haar schoonzus gaf de persoonsalarmering rust. ‘Je weet dat er hulp ingeschakeld kan worden als dat nodig is. Je staat er als mantelzorger niet alleen voor.’ Haar praktische tip: ‘Test het alarm één keer per maand. Controleer of alles nog werkt, bijvoorbeeld de batterij. Dan weet je zeker dat je erop kunt vertrouwen.’

‘Mijn advies aan andere mantelzorgers? Wacht niet tot er iets gebeurt.’ Maak je je zorgen over iemand die alleen woont of vaker valt? Kijk dan eens wat persoonsalarmering kan betekenen. Het kan diegene een veilige gevoel én jou als mantelzorger veel rust geven.

Alarmkosten

Plaatsingskosten € 112,00. Huur apparaat € 26,90 per maand. Professionele alarm-opvolging kost € 23,00 per maand. Bel **023 - 8918 440** of kijk op **Servicepaspoort.nl/over-servicepaspoort/persoonsalarmering/**

Intakegesprek

Het intakegesprek duurt onge-veer 45 minuten en kost € 55,00. Bel **023 - 8918 440** of kijk op **Servicepaspoort.nl/over-servicepaspoort/persoonsalarmering/**



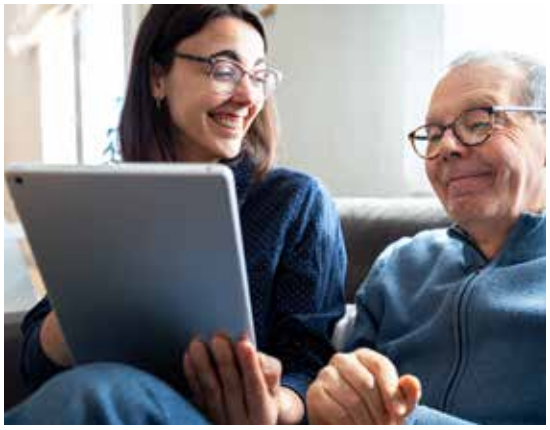
BURGERHULPVERLENERS

Bij een hartstilstand telt iedere seconde. Terwijl een ambulance onderweg is, kan een burgerhulpverlener in de buurt al beginnen met reanimeren of een AED halen. Volgens deskundigen valt er in Nederland nog veel winst te behalen. Het aantal burgerhulpverleners groeit nauwelijks meer en veel AED's zijn nog niet aangemeld bij HartslagNu. Niemand is sneller dan de buurman. Met een reanimatiecursus en een aanmelding bij HartslagNu kun je iets betekenen voor iemand bij jou in de buurt. Ook helpen? Kijk op **www.hartslagnu.nl** en meld je aan als burgerhulpverlener.

TECHNOLOGIE & ZELFSTANDIGHEID



Wat kun je zelf en waarbij kan technologie helpen? Zorgbalans komt bij je thuis na een eerste hulpvraag en kijkt niet alleen naar welke zorg nodig is, maar vooral naar wat iemand zelf kan en waar ondersteuning gewenst is. Een medicijndispenser, tablet, slimme deurbel of personenalarmering kan soms nét het verschil maken. Technologie kan helpen om zelf je dag in te delen, minder afhankelijk te zijn van een mantelzorgers en zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. Zorgtechnologie is daarmee onderdeel van de oplossing. Meer weten? Kijk op **www.zorgbalans.nl** of bel **023 - 8 918 918.**



PERSOONLIJK BEGELEIDER

Zorg je voor een partner, ouder of vriend? Een persoonlijk begeleider van Nobilis geeft je tijdelijk of langer de ruimte om op te laden, te werken of tijd voor jezelf te hebben. Al een paar uur hulp per week kan een groot verschil maken.
Begeleiders bieden gezelschap en ondersteuning: samen eten, een spelletje doen, mee naar afspraken of een wandeling buiten. Zo ontstaan waardevolle momenten voor je naaste én voor jou. De kosten beginnen bij € 39,50 per uur.
Soms is (een deel van) de kosten te vergoeden via je zorgverzekering. Meer weten of direct een begeleider aanvragen? Bel **023 - 5 100 333** of vul het contactformulier in op **www.nobilis.nl**

'Wij zijn op de wereld om elkaar te helpen'

MARCUS AURELIUS
ROMEINS KEIZER EN FILOSOOF (121-180)

WANDELCOACH70PLUS

Vind jij het fijn om hulp te krijgen bij het vitaal en onafhankelijk ouder worden? Of heb je als mantelzorger extra ondersteuning nodig? Als wandelcoach loopt Carine graag een stukje met je mee. Letterlijk en figuurlijk. Haar praktijkruimte bestaat uit de Kennemerduinen, gelegen tussen Haarlem en Bloemendaal aan Zee. Carine merkt dat juist door te wandelen in de natuur, er ruimte ontstaat in het gesprek. Het gesprek met jezelf en met haar. Op een empathische, positieve maar vooral doelgerichte manier helpt ze jou om de juiste stappen te zetten!



Nieuwsgierig geworden? Neem een kijkje op **www.wandelcoachcarine.nl** of stuur een mail naar **carine@kpnmail.nl**



Wilsbekwaam en zelfbeschikking: WIE BEPAALT?

Ieder mens wil zoveel mogelijk z'n eigen keuzes maken in het leven. Dat verandert niet als je ouder bent en vaak afhankelijker wordt van zorg. Toch slaat bescherming in de praktijk bij mantelzorgers makkelijk om in betutteling of zelfs het overnemen van regie. Hoe ondersteun je iemand zonder dat je het nemen van beslissingen, onnodig, overneemt?

tekst LÉONIE SCHUTTER-DE BOER fotografie BIEBS KÖHNE VON JASKI

Als bestuurssecretaris bij Zorgbalans houdt Cora Kunz zich bezig met vraagstukken rondom wilsbekwaamheid: het vermogen om zelfstandig en weloverwogen een beslissing te nemen over een specifieke kwestie. Ze wordt vaak om advies gevraagd bij complexe casussen uit de zorgpraktijk en ziet dat mantelzorgers proberen aan te sluiten bij hoe hun naaste was en minder luisteren en kijken naar hoe die nu is. Zorgprofessionals handelen vaak, onterecht, naar die wens van de mantelzorger. ‘Iemand kan bijvoorbeeld niet meer een hypotheek afsluiten of beleggen in aandelen, maar kan prima beslissen welk beleg hij of zij op brood wil. Zelden is iemand wilsonbekwaam voor alles, maar zo wordt er in de praktijk wél vaak gehandeld. Bijna altijd uit liefde en vanuit de beste bedoelingen, maar toch; er wordt over iemand besloten. Ik vergelijk het met gedrag dat ouders naar kleine kinderen hebben: “Mijn moeder moet elke dag douchen.” Terwijl moeder duidelijk maakt dat ze het niet fijn vindt om elke dag te worden gewassen. Ook oude, kwetsbare mensen die lijden aan dementie of anderszins verwarder zijn, kunnen meestal nog duidelijk aangeven, verbaal maar vooral non-verbaal, wat ze wel of niet willen. Dit is de leidraad en niet wat iemand vroeger had gedaan of gewild. Simpel gezegd: Je bent niet de ouder van je vader of moeder.’

Ondersteunen bij beslissing

Waar een thermometer kan meten of iemand koorts heeft, is er geen simpele test die als uitslag ‘wilsbekwaam’ of ‘wilsonbekwaam’ geeft. Specialist ouderengeneeskunde Floris van Braam Houckgeest, werkzaam in verpleeghuis Breezicht in IJmuiden, vindt het zinvoller om te spreken over besluitvaardigheid. ‘Wat mijn zorgcollega’s en ik in de praktijk vooral proberen, is het ondersteunen van besluitvaardigheid bij een cliënt. We proberen een niet-oordelende band met iemand te krijgen door vragen te stellen en te luisteren, zodat hij of zij een beslissing kan nemen als dat nodig is. Onlangs vroeg de familie van een 80-jarige man of ik wilde onderzoeken of hij dementie had. Aanleiding was dat de man regelmatig zijn geld aan een drugsverslaafde buurman gaf. Meerdere familieleden vonden dat onverstandig. Ik heb meerdere keren met meneer gesproken. Hij kon duidelijk, in zijn eigen woorden, rustig en spontaan uitleggen waarom hij dit deed. Hij wist zich bijvoorbeeld prima te herinneren hem eerder geld te hebben gegeven. Ook uit de testen die ik deed, bleek niet dat hij dementie had. Wat ik hiermee wil zeggen? Een mens heeft het recht om persoonlijke beslissingen te nemen, óók als andere mensen dit onverstandig vinden.’

Besluitvaardigheid

Of iemand wel of niet een overwogen besluit kan nemen, verschilt per situatie én is afhankelijk van de impact die een beslissing kan hebben. Floris: ‘Iemand met vergevorderde dementie die in een verpleeghuis woont, kan vaak nog goed antwoord geven op de vraag “Wil je vandaag mee naar het zwembad?” De gevolgen van zo’n besluit zijn ook niet zo ingrijpend. Maar als het gaat over de vraag of meneer in staat is om een verstandig besluit te nemen over de tienduizend euro die op zijn bankrekening staat, is dat een stuk onwaarschijnlijker. Natuurlijk heeft ieder mens in basis het recht om een onverstandige beslissing te nemen, maar als de gevolgen van zo’n onverstandig besluit groot zijn, dan kan je een onafhankelijk arts vragen te beoordelen of iemand ten aanzien van die specifieke situatie wilsbekwaam is. De behandelend arts kan dit niet doen, omdat het doen van een oordelende uitspraak de behandelrelatie kan verstoren. De onafhankelijke arts maakt een geneeskundige verklaring en uiteindelijk is het aan de rechter om een formele uitspraak te doen. Die kan besluiten om een beheerder aan te wijzen die verantwoordelijk is voor de bankrekening van meneer.’

Voer het goede gesprek

‘Een goed gesprek voeren’ is waar zowel de zorgprofessional als mantelzorger zich keer op keer voor moet inzetten, vindt Floris. ‘In de praktijk is altijd sprake van een driehoeksverhouding: de cliënt, de mantelzorger en de zorgprofessional. Een goed gesprek houdt in dat je met de cliënt zelf praat, vaak in bijzijn van de mantelzorger, tot het niet meer gaat. Ieder mens heeft het recht om over z’n eigen leven te beslissen. Die autonomie overschrijden, “over iemand heen walsen”, kan alleen als er écht hele zwaarwegende problemen zijn. Een praktijkvoorbeeld: uit bloedonderzoek van een bewoner met vergevorderde dementie kwam

Mantelzorger of (wettelijk) vertegenwoordiger

Een (wettelijk) vertegenwoordiger is vaak ook mantelzorger, maar niet elke mantelzorger is wettelijk vertegenwoordiger. Het is belangrijk om die twee zaken niet te verwarren. Een mantelzorger is iemand die zorgt voor een naaste die door ziekte, ouderdom of beperking hulp nodig heeft. Vaak wordt mantelzorg gegeven aan een partner, ouder of kind. Een (wettelijk) vertegenwoordiger is iemand die namens een ander beslissingen neemt wanneer die persoon dat zelf niet meer kan, bijvoorbeeld over zorg of geld. Er wordt alleen van ‘wettelijk vertegenwoordiger’ gesproken als de rechtbank een persoon formeel heeft aangewezen. In de meeste situaties wordt het in goed overleg opgelost of doordat de cliënt eerder een schriftelijke verklaring heeft afgegeven wie hem zou moeten vertegenwoordigen.



‘Je bent niet de ouder van je vader of moeder’

naar voren dat hij bloedarmoede had. Ik vermoedde darmkanker en wist dat verder onderzoek nodig was om dit uit te zoeken. Tegelijk wist ik ook dat dit onderzoek behoorlijk belastend en pijnlijk zou zijn voor de man én de kans klein dat de specialist een operatie zou voorstellen. Als ik dit zo had besproken, was het waarschijnlijk dat het “als dan, dan dit”-gesprek voor de man te ingewikkeld was om te begrijpen en de dochter direct naar het ziekenhuis had willen gaan: “Mijn vader zou alles hebben gedaan om duidelijkheid te krijgen.” Als arts en mens begrijp ik hoe lastig en emotioneel dit voor haar moet zijn. Eerst zien hoe haar welbespraakte en zelfstandige vader aftakelt in dementie en nu heeft hij mogelijk darmkanker?! Toch moet zij als zijn vertegenwoordiger wat zijzelf voelt niet te veel laten meespelen in de overwegingen wat er met hem moet gebeuren. Haar vader heeft iemand nodig die boven de situatie kan staan en handelt in zijn belang. Om die reden is zij door hem ook als vertegenwoordiger aangewezen. In dit specifieke voorbeeld heb ik uiteindelijk eerst met de dochter alleen gesproken. We hebben alle mogelijke scenario’s besproken en in welke eenvoudige bewoording we dit haar vader konden vertellen zodat hij zelf een beslissing kon nemen.’

Floris geeft aan dat er in de praktijk vaak geen haast is om direct een beslissing te nemen. ‘Een paar dagen rust geeft beiden tijd om na te denken. Meneer kan rustig reflecteren op zijn leven: hoe functioneer ik, waar sta ik in mijn leven? Regelmatig zeggen mensen dat ze goed worden verzorgd, maar het leven toch minder leuk vinden. En dat als er veel toeters en bellen nodig zijn om in leven te blijven, het niet meer hoeft. Een mens die niet paniekerig, boos of afgeleid door fysieke pijn is, kan dergelijke belangrijke uitspraken doen over zichzelf. Dit zijn het soort goede gesprekken die belangrijk zijn om te voeren.’

Wat als…?

Cora en Floris adviseren families, zeker na een diagnose ‘beginnende dementie’, om te praten over zaken als: wat als ik niet meer dingen kan beslissen? Cora: ‘Stel dat er ruzie is in de familie is of verbroken contacten met kinderen of iemand heeft veel geld vanwege een eigen bedrijf, dan kunnen mensen hun levenstestament bij een notaris laten opstellen. Ook Zorgbalans heeft een standaardtekst waarin iemand een schriftelijke volmacht kan verlenen aan een naaste: “Als ik dingen over mijzelf niet meer kan beslissen, wil ik dat X het doet.” Voorzien van een datum en handtekening is dit een rechtsgeldig document. Dat mag niet zomaar opzij worden geschoven.’ Floris vult aan: ‘Een kopie van dit document kan bijvoorbeeld ook worden gedeeld met de huisarts, voor in het dossier. Vaak is een diagnose als beginnende dementie heel naar, maar zo’n verklaring kan dan rust brengen en de onderlinge verhoudingen versterken.’

‘Een mens heeft het recht om persoonlijke beslissingen te nemen’



HULPmiddelen INCLUSIEF montage !


BEUGELS


extra TRAPLEUNING


TOILETHULP


DREMPELS



DE INTERIEURDIRIGENT
Persoonlijk advies • veilig • comfortabel
06 - 12 42 62 30
WWW.VEILIGHEIDSHULPMIDDELEN.NL
Partner van Zorgbalans, werkt ook samen met uw ergotherapeut

DE kleine VERHUIZER
WWW.KLEINEVERHUIZER.NL
* Snel
* Flexibel
* Betrouwbaar



Moet het veilig, simpel en snel?
BEL 0255 - 53 75 32
info@kleineverhuizer.nl
NU OOK VOOR AL UW OPSLAG EN ONTRUIMINGEN

TEE
Testament en Erfrecht
'Informatie en advies in **begrijpelijke** taal'
Stel al uw vragen aan een Erfrecht deskundige
Het opstellen van een goed (levens-)testament is **altijd maatwerk!**
Wat kunt u opnemen in een testament?
Hoe kunt u erfbelasting besparen?
Wie mag uw nalatenschap afwikkelen?
Hoe zorgt u er voor dat u niet uw eigen huis of spaargeld als het ware moet 'opeten'?
Wie mag er namens u beslissingen nemen als u dat zelf niet meer kunt?
Begrijpt u wat er precies in ûw testament of levenstestament staat?
Zullen wij er samen eens naar kijken?
✓ Second opinion
✓ Thema-middagen
✓ Gratis inloop spreekuren
✓ Informatie bijeenkomsten
✓ Bezoek aan huis is mogelijk


Ellen-Joan Pudt

085 - 4000 900 testamentenerfrecht.nl

Persoonlijke begeleiding bij u thuis



Nobilis | Telefoon 023 51 00 333
Leidsevaart 590, 2014 HT Haarlem
nobilis.nl

‘Ik wil gewoon blijven doen wat ik altijd doe.’



In zijn buurt is Sergio (74) een bekend gezicht. Hij helpt bij activiteiten in het wijkcentrum en is graag onder de mensen. Toch merkt hij dat sommige dingen minder vanzelf gaan: *“Na een slechte nacht kost opstaan meer moeite en heb ik minder energie.”*

Hulpmiddelen? Die zag Sergio vooral als iets voor later. Tot hij er anders naar ging kijken: niet als een stap terug, maar als een manier om te blijven doen wat hij graag doet. Hij koos voor een nieuw matras, een bed dat omhoog en omlaag kan en onderbedverlichting.

“Het mooie is dat ik er eigenlijk niet meer over nadenk, maar ik merk het wel. Ik slaap rustiger, sta makkelijker op en houd meer energie over voor de dingen die ik graag doe.”

Wat zou jij graag blijven doen?

Kom naar de adviesdagen van Medipoint voor persoonlijk advies over langer zelfstandig thuis wonen.

medipoint

Lees het hele verhaal van Sergio op **medipoint.nl/gewoonthuis**

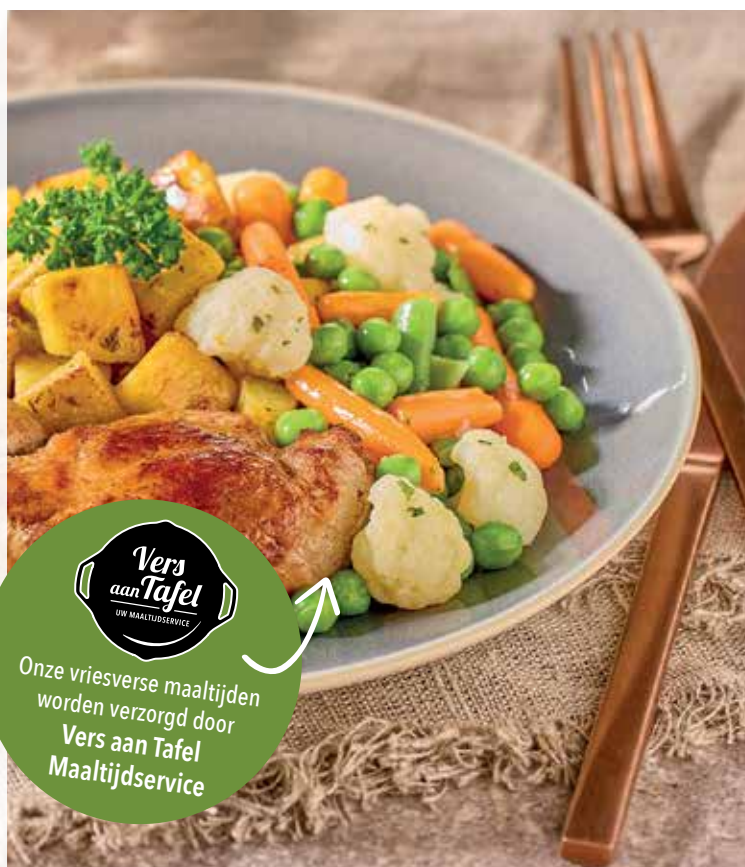
Kievit
de maatwerk maaltijdservice

Al 55 jaar dé lokale maaltijdleverancier!

Kievit Maaltijdservice is al 55 jaar een vertrouwd begrip in Haarlem en omgeving. Wij bezorgen heerlijke warme, koude én vriesverse maaltijden.

Soms is het prettig als er niet zelf gekookt hoeft te worden. Wij nemen het werk graag uit handen en zorgen ervoor dat er altijd een maaltijd klaarstaat. Onze maaltijden worden gratis bij u thuisbezorgd en met een dagelijks wisselend menu is er volop keuze. Zo staat er zonder veel moeite iets lekkers op tafel. Ook bedrijven en instellingen kunnen bij ons terecht.

Onze vriesverse maaltijden worden bereid door **Vers aan Tafel Maaltijdservice**. Al meer dan 20 jaar koken de chef-koks van Vers aan Tafel ambachtelijke maaltijden – zoals thuis, maar dan in grotere pannen. Van vertrouwde Hollandse klassiekers tot gerechten uit de Italiaanse en oosterse keuken.



Meer weten of een proefmaaltijd proberen? Bel **023 - 531 91 43** of kijk op **www.kievitbv.nl**

BOEKEN THUIS



Dol op lezen, maar lukt het niet meer om zelf naar de bibliotheek te gaan? Dan is Bibliotheek aan Huis misschien iets voor jou. Vrijwilligers brengen boeken en andere materialen bij je thuis, helemaal afgestemd op jouw interesses. Een mooie service voor wie graag blijft lezen en ontdekken, maar daar wat hulp bij kan gebruiken. En misschien wel net zo leuk: je krijgt er een persoonlijk contactmoment bij. Meer weten over Bibliotheek aan Huis? Kijk op **www.bibliotheekzuidkennemerland.nl** of vraag ernaar bij de bibliotheek.

‘Je bent nooit te oud om te leren’

NELSON MANDELA

ZUID-AFRIKAANS ANTI-APARTHEIDS-STRIJDER EN VOORMALIG PRESIDENT (1918-2013)



NIEUWSBRIEF

Acht keer per jaar valt onze nieuwsbrief bij abonnees in de digitale mailbox. Met praktische informatie en handige tips voor het dagelijks leven. Op een artikel over persoonsalarmering kregen we onlangs een bijzondere reactie: ‘Ik heb al jaren een alarmhorloge van jullie. Ik ben er heel erg blij mee, want het heeft me drie jaar geleden mijn leven gered bij een hartaanval. Ik kan me verder nog goed redden met de computer, maar ik zal het onthouden dat jullie nog allerlei hulp hebben als ik dat nodig heb. Ik bewaar deze mail goed.’ Een mooie bevestiging dat praktische informatie op het juiste moment van grote waarde kan zijn. Ontvang je de digitale nieuwsbrief nog niet? Stuur dan een mail naar **info@servicepaspoort.nl** en we zetten je graag op de maillijst.

VEILIG OPLADEN

Een e-bike, smartphone of laptop opladen doen we bijna dagelijks. Maar wist je dat je met een slimme stekker ook extra aandacht kunt besteden aan de veiligheid? De ANWB AccuSaver schakelt het opladen automatisch uit wanneer de accu bijna vol is. Zo wordt overladen en onnodige warmte voorkomen. Dat is niet alleen veiliger, maar kan ook helpen om de levensduur van je accu te verlengen.



De AccuSaver is eenvoudig in gebruik: je sluit je oplader aan op de stekker en de rest gaat vanzelf. Via de gratis app kun je bovendien je energieverbruik bekijken. Meer weten over veilig laden? Kijk op **www.anwb.nl/webwinkel/slimme-stekker.**

OUD GELEERD JONG GEDAAN

Je bent nooit te oud om iets nieuws te ontdekken. Met OGJG (Oud Geleerd Jong Gedaan) kan dat gewoon vanuit huis. Het vernieuwde online platform biedt senioren onbeperkt toegang tot live online colleges én een groeiende bibliotheek met opgenomen colleges. Ook kun je genieten van live concerten en virtuele rondleidingen. Extra leuk: OGJG brengt senioren en studenten samen. Want van elkaar leren en ervaringen delen, daar word je allebei wijzer van. Nieuwsgierig geworden? Je kunt het platform 14 dagen gratis uitproberen. Ontdek wat er allemaal te leren en beleven valt op **www.ogjg.nl.**



RUIMTE om zelf te kiezen

Suzanne Biewinga is filosoof en promoveerde op haar zeventigste. Ze begon pas op haar 57e met haar studie en ontdekte dat er verrassend weinig eigentijdse filosofische literatuur bestaat over ouder worden. Dat bracht haar ertoe zelf onderzoek te doen. Zo'n honderd groepsgesprekken met ouderen vormden de basis voor haar promotieonderzoek én haar boek *Ouder worden als ervaring.*

1. WAT ZIE JIJ ALS DE GROOTSTE RIJKDOM VAN OUDER WORDEN?

'Een groot cadeau is de vrijheid die deze levensfase kan bieden. Na je werk ontstaat ruimte om zelf keuzes te maken. Niet iedereen vindt die vrijheid direct gemakkelijk en het is belangrijk om jezelf niet uitsluitend te blijven zien als de functie die je ooit had. Dan kan je opnieuw ontdekken wat werkelijk betekenis geeft aan je leven. Dat kan vrijwilligerswerk zijn, een creatieve passie, tijd voor familie of iets heel anders.
Maar ouder worden betekent ook achteruitgang, dat moeten we niet ontkennen. Je kunt mensen verliezen die je lief zijn, lichamelijke beperkingen krijgen of merken dat bepaalde dingen minder vanzelfsprekend gaan. Dat hoort bij het leven.'



2. WELKE ROL SPELEN LEVENSERVARING EN WIJSHEID IN DEZE LEVENSFASE?

'Levenservaring is misschien wel de grootste winst van het ouder worden. Je hebt zoveel situaties meegemaakt dat je de dingen anders leert bekijken. Je ontdekt dat het leven niet zwart-wit is en dat er vaak meer manieren zijn om met moeilijke situaties om te gaan. Als je bereid bent om op die ervaringen terug te kijken, kan daar wijsheid uit ontstaan. Je kunt gebeurtenissen verwerken, oude pijn onder ogen zien en soms zelfs herstellen wat onafgemaakt is gebleven.
Je leert relativeren, je hoeft minder te bewijzen en ontwikkelt innerlijke rust. Je wordt milder en kunt open naar anderen luisteren, zonder oordeel. Dat is niet alleen prettig voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen.
Dat betekent overigens niet dat iedere oudere automatisch wijs wordt. Wijsheid ontstaat niet vanzelf met de jaren; je moet ook bereid zijn om op je leven te reflecteren. Wie open blijft staan voor nieuwe ervaringen en zichzelf blijft ontwikkelen, kan die wijsheid steeds verder verdiepen.'

Meer weten over Suzanne?
www.suzannebiewinga.nl

3. WELKE MISVATTING OVER OUDER WORDEN ZOU VOLGENS JOU MOETEN VERDWIJNEN?

'De grootste misvatting is dat ouder worden iets is om je voor te schamen. In onze samenleving is jong blijven het ideaal. Rimpels moeten verdwijnen en je moet vooral je leeftijd niet laten zien. Maar het is geen tekortkoming; ouder worden hoort bij het leven. Waarom zouden we ons schamen voor iets dat iedereen overkomt die niet vroegtijdig sterft?
Die schaamte staat geluk in de weg. Zolang je probeert iets te zijn wat je niet meer bent, namelijk jong, blijf je vechten tegen wat onvermijdelijk is. Zodra je accepteert dat iedere levensfase zijn eigen waarde heeft, ontstaat er vrijheid. Dan kun je genieten van wat er nú is, in plaats van terug te verlangen naar vroeger.
Ik hoop dat ouderen aan jongere mensen laten zien dat deze levensfase de moeite waard is. Dat je kunt blijven groeien, nieuwsgierig kunt blijven en betekenis kunt blijven ervaren, óók als het leven soms moeilijk is. Daarom is het belangrijk dat jong en oud elkaar blijven ontmoeten. We kunnen veel van elkaar leren.'



Meer lezen?
Ouder worden als ervaring is te koop voor € 24,90 bij uitgeverij Boom, ook als E-book en Luisterboek. **www.boom.nl**

Pompoen soep

Heerlijke romige pompoen-linzensoep met zoete aardappel, knoflook en kruidige specerijen. Comfortfood boordevol smaak en groenten, perfect als makkelijke lunch of lichte avondmaaltijd!



Dit recept is afkomstig van Foodies met feiten, het Instagram-blog van Melanie Echelsheim en Lisanne Vervoorn, twee diëtisten met hart voor de zorg. Zij geven feiten, tips en recepten om het eten leuker te maken in de ouderen-zorg. Puur praktisch en met een glimlach. Volg ze via Instagram voor meer lekkere recepten: **@foodiesmetfeiten**

voor 4 personen

250 GR RODE LINZEN	KERRIEPOEDER
400 GR POMPOEN BLOKJES	PAPRIKAPOEDER
1 UI	ZOUT & PEPER
1 (GROTE) ZOETE AARDAPPEL	OLIJFOLIE
1,5 L TUINKRUIDEN BOUILLON	1 BOSUI
3 TENEN KNOFLOOK	FETAKAAS (NAAR SMAAK)

Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil en snijd de zoete aardappel in blokjes. Verdeel de 400 g pompoen, zoete aardappel, knoflook (hoeft niet fijngesneden) en de ui (grofgesneden) over een bakplaat en meng goed met 3 el olijfolie, 3 tl kerrie, 2 tl paprikapoeder en een snuf zout en peper. Rooster dit zo'n 25 minuten in het midden van de oven.

Maak 1,5 L tuinkruidenbouillon volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg vervolgens 250 g gedroogde rode linzen toe en laat het een kwartiertje zachtjes koken. Voeg ten slotte de geroosterde pompoen en zoete aardappel toe en verwarm nog 5 minuten mee. Pureer de soep met een staafmixer en breng 'm eventueel op smaak met extra zout en/of peper. Serveer de soep met de ringetjes bosui en verkruimelde feta naar smaak.

tip:

Garneer de soep met geroosterde pompoen-pitten en fijngesneden zongedroogde tomaat voor extra crunch



DIGITAAL OPGELICHT?

Schaam je niet, maar praat erover!

Het kan iedereen overkomen: online oplichting. Communicatie-expert digitale criminaliteit bij politie-eenheid Noord-Holland Roxy Meints-Spaargaren kent de praktijk. ‘Oplichters zijn zó geraffineerd. Schaam je niet als het jou overkomt, maar praat erover!’ Roxy deelt verhalen uit de praktijk, geeft handvatten wat je kunt doen ter voorkoming en waar je terechtkunt als je toch bent opgelicht.

Tekst: Léonie Schutter-de Boer Fotografie: BIEBS KÖHNE VON JASKI

‘Online oplichters richten zich op jong en oud, maar ouderen zijn wat vaker slachtoffer. Dat ligt aan meerdere dingen. Ze beschikken vaak over spaargeld en vanwege hun opvoeding zijn ze gevoeliger voor autoriteit. Als iemand van “de bank” belt, geloven ze eerder dat dat écht zo is. Ook zijn ouderen minder digitaal vaardig vergeleken met jongeren, waardoor ze makkelijker om de tuin te leiden zijn.’

Digitale oplichting

‘Bankhelpdeskfraude is zo’n vorm van digitale oplichting waar mensen mee te maken krijgen. Oplichters doen zich voor als medewerker van een bank. Ze bellen omdat er “iets niet klopt” met het bankaccount. Dat je daar nog niks van hebt gemerkt, is precies de reden dat ze bellen: “Ik wil u graag helpen!” Vervolgens worden allerlei technieken uit de kast getrokken. Criminelen hebben vaak een verhaallijn met meerdere scenario’s afhankelijk van hoe iemand reageert. Het kan zijn dat de beller even wil meekijken “voor de zekerheid” en vraagt om inloggegevens en tweestapsverificatiecode te delen. Maar het kan ook dat een oplichter zegt te begrijpen dat je die gegevens niet wilt delen. “Als je zelf inlogt en het geld naar dit rekeningnummer overmaakt, is het veilig.” De beller klinkt aardig en neemt alle tijd voor het gesprek. Dat is ook een reden waarom veel mensen de beller makkelijker vertrouwen. Phishing (het stelen van persoonlijke gegevens) en WhatsApp-fraude (de vriend-in-nood-fraude) zijn andere vormen die geregeld voorkomen. Denk aan een mailtje van een provider dat je televisieaccount wordt geblokkeerd, omdat je niet hebt betaald. Of je direct wilt inloggen, je gegevens aanpassen en betalen. Overigens is klikken op een neplinkje niet gevaarlijk. Pas als je persoonlijke informatie invult op een nepwebsite geef je oplichters informatie waar ze wat mee kunnen.’

Rinkelende alarmbellen

‘Een signaal waaruit je kan opmaken dat het om een neptelefoontje of nepmailtje gaat, is dat er een probleem is en je direct moet handelen. Of dat je wordt gevraagd om persoonlijke gegevens te delen, te wijzigen of ergens opnieuw in te loggen. Officiële instanties, zoals een bank, provider of de Belastingdienst, vragen nóóit om persoonlijke gegevens of beveiligingscodes te delen! Een werkwijze die ook voorkomt, is dat oplichters “de politie” betrekken in hun verhaal; “De wijkagent komt zo even bij u langs om te kijken of de sloten van uw woning wel goed zijn.” Dat is niet hoe de politie werkt! Tot slot: als in de media melding wordt gemaakt van een datalek of hack bij een organisatie waar je bent aangesloten, is het raadzaam alert te zijn. Via het darkweb worden buitgemaakte gegevens te koop aangeboden waar oplichters gebruik van maken.’

Wat als je het niet vertrouwt?

‘Simpel: ga terug naar de bron, zoals bijvoorbeeld je bank of provider, en controleer of het waar is wat wordt beweerd. Check je bankafschriften of daadwerkelijk een rekening niet is betaald. Bel met het vertrouwde nummer van jouw bank of provider en vraag of zij contact met je hebben opgenomen. Via **checkjelinkje.nl** kun je een verdachte link checken. Of neem contact op met de politie. Regelmatig organiseert de politie voorlichtingsbijeenkomsten om ouderen te informeren over oplichtingsvormen. Via het WhatsApp-kanaal van de politie eenheid Noord-Holland*, dat je kan volgen, blijf je op de hoogte van data en locaties bij jou in de buurt. Of neem contact op met je wijkagent. Die weet vaak goed wat er speelt in de buurt.’

> ‘Officiële instanties vragen nooit om persoonlijke gegevens of beveiligingscodes te delen’

Creatievelingen van de toekomst

‘In de toekomst zal kunstmatige intelligentie, AI, vaker worden ingezet door online oplichters. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat je een spraakbericht krijgt toegestuurd en de stem van je dochter hoort; “Hé, mam, ik doe het even op deze manier, want als ik een tekstberichtje stuur weet je niet zeker of ik het ben. Ik heb even 800 euro nodig. Er is net huur afgeschreven en ik moet iets betalen.” Ook nu geldt: ga terug naar de bron! Mocht het je toch overkomen, schaam je niet. Het komt zo vaak voor! Het is niet vreemd dat je erin trapt. Oplichters kunnen zo overtuigend overkomen. Door erover te praten, komt het in je systeem en herken je het eerder.’

Ik ben slachtoffer geworden. Wat nu?

Bel de politie **0900-8844,** doe aangifte of ga voor meer informatie naar **politie.nl/ouderen**

Kijk op **fraudehelpdesk.nl,** het eerste loket bij oplichting, voor hulp en informatie.

Neem contact op met de officiële instantie, zoals je bank, en blokkeer je account.

WhatsApp

Op het WhatsApp-kanaal van de politie wordt politienieuws, exclusieve verhalen en een kijkje achter de schermen gedeeld.
Scan de Qr-code om dit kanaal te volgen.



BENNE-BROEK Winter Wonder-land

Vrijwilligers zijn ontzettend belangrijk in onze samenleving. Iets betekenen voor een ander is dan ook erg waardevol. Oók voor jezelf, merkt de van origine Duitse Jeanette Eesmann. Ze bedacht met twee vriendinnen het evenement Bennebroek Winter Wonderland en verricht hiervoor menig uurtje vrijwilligerswerk. Dat is gezellig en het vergroot ook haar netwerk.

tekst MARJOLEIN STRAATMAN
fotografie BIEBS KÖHNE VON JASKI

‘Het mooie aan iets doen voor je dorp, is dat je direct de impact ziet. Vrijwilligerswerk maakt een plek leefbaarder, brengt mensen samen die elkaar anders niet zo snel vinden en zorgt voor meer plezier. Het heeft heel veel voordelen,’ vindt Jeanette Eesmann.

Ze kwam in 1993 in Nederland wonen, in Bennebroek. Een buurman wist haar al vrij snel te strikken als vrijwilliger voor het plaatselijke Oranjecomité. Dat beviel. Niet alleen was het een laagdrempelige manier om iets goeds te doen. Ook kreeg ze de Nederlandse taal er beter door onder de knie en leerde ze er verschillende nieuwe mensen door kennen. Dat was gezellig en handig, ook gelet op het ondernemerschap van Jeanette, die een eigen bedrijf heeft in fondsenwerving. Toen het vrijwilligerswerk na meer dan twintig jaar bij het Oranjecomité ophield, wilde ze iets anders doen. ‘Tijdens een borrel met vriendinnen kwamen wij op een idee. Hoe leuk zou het zijn, dachten we, als Bennebroek tijdens de donkerste weken van het jaar een eigen ijsbaan heeft? Ik zag alleen maar voordelen. De kinderen kunnen er leren schaatsen én het is een ontmoetingsplek om mensen bij elkaar te krijgen.’

Laagdrempelig

Zo gezegd, zo gedaan. Eind 2017 zag Bennebroek Winter Wonderland het levenslicht, een evenement dat om de twee jaar wordt georganiseerd en dit jaar dus de vijfde editie beleeft. Het kloppende hart was destijds en ook nu nog de overdekte ijsbaan op de Geitenwei. Er worden schaatsen verhuurd, er is een bar en er zijn ook allerlei andere activiteiten zoals een curlingavond, bingo en pubquiz. En voor het naderende lustrum zijn er nog meer ideeën: ‘Deze keer willen we verkleed schaatsen introduceren, een keertje prikkelarm schaatsen en een kinder-Santarun houden. Op kerstavond is er een kerstsamenzang. Ook nodigen wij weer scholen uit om te komen schaatsen voor een zeer laag tarief; daar zoeken we trouwens nog sponsors voor.’

Het bijzondere aan het evenement is volgens Jeanette vooral dat het zo laagdrempelig is en ook bereikbaar is voor mensen met een smalle beurs. ‘Meedoen aan de bingo is bijvoorbeeld niet zo duur,’ zegt ze, ‘maar alleen sfeer proeven met een kopje warme chocolademelk kan natuurlijk ook.’

Vrijwilligers gevraagd

Het gezellige winterfeest kan niet zonder een geoliede organisatie. Die steunt volledig op vrijwilligers. Tachtig, om precies te zijn. Ze zijn hard nodig. Voor de komende editie kan de organisatie nog meer handjes gebruiken. ‘Net zoals voor de andere bestuursleden geldt, besteed ik veel tijd aan dit evenement,’ zegt Jeanette, ‘maar je helpt ons al door in totaal vier uur mee te helpen. Dat is het minimum wat we vragen, maar meer mag natuurlijk ook. Het werk zelf is niet ingewikkeld. We zoeken bijvoorbeeld mensen voor achter de balie bij de uitgifte van de schaatsen en voor in de horeca.’

> ‘Een mooier dorp dankzij gouden handjes’

Jeanette raadt het doen van vrijwilligerswerk zeker aan. ‘Het is mooi om met je handen iets goeds te doen, dat geeft voldoening,’ vindt ze. ‘Je leert er nieuwe mensen door kennen en maakt vrienden. Hoeveel je doet heb je zelf in de hand. En soms kun je het dus ook op projectbasis doen.’



De organisatie

Het gezellige winterevenement Bennebroek Winter Wonderland vindt dit jaar weer plaats op de Geitenwei in Bennebroek. Van 11 december t/m 3 januari kan er naar hartenlust worden geschaatst, al valt er nog veel meer te beleven. De organisatie bestaat uit voorzitter en penningmeester Jeanette Eesmann, secretaris Annemarie Dijkstra, die zich inzet op de terreinen marketing & communicatie en events, Rogier Dijkstra voor de sponsoring, logistiek, horeca en pr en Gerrit van Dijk. Hij is coördinator logistiek.
Meer weten? Neem een kijkje op **www.bennebroekwinterwonderland.nl**

Word ook vrijwilliger

Vrijwilligerswerk doe je soms al met een paar uurtjes. Bij Bennebroek Winter Wonderland, maar ook op tal van andere plekken in de regio waar ze een beetje hulp goed kunnen gebruiken. Ook Zorgbalans heeft vaak leuke functies beschikbaar voor korte of langere tijd. Kijk op **www.vrijwilligerbijzorgbalans.nl** naar een geschikte vrijwillige functie in de buurt of bel 023 - 8 918 918.

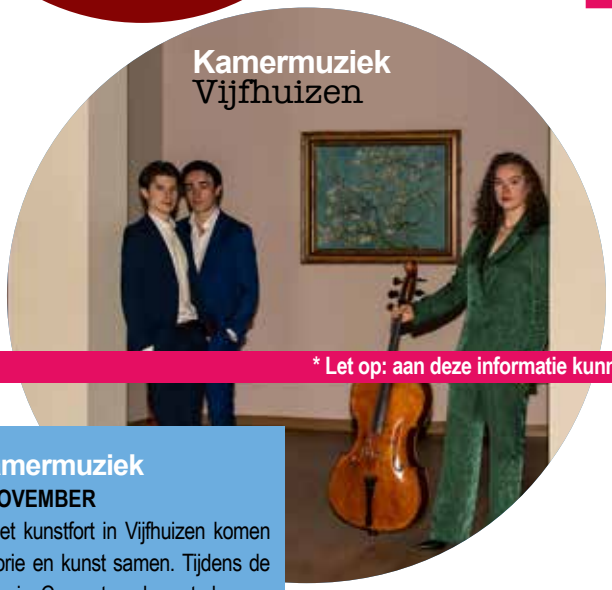


Moderne opera
Zandvoort

TIPS&

Zin om erop uit te gaan? Leuk om te bewaren: een selectie bijzondere uitjes in de regio.*

tekst: MARJOLEIN STRAATMAN



Kamermuziek
Vijfhuizen



Unplugged
Haarlem

*** Let op: aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.**

Kamermuziek
7 NOVEMBER

In het kunstfort in Vijfhuizen komen historie en kunst samen. Tijdens de CruquiusConcerten brengt kamermuziek die combinatie nog meer tot leven. Tijdens Midnight Visions van het Van Gogh Trio bijvoorbeeld, een concert dat bezoekers meevoert op een spannende reis door de nacht. Een kaartje kost € 27,00. Kijk voor meer informatie op **CConcerten.nl**

Moderne opera
14 EN 15 NOVEMBER

In Karin en Abel, de opera loopt een meningsverschil volledig uit de hand. Gelukkig kent ook deze voorstelling in het Zandvoorts theater De Krocht een happy end. Een kaartje kost € 17,50. Kijk voor de tijden en meer informatie op **theaterdekrocht.nl/tc-event/karin-en-abel-de-opera/**

Lichtjeswandeling
20 NOVEMBER

In het donker met sfeervol licht krijgt een stad een heel ander gezicht. Een van de manieren om dat te beleven, is via de Soellaart Lichtjeswandeling Haarlem. De wandeling voert langs verschillende verlichte monumenten en bijzondere acts. Kijk voor meer informatie zoals de prijs voor deelname en aanvang op **lichtjeswandelinghaarlem.nl**

Unplugged
29 NOVEMBER

Locael Centraal Haarlem brengt ons terug naar de tijden van weleer, toen MTV Unplugged nog een begrip was en wereldklassiekers een akoestische versie kregen. Tijdens deze editie horen we onder meer de unplugged versie van muziek van Eurythmics en Fleetwood Mac. Start optredens: 15.00 uur. Toegang bedraagt € 15,00 exclusief servicekosten. Kijk voor meer informatie op **locael.nl**

Schrijvend stilstaan
20 NOVEMBER EN 4 DECEMBER

Schrijven is niet alleen plezierig, maar helpt je ook bewust stil te staan bij wat je bezighoudt. Tijdens de Schrijfmeditatie van Stadsklooster Haarlem geef je onder begeleiding van schrijfcoach Susanne Gijsbers woorden aan ervaringen uit je eigen leven. De workshops vinden plaats in de Doopsgezinde Kerk in Haarlem. Kijk voor tijden, tarieven en aanmelden op **stadsklooster haarlem.nl/schrijfmeditatie**

Kerstmarkt
18 EN 19 DECEMBER

De magie van kerst is in de donkere dagen ervoor op verschillende plekken te beleven. Ook in het Dorpshart van Lisse. Op de gezellige kerstmarkt is er met hoofdingrediënten zoals leuke kraampjes, kerstmuziek van diverse koren zoals het Dickensorkest en natuurlijk de Kerstman zelf geen betere manier om in de kerstsfeer te komen. **dorpshartlisse.nl**



Lichtjeswandeling
Haarlem



Schrijfmeditatie
Haarlem

Kerst Dorpshart
Lisse



TRIPS

Dansen maar!
IJmuiden





Allemaal Haarlemmers
Haarlem

Check altijd zelf of een activiteit of uitje doorgang vindt en wat de correcte data, prijs en tijden van aanvang zijn.

Langs de Haarlemmers

15 NOVEMBER EN 20 DECEMBER

In Verwey Museum Haarlem is al enige tijd de tentoonstelling Allemaal Haarlemmers te vinden, waar we allemaal inwoners vinden die op eigen wijze iets voor de stad hebben betekend. Om nog meer over hen te weten te komen, is er op deze zondagen een rondleiding langs deze expositie. De kosten bedragen € 5,00, boven op de entreeprijs voor het museum. Zie voor meer informatie **verweymuseumhaarlem.nl**

Dansen maar!

6 JANUARI

Geen betere manier om het nieuwe jaar in te luiden dan met het doen van een dansje. Het Danspaleis heeft als missie om alle ouderen in Nederland vitaal en verbonden met muziek te krijgen en strijkt deze keer neer in het Haventheater IJmuiden. Tijdens de muzikale krakers is het moeilijk om stil te blijven staan.
Aanvang: 15.00 uur. Entree:
€ 15 exclusief servicekosten.
haventheaterijmuiden.nl/programma/nieuwjaarsbal-het-danspaleis

Samen zingen

24 DECEMBER

De boom staat, lichtjes flonkeren, een glaasje glühwein of chocolademelk in de hand. Nóg meer in kerststemming komen? Bezoek dan de kerstsamenzang op het Vestingplein in Velserbroek. Orkest Soli en het koor Goed gestemd zorgen voor de muzikale omlijsting en zanger Wouter Wensink zal in de pauze zorgen voor nog meer sfeer. Tijdstip: 18.45 uur tot 20.15 uur. Kijk voor meer informatie op **dorpsverenigingvelserbroek.nl**

Nieuwjaarsduik

1 JANUARI

Vorig jaar werd-ie afgelast. Hopelijk is het strand van Zandvoort dit jaar wel weer het toneel van de traditionele nieuwjaarsduik. Het vergt moed om je in het koude zeewater te begeven, maar dan begint het nieuwe jaar natuurlijk wel echt met een frisse start.
visitzandvoort.nl

Nieuwjaarsduik
Zandvoort



Podwalk
Overveen



Oorlogsverhalen

De duinen hebben zo hun eigen verhaal. Over de oorlog bijvoorbeeld. In de podwalk 'Duinen vertellen Oorlogsverhalen' van Natuurmonumenten leer je in een audiowandeling alles over het verborgen verleden van het Midden-Herenduin in Nationaal Park Zuid-Kennemerland. De podwalk is gratis te downloaden via deze site: **natuurmonumenten.nl/podwalk-natuurgeheimen**



UIT JE COMFORT-ZONE

Wat staat er op je bucket-list?

Toe aan iets nieuws? Goed idee. Een nieuwe hobby of sport zet de zintuigen weer eventjes op scherp en bewijst vaak dat je meer kunt dan je denkt. Maar: het is natuurlijk vooral erg leuk. Karin Mantz had een zelfverdedigingssport op haar bucketlist. 'Dankzij krav maga heb ik meer zelfvertrouwen.'

tekst MARJOLEIN STRAATMAN
fotografie BIEBS KÖHNE VON JASKI

De hond van Karin Mantz (63) uit Zandvoort moet lekker kunnen uitrazen en daarom trekt ze er regelmatig met hem op uit. Naar de duinen bijvoorbeeld. Als vrouw alleen loopt ze er sinds kort net een tikkeltje zelfverzekerder rond. Haar blik is anders, merkt ze, net als haar houding. ‘Sinds ik aan krav maga doe, voel ik me sterker,’ zegt ze. ‘Ik heb zelfverdediging altijd al fascinerend gevonden. Nooit gedacht dat ik er op latere leeftijd zelf nog eens aan zou beginnen.’

Krav maga

Krav maga is een zelfverdedigingsleer voor mensen van alle leeftijden en conditieniveaus. De leer is erop gericht om zo snel en effectief mogelijk uit een bedreigende situatie te komen. Het gaat daarbij, zo vertelt Karin, om het totale plaatje; van het opbouwen van mentale weerbaarheid tot het aanleren van fysieke technieken. ‘Ik leer bijvoorbeeld hoe ik iemand aankijk, verbaal optreed en het duidelijk zeg als ik iets niet wil. Maar ik weet inmiddels ook hoe je iemand het best kunt wegduwen en een belager kunt afweren. Dat is niet alleen nuttig, maar ook ontzettend leuk.’

Drempel

Toch moest de Zandvoortse wel een drempel over. Zelfverdediging intrigeerde haar, maar was het wel een bezigheid voor haar? En: was ze niet te oud? ‘Ik was bang dat er alleen maar jonge mensen in de les zouden zijn en had nog meer van dat soort spookjes in mijn hoofd. Maar ik bedacht ook dat ik me fysiek goed voel en bovendien nog graag uitga. Een vriendin uit het buurthuis die aan krav maga doet bracht me op het idee en trok me over de streep. Weet je wat, dacht ik, ik geef het gewoon een kans.’

De eerste les

Karin volgde eerst een zelfverdedigingscursus voordat ze aan krav maga begon. Deze zelfverdedigingscursus voor vrouwen is gebaseerd op mental coaching en krav maga-technieken en wordt los gegeven. Als je mentaal namelijk sterker bent heb je al 80 procent gewonnen. Daarna begon ze bij dezelfde sportschool met krav maga om de technieken beter onder de knie te krijgen. Al bij de eerste les kon ze meteen meedoen met een gezellige groep. Iedereen deed dezelfde oefeningen, maar elk op zijn eigen niveau. Dat stelde Karin gerust. Het duurde niet lang voor ze de smaak te pakken had. ‘Er is altijd goede begeleiding en het is fysiek ook niet zo zwaar. Alleen het leren van de technieken kost tijd, daar ben ik nog druk mee bezig. Er zijn verschillende levels. Ik vind het leuk om te kijken hoe ver ik kan komen en ga er echt voor. Inmiddels ga ik zelfs twee tot drie keer per week naar krav maga. Het geeft me energie.’

‘Ik verleg mijn grenzen’

Mensen leren kennen

Dat neemt niet weg dat het best spannend kan zijn om een nieuwe sport of hobby te beoefenen. Het vergt tijd om je draai te vinden, merkte Karin. Toch is dat het allemaal waard: ‘Ook de faalangst die ik vroeger had neemt af doordat ik steeds mijn grenzen verleg. Dat voelt ontzettend goed. Daarom raad ik anderen zeker aan om eens een nieuwe sport of hobby uit te proberen. Dat kan van alles zijn. Ook krav maga. Als het fysiek mogelijk is en het je leuk lijkt: dóen. Het is heerlijk om lekker met je lichaam bezig te zijn. Voor mij is het een uurtje voor mezelf. Daarnaast leer je er andere mensen door kennen. Mijn tip? Volg een proefles. Dan weet je meteen wat je te wachten staat. Mocht je dat niet durven, vraag dan gewoon of er iemand meegaat. Thuiszitten kan altijd nog.’

Wat staat er op jouw bucketlist?

Je denkt vast weleens na over wat je nu echt nog eens gedaan wilt hebben in je leven. Oftewel: wat er op je bucketlist moet staan. Er is van alles te bedenken. Inspiratie nodig? Kijk eens op onderstaande sites:

www.bucketlist.net
www.bucketly.co

Hier traint Karin

Karin traint aan de Trojan Power Academy in Haarlem. Dit is een trainingscentrum waar mensen zich zowel mentaal als fysiek kunnen ontwikkelen. Oprichter en eigenaar Martijn Bos is krav maga-expert en mental coach.

www.trojanpower.nl



MAAK KENNIS MET onze persoonlijk begeleiders

Een persoonlijk begeleider van Nobilis is er voor jou. Voor een gezellig gesprek, samen op pad gaan, praktische ondersteuning of gewoon voor een extra paar ogen en oren. Maar minstens zo belangrijk is de klik. Daarom vinden we het prettig als je vooraf al iets kunt lezen over de mensen die bij Nobilis werken.



Ayona

Hoi, ik ben Ayona. Ik ben moeder van drie geweldige zonen en ik woon samen met mijn vriend in Haarlem. Ik ben bij Nobilis terechtgekomen omdat ik oprecht zelf blij word als ik iets voor iemand kan betekenen en iemands dag een stukje vrolijker, fijner en makkelijker kan maken. Dingen waar ik enorm van kan genieten zijn (voor) lezen, lekker in de tuin bezig zijn (ik houd van planten en met m'n handen in de aarde zitten), wandelen, creatieve activiteiten (tekenen, keramiek, lino-printen) en museumbezoek, filosofische gesprekken over het leven voeren en nieuwe dingen leren (ik volg graag opleidingen en cursussen).
Ik heb graag veel contact met andere mensen. Voordat ik bij Nobilis begon, heb ik gewerkt in de leukste winkel/café van Haarlem: Meneer Paprika. Daarvoor werkte ik als promotor in de muziekindustrie. Beide plekken waar je veel verschillende mensen ontmoet. Mijn passie voor creativiteit en interesse in kunst is een overblijfsel van mijn opleiding aan de Rietveld Academie.
Wat ik belangrijk vind in het leven is dat iedereen zichzelf mag zijn. Iedereen heeft zijn eigen talenten en uitdagingen en dat maakt mensen zo leuk en interessant. Het lijkt me dus ook superleuk om jou te ontmoeten en te leren over jouw talenten en interesses. Wie weet tot snel.



Bas

Goedendag. Mijn naam is Bas Tak en ik ben 69 jaar. Ik ben getrouwd met Conny en samen hebben wij drie kinderen opgevoed. Wij wonen in Santpoort-Noord.
Inmiddels hebben wij twee kleinkinderen, die ons veel plezier geven. Vanaf 2023 ben ik werkzaam bij Nobilis als persoonlijk begeleider en werk ik tevens een aantal dagdelen in de week als vrijwillig chauffeur bij de stichting Rolmobiel. Bij Rolmobiel worden mensen met een lichamelijke of geestelijke handicap naar diverse locaties vervoerd.
Het werk als persoonlijk begeleider is leuk en dankbaar werk. Ik kan ondersteunen met boodschappen of bij klusjes in en om het huis waardoor je makkelijker nog zelfstandig kunt wonen in je eigen omgeving.
Wandelen of gewoon even samen praten hoort er ook bij. Mocht je het leuk vinden om contact te maken, dan kun je dit bij Nobilis aangeven en wellicht spreken wij elkaar.



Narda

Mijn naam is Narda. Trotse moeder van een dochter en een zoon, en gelukkige oma van twee prachtige meisjes.
Sinds 2025 woon ik met veel plezier in Bennebroek. Ik wandel en fiets graag en daar is onze groene omgeving natuurlijk erg geschikt voor. Van oorsprong kom ik uit de reiswereld, ik heb ook lang als receptioniste gewerkt bij internationale bedrijven. Dieren heb ik zelf niet meer maar ik ben er wel dol op. Een van mijn hobby's is lezen, ik ben dan ook lid van een leesclub. Voorlezen of samen naar de bibliotheek doe ik graag. Tevens ben ik in bezit van een museumjaarkaart.
Mijn passie is gezond en duurzaam eten, ik ben dan ook vrijwilliger bij een distributiepunt voor biologische groente en fruit, en sta regelmatig op een biologische markt. Samen met jou boodschappen doen en vers eten bereiden vind ik fijn om te doen. Spelletjes doe ik ook graag. Wil je een kopje koffie drinken en een beetje kletsen, wil je iemand mee naar een dokter of schoenen kopen, ik voeg me graag naar jouw wensen!

Meer weten?
www.nobilis.nl
Tel. 023 - 5 100 333
info@nobilis.nl

Woordzoeker

De gegeven woorden zijn – in alle richtingen – in het diagram verborgen. Sommige letters zijn meer dan één keer gebruikt. Plaats de resterende letters in het oplossingsbalkje voor de oplossing van deze puzzel.

ALARMKNOP
BANK
BEPERKING
BLOEDDRUK
DIAGNOSE
DIERBAAR
E-BIKE
FILOSOFIE
GEITENWEI
GELUK
HACK
HOBBY
HULP
KERSTAVOND
KERSTMARKT
LEVENSERVARING
LEVENSTESTAMENT
LICHTJESWANDELING
MANTELZORGER
NIEUWE KOERS
NIEUWJAARSDUIK
ONDERSTEUNING
ONTZORGEN
ORANJECOMITE
OUDER WORDEN
REGIE
RELATIVEREN
SCHAAMTE
SPORTEN
SPORTSCHOOL
TRAINEN
TWEEDE JEUGD
VIDEO
VISIE
VOORLICHTING
WANDELEN
WEBSITE
WILSBEKWAAMHEID
ZELFSTANDIG
ZELFVERDEDIGING
ZELFVERZEKERD
ZORGBALANS

F	I	L	O	S	O	F	I	E	S	R	E	O	K	E	W	U	E	I	N
T	W	E	E	D	E	J	E	U	G	D	S	C	H	A	A	M	T	E	O
W	E	R	S	N	A	L	A	B	G	R	O	Z	P	L	U	H	D	N	K
B	L	O	E	D	D	R	U	K	D	I	E	R	B	A	A	R	T	O	L
D	G	N	I	R	A	V	R	E	S	N	E	V	E	L	E	Z	L	G	I
K	I	U	D	S	R	A	A	J	W	U	E	I	N	K	O	E	E	N	C
O	N	E	T	R	O	P	S	E	N	M	V	T	E	R	V	L	K	I	H
U	E	G	H	L	E	K	O	E	S	O	E	Z	G	E	U	F	E	N	T
D	V	E	E	M	N	G	L	R	O	O	R	E	N	K	N	V	R	U	J
E	Z	I	L	A	A	E	R	R	A	E	N	S	V	A	N	E	S	E	E
R	E	T	B	O	D	A	L	O	V	N	T	G	L	I	L	R	T	T	S
W	L	E	K	N	O	I	W	F	Z	E	J	A	A	A	D	D	A	S	W
O	F	N	A	R	C	H	L	K	S	L	R	E	T	I	E	E	V	R	A
R	S	W	E	H	A	E	C	T	E	M	E	I	C	T	D	D	O	E	N
D	T	E	T	N	Z	M	A	S	K	B	V	T	I	O	Y	I	N	D	D
E	A	I	B	I	I	M	T	N	T	E	S	S	N	B	M	G	D	N	E
N	N	S	E	I	E	A	O	S	R	R	B	L	B	A	K	I	T	O	L
G	D	I	A	N	K	P	R	E	R	E	O	O	I	C	M	N	T	N	I
D	I	V	T	E	R	E	N	T	W	E	H	P	A	W	S	G	O	E	N
M	G	G	N	I	K	R	E	P	E	B	K	H	S	R	E	G	I	E	G



1e prijs

Een heerlijke high tea voor twee personen bij Restaurant De Molenplas.
www.molenplas.nl

2e en 3e prijs

Entree voor 2 personen bij Bennebroek Winter Wonderland, inclusief schaatshuur en warme chocomelk met slagroom (voor inzendingen vóór woensdag 9 december)
www.bennebroekwinter-wonderland.nl



TIP OF TOP?

Heb je suggesties voor ons magazine, zoals een voorstel voor een onderwerp, of weet je iets ter verbetering van hoe het eruitziet? Laat dat dan weten via een e-mail aan info@servicepaspoort.nl

Winnen?
Stuur een e-mail met de oplossing voor 9 december 2026 naar **info@servicepaspoort.nl.**
Of schrijf de oplossing op een briefkaart en stuur deze naar de redactie van Servicepaspoort Magazine, Postbus 6166, 2001 HD Haarlem.



DE MOLENPLAS

Heerlijk genieten aan het water

Er zijn van die plekken waar de tijd even lijkt stil te staan. Waar het uitzicht rust brengt, de sfeer je meteen omarmt en je eigenlijk het liefst nog wat langer blijft zitten. Restaurant De Molenplas is zo'n plek.

Aan de schilderachtige Molenplas, midden in het groen van Haarlem, geniet je al bijna vijftig jaar van gastvrijheid, smaak en ontspanning.
Zodra je plaatsneemt op het ruime terras, kijk je uit over het kabbelende water en verdwijnt de drukte van alledag vanzelf naar de achtergrond. Ook binnen voelt het warm en uitnodigend; een fijne plek om samen te komen met familie, vrienden of collega's.

Van een goede kop koffie met huisgemaakt gebak tot een uitgebreide lunch, een gezellige borrel, een sfeervol diner of een heerlijke high tea: elk moment van de dag is een goed moment om neer te strijken bij De Molenplas. De keuken werkt met verse ingrediënten en serveert gerechten die met zorg en aandacht zijn bereid.

Maak je bezoek compleet met een wandeling of fietstocht door de groene omgeving en sluit de dag af aan het water, terwijl de zon langzaam zakt en de laatste bootjes voorbijvaren. Het zijn juist die kleine momenten die een gewone dag bijzonder maken.



Lezersaanbieding

Samen koffie drinken is nóg leuker! Daarom trakteren wij op de tweede kop koffie. Lever deze bon in bij Restaurant De Molenplas en ontvang bij aankoop van één kopje koffie het tweede kopje helemaal gratis.

Openingstijden:
Dinsdag tot en met zondag 11.00-22.00 uur

Contactgegevens
Restaurant De Molenplas
Waertmolenpad 1
2036 ES Haarlem
023 - 5 357 760
www.molenplas.nl
info@molenplas.nl



Een wereld van verschil.

Gewoon thuis.

Wat zou jij graag blijven doen?

Samen koekjes bakken. Een boek lezen in je favoriete stoel. Uitgerust wakker worden voor een nieuwe dag. Soms zit een wereld van verschil in iets kleins.

Een comfortabel matras. Een stoel die prettig ondersteunt. Een bed dat met je meebeweegt. Zodat er ruimte blijft voor wat belangrijk is.

Ontvang gratis persoonlijk advies over langer zelfstandig thuis wonen.

Onze experts adviseren je graag over slapen, zitten en opstaan. In de winkel of bij je thuis.

Kom ook naar een adviesdag	
13, 18 en 27 november	Stephensonstraat 45, Haarlem

Plan eenvoudig een persoonlijk adviesgesprek op

medipoint.nl/gewoonthuis

medipoint